



DZIŚ STRONA ZDROWIA

UDAR ATAKUJE CORAZ MŁODSZYCH!

NIE CZEKAJ, MASZ TE OBJAWY, TO WEZWIJ SZYBKO POGOTOWIE

Nr ISSN 2353-6187

Nr indeksu 350-044



www.dzienniklodzki.pl

Nr 156 (27 324) | Wydanie A B C D | Cena 5,20 zł (w tym 8% VAT)

Środa, 8.07.2026

142
lata

Dziennik ŁÓDZKI

Relaks

Krzyżówki oraz
recenzje
najciekawszych
filmów i seriali

**Z naszych stron**

Łódź chce odzyskać ośrodek „Prząśniczka” w Arturówku

Obecnie znany ośrodek wypoczynkowy dzierżawiony jest przez związkowców i pełni funkcję... hotelu robotniczego

- Str. 4

Z naszych stron

Zagadkowa śmierć 15-letniej mieszkankei Wieruszowa

Policja i prokuratura badają okoliczności śmierci 15-latkę z Wieruszowa, która odebrała sobie życie

- Str. 3

Poszukiwany od dwóch lat przez łódzką policję 43-letni mężczyzna został wytropiony i ujęty w Peru

- Str. 4

Maciej Rybus, były reprezentant Polski, który ostatnio mieszkał w Rosji, rozpoczął treningi w trześcioligowym Pelikanie Łowicz

- Str. 19



FOT. PELIKAN ŁOWICZ

Łódź

Jechał hulajnogą po ścieżce rowerowej z prędkością 39 km/h. Do czasu



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Przez cały poniedziałek łódzcy policjanci sprawdzali prędkość z jaką poruszają się po mieście kierujący hulajnogami i rowerami. Przypominali także o zmianie przepisów, wymaganiach dotyczących pojazdu oraz obowiązku noszenia kasku

przez kierujących, którzy nie ukończyli jeszcze 16 roku życia.

Ledwo policjanci uruchomili urządzenie do pomiaru prędkości gdy na ścieżce szybko zbliżył się do nich łódzianin po 30-tce, kierujący hulajnogą. Mężczyzna jechał z prędkością aż 39 km/h.

- cd. na str. 3

Łódź

12 zł za litr wody butelkowanej. Nie na lotnisku, w szpitalu w Łodzi

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

W szpitalu klinicznym nr 2 przy ul. Żeromskiego 113 w Łodzi pacjent, którego nie odwiedza rodzina, musi mieć za sobny portfel, żeby się napić. Litr wody butelkowanej w automacie kosztuje aż 12 zł!

Przy automacie ustawionym na parterze budynku szpitala klinicznego numer 2 przy ul. Żeromskiego 113 (dawny WAM) stoi starszy mężczyzna. Przyjechał do poradni na wizytę i z niedowierzaniem przygląda się cenom produktów za szybą.

- Pić się chce, ale 6 zł za małą butelkę wody nie zapłacę - mówi odwracając się od automatu. - Wróć do domu to się napiję, o ile wcześniej nie zasłabnę.

W automacie woda jest tylko w butelkach o pojemności 500 ml i kosztuje 6 zł. Inne napoje są jeszcze droższe. Ta sama woda w półlitrowej butelce w sklepie popularnej sieci kosztuje 2,60

Sprawdziliśmy ceny w innych łódzkich szpitalach. W szpitalu Pirogowa przy ul. Wólczańskiej 191 woda w automacie kosztuje 4 zł 50 gr za butelkę.

- cd. na str. 2

Łódzkie

Bezpłatne pociągi na lato

Jacek Zemła

W lipcu i sierpniu na tory województwa łódzkiego wyjadą pociągi specjalne POLREGIO, które zabiorą amatorów zwiedzania do ciekawych miejsc w Łęczycy, Sieradza i Tomaszowa Mazowieckiego. Wszystko w ramach akcji „Koloryt Łódzkiego 2026”, organizowanej przez Urząd Marszałkowski.

Bilety na bezpłatne przejazdy można zdobyć elektronicznie. Pierwsze z nich będą dostępne już dzisiaj. Oto

harmonogram darmowych wyjazdów. Najbliższy wyjazd odbędzie się 11 lipca. To wycieczka do Łęczycy i Besiekier (wyjazd i powrót na stację Łódź Kaliska).

Pociągi z Łodzi będą odjeżdżały ok. godziny 12:00-13:00, a powroty przewidziane są w godzinach wieczornych, około 22:30. Na stacjach pasażerowie przesiadają się do autobusów, które dowiozą ich na miejsce.

Udział jest darmowy dla mieszkańców Łódzkiego. Bilety będą dostępne na stronie kolorytlodzkiego.lodzkie.pl. Każda osoba może zdobyć maksymalnie dwa bilety.

POLECAMY

Czwartek – Po Stronie Seniora Kiedy najlepiej przejść na emeryturę? Ważny jest nie tylko miesiąc, ale też dzień złożenia wniosku **Czwartek – Pod Paragrafem** Jak komuniści walczyli z pisarzami i niewygodnymi książkami **Piątek – Puls** Najciekawsze teksty publicystyczne **Sobota – Gwiazdy**, kuchnia, moda i porady

8.07.2026
Środa

ŁÓDŹ

12 złotych za litr wody. Nie na lotnisku, w szpitalu

Dokończenie ze str. 1

Natomiast w tym samym szpitalu, tylko w innej lokalizacji, przy ul. Wileńskiej 37 trzeba za taką samą butelkę zapłacić już 5 zł. - Oddział zlikwidowali, ale automat pozostał - mówi nam pan z ochrony. - W sklepie po drugiej stronie ulicy kupi pani wodę znacznie taniej.

W szpitalu im. M. Kopernika woda butelkowana w automa-

cie kosztuje 5 zł. Natomiast w Miejskim Centrum Medycznym im. dr. K. Jonschera ceny są o połowę niższe niż w szpitalu przy ul. Żeromskiego 113. Woda jest po 3 zł i 3,50 zł za butelkę o pojemności 500 ml.

Dla pacjentów jedna dobra rada: do szpitala zabieramy zgrzewkę wody. Za sześć butelek najtańszej wody o pojemności 1,5 litra zapłacimy w dyskoncie tyle, co za pół litra w szpitalu.

POGODA



dziś
19°C/12°C



jutro
22°C/10°C



Prenumeruj „Dziennik Łódzki”
tel.: 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dzienniklodzki.pl



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

www.dzienniklodzki.pl

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



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



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

POW. PODDĘBICKI

Dyplom Letniej Stolicy Województwa Łódzkiego 2026 dla Uniejowa

Matylda Witkowska

Burmistrz Uniejowa Józef Kaczmarek otrzymał pamiątkowy dyplom poświadczający, że Uniejów został Letnią Stolicą Województwa Łódzkiego 2026 w konkursie „Dziennika Łódzkiego”. Tym tytułem Uniejów będzie mógł posługiwać się przez cały rok.

Pamiątkowy dokument odebrali z rąk redaktora naczelnego „Dziennika Łódzkiego” Marka Krzciuka burmistrz Uniejowa Józef Kaczmarek i jego zastępca Mirosław Madajski.

Letnią Stolicę Województwa Łódzkiego 2026 wybraliśmy na początku wakacji, by pokazać walory turystyczne województwa łódzkiego. W wytypowaniu atrakcyjnych miejsc pomógł nam Wydział Turystyki Urzędu Marszałkowskiego Woje-



Od lewej: burmistrz Uniejowa Józef Kaczmarek, redaktor naczelny „DŁ” Marek Krzciuk oraz wiceburmistrz Mirosław Madajski

wództwa Łódzkiego, który był partnerem akcji. Potem oceniliśmy 14 ciekawych letnich destynacji pod względem letnich atrakcji, atrakcji całorocznych, zaplecza noclegowego, liczby

turystów zagranicznych i łatwości dojazdu. Uniejów otrzymał najwięcej punktów ze wszystkich kandydatów - niemal we wszystkich kategoriach - poza opcją dojazdu pociągiem.

Gazeta daje coś zupełnie innego niż internet

Adam Bartoszewski z Łodzi
właściciel kiosku, ocenia DŁ po zmianach

- Papierowa gazeta wciąż ma swoich stałych czytelników. Wielu z nich przychodzi po „Dziennik Łódzki” każdego ranka. Internet jest szybki, ale gazeta daje coś zupełnie innego. Można usiąść z kawą, odpocząć od ekranów i spokojnie przeczytać wszystko od pierwszej do ostatniej strony.

O oczekiwaniach czytelników mówi tak:

- Gdybym miał wskazać jedną rzecz, której dziś brakuje, byłyby to większa liczba ogłoszeń o pracę. Wielu klientów nadal o nie pyta. Kiedyś było ich zdecydowanie więcej.

Witaj
w świecie
„DŁ”

ŁÓDŹ I REGION

• **Dzisiaj Centralna Komisja Egzaminacyjna udostępni wyniki egzaminów maturalnych**

ŁÓDZKIE

Zagadkowa śmierć 15-latki z Wieruszowa. Czy coś wydarzyło się na Dniach Wielunia?

Policjanci pod nadzorem prokuratury wyjaśniają okoliczności i ustalają przyczyny śmierci 15-letniej mieszkanki Wieruszowa, której zwłoki odkryto w poniedziałek w jej domu.

Lila Sayed

Dziewczynka odebrała sobie życie. Policjanci sprawdzają, czy na Dniach Wielunia 2026, w których uczestniczyła 15-latka, doszło do przestępstwa seksualnego.

W sobotę i w niedzielę (27 i 28 czerwca) w Wieluniu odbywały się Dni Wielunia 2026. Na Targowisku Miejskim rozstawiono scenę, na której prezentowały się gwiazdy młodego pokolenia m.in.: Tymek, Kaen, Bletka.

Na imprezę przybyło mnóstwo młodzieży - to był ich pierwszy wakacyjny weekend. Przyjechała też 15-letnia mieszkanka sąsiedniego

powiatu. Pamiętamy, że panował wówczas ekstremalny upał. Czy w trakcie koncertów doszło do przestępstwa, które skłoniło dziewczynkę do targnięcia się na własne życie?

- Funkcjonariusze prowadzą czynności zmierzające do ustalenia, czy na Dniach Wielunia 2026 doszło do przestępstwa, które mogło się przyczynić do śmierci 15-latki. Będziemy starali się odtworzyć ostatni okres jej życia - informuje st. asp. Piotr Siemicki, oficer prasowy KPP w Wieruszowie. - Nikogo w tej sprawie nie zatrzymano.

Jak twierdzi, asp. sztab. Katarzyna Grela z KPP w Wieluniu,



Policja prowadzi postępowanie w sprawie śmierci nastolatki

w trakcie Dni Wielunia 2026 lokalni policjanci nie prowadzili żadnych czynności dotyczących napaści seksualnej na 15-latkę. Nie otrzymali takiego zgłoszenia.

W poniedziałek, 29 czerwca, rodzice dziewczyny odnaleźli ją w martwą w pokoju. Wezwano służby. Sprawą zajmuje się Prokuratura Rejonowa w Wieluniu.

Dokończenie ze str. 1

Pędził hulajnogą aż 39 kilometrów na godzinę

- Zwracamy kierowcom jednośladów uwagę na popełnianie przez nich wykroczenia i przypominamy o zmianie przepisów - od 3 marca hulajnogą może poruszać się tylko ten, kto ukończył 13 lat, a od 3 czerwca kierujący hulajnogą lub rowerem, który nie ukończył 16 lat musi to robić w kasku - informuje podkomisarz Maksymilian Jasiak z Komendy Miejskiej Policji w Łodzi.

Zatrzymani kierowcy jednośladów, którzy przekroczyli prędkość byli trzeźwi. Wszyscy tłumaczyli się, że bardzo się im spieszyło. Kto wcześniej nie zapłacił mandatu mógł liczyć tylko na pouczenie. Inni muszą zapłacić karę.

Najczęstsze przewinienia kierowców hulajnóg to przekroczenie prędkości - nie powinna być ona większa niż 20 km/h w miejscach dozwolonych dla jednośladów. Jeśli hulajnoga porusza się po chodniku to powinna to robić z prędkością dostosowaną do prędkości pieszego.

REKLAMA

0011546639

Umowa śmieciowa?

Nie musisz się na to godzić.

8 lipca w życie wchodzi nowe przepisy o Państwowej Inspekcji Pracy. Jeśli pracujesz jak na etacie, ale nie masz umowy o pracę, możesz zgłosić się do Państwowej Inspekcji Pracy.

Teraz PIP będzie mogła przekształcić Twoją umowę śmieciową w umowę o pracę, gwarantując Ci prawa pracownicze:

- ✓ płatny urlop
- ✓ płatne zwolnienie chorobowe
- ✓ ochronę przed zwolnieniem z dnia na dzień
- ✓ płatny urlop macierzyński, ojcowski i rodzicielski
- ✓ inne uprawnienia z Kodeksu pracy zwiększające pewność i bezpieczeństwo pracy

Dowiedz się więcej:



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

**NOWY PORZĄDEK
NA RYNKU PRACY**



KRÓTKO**Pow. piotrkowski**
Pijana 16-latk
za kierownicą

W niedzielę, 5 lipca po godz. 19 w Szczukocicach, gm. Gorzkowice pijana nastolatka kierująca osobowym Volvo staranowała betonowe ogrodzenie na skrzyżowaniu w centrum wsi. 16-letnia obywatelka Ukrainy nie posiadała uprawnień do kierowania pojazdami. Funkcjonariusze piotrkowskiej drogówki szybko ustalili przebieg wydarzeń. Okazało się,

że 16-letnia obywatelka Ukrainy wcześniej spożywała alkohol wspólnie z właścicielem pojazdu oraz swoim kolegą. Cała trójka planowała pojechać do sklepu po prowiant na ognisko. Właściciel Volvo uznał, że nastolatka jest „najbardziej trzeźwa” i polecił jej prowadzenie samochodu, mimo że wiedział, iż nie posiada ona uprawnień do kierowania pojazdami. Badanie stanu trzeźwości wykazało, że 16-latk miała w organizmie niemal promil alkoholu. Z uwagi na jej wiek wezwano jej matkę. **DS**

ŁÓDŹ

Miasto zabiega o odzyskanie ośrodka wypoczynkowego „Prząśniczka” w Arturówku

Miasto Łódź zabiega o odzyskanie ośrodka wypoczynkowego „Prząśniczka” w Arturówku. Obecnie obiekt jest dzierżawiony przez związkowców z przemysłu lekkiego.

Dariusz Pawłowski

Ośrodek „Prząśniczka” przez dziesięciolecie gościł kolonistów, mieszkańców Łodzi, a także turystów z całego regionu. Budynek tętnił życiem. Dla wielu osób wiąże się z licznymi, miłymi wspomnieniami. Dziś obiekt nie jest dostępny dla wszystkich zainteresowanych – pełni bowiem funkcję hotelu robotniczego. I wymaga odświeżenia estetyki oraz swojej legendy.

Miasto zapowiada, że chce odzyskać kontrolę nad nieruchomością, znaleźć dla niej nowego gospodarza i przywrócić ją Łódzianom.

– Nie chcemy, żeby „Prząśniczka” była symbolem tego, co Łódź utraciła. Chcemy, żeby znów była symbolem wakacji, wypoczynku i spotkań Łódzian. To miejsce powstało dla mieszkańców i powinno dalej im służyć. Obecnie nie pełni tej funkcji. Dlatego wspieramy działania miasta, by odzyskać ten obiekt i przywrócić go mieszkańcom – podkreśla Bartosz Domaszewicz, przewodniczący Rady Miejskiej w Łodzi.

Ośrodek Wypoczynkowo-Hotelowy „Prząśniczka” w łódzkim Arturówku został wybudowany w połowie lat 60. XX wieku przez Związek Pracowników Przemysłu Włókienniczego, Odzieżowego i Skórzanego. Tutaj wielu mieszk-



Ośrodek „Prząśniczka” dla wielu osób wiąże się z miłymi wspomnieniami. Obecnie jest dzierżawiony od gminy przez Federację Niezależnych Samorządnych Związków Zawodowych Przemysłu Lekkiego w Łodzi

kańców miasta spędzało wakacje, zakłady pracy przydzielały miejsca na turnusy. W „Prząśniczce” działała popularna restauracja, odbywały się wesela, komunie i chrzciny. Już rok po otwarciu obiekt „zagrał” mazurski ośrodek wypoczynkowy w filmie „Kochajmy syrenki” w reżyserii Jana Rutkiewicza. Po modernizacji „Prząśniczka” należała do najlepiej wyposażonych obiektów tego typu w Polsce. Gościła m.in. Jolantę Kwaśniewską, Leszka Millera, Beatę Tyszkiewicz, Bronisławę Pawlikę i Jacka Wesołę. Przez lata była również zapleczem Biegu Sylwestrowego w Łagiewnikach. W latach 1974-1981 obiekt był przekazany Uniwersytetu Łódzkiemu i funkcjonował jako akademik.

W „Prząśniczce” znajduje się 89 pokoi – wszystkie z balkonami, są także sale szkoleniowe i konferencyjne. Działania, których celem jest przejęcie nieruchomości, miasto Łódź prowadzi od października 2025 roku.

– Trudno przewidzieć, jak długo potrwa ten proces – dodaje Bartosz Domaszewicz. – Na razie pracujemy nad porozumieniem z Federacją Niezależnych Samorządnych Związków Zawodowych Przemysłu Lekkiego w Łodzi, a jeżeli to się nie powiedzie, wystąpimy na drogę sądową. Wtedy sprawa może potrwać dwa-trzy lata.

Po odzyskaniu „Prząśniczki” miasto chce, aby z obiektu w pierwszej kolejności korzystali Łódzianie. Jednym z rozważanych rozwiązań jest wykorzystanie programu Karta Łódzianina. Jej posiadacze mieliby pierwszeństwo przy rezerwacji pobyków oraz preferencyjne warunki korzystania z oferty ośrodka. Najpierw jednak konieczny będzie gruntowny remont budynku.

„Prząśniczka” może być miejscem do wypoczynku, ale i bazą wypadową na spacer po Lesie Łagiewnickim, wycieczki rowerowe i wypoczynek nad wodą.

Składamy serdeczne wyrazy współczucia i słowa wsparcia

dr Monice Ryś-Bednarskiej
oraz
dr Maciejowi Bednarskiemu

z powodu śmierci

Ś † P

Ojca, Teścia i Dziadka

Zespół Oddziału Okulistycznego
MCM im. dr Karola Jonschera w Łodzi

0011550674

Naszym Przyjaciołom

Monice Ryś - Bednarskiej
i Maciejowi Bednarskiemu

wyrazy głębokiego współczucia
i słowa otuchy
z powodu śmierci



Ojca i Teścia

składają
współpracownicy z Centrum Medycznego "Julianów"

0011550573

REKLAMA

0011457221

Nekrologi i kondolencje zlećisz

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

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

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

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

ŁÓDŹ

Szukali go, szukali, wreszcie znaleźli... w Peru

Dariusz Gabryelski

Międzynarodowa współpraca służb doprowadziła do zatrzymania mężczyzny, za którym wystawione zostały listy gończe oraz czerwona nota Interpolu. 43-latek, którego poszukiwano od dwóch lat, został zatrzymany w Peru. Po przeprowadzeniu ekstradycji mężczyzna został przetransportowany do Polski i już trafił za kratki.

Poszukiwany przez łódzką policję od dwóch lat mężczyzna ukrywał się

i często zmieniając miejsca pobytu. Przełom nastąpił, gdy funkcjonariusze z Wydziału Poszukiwań i Identyfikacji Osób Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi ustalili, że poszukiwany może przebywać w Ameryce Południowej. Przy współpracy z oficerem łącznikowym nawiązano kontakt z tamtejszą policją.

Dzięki temu ustalono możliwe miejsce jego pobytu na terenie Peru i 10 października 2025 roku został zatrzymany. Od tego momentu rozpoczęła się procedura ekstradycyjna, która zakończyła się 2 lipca. Tego dnia poszuki-

wany mężczyzna wyładował w Polsce.

Zatrzymany na mocy wyroku Sądu Okręgowego w Łodzi ma do odbycia karę ponad 8 lat pozbawienia wolności. Zarzuca mu się między innymi udział w zorganizowanej grupie przestępczej. Śledczy przypisują mu również udział w grupie przestępczej specjalizującej się w wyłudzeniu pieniędzy metodą „na policjanta”, gdzie oszukiwał głównie starsze osoby. Na swoim koncie ma również przestępstwa narkotykowe – mówi mł. asp. Mateusz Piliński z Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi.

MUZYKA

Nowy festiwal z muzyką disco polo odbędzie się w przyszłym roku w łódzkiej Atlas Arenie

Dariusz Pawłowski

Hype Disco Festiwal wiosną przyszłego roku po raz pierwszy zagości w Łodzi. To wydarzenie gromadzące na jednej scenie gwiazdy disco polo.

Łódzką edycję Hype Disco Festiwalu zaplanowano na 18 kwietnia 2027 roku w Atlas Arenie. Przed publicznością wystąpią artyści, których utwory od lat należą do najpopularniejszych na polskiej scenie muzyki tanecznej. To: Skolim – autor przebojów „Wyglądasz idealnie” i „Temperatura”, Boys – z kultowym utworem „Jesteś szalona” w repertuarze,

Topky – jeden z najpopularniejszych kobiecych duetów na scenie disco polo, Łobuzy – grupa mająca w dorobku hity takie jak „Ona czuje we mnie piniądz” i „Zbuntowany Anioł”, a także Miły Pan, Piękni i Młodzi Dawid Narożny oraz Woners.

Organizatorzy zapowiadają koncert przygotowany z rozmachem. W Atlas Arenie powstanie scena z nowoczesnym systemem oświetlenia, ekranami LED oraz efektami specjalnymi, które uzupełnią występy artystów. To będzie pierwsza odsłona Hype Disco Festiwal w Łodzi, ale nie pierwsza edycja samego wydarzenia. Festiwal zyskał już gromno wiernych fanów w kraju.

TEATR

Letnia Scena Domu Literatury w Łodzi ze spektaklem według książki Leopolda Tyrmanda

Dariusz Pawłowski

W Domu Literatury w Łodzi (ul. Roosevelta 17) trwa tegoroczna odsłona Letniej Sceny. Kolejne przedstawienie można zobaczyć już dzisiaj.

Widzowie festiwalu zobaczą spektakl „Życie towarzyskie i uczuciowe”, zrealizowane przez Teatr Ochoty z Warszawy, według głośnej książki Leopolda Tyrmanda. Pokaz przedstawienia rozpocznie się o godz. 18.

Reżyserem i autorem adaptacji tekstu jest Igor Gorzkowski, a na scenie występują: Konrad Żygadło,

Filip Orliński, Agata Łabno, Martyna Czarnańska, Jan Litvinovitch.

Okazuje się, że pozycja społeczna i kariera zawodowa nieodmiennie idą w parze, czy to w połowie XX wieku, czy w trzeciej dekadzie bieżącego stulecia. Sięgając po książkę Leopolda Tyrmanda, ukazującą świat artystycznej i intelektualnej bohemy lat 60. XX wieku, twórcy przedstawienia portretują współczesne zachowania i postawy ludzi, gotowych na daleko idący konformizm i oportunizm, dla zdobycia i zachowania pozycji społecznej. I dodają, że kolejne ustępstwa stopniowo redukują wolność wyboru. Letnia Scena potrwa do 15 lipca.

TEATR

Teatr Powszechny rozpoczął próby do kolejnej premiery

Dariusz Pawłowski

Sezon artystyczny dopiero co się zakończył, ale w instytucjach kultury trwają przygotowania do kolejnych przedsięwzięć. Teatr Powszechny w Łodzi właśnie rozpoczął próby do nowej premiery, zaplanowanej na listopad.

Teatr Powszechny przygotowuje inscenizację sztuki „Dom niespokojnej starości” Michała Buszewicza w reżyserii Tomasza Mana. To utwór podejmujący nieczęsto pojawiający się we współczesnej kulturze temat starości. A warto pamiętać, że zgodnie z przewidywaniami naukowców w 2050 roku ponad jedna trzecia mieszkańców Polski będzie miała przeszło 60 lat.

– Nie starzejemy się z powodu przybywających nam lat – starzejemy się, bo przestajemy być ciekawi świata. Michał Buszewicz napisał bardzo ważny tekst o afirmacji życia i ludziach, którzy biorą swoje marzenia i swoje sprawy we własne ręce – zapowiada dyrektorka łódzkiego Teatru Powszechnego, Ewa Pilawska.

Jak informuje Teatr Powszechny, w „Domu niespokojnej starości” wszystko zaczyna się od idei cohousingu, czyli wspólnego mieszkania osób starszych, które świadomie decydują na życie pod jednym dachem. Jedną z bohaterów sztuki sporządza listę osób, „z którymi da się wytrzymać do śmierci”, dzwoni do nich i zaprasza do stworzenia wspólnoty, współczesnej komuny. Grupa przyjaciół, których łączą hipisowskie doświadczenia z młodości, decyduje się żyć razem – w zgodzie ze sobą, własnymi pasjami i marzeniami.



FOT. TEATR POWSZECHNY

W Teatrze Powszechnym w Łodzi odbyła się już pierwsza próba nowego spektaklu – to komedia „Dom niespokojnej starości”

Sztuka zderzy widzów również z nieuchronnością odchodzenia i potrzebami osób dojrzałych oraz ich fizycznością.

– „Dom niespokojnej starości” to bardzo ważny krok w stronę rozumienia i osławiania się z myślą o zmianie, która następuje w naszym społeczeństwie i naszej mentalności. Buszewicz z dystansem, wrażliwością, odważnie, w inteligentny i dowcipny sposób szkicuje portret osób niezależnych, odważnych, pełnych apetytu na życie. Ich „cechą charakterystyczną” nie jest wiek, a pasja życia. Sięgamy w teatrze po temat, który niedawno świetnie pokazywał choćby Netflixowy hit „Grace and Frankie”. Bohaterowie sztuki Buszewicza nie uciekają od wieku, są go świadomi i z tą świadomością budują swoje życie. Świadomie odnajdują szczęście i spełnienie – podkreśla Ewa Pilawska.

Próby spektaklu rozpoczęły się z początkiem lipca, na premierę Teatr Powszechny w Łodzi zaprosi w nowym sezonie – w listopadzie tego roku. Tomasz Man jest nie tylko reżyserem przedstawienia, ale i autorem opracowania muzycznego. Za scenografię odpowiada Aneta Piekarska-Man, za choreografię – Artur Dobrzański, a projekcje przygotowuje – Zuzanna Piekarska-Opara. W obsadzie łódzkiego widowiska znaleźli się: Monika Kępka, Diana Krupa, Ewa Sonnenburg, Magdalena Zajac-Zawadzka, Beata Ziejka, Sebastian Jasnoch, Jakub Kryształ, Piotr Lauks, Artur Majewski, Adam Marjański.

„Dom niespokojnej starości” Michała Buszewicza był już z powodzeniem wśród publiczności prezentowany w Teatrze Współczesnym w Szczecinie czy Teatrze im. Stefana Żeromskiego w Kielcach. Teraz czas na łódzką scenę.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111543824

GLÓWNY PARTNER REGIONALNY

VEOLIA

PARTNER OGÓLNOPOLSKI

POLSKA PRESS GRUPA

POLREGIO

PARTNER OGÓLNOPOLSKI

SKARBIEC

PARTNER OGÓLNOPOLSKI

DRZAZGA CLINIC
LASEROTERAPIA & MEDYCINA ESTETYCZNA

PARTNER OGÓLNOPOLSKI

SKY QUANT

KLESZCZÓW
FUNDACJA ROZWOJU GMINY
OŚRODEK PRZEMYSŁOWY KLESZCZÓW

FOKUS

• **Obecną odsłonę „Czystego Powietrza”** pozytywnie ocenia 25 proc. gmin, a 34 proc. wystawiło ocenę negatywną

WARSZAWA

Szef MON twierdzi, że prezydent wiedział o sprzeczności przekazywanym Ukrainie

Otoczenie prezydenta kłamie, twierdząc, że Karol Nawrocki nie wiedział o sprzeczności przekazywanym Ukrainie – oświadczył wicepremier, szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz

Karolina Wrońska

W poniedziałek MON odtajnił informacje nt. wsparcia dla Ukrainy w latach 2022-2026. Kosiniak-Kamysz poinformował wówczas, że łączny koszt zrealizowanych donacji Polski dla Ukrainy wynosi około 16,45 mld zł, z czego 14,9 mld zł przypadło na lata 2022-2023, za rządów PiS. Wśród przekazanych Ukrainie od 2024 roku środków szef MON wymienił m.in. pociski rakietowe PAC-3 do systemu Patriot.

Tego samego dnia szef Biura Bezpieczeństwa Narodowego Bartosz Grodecki napisał na X, że przekazywanie sprzętu Ukrainie jest wyłączną kompetencją rządu. Dodał, że uchwały w tej sprawie są podejmowane w trybie niejawnym, a procedura ich podejmowania nie przewiduje konsultacji ani udziału prezydenta, ani Biura Bezpieczeństwa Narodowego.

We wtorkowym wpisie na X Kosiniak-Kamysz napisał, że „otoczenie prezydenta kłamie, twierdząc, że prezydent Nawrocki nie wiedział o sprzeczności przekazywanym Ukrainie”. Szef MON wskazał, że ta sprawa była omawiana na posiedzeniach Komitetu Bezpieczeństwa Rady Ministrów z udziałem przedstawiciela BBN 10 i 17 lutego oraz 24 marca tego roku. Zaznaczył, że informacje otrzymał także szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki, a „z samym Karolem Na-



Władysław Kosiniak-Kamysz podczas konferencji prasowej przedstawił szczegóły pomocy wojskowej udzielonej Ukrainie

wrockim rozmawiał o tym sekretarz generalny NATO Mark Rutte”. „W czym interesie kłamiecie?” – zapytał Kosiniak-Kamysz.

Do wpisu ministra obrony narodowej, także na X, odniósł się szybko prezydent Karol Nawrocki. „Panie Premierze (...), zdumiewa mnie Pan. Ja zarówno z Panem, z Panem Premierem Donaldem Tuskiem czy z Sekretarzem Generalnym NATO Markiem Rutte rozmawiam o wielu sprawach, na różnych forach, często bez konkluzji. Nie opowiadam wówczas,

że coś ustaliliśmy” – napisał prezydent. „Decyzję podjął Pan, proszę się z nią po męsku zmierzyć. Mogę natomiast pomóc – wyjdę z inicjatywą legislacyjną i z chęcią wezmę pełną odpowiedzialność także za donację sprzętu” – dodał prezydent.

„Panie prezydencie (...) odpowiedzialność za modernizację polskiej armii i jej wzmocnienie, a także donację sprzętu w uzgodnieniu z naszymi sojusznikami ponosi rząd” – odpowiedział prezydentowi szef MON. „Rząd z tej odpowiedzialności się wywiązuje,

na nikogo jej nie przerzucam” – podkreślił Kosiniak-Kamysz. „Pana współpracownicy powinni jednak być precyzyjni i przekazać zgodnie z prawdą, że o każdym takim działaniu jest Pan informowany. Przedstawiciele Kancelarii Prezydenta nie mogą opowiadać kłamstw” – dodał.

Oto, czy prezydent miał informacje o przekazaniu Ukrainie pocisków do systemów przeciwlotniczych Patriot, był też pytany na wtorkowym briefingu przed wylotem na szczyt NATO w Ankarze szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz. – Decyzję podjął rząd i to rząd ponosi za to pełnię odpowiedzialności – odparł Przydacz i dodał, że nie była ona konsultowana z prezydentem ani Biurem Bezpieczeństwa Narodowego. Oświadczył również, że nie da się wciągnąć w dyskusję, którą – według niego – „proponuje strona rządowa o tym, w jakiej formule prezydent był informowany, czy nie był” albo czy uchwała rządowa została do niego przesłana.

– Uchwała, tak jak mówię, była niejawną. Ważna jest decyzja i decyzję podjęła Rada Ministrów i to Rada Ministrów ponosi odpowiedzialność za tę decyzję – ocenił Przydacz. Dodał, że próba „podzielenia się odpowiedzialnością” z innymi aktorami jest próbą „niegodną” i nie będzie wchodził w tego typu dyskusję. **PAP**

KRÓTKO

Wrocław

Usunięto niewybuch z II wojny światowej

Patrol saperski usunął we wtorek 250-kilogramową bombę lotniczą z II wojny światowej, którą znaleziono podczas prac ziemnych w okolicy ul. Trzemeskiej w centrum Wrocławia. Na czas usuwania niewybuchu zarządzono ewakuację budynków w promieniu 300 metrów od miejsca, w którym znaleziono bombę. Według szacunków urzędu miasta na tym obszarze mieszka około 3 tys. osób, ale ostatecznie w szkole podstawowej, gdzie przygotowano miejsca dla ewakuowanych, przebywało około 120 osób. **PAP**

Warszawa

Polska na 4. miejscu w rankingu podróży

Polska znalazła się na czwartym miejscu w Unii Europejskiej pod względem liczby podróży; w 2024 r. Polacy odpowiadali za ponad 6 proc. wszystkich noclegów związanych z prywatnymi wyjazdami - wynika z wtorkowego raportu Banku Pekao. Wyżej w rankingu uplasowały się Niemcy, Francja i Hiszpania. **PAP**

Olsztyn

Polska aktywistka zamordowana w Ekwadorze?

Prokuratura Okręgowa w Olsztynie, która wyjaśnia okoliczności śmierci polskiej aktywistki Moniki Silvy-Koniuszek w Ekwadorze, otrzymała wstępny raport z sekcji zwłok. Dokument wskazuje na celowe działanie osób trzecich. Polska prokuratura nie ujawnia szczegółów dotyczących obrażeń Silvy-Koniuszek ani innych dokumentów przekazanych przez stronę ekwadorską.



FOT. L. SZYMANSKI/PAP

Polska polityka w odniesieniu do wojny rosyjsko-ukraińskiej jest polityką stabilną i nie będzie zależała od politycznych emocji czy politycznych gier pomiędzy partiami w Polsce

DONALD TUSK
premier

PROKURATURA

Serbia nie potwierdza pobytu Romanowskiego

Marcin Koziestański

Do Sądu Okręgowego w Warszawie wpłynęła odpowiedź prokuratury dotycząca miejsca pobytu byłego wiceministra sprawiedliwości Marcina Romanowskiego.

Dokument został przekazany w związku z prowadzonym postępowaniem dotyczącym ewentualnego

uchylenia Europejskiego Nakazu Aresztowania (ENA) wobec byłego wiceministra sprawiedliwości.

Jak podaje RMF FM, prokuratura nie dysponuje potwierdzeniem, że Romanowski przebywa obecnie w Serbii. To efekt oficjalnej odpowiedzi przekazanej przez serbskich śledczych.

Wniosek o uchylenie ENA złożył wcześniej obrońca Marcina Romanowskiego. Argumentował on, że według doniesień medialnych polityk miał opuścić Węgry i przenieść się do Serbii. Zdaniem obrony miałyby to oznaczać, że ENA nie może zostać skutecznie wykonany, ponieważ Serbia nie należy do Unii Europejskiej.

BEZPIECZEŃSTWO

Fotoradary i OPP staną w nowych miejscach?

Mariusz Michalak

Obecnie w systemie CANARD działa 516 fotoradarów i 114 odcinkowych pomiarów prędkości (OPP). Jeden z posłów ma pomysł, gdzie jeszcze można ustawiać takie urządzenia.

Poseł Jarosław Wałęsa w interpelacji skierowanej do ministra infrastruktury przedstawił propozycję

nowego wykorzystania tego typu urządzeń. Zasugerował, aby były one znacznie częściej wykorzystywane na odcinkach dróg, na których prowadzone są remonty lub prace związane z ich rozbudową.

– Na czas prowadzenia robót wprowadzane są ograniczenia prędkości, zwięźnienia pasów ruchu, zmiany toru jazdy oraz tymczasowa organizacja ruchu. Mimo stosowanego oznakowania wielu kierowców nie przestrzega wprowadzonych ograniczeń (...). Stanowi to zagrożenie nie tylko dla samych kierowców, lecz przede wszystkim dla pracowników drogowych - uzasadnia swój pomysł Jarosław Wałęsa.

DAMASZEK

Wybuchy w Damaszku podczas wizyty prezydenta Francji Emmanuela Macrona

Anna Nagel

Co najmniej 18 osób, w tym czterech policjantów, zostało rannych we wtorek rano w wyniku dwóch eksplozji w stolicy Syrii, Damaszku. Do eksplozji doszło w czasie, gdy wizytę w mieście składał prezydent Francji Emmanuel Macron.

Agencja Reutersa podała za mediami syryjskimi, że oba ładunki eksplodowały w pobliżu hotelu, w którym Macron uczestniczył we wtorek w spotkaniach. Jednak prezydent Francji opuścił hotel wcześniej, udając się do pałacu prezydenckiego na rozmowy z tymczasowym prezydentem Syrii Ahmudem al-Szarą. Pałac Elizejski przekazał, że Macron nie słyszał eksplozji, gdy wyjeżdżał na to spotkanie.

Pierwszy z improwizowanych ładunków wybuchowych został umieszczony w zaparkowanym samochodzie, a drugi – w kontenerze na śmieci. Pierwszy wybuch nastąpił wkrótce po tym, gdy konwój Macrona wyruszył w kierunku pałacu prezydenckiego. Drugi – kilkadziesiąt sekund później. Do eksplozji doszło obok karetki zaparkowanej na miejscu zdarzenia, gdzie zgromadziło się około dwudziestu osób.

Według źródła z ministerstwa spraw wewnętrznych, cytowanego

przez oficjalną agencję Sana, służby bezpieczeństwa odkryły bomby, które wybuchły w momencie, gdy próbowano je rozbroić.

Prezydent Francji przybył do Damaszku w poniedziałek wieczorem. Jest to pierwsza wizyta przywódcy zachodniego mocarstwa od czasu dojścia do władzy koalicji islamiistycznej w Syrii w grudniu 2024 r. Wizyta Macrona podkreśla geopolityczną transformację Syrii pod rządami al-Szary, byłego dowódcy Al-Kaidy, który – dążąc do odbudowy kraju, zniszczonego w ciągu 13 lat wojny domowej – nawiązał bliskie stosunki z mocarstwami zachodnimi i bliskowschodnimi.

PAP



Syrijski prezydent Ahmad al-Szara, podejmuje francuskiego przywódcę w Damaszku

CHINY

Burze, tornada i zalania. Są ofiary śmiertelne i zaginięci

Anna Nagel

Co najmniej 15 osób zginęło, a 17 uznano za zaginione w wyniku gwałtownych burz, tornad i powodzi, które w ostatnich dniach nawiedziły środkowe i południowe Chiny.

W prowincji Hubei w środkowej części Chin poniedziałkowe tornada i wiatry wiejące z prędkością blisko 150 km/godz. zabiły 11 osób i raniły 173. Żywił zrywał dachy i niszczył infrastrukturę m.in. w miastach Huanggang i Huangshi.

W regionie autonomicznym Kuangsi, na południowym wschodzie kraju, utrzymujące się od kilku dni ulewne deszcze wywołały przez tajfun Maysak spowodowały powódzie i przerwanie tamy w okolicach

miasta Nanning. Zginęły co najmniej cztery osoby, a blisko 48 tys. ewakuowano.

W prowincji Gansu trwają ponadto poszukiwania 16 zaginionych po zejściu potężnej lawiny błotnej – podała rządowa telewizja CCTV.

W reakcji na rozległe zniszczenia w wielu regionach państwa przywódca ChRL Xi Jinping wezwał we wtorek państwowe służby ratownicze do podjęcia „wszelkich możliwych wysiłków” w celu ratowania poszkodowanych.

Zagrożenie rośnie, ponieważ znad Pacyfiku w stronę wschodniego wybrzeża Chin zmierza szarp wiatry o prędkości do 290 km/godz.

Co roku Chiny zmagają się latem z kłeskami żywiołowymi.

PAP

POLSKA-UKRAINA

Budanow: kulminacja napięć z Polską może nastąpić wkrótce

Adam Kielar

W kontekście rocznicy tragedii wołyńskiej, która przypada 11 lipca, sytuacja może się zaostrzyć, bo Ukraina nie zamierza przyjmować ultimatum od nikogo.

Kyryło Budanow, szef Biura Prezydenta Ukrainy, przewiduje, że napięcia w stosunkach z Polską wkrótce osiągną punkt kulminacyjny. W wywiadzie dla RBK-Ukraina podkreślił, że najtrudniejszy etap w relacjach dwustronnych dopiero nadejdzie.

– Ten (punkt kulminacyjny) na pewno nastąpi wkrótce. Nie ma w tym żadnej wielkiej tajemnicy (11 lipca) przypada rocznica rzezi wołyńskiej. Z informacji, które posiadam, wynika, że oni przygotowują (strona polska) cały szereg – powtórzę to – działań prowadzących do eskalacji, więc najwyraźniej wszystko to będzie teraz kontynuowane – powiedział Budanow.

Budanow podkreślił, że Ukraina nie przyjmie żadnego ultimatum, nawet od potężniejszych krajów, takich jak Rosja.

– Ukraina nie przyjmie ultimatum od nikogo na tym świecie. Ostatnio to Rosja próbowała postawić nam ultimatum – bez urazy wobec Polski, ale (Rosja) jest nieco potężniejsza niż Polska – a my i tak go nie przyjęliśmy. Tak, jest ciężko, źle, jest dużo krwi. Ale nawet ich ultimatum nie przyjęliśmy. Dlaczego więc ktoś sądzi, że przyjmimy coś innego, z innej strony? Nie należy rozmawiać z nami za pomocą ultimatum – mówił szef gabinetu prezydenta Ukrainy.

Ukraina nie zamierza podejmować pochopnych decyzji ani błęd-



Kyryło Budanow, szef Biura Prezydenta Ukrainy, zabiera głos na temat relacji polsko-ukraińskich

nych kroków. Budanow zapowiedział, że każdy przejaw nieprzyjajnej polityki spotka się z odpowiednią reakcją.

– Jeśli uznajemy, że ktoś podejmuje niedojrzałe działania, to po co mamy odpowiadać i sami wykonywać błędne kroki z wyprzedzeniem? Niech najpierw wykonają ruch – wtedy zastanowimy się i odpowiednio zareagujemy. Nikt nie zamierza siedzieć z założonymi rękami – zadeklarował.

Budanow wyraził nadzieję, że największa eskalacja doprowadzi do deeskalacji, a nie do katastrofy.

W ostatnich miesiącach doszło do napięć w relacjach polsko-ukraińskich w związku ze sporem o kwestie historyczne, w tym o upamiętnianie Ukraińskiej Powstańczej Armii (UPA) i związanych z nią postaci. Spór wywołała podjęta pod koniec maja decyzja prezydenta Ukrainy Wołodymyra Zełenskiego o nadaniu ukra-

ińskiej jednostce wojskowej nazwy Bohaterów UPA.

Decyzja ta spotkała się z krytyką w Polsce. Negatywnie ocenili ją m.in. premier Donald Tusk, szef MON, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz, resort dyplomacji, a prezydent Karol Nawrocki 19 czerwca poinformował, że zdecydował o odebraniu Zełenskiemu Orderu Orła Białego. Dzień później Zełenski odesłał order do Warszawy za pośrednictwem firmy kurierskiej.

Polska uznaje zbrodnie popełnione przez UPA na ludności polskiej za ludobójstwo, podczas gdy wielu ukraińskich historyków i polityków interpretuje je jako element szerszego konfliktu polsko-ukraińskiego.

Wołodymyr Zełenski podkreślił, że Polskę i Ukrainę łączy historia i że oba kraje muszą myśleć o bezpieczeństwie w obliczu wspólnego agresora. **PAP**

POROZUMIENIE

Pociski PAC-3 będą serwisowane w Europie

Anna Nagel

Polska podpisała z USA, Niemcami, Holandią oraz Szwecją porozumienie w sprawie utworzenia w Europie centrum serwisowania pocisków PAC-3 do systemów Patriot – poinformował wczoraj szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz.

O podpisaniu porozumienia minister obrony narodowej poinformował we wpisie na X. „Podpisaliśmy

porozumienie z USA, Niemcami, Holandią oraz Szwecją w sprawie utworzenia w Europie centrum serwisowania pocisków PAC-3 do systemów Patriot” – napisał szef MON. „To znacznie zwiększy moce oraz przyspieszy produkcję i serwis pocisków” – podkreślił.

„Tym, którzy od kilku dni straszą, że Polska traci zdolności obronne, udowodnimy, jak bardzo się mylą” – zaznaczył szef MON.

Kosiniak-Kamysz wskazał, że celem Polski jest nie tylko kupowanie nowoczesnego uzbrojenia, ale rów-

nież udział w produkowaniu i serwisowaniu go w Europie.

Wcześniej, na marginesie szczytu NATO w Ankarze, wiceminister obrony USA Michael Duffy powiedział, że Stany Zjednoczone nie wykluczają produkcji zaawansowanych pocisków PAC-3 Patriot firmy Lockheed Martin poza granicami kraju. Z kolei portal Politico wskazywał, że do podpisania porozumienia w tej sprawie dojdzie we wtorek, podczas NATO Defence Industry Forum.

PAP

WYWIAD

Konończuk: Na Kremlu od wielu tygodni strzelają korki od szampana

– Rosjanie nie mogą uwierzyć w to, co sami Ukraińcy i Polacy sobie zgotowali. Myślę, że ani w interesie Polski, ani w interesie Ukrainy nie jest dalsze wywoływanie napięcia. Raczej należy uspokajać emocje, a nie je zaostrzać, bo to stara prawda, ale niezmiennie aktualna – o czym część komentatorów i opinii publicznej lubi przypominać, ale bardzo szybko o tym zapomina – że na naszych sporach korzyści odnosi tylko ten trzeci – mówi Wojciech Konończuk, politolog, dyrektor Ośrodka Studiów Wschodnich

Dorota Kowalska

Myśli Pan, że na linii Kijów – Warszawa będzie już tylko gorzej?

W najbliższej dającej się przewidzieć przyszłości, czyli w najbliższych miesiącach, myślę, że tak.

Decyzja Wołodymyra Zełenskiego o tym, żeby nadać jednej z jednostek wojskowych imię bohaterów UPA, to była decyzja przemyślana? Prezydent Ukrainy wiedział, jaką burzę wywoła w Warszawie?

Wiedział, że ta decyzja wywoła niezadowolenie Warszawy. Niekoniecznie przewidział, że aż na taką skalę, że stopień gniewu polskiego społeczeństwa będzie tak duży. Ale wielokrotnie w ciągu ostatnich lat był przestrzegany przed podobnymi decyzjami na poziomie ogólnopolskim, ukraińskim. Mimo tego podjął tę decyzję z premedytacją.

Dlaczego, Pana zdaniem?

Myślę, że z kilku względów. Po pierwsze – uznał, że może Polskę zignorować. Po drugie – liczył na to, że Polska zareaguje w sposób gniewny, a to spotka się z odpowiedzią społeczeństwa ukraińskiego i przykryje pewne niewygodne dla Zełenskiego tematy w polityce wewnętrznej, choćby te związane z korupcją. Więc w tym sensie, jeśli liczył na konsolidację ukraińskiego społeczeństwa wokół siebie, to można powiedzieć, że odniósł większy sukces niż mógł oczekiwać.

Czyli ta decyzja była kierowana wyłącznie potrzebami polityki wewnętrznej?

Tak uważam.

Ale z drugiej strony Polska pomagała Ukrainie przez ten ostatni czas. To dla Zełenskiego nie ma znaczenia?

Myślę, że prezydent Zełenski już kilkakrotnie w przeszłości pokazywał, że ma krótką pamięć. Jego wystąpienie we wrześniu 2023 roku w ONZ, kiedy porównał Polskę do Rosji, jest tego najlepszym przykładem. Wielu partnerów Ukrainy mogłoby się poskarżyć na ukraiński brak wdzięczności.

To może przyznanie Zełenskiemu Orderu Orła Białego przez prezydenta Dudę było błędem?

Nie chciałbym komentować tej decyzji.

Teraz prezydent Ukrainy ogłosił, że złożył projekt ustawy dotyczącej utworzenia od dawna dyskutowanego w kraju Panteonu Narodowego – miejsca pamięci ku czci osób, które w różnych epokach walczyły o wolną Ukrainę. To pewnie jeszcze zaostrzy sytuację, prawda?

Tak. Ta decyzja już zaostrza dwustronne relacje, szczególnie że do projektu tej ustawy wpisane jest uhonorowanie głównodowodzących UPA, w tym Romana Szuchewycza. To postać bardzo źle zapisana w historii Polski, współodpowiedzialna za zbrodnię wołyńską. Więc na efekt i negatywną reakcję ze strony Polski nie trzeba było długo czekać.

Jakie jeszcze kłopoty wewnętrzne ma Zełenski, że ta-

kiimi decyzjami próbuje je przykryć? Oprócz korupcji, o której Pan wspominał.

Prezydent Zełenski romansuje ze środowiskiem nacjonalistycznym, także z nacjonalistami w siłach zbrojnych Ukrainy. Myślę, że w ostatnich tygodniach sporo w ich oczach zyskał taką nieugiętą postawą wobec Polski. Cała działalność na niwie polityki historycznej prezydenta Zełenskiego jest funkcją jego polityki wewnętrznej. To jest dla niego kluczowe, a nie relacje z partnerami zagranicznymi, w tym z Polską. Poza tym prezydent Zełenski i ukraińskie elity coraz bardziej próbują pozycjonować Polskę jako kraj, z którym będą problemy na drodze Ukrainy do Unii Europejskiej. To wygodne z ich punktu widzenia – wypychanie Polski do tego narożnika, w którym do niedawna stał Orbán jako główny blokujący akcesję Ukrainy do UE.

Ale czemu to wygodne dla Zełenskiego?

Dlatego że droga Ukrainy do Unii Europejskiej będzie długa, trudna i niekoniecznie skończy się sukcesem. I to nie ze względu na stanowisko Polski. Tylko, po pierwsze, ze względu na trudność reform po stronie ukraińskiej – przynajmniej na część z nich ukraińskie elity nie mają ochoty. Te reformy bardzo głęboko zmieniąby ukraiński system polityczny. A z drugiej strony, widzimy też, że w wielu krajach Unii Europejskiej nie ma ochoty na to, żeby Ukrainę wpuszczać na takich samych zasadach, jak to było w przypadku wcześniejszych rozszerzeń, do Unii Europejskiej. Więc mimo różnych obietnic, które władze ukraińskie i sam Zełenski składali spo-

czeństwu ukraińskiemu, mówiąc, że to będzie szybka akcesja, szybka ścieżka, to się nie wydarzy. Rozczarowanie Ukraińców może być ogromne. Więc z tego punktu widzenia kozioł ofiarny Kijowowi bardzo by się przydał.

I tym kozłem ofiarnym ma być Polska?

Tym kozłem ofiarnym może być Polska, jeśli damy się do tego narodzić zaganić. Nie uważam, że Polska powinna w jakikolwiek sposób sugerować, że będziemy głównym blokującym wstąpienie Ukrainy do UE. Raczej powinniśmy mówić o tym, że Ukraina musi spełnić wszystkie kryteria związane z procesem akcesyjnym, a jeśli ktoś z powodów politycznych chciałby blokować wejście Ukrainy do UE, to niech to będą inni, nie Polska.

Jak bardzo silne są obecnie nacjonalistyczne nastroje w Ukrainie?

Ukraina jest krajem, który prowadzi od ponad czterech lat pełnoskalową wojnę obronną. W przypadku każdego społeczeństwa w warunkach konfliktu zbrojnego wzrost nacjonalizmu jest naturalny. Nie jest tak, że w Ukrainie nastroje nacjonalistyczne są powszechne, choć one na pewno są większe niż przed wojną. Nie dzieje się tam jednak nic, co w jakkolwiek sposób kałoby mówić, że Ukraina ma ogromny problem z nacjonalizmem.

Powiedział Pan, że dla Zełenskiego w tym momencie ważniejsza jest polityka wewnętrzna niż partnerzy, ale

przecież Europa jest Zełenskiemu potrzebna!

Tak. Prezydent Zełenski i elity ukraińskie zachowują się w sposób niezwykle asertywny, jakby to oni mogli wybierać, kto z zewnątrz będzie im pomagać, ignorując potrzebę czy konieczność zabiegania o taką pomoc. Można powiedzieć, że ukraińska kultura polityczna w tym sensie jest mocno specyficzna.

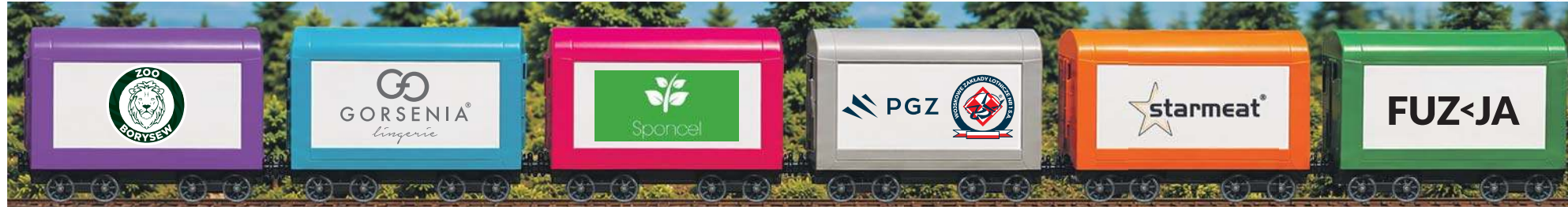
Czym to jest spowodowane? Cemu Zełenski czuje się tak pewnie?

Ta pewność siebie spowodowana jest na pewno zawrotem głowy „od sukcesów” – mamy relatywnie dobrą sytuację na froncie od początku tego roku, ataki na rafinerie i instalacje energetyczne wewnątrz Rosji, udane ultimatum wobec Białorusi, zaproszenie Ukrainy na G7. Taka mania wielkości po stronie ukraińskiej – ona była obecna od początku ukraińskiej niepodległości, ale dzisiaj widoczna jest w sposób wyjątkowy. Tyle tylko, że w całej tej sytuacji Ukraińcy zapominają, że Ukraina nie byłaby w stanie tej wojny obronnej prowadzić bez wsparcia zagranicznego. Ukraiński budżet miałby pięćdziesięcioprocentowy deficyt bez wsparcia finansowego ze strony Unii Europejskiej. Ukraina jest dzisiaj utrzymankiem Zachodu, a wojnę obronną prowadzi wyłącznie dzięki temu, że ma wsparcie, które do niej płynie, o czym Ukraińcy zdają się nie pamiętać.

Tylko taka postawa może prowadzić do tego, że w końcu Europa trochę się wkurzy, mówiąc kolokwialnie.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211543772



Ukraina wie, że Europa popiera Ukrainę także we własnym interesie, bo przegrana Ukrainy w tej wojnie nie byłaby dobra dla europejskiego bezpieczeństwa. I myślę, że tym głównie grają Ukraińcy, bo rzeczywiście tak jest. Fakt, że Ukraina jest w stanie efektywnie powstrzymać wojska rosyjskie, wzmacnia również nasze bezpieczeństwo. Chociaż ukraińska mania mówienia o tym, że gdyby nie armia ukraińska, to nawała rosyjska zalała pół Europy, jest fantazją.

To kto jest dzisiaj w Europie dla Zelenskigo partnerem? Niemcy? Francja?

Ukraina ma kilku głównych partnerów. To są te państwa, u których oni widzą największy potencjał polityczny i finansowy do wspierania Ukrainy. To są Niemcy, to są państwa skandynawskie, w temacie politycznym także Francja, ale też Wielka Brytania.

Jak Pan myśli, w którym momencie postapiliśmy źle, jeżeli chodzi o nasze stosunki z Ukrainą, bo jesteśmy w miejscu, w którym jesteśmy? Co było naszym błędem?

Uznawanie, że Ukraina ma wobec Polski jakiegokolwiek sentymenty. Największa część naszej pomocy to były pierwsze miesiące pełnoskalowej agresji rosyjskiej, nie oczekując niczego w zamian, gdyż uznawaliśmy, że w ówczesnej sytuacji byłoby to niemoralne. Zrobiliśmy w 2022 roku to, co należało zrobić, bo porażka Ukrainy wówczas oznaczałaby drastyczne pogorszenie polskiego bezpieczeństwa.

Słyszałam opinie, że być może było za dużo „achów” i tej miłości w stosunku do Ukrainy, że być może trzeba było kierować się bardziej zdrowym rozsądkiem, być bardziej racjonalnym.

Biorąc pod uwagę, w jakim stanie emocjonalnego uniesienia było polskie społeczeństwo po pełnoskalowej agresji rosyjskiej, czego efektem była ogromna pomoc i otwarcie naszych domów dla ukraińskich uchodźców, to potem pewnie nieuchronne było wielkie rozczarowanie. To jest trochę jak w miłości, prawda? Szczególnie w takich młodszych miłościach, kiedy mamy wielkie zakochanie, a potem czasami przychodzi wielkie rozczarowanie. Im mam wrażenie, że jesteśmy



FOT. PRESIDENTIAL OFFICE OF UKRAINE/MAGO STOCK AND PEOPLE/EAST NEWS

Nie oczekiwałam zmiany obecnej polityki w Kijowie. Nie mam wrażenia, że po stronie prezydenta Zelenskigo zwycięży zdrowy rozsądek

właśnie w takim stanie emocjonalnym – wielkiego rozczarowania działaniami naszego ukraińskiego partnera. W związku z tym w polskiej polityce wobec Ukrainy dojdzie do zmian. Pewne rzeczy, które Ukraińcom wydawały się oczywiste, przestaną takie być. Myślę, że jakiś etap w relacjach dwustronnych się kończy.

Myśli Pan, że nie będziemy tym państwem, które będzie brało czynny udział w odbudowie Ukrainy? Bo o to teraz też toczy się gra.

Polska weźmie udział w odbudowie Ukrainy. To będzie na tyle duży projekt, że wiele polskich firm weźmie w nim udział jako wykonawcy albo podwykonawcy. Nie da się odbudować Ukrainy bez Polski nie tylko ze względu na geografie, ale również ze względu na to, że z Polski można najszybciej i najtaniej sprowadzić odpowiednią ilość towaru. Pamiętajmy, że to projekt docelowo wart kilkaset miliardów euro; pytanie, jaką część z tych środków w ogóle uda się zgromadzić. Mówimy tu o wsparciu zewnętrznym. Ukraina sama tych środków nie wygeneruje. To będą także środki państw unijnych i samej Unii Europejskiej, której Polska jest członkiem. W państwach Europy Środkowej, w związku z funduszami unijnymi, często już teraz i w kolejnych latach są do wydatkowania porównywalne sumy. Mówimy tu o różnych projektach infrastrukturalnych, budowie autostrad, szlaków kolejowych w Europie Środkowej i w państwach bałtyckich. Więc wiele polskich firm, przynajmniej

tak od nich słyszę, podnosi, że te pieniądze już tutaj są na terenie Unii Europejskiej, one są znacznie łatwiejsze do wykorzystania. Nie ma tam równych barier prawnych, kwestii korupcyjnych, jakie są w Ukrainie. Rynek ukraiński, jeśli chodzi o inwestycje zagraniczne i udział w różnego rodzaju projektach publicznych, nigdy nie był łatwy.

Jak Pan myśli, jak teraz mogą potoczyć się stosunki polsko-ukraińskie?

To będzie zależało w dużym stopniu od Kijowa, który w ostatnich tygodniach kilkukrotnie nas prowokował. Pytanie jest takie, czy w Kijowie zwycięży zdrowy rozsądek, czy raczej Zelenski i jego ludzie uznają, że dalsze eskalowanie konfliktu przynosi zyski w polityce wewnętrznej. Myślę, że ani w interesie Polski, ani w interesie Ukrainy nie jest dalsze wywoływanie napięcia. Raczej należy uspokajać emocje, a nie je zaostrzać, bo to stara prawda, ale niezmiennie aktualna – o czym część komentatorów i opinii publicznej lubi przypominać, ale bardzo szybko o tym zapomina – że na naszych sporach korzyści odnosi tylko ten trzeci.

Czyli Rosja. Tak jest.

Mnie decyzje Zelenskigo dziwią też o tyle, że prezydent Ukrainy wie, iż w Polsce żyje dzisiaj półtora miliona Ukraińców, a takie zachowanie wzmacnia nastroje antyukraińskie, prawda?

Niestety tak, i to też jest problem. Także po naszej stronie mamy pewną rzecz do wykonania: nie powinniśmy przenosić naszych negatywnych emocji z Zelenskigo na Ukraińców, którzy w Polsce pracują, a którzy są Bogu ducha winni. Trzeba rozdzielić negatywną ocenę polityki Kijowa od pozytywnej oceny wkładu, który wnoszą do naszej gospodarki i społeczeństwa Ukraińcy pracujący w Polsce.

Jak może się zakończyć konflikt ukraińsko-rosyjski? Widać że, tak jak Pan sam powiedział, Ukraina ma coraz więcej sukcesów na froncie. Myśli Pan, że dojdzie do pokoju, jakieś formy zawieszenia broni?

Nie spodziewałbym się tego szybko. Wydaje mi się, że Rosjanie są maksymalistami i będą chcieli tę wojnę prowadzić do przyjęcia ich warunków przez Kijów. To się nie wydarzy. Uważam, że Rosja tej wojny nie jest w stanie wygrać, nie jest w stanie odnieść sukcesu. Natomiast zarazem nie jest też w stanie zrezygnować z próby osiągnięcia swoich celów wobec Ukrainy. Więc ta wojna będzie trwała jeszcze długo, niestety. Mimo tego, że sytuacja na froncie, jak już mówiliśmy, jest dla strony rosyjskiej gorsza niż była choćby w ubiegłym roku.

Prawdą jest to, o czym piszą niektóre media, że sytuacja gospodarcza i społeczna w Rosji jest coraz gorsza?

Ona się pogarsza, natomiast to nie jest czynnik, który sprawiłby, że Kreml zrewidowałby swoją politykę wobec Ukrainy.

Pisze się też o tym, że rośnie niezadowolenie elit kremlowskich, że być może to obróci się przeciw Putinowi.

Mamy rzeczywiście różne grupy w elicie kremlowskiej. Natomiast głównym decycentem był, jest i będzie Władimir Putin. Nic nie wskazuje na to, aby on chciał zatrzymać konflikt zbrojny. Wydaje się też, że mimo głosów niezadowolenia sytuacja w elitach rosyjskich jest cały czas pod kontrolą Putina. On ma też wszelkie instrumenty, aby ewentualne głosy niezadowolenia dyscyplinować. W tym sensie chcę powiedzieć, że ta wojna, mimo różnych problemów wewnętrznych, będzie trwała.

Jednej rzeczy nie rozumiem: mówimy o odbudowie Ukrainy, o nowych projektach, o pieniądzach Unii, ale trwa wojna. Jak odbudowywać kraj, który jest cały czas bombardowany, atakowany?

Trzeba rozdzielić dwie rzeczy. Tę wielką odbudowę, która może się rozpocząć dopiero po wstrzymaniu ognia, z działaniami punktowymi, kiedy trzeba odbudowywać, remontować, naprawiać zniszczone budynki administracji publicznej, mosty, drogi. Rozdzielmy dwie rzeczy: odbudowę od takich właśnie działań punktowych. Kolejna rzecz: mówimy trochę w uproszczeniu „odbudowa”, ale to ma być transformacja Ukrainy. Te wielkie fundusze, o których się mówi, tylko w części przeznaczone są na odbudowę tego, co zostało zniszczone, a w większym stopniu na transformację ukraińskiego systemu energetycznego, infrastruktury drogowej, kolejowej i tak dalej. Więc tak naprawdę chodzi w dużym stopniu o środki na modernizację gospodarki państwa ukraińskiego.

Co musiałoby się stać, żeby napięta sytuacja w relacjach polsko-ukraińskich zmieniła się na lepsze?

Nie oczekiwałam zmiany obecnej polityki w Kijowie. Nie mam wrażenia, że po stronie prezydenta Zelenskigo zwycięży zdrowy rozsądek. Sam fakt, że Zelenski zignorował konferencję o odbudowie Ukrainy w Gdańsku, która była przecież organizowana przede wszystkim dla Ukrainy, mówi sam za siebie. Byli tam premierzy różnych państw, najważniejsi politycy od Niemiec, Szwecji po Rumunię, a nie było prezydenta Ukrainy. Wydaje mi się, że pewne urazy, które Zelenski długo nosi, będzie nosił dalej, co będzie wpływać na atmosferę w relacjach dwustronnych.

Ale urazy w stosunku do Polaków?

On jest przede wszystkim oburzony odebraniem mu Orderu Orła Białego. Zelenski przekonuje, że Polska wtrąca się do ukraińskiej polityki historycznej, że to my jesteśmy tą stroną, która eskaluje konflikt, przynajmniej tak to próbuje pokazać wewnętrznie w przekazie płynącym do Ukraińców. A zarazem sam instrumentalizuje relacje z Polską, jak już mówiliśmy, dlatego, żeby skonsolidować wokół siebie społeczeństwo ukraińskie.

AKCJA CHARYTATYWNA

0011550422



REPORTAŻ

„Tam dzieci umierają z powodu zwykłej nitki”

– Po zbadaniu siedemdziesiątej pacjentki byłam wściekła. Na niesprawiedliwość świata, na bezradność tych kobiet i na to, jak łatwo żyje się nam – mówi dr Anna Paczkowska, ginekolog z Poznania, która od kilku lat wyjeżdża na misje medyczne do Afryki

Sylwia Rycharska

Była dwa razy na Madagaskarze, pięć razy w Republice Środkowoafrykańskiej i dwa razy w Tanzanii. W październiku, wyruszy do Brazylii, gdzie wraz z zespołem lekarzy będzie pracować w dorzeczu Amazonki. Przez lata badała kobiety w afrykańskim buszu, szkoliła akuszerki, operowała w szpitalach bez podstawowego wyposażenia i obserwowała świat, w którym narodziny dziecka wciąż mogą oznaczać wyrok śmierci dla matki.

To nie jest opowieść o egzotycznej przygodzie. To historia o kobietach, których życie wyznacza bieda, brak edukacji i system, który często pozostawia je same.

Droga bez drogi

Najpierw była zwykła wycieczka na Madagaskar.

– Zawsze chciałam pojechać na misję, ale nie odpowiadały mi sztywne zasady dużych organizacji przygotowujących takie wyjazdy. Chciałam działać na własnych warunkach – wspomina dr Paczkowska.

Po powrocie zaczęła szukać kontaktów. Tak trafiła do Fundacji Ankizy Gasy – Dzieci Madagaskaru, prowadzonej przez Polki – Patrycję Malik i Katarzynę Białous i do polskiej misjonarki, siostry Iwony Korniluk, pracującej w miejscowości Berevo, położonej głęboko w buszu, nad rzeką Tsi-rimbihina.

Do wioski nie prowadziła żadna droga.

– Żeby tam dotrzeć, trzeba było wynająć statek. Powiedziałam wtedy: „Wynajmę statek. Będę mogła kiedyś opowiadać wnukom, że babcia wynajęła statek na Madagaskarze” – mówi z uśmiechem nasza rozmówczyni.

Statek okazał się niewielką łodzią, którą miejscami trzeba było przepychać przez mielizny. Ale dopłynęli.

Na miejscu rozpoczęły się badania kobiet, edukacja z zdrowotna i drobne zabiegi wykonywane w znieczuleniu miejscowym w warunkach dalekich od szpitalnych standardów.

Temperatura sięgała 40 stopni. Aparat USG po kilku badaniach przegrzewał się tak bardzo, że trzeba było wynosić go na zewnątrz. Za dużo to nie pomagało, bo na dworze było jeszcze cieplej.

– Następnym razem kupiliśmy wentylator, który chłodził aparat USG.



Dr Anna Paczkowska wyjeżdża na misje do Afryki od kilku lat. Jedna misja trwa około 3 tygodni. W październiku wyjeżdża na kolejną – tym razem w inny kierunek – do Brazylii. Z zespołem będzie pracować w dorzeczu Amazonki

Brakowało sprzętu, leków i podstawowych materiałów medycznych – opowiada.

– Człowiek był skazany na swoje ręce, doświadczenie i improwizację – dodaje.

Jedna z malgaskich historii wraca do niej do dziś. Do punktu medycznego przyszła młoda kobieta w ciąży. Nie wiedziała, w którym jest tygodniu. Nie czuła ruchów dziecka.

– Dno macicy było na wysokości pępka, co sugerowało 24. tydzień. Ale kto to może wiedzieć... W Polsce rozwiązanie byłoby proste: badanie USG, konsultacja, decyzja.

Tam sprzęt praktycznie nie działał. – Nie wiedziałam, czy dziecko żyje, czy nie. Gdyby obumarło, mogła umrzeć również matka – mówi dr Paczkowska.

Miejscowa położna nie miała możliwości wykonania dodatkowych badań. Kobieta została więc na noc w jej domu. Jeżeli pojawiłaby się gorączka, trzeba byłoby działać. Jeżeli poczułaby ruchy dziecka – pozostałoby czekać na poród.

Innym z dramatycznych wspomnień pozostaje historia młodej Malgaski. Miała 18 lat. Poród rozpoczął się w lesie. Trwał dwa dni. Bez efektu. W końcu rodzina zaczęła szukać pomocy. Najpierw niesiono ją na rękach. Potem wozem ciągniętym przez zwierzęta, przewieziono ją do szpitala kierowanego przez inną polską misjonarkę – siostrę Małgorzatę Langner. Dziecko nie przeżyło. Poratunkowym cięciu cesarskim dziewczyna krwawiła, miała krwisty mocz i rozległe obrażenia pochwy.

– W szpitalu nie było ginekologa. Tam cięcia cesarskie wykonuje chirurg. Myśmy akurat przypadkiem byli w stolicy – Antananarywie, około 4 godziny drogi od tego szpitala. Pojechaliśmy tam – mówi.

– Siedziałam przed nią i myślałam: „Po co ja tu w ogóle przyjechałam? Przecież nie dam rady” – dodaje.

Przy pomocy podstawowych narzędzi: plastikowego wziernika, pojedynczych gazików i podstawowych narzędzi próbowała ratować pacjentkę. Oczywiście bez znieczulenia.

– Dziewczyna cały czas się uśmiechała. Pytałam ją, czy wszystko w porządku. Odpowiadała: „Okej”. Udało się ją uratować.

Inne doświadczenia miała w Tanzanii, gdzie pojechała z Fundacją „Africa Help” w rejony zamieszkałe przez Masajów. Wraz z prezeską Krajowej Izby Diagnostów Laboratoryjnych, dr Moniką Pintał-Ślimak prowadziły edukację i tworzyły laboratorium.

– Nigdy wcześniej nie widziałam tylu chorób przenoszonych drogą płciową, zwłaszcza kiły i AIDS oraz groźnych pasożytów (tasiemców, glist ludzkich, węgorków jelitowych, rzęsiśtek pochwy, zarodźców malarzyńskich) – wspomina.

W Polsce lek przeciw pasożytniczy – Albendazol – sprzedaje się w opakowaniach zawierających jedną tabletkę – w Tanzanii opakowanie zawiera 1000 tabletek.

Tanzania jest również krajem, w którym kobiety poddawano okaleczaniu żeńskich narządów płciowych. W niektórych plemionach

zwyczaj ten jest nadal praktykowany.

– Widziałam młode dziewczyny po obrzezaniu. Zabieg ten może powodować znaczne problemy zdrowotne, na przykład nawracające, nie poddające się leczeniu infekcje układu moczowego, zbliznowacenia narządów płciowych i problemy przy porodach – opisuje poznańska ginekolog.

– Dla nas to niewyobrażalne, a co mnie bardzo uderzyło – dla większości obrzezanych kobiet, z którymi rozmawiałam, nie stanowiło to problemu. Ot, element tradycji. Jak u nas kiedyś dziewictwo przed ślubem – dodaje.

„Daj mi swoją sukienkę”

Dr Paczkowska przyznaje, że wielokrotnie podczas misji towarzyszyły jej złość, bezsilność i poczucie bezsensu.

Przywoziła leki, rękawiczki ochronne, materiały opatrunkowe, sprzęt. Generalnie wszystko, co było potrzebne do pracy. Zostawiała na miejscu aparaturę kupioną za własne pieniądze.

Po całym dniu pracy podeszła do niej jedna z pacjentek.

– Zaczęła mnie szarpać za ubranie i powiedziała: „Daj mi swoją sukienkę”.

Kiedy odmówiła, usłyszała:

– „Daj, bo ty masz, a ja nie mam. Ty sobie kupisz”. Pomyślałam wtedy: po co ja tu właściwie przyjechałam? Zeby wszystko rozdawać?

To właśnie wtedy zaczęła dojrzywać w niej myśl, że pojedyncze akcje medyczne nie wystarczą.

– Doszłam do wniosku, że jedyną rzeczą, która naprawdę może coś zmienić, jest edukacja.

Po latach wyjazdów jest przekonana, że największą wartość ma nie rozdawanie pieniędzy, lecz inwestowanie w ludzi. Za sprawą jednej z fundacji działających na Madagaskarze zaadaptowała wirtualnie dziewczynkę Oliwię. Opłaciła jej edukację i wspomagała finansowo jej życie. Po ukończeniu nauki młoda kobieta została położną. Założyła rodzinę i jednak porzuciła zawód.

Gdy Oliwia zaszła w ciążę, okazało się, że konieczne będzie cesarskie cięcie. Bez pieniędzy zabieg nie zostałby wykonany.

– Musiałam przesłać środki na operację, bo inaczej mogłaby umrzeć. Tam nawet podstawowa po-

OGŁOSZENIA

Dziennik
ŁÓDZKI

dodatek bezpłatny

Środa, 8.07.2026
Nr 1531

Potrzuje

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

Hobby

ANTYKI

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

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

REKLAMA 0011546058

ANTYKWARIAT

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

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

Turystyka

NOCLEGI

APARTAMENTY

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

POKOJE GOŚCINNE

MORZE Ustronie Morskie,
pokój z łazienką. V, VI promocja,
503-936-581

Domy

DO WYNAJĘCIA

SAMODZIELNY parter domu 100m²,
wysoki standard, 2900zł, 660-919-442

Mieszkania

BLOKI SPRZEDAM

M3 (35m), IXp, Niciarniana,
604-183-851

BLOKI KUPIĘ

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

ZAMIENIĘ

M2, 30m², komfortowe, wyposażone
na dom do remontu, 694-809-199

DO WYNAJĘCIA

Kawalerka, Górna, 665-600-247

MIESZKANIE dla emerytki za pomoc,
Justynów, 788-958-077

Mieszkanie Górna 665-600-247

Pokoje Piękna 665-600-247

Działki

SPRZEDAM

1125 rekreac. media raty, 602-248-762

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

DOMEK drewniany 16m, 503-697-076

SPRZEDAM ziemię ok. 1ha (290/1),
w kształcie trapezu, porośnięta
drzewami, brzoza, Gutkowice gm.
Żelechlinek. Działka sąsiaduje ze wsią
Sabinów (bieszczady tomaszowskie),
534-149-609

Komputery

POGOTOWIE komputerowe,
733-955-881

Budowlane

MATERIAŁY

KRUSZYWA drogowe z dostawą,
605-231-441

Handlowe

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

NAMIOT imprez. 6x3, 503-697-076

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

Rozmaite

ART. DZIECIĘCE

HULAJNOGA 30zł, wózek 50zł, fotelik
30zł, piłka nożna 20zł, 503-697-076

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

PŁODY ROLNE

SIANO, słoma, kostki, beł - 10zł,
Cebula większa ilość 1,50zł,
883-937-566

RÓŻNE

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

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

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

Zamienię

GRIL domowy, frytkownica, kuchenka
el., waga na owoce, 503-697-076

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

Usługi

BUDOWLANE

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

DACH tanio solidnie VAT,
787-337-426

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

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

Dachy, rynny 601-277-130

MALOWANIE, itp., 693-278-268

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

PAPY termozgrzew. 8zł, 796-184-162

MONTAŻOWE

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

INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

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

HYDRAULIKA tanio, 788-289-668

Hydraulika, naprawy, 509-721-995

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

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

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

AGD NAPRAWY

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

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

RTV NAPRAWY

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

TELE -audiovideo naprawa,
602-687-803

ANTENY

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

ANTENY taniutko, 733-955-881

OGRODNICZE

CIECIE drzew - rębak, 789-605-290

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

TRANSPORT

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

Praca

ZATRUDNIĘ

Brukarza ogrodnika, 793-515-313

BRUKARZY zatrudnię, 605-119-427

MĘŻCZYZNĘ po 50., bez nałogów,
zam. Łódź, prawo jazdy B, zaświad.
o niekaralności, 601-374-031

POMOCNIKA do montażu drzwi,
502-851-517

PORTIERA tryb zmian. popołud. -
nocny (dozór, przyjęcie gości hotel.)
kamienica Piotrkowska, 724-564-740
dzwonić w godz. 9-14

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

SZUKAM PRACY

EMERYT - złota rączka, 515-821-509

AUTOPROMOCJA 0011033610

OGŁOSZENIA DROBNE
na
TELEFON
800 472 852
42 647 28 52

Medycyna

STOMATOLOGIA

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

REKLAMA

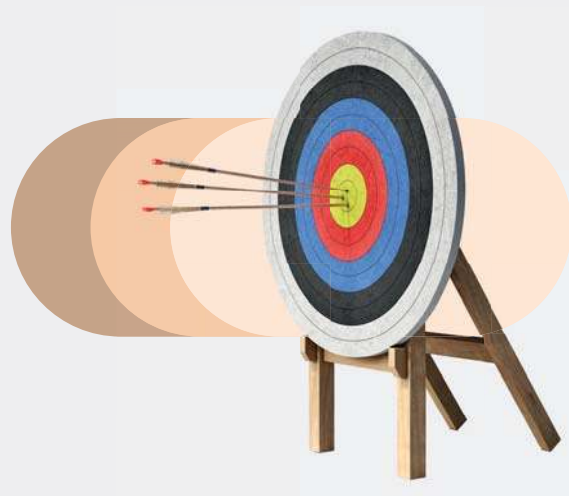


www.botanicpark.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

**strefa
BIZNESU.pl**



**Know-how
w dobrym biznesie**

strefabiznesu.pl

0011542865



**BOTANIC
PARK**

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

**Powierzchnie
od 29 m² do 105 m²**



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

Dwadzieścia lat temu zdobyłaś Mount Everest i napisałaś o tym książkę „Przesunąć horyzont”. Teraz wydałaś „Przesunąć horyzont. 20 lat później”. Czy to wciąż ta sama historia?

Fakty są niezmiennie. Zdobyłam Mount Everest 18 maja 2006 roku.

O godzinie 9.02.

Dokładnie. Natomiast dzisiaj, z perspektywy czasu, całą tę historię widzę już inaczej. Wiem, że tak naprawdę nie chodziło o zdobycie Everestu, choć tym kończyła się książka, którą napisałam 20 lat temu, „Przesunąć horyzont”. Przez ten czas dowiedziałam się, że możemy mieć w życiu wiele Everestów. Że wiele razy możemy przesunąć swoje horyzonty. Dowiedziałam się też, że Everest tak naprawdę nie jest najwyższą górą na świecie i że znacznie trudniej jest z tego szczytu zejść, niż na niego wejść. I o tym chciałam opowiedzieć w tej książce. O tym, jak dzisiaj widzę tamte wydarzenia, co mnie ukształtowało, a także o tym, co doprowadziło do tego, że miałam w sobie dość siły i odwagi, żeby w jednym z najtrudniejszych momentów mojego życia podjąć takie wyzwanie.

W książce pokazujesz drogę, która doprowadziła Cię do Everestu. Zaczęło się od wypadku na Islandii, w którym zginął Twój operator, Rafał Łukasiewicz. Co bardziej dziś pamiętasz: jego śmierć czy jego życie?

Dużo nas łączyło zawodowo, ale i prywatnie był mi bliskim człowiekiem. Kawałek naszego życia podróżowaliśmy razem, odkrywaliśmy nowe kultury. Ponad 20 lat temu wyglądało to inaczej niż teraz. Podróżowanie nie było tak dostępne, internet nie był tak rozpowszechniony, więc to była prawdziwa przygoda. Mam bardzo dużo wspomnień z Rafałem. Ale przez wiele lat jego śmierć bardziej zdominowała moje wspomnienia i moje postrzeganie wszystkiego, co się z nim wiązało. Dziś mam już gotowość, żeby przejść na drugą stronę. Żeby uczynić z jego śmierci pewien element naszej historii, ale też żeby lepiej pamiętać go jako człowieka. Także przez jego rodzinę i dzieci, z którymi jestem blisko. Zaprzyjaźniłam się z Alicją, żoną Rafała. Jego dzieci poznałam już po jego śmierci. Wówczas bliźniaki Julka i Kuba miały trzy lata, dzisiaj mają 25. Są dorosłymi ludźmi, którym staram się towarzyszyć na różnych etapach ich życia. Czuję się za nich odpowiedzialna, w jakimś sensie myślę o nich jak o moich dzieciach. Zresztą Kuba zawsze mówi do mnie, że jestem drugą mamą. I to jest moja rodzina z wyboru. Więc dzisiaj, z perspektywy tych 20 lat doświadczeń, naszej wspólnej historii z rodziną Rafała, ważniejsze jest dla mnie jego

Po 20 latach wraca do historii, którą opowiedziała w książce „Przesunąć horyzont”. Dziś Martyna Wojciechowska mówi nie tylko o Evereście, ale też o traumie, macierzyństwie, zdrowiu psychicznym i cenie bycia kobietą, która „zawsze daje sobie radę”

Anita Czapryn



Martyna Wojciechowska: Nie chcę już kontraktu z patriachatem. Odbывало się to u mnie w sposób bardzo nieświadomy

MARTYNA WOJCIECHOWSKA: ZNACZNIE TRUDNIEJ ZEJŚĆ ZE SZCZYTU, NIŻ NA NIEGO WEJŚĆ

życie. Ale też to, jak on żyje w naszym życiu. Jak jest obecny w życiu nas wszystkich.

Śmierć Rafała zmieniła Twój sposób patrzenia na ludzi i na dziennikarstwo?

Zdecydowanie. Często powtarzam, że tamte wydarzenia bardzo mnie zmieniły, myślę, że byłabym dzisiaj innym czło-

wiekiem. Chciałabym też bardzo jasno powiedzieć, że śmierć, szczególnie w tak młodym wieku, zawsze jest pozbawiona sensu. Szczególnie że Rafał miał wspaniałą rodzinę i bardzo mu tego zazdrościłam. W książce jest taki fragment, kiedy rozmawiamy, a ja mówię o tym, co jeszcze przede mną. Że chcę podróżować, zdoby-

wać świat. A Rafał wraca myślami do swojej rodziny, to dzięki swoim bliskim miał kojenie, był mocno osadzony. To była jego baza. Wtedy tego nie rozumiałam. Nie rozumiałam, jakie to ważne. Po śmierci Rafała przez wiele lat obsesyjnie próbowałam uzasadnić sam fakt, że ja przeżyłam. Potraktowałam to jako zobowiązanie.

Jako źródło niezwyklej motywacji, żeby robić dwa razy więcej. Żeby wypełnić moje życie sensem i treścią. Także życie zawodowe. Żeby wykorzystać warsztat dziennikarski do mówienia o rzeczach ważnych. Żeby inspirować ludzi. Żeby robić coś dla innych. Uważałam, że skoro ja ocalałam, a Rafał zginął, to chciałam jakoś spłacić

ten dług. Przekulałam swoje poczucie bezsilności w działanie.

Wszystko ma swoją cenę. Jaką Ty zapłaciłaś?

Kosztowało mnie to bardzo dużo. Dopiero dzisiaj, z perspektywy czasu, umiem to ocenić. Fakt, że zdecydowałam się wspinać na Mount Everest, był jedynym znanym mi wtedy sposobem przetrwania – ucieczką do przodu. Sięgnęłam po rozwiązania, które stosowałam wcześniej nieświadomie. Kiedy mierzyłam się z dużymi wyzwaniami, zawsze patrzyłam na horyzont i zastanawiałam się, co jest dalej. I miałam odwagę, żeby za ten horyzont ruszać. Wtedy wydawało mi się to jedynym sposobem, żeby utrzymać się na powierzchni, znaleźć motywację, znaleźć w ogóle powody, żeby żyć dalej. Wierzyłam, że Everest będzie takim momentem przejścia. Że po nim wszystko będzie już inaczej. Oczywiście okazało się, że tak nie jest. Miałam jeszcze bardzo dużo pracy do wykonania. Ale wtedy, w tamtym czasie, było mi to po prostu potrzebne. Bardzo potrzebne, żeby przeżyć.

Kiedy po 20 latach wróciłaś do swojej książki i czytałaś dawną siebie, co poczułaś?

Zakładałam, że dojdzie do wznowienia tej książki, być może z jakimś epilogiem, który dopełni opowieść. Nie przewidywałam, że napiszę nową książkę na bazie tamtego tekstu. Prawie dwa razy dłuższą. Taką, która będzie tłumaczyła kontekst pewnych wydarzeń i w której na bieżąco, szczerze i uczciwie, z perspektywy kobiety 20 lat starszej, skomentuję to, co wtedy czułam, co dzisiaj o tym myślę i jakie decyzje wówczas podjęłam. To jest bez wątpienia zupełnie inna książka. Szczególnie, że dopisałam też wydarzenia, które miały miejsce przez ostatnich 20 lat, już po zdobyciu Everestu. Ale kiedy czytałam tamtą książkę, zobaczyłam, jak bardzo byłam wyczerpana. Jak bardzo potrzebowałam usystematyzowania swoich myśli. Także wsparcia psychologicznego, po które wówczas nie sięgnęłam. Zrozumiałam też, jak bardzo wtedy w ogóle nie mówiło się o zdrowiu psychicznym.

Piszesz, że w 2006 roku język traumy, żałoby i kryzysu psychicznego był uboższy. Co straciła tamta Martyna przez to, że nie miała tych słów?

Wówczas wydawało mi się, że pracuję coraz więcej, robię coraz więcej i pędzę coraz bardziej, bo właśnie tego potrzebuję. I rzeczywiście, żeby przetrwać, potrzebowałam tego. Ale dzisiaj rozumiem swoje motywy. Ja po prostu bardzo nie chciałam spotkać się z pewnymi emocjami i bardzo nie chciałam pewnych rzeczy na-

zwać po imieniu. Nie miałam też możliwości sięgnąć po takie wsparcie, bo ponad 20 lat temu naprawdę nie było powszechnie dostępnej takiej wiedzy. Przyznaję, że jestem jedną z tych osób, które kiedyś mówiły, że psychoterapia to jest dzielenie włosa na czworo i po co to komu. Przecież światnie dam sobie ze wszystkim radę sama. Lepiej lub gorzej próbowałam wcielać to w życie. Dzisiaj wiem, że mogłam zrobić to mądrzej i sięgnąć po pomoc. Mogłam oszczędzić sobie i moim bliskim wiele cierpienia. Mogłam dać sobie szansę, żeby przepracować tę traumę ze wsparciem, i pójść dalej. Z drugiej strony mam poczucie, że ten czas chyba był mi potrzebny. Dlatego dziękuję się tym doświadczeniom. Wiem, że książka „Przesunąć horyzont” była dla wielu osób bardzo ważna. Wiem, że wielu osobom pomogła. Pisali do mnie i mówili mi o tym podczas spotkań.

Ja po przeczytaniu Twojej nowej książki też mogę powiedzieć, że jestem jedną z tych osób.

Takie słowa zawsze mnie wzruszają. Poczułam więc, że może warto o tym opowiedzieć. Że są już inne sposoby, z których można skorzystać, żeby uczynić swoje życie lepszym. Także poczucie odpowiedzialności wobec moich czytelników, wobec moich widzów, poczucie odpowiedzialności wobec drugiego człowieka stoi za tym, że przepisałam tę książkę i opowiedziałam tę historię na nowo.

Pytanie: „Dlaczego przeżyłam?” jeszcze do Ciebie wraca? To tak bardzo zdeteminowało moje życie przez ponad 20 lat, że skłamałabym, gdybym powiedziała, że po prostu zamknęłam ten rozdział. Dzisiaj widzę to oczywiście inaczej, ale to nie znaczy, że te myśli, te wspomnienia, te flashbacki, które chyba czuć w tej książce, już do mnie nie wracają. One wracają w różnych momentach.

Na przykład kiedy w bazie pod Mount Everestem widzisz rozbity helikopter.

Tak. Są różne wyzwalcze, które to sprawiają. Nie wiem, czy dziś albo jutro, wykonując jakąś podstawową czynność, te myśli i wspomnienia do mnie nie wrócą. Tak działa ludzki umysł. Więc chyba cały czas jestem w procesie. I też szczerze o tym mówię.

Czym po 20 latach jest dla Ciebie wyprawa na Mount Everest? Zdobyłaś dach świata jako trzecia i najmłodsza Polka. W książce piszesz o tym z dystansem.

Ten cel, ta motywacja, którą znalazłam wysoko, najwyżej jak się dało, sprawiły, że byłam w stanie przesunąć horyzont.

Że byłam w stanie popatrzeć dalej. Czy dzisiaj sięgnęłabym po takie samo narzędzie? Nie wiem. Wtedy chciałam też czuć, że nie wypadam z gry. Góry zdobywałam wcześniej. Chodziłam po górach i kochałam to. Tam czułam się szczęśliwa i spełniona. To jest jakiś rodzaj fizycznego osadzenia się. Więc w górach szukałam ratunku dla siebie. Zdobyłam Mount Everest, a potem kolejne góry w ramach realizacji projektu Korona Ziemi, czyli najwyższych wierzchołków na wszystkich kontynentach. Na tamtym etapie bardzo nie chciałam się zatrzymać. Zatem wtedy Mount Everest bez wątpienia uratował mi życie, ale potem wpadłam w spiralę osiągnięcia, przesuwania kolejnych horyzontów i zdobywania kolejnych Everestów. W książce szczerze mówię też o tym, że po raz kolejny życie uratowało mi macierzyństwo. Kiedy poczułam prawdziwą tęsknotę, kiedy zrozumiałam, co to znaczy bezwarunkowa miłość. Oczywiście nie chcę powiedzieć, że każda kobieta ma być matką. Absolutnie nie. To kwestia wyboru. Ale w moim przypadku zadziało to tak, że ja się zatrzymałam.

Piszesz, że macierzyństwo to najtrudniejsza podróż bez mapy. Jest też rozdział „Najgorsza matka świata”. Kobieta odważna może być podziwiana tylko do momentu, w którym zostaje matką, bo wtedy ta sama odwaga bywa nazywana egoizmem?

Dobrze to ujęłaś. Ale wówczas mnie to zdziwiło. I znów myślę, że to jest dowód kolejnej zmiany, która się dokonała. Osiemnaście lat temu wyjeżdżałam na Antarktydę, żeby wspinać się na kolejny szczyt w ramach projektu Korona Ziemi. Zdecydowałam, że zostawiam Marysię pod opieką jej taty, mojej mamy, mojego taty, czyli dziadków Marysi, i babci Marysi; mnóstwa kochających i wspierających osób. Jednak kiedy pojechałam wspinać się na Antarktydę, nie miałam pojęcia, jak odnaleźć się w tej nowej roli. To jest doświadczenie wielu kobiet. I naprawdę szczerze się tym doświadczeniem dzielę, bo uważam, że gdybyśmy więcej o tym mówiły, byłoby nam po prostu łatwiej. Zostałam nazwana najgorszą matką świata i rozliczona z tego, co zrobiłam. Nie odczytano tego jako próby zawalczenia o siebie, wytrwałości czy także próby ocalenia się w tamtym momencie. Odebrano to jako wyraz największego egoizmu. Nagłówki gazet były bezlitosne. A ja po raz kolejny doświadczyłam depresji, dzisiaj to wiem. Przez wiele lat musiałam potem przekonywać świat, że nie można oceniać matki, żadnej z nas, w ogóle kobiet, a matkę szczególnie, w zero-jedynkowy sposób. To było dla mnie

bardzo ważne doświadczenie. A dzisiaj ważne jest dla mnie, żeby uczciwie dzielić się z kobietami taką wiedzą: że to jest bardzo trudne - być równolegle mamą, pracować, bo musiałam pracować i zarabiać, realizować jakąś pasję i pozostać w zgodzie ze sobą. Myślę, że w byciu mamą najważniejsze jest dawanie przykładu własną postawą życiową. To była dla mnie niezwykle ważna droga. Cieszę się, że dzisiaj wiele kobiet przychodzi i mówi: „Wiesz, Martyna, wtedy byłam jedną z tych kobiet, które cię oceniły. Jedną z tych, które były oburzone tym, co zrobiłaś. Dzisiaj widzę to zupełnie inaczej”.

To piękne, że potrafiały powiedzieć. I że coś się zmienia.

A jednocześnie, jeśli jakaś kobieta, będąc mamą, chce oddać się głównie wychowywaniu dzieci, to też jest okej. To jest wyłącznie kwestia tego, co każda z nas czuje.

Córka nauczyła Cię takiego rodzaju odwagi, którego Everest nie mógł Cię nauczyć?

Córka i bycie jej mamą nauczyły mnie, że nie ma nic ważniejszego niż odpowiedziałność za drugiego człowieka. Nie ma nic ważniejszego niż bezwarunkowa miłość, uczucie więzi i bliskości, Macierzyństwo obudziło we mnie ogromne pokłady wrażliwości, cierpliwości i empatii wobec innych kobiet. I to spowodowało, że również zupełnie zmieniłam ścieżkę zawodową. Dopiero w tym momencie poczułam więź z innymi kobietami. Zauważyłam, jak wiele jest podobieństw między nami w skali całego świata, niezależnie od tego, w jakim zakątku globu się urodziłyśmy, gdzie się wychowujemy, jaką wyznajemy religię i w jakiej kulturze wyrosłyśmy. Zaowocowało to nie tyle programem telewizyjnym „Kobieta na krańcu świata”, ile misją mówienia o prawach człowieka, szczególnie o prawach kobiet i prawach dzieci. A to z kolei sprawiło, że stworzyłam fundację. I w tej fundacji w jednym z obszarów, którymi się zajmujemy sięgnęłam do czegoś, co znałam bardzo dobrze, czyli do tematu zdrowia psychicznego. Znałam go z własnego doświadczenia, z obserwacji, ale też z kształcenia się, bo jestem w nieustannym procesie uczenia się od ekspertów i specjalistów, z którymi pracujemy w Fundacji UNAWEZA i w projekcie MŁODE GŁOWY. Mogę powiedzieć, że dopiero na tym etapie mojego życia wszystkie puzzle trafiły na swoje miejsce. Dołącznie tak się teraz czuję.

Chcę zapytać o odwagę, bo z nią jesteś bardzo mocno kojarzona. Czym ona jest dla Ciebie dzisiaj? W książce pokazujesz też koszt bycia tą, która zawsze daje sobie radę.

Myślę, że jest bardzo dużo kobiet, które dają sobie radę, delikatnie mówiąc. Znam wiele bohaterek dnia codziennego. Dają radę. Z partnerem albo bez, czasami walcząc o to, żeby wystarczyć do pierwszego, żeby najlepiej jak potrafią wychować dzieci, żeby cały czas być kapitanką własnego okrętu. I nawet jeśli tak o sobie nie myślą, absolutnie są heroskami. Może nie każda z nich trafia na pierwsze strony gazet i nie każdej historię możemy poznać, ale głęboko wierzę, że jest mnóstwo niesamowicie odważnych kobiet, które nie mówią o sobie w tych kategoriach, bo myślą, że nie miałyby w sobie dość szaleństwa, żeby wspinać się na Mount Everest. Otóż nie każdy musi się wspinać na te prawdziwe Everesty. Wielu z nas zdobywa znacznie wyższe szczyty każdego dnia. To mogą być bardzo różne doświadczenia. Utrata pracy, trudny rozwód, wychowywanie dziecka z niepełnosprawnością, choroba, śmierć kogoś bliskiego. Są sytuacje, które wymagają znacznie więcej odwagi niż zdobycie tego prawdziwego Mount Everestu. Bardzo bym chciała, żeby wszyscy, ale kobiety szczególnie, o tym pamiętały. Oczywiście Everest jest jakimś rodzajem symbolu. Trzeba mieć dużo odwagi, żeby porwać się na coś takiego. Ale dla mnie podjęcie różnych fizycznych wyzwań, jak wspinaczka, głębokie nurkowanie, skakanie ze spadochronem, nigdy nie było aż takim wyzwaniem. Nie wiem, czy to kwestia tego, jak mam zorganizowany mózg...

... czy tego, że po prostu jesteś nieustraszona?

Ale ja też wielu rzeczy się boję i wiele razy się przewróciłam, dosłownie i w przenośni. Wiele razy upadłam na kolana i zastanawiałam się, jak się podnieść. W moich różnych wyzwaniach, życiowych, sportowych i zawodowych, było sporo takich momentów. Nie boję się tych upadków.

W książce piszesz też, że aby traktowano Cię poważniej, musiałaś

moc medyczna często zależy od tego, czy ktoś znajdzie pieniądze. W przeciwnym wypadku człowiek umiera pod szpitalem – mówi.

Później Oliwia coraz częściej prosiła jednak o kolejne wsparcie finansowe.

– Kiedy znów zażądała pieniędzy – tym razem na zakup domu – powiedziałam: „Dość”. Część ludzi przyzwyczaja się do tego, że pomoc będzie przychodzić zawsze. To jest niestety mentalność części tamtejszej ludności.

Ale niektóre dziewczyny wykorzystały swoją szansę, jak Tatiana, „adoptowana” córka koleżanki lekarki, która kontynuuje naukę i pomaga dziś innym mieszkańcom swojej społeczności.

To właśnie dlatego nadal wraca do Afryki. Nie dlatego, że wierzy, że uratuje świat.

– Świata nie zbawię. Ale może uda się pomóc jednej osobie. A ona pomoże następnej. Pomaganie trochę uzależnia. Wracasz zmęczony, czasem zły, czasem rozczarowany. A potem i tak jedziesz znowu. Tam człowiek przypomina sobie, co naprawdę jest ważne.

Jesienią, z grupą lekarzy – dr Martyną Siąkowską (ginekolog), dr. Radkiem Sońtą (anestezjolog) i dr Alicją Kornacką (neonatolog – pediatra) – wyruszy do Brazylii.

– Popłyniemy 24 godziny z Manaus przez dorzecze Amazonki do odległych osad ukrytych w dżungli. Tam na nas czekają dwie polskie misjonarki – mówi.

– Językiem urzędowym w Brazylii jest portugalski, więc siostry będą z nami pracować jako tłumaczki. Siostra Jadzia Stawaruk jest mózgiem wyjazdu. Bardzo się cieszę, że pojedziemy z Martyną i Radkiem. To jest nasz kolejny wyjazd w tym składzie. Dobrze nam się razem pracuje i zawsze możemy na siebie liczyć przy stole operacyjnym. Alicja w tym roku do nas dołącza. I pewnie ona będzie miała najwięcej pracy, bo w miejscowości Maraa nigdy nie było pediatry – opisuje jesienne plany.

Kraj, w którym umiera 850 matek na 100 tysięcy porodów

Największe wrażenie na dr Paczkowskiej zrobiły afrykańskie kobiety – a dokładniej ich postrzeganie siebie.

– Są pogodzone ze swoim losem. Bardzo słabo wyedukowane. Często nieufne, ale ta nieufność bierze się głównie ze strachu.

W wielu miejscach kobiety nie wiedzą, ile mają lat. Nigdy nie były badane przez ginekologa. Nie mają dostępu do badań prenatalnych. Nie znają podstawowych zasad higieny okołoporodowej.

Republika Środkowoafrykańska należy do najbiedniejszych państw świata. Choć posiada ogromne zasoby naturalne, od lat pozostaje krajem wyniszczanym przez konflikty i korupcję.

– Nie ukrywam, że szczególnie sentyment mam do Republiki Środkowo-



Dr Anna Paczkowska wspomina, że aparat USG, który przywiozła ze sobą po kilku badaniach przegrzewał się do tego stopnia, że przestawał działać. Wynoszenie go na zewnątrz nie pomagało. Rozwiązaniem okazał się zakup wentylatora

afrykańskiej. Tam czuję się naprawdę potrzebna. Do RSA trafiłam za sprawą Izy Cywy, niesamowitej dziewczyny, która od kilkunastu lat mocno związana jest z tym krajem. Zna język francuski i lokalny język sangó. Jest organizatorką naszych wyjazdów, naszą tłumaczką i dobrym duchem. Przez kilka lat była dyrektorką szpitala w miejscowości Bagandou, gdzie leczyła Pigmejów. Szczególne miejsce w jej sercu zajmują programy medyczne mające poprawić los kobiet.

W RSA ciężę prowadzi się często tylko przy pomocy centymetra krawieckiego.

– Mierzy się wielkość macicy od spojenia łonowego przez pępek do jej dna. Na tej podstawie ocenia się rozwój ciąży. Badanie USG jest dla większości kobiet czymś całkowicie niedostępnym. Opieka okołoporodowa nie istnieje.

Najbardziej przerażające są jednak statystyki.

– W Polsce umierają trzy matki na sto tysięcy porodów. Tam około 850. To jedna z najwyższych umieralności okołoporodowych na świecie. Na cały kraj przypada zaledwie 16 ginekologów – mówi.

Kobiety umierają z powodu krwotoków, zakażeń, powikłań porodowych i braku dostępu do pomocy medycznej.

Porody odbierają często tzw. matrony – lokalne akuszerki bez wykształcenia medycznego.

– To najczęściej kobieta, której matka albo babka też przyjmowała

Świata nie zbawię. Ale może uda się pomóc jednej osobie. A ona pomoże następnej. Pomaganie trochę uzależnia. Wracasz zmęczony, czasem zły, czasem rozczarowany. A potem i tak jedziesz znowu

porody. I na tym kończy się jej przygotowanie. Właśnie dlatego Iza Cywa i kolejna fantastyczna osoba – położna Sara Suchowiak, stworzyły program „Bezpieczna Mama”.

Jest to program skierowany do matron – akuserek, mający nauczyć je bezpiecznego położnictwa. Dr Paczkowska dwukrotnie wyjeżdżała do RSA w ramach tego projektu, wspierając położne w zakresie patologii porodu.

Początkowo próbowano prowadzić wykłady i testy. Szybko okazało się, że większość Afrykanek nie potrafi ani czytać ani pisać.

– Te kobiety nigdy wcześniej nie widziały termometru. Nie wiedziały też, jaka temperatura jest prawidłowa. Na aparatach do mierzenia ciśnienia i termometrach zaznaczyliśmy kolorami zielonym i czerwonym zakresy bezpieczne i niebezpieczne.

Szkolenia oparto na ćwiczeniach praktycznych. Na fantomach pokazywano, jak przebiega poród, co zrobić przy krwotoku, jak postępować przy porodzie pośladowym czy bliźniaczym.

– One ustawiały się po kilka razy do tych samych ćwiczeń, aby jak najwięcej się nauczyć. Każdy z nauczycieli chciałby mieć tak zaangażowanych uczniów – podkreśla ginekolog.

Na koniec kursu odbywał się egzamin. Dla wielu uczestniczek był pierwszym w życiu.

– Strasznie się denerwowały. A po usłyszeniu wyniku cieszyły się jak dzieci.

Jedno wspomnienie pozostało szczególnie żywe.

– Jedna z kobiet wzięła białą lalkę noworodka, której używaliśmy do ćwiczeń resuscytacji – nie mogliśmy wtedy zdobyć czarnoskórego fantomu. Spojrzała, delikatnie pocałowała lalkę w główkę i się uśmiechnęła. Było to bardzo wzruszające – zaznacza.

Po szkoleniach matrony otrzymywały specjalnie przygotowane plecaki położnej z podstawowym wyposażeniem potrzebnym do bezpiecznego odbierania porodów. Nie zawsze jednak sprzęt trafiał do kobiet.

– W niektórych miejscach lokalne władze przejmowały te plecaki i sprzedawały je. To pokazuje skalę problemu. Czasem większym wyzwaniem niż brak sprzętu jest system, który nie pozwala wykorzystać pomocy zgodnie z przeznaczeniem.

Takie sytuacje sprawiają, że bezsilność często miesza się ze złością. Często, po kolejnych dniach badań i zbadaniu kilkudziesięciu pacjentek, wychodziła z gabinetu wściekła. Na zewnątrz czekało następnych tyle, wędrujących przez wiele kilometrów, koczujących pod drzewami, klęczących, błagających, aby ich nie ominąć. – Byłam wściekła nie na te kobiety. Na niesprawiedliwość świata. Na to, że one rodzą i umierają w takich warunkach, a my jesteśmy wiecznie zgorzkniali i niezadowoleni i w ogóle nie zdajemy sobie sprawy, jakie mamy szczęście.

W Afryce problemów jest znacznie więcej. Dzieci często umierają z powodów, które dla Europejczyków wydają się niewyobrażalne. Pępowiny po porodzie są podwiązywane zwykłą nitką, często zabrudzoną ziemią. W ziemi znajdują się laseczki tęcza – zakażenie nimi jest śmiertelne dla niezaszczepionych maluchów.

– Dzieci umierają z powodu zwykłej nitki. Wcześniaki najczęściej nie mają szans na przeżycie. Jeżeli noworodek nie oddycha po porodzie, wiele matron nie podejmuje żadnych działań, bo nigdy nikt nie nauczył ich tego – żadnych prób resuscytacji czy zwykłego ogrzania.

Operacje w 30 stopniach

Dr Paczkowska trzy razy wyjeżdżała również na misje operacyjne do RSA. Zespół lekarski kwalifikował pacjentki do zabiegów i przeprowadzał operacje ginekologiczne.

Na salach operacyjnych temperatura przekraczała 30 stopni Celsjusza. Zdarzały się przerwy w dostawie prądu i wody. Krwi do przetoczeń często nie było.

– W Polsce zawsze można kogoś poprosić o pomoc. Pracujesz w zespole. Dookoła jest mnóstwo lekarzy różnych specjalności. Są laboratoria, sprzęt, narzędzia, leki. Jest również światło i woda. Tam jesteś sam. Jeśli sobie nie poradzisz, nikt ci nie pomoże, nikt nie zastąpi – tłumaczy.

– Dlatego tak ważne jest stworzenie zespołu, który może na siebie liczyć. Tam nie pracuje się na siebie. Nie ma miejsca dla ludzi mających parcie na szkło. Tam nikt nie tworzy tła dla drugiej osoby. Jest grupa, team. Każdy się wspiera i uzupełnia. Gdy ktoś ma gorszy dzień, jest odwodniony, ma biegunkę, objawy uboczne szczepień, leków, które przyjmujemy (przeciw AIDS, malarii), ledwo się trzyma na nogach – inni muszą o niego zadbać. Tam praca jest naprawdę trudna – wyjaśnia dalej.

Do dziś wspomina miejscowego młodego lekarza – Prince Yvan Mboka (miał niewiele ponad 30 lat) – jedynego lekarza w szpitalu w Bagandou.

– Był fantastycznym uczniem. Po kilku dniach wspólnej pracy zaczął samodzielnie wykonywać coraz bardziej skomplikowane operacje. Do tej pory często pracujemy razem. Prince wysyła nam zdjęcia na WhatsAppie, konsultuje z nami swoje pacjentki. To daje poczucie sensu. Jedna osoba może potem pomóc tysiącom kolejnych.

Później przyjechał także do Polski na dodatkowe szkolenia. Obserwował pracę na oddziałach, poznawał nowoczesne procedury i techniki operacyjne, których wcześniej nie miał okazji zobaczyć.

– To właśnie takie działania mają sens. Nie jednorazowa pomoc, ale przekazywanie wiedzy ludziom, którzy zostają na miejscu i mogą leczyć kolejnych pacjentów.

Lekarka nie ukrywa też rozczarowania sposobem, w jaki część międzynarodowej pomocy funkcjonuje w Afryce.

– Do Afryki płyną ogromne pieniądze. Tylko nie widać ich efektów.

Jak mówi, spotykała osoby zajmujące się zawodowo pomocą humanitarną, które więcej czasu spędzały na konferencjach i spotkaniach niż przy pacjentach.

– Widziałam wielu lekarzy, którzy pracowali w organizacjach humanitarnych. Jeździli luksusowymi samochodami, nosili drogie zegarki i zamiast zajmować się konkretną pracą i pomocą, robili sobie dużo zdjęć, organizowali dużo spotkań i konferencji, które niczego nie zmieniły. A obok kobiety nadal rodziły bez podstawowej opieki. I umierały. Czasem mam wrażenie, że mniej mówić, a więcej działać przyniosłoby lepsze efekty – mówi.

„Gwałty są dla nich normalnością”

Ginekolog z Poznania zwraca uwagę, że jednym z najtrudniejszych tematów jest przemoc wobec kobiet.

– W wielu miejscach większość dziewcząt została zgwałcona. Jeszcze bardziej poraża mnie fakt, że same kobiety często nie traktują tego jako przemoc. To jest dla nich normalne. Tak wygląda życie.

W domu dla dziewcząt na Madagaskarze spotkała nastolatkę, która zabiła własnego ojca, kiedy ją gwałcił.

– To są historie, które zostają w człowieku na zawsze.

Czy mamy prawo ich oceniać? Mimo wszystkich dramatów dr Paczkowska unika prostych ocen. Przez lata zadawała sobie pytanie, czy Europejczycy rzeczywiście mają prawo mówić Afrykańczykom, jak powinni żyć.

Z jednej strony widzi ogrom cierpienia. Z drugiej dostrzega ludzi, którzy mimo skrajnej biedy potrafią cieszyć się życiem.

– My po prostu mieliśmy szczęście urodzić się po tej stronie równika – kończy nasza rozmówczyni.

STRONA ZDROWIA

• **W numerze:** Kameralne uzdrowisko • Choroby, którymi możesz zarazić się na basenie

ŚMIERTELNIE NIEBEZPIECZNY CHWAST

Parzy, truje i może nawet zabić! Nie dotykaj, a nawet nie podchodź, gdy zobaczysz z daleka

Barszcz Sosnowskiego, największy chwast Europy, to niepozorne, lecz śmiertelnie niebezpieczne zagrożenie. Może prowadzić do ciężkich oparzeń, trwałego uszkodzenia tkanek, a nawet śmierci.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Barszcz Sosnowskiego (*Heracleum sosnowskyi*) to największa roślina zielna w Europie. Niestety, jest niebezpieczna dla człowieka, a groźne może być nawet przebywanie w jej pobliżu, zwłaszcza latem.

Jak wygląda barszcz Sosnowskiego i gdzie rośnie?

Każdego lata barszcz Sosnowskiego pojawia się w mediach, które ostrzegają przed tą toksyczną rośliną. Chociaż rośnie w całej Polsce, wciąż nie każdy potrafi ją rozpoznać ani powiedzieć, w jaki sposób oddziałuje na organizm człowieka.

Barszcz Sosnowskiego należy do rodziny selerowatych (*Apiaceae*), nazywanych też baldaszkowatymi (*Umbelliferae*) – obok warzyw i przypraw takich, jak m.in. marchew, kmień czy kolendra.

Barszcz Sosnowskiego to gatunek obcy, inwazyjny i niebezpieczny dla człowieka. Sprowadzono go do Polski z Kaukazu w latach 50. ubiegłego stulecia, ponieważ miał być rośliną pastewną. Wówczas nie znano jeszcze jego szkodliwych właściwości. Gdy okazał się nieprzydatny, problemem stało się rozprzestrzenienie rośliny po całym kraju. Z uwagi na kontekst historyczny chwast ten wciąż bywa nazywany „zemstą Stalina”.

Barszcze kaukaskie rozprzestrzeniają się szybko i są niezwykle wytrzymałe. Potrzebują małej powierzchni i niezwykle szybko rosną. Rośliny te nie mają dużych wymagań, jeśli chodzi o stanowisko i glebę. Rozrzucają wiele nasion o dużej trwałości, dlatego tak trudno jest je wypłenić z danego obszaru. Niemniej jest regularnie zwalczany na terenie kraju.

Z czym jest mylony barszcz Sosnowskiego?

Barszcz Sosnowskiego na pierwszy rzut oka przypomina bardzo duży koper. Jest jednak znacznie większy niż nawet bardzo wyrosnięty osobnik tej rośliny – może bowiem osiągać 4 metry wysokości. Rośliną podobną do barszczu Sosnowskiego jest barszcz Mantegazziego, przy czym obie rośliny to tzw. barszcze kaukaskie. Z perspektywy innej niż badacza



Związki zawarte w barszczu Sosnowskiego stają się żrące pod wpływem promieniowania ultrafioletowego ze światła słonecznego. Mogą wówczas powodować poparzenia chemiczne skóry II i III stopnia

jest to jednak niewielka różnica, ponieważ barszcz Mantegazziego (zwany także barszczem olbrzymim, kaukaskim lub mantegazyjskim) również wywołuje groźne poparzenia. Niestety, różne gatunki barszczu mogą się między sobą krzyżować, dlatego nawet wprawni botanicy mają problem z ich poprawnym oznaczeniem.

Jak rozpoznać barszcz Sosnowskiego? Należy zwrócić uwagę na następujące cechy:

- gruba, zielona, bruzdowana łodyga, pokryta u dołu fioletowymi plamkami,
- szerokie liście o charakterystycznych zaokrąglonych końcach, które mają zazwyczaj do 2 m długości (wraz z ogonkiem liściowym), a powierzchnia liścia sięga 1,2-1,5 metra kwadratu,
- białe kwiaty tworzące duży i gęsty baldach o średnicy 30-80 centymetrów.

Barszcz Sosnowskiego spotkamy w miejscach takich jak: nieużytki, łąki, pola uprawne, lasy, parki, przydroża, nasypy kolejowe, działki, ogrody, brzegi rzek i jezior. Występowanie barszczu Sosnowskiego nie jest ograniczone do konkretnego regionu Polski. Chwast ten rośnie praktycznie

w całym kraju. Według badań największa liczba stanowisk z tą rośliną znajduje się w centralnej i wschodniej części Polski.

Barszcz Sosnowskiego – oparzenia i właściwości toksyczne

Szkodliwość barszczu Sosnowskiego związana jest przede wszystkim z zawartością toksycznych związków chemicznych zwanych furanokumarynami. Znajdują się one w soku rośliny oraz w wydzielinie z włosków znajdujących się na jej powierzchni. Gdy barszcz kwitnie i owocuje, co zwykle przypada na okres od czerwca do lipca, stężenie toksyn w roślinie jest największe. Warto jednak wiedzieć, że substancje występujące w jej liściach są toksyczne we wszystkich fazach wzro-

Poparzenie barszczem Sosnowskiego może wówczas doprowadzić do martwicy tkanek, co może wiązać się nawet z amputacją kończyn. Znane są przypadki zgonów wywołanych poparzeniami barszczem Sosnowskiego

stu. Związki zawarte w barszczu Sosnowskiego stają się żrące pod wpływem promieniowania ultrafioletowego ze światła słonecznego. Mogą wówczas powodować poparzenia chemiczne skóry II i III stopnia.

Gdy jest gorąco, do poparzenia może dojść nawet bez bezpośredniego kontaktu z chwastem. Pod wpływem wysokiej temperatury furanokumaryny przechodzą bowiem w postać lotną, tworząc toksyczną chmurę wokół roślin.

Stężenia tych związków mogą być bardzo wysokie, ponieważ na czas największych upałów w roku przypada zarazem moment kwitnienia i owocowania barszczu Sosnowskiego. Ten etap cyklu życiowego rośliny charakteryzuje się wydzielaniem największej ilości furanokumaryn. Furanokumaryny powodują nie tylko bolesne poparzenia. Udowodniono, że mogą mieć działanie rakotwórcze i teratogenne, czyli zwiększające prawdopodobieństwo wystąpienia wad płodu u kobiet w ciąży.

Objawy poparzenia barszczem Sosnowskiego i skutki zatrucia

Poparzenie barszczem Sosnowskiego nie jest odczuwane bezpo-

średnio po kontakcie z rośliną, jak ma to miejsce np. w przypadku niegroźnego (a wręcz leczniczego) oparzenia pokrzywą zwyczajną.

Pełne działanie żrące związków furanokumarynowych rozwija się w ciągu 30 minut do nawet 2 godzin od momentu kontaktu ze skórą i promieniami UV. W związku z tym osoby takie jak ogrodnicy czy np. dzieci mogą być przez dość długi czas narażone na działanie tych toksyn, zanim zorientują się, że ich skóra miała z nimi kontakt.

Poparzenie barszczem Sosnowskiego wywołuje następujące objawy:

- Zaczernienie skóry i powstanie pęcherzy wypełnione surowiczym płynem, które utrzymują się przez około 3 dni.

- Następnie poparzona skóra ciemnieje, a zmiana ta może utrzymywać się nawet przez kilka miesięcy.

- Skóra dotknięta poparzeniami jest przez długi czas nadwrażliwa na działanie promieni UV. Efekt ten może utrzymywać się nawet przez kilka lat.

- Poparzenie barszczem Sosnowskiego może skutkować powstaniem widocznych blizn.

Intensywność poparzeń zależy od wrażliwości skóry, temperatury otoczenia, nasłonecznienia oraz wilgotności. Na poparzenia w większym stopniu narażona jest skóra spocona niż sucha.

Dodatkowo kontakt z furanokumarynami może wywołać następujące symptomy: nudności i wymioty, bóle głowy, podrażnienie dróg oddechowych, podrażnienie oczu, zapalenie spojówek.

Na tym szkodliwość barszczu Sosnowskiego się jednak nie kończy. Roślina ta jest śmiertelnie niebezpieczna dla osób osłabionych, z przewlekłymi chorobami lub nadwrażliwych na wydzielane przez nią substancje. Poparzenie barszczem Sosnowskiego może wówczas doprowadzić do martwicy tkanek, co w konsekwencji może wiązać się nawet z amputacją kończyn. Znane są przypadki zgonów wywołanych poparzeniami barszczem Sosnowskiego. Dotyczyły one jednak głównie osób w podeszłym wieku i przewlekle chorych.

UZDROWISKA

Kameralne uzdrowisko zbiera laury. Kuracjusze nie mogą się nachwalić

Busko-Zdrój nie jest tak sławne jak Ciechocinek, ale to właśnie ta miejscowość zbiera laury dla najlepszych polskich uzdrowisk.

Ola Głowacka

I słusznie, bo wyróżnia się na tle innych, również europejskich miejscówek swoim unikalnym połączeniem silnych właściwości leczniczych wód siarczkowych, korzystnego mikroklimatu oraz spokojnego, sprzyjającego regeneracji charakteru miejscowości. To jedno z nielicznych miejsc, gdzie kuracje balneologiczne mają tak szerokie zastosowanie i długą tradycję.

Busko-Zdrój – zdrowie w sercu Poniidzia

Busko-Zdrój, położone w malowniczym regionie Poniidzia, od lat przyciąga kuracjuszy szukających skutecznej terapii schorzeń przewlekłych. Naturalne zasoby lecznicze, szczególnie wody siarczkowe i solankowe, stanowią fundament tutejszej oferty zdrowotnej. Zawarte w nich związki siarki wykazują działanie przeciwzapalne, odtruwające i regenerujące tkanki, co czyni je szczególnie cennymi w leczeniu chorób reumatologicznych, dermatologicznych i ortopedycznych.

Uzdrowisko słynie z kompleksowego podejścia do zdrowia. Połączenie balneoterapii, fizjoterapii i spokojnego trybu życia sprawia, że organizm ma szansę na rzeczywistą regenerację, a efekty terapii utrzymują się

długo po zakończeniu pobytu. Busko-Zdrój ma na koncie konkretne nagrody i wyróżnienia jako miejscowość uzdrowiskowa oraz jako ośrodek usług zdrowotnych i SPA.

Mikroklimat Buska-Zdroju i jego wpływ na organizm

Jednym z największych atutów Buska-Zdroju jest jego mikroklimat, który znacząco wpływa na skuteczność leczenia. Region charakteryzuje się dużą liczbą dni słonecznych w roku, niską wilgotnością powietrza oraz niewielkimi wahaniami temperatur. Taka kombinacja sprzyja stabilizacji układu krążenia i oddechowego oraz poprawia ogólną wydolność organizmu.

Powietrze wolne od przemysłowych zanieczyszczeń, nasycone naturalnymi aerozolami, działa korzystnie na drogi oddechowe i układ nerwowy. Spokojne, zielone otoczenie parków zdrojowych wspiera redukcję stresu i napięcia, co ma kluczowe znaczenie w terapii chorób cywilizacyjnych.

Pobyt w Busku-Zdroju szczególnie polecany jest osobom cierpiącym na schorzenia reumatologiczne, zwyrodnienia stawów, choroby skóry, problemy neurologiczne oraz pacjentom po urazach i zabiegach ortopedycznych.

nych. Coraz częściej trafiają tu także osoby zmagające się z przewlekłym stresem i wypaleniem zawodowym.

Historia uzdrowiska

Historia Buska-Zdroju jako uzdrowiska sięga XIX wieku, choć właściwości lecznicze miejscowych wód znane były znacznie wcześniej. Oficjalny rozwój kurortu rozpoczął się w latach 20. XIX wieku, kiedy to rozpoczęto budowę pierwszych zakładów kąpielowych. Kluczową postacią dla rozwoju miejscowości był Feliks Rzewuski oraz lekarz Ludwik Gerson, który popularyzował walory lecznicze buskich wód.

W 1836 roku powstał klasycystyczny Zakład Kąpielowy zaprojektowany przez Henryka Marconiego, który do dziś pozostaje jednym z symboli uzdrowiska. W kolejnych dekadach Busko rozwijało się jako prestiżowy kurort, przyciągając elitę intelektualną i artystyczną. Miejsce to odwiedzali m.in. pisarze, artyści i politycy, co wzmacniało jego renomę.

Po II wojnie światowej uzdrowisko zostało znacjonalizowane, a następnie unowocześnione, stając się jednym z najważniejszych ośrodków leczenia uzdrowiskowego w Polsce.

Najlepsze sanatoria i skuteczne zabiegi

Busko-Zdrój oferuje szeroką bazę sanatoryjną, obejmującą zarówno duże kompleksy uzdrowiskowe, jak i bardziej kameralne obiekty. Do najbardziej cenionych należą Uzdrowisko Busko-Zdrój S.A. z Zakładem Przyrodolecznictwa, Sanatorium Marconi, Sanatorium Krystyna oraz Hotel Bristol Art & Medical SPA. Każdy z nich zapewnia dostęp do profesjonalnej kadry medycznej i nowoczesnych metod leczenia. Największą popularnością cieszą się kąpiele siarczkowe, które stanowią wizytówkę Buska. Zabiegi te działają przeciwzapalnie, poprawiają ukrwienie tkanek i wspomagają regenerację stawów. Równie istotne są kąpiele solankowe, borowinowe okłady, masaże lecznicze oraz zabiegi fizykoterapeutyczne, takie jak elektroterapia czy magnetoterapia. W ostatnich latach oferta została rozszerzona o nowoczesne programy rehabilitacyjne oraz zabiegi wellness, co sprawia, że Busko-Zdrój łączy tradycję uzdrowiskową z nowoczesnym podejściem do zdrowia.



Wilgotne środowisko oraz woda sprzyjają rozwojowi różnych patogenów, które mogą wywołać uciążliwe choroby

CHOROBY

Tymi chorobami możesz zarazić się na basenie. Uważaj na ukryte patogeny

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Wilgotne środowisko oraz woda sprzyjają rozwojowi różnych patogenów, które mogą wywołać uciążliwe choroby. Jak zakażenia są najczęstsze w basenach? Czy chłamydią można zarazić się na basenie? Jak objawia się infekcja intymna po basenie?

Grzyby, zwłaszcza dermatofity, uwielbiają ciepłe i wilgotne środowisko. Płytki basenowe nagrzane słońcem, mokre podłogi pod prysznicem czy wilgotne maty w przebieralni stanowią dla nich idealne warunki do przetrwania i namnażania. Wystarczy chwila nieuwagi – kontakt bosej stopy z zanieczyszczoną powierzchnią, by doszło do zakażenia grzybicą stóp, zwłaszcza jeśli na skórze występują otarcia lub mikrourazy.

A co z pozostałymi zagrożeniami? Kąpiele w chlorowanej wodzie mogą prowadzić do zaburzeń naturalnej mikroflory pochwy. Spadek liczby pałeczek kwasu mlekowego powoduje wzrost pH, co ułatwia rozwój bakterii beztlenowych. W efekcie środowisko pochwy staje się mniej kwaśne, co sprzyja rozwojowi niepożądanych bakterii beztlenowych. Taka zmiana równowagi może prowadzić do infekcji intymnych, zarówno u kobiet, jak i mężczyzn. Warto zdawać sobie sprawę, że osoby korzystające z basenów są narażone także na chłamydiozy.

Jakie bakterie można znaleźć w basenie? Okazuje się, że podczas korzystania z publicznych kąpielisk często dochodzi do infekcji dróg moczowych, za które najczęściej odpowiadają bakterie E. coli. Te mikroorganizmy mogą przedostać się do cewki moczowej, a stamtąd wnikać do pęcherza moczowego, powodując stan zapalny.

Niestety, korzystanie z basenów niesie ze sobą także ryzyko zakażeń skórnych, w tym brodawkami wirusowymi, czyli kurczakami. Kurczajki,

inaczej brodawki wirusowe, są wywoływane przez wirus brodawczaka ludzkiego (HPV).

Jak się zakażamy? Używanie cudzych kąpek to jeden z najczęstszych sposobów pośredniego zarażenia się grzybicą stóp na basenie.

Wilgotne i ciepłe środowisko basenów tworzy także idealne warunki do przetrwania wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV). Miłośnicy pływania korzystają z tych samych powierzchni, pryszniców, podłóg, ławek czy przebieralni, co zwiększa możliwość przeniesienia wirusa. Wirus HPV przenosi się głównie poprzez bezpośredni kontakt skóry ze skażonymi powierzchniami.

Nawet drobne uszkodzenia naskórka, takie jak mikrourazy lub otarcia, ułatwiają wirusowi wnikięcie i rozwój infekcji. Zmiany skórne po basenie, takie jak kurczajki to niestety konsekwencja zakażenia.

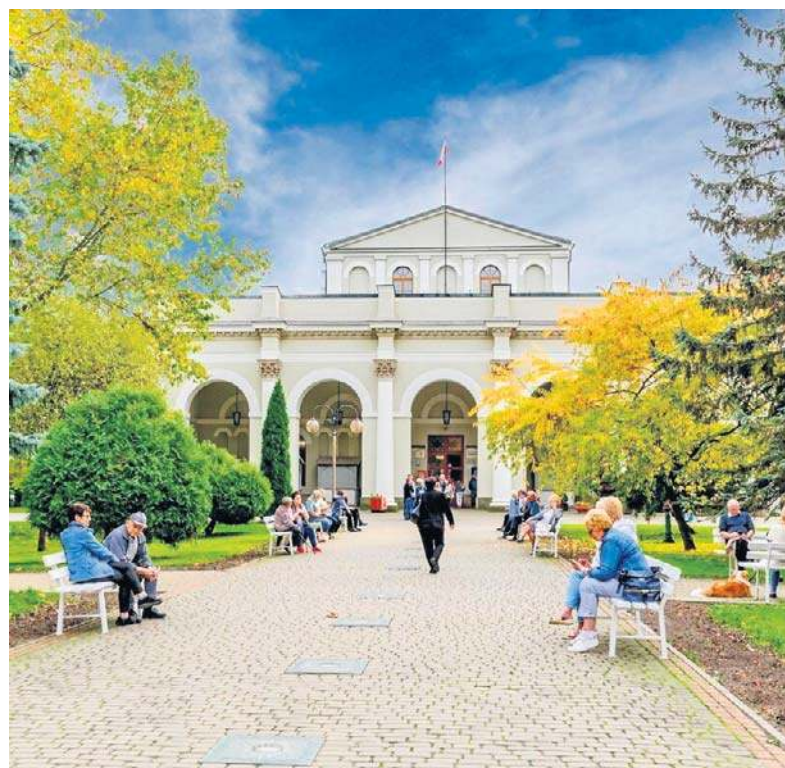
Ryzyko zakażenia wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV) w środowisku basenowym jest bardzo niewielkie, ponieważ wirus ten szybko traci zdolność do zakażania poza organizmem człowieka.

Mimo to nie można całkowicie wykluczyć możliwości transmisji, szczególnie w sytuacjach, gdy dochodzi do bezpośredniego kontaktu skóry z wilgotną powierzchnią, z której niedawno korzystała osoba zakażona.

Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że bakterią Chłamydia trachomatis można się zarazić nie tylko podczas zbliżenia, ale także na basenie.

Bakterie mogą przetrwać w wilgotnym, ciepłym środowisku, a jeśli dojdzie do kontaktu z zakażoną wodą lub powierzchnią, na przykład poprzez drobne uszkodzenia skóry czy błony śluzowe, istnieje ryzyko zakażenia.

Jeśli woda nie jest odpowiednio chlorowana i dezynfekowana, bakterie E. coli, pochodzące np. z kału, mogą przetrwać i wnikać do układu moczowego (np. podczas kąpieli lub siadania w jacuzzi), szczególnie u kobiet, których cewka moczowa jest krótka i blisko odbytu.



W XIX wieku do buskich wód zjeżdżała polska śmietanka towarzyska. Leczy się tu m.in. choroby przewlekłe

UDARY



Jeśli dzieje się coś nagłego i niepokojącego, należy dzwonić po pogotowie. W przypadku udaru czas ma kluczowe znaczenie

Udar dotyczy coraz młodszych osób. Nie czekaj, wzywaj pogotowie

Lekarze coraz częściej diagnozują udar u młodych ludzi. O przyczynach tego zjawiska rozmawiam z neurologiem Ryszardem Nowakiem.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Katarzyna Wąs-Zaniuk, Strona Zdrowia: Coraz częściej słyszymy o udarach u osób młodych. To bardzo niepokojący trend.

Ryszard Nowak, neurolog, wieloletni ordynator Oddziału Neurologii i Udarów Mózgu Szpitala im. Ludwika Rydygiera w Krakowie, konsultant Województwa Małopolskiego w dziedzinie neurologii od 2019 związany z Centrum Medycznym SafiMed w Zabierzowie: Zaczniemy od tego, czym właściwie jest udar. Przez udar rozumiemy każde nagłe zachorowanie związane z zaburzeniem krążenia krwi w zakresie mózgowia. W tej grupie wyróżniamy przede wszystkim udary niedokrwienne oraz udary krwotoczne, czyli krwotoki. Zdecydowanie częstsze są udary niedokrwienne. Można przyjąć, że na 10 udarów około 9 to udary niedokrwienne, a 1 to udar krwotoczny. W Polsce rocznie na udar mózgu choruje około 85 tys. osób. To bardzo duża grupa pacjentów. Jeśli przełożymy to na Małopolskę, można szacować, że problem dotyczy prawie 10 tys. osób rocznie w tym województwie. Udary u osób młodych są

szczególnie niepokojące, ponieważ mogą prowadzić do trwałego upośledzenia sprawności ruchowej, ale też psychicznej, u osób, które są dopiero na początku dorosłego życia, pracy zawodowej, aktywności rodzinnej i społecznej. Udar może zdarzyć się również u dzieci, ale mówiąc o młodych pacjentach, zwykle mamy na myśli osoby w wieku około 30 lat i młodsze.

Jakie są najczęstsze przyczyny udarów u młodych?

Można je podzielić na kilka podstawowych grup. Pierwszą stanowią wady serca albo zaburzenia rytmu serca, które wcześniej nie zostały rozpoznane. Mogą one prowadzić do powstawania materiału zatorowego i w konsekwencji do udaru. Drugą ważną przyczyną jest nadciśnienie tętnicze. Niestety, coraz częściej obserwujemy, że styl życia sprzyja jego wcześniejszemu rozwojowi, także u osób młodych. Do tego dochodzą używki: papierosy, nadmierne spożycie alkoholu, ale też

inne substancje psychoaktywne. U młodych kobiet osobnym czynnikiem ryzyka mogą być leki hormonalne, zwłaszcza doustna antykoncepcja hormonalna. To oczywiście nie oznacza, że każda kobieta stosująca antykoncepcję jest zagrożona udarem, ale w określonych sytuacjach, szczególnie przy współistnieniu innych czynników ryzyka, może mieć to znaczenie. Są też rzadsze przyczyny, na przykład wady naczyń mózgowych. U młodych osób warto wspomnieć również o rozwarstwieniu tętnic doprowadzających krew do mózgu. Może do niego dojść po gwałtownych ruchach szyją, po niektórych urazach, podczas sportów walki, po intensywnych masażach czy różnego rodzaju rękoczynach w obrębie szyi. W takich sytuacjach uszkodzenie ściany naczyń może stać się przyczyną udaru.

Jakie objawy powinny natychmiast zaniepokoić pacjenta albo jego otoczenie i skłonić do szybkiego działania w przypadku podejrzenia udaru?

Najważniejsze są objawy nagłe. Typowe objawy udaru to nagłe zdrętwienie albo osłabienie ręki, nogi lub jednocześnie ręki i nogi, szczególnie po jednej stronie ciała. Bardzo charakterystyczna może być asymetria twarzy, czyli na przykład opadnięcie kącika ust albo skrzywienie twarzy. Niepokojące są również nagłe, gwałtowne zawroty głowy, szczególnie jeśli towarzyszą im nudności lub wymioty, nagłe zaburzenia widzenia, na przykład niedowidzenie po jednej stronie, a także problemy z mową.

● **Nie wolno czekać, aż objawy same miną**

Jeśli pojawia się osłabienie ręki lub nogi, asymetria twarzy, zaburzenia mowy, zaburzenia widzenia, nagłe silne zawroty głowy – nie należy czekać

W takiej sytuacji trzeba wezwać zespół ratownictwa medycznego. Pacjent nie musi mieć pewności, że ma udar. Lekarze i ratownicy to oceniają.

SZPITALE

70 godzin na dyżurze. NIK ujawnił, co dzieje się w polskich szpitalach klinicznych

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Ponad 90 proc. skontrolowanych szpitali klinicznych naruszało przepisy dotyczące czasu pracy personelu medycznego – wynika z najnowszych raportu Najwyższej Izby Kontroli. Ponad 70 godzin pracy bez istotnej przerwy to nie incydent, lecz objaw głębszego kryzysu organizacyjnego.

Najwyższa Izba Kontroli objęła badaniem dziesięć największych szpitali klinicznych funkcjonujących w głównych ośrodkach akademickich w Polsce. Wśród skontrolowanych placówek znalazły szpitale kliniczne w Warszawie, Białymstoku, Bydgoszczy, Gdańsku, Katowicach, Krakowie, Łodzi, Rzeszowie, Szczecinie. Wyniki raportu ujawniły nieprawidłowości dotyczące czasu pracy personelu, a także uchybienia w obszarze infrastruktury i sprzętu.

Lekarz na dyżurze przez prawie trzy doby

Wyobraźmy sobie lekarza, który zaczyna dyżur w poniedziałek rano, a kończy go dopiero w czwartek nad ranem. Przez ten czas podejmuje kolejne decyzje dotyczące zdrowia i życia pacjentów, choć zmęczenie narasta z każdą godziną.

W dziewięciu z dziesięciu skontrolowanych przez Najwyższą Izbę Kontroli placówek lekarze i pielęgniarki pracowali z naruszeniem przepisów. Kontrola wykazała, że 75 osób świadczyło pracę nieprzerwanie przez ponad 24 godziny. Rekordzista pozostał na dyżurze przez 70 godzin i 10 minut – niemal trzy doby bez przerwy.

Dlaczego do tego dochodzi? Dyrektorzy szpitali wskazywali przede wszystkim na braki kadrowe i nagłe nieobecności personelu. Gdy nie ma kto zastąpić lekarza lub pielęgniarki, dyżur jest przedłużany. Dodatkowo

część medyków pracuje jednocześnie na etacie i na kontraktach, a obecny system nie pozwala skutecznie kontrolować łącznego czasu pracy.

Szpitala tłumaczyły również, że osoby zatrudnione na podstawie umów cywilnoprawnych nie podlegają przepisom Kodeksu pracy. Zdarzało się więc, że lekarze sami decydowali o pozostaniu na kolejnym dyżurze, kierując się dobrem pacjentów i obawą, że nie będzie miał ich kto zastąpić. Kontrola wykazała także błędy administracyjne – złe ułożone grafiki czy brak przepływu informacji między działami.

Zdaniem Najwyższej Izby Kontroli problem wykracza daleko poza kwestie organizacyjne. Przemęczony personel oznacza większe ryzyko pomyłek i niższą jakość opieki nad pacjentami. Dlatego NIK od lat apeluje o stworzenie jednego systemu ewidencji czasu pracy dla wszystkich medyków, niezależnie od tego, czy pracują na etacie, czy na kontrakcie. Tylko wtedy będzie można skutecznie kontrolować, ile naprawdę czasu spędzają w pracy i czy mają zapewniony odpoczynek.

Pod względem finansowym najlepiej wypadły placówki w Gdańsku i Zabrzku. Niemal przez cały analizowany okres utrzymywały dodatni wynik, zachowywały płynność i nie notowały zadłużeń. Najtrudniejsza sytuacja panowała natomiast w szpitalu w Warszawie. Choć w latach 2023–2024 wykazywał dodatnie wyniki ze sprzedaży usług, jego bieżąca działalność była prowadzona przy stałym deficycie i wysokim poziomie przeterminowanych zobowiązań. Kontrolerzy zauważyli, że podczas gdy jedne oddziały były dobrze obłożone, na innych wiele łóżek przez długi czas pozostawało pustych. To z kolei oznaczało, że szpitale ponosiły koszty utrzymania personelu i infrastruktury, mimo że część przygotowanych miejsc nie była wykorzystywana.



Nawet 70 godzin pracy bez przerwy. Alarmujący raport o szpitalach klinicznych

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

**Śmiertelnie niebezpieczny owoc
Dlaczego wilcza jagoda jest śmiertelnie niebezpieczna?**

Chociaż latem wiele osób decyduje się kupić leśne owoce na targu lub w sklepie, są też tacy, którzy wolą zbierać je samodzielnie. Warto jednak pamiętać, że brak wiedzy o leśnych roślinach może mieć bardzo poważne konsekwencje. Jednym z największych zagrożeń dla niedoświadczonych zbieraczy jest pokrzyk wilcza jagoda. To jedna z najbardziej trujących roślin w Europie. Toksyczne substancje obecne są w całej roślinie – od korzeni i liści po charakterystyczne, ciemne owoce. Nawet niewielka ilość może wywołać poważne zatrucie, a nawet doprowadzić do niewydolności organizmu i śmierci. Największe stężenie toksycznych alkaloidów znajduje się w korzeniach i owocach rośliny. Spożycie około 10 owoców przez dorosłego może za-

kończyć się śmiercią. Dziecku do wystąpienia stanu bezpośredniego zagrożenia życia mogą wystarczyć zaledwie cztery wilcze jagody. Pierwszymi objawami zatrucia są najczęściej: • zaczerwienienie skóry • przyspieszony oddech • światłowstręt • rozszerzone źrenice • pobudzenie • nudności i wymioty. W cięższych przypadkach mogą pojawić się także wysoka gorączka, halucynacje, agresja, drgawki, zaparcia oraz zaburzenia słuchu, wzroku i mowy. Lasy Państwowe ostrzegają, że owoce wilczej jagody są słodkie w smaku, przez co mogą łatwo zmylić osoby nieświadome zagrożenia. Jedną z substancji zawartych w wilczej jagodzie jest atropina – alkaloid, który znajduje szerokie zastosowanie w medycynie. W odpowiednio dobranych dawkach wykorzystuje się ją m.in. w okulistyce do rozszerzania źrenic przed badaniem dna oka, a także jako składnik niektórych leków o działaniu rozkurczowym. Problem poja-

wia się jednak wtedy, gdy atropina występuje w bardzo wysokim stężeniu, jak ma to miejsce w wilczej jagodzie. Wówczas działa silnie toksycznie. Poraża zakończenia układu nerwowego, zaburza pracę mięśni gładkich i może powodować zaburzenia widzenia czy halucynacje.

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Jagody prosto z krzaczka

Dlaczego należy myć jagody?

Jagody leśne są smaczne i będąc w lesie, nie możemy się oprzeć, żeby nie skosztować ich prosto z krzaczka. Wiele jednak ryzykujemy, ponieważ na nieumytych owocach mogą znajdować się jaja groźnego pasożyta. „Chorobą brudnych jagód”, czyli bąblowicą, możemy się zarazić, jedząc niemyte owoce, szczególnie leśne, takie jak jagody (a dokładniej borówka czernica) czy poziomki, ale też inne brudne owoce i warzywa czy surowe mięso. Nie-

które osoby przestrzegają dzieci, mówiąc im, żeby nie jadły brudnych jagód, bo lisy na nie sikają i roznoszą w ten sposób choroby. Jest w tym wiele racji, ponieważ jaja bąblowca mogą znajdować się w odchodach, a dokładnie w kale zwierząt leśnych takich jak właśnie lisy, wilki, rysie, jenoty, ale też nieodrobaczane psy i koty. Dlatego zawsze należy myć jagody przed jedzeniem. W przeciwnym razie możemy zarazić się groźną dla zdrowia i życia bąblowicą. To odzwierzęca choroba pasożytnicza, którą wywołuje tasieniec bąblowcowy (bąblowiec). Istnieją dwa rodzaje tej choroby: bąblowica jednojamowa i wielojamowa, przy czym ta druga jest najbardziej niebezpieczna dla życia. Pasożyt bytuje w jelicie cienkim głównie lisów, ale też wilków czy rysi, dużo rzadziej psów i kotów. Jego jaja są wydalone z kałem zwierząt i trafiają na runo leśne, skąd w łatwy sposób mogą zostać przeniesione na rosnące nisko jagody czy poziomki.

Tasieniec ma około 2 mm, a jego jaja zaledwie około 0,04 mm i nie są dostrzegalne gołym okiem. Jaj pasożyta nie zauważymy więc na skażonych nimi owocach leśnych. Po zjedzeniu jagód zainfekowanych jajami tasienca trafiają one do naszego układu pokarmowego. Larwy tasienca zagnieżdżają się najczęściej w wątrobie, niszcząc ten narząd, ale też w płucach, nerkach, śledzionie, ośrodkowym układzie nerwowym, kościach, oku, a nawet mózgu. Organizm, próbując bronić się przed pasożytem, wytwarza torbiel wokół niego, która z czasem rośnie i uciska na tkanki i narządy. Największym zagrożeniem dla życia jest pęknięcie torbieli, które objawia się nagłą gorączką, silnym bólem, kaszlem i intensywnymi, wodnistymi wymiotami. Szybko może dojść nawet do śmierci.

Monika Góralska



FOT. FREEPIK.COM

ZDROWA DIETA

Ranking najzdrowszych owoców i warzyw, które warto jeść latem

Lato jest najlepszą porą roku na świeże produkty. Półki w sklepach uginają się od soczystych arbuźów, żółtej dyni i rubinowoczerwonych, tradycyjnych odmian pomidorów. Po które owoce i warzywa warto sięgnąć?

oprac. Katarzyna Wąs-Zaniuk

Każdy ma swoje ulubione owoce i warzywa, jednak zdaniem ekspertów nie wszystkie są sobie równe. To, co trafia na szczyt ich listy, może wiele osób zaskoczyć.

Zamiast sięgać po lśniące czerwone czeresnie czy syjące plastry bakłażana, dietetyczka z Cleveland Clinic, Julia Zumpano, przyznała w rozmowie z „The Independent”, że postawiłaby raczej na owoce jagodowe i szpinak.

„Najlepiej byłoby zdecydowanie postawić na owoce jagodowe, ponieważ mają one najwyższą zawartość przeciwutleniaczy” – wyjaśniła.

Przeciwutleniacze pomagają zwalczać szkodliwe stany zapalne w organizmie, które mogą zwiększać ryzyko nowotworów i innych chorób. Można jeść maliny, truskawki, jeżyny czy borówki. To naprawdę bez znaczenia.

„Cokolwiek, co zalicza się do owoców jagodowych, będzie idealne” – powiedziała Zumpano.

Kolejną dużą zaletą owoców jagodowych jest ich niższa zawartość cukru i wysoka zawartość błonnika. Filiżanka malin zawiera około 5,4 grama cukru i osiem gramów błonnika, podobnie jak Rochester Medicine.

Tymczasem taka sama ilość melona miódowego ma 13,8 grama cu-



FOT. GETTY IMAGES

Najlepsze owoce i warzywa to te, które lubisz i które będziesz jeść regularnie. Najgorsze to te, których nie lubisz i lądują z tyłu lodówki

kru i 1,36 grama błonnika. Winogrona mają także wyższy stosunek cukru do błonnika, jak wskazuje Zumpano.

W filiżance czerwonych lub zielonych winogron jest 24,7 grama cukru i tylko 1,44 grama błonnika, podaje Rochester Medicine.

„Do owoców o wyższej zawartości cukru należą zazwyczaj te z rodziny melonów, jak kantalupa, melon miódowy czy papaja. Mają one zazwyczaj więcej kalorii, więcej cukru i węglowodanów. I nie zawierają tyłu przeciwutleniaczy” – zauważyła Zumpano.

Nadmiar cukru w diecie może powodować gwałtowne skoki poziomu cukru we krwi, zwiększając ryzyko chorób serca.

Włącz te warzywa do swojej diety

W przeciwieństwie do owoców, warzywa rzadko stwarzają problem z nadmiarem cukru – wręcz przeciwnie, mogą pomagać w ograniczaniu jego gwałtownych skoków. Badania pokazują, że warzywa liściaste wspierają kontrolę poziomu glukozy we krwi i zmniejszają ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Są one także doskonałym źródłem potasu – kluczowego minerału, który pomaga przeciwdziałać nadmiarowi soli w organizmie. Już filiżanka jarmużu dostarcza niemal 300 miligramów tego pierwiastka, zarówno w wersji surowej, jak i po ugotowaniu.

„Moim numerem jeden byłyby warzywa liściaste i wynika to z faktu,

że są one bardzo gęste pod względem składników odżywczych, mają mnóstwo witamin i minerałów, są bardzo, bardzo niskokaloryczne, a jednocześnie bardzo bogate w błonnik” – powiedziała Zumpano.

Kiedy więc warzywa mogą być niekorzystne? Wiele problemów z warzywami wynika ze sposobu ich przygotowania. Najgorszym warzywnym wyborem, zdaniem Zumpano, jest skrobiowy biały ziemniak, który najczęściej używany jest do przygotowania frytek i hash browns (drobno siekanych, smażonych ziemniaków).

Skrobia, czyli węglowodan złożony z cząsteczek cukru, może podnosić poziom cukru we krwi. Obieranie ziemniaków przed podaniem również ogranicza ilość składników odżywczych, jakie z nich czerpiemy, powiedziała Zumpano.

„Większość osób obiera ziemniaki ze skórki, przez co traci część cennych składników odżywczych. Traci się część błonnika” – dodała.

Smażenie ziemniaków powoduje powstawanie toksyny zwanej akrylamidem, którą uważa się za substancję rakotwórczą. Nie oznacza to jednak, że ludzie muszą całkowicie zrezygnować z ziemniaków. Amerykanie je uwielbiają i jedzą je częściej niż jakiegokolwiek inne warzywo, wynika z badania Potatoes USA z 2025 roku.

Bulwy są świetnym źródłem potasu, żelaza, witaminy C i beta karotenu – przeciwutleniacza, który w organizmie przekształcan jest w witaminę A – powiedziała The Independent Debbie Fetter, profesor nadzwyczajna żywienia na University of California w Davis. Witaminy A i C są kluczowe dla ochrony układu odpornościowego.

Świeże czy mrożone jagody?

Jagody są również doskonałym źródłem tych witamin i minerałów, a przy tym należą do ulubionych produktów Fetter.

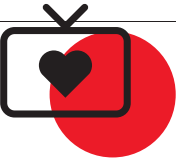
Zawierają związki roślinne, które chronią zdrowie naszych komórek, powiedziała. W ich przypadku sposób przygotowania nie ma aż tak dużego znaczenia jak przy warzywach. Można je kupować świeże lub mrożone.

„Mrożone jagody sprawdzają się świetnie. Często mają nawet wyższą zawartość niektórych składników odżywczych” – powiedziała.

Jej przesłanie dotyczy jednak mniej konkretnych owoców i warzyw, a bardziej znaczenia zbilansowanej diety, która może przynosić liczne korzyści zdrowotne.

Z danych federalnych wynika, że około 10 procent dorosłych nie spożywa wystarczającej ilości owoców i warzyw.

PROGRAMOWO

**G. 20:50****Godzilla II: Król potworów****TVN**

Legendarna Godzilla powraca w filmie pełnym widowiskowych efektów specjalnych. Przedstawiciele agencji Monarch muszą zmierzyć się z grupą potworów o gigantycznych rozmiarach. Potężna Godzilla staje do walki z Mothrą, Rodanem i swoim najgroźniejszym wrogiem – trzygłowym Królem Ghidrahem. Kiedy olbrzymi przedstawiciele gatunków, nagle powstają, rozpoczyna się walka o dominację, a przyszłość ludzkości staje pod znakiem zapytania. Produkcja tego widowiskowego filmu kosztowała ponad 170 mln dolarów.

G. 20:00**Cast Away: Poza światem****Paramount**

Chuck Noland (Tom Hanks) jest menedżerem w firmie kurierskiej. Bezgranicznie oddany pracy, zaniedbuje narzeczoną, Kelly. Szybkość i punktualność stały się jego obsesją.

Podczas lotu dochodzi do katastrofy. Samolot wpada do oceanu, a morze wyrzuca go na brzeg bezludnej wyspy. Musi nauczyć się żyć w samotności, zdobywać pożywienie. W takich warunkach Chuck spędza 4 lata. Buduje tratwę i wyrusza po ocalenie...

**G. 19:55****SŁYSZELIŚCIE O MORGANACH?****Polsat**

Komedia romantyczna z elementami thrilleru. Hugh Grant i Sarah Jessica Parker w rozkosznej opowieści o tym, że miłość może pojawić się w najbardziej zaskakujących okolicznościach.

Meryl i Paul Morganowie, znudzone sobą nowojorskie małżeństwo w średnim wieku, postanawiają się rozstać. Paul stara się ratować ich związek i zaprasza Meryl na romantyczną kolację. Ale zamiast pojednania, przeżywają chwilę grozy, a może być jeszcze gorzej, bo przypadkowo są się jedynymi świadkami brutalnego morderstwa. W rezultacie stają się celem płatnego zabójcy, niejakiego Vincenta. Policja w ramach programu ochrony przenosi ich razem do stanu Wyoming. Zostają objęci tymczasową ochroną męża i żony, a właściwie szeryfa i jego zastępcy - Claya i Emmy Wheeler. Teraz para niepoprawnych mieszcuchów musi poradzić sobie z brakiem kontaktu telefonicznego czy internetowego, dzikimi niedźwiedziami, niezdarnymi próbami strzelania z karabinów, rąbaniem drewna i nauką jazdy konnej, nieprzewidywalną pogodą, świeżym powietrzem oraz... przebywaniem we własnym towarzystwie.

G. 21:30**Tożsamość zdrajcy****TVP 1**

Akcja filmu rozgrywa się w Londynie, a bohaterką jest Alice Racine (Noomi Rapace), niegdyś czołowa agentka CIA. Po zakończonej fiaskiem akcji w Paryżu, która pochłonęła wiele ofiar, Alice pracuje teraz jako urzędniczka w londyńskim ośrodku pomocy dla imigrantów, gdzie wykonuje tajne zadanie.

CIA aresztuje Khaleela podejrzanego o planowanie biologicznego ataku na amerykański cel w Londynie. Była agentka zostaje niespodziewanie wezwana na miejsce przesłuchania. Szybko odkrywa, że w szeregach CIA kryje się zdrajca. Od tej pory sprawa nabiera tempa. Rozpoczyna się pościg, którego stawką jest życie milionów ludzi oraz bezpieczeństwo kraju. Alice uświadamia sobie, że została oszukana i wpłątana w sieć intryg. Próbuje uwolnić schwytanego kuriera Khaleela Lateefa, ale ten ginie podczas wymiany ognia. Zdaje sobie sprawę, że tylko w pojedynkę może udaremnić atak zabójczy biologiczny atak na miasto.

**G. 18:45****Bohdan Smoleń. W cieniu sceny****TVP Dokument**

Opowieść o wyjątkowym człowieku, wielkiej sławie i gorzkim cenie artystycznego sukcesu.

Widzowie poznają linię rozwoju kariery Bohdana Smoleń, od debiutu w krakowskim Kabarecie Pod Budą, poprzez występy w kabarecie Tey obok Zenona Laskowika, aż do kariery niejako solowej. W tle widzowie zobaczą ważne wydarzenia z równoległe toczącej się historii Polski, pozostające w jakże bliskim związku z życiorysem Smoleń.

G. 20:00**Jacht****TV Puls**

Niedawno zwolniona warunkowo z więzienia Bella Denton niespodziewanie dziedziczy luksusowy jacht po ojcu, z którym od lat nie miała kontaktu. Jedna noc na łodzi przeradza się w koszmar, gdy na pokład wdzierają się bandyci, którzy szukają ukrytego majątku. Uwięziona na otwartym morzu, Bella staje do walki o przetrwanie. Przejmując inicjatywę, zmieniając się z ofiary w przeciwnika, który z determinacją walczy o życie. Odkrywa też mroczne sekrety ojca.

Koziorożec (22.12 - 19.01)
Emocje poprowadzą Cię we właściwą stronę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by słuchać serca.

AUTOREKLAMA

nasze komunikaty.pl

aktualne z całej Polski przetargi

REKLAMA

Gminna Spółdzielnia „Samopomoc Chłopska”
w Połajewie
ul. Rynek 18, 64–710 Połajewo

ogłasza przetarg ofertowy nieograniczony na sprzedaż:

nieruchomości położonej w Połajewie ul. Rynek 18, działka nr 1329/2 i działka nr 1329/4, dla której Sąd Rejonowy w Trzciance prowadzi księgę wieczystą KW nr PO2T/00017810/7.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi **2.000.000,00 złotych**.
Przetarg odbędzie się w dniu **27.07.2026 roku, o godzinie 10:00** w siedzibie Spółdzielni, ul. Rynek 18, 64–710 Połajewo.

Warunkiem udziału w przetargu jest złożenie pisemnej oferty na druku dostępnym w siedzibie Spółdzielni i wpłaceniu wadium w wysokości 5% ceny wywoławczej tj. kwoty 100.000,00 zł. Wadium należy wpłacić na rachunek bankowy Gminnej Spółdzielni „Samopomoc Chłopska” w Połajewie o numerze 42 8951 0009 0019 8000 2000 0010, nie później niż do dnia 24.07.2026 roku. Tytuł wpłaty wadium powinien jednoznacznie wskazywać uczestnika przetargu ze wskazaniem Przetarg. Za datę wpłaty wadium uważa się dzień wpływu środków finansowych na wskazany rachunek bankowy Spółdzielni.

Oferty należy składać osobiście w siedzibie Spółdzielni: 64–710 Połajewo, ul. Rynek 18, pocztą lub kurierem do dnia 24.07.2026 roku do godziny 15:00. Oferta winna być złożona w zaklejonej kopercie. Na kopercie należy podać nazwisko i imię lub nazwę oferenta oraz nazwę przetargu – PRZETARG.

Za ofertę złożoną w terminie uważa się ofertę, która wpłynęła do siedziby Spółdzielni do dnia 24.07.2026 roku do godziny 15:00.

Rozstrzygnięcie przetargu nastąpi w dniu 27.07.2026 roku, o czym uczestnicy zostaną powiadomieni pisemnie.

Oferent jest uprawniony do dokonania oględzin nieruchomości po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 2567013.

Koszty związane z przeniesieniem prawa własności, w tym: koszty zawarcia umowy notarialnej oraz opłaty sądowe związane z dokonaniem wpisu w księdze wieczystej ponosi w całości nabywca.

Spółdzielnia zastrzega sobie prawo unieważnienia przetargu bez podania przyczyn, z którego to tytułu oferentem nie będą przysługiwały żadne roszczenia.

Wszelkich dodatkowych informacji i wyjaśnień związanych z przetargiem udziela się pod numerem tel. 510 097 577 lub 67 2567013.

Szczegóły przetargu, w tym warunki uczestnictwa w przetargu i zasady, na jakich przetarg będzie przeprowadzony, zawarte są w Regulaminie przetargu do wglądu w siedzibie Spółdzielni.

0011547748

REKLAMA

Burmistrz Krośniewic
ul. Poznańska 5, 99-340 Krośniewice
Znak sprawy: NMP.6720.1.2024

OGŁOSZENIE
BURMISTRZA KROŚNIEWIC

o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu planu ogólnego Miasta i Gminy Krośniewice, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Na podstawie art. 13i ust. 3 pkt 8 i art. 8h ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z 2026 r. poz. 538) oraz art. 39 ust. 1, art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2026 r. poz. 670), w związku z uchwałą Rady Miejskiej w Krośniewicach Nr X/55/2024 z dnia 27 listopada 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia „Planu ogólnego miasta i gminy Krośniewice”, **zawiadamiam** o prowadzeniu w dniach **od 8.07.2026 r. do 6.08.2026 r.** konsultacji społecznych dotyczących projektu **planu ogólnego Miasta i Gminy Krośniewice**, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Przedmiotowy projekt planu ogólnego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko jest udostępniony w siedzibie Urzędu Miejskiego w Krośniewicach, ul. Poznańska 5, 99-340 Krośniewice, pokój nr 15, w godzinach pracy urzędu, a także opublikowany w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Krośniewicach: <https://bip.krosniewice.pl/> (zakładka: Prawo lokalne -> Zagospodarowanie przestrzenne -> Plan ogólny -> Konsultacje społeczne).

Jednocześnie w związku z postępowaniem w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko przedmiotowego projektu planu ogólnego informuję, że zainteresowani mogą zapoznać się z niezbędną dokumentacją sprawy w ww. miejscu.

Konsultacje przeprowadzone zostaną w następujących formach:

- **Zbieranie uwag w terminie od dnia 8.07.2026 r. do 6.08.2026 r.**, składanych do Burmistrza Krośniewic na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego (wzór formularza dostępny jest pod ww. adresami internetowymi oraz w siedzibie Urzędu Miejskiego w Krośniewicach)
- w postaci papierowej na adres: Urząd Miejski w Krośniewicach, ul. Poznańska 5, 99-340 Krośniewice,
- w postaci elektronicznej, w tym na adres e-mail: gmina@krosniewice.pl lub adres e-Doręczeń: AE:PL:76973-44000-HGFAW-17

Składający uwagę podaje swoje imię i nazwisko oraz adres zamieszkania albo siedziby, oraz adres poczty elektronicznej (o ile taki posiada), a także wskazuje czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości, objętej uwagą oraz może podać dodatkowe dane do kontaktu, takie jak adres do korespondencji lub numer telefonu.

- **Spotkanie otwarte, które odbędzie się w dniu 21.07.2026 r. o godz. 16:00** w Urzędzie Miejskim w Krośniewicach.
- **Dyżur projektanta, który odbędzie się w dniu 21.07.2026 r. w godz. 17:30 – 19:00** w Urzędzie Miejskim w Krośniewicach.

Burmistrz Krośniewic

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych w związku z procedurą planistyczną sporządzenia „Planu ogólnego miasta i gminy Krośniewice”

Zgodnie z art. 13 ust. 1 i 2 oraz art. 14 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27.04.2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) /Dz. Urz. UE L 119, s.1), dalej RODO informuje, że:

1. Administratorem Pani/Pana danych osobowych jest Urząd Miejski w Krośniewicach, ul. Poznańska 5, 99-340 Krośniewice, e-mail: gmina@krosniewice.pl, tel.: +48 24 252 30 24, reprezentowany przez Burmistrza.
2. Burmistrz wyznaczył inspektora ochrony danych mgr Ryszarda Kujawskiego, z którym można się kontaktować w sprawach ochrony Pani/Pana danych i realizacji praw z tym związanych, pisemnie na adres urzędu lub pocztą elektroniczną na adres e-mail od24@wp.pl.
3. Pani/Pana dane osobowe będą przetwarzane w celu realizacji obowiązku prawnego ciążącego na administratorze (art. 6 ust. 1 lit. c) RODO) oraz do wykonywania zadań realizowanych w interesie publicznym (art. 6 ust. 1 lit. e) RODO), i czynności wynikających z art. 17 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 t.j.) realizowanych w postaci sporządzania miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego w Krośniewicach.
4. Pani/Pana dane osobowe po zakończeniu realizacji celu, dla którego zostały

zebrane, będą przetwarzane w celach archiwalnych i przechowywane przez okres niezbędny do realizacji przepisów prawa - ustawy z dnia 14 lipca 1983 r. o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach (Dz.U. z 2020 r. poz. 164).

5. Zgodnie z RODO przysługuje Pani/Panu prawo do: dostępu do swoich danych, - sprostowania swoich danych jeśli są nieprawidłowe oraz do ich uzupełnienia jeśli są niekompletne, - ich usunięcia, w sytuacji, gdy przetwarzanie danych nie następuje w celu wywiązania się z obowiązku wynikającego z przepisu - prawa lub w ramach sprawowania władzy publicznej, żądania ograniczenia przetwarzania, gdy kwestionuje Pani/Pan prawidłowość danych lub gdy uważa Pani/Pan, iż przetwarzamy - je niezgodnie z prawem, a sprzeciwia się Pani/ Pan usunięciu danych lub Administrator Danych Osobowych nie potrzebuje już danych osobowych do celów przetwarzania, ale są niezbędne Pani/Panu, do ustalenia, dochodzenia lub obrony roszczeń.

6. Ma Pani/Pan prawo wnieść skargę do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (ul. Stanisława Moniuszki 1A, 00-014 Warszawa), gdy uzna Pani/Pan, że przetwarzanie danych osobowych narusza przepisy RODO lub krajowe przepisy o ochronie danych osobowych.

7. Jeżeli dane osobowe nie zostały zebrane od Pani/Pana przysługują Pani/Panu wszelkie dostępne informacje o ich źródle, jeżeli nie wpływa to na ochronę praw i wolności osoby, od której dane te pozyskano (art. 8a ust. 1 ustawy o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym).

8. Podanie danych osobowych jest wymagane przepisami ustawy wskazanej w pkt. 3, a ich niepodanie może skutkować nierozpatrzeniem złożonego wniosku.

9. Udostępnianie Pani/Pana danych osobowych może nastąpić tylko organom publicznym lub innym instytucjom na podstawie przepisów prawa; osobom upoważnionym przez Burmistrza Krośniewic, które muszą mieć dostęp do danych, celem wykonywania powierzonych obowiązków; podmiotom przetwarzającym, którym zadanie zlecono; organowi nadzoru – wojewodzie łódzkiemu; organom ochrony prawnej (Policja, Prokuratura, Sąd) lub innym organom w związku z prowadzonym postępowaniem.

10. Administrator nie podejmuje decyzji w sposób zautomatyzowany, nie dokonuje profilowania.

11. Administrator nie przekazuje danych osobowych poza Europejski Obszar Gospodarczy.

Krośniewice, dnia 8.07.2026 r.

0011550338

eprasa.pl dbf67c97f9

PIŁKA NOŻNA

Gdzie tam Unii Skierniewice do ŁKS z transferami! W środę trzeciolicowcy mają grać mecze sparingowe

Rewolucja kadrowa w PGE GiEK GKS Bełchatów po spadku z grupy pierwszej III ligi. W klubie jest nowy trener, ale także zawodnicy. To nie wszystko, bo z funkcji prezesa zarządu zrezygnował Jakub Rzeszowski

Dariusz Piekarczyk

W ostatni weekend lipca startuje pierwszoligowy sezon. Na zapleczu ekstraklasy rywalizować będą ŁKS Łódź oraz Unia Skierniewice - drużyny z naszego regionu.

Kibice beniaminka są zaniepokojeni, jeśli chodzi o transfery, bo przecież pierwsze mecze nowego sezonu I ligi już 24 lipca. Unia pozyskała natomiast tylko Antoniego Burkiewicza z Podhala Nowy Targ. Stanisław Pruszkowski też dołączył to zespołu Kamila Sochy, ale to tak naprawdę „swoją” piłkarz, bo grał przecież wcześniej w Unii, ale przeniósł się do Wisły Płock, gdzie nie zaliczył żadnego oficjalnego meczu w pierwszej drużynie. W Skierniewicach nadal testują. Ostatnio podziękowali między innymi Jakubowi Muratowi



Bramkarz Stanisław Pruszkowski powrócił do Unii Skierniewice

z trzeciolicowej Warty Sieradz. Tymczasem pierwszoligowa Polonia Bytom poinformowała oficjalnie o pozyskaniu 24-letniego Mateusza Wzięcha, który rozstał się niedawno

z ŁKS Łódź. W minionym sezonie piłkarz wystąpił w jednym meczu pierwszej drużyny i w 12 drugoligowych rezerw. Nie zdołał w tych pojedynkach strzelić gola.

Środowe sparingi w Sieradzu i Tomaszowie Mazowieckim

Na środę (8 lipca) zaplanowano dwa mecze sparingowe z udziałem trzeciolicowych drużyn z naszego regionu. O godzinie 11 Lechia Tomaszów Mazowiecki rozpocznie na swoim obiekcie pojedynek z czwartoligowcami z AKS SMS Łódź. Na 18 zaplanowano z kolei w Sieradzu pojedynek miejscowej Warty ze spadkowiczem z II ligi ŁKS II Łódź. Gospodarze pojedynku pozyskali niedawno Tomasza Świędrowskiego z pierwszoligowej Wiczy Kraków oraz Aleksandra Ślęzaka z ŁKS II Łódź.

PGE GiEK GKS Bełchatów bez prezesa

Nie ma spokoju w bełchatowskim klubie po spadku z grupy pierwszej III ligi. Z funkcji prezesa zarządu zrezygnował Jakub Rzeszowski,

który kierował klubem od początku lutego 2025 roku. - Kończę swoją misję w trudnym dla naszego klubu momencie sportowym - powiedział były już sternik GKS. - Nie wszystko potoczyło się tak jak, oczekiwaliśmy. Każdą decyzję podejmowałem z myślą o dobru klubu. Dziękuję za to, że byliście w tych najtrudniejszych momentach. To właśnie w takich chwilach widać było, czym jest prawdziwe kibicowanie.

Jest też kolejne rozstanie piłkarza. Przygodę z GKS zakończył Serhij Napółow, który trafił do Bełchatowa zimą 2023 roku. Popularny „Serek” zaliczył w minionym sezonie 34 mecze strzelając w nich osiem goli. Łącznie zapisał na swoim koncie 113 oficjalnych meczów w barwach klubu z Bełchatowa, w których zdobył 21 bramek.

PIŁKA NOŻNA

Maciej Rybus rozpoczął treningi w „swoim” Pelikanie Łowicz. Umowy nie podpisał

Dariusz Piekarczyk

Beniaminek grupy pierwszej III ligi Pelikan Łowicz rozpoczął przygotowania do sezonu. W gronie ćwiczących piłkarzy był także Maciej Rybus.

Były 66-krotny reprezentant Polski właśnie w Pelikanie rozpoczynał wielką karierę. To klub z jego rodzinnego miasta. Jest nawet posia-

dacem tytułu Honorowego Obywatela Łowicza. Niedawno zadeklarował, że pojawi się na pierwszych zajęciach beniaminka i słowa dotrzymał. Na zajęciach się stawiał. Czy będzie do dyspozycji szkoleniowca w najbliższym sezonie? - Ma brać udział w zajęciach do najbliższej soboty - mówi Piotr Kocęba, szkoleniowiec łowiczan. - Wystąpi też zapewne tego dnia w sparingu z Polonią II Warszawa.

Mecz rozegramy na boisku w Łaguszewie. Początek o godzinie 11. Po tym spotkaniu Maciej Rybus podejmie decyzję co dalej. Jest to głównie zależne od tego, czy będzie w stanie poukładać sobie sprawy osobiste, bo przecież ma w Moskwie synów. Po pierwszych zajęciach było u niego widać ogromne zmęczenie, ale to nic dziwnego, bo przecież dawno nie trenował. Powoli jednak dojdzie do siebie. Jakość piłkarską ma natomiast dużą. Dodam też, że mamy na testach kilku piłkarzy, ale to nie jest jeszcze czas na ujawnienie ich nazwisk. Dotychczas pozyskaliśmy pięciu graczy.

Przypominamy, że do 2022 roku Maciej Rybus był reprezentantem Polski. Wystąpił na Euro 2012, 2021 oraz mundialu 2018. Ostatnio mieszkał w Rosji, bo od roku 2017 grał w tym kraju w Lokomotiwie Moskwa, Spartaku Moskwa oraz Rubinie Kazań. Po pełnoskalowej agresji armii Putina na Ukrainę nie opuścił tego kraju. W 2024 roku rozstał się natomiast z klubem z Kazania. W Rosji grał potem jeszcze w amatorskiej lidze mediów. Potem ogłosił zakończenie kariery.



Maciej Rybus trenował z beniaminkiem III ligi, za wyniki którego odpowiada Piotr Kocęba, ale umowy z klubem jeszcze nie podpisał

PIŁKA RĘCZNA

Pod batutą Ivo Vavry Piotrków rozpocznie przygotowania

Dariusz Piekarczyk

Na 18 lipca Ivo Vavra, nowy trener Piotrkowianina, zaplanował start przygotowań przed nowym sezonem w Superlidze.

Treningi zespół z Piotrkowa zainauguruje w Hali Relax. Pierwszy mecz sparingowy drużyna rozegra 31 lipca (piątek) w Ostrowie Wielkopolskim z Ostrovią. Początek o godzinie 16. W dniach 14-15 sierpnia w Piotrkowie Trybunalskim rozegrany zostanie turniej, w którym wystąpią Energa MKS Kalisz, Śląsk Wrocław, Handball Stal Mielec oraz gospodarze. Tydzień później (21-22 sierpnia) zespół Ivo Vavry zaprezentuje się podczas turnieju w Mielcu, a 28 sierpnia przewidziana jest oficjalna prezentacja drużyny.

Klub z Piotrkowa poinformował, że pozyskał 19-letniego Jakuba Waśkiewicza, który w minionym sezonie bronił barw pierwszoligowego SMS ZPRP Kwidzyn. Przypominamy, że wcześniej do klubu przyszli 26-letni bramkarz Jakub Matłega (ostatnio SSV Loacker Bo-

zen Volksbank z Włoch, a wcześniej MMTS Kwidzyn), 21-letni Dawid Petlak (KPR Legionowo), 28-latek Paweł Dutkowski (Zagłębie Lubin), 28-letni Michał Bekisz (MMTS Kwidzyn, a wcześniej Zagłębie Lubin). Do kadry Piotrkowianina włączony został także klubowy wychowanek Michał Wroniszewski. Warto dodać, że lista transferowa nie jest jeszcze zamknięta.

Z klubem z Piotrkowa rozstał się natomiast ostatnio Filip Wadowski. Początek sezonu zaplanowano na 5 i 6 września. Piotrkowianin rozpocznie batalię o punkty wyjazdowym pojedynkiem ze Śląskiem Wrocław. 12 lub 13 września podejmie Industrię Kielce, a 19 lub 20 ma grać w Głogowie z Chrobrym. Z kolei 26 lub 27 w Hali Relax z MMTS Kwidzyn.

Ostatnia seria rundy zasadniczej Superligi powinna zostać rozegrana 28 i 29 listopada. Z kolei na 5 i 6 grudnia zaplanowano pierwsze pojedynki drugiej rundy. Z kolei koniec rundy zasadniczej 3 i 4 kwietnia powinna się zakończyć się rundą zasadniczą, natomiast 10-11 kwietnia wystartować mecze play-off oraz o utrzymanie.

SPORT

PIŁKA NOŻNA

Widzew drugi w rankingu najdroższych drużyn elity

Dariusz Kuczmera

Start piłkarskiej ekstraklasy coraz bliżej. Piłkarze Widzewa rozpoczną sezon 26 lipca o godz. 17.30 meczem z Motorem Lublin w Łodzi.

Przed ekipą trenera Aleksandra Vukovicia jeszcze ponad dwa tygodnie przygotowań.

W piątek 10 lipca odbędzie się mini turniej rozgrywany w formule dwie połowy po trzydzieści pięć minut. Najpierw Łodzianie zmierzą się z Besiktasem, a następnie z Mattersburger SV 2020.

Między tymi spotkaniami Turcy zagrają z MSV. Ostatni mecz kontrolny odbędzie się w niedzielę 12 lipca, a rywalem czerwono-biało-czerwonych będzie Brinje Grosuplje.



O sile drużyny stanowią też kibice. Fani, którzy dopingują Widzew należą do światowej czołówki

We wtorek 14 lipca zespół Aleksandra Vukovicia uda się w podróż powrotną do Łodzi. 19 lipca (niedziela) - sparing z Unią Skierniewice. A później już liga.

Miliony na boisku

Tak wygląda najnowszy ranking najdroższych drużyn w piłkarskiej PKO Ekstraklasie na podstawie wycen piłkarzy przygotowany przez por-

tal Transfermarkt. Ranking uwzględnia najnowszą aktualizację wycen, która niedawno miała miejsce.

Które drużyny są najwięcej warte? Kwoty podajemy w mln euro

1. Lech Poznań - 57,40
2. Widzew Łódź - 40,15
3. Raków Cz-wa - 39,20
4. Górnik Zabrze - 29,05
5. Jagiellonia Białystok - 22,20
6. Cracovia - 22,03
7. Zagłębie Lubin - 18,85
8. Korona Kielce - 18,33
9. Legia Warszawa - 17,10
10. Motor Lublin - 17,08
11. Pogoń Szczecin - 16,13
12. GKS Katowice - 13,48
13. Wisła Kraków - 12,20
14. Piast Gliwice - 10,63
15. Wisła Płock - 10,40
16. Wieczysta Kraków - 9,5
17. Radomiak Radom - 9,35
18. Śląsk Wrocław - 7,46

Mecz na jubileusz

Jak informuje strona wałbrzeszek.com, zbliżają się obchody 80-lecia Orła Lubawka. Już w sierpniu jubilat zmierzy się na swoim terenie z ekipą Widzewa Łódź.

- Szykujemy się do wyjątkowego meczu. Jak zapewne wszyscy pamiętacie coraz bliżej do piłkarskiego święta, jakim będzie towarzyski mecz naszej drużyny z RTS Widzewem Łódź, który odbędzie się na stadionie w Lubawce już 12 sierpnia w ramach obchodów 80-lecia istnienia naszego klubu. W związku z przygotowaniem do jubileuszowego spotkania, grupa zawodników drużyny seniorów wraz z trenerem zamontowała banery dekoracyjne nad trybunami naszego stadionu - informuje klub Orzeł

Lubawka. Bilety na ten mecz kosztują od 30 zł.

Urazy i kontuzje

Za nami mecz z DAC Dunajská Streda (0:0). W tym sparingu nie wzięli udziału wszyscy gracze. Nieobecność Pape Meissy Ba i Lindona Selahiego wynikała z kontuzji. Jak ustalił portal widzewtomy.net, Ba ma problem z piętą, z kolei Selahi ze stawem kolanowym, lecz w obu przypadkach są to tylko drobne dolegliwości.

W tym meczu kontuzji doznali Tonio Teklić i Mateusz Żyro. Obie kontuzje to urazy mięśniowe. Mateusz Żyro ma wrócić do treningów z drużyną za około dwa tygodnie, natomiast Chorwata czeka przerwa o długości nawet trzech tygodni.

MUNDIAL 2026

Od jutra półfinały. Nie pomogli Cristiano Ronaldo i Donald Trump

Dariusz Kuczmera

Hiszpania i Belgia to kolejna para ćwierćfinałistów piłkarskich mistrzostw świata w Ameryce Północnej.

W Arlington Hiszpania wygrała z Portugalią 1:0. To był smutny koniec dla portugalskiej legendy Cristiano Ronaldo, którego twarz po końcowym gwizdku była pełna emocji. Schodząc z boiska jeden z najlepszych piłkarzy w historii miał łzy w oczach, tak jak dzień wcześniej Brazylijczyk Neymar po porażce z Norwegią. - To były moje ostatnie mistrzostwa świata. Teraz będę miał czas, żeby się zastanowić, żeby uniknąć pochopnych decyzji - oświadczył po meczu 41-letni Ronaldo, który jednak nie wspominał o zakończeniu kariery.

Belgia gładko pokonała reprezentację USA 4:1. Mecz odbywał się w cieniu skandalu związanego z dopuszczeniem do gry Folarina Ba-

loguna. Amerykański napastnik, ukarany czerwoną kartką w poprzednim spotkaniu z Bośnią i Hercegowiną, mógł wystąpić po kontrowersyjnej decyzji FIFA, zawieszającej karę. Wywołało to głosy oburzenia w środowisku piłkarskim, a decyzję odebrano jako ukłon wobec Donalda Trumpa i gospodarzy mundialu oraz cios w wiarygodność turnieju. Według mediów prezydent USA osobi-

ście interweniował w tej sprawie u szefa FIFA Gianniago Infantino. Trump sam potwierdził, że rozmawiał na ten temat z Infantino.

W piątek w ćwierćfinale Belgia zmierzy się z Hiszpanią. Dzień wcześniej Francja zagra z Marokiem, natomiast w sobotę Norwegia z Anglią. Ostatnią parę ćwierćfinałową wyłoniły mecze Argentyny z Egiptem oraz Szwajcarii z Kolumbią.



Zmiana pokoleniowa: Cristiano Ronaldo i Lamine Yamal

RAJDY SAMOCHODOWE

10. miejsce Mikołaja Marczyka i Szymona Gospodarczyka w Rzymie

Dariusz Kuczmera

Łodzianin Mikołaj Marczyk (laureat plebiscytu Dziennika Łódzkiego Sportowiec Roku 2025) i Szymon Gospodarczyk dojechali do mety Rajdu Rzymu na 10. miejscu.

Załoga ORLEN Team przez cały weekend mierzyła się z różnymi problemami, również natury technicznej. Polacy nie byli w stanie odblokować pełni swojego potencjału i zaprezentować tempa, z którego mogliby być zadowoleni.

Rajd Rzymu rozpoczął się dobrze dla załogi Marczyk / Gospodarczyk. Polacy wykreśliли znakomity trzeci czas na otwierającym imprezę superoese pod słynnym Koloseum. Niestety, sobotniego poranka pojawiły się problemy techniczne z interkmem i Miko miał problem z tym, aby usłyszeć opis dyktowany przez Szymona. To kwestia, która doskwierała



Nasza załoga przed rzymskim Koloseum

załodze ORLEN Team przez większą część rajdu. Pojawiły się też inne kłopoty, które w tak mocno obsadzonym Rajdzie Rzymu uniemożliwiały walkę o wyższe pozycje.

Polacy nie byli w stanie odblokować pełni swojego potencjału. Choć zdarzały się dobre odcinki w ich wykonaniu, jak chociażby zakończone na podium Colle di Tora - Poggio Moiano, były też próby, na których brako-

wało lepszego tempa. Ostatecznie Marczyk i Gospodarczyk ukończyli Rajd Rzymu na 10. miejscu w klasyfikacji generalnej. W tym momencie załoga ORLEN Team w pełni skupia się już na kolejnej rundzie sezonu FIA ERC.

Kolejną rundą sezonu Rajdowych Mistrzostw Europy będzie 82. Rajd Polski. Rywalizacja na Śląsku odbędzie się w dniach 24-26 lipca.

NAD WARTĄ

www.dzienniklodzki.pl


ZDUŃSKA WOLA
MILION ZŁOTYCH
NA NOWY SZLAK
TURYSTYCZNY
PRZYBĘDZIE
ATRAKCJI
DLA PIESZYCH
I CYKLISTÓW
str. 4

FOT. WŁODZIMIERZ RYCHLIŃSKI

POWIAT SIERADZKI



Powiało,
czasem za mocno,
ale dzięki temu udało się
rozegrać wszystkie
zaplanowane biegi
str. 6

FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

Błękitna Wstęga na szalejącym wietrze

Na największym w naszym regionie zbiorniku wodnym - Zalewie Jeziorsko odbyły się 30. Regaty o Błękitną Wstęgę. Do rywalizacji stanęło prawie

30 załóg z całej Polski. - Rywalizowało 27 jednostek w kilku klasach, ale były też dzieci - mówi Marcin Kaczmarek, komandor Klubu Turystyki Wodnej

Warta z Warty, jeden z organizatorów regat. - Po raz drugi w historii w ramach naszych regat rozgrywana była jedna z eliminacji Pucharu Polski jachtów ka-

binowych. Dodam, że startowały załogi z całej Polski, mieliśmy gości z Białegostoku i Kielc, ponadto z Sieradza, Warty, Pabianic, Łodzi, Konstanty-

nowa. Pogoda dopisała, bo wiało aż miło, momentami nawet za mocno - dodaje. Bazą regat był nowoczesny port jachtowy w Ostrowie Warckim.

WIERZBOWA

Wsiadł na motor i zginął, miał 16 lat
Młody Łódzianin jechał bez uprawnień
str. 3

SZADEK

Kapele podwórkowe zagrały na sto dwa
Skoczna muzyka porywała do tańca
str. 4

ZDUŃSKA WOLA

Masz oryginalne pomysły na upiększenie Zduńskiej Woli?
Zgłoś je do budżetu obywatelskiego
str. 5

SPORT

Spod Wawelu do Warty Sieradz
Tomasz Swędrowski przybył z Wieczystej
str. 8

KRÓTKO

ZDUŃSKA WOLA

Potargują i pokażą, co mają najlepszego

To będzie 26. edycja tego wydarzenia. Wystawa Rolno-Przemysłowa odbędzie się 23 sierpnia w Zduńskiej Woli. Przygotowana zostanie przez powiat zduńskowolski na terenie Powiatowego Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego przy ulicy Dolnej 41 w Zduńskiej Woli. Powiatowy ośrodek stanie się centrum najnowszych trendów, technologii oraz produktów z branży rolniczej, przemysłowej, przetwórczej i handlowej. Czym tak naprawdę wyróżnia się ta wyjątkowa wystawa spośród innych tego typu wydarzeń? Jej siłą tkwi w doskonałym połączeniu tradycji z nowoczes-

snością oraz w unikalnym podejściu do wspierania rozwoju lokalnego biznesu. - Serdecznie zapraszamy firmy związane z przemysłem, rolnictwem, przetwórstwem oraz handlem do udziału w tej wyjątkowej imprezie. To doskonała okazja do promocji swoich produktów i usług, nawiązania partnerskich relacji biznesowych oraz zdobycia nowych rynków zbytu - zachęcają organizatorzy wystawy. Producenci, wystawcy, handlowcy mają jeszcze czas, by podjąć decyzję o udziale w wystawie. Zgłaszać się można do 31 lipca.

Włodzimierz Rychliński



FOT. WŁODZIMIERZ RYCHLIŃSKI

WRÓBLEW

Nie płacz Ewka, tylko baw się na całego

To była petarda! Liczną publiczność porwały występy. Scena tętniła życiem. Dominowały koncerty znanych gwiazd muzyki disco polo oraz rocka. Zgodnie z tradycją, jako pierwsi na scenie swoje umiejętności zaprezentowali artyści Gminnego Ośrodka Kultury we Wróblewie: wokaliści, formacje taneczne oraz Kapela Kumpele Wróbele. Tuż po nich wystąpił zespół MIG, który porwał uczestników do wspólnej zabawy. Największe przeboje popularnej rodzinnej formacji disco polo m.in. „Wymarzona”, „Miód malina” wybrzmiewały ze sceny wraz ze śpiewem publiczności. Organizatorzy nie zapomnieli również o fanach rocka. Szalał Unu Tribute To Perfect wykonujący covey legendarnej polskiej grupy rockowej. Mogliśmy usłyszeć także nieśmiertelne utwory, jak: „Autobiografia”, „Nie płacz Ewka”, „Niepokonani” i „Nie mogę ci wiele dać”. W dalszej części koncertu wystąpili: lokalny zespół wokalny Oto My oraz popularna formacja muzyczna poruszająca się w klimatach disco polo i dance zespół Jumper z Mariuszem Mario na czele. Później był koncert gwiazdy wieczoru - znanego z energetycznego połączenia disco polo i folku zespołu Daj to Głośniej. Charyzmatyczna liderka grupy Emilia Sanecka, urzekła pewnością sceniczną, wokalną ekspresją i świetnym kontaktem z publicznością. Jednym z mocniejszych punktów występu było wykonanie największego przeboju formacji „Mama ostrzegęła”. Zespół dał koncert, który długo będzie wspomniany przez wróblewską publiczność. Sobotnie świętowanie to nie tylko muzyka. To też liczne atrakcje i idealna okazja do integracji poprzez m.in. strefy gastronomiczne, wesołe miasteczko, dmuchany tor przeszkód, które zapewniono uczestnikom tegorocznych obchodów.

Dariusz Piekarczyk

W weekend cały Złoczew świętował. Na scenie Szalony Drużba i Echa Pokoleń

Paweł Gołąb
Złoczew

Była dwudniowa, pełna muzycznych atrakcji impreza. Licznie zgromadzoną publiczność bawili m.in.: Playboys, Woners, Szalony Drużba, Kapela Podwórkowa Złoczewianie i Echa Pokoleń.

Dni Złoczewa 2026 przyciągnęły tłumy mieszkańców i gości z całego regionu. Przez dwa dni na scenie pojawili się popularni artyści, a organizatorzy zadbali o liczne atrakcje muzyczne i strefy relaksu dla całych rodzin.

Sobotni program upłynął pod znakiem rapu i nowoczesnych brzmień. Publiczność bawiła się podczas koncertów KXKM, Brokies, Bajorsona, Blachy 2115 oraz duetu Kacperczyk. Wieczór zakończyła dyskoteka pod gwiazdami, która przyciągnęła wielu uczestników do późnych godzin nocnych.

Niedziela miała bardziej rodzinny i taneczny charakter. Na scenie wystąpili m.in. Sko-



FOT. TADEUSZ SOBCHAK / URZĄD MIEJSKI W ZŁOCZEWIE

Zabawa w Złoczewie przyciągnęła tłumy mieszkańców

lim oraz zespół Playboys, Woners, Szalony Drużba, a wcz-

ściej zaprezentowali się lokalni i regionalni artyści, w tym Ka-

pela Podwórkowa Złoczewianie i Echa Pokoleń.©©

ZDJĘCIE TYGODNIA



FOT. ORGANIZATORA

Za nami wyjątkowy „Piknik Zdrowia w Ogrodzie Zmysłów” w Poddębicach, który zgromadził mieszkańców zainteresowanych zdrowym stylem życia, profilaktyką i aktywnym wypoczynkiem. Wydarzenie zorganizowane przez Fundację Galini oraz Poddębicki Dom Kultury i Sportu obfitowało w warsztaty, wykłady, bezpłatne badania oraz rodzinne atrakcje.

Paweł Gołąb

Samobójstwo piętnastolatki po Dniach Wielunia

Lila Sayed
Wieruszów

Policjanci pod nadzorem prokuratury wyjaśniają okoliczności i ustalają przyczyny śmierci 15-letniej mieszkanki Wieruszowa, której zwłoki odkryto w poniedziałek 29 czerwca w jej domu. Dziewczynka odebrała sobie życie. Policjanci sprawdzają, czy na Dniach Wielunia, w których uczestniczyła 15-latkka, doszło do przestępstwa na tle seksualnym.

W sobotę i w niedzielę (27 i 28 czerwca) odbywały się Dni Wielunia. Na Targowisku Miejskim rozstawiono scenę, na której prezentowały się gwiazdy młodego pokolenia m.in.: TymeK, Kaen, Bletka. Na imprezę przybyło mnóstwo młodzieży - to był ich pierwszy wakacyjny weekend.

Przyjechała też 15-letnia mieszkanka pobliskiego powiatu. Pamiętamy, że panował wówczas ekstremalny upał. Czy w trakcie koncertów doszło



Dni Wielunia odbywały się w ostatni weekend czerwca

do przestępstwa, które skłoniło dziewczynkę do targnięcia się na własne życie?

- Funkcjonariusze prowadzą czynności zmierzające do ustalenia, czy na Dniach Wielunia doszło do przestępstwa, które mogło się przyczynić do śmierci 15-latkki. Bę-

dziemy starali się odtworzyć ostatnio okres jej życia - informuje st. asp. Piotr Siemicki, oficer prasowy KPP w Wieruszowie. - Nikogo nie zatrzymano.

Jak twierdzi, asp. sztab. Katarzyna Grela z KPP w Wieluniu, w trakcie Dni Wielunia lokalni policjanci nie prowadzili

żadnych czynności dotyczących napaści seksualnej na 15-latkę.

W poniedziałek, 29 czerwca, rodzice dziewczyny odnaleźli ją w martwą w pokoju. Wezwano służby. Sprawą zajmuje się Prokuratura Rejonowa w Wieluniu.

Zginął 16-latek, który motocyklem uderzył w przydrożne drzewo

Paweł Gołąb
Wierzbowa

Do tragicznego w skutkach wypadku doszło w powiecie poddębickim. Zginął 16-letni motocyklista, który rozbił się na przydrożnym drzewie.

Do tragicznego wypadku - jak informuje oficer prasowy Komendy Powiatowej PSP w Poddębicach st. kpt. Paweł Kaszuba - doszło w poniedziałkowy wieczór w miejscowości Wierzbowa w gminie Wartkowie. Doszło tam do uderzenia motocyklisty w drzewo. Na miejscu lądował śmigłowiec LPR. Ratownicy medyczni prowadzili resuscytację krążeniowo-oddechową, jednak lekarz stwierdził zgon młodego kierującego. W akcji ratunkowej udział wzięły dwa zastępy JRG PSP Poddębice, zastęp OSP Wartkowie oraz zastęp z JRG PSP Łęczysca.

Jak uzupełnia oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Poddębicach mł. asp. Alicja Bartczak, ze wstępnych ustaleń policjantów wynika, że 16-letni mieszkaniec Łodzi, kie-

rując motocyklem crossowym, na łuku drogi stracił panowanie nad pojazdem i uderzył w drzewo. Pomimo podjętej akcji ratunkowej życia nastolatka nie udało się uratować. Jak ustalono, kierujący miał na sobie kask ochronny, jednak nie posiadał wymaganych uprawnień do kierowania pojazdami,

a motocykl nie był zarejestrowany. Okoliczności i dokładne przyczyny zdarzenia wyjaśniają policjanci pod nadzorem prokuratora.

To tragiczne zdarzenie jest kolejnym przypomnieniem, jak ważne są odpowiedzialność, rozważa i przestrzeganie przepisów. Jazda pojazdem bez wy-

maganych uprawnień oraz korzystanie z pojazdu niedopuszczonego do ruchu może prowadzić do dramatycznych konsekwencji.

- Zwracamy się z apelem, szczególnie do rodziców i opiekunów: rozmawiajmy z młodymi ludźmi o bezpieczeństwie, sprawdzajmy, z jakich pojazdów korzystają i czy odbywa się to w sposób zgodny z prawem oraz w odpowiednich miejscach. Bezpieczeństwo na drodze zależy od każdego z nas. Odpowiedzialne decyzje mogą uratować życie - mówią policjanci.



Kierujący nie posiadał wymaganych uprawnień do kierowania pojazdami, a motocykl nie był zarejestrowany

Nissan przejechał przez rondo i zakończył jazdę na słupie

Paweł Gołąb
Poddębice

Do groźnego drogowego zdarzenia doszło w Poddębicach. Osobówka przejechała przez rondo i uderzyła w słup.

Do zdarzenia - jak informuje oficer prasowy Komendy Powiatowej PSP w Poddębicach st. kpt. Paweł Kaszuba - doszło w niedzielę wieczorem w Poddębicach na drodze krajowej nr 72. Pojazd, którym podróżowały dwie osoby, uderzył w przydrożny słup. Poszkodowany kierowca został zabrany przez Zespół Ratownictwa Medycznego do szpitala w Poddębicach, pasażer nie odniósł obrażeń.

Jak uzupełnia oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Poddębicach mł. asp. Alicja Bartczak, 63-letni mieszkaniec gminy Wartkowie, kierując Nissanem, nie dostosował techniki jazdy oraz prędkości do warunków panujących na drodze. Na skrzyżowaniu o ruchu okrężnym przejechał na wprost, zjechał na pas zieleni, a następnie uderzył w latarnię. Kierujący był trzeźwy.

W wyniku zdarzenia nikt nie odniósł obrażeń i policjanci zakwalifikowali zdarzenie jako kolizję drogową.

W akcji ratunkowej udział wzięła Jednostka Ratowniczo-Gaśnicza PSP Poddębice oraz OSP Poddębice.



Nissan przejechał na wprost przez rondo, zjechał na pas zieleni, a następnie uderzył w latarnię

Jak porozumieć się bez żadnych słów

Paweł Gołąb
Poddębice

Czy osoba, która nie mówi, może skutecznie komunikować swoje potrzeby, emocje i decyzje?

Odpowiedzi na to pytanie będzie można poszukać dzisiaj podczas spotkania organizowanego w budynku ISON przy Termach Poddębice.

W godz. 17-19 odbędzie się wyjątkowe wydarzenie poświęcone nowoczesnym metodom komunikacji osób niemówiących. Spotkanie ma charakter otwarty i bezpłatny.

Najważniejszym punktem wydarzenia będzie prezentacja technologii C-Eye X PRO, wykorzystującej eye tracking, czyli śledzenie ruchu gałek ocznych. System pozwala osobom z trudnościami komunikacyjnymi porozumiewać się z otoczeniem za pomocą wzroku.

Rozwiązanie znajduje zastosowanie m.in. u osób z autyzmem, mózgowym porażeniem dziecięcym, afazją, po udarach oraz u osób z innymi zaburzeniami utrudniającymi komunikację werbalną.



Bezpłatne spotkanie już dzisiaj w Poddębicach

Organizatorzy podkreślają, że brak mowy nie musi oznaczać braku rozumienia czy możliwości wyrażania emocji. Odpowiednio dobrane technologie mogą pomóc osobom niemówiącym komunikować potrzeby, uczestniczyć w codziennym życiu i podejmować samodzielne decyzje.

Spotkanie skierowane jest przede wszystkim do rodziców, opiekunów, terapeutów, nauczycieli oraz wszystkich osób zainteresowanych nowoczesnymi metodami wspierania komunikacji.

Dryfował na desce po Jeziorsku

Paweł Gołąb
Siedlątków

Policjanci pełniący służbę na Zbiorniku Jeziorsko udzielili pomocy 65-letniemu mieszkańcowi Łodzi, który z powodu awarii sprzętu oraz trudnych warunków atmosferycznych nie był w stanie samodzielnie dopłynąć do brzegu.

Do zdarzenia - jak relacjonuje oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Poddębicach mł. asp. Alicja Bartczak - doszło w miniony weekend. - Podczas patrolowania Zbiornika Jeziorsko, na wysokości plaży w miejscowości Siedlątków, policjanci zauważyli osobę dryfującą na desce do windsurfingu. Z uwagi na wysokie fale oraz niekorzystne warunki atmosferyczne mężczyzna nie był w stanie samodzielnie dopłynąć do brzegu. Funkcjonariusze niezwłocznie podjęli interwencję. W rozmowie z 65-letnim mieszkańcem Łodzi ustalili, że awarii uległ jego sprzęt pływający, co uniemożliwiło mu bezpieczny powrót



Na desce dyfował 65-letni mieszkaniec Łodzi

na brzeg. Dodatkowo silny wiatr i wysoka fala sprawiły, że nie był w stanie samodzielnie odholować deski. Policjanci podjęli mężczyznę na pokład łodzi motorowej, a następnie przy wykorzystaniu sprzętu służbowego odholowali deskę do windsurfingu do najbliższego brzegu. Dzięki szybkiej reakcji funkcjonariuszy cała interwencja zakończyła się szczęśliwie, a mężczyzna nie odniósł żadnych obrażeń.

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

Ponad 3,5 mln zł dofinansowania przyznano Zduńskiej Woli z unijnych funduszy na poprawę oferty turystycznej. Dzięki temu możliwa będzie budowa 3,7 km tras pieszych, rowerowych i pieszo-rowerowych na terenie miasta.

Projekt „Inwestycje w infrastrukturę pieszo-rowerową w Zduńskiej Woli wspólną ofertą turystyczną MOF” złożony w ramach Miejskiego Obszaru Funkcjonalnego Sieradz - Zduńska Wola - Łask przeszedł pozytywnie ocenę merytoryczną i został wybrany do dofinansowania. Jego wartość to 8.174.247,80 zł, a unijne dofinansowanie wyniesie 3.565.647,33 zł.

Projekt zakłada utworzenie szlaku turystycznego wspólnie z samorządami tworzącymi Miejski Obszar Funkcjonalny Sieradz - Zduńska Wola - Łask. W mieście planowanych jest oznakowanie oraz budowa 3,7 km tras pieszych, rowerowych i pieszo-rowerowych. Projekt obejmuje budowę i przebudowę dróg gminnych w celu utworzenia infrastruktury pie-



W Zduńskiej Woli będzie więcej tras turystycznych dla rowerzystów i pieszych. Miasto dostało dofinansowanie

so rowerowej oraz wyznaczenie szlaku turystycznego na istniejących drogach, łączącego Zduńską Wolę z gminą Zduńska Wola oraz gminą Zapolice.

Miejska część szlaku prowadzi od ul. Sieradzkiej przez Park Miejski Trzy Korony, ulicami Kaczą, Grzybową, Zduńską i Główną aż do Lasu Paprockiego i wiaduktu trasy ekspres-

sowej S8 przy ul. Borowej, gdzie połączy się z infrastrukturą na terenie gminy Zapolice.

Przewidziano również montaż systemu pomiaru natężenia ruchu oraz budowę dwóch Miejsc Obsługi Rowerzystów przy ul. Kaczej oraz przy ul. Zduńskiej/Paprockiej, wyposażonych w stacje naprawcze, wiaty, ławki, stoły, stojaki rowerowe i kosze.

Szlak zostanie połączony z istniejącą infrastrukturą rowerową na drogach powiatowych: ul. Sieradzka, Żłota, Widańska, Paprocka, zapewniając dostęp do atrakcji turystycznych, zabytków oraz zbiornika Kępina. Pieniądze na budowę nowych ścieżek rowerowych zostaną wykorzystane w latach 2027-2028.

Kapele podwórkowe zagrały na sto dwa

Włodzimierz Rychliński
Szadek

Skoczna muzyka rządziła w Szadku. Otrzymała się Ogólnopolska Gala Kapel Podwórkowych. Był też jubileusz 25-lecia „Szadkowiaków”.

To wyjątkowe wydarzenie, które po raz kolejny pokazało, że muzyka łączy pokolenia, a tradycja muzyki podwórkowej wciąż ma się doskonale. Mimo kapryśnej pogody publiczność dopisała, a parkiet i teren przed sceną przez całe

popołudnie wypełniały taniec, śpiew i doskonała zabawa.

Przed publicznością wystąpiły: Kapela Podwórkowa „Fama”, Kapela „Spod Dębu” z Mzurek, Radomszczańska Kapela Podwórkowa, Kapela Podwórkowa „Szadkowiacy”,

Golesz Orkiestra z Sulejowa, Kapela „Konstantynowiacy”, Kapela „Złoczewianie” i Zespół Wokalny „Ogrodzianki”

Szczególnym momentem tegorocznej gali był Jubileusz 25-lecia Kapeli Podwórkowej „Szadkowiacy”.



Masz pomysły na upiększenie Zduńskiej Woli? W budżecie obywatelskim czeka prawie półtora miliona złotych

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

Mieszkańcy Zduńskiej Woli wkrótce będą mogli składać wnioski do Budżetu Obywatelskiego Miasta Zduńska Wola na 2027 rok. W kolejnej edycji Zduńskowolanie będą decydować jak wydać 1,4 mln zł. Formularze projektów już są dostępne.

To będzie już trzynasta edycja zduńskowolskiego budżetu obywatelskiego. Tym razem mieszkańcy będą proponować, a następnie wybierać inwestycje i wydarzenia na 2027 rok. Kwota przeznaczona na pomysły Zduńskowolanie to 1,4 mln zł. Z tego na inwestycje można będzie wydać 1,1 mln zł, a na wydarzenia różnego rodzaju 300 tys. zł.

Już od 1 lipca dostępne są formularze, na których mieszkańcy zgłaszają projekty do budżetu. Można je pobrać w wersji papierowej w Kancelarii Urzędu Miasta Zduńska Wola przy ul. Stefana Żółtackiego 12 oraz w Punkcie Kancelaryjnym Urzędu Miasta Zduńska Wola



FOT. WŁODZIMIERZ RYCHLIŃSKI

W Budżecie Obywatelskim Zduńskiej Woli 2027 do podziału jest 1,1 mln zł na inwestycje i 300 tys. zł na wydarzenia

przy ul. 1 Maja 5-7. W wersji elektronicznej dostępne są na stronie internetowej Miasta Zduńska Wola www.zdunska-wola.pl, w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miasta Zduńska Wola www.bip.zdunska-wola.pl oraz na stronie budżetu obywatelskiego www.zdunska-wola.budzetobywatelski.pl

Projekty wraz z listą poparcia będzie można składać od 15

do 31 lipca. Pomysły do budżetu obywatelskiego mogą zgłaszać wyłącznie mieszkańcy Zduńskiej Woli, a poprzec je musi co najmniej 20 innych Zduńskowolanie.

We wniosku trzeba wskazać miejsce realizacji projektu i podać szacunkowe koszty. Zarówno, jeśli chodzi o wydarzenia, jak i inwestycje, powstałe obiekty lub zorganizowane wydarzenia mu-

szą być bezpłatne i ogólnodostępne.

Projekty inwestycyjne muszą być zgodne z obowiązującymi miejscowymi planami zagospodarowania przestrzennego lub studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego miasta. Powinny też być sytuowane na gruntach należących do miasta.

Nie można zgłaszać projektów, które naruszałby obowiązujące przepisy i prawa osób trzecich, w tym prawa własności. Ponadto nie może to być pomysł polegający wyłącznie na przygotowaniu dokumentacji. Nie można też proponować zadania inwestycyjnego, które miałyby realizować na swoim terenie miejskie

szkoły, przedszkola, domy kultury, ośrodki sportowe oraz spółki miejskie.

Wnioski można dodawać w formie elektronicznej bezpośrednio przez stronę pod adresem: <https://zdunskawola.budzetobywatelski.pl/>

Na stronie trzeba się zarejestrować, założyć konto i wypełnić odpowiednie formularze oraz dodać cyfrowe załączniki. Wnioski od mieszkańców do Budżetu Obywatelskiego Miasta Zduńska Wola 2027 można będzie także składać w formie papierowej w kancelarii Urzędu Miasta.

Lista zgłoszonych projektów zostanie opublikowana do 5 sierpnia, a następnie zostaną poddane weryfikacji, która zakończy się do 2 wrze-

Pomysły mogą zgłaszać wyłącznie mieszkańcy Zduńskiej Woli, a poprzec je musi co najmniej 20 innych Zduńskowolanie

śnia. Do 4 września mieszkańcy poznają listy zakwalifikowanych i niezakwalifikowanych projektów, a do 21 września powstanie lista poddanych pod głosowanie. Wnioski, które przejdą procedurę Zduńskowolanie będą mogli ocenić w głosowaniu, które potrwa od 28 września do 14 października. Ustalenie wyników głosowania i podanie ich do publicznej wiadomości nastąpi do 21 października.

REKLAMA

0011549661

OBWIESZCZENIE STAROSTY PODDĘBICKIEGO z dnia 1 lipca 2026 roku

Zgodnie z art. 11f ust. 3 ustawy z dnia 10 kwietnia 2003 r., o szczególnych zasadach przygotowania i realizacji inwestycji w zakresie dróg publicznych (t.j. Dz. U. z 2024 r., poz. 311) oraz art. 49 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. Kodeks postępowania administracyjnego (t.j. Dz. U. z 2025 r., poz. 1691)

Starosta Poddębicki

zawiadamia, że w dniu 1 lipca 2026 r., na wniosek z dnia 3 kwietnia 2026 r., złożony przez Wójta Gminy Dalików, Plac Powstańców 1 99-205 Dalików została wydana decyzja o zezwoleniu na realizację inwestycji drogowej nr 4/2026 znak: Bl.6740.2.2.2026.AO polegającej na: „Przebudowie drogi w miejscowości Krzemieniew - Julianów”.

Inwestycja drogowa przewidziana jest do realizacji na działkach oznaczonych numerami ewidencji gruntów:

- obręb 0022 Tobolice: dz. nr: 154, 187 (187/1 i 187/2);
- obręb 0014 Krasnołany: dz. nr: 193, 214, 194 (194/1 i 194/2), 195 (195/1 i 195/2), 196/1 (196/4 i 196/5), 196/3 (196/8 i 196/9), 196/2 (196/6 i 196/7), 197 (197/1 i 197/2), 198 (198/1 i 198/2), 200/2 (200/4 i 200/5), 200/3 (200/6 i 200/7), 201 (201/1 i 201/3 oraz 201/2), 202 (202/1 i 202/2), 203 (203/1 i 203/2), 204 (204/1 i 204/2), 205 (205/1 i 205/3 oraz 205/2), 206 (206/1 i 206/2), 207/3 (207/7 i 207/9 oraz 207/8), 207/1 (207/5 i 207/6), 207/4 (207/10 i 207/11), 208 (208/1 i 208/2), 209 (209/1 i 209/2), 210 (210/1 i 210/2), 211 (211/1 i 211/2), 212 (212/1 i 212/2), 213/1 (213/2 i 213/3), 236/11 (236/14 i 236/15), 236/6 (236/12 i 236/13), 239/1 (239/5 i 239/6), 235 (235/1 i 235/2), 234 (234/1 i 234/2), 233 (233/1 i 233/2), 232 (232/1 i 232/2), 231 (231/1 i 231/2), 230/5 (230/10 i 230/11), 230/4 (230/8 i 230/9), 230/3 (230/6 i 230/7), 229 (229/1 i 229/2), 228 (228/1 i 228/2), 227 (227/1 i 227/2), 226 (226/1 i 226/2), 225 (225/1 i 225/2), 224 (224/1 i 224/2), 223 (223/1 i 223/2), 222 (222/1 i 222/2), 221/4 (221/9 i 221/10), 221/3 (221/7 i 221/8), 221/1 (221/5 i 221/6), 220 (220/1 i 220/2), 219 (219/1 i 219/2), 218 (218/1 i 218/2), 217/2 (217/5 i 217/6), 217/1 (217/3 i 217/4), 216 (216/1 i 216/2);
- obręb 0018 Przekora: dz.nr: 479, 74, 447, 2/6 (2/7 i 2/8), 10 (10/1 i 10/2), 11/3 (11/4 i 11/5), 15 (15/1 i 15/2), 18 (18/1 i 18/2), 17 (17/1 i 17/2), 22 (22/1 i 22/2), 26/1 (26/3 i 26/4), 27/3 (27/4 i 27/5), 30/1 (30/6 i 30/7), 31/4 (31/5 i 31/6), 34/1 (34/5 i 34/6), 35/5 (35/8 i 35/9), 39/6 (39/9 i 39/10), 39/4 (39/7 i 39/8), 44/2 (44/3 i 44/4), 45/2 (45/3 i 45/4), 54/2 (54/3 i 54/4), 55/2 (55/3 i 55/4), 64/2 (64/3 i 64/4), 65/2 (65/3 i 65/4);
- obręb 0015 Krzemieniew: dz. nr: 3, 15/13 (15/22 i 15/23), 15/12 (15/20 i 15/21), 15/11 (15/18 i 15/19), 15/10 (15/16 i 15/17), 13 (13/1 i 13/2), 12 (12/1 i 12/2), 11 (11/1, 11/2 i 11/3 oraz 11/4).

(oznaczenie: - przed nawiasem podano nr działki ulegającej podziałowi; w nawiasie numer po podziale; - tłustym drukiem zaznaczono działki przeznaczone pod inwestycje).

Jednocześnie zawiadamia się strony postępowania, że w terminie 14 dni od daty ukazania się niniejszego obwieszczenia można zapoznać się z dokumentacją i podjąć rozstrzygnięciem, a także składać ewentualne odwołania.

Dokumentacja dotycząca ww. decyzji jest dostępna w Wydziale Budownictwa, Starostwa Powiatowego w Poddębicach, przy ul. Łęczyckiej 16 w godzinach urzędowania.

Niniejsze obwieszczenie zostaje podane do publicznej wiadomości w drodze obwieszczeń na tablicach ogłoszeń w Urzędzie Gminy Dalików (właściwym ze względu na przebieg drogi) i Starostwa Powiatowego w Poddębicach, na stronie internetowej Gminy Dalików – www.dalikow.eu i Starostwa Powiatowego w Poddębicach – www.poddebice.biuletyn.net oraz w prasie lokalnej.

REKLAMA

0011544805

MOTOCYKLIŚCI DZIECIOM

STOWARZYSZENIE MOTOCYKLISTÓW SIERADZANIE

ZAPRASZA NA:

XI SIERADZKI PIKNIK MOTOCYKLOWY

ZBIERAMY DLA MIKOLAJA



CHOROGE NA DYSTROFIE MIĘŚNIOWA DUCHENNE A

12 LIPCA 2026



SPONSOR PLAKATÓW DRUKARNIA GRAF

MSZA ŚWIĘTA W KOŚCIELE
NSJ AL. GRUNWALDZKA godz. 12.30

PARADA MOTOCYKLOWA ULICAMI SIERADZA
DO AMFITEATRU PRZY UL. PARKOWEJ 1

ROZPOCZĘCIE IMPREZY GODZ. 14.00 AMFITEATR

WYSTĘPY ZESPOŁÓW MUZYCZNYCH

ZNACZKI PIKNIKOWE, KOSZULKI

POKAZ JAZDY STUNT

POKAZY STRAŻACKIE

POKAZ RATOWNICTWA MEDYCZNEGO

ATRAKCJE DLA DZIECI

STOISKA MOTOCYKLOWE

SYMULATOR DACHOWANIA

„PIJĘ - NIE JADĘ”

KONTAKT
do organizatora:
JACEK 502 518 222

RCKiK
LODZ
ZBIÓRKA
KRWI
w godzinach
13.00 - 16.00
AMBULANS

SKŁAD I DRUK DRUKARNIA GRAF

PARTNER STRATEGICZNY

ATRAKCYJNE KONKURSY DLA MOTOCYKLISTÓW I DZIECI

DLA MOTOCYKLISTÓW CIEPŁY POSILEK GRATIS

POD PATRONATEM STAROSTY POWIATU
SIERADZKIEGO MARIUSZA BĄDZIÓRA

eprasa.pl dbf67c97f9

Wiatr szalał! To były dopiero regaty! Na Jeziorsku rozegrano Błękitną Wstęgę

Dariusz Piekarczyk
Powiat sieradzki

Na największym w naszym regionie zbiorniku wodnym - Zalewie Jeziorsko odbyły się 30. Regaty o Błękitną Wstęgę. Do rywalizacji stanęło prawie 30 załóg z całej Polski.

- Rywalizowało 27 jednostek w kilku klasach, ale były też dzieci - mówi Marcin Kaczmarek, komandor Klubu Turystyki Wodnej Warta z Warty, jeden z organizatorów regat. - Po raz drugi w historii w ramach naszych regat rozgrywana była jedna z eliminacji Pucharu Polski jachtów kabinowych. Dodam, że startowały załogi z całej Polski, mieliśmy gości z Białegostoku i Kielc, ponadto z Sieradza, Warty, Pabianic, Łodzi, Konstanczyny. Pogoda dopisała, bo wiało aż miło, momentami nawet za mocno. Była nawet obawa, że ze względu na silny wiatr nie uda się rozegrać wszystkich konkurencji, ale na szczęście wszystko poszło, jak trzeba. Muszę koniecznie podkreślić, że jeśli chodzi o bezpieczeństwo to dmuchaliśmy na zimne. Mieliśmy WOPR, ale także policję wodną, no i bardzo dobrych sędziów którzy mieli baczność na wszystko.

Wśród startujących był także Warcianin Tadeusz Kra-

jewski, który przez wiele lat organizował regaty, a początki były w Zaspach Miłkowskich. Zawody rozgrywano wówczas w iście spartańskich warunkach, dość powiedzieć, że nie było nawet pomostu. Dodajmy, że zmagania załóg na Jeziorsku obserwowało z brzegów około tysiąca ludzi.

Pierwszego dnia rywalizowały dzieci i młodzież. Trzeba powiedzieć, że zmagania przyniosły wiele emocji. Były też wywrotki. W klasie Optymist najlepszy okazał się Nikodem Kempański, który wyprzedził Filipa Śledzia. Z kolei w klasie Optymist UKS triumfował Leon Muniak, a na dalszych miejscach Wiktor Staniewski oraz Antoni Tomczak. Czwarta była Pola Czemplik. Zmagania w klasie 420 zakończyły się sukcesem Adama Karolczaka. Drugi był Mikołaj Juszczyk.

Błękitną Wstęgę jachtów wielokadłubowych wygrał Paweł Oleszczak. Na miejscu drugim Krzysztof Firek, a na trzecim zakończył rywalizację Bartłomiej Szubert. Wśród jednokadłubowych najlepszy okazał się Krzysztof Łazarski, przed Michałem Brzozowskim oraz Mirosławem Sztubą.

Bazą regat był natomiast nowoczesny port jachtowy w Ostrowie Warckim (gmina Warta).



Weekendowe zawody zabezpieczali między innymi strażacy, którzy dysponowali szybką łodzią



Zwłaszcza wśród rodziców oraz dziadków rywalizacja w klasie Optymist dla dzieci i młodzieży wzbudzała emocje



Błękitna Wstęga Zalewu Jeziorsko była w tym roku także jedną z eliminacji Pucharu Polski Jachtów Kabinowych



Czasem bywało i tak - zanim jacht wypłynął na wodę, konieczne było usunięcie usterki



Warunki do rywalizacji, co zgodnie podkreślali żeglarze, były znakomite. Powiało, czasem nawet za mocno, ale dzięki temu udało się rozegrać wszystkie zaplanowane biegi, co przecież w minionych latach nie było normą

DROBNE

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

12h autoskup, 664-040-076

Rolnicze

INNE

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

REKLAMA

0011550315

URZĄD GMINY WE WRÓBLEWIE

informuje, że z dniem 8.07.2026 r. na tablicy ogłoszeń niniejszego urzędu, na stronie internetowej Gminy Wróblew oraz w Biuletynie Informacji Publicznej wywieszony został wykaz nieruchomości stanowiących własność Gminy Wróblew, przeznaczonych do dzierżawy w trybie przetargowym. Szczegółowe informacje można uzyskać w siedzibie Urzędu Gminy Wróblew, Wróblew 15 pokój nr 12 lub pod numerem telefonu (43) 828 66 08.

REKLAMA

0011549639

WÓJT GMINY BURZENIN

informuje,

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Gminy zamieszczony jest wykaz Nr 4/2026 obejmujący do oddania w dzierżawę na okres do 3 lat obszar użytków rolnych położonych we wsi Redzeń Drugi w Gminie Burzenin na rzecz dotychczasowego dzierżawcy.

REKLAMA

0011548263

Burmistrz Miasta Złoczewa

informuje,

że stosownie do art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Złoczewie (ul. Szkolna 16) i w Biuletynie Informacji Publicznej na okres 21 dni tj. 8.07.2026 r. – 29.07.2026 r., został zamieszczony wykaz

nieruchomości mienia gminnego przeznaczonego do oddania w użyczenie.



Niektórzy kibice zdecydowali się obserwować walkę na zbiorniku Jeziorsko z pomostu w Ostrowie Warckim

Krzyżówka z hasłem

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

Poziamo:

- 1) święto w judaizmie,
- 2) część silnika, stojan,
- 7) np. „Nasza szkapą”,
- 3) Cosel lub Marica,
- 8) osoba tragedia,
- 4) dawny bałtycki żaglowiec,
- 9) olej napędowy,
- 5) model Skody,
- 12) Ateny lub Wiedeń,
- 6) podrzucane przez kukułkę
- 13) wóczenie się, wędrówka,
- 9) roślina z bagien, rogoża,
- 15) mieszkaniec Pirenejów,
- 10) błękit nieba,
- 17) garbate bydo z Azji,
- 11) kuszetka lub salonka,
- 18) stateczna, dostojna dama,
- 14) żółwie w pracy,
- 22) prezenter radiowy,
- 15) dziewczęca twarzyczka,
- 23) przerażający sen.
- 16) młokos, kajtek,
- 19) film Polańskiego,
- 20) majak, zwid,
- Pionowo:**
- 1) podwyższenie dla mówcy.
- 21) rzeka iak ryba.

The diagram illustrates the Panoramicon model, a grid of interconnected nodes representing various social and economic factors. The central node is labeled "WIRÓWKA PANORAMICZNA" (Panoramic Vortex). The nodes are arranged in a grid with arrows indicating relationships between them.

Central Node: WIRÓWKA PANORAMICZNA

Top Row (Left to Right):

- wzniesiony ku czci jakiejś osoby
- żaba z „Muppet Show”
- zastój, stagnacja
- mieszka w Islandii

Bottom Row (Left to Right):

- duże jezioro w Rosji
- szała odmiana jabłoni
- zielona na mapie
- Ludwik, aktor i reżyser

Left Column (Top to Bottom):

- wzniesiony ku czci jakiejś osoby
- kuliste sklepienie
- duże jezioro w Rosji

Right Column (Top to Bottom):

- mieszka w Islandii
- amerykański walc
- Ludwik, aktor i reżyser

Arrows indicating relationships:

- Upward arrow from "zastój, stagnacja" to "żaba z „Muppet Show”"
- Downward arrow from "żaba z „Muppet Show”" to "wzniesiony ku czci jakiejś osoby"
- Downward arrow from "mieszka w Islandii" to "amerykański walc"
- Upward arrow from "Ludwik, aktor i reżyser" to "zielona na mapie"
- Leftward arrow from "amerykański walc" to "WIRÓWKA PANORAMICZNA"
- Rightward arrow from "WIRÓWKA PANORAMICZNA" to "kuliste sklepienie"
- Leftward arrow from "kuliste sklepienie" to "wzniesiony ku czci jakiejś osoby"
- Upward arrow from "duże jezioro w Rosji" to "szała odmiana jabłoni"
- Upward arrow from "szała odmiana jabłoni" to "zastój, stagnacja"
- Leftward arrow from "zastój, stagnacja" to "żaba z „Muppet Show”"
- Leftward arrow from "zastój, stagnacja" to "WIRÓWKA PANORAMICZNA"

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – przysłowie.

Litery z pól ponumerowa-
nych w prawym dolnym rogu
od 1 do 11 utworzą roz-
wiązanie – imię i nazwisko
aktorki.

W przypadkowej kolejności:

- urzędowa kontrola mediów
- ludowa śpiewka
- państwo z metropolią La Paz
- zielony, pachnący lub deseniowy
- wytwórca grahamek
- zapasy żywnościowe, prowiant
- rzemieślnik szkolący uczniów
- dawne sądy boże
- odmiana jabłoni
- roślina zawierająca solaninę
- niewielki wodospad
- wojskowe buty

Duet jolek

The image shows two crossword puzzle grids. The left grid has the following letters filled in: 'M' at (2,4), 'I' at (3,3), 'N' at (3,5), 'Z' at (4,2), and 'A' at (4,6). Numbers are placed in the top-left corner of the starting squares: 11 for (1,2), 9 for (2,5), 10 for (2,6), 7 for (3,6), and 8 for (4,5). The right grid has the following letters filled in: 'J' at (2,4), 'O' at (3,3), 'N' at (3,5), 'W' at (4,2), and 'A' at (4,6). Numbers are placed in the top-left corner of the starting squares: 1 for (1,2), 2 for (1,3), 5 for (1,7), 4 for (3,6), 3 for (4,7), and 6 for (5,2).

Rozwiązania

krzyżówka pańowieczna: ja z fajkiem i szynką; krzyżówka z hasłem: Spaghett i – danie w pastki; krzyżówka: Al Bano; wi-
trowka pańowieczna: Nie ma dymu bez ognia; szyfrogram: Co
kupisz tanie, psom się dostanie; krzyżówka A-Z: czerwona; duet jolek: Joanna Kulig.

Krzyżówka

	1		2		3
4			2		
5		1			6
6		4		5	

Litery z pól ponumerowanych
w prawym dolnym rogu od 1
do 6 utworzą rozwiązanie
Pozियोmo: A| -

- 4) śpiewak, bohater pierwszego filmu dźwiękowego „Śpiewak jazzbandu” (1927),
- 5) aktor, zdobywca Oscara za film „Zapach kobiety”,
- 6) gangster, bohater wielu filmów (w „Nietykalnych” zagrał go Robert De Niro).

Pionowo:

- 1) średniowieczny chrześcijanin w Hiszpanii,
- 2) nie narzeka na upały,
- 3) ładne, miłe, kochane dziecko.

Szyfrogram

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28		

Rozwiązaniem jest przysłowie polskie.

- 1) słynny z urody ukochany Afrodyty: **10 – 21 – 2 – 26 – 19 – 7**,
- 2) honorowa asysta sztandaru: **5 – 16 – 1 – 8 – 13 – 24**,
- 3) nasiona Inu, konopi: **15 – 6 – 28 – 17 – 27 – 20**,
- 4) specjalne, duże cegły z otworami lub kanałami: **14 – 4 – 18 – 9 – 25 – 3 – 12**,
- 5) rósł Pinokio, gdy chłopiec kłamał: **11 – 22 – 23**.

Krzyżówka A-Ż

Każdy odpadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) ...Boczek, sąsiad Ferdynanda (6).
- B) nieboga, mizeraczką (8).
- C) miasto nad Olzą, przy granicą z Czechami (7).
- D) np. Sławomir Mrożek lub Janusz Głowacki (9).
- E) epoka starszego trzeciorzędu (5).
- F) naczynko do przechowywania lekarstw, perfum (6).
- G) kurka lub kozak (5).
- H) górne kły jelenia (4).
 - I) wyspa jak model Seata (5).
- J) ... Chan, aktor z filmu „Godziny szczytu” (6).
- K) piersiowa lub schodowa (6).
- L) piłkarski klub z Poznania (4).
- Ł) kwadratowa kłuska (7).

- M) ludowy zwyczaj witania wiosny (4).
N) kamienny blok nad grecką kolumną (8).
O) wodne w ogrodzie botanicznym (5).
P) głośny owad tropikalny, cykada (6).
- R) banita z lasu Sherwood (5,4).
S) włókno z liści agawy (5).
T) płyn kreślarski (4).
U) owca stepowa (5).
W) atrybut panny młodej (5).
Z) dawny przestępca (6).
Ż) fałbaniaste przybranie sukni (5).

Spod Wawelu do Warty Sieradz. W Wojśławicach mecz z Orkanem na inaugurację. Konopnica się wycofała

Dariusz Piekarczyk
dariusz.piekarczyk@polskapress.pl

PIĘKANOŻNA. W pierwszym tygodniu weekend startuje nowy sezon we wszystkich czterech grupach III ligi. Zespoły z województwa łódzkiego rywalizują w grupie pierwszej. Jest w tym gronie Warta Sieradz.

Klub z Sieradza poinformował oficjalnie, że sfinalizował transfer Tomasza Swędrowskiego. Piłkarz wrócił do Warty po około 14 latach. Ostatnio był zawodnikiem Wieczystej Kraków, która wywalczyła awans do ekstraklasy. Grał jednak rzadko, bo trener Kazimierz Moskał nie dawał mu wielu szans. Powinien być natomiast dużym wzmocnieniem trzecioliigowca. Tomasz Swędrowski to piłkarz, którego w Sieradzu nie trzeba przedstawiać. Urodzony w Zduńskiej Woli zawodnik pierwsze sportowe kroki stawiał w Mabudo Suchaczach, a w seniorskiej piłce debiutował w 2010 roku właśnie w Warcie Sieradz. Potem przeniósł się do MKS Kluczbork, gdzie spędził pięć sezonów. W kolejnych dwóch latach reprezentował barwy Stal Mielec i Bytovii Bytów. Latem 2019 roku został zawodnikiem trzecioliigowego Motoru Lublin, z którym w pierwszym sezonie awansował do II ligi. Z kolei latem 2022 roku zatrudnił go pierwszoliigowy Ruch Chorzów, z którym już po roku świętował awans do ekstraklasy. Jesienią sezonu 2023/24 zadebiutował w elicie, zaliczając w sumie 19 meczów i strzelając cztery gole. Wiosną 2024 przeniósł się natomiast do trzecioliigowej Wieczystej Kraków. Z nią świętował rok po roku trzy awanse - najpierw do II ligi, potem I i w końcu do ekstraklasy. Tomasz Swędrowski powinien być poważnym wzmocnieniem zespołu trenera Marka Przybyły.



Tomasz Swędrowski zawodnikiem Warty Sieradz po raz drugi w karierze. Ryszard Mes, prezes trzecioliigowca, liczy, że były gracz Wieczystej Kraków będzie wiodącym piłkarzem zespołu trenera Marka Przybyły

Przybyły. To drugi nowy piłkarz, który dołączył latem do zespołu trenera Marka Przybyły. Pierwszym był Aleksander Ślęzak, reprezentujący poprzednio barwy drużyny rezerw ŁKS, która spadła z II ligi. To nie koniec letnich transferów trzecioliigowca.

Z klubem z Sieradza rozstał się natomiast Damian Ślesicki. Piłkarz przeniósł się do Mławianki, klubu w którym zaczynał piłkarską przygodę. Z kolei bramkarz Miłosz Zdeb, któremu Warta podziękowała, ma nowy klub - to Igloopol Dębica (w minionym sezonie czwarte miejsce w IV lidzie podkarpackiej). Nowego pracodawcy szuka Jakub Janiszewski i niewykluczone, że będzie grał w Ekologu Wojśławice, który jest beniaminkiem IV ligi. Bramkarz Mykyta Zelen-

ski przebywał na testach w drugoligowym Świcie Szczecin, ale wrócił do Sieradza i podpisał nowy kontrakt z Wartą.

Jakub Murat oraz Duilio testują się w pierwszoliigowej Unii Skierniewice. Szymonem Pietrakiem zainteresowany jest Widzew II Łódź.

Modyfikacji uległ plan letnich sparingów Warty. Pierwszy mecz kontrolny już w środę (8 lipca) na swoim boisku ze spadkowiczem z II ligi ŁKS II Łódź. Początek o godzinie 17. Z kolei w sobotę (11 lipca), także na stadionie MOSiR, pojedynek z Elaną Toruń. Goście to także trzecioliigowiec, lecz z grupy drugiej. W minionym sezonie uplasowali się na miejscu szóstym. Początek pojedynku o godzinie 11. 15 lipca domowy mecz z Polonią Środa Wielko-

polska (trzecie miejsce w tabeli grupy drugiej III ligi), 17 wyjazdowe z MKS Kluczbork (siódme miejsce w grupie trzeciej III ligi) i na koniec pojedynek z Sokołem Aleksandrów. Mecz z wicemistrzem IV ligi, ma być rozegrany w Sieradzu 25 lipca. Nowy sezon we wszystkich czterech grupach III ligi startuje w pierwszy weekend sierpnia (1-2). Warta rozpocznie zmagania meczem na stadionie MOSiR z Mławianką Mława. Ponadto na inaugurację sezonu grać będą: Olimpia Elbląg - Wisła II Płock, Polonia Lidzbark Warmiński (beniaminek) - Świt Nowy Dwór Mazowiecki, Olimpia Zambrów (beniaminek) - Żąbkovia Żąbki, Widzew II Łódź - KS CK Troszyn, Mazovia Mińsk Mazowiecki (beniaminek) - Jagiellonia II Białystok,

Wigry Suwałki - ŁKS II Łódź (spadkowicz z II ligi), Pelikan Łowicz (beniaminek) - Mławianka Mława, KTS Wesoła Warszawa (beniaminek) - Lechia Tomaszów Mazowiecki).

W drugiej kolejce (8-9 sierpnia) Sieradzanie zmierzą się w Łodzi z ŁKS II, natomiast tydzień później (15-16 sierpnia) gość rezerwy ekstraklasowej Jagiellonii Białystok. 19 sierpnia (środa) czeka ich wyjazd do Troszyna na pojedynek z CK KS. Będzie to trzeci w historii mecz tych ekip. W poprzednim sezonie Sieradzanie zremisowali bezbramkowo na wyjeździe i przegrali na swoim boisku 1:2 (1:2). 26 lub 27 września Wartę czeka z kolei wyjazd do Widzewa II, który zgłasza drugoligowe aspiracje. Z kolei 10 lub 11 października Sieradzanie zmierzą się w Suwałkach z Wigrami. Były pierwszoliigowiec zmontował silny skład i mierzy w awans. 24 lub 25 października do Sieradza zawita Pelikan Łowicz - niewykluczone, że z byłym reprezentantem Polski w składzie Maciejem Rybusiem. Piłkarz, przebywający ostatnio w Rosji, trenuje z zespołem prowadzonym przez Piotra Kocębę.

IV LIGA

Poznaliśmy terminarz IV ligi na sezon 2026/2027. Rozgrywki wystartują w weekend 8-9 sierpnia, natomiast ostatnią kolejkę rundy jesiennej zaplanowano na 14-15 listopada.

Pierwsza kolejka (8-9 sierpnia): LZS Justynów (beniaminek) - ŁKS III Łódź, RKS Radomsko - Zryw Wygoda, Sokół Aleksandrów - MKP-Boruta Zgierz, Zjednoczeni Stryków - Ceramika Opoczno, Concordia 1909 Piotrków Trybunalski (beniaminek) - AKS SMS Łódź, Ekolog Wojśławice (beniaminek) - GKS Orkan Buczek, Włókniarz Pabianice (beniaminek) - Stal Głowno, Orzeł Parzęczew (beniaminek) - PGE GIEK GKS Bełchatów (spadkowicz z III ligi), Polonia Piotrków Trybunalski - KS Kutno. Druga kolejka (15-16 sierpnia): ŁKS III - KS Kutno, Bełchatów - Polonia Piotrków, Stal Głowno - Orzeł Parzęczew, Buczek - Włókniarz Pabianice, AKS SMS Łódź - Ekolog Wojśławice, Ceramika - Concordia, MKP-Boruta - Zjednoczeni, Zryw Wygoda - Sokół, LZS Justynów - Radomsko.

Trzecia kolejka. 19 sierpnia (środa): Radomsko - ŁKS III Łódź, Sokół Aleksandrów - LZS Justynów, Zjednoczeni Stryków - Zryw Wygoda, Concordia 1909 Piotrków Trybunalski - MKP-Boruta Zgierz, Ekolog Wojśławice - Ceramika Opoczno,

Włókniarz Pabianice - AKS SMS Łódź, Orzeł Parzęczew - GKS Orkan Buczek, Polonia Piotrków Trybunalski - Stal Głowno, KS Kutno - GKS Bełchatów.

Nie zmienia się system awansów, ani spadków. Bezpośrednio do grupy pierwszej III ligi promocję uzyska jedynie mistrz. Wicemistrz dostanie szansę poprzez promocję. W niedawno zakończonym sezonie nie wykorzystał jej Sokół Aleksandrów, ulegając na swoim boisku Mazovii Mińsk Mazowiecki aż 0:4 (0:3). Triumfatorzy tego meczu są już w III lidze, bo wygrali finał ze Stomilem Olsztyn 1:0 (1:0). Do Klasy Okręgowej spadają zespoły z miejsc 15.-18.

KLASA OKRĘGOWA

Tego się nikt, no może prawie, nie spodziewał. MLKS Konopnica poinformował w niedzielny wieczór, że rozwiązuje drużynę seniorów i wycofuje się z Klasy Okręgowej. Jako powód podał brak pomocy finansowej ze strony Urzędu Gminy. Zaprzecza temu wójt Jacek Kurowski, który twierdzi, że klub dostał 80 tys. zł dotacji, ale z niej nie skorzystał.

Tym samym spadku do Klasy A unikną Zawisza Pajęczno, który zajął 14. miejsce w tabeli końcowej, najwyższe wśród drużyn spadkowych.

Łukasz Mitek został nowym trenerem Warty II Sieradz, która występuje w grupie trzeciej Klasy Okręgowej. Zastąpił Kacpra Skoniecznego. W sezonie 2022/23 był już grającym trenerem Warty II Sieradz, z którą zdobył mistrzostwo sieradzkiej Klasy Okręgowej, ale klub zrezygnował wówczas z awansu do IV ligi. Łukasz Mitek to piłkarska legenda białozielonych. W latach 2004-2020 zanotował setki występów i strzelił ponad 100 goli w oficjalnych meczach Warty Sieradz. W minionych rozgrywkach Łukasz Mitek był w klubie trenerem rocznika 2011.

Poznaliśmy terminarz grupy trzeciej Klasy Okręgowej, w której zadebiutuje Astoria Szczerców, grająca dotychczas w grupie drugiej. Pierwsza kolejka (15-16 sierpnia): Warta Osjaków (beniaminek) - WKS 1957 Wieleń, Korab Łask (spadkowicz z IV ligi) - Astoria Szczerców, Zawisza Pajęczno - Olimpia Zduńska Wola-Karsznice, TS Janiszewice - Warta II Sieradz, Warta Działoszyn - Pogoń Zduńska Wola, Proсна Wieruszów - Jutrzenka Warta, Złoczewia Złoczew - LUKS Bałucz, UKS Galewice - Piast Błaszki. Ostatnią kolejkę rundy jesiennej zaplanowano na weekend 14-15 listopada.



Łukasz Mitek został nowym trenerem drużyny rezerw Warty Sieradz. Zastąpił Kacpra Skoniecznego



Piłkarze Ekologa Wojśławice rozpoczną sezon w IV lidze meczem na swoim boisku z GKS Orkanem Buczek