

Piłkarze Widzewa i ŁKS rozpoczęli treningi
Kibice czekają na ciekawe transfery **str. 18-19**



FOT. KRZYSZTOF SZYMCHAK

Kilogramy „zdobyte”
przy świątecznym stole można
stosunkowo szybko zrzucić.
Trzeba posłuchać ekspertów
STR. 12

STRONA
ZDROWIA

Dziennik ŁÓDZKI

Środa,
7.01.2026

Wydanie A B C D
Nr 4 (27 172)

www.dzienniklodzki.pl
Cena 5,20 zł (w tym 8% VAT)

GŁODNE ZWIERZĘTA CIĄGNĄ DO OTWARTYCH ŚMIETNIKÓW

Stada dzików panoszą się na łódzkich osiedlach

Magdalena Rubaszewska
Łódź

W poniedziałkowy poranek (5 stycznia) między bloki na ul. Cwiklińskiej zapuściły się trzy dziki. Mieszkańcy Widzewa Wschodu obserwowali również trzy osobniki maszerujące ul. Dostojewskiego. W ostatnich dniach grupy dzików dało się też zauważyć w kilku innych miejscach w mieście.

Łodzianie alarmowali o obecności ośmiu osobników na Teofilowie w rejonie ul. Rojnej. Dla mieszkańców Retkini widok paradykujących po osiedlu dzików przestał być sensacją. Ostatnio widzieli je na ul. Kostki Napierskiego, Al. Waltera Jankego między ul. Maratońską a Obywatelską, w rejonie kra-

cówki tramwajowej spostrzega się je regularnie.

Zwierzęta były również widziane na ul. Krakowskiej przy ul. Biegunowej, zapewne w drodze między Brusem a lasami na Lublinku.

W grudniu ubiegłego roku Straż Miejska w Łodzi przyjęła 87 zgłoszeń dotyczących dzikich zwierząt w mieście, w tym dzików. W sylwestra ok. godz. 20 stado 12 zwierzątek z ul. Armii Krajowej szło w kierunku centrum. Mieszkańcy alarmowali z ul. Morcinka i ul. Hufcowej. Liczniejsza grupa była też widoczna na ul. Pomorskiej w pobliżu Centrum Kliniczno-Dydaktycznego.

To przypuszczalnie zima ściągnęła bytujące w łódzkich kompleksach leśnych dziki do miasta. Łatwiej im znaleźć w nim jedzenie. Między blokami,

przy sklepach, lokalach gastronomicznych funkcjonują otwarte „stołówki” - śmietniki z resztkami ze stołu. To łatwy dostęp do pożywienia zwabia dziki na osiedla, a nawet do centrum miasta.

- Dlatego powinniśmy dbać o porządek i higienę otoczenia, utrzymać czystość. Nie należy wyrzucać resztek jedzenia przed blok, dom. Nie zostawiać ich na przykład wolno żyjącym kotom, bo nie wiadomo, czy nie skusi się na nie właśnie dzik. Pergole, śmietniki, pojemniki na odpady powinny być zamknięte, dobrze zabezpieczone, by zwierzęta się do nich nie dostały - mówi Marek Marusik ze Straży Miejskiej w Łodzi.

W takiej sytuacji należałoby przynajmniej część dzików odłowić i wywieźć.

Dokończenie na str. 4



FOT. TOMASZ BOLI/PP

Ze względu na zagrożenie ASF nie wolno odławiać i wywozić dzików

Filharmonia Łódzka
rozpoczęła rok
od jazzowych
kompozycji Henryka
Miśkiewicza **str. 5**

Łodzianin
musiał wyrobić dowód
osobisty w... stolicy
str. 4

Trump żąda
od Wenezueli m.in.
wstrzymania
sprzedaży ropy
„wrogom USA” **str. 7**

Nr ISSN 2353-6187

Nr indeksu 350-044



9 772353 618034



02



FOT. GRZEGORZ GALASIŃSKI

ŁÓDZKIE

Mimo mrozu w całym kraju z okazji Święta Trzech Króli przemaszerowały przez miasta liczne, barwne orszaki str. 2 i 6

Co dalej z wieżą Piotra Misztala?

Jutro ma się odbyć licytacja komornicza działki u zbiegu ulicy Piotrkowskiej i Alei Mickiewicza, gdzie miał stanąć luksusowy apartamentowiec Golden Tower **str. 3**

Pow. skierniewicki
Uzbrojony po zęby
mężczyzna przeraził
mieszkańców wsi.
Wezwali policję
str. 3

Łódź
Na śmietnikach już
widać żywe choinki.
Gdzie należy je oddać,
aby nie śmierć?
str. 4

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Pożar z 1850 r. jest uznawany za jedną z największych klęsk żywiołowych w dziejach Krakowa. Spłonęło 160 budynków, w tym kościoły i pałace

Zamów prenumeratę

Dziennik Łódzki ☎ 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dzienniklodzki.pl

Orszaki Trzech Króli przemaszerały przez miasta w regionie łódzkim

Magdalena Rubaszewska
Łódzkie

Przez ulice miast regionu łódzkiego przemaszerały wczoraj liczne orszaki Trzech Króli. W Łodzi to już tradycja od czasu, gdy prezydent Jerzy Kropiwnicki przeformował przywrócenie święta, ale w Skierniewicach orszak pojawił się po raz pierwszy.

Obchody Święta Trzech Króli w Łodzi rozpoczęły się mszą świętą w Kościele Podwyższenia Świętego Krzyża przy ul. Sienkiewicza 38. Około południa przed świątynią uformował się orszak, który następnie ruszył ulicami Tuwima i Piotrkowską. Po drodze odgrywano scenki jasełkowe związane z Bożym Narodzeniem i głównym tematem orszaku - „Z nadzieją się cieszą”.

A w nim kroczyli najważniejsi bohaterowie tej uroczystości, czyli Trzej Królowie, w tym roku zwerbowani spośród ojców uczniów łódzkich szkół katolickich. W tłumie szedł wielbłąd, aniołowie na szczudłach, panowie szlachta, Łowiczanie, kilku uczestników w przebraniu mieszkańców Dalekiego Wschodu. Pozostali uczestnicy nosili korony, rozdawane na miejscu, ale i widać było nakrycia wykonane własnoręcznie.

Wszyscy dotarli na Plac Katedralny, gdzie Trzej Królowie

oddali pokłon Jezusowi i przekazali dary.

Na zakończenie odbył się koncert kolęd Małego Chóru Wielkich Serc. To działający przy franciszkańskiej parafii Matki Bożej Anielskiej dziecięcy chór religijny.

Datki na schronisko dla bezdomnych kobiet w Łodzi

Jak co roku z okazji tego święta prowadzono zbiórki charytatywne pod hasłem „Dla Nowonarodzonego”. Przed katedrą pieniądze do puszek zbierali Trzej Królowie i anielice. Datki można jeszcze wpłacić przez stronę internetową orszakwlozki.pl lub bezpośrednio na konto Caritas Archidiecezji Łódzkiej. Zebrane pieniądze zostaną przekazane schronisku dla bezdomnych kobiet Towarzystwa Pomocy im. św. Brata Alberta przy ul. Kwietniowej. Mieszka tu około 50 podopiecznych, budynek pilnie potrzebuje remontu dachu, a koszt takich prac to około 40 tys. zł.

Orszaki przemaszerały też przez inne miasta regionu łódzkiego. W Skierniewicach odbył się pierwszy w historii Orszak Trzech Króli. Do tej pory Skierniewiczanie, którzy chcieli wziąć udział w Orszaku Trzech Króli mieli do wyboru wyjazd do Łowicza lub Rawy Mazowieckiej.

Mimo mrozu w 8. Orszaku Trzech Króli w Sieradzu



W Łodzi Trzej Królowie, w tym roku zwerbowani zostali spośród ojców uczniów łódzkich szkół katolickich



W 8. Orszaku Trzech Króli w Sieradzu wzięło udział ponad tysiąc osób

wzięło udział ponad tysiąc osób. Procesja wyruszyła po mszy świętej w kościele pod wezwaniem Najświętszego Serca Jezusowego, gdzie proboszczem jest ksiądz prałat Mirosław Miłek. Potem

przeszła ze śpiewem kolęd Aleją Grunwaldzką, następnie Reymonta, Braterstwa Broni, Armii Krajowej i wrócimy do kościoła na osiedlu Jaworowe. Brał w niej udział także prezydent Sieradza Paweł



W barwnym pochodzie w Łodzi nie mogło zabraknąć wielbłąda, choć były wątpliwości co do autentyczności



W Skierniewicach Orszak Trzech Króli odbył się po raz pierwszy

Osiewała oraz Michał Pabich, przewodniczący Rady Miejskiej w Sieradzu.

Głównymi organizatorami orszaku byli Rycerze Kolumba działający przy wspomnianej parafii.

Orszaki przemaszerały też przez inne miasta regionu łódzkiego, m.in. przez Piotrków Trybunalski, Tomaszów Mazowiecki i Radomsko.

Współpraca: NZ, D

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Jutro	
Dzień		Dzień	Noc
-4°C		-7°C	-11°C
Noc		Piątek	
Dzień		Dzień	Noc
-4°C		-6°C	-9°C
Noc		Sobota	
Dzień		Dzień	Noc
-4°C		-6°C	-10°C
Noc			
Barometr 1018 hPa		Wiatr płn-wsch., 10 km/godz.	
Biomet niekorzystny			

Nadchodzą nocne mrozy. W niedzielę nawet minus 14 stopni

7 STYCZNIA 2025

Dziś 7. dzień roku.
Do końca roku zostało 358 dni.

Wschód słońca w Łodzi o godz. 7.46, a zachód o godz. 15.52. Dzień będzie trwał 8 godz. 6 min. i będzie dłuższy od najkrótszego dnia w roku o 15 minut.

Dzisiaj imieniny obchodzą: Julian, Kryspin, Lucjan, Mateusz, Rajmund, Teodor, Walenty i Wirginia

Przysłowie na dziś:
Co lato uzbiera, to zima pożera

KALENDARIUM

1795

Ostatni król Polski Stanisław August Poniatowski został wywieziony na zesłanie do Grodna

1822

Pierwsza grupa wyzwolonych niewolników amerykańskich przybyła do Liberii. W Afryce powstała pierwsza niepodległa republika



FOT. PAVEŁ RELIKOWSKI/SPGW

1939

Odbył się pogrzeb Romana Dmowskiego, jednego z głównych twórców niepodległości Polski, głównego ideologa polskiego nacjonalizmu

1839

Louis Jacques M. J. M. Daguerre ogłosił, że używając srebra i miedzianej płytki wynalazł proces zwany dagerotypem. To dzień narodzin fotografii

1971

Legendarny bokser Jerzy Kułej (na zdjęciu), dwukrotny mistrz olimpijski, zakończył karierę sportową. Później był komentatorem i posłem

nasz REGION

www.dzienniklodzki.pl

KRÓTKO

POW. BEŁCHATOWSKI

Dziecko szukało... bunkra

W czwartek, 1 stycznia, około godziny 22:20 do Komendy Powiatowej Policji w Bełchatowie zadzwoniła matka z informacją, że zaginęła jej ośmioletnia córka. Dziewczynka wyszła w nocy, gdy wszyscy domownicy spali.

- Natychmiast skierowaliśmy wszystkie siły na miejsce jej zaginięcia - mówi aspirant Marta Bajor, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Bełchatowie.

Do działań w miejscowości Księży Młyn koło Bełchatowa dołączyli strażacy z Państwo-

wej Straży Pożarnej w Bełchatowie i Ochotniczej Straży Pożarnej. Łącznie w akcji uczestniczyło 30 strażaków.

Krótko przed północą dziewczynka została odnaleziona przez mieszkańców miejscowości, z której pochodzi. Dziewczynka była zmarznięta i dezorientowana. Powiedziała, że chciała zobaczyć tylko bunkier i wrócić do domu. Kiedy zorientowała się, że wszyscy ją szukają wystraszyła się, że zrobiła coś złego i schowała się. Dziecku nic się nie stało. AF

REKREACJA

Naśnieżają Górę Kamieńsk



FOT. PIOTR WALJAN

W przyszłym tygodniu Góra Kamieńsk koło Bełchatowa planuje otwarcie dla narciarzy i snowboardzistów - poinformował Urząd Marszałkowski. Na razie trwa tam naśnieżanie tras i wstęp na teren ośrodka jest czasowo zabroniony.

R

POW. OPOCZYŃSKI

Spłonęła stolarnia

W Sołku koło Opoczna spłonęła stolarnia. Z ogniem, który pojawił się w nocy z niedzieli na poniedziałek, 5 stycznia 2026, walczyło 13 jednostek PSP i OSP z powiatu opoczyńskiego.

5 stycznia o godz. 02:42 dyspozytor stanowiska kierowania Komendy Powiatowej PSP w Opocznie otrzymał informacje o pożarze warsztatu

stolarskiego w miejscowości Sołek.

Łącznie w akcji gaśniczej brało udział 13 jednostek PSP oraz OSP z terenu powiatu opoczyńskiego. Budynek stolarni o powierzchni około 500 m kwadratowych wraz z wyposażeniem spłonął doszczętnie. Akcja straży pożarnej trwała do godz. 06:39. OBY

ŁÓDZKIE

Polskie Linie Kolejowe planują modernizację linii kolejowej z Łęczycy do Kutna. Głównym jest podniesienie parametrów technicznych, aby umożliwić szybszy i sprawniejszy ruch pociągów. Docelowo prędkość na tym odcinku ma zostać podniesiona do 160 km/h dla pociągów pasażerskich. W planach jest też dobudowa drugiego toru pomiędzy nowymi postawkami odgałęźnymi Topola Królewska i Leszczynek. JB



FOT. JOANNA BIELŁOKA

ŁÓDŹ

W poniedziałek wieczorem na autostradzie A1 koło Łodzi na jezdni w kierunku Katowic zderzyły się dwa samochody osobowe. Jedna osoba została ranna, zablokowany był jeden pas ruchu.

R

Wieża Misztala pod znakiem zapytania. Wkracza komornik

Dariusz Pawłowski
Łódź

Komornik zapowiedział na jutro pierwszą licytację nieruchomości u zbiegu ulicy Piotrkowskiej i Alei Mickiewicza w Łodzi. Piotr Misztal, łódzki przedsiębiorca planujący w tym miejscu budowę wieżowca Golden Tower, twierdzi jednak, że robi wszystko, aby inwestycja została zrealizowana.

Zgodnie z zapowiedziami Piotra Misztala, przewidziany w tym miejscu reprezentacyjny wieżowiec ma być apartamentowcem typu premium, z własnym konsjerżem, wspólną częścią rekreacyjną, basenem, lokalami gastronomicznymi i automatycznym parkingiem. Budynek ma mieć 72 metry wysokości, 23 kondygnacje i przeszkloną fasadę ze złoto-rudymi łączeniami, od których cały projekt wziął swoją nazwę. Biznesmen podjął się budowy wraz ze swoim wspólnikiem Andrzejem Jankowskim, projekt od początku napotykał różne przeszkody formalne, pod koniec 2024 roku uprawomocniło się pozwolenie na budowę wieżowca. prace miały się rozpocząć w minionym roku, w pewnym momencie wspólnicy skłócili się. A tymczasem...

Komornik sądowy Michał Paśko poinformował, że 8 stycznia o godz.10 w budynku Sądu Rejonowego dla Łodzi-



FOT. DESIGN LAB GROUP

Wizualizacja Golden Tower u zbiegu ul. Piotrkowskiej i Al. Mickiewicza w Łodzi

Śródmieścia rozpocznie się pierwsza licytacja nieruchomości, której właścicielem jest spółka Golden Tower Group, z siedzibą przy ul. Piotrkowskiej 154 w Łodzi. Jak informuje komornik, suma oszacowania wystawionej na licytację nieruchomości wynosi 5 mln 870 tys. 790 złotych brutto, zaś cena wywołania wynosi nieco ponad 4 mln 403 tys. złotych. W księdze wieczystej zaś można znaleźć informacje o wszczęciu egzekucji na rzecz wierzyciela, jakim jest Renata Misztal, czyli żona Piotra Misztala oraz spółki Development A. Sowiński z Łodzi, której członkiem zarządu jest Renata Misztal. Na razie nie wiadomo, ilu licytantów zamie-

rza przystąpić do czwartkowego przetargu.

Piotr Misztal zapowiedział nam, że będzie obecny na licytacji, ale nie weźmie udziału w przetargu.

- Robię wszystko, żeby wieżowiec Golden Tower ostatecznie powstał - powiedział „Dziennikowi Łódzkiemu” przedsiębiorca. - Chciałbym, żeby budowa rozpoczęła się wiosną tego roku. By tak się stało, musi zostać rozwiązanych kilka przeciwności. Wcześniej inwestycję blokowało miasto, teraz problem stanowi mój wspólnik. Trwa sprawa w sądzie o rozwiązanie spółki, której jestem większościowym udziałowcem, a Andrzej Jankowski mniejszo-

ściowym. Nie wiem, jak zakończy się licytacja, ale mam nadzieję, że oboje ktoś kupi nieruchomość, to właśnie po to, żeby doprowadzić budowę do końca. Deklaruję, że z każdym z ewentualnych właścicieli nieruchomości będę współpracował w celu sfinalizowania przedsięwzięcia.

Piotr Misztal kupił teren przy ul. Piotrkowskiej 154 od miasta w 2018 roku i miał szybko rozpocząć budowę. Jednak z powodu decyzji urzędników dwa razy musiał zmieniać projekt, a potem czekać na zgodę na przesunięcie wszystkich biegnących pod ziemią sieci (c.o., wodno-kanalizacyjnej i innych) - w ramach protestu biznesmen ustawił nawet na tym terenie... drewniane sławki. Początkowo Piotr Misztal planował budynek o wysokości 110 metrów, w formie „drapacza chmur rodem z Dubaju”. Ostatecznie, po sporach z miastem, biznesmen przedstawił kompromisowy projekt bazujący na zapisach specustawy mieszkaniowej, tzw. lex developer, która dopuszcza budowę mieszkań niezależnie od ustaleń miejscowego planu zagospodarowania. Budynek Golden Tower zyskał aprobatę służb konserwatorskich, a zgodę na jego budowę wyraziła też Rada Miejskiej w Łodzi. Piotr Misztal zapowiadał, że sam zamieszka w nowym budynku, a zainteresowanym miał być też Krzysztof Rutkowski.

Uzbrojony po zęby przeraził mieszkańców wsi

Natalia Zwolińska
Pow. skierniewicki

Mieszkańcy Samic pod Skierniewicami, zgłosili na policję, że po ich wsi porusza się mężczyzna z bronią. Interwencja mundurowych zakończyła się zatrzymaniem aż trzech osób.

- W sobotę, 3 stycznia, dyżurny jednostki Policji w Skierniewicach odebrał zgłoszenie dotyczące mężczyzny, który w miejscowości Samice miał poruszać się po ulicy z bronią palną. Skie-

rowani na miejsce policjanci zauważyli przy jednej z posesji zaparkowany pojazd marki Toyota, w którym znajdowały się dwie osoby: 53-letnia kobieta oraz 73-letni kierowca - mówi młodszy aspirant Aneta Placek, oficer prasowy Komendanta Miejskiego Policji w Skierniewicach.

Obok samochodu stał 54-letni mężczyzna ubrany w kamizelkę taktyczną. Miał on przy sobie dwa rewolwery, a obok niego leżała broń myśliwska. Jak się okazało, mężczyzna był pod wpływem alko-

holu oraz nie posiadał zezwolenia na broń palną.

W samochodzie policjanci znaleźli kilkadziesiąt sztuk amunicji, oraz elementy broni i amunicji, a także blisko 29 gramów marihuany. Policjanci przeprowadzili również rozmowę ze zgłaszającym, który poinformował, że widział, jak dwie z tych trzech osób - kobieta i mężczyzna - przeskakują przez ogrodzenie jednej z sąsiednich posesji.

- Okazało się, że 53-letnia kobieta oraz 54-letni mężczyzna weszli na teren jednej z po-

sesji, gdzie uszkodzili drzwi i wybili szybę. Zatrzymano trzy osoby: 54-letniego mężczyznę, mieszkańca Tarnowa, 53-letnią kobietę z Kielc oraz 73-letniego mieszkańca powiatu - mówi młodszy aspirant Placek.

73-letni mężczyzna został zwolniony. 54-letni mężczyzna usłyszał trzy zarzuty: nielegalnego posiadania broni palnej i amunicji, nielegalnego wyrobiania amunicji oraz zniszczenia mienia. 53-letnia kobieta usłyszała zarzuty posiadania środków odurzających oraz uszkodzenia mienia.

Efektowna kamienica przy ul. POW wróciła do dawnego wyglądu

Wiesław Pierzchała
Łódź

Kolejna zabytkowa kamienica w centrum Łodzi odzyskała dawną świetność. Fachowcy zdjęli rusztowania i przechodniom ukazała się w pełnej krasie.

To jedna z ładniejszych odnowionych w 2025 roku łódzkich kamienic.

Chodzi o kamienicę przy ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 23. Jest to stylowy, eklektyczny, trzypiętrowy budynek z poddaszem z przełomu XIX i XX wieku. Wzrok przyciągają dwa okazałe wykusze po bokach zajmujące dwie kondygnacje. Do tego dochodzi płaski dach i boniowane ściany na parterze i I piętrze.



Dawną świetność odzyskała efektowna, zabytkowa kamienica przy ul. POW 23 w centrum Łodzi

Znów stała się ozdobą ulicy

- Zabytkowa kamienica odzyskała dawny blask dzięki 590 tysiącom złotych miejskiego dofinansowania, przyznanego wspólnocie mieszkaniowej w ramach programu realizowanego w Specjalnej Strefie Rewitalizacji - zapewnia Aleksandra Stańczyk z Biura Promocji Urzędu Miasta w Łodzi.

- Środki przeznaczone na gruntowny remont frontowej elewacji, w tym odtworzenie historycznych detali sztukatorskich, które przez lata ulegały degradacji. Efekt? Budynek ponownie stał się ozdobą ulicy i czytelnym świadectwem architektonicznego dziedzictwa śródmiejskiej Łodzi - dodaje Aleksandra Stańczyk.

Łodzianin wniosek o dowód musiał złożyć w... Warszawie

Liliana Bogusiak-Jóźwiak
Łódź

40-letni pan Piotr, łodzianin od kilku lat mieszkający za granicą, chciał podczas pobytu świątecznego u rodziny w Łodzi złożyć wniosek o wymianę dowodu w placówce przy ul. Smugowej 26 a. Od urzędniczki usłyszał, że na złożenie wniosku musi czekać 2 tygodnie. Okazało się jednak, że wystarczy wyjechać z naszego miasta i problem rozwiązuje się od ręki.

Pan Piotr pojechał z wizytą do znajomych w Warszawie i w ramach spaceru przeszedł się do tamtejszego urzędu miasta. Bardziej z ciekawości aby sprawdzić, jak długo czeka się na złożenie wniosku w stolicy niż z nadzieją na załatwienie sprawy.

Stolica pozytywnie zaskoczyła

Pan Piotr od urzędniczki w warszawskiej placówce usłyszał, że wniosek może złożyć od ręki. Tak też zrobił i czeka cierpliwie na odbiór dokumentu.

- Dlaczego w Warszawie urząd może pracować w ostatnich dniach starego roku normalnie, a w Łodzi już nie? - zastanawia się łodzianin.

O ustosunkowanie się do problemu poprosiliśmy Urząd Miasta Łodzi. W dniu 2 stycznia br. można wyznaczyć



Łodzianie wnioski o wymianę dowodu składają także w Konstancynie. Tu też wnioski przyjmowane są od ręki

wizytę na 5 lub 7 stycznia - w zależności od lokalizacji, którą wybierze mieszkaniec - czytamy w odpowiedzi przesłanej nam przez biuro prasowe Urzędu Miasta Łodzi. - Każdego dnia dostępna jest pula ok. 290 wizyt na złożenie wniosku o wydanie dowodu, co np. w listopadzie przełożyło się na 5327 przyjętych wniosków o wydanie dowodu osobistego (mniej niż liczba dostępnych wizyt).

Jak czytamy dalej w nadesłanej odpowiedzi, w grudniu dostępność wizyt uległa nieznacznemu wydłużeniu. Było to spowodowane wzrostem

liczby dowodów osobistych, których ważność upływa w styczniu. Takich dowodów w styczniu jest aż o 46,64% więcej niż w grudniu oraz zwiększoną absencją pracowników urzędu.

W związku ze znaczącym wzrostem liczby dowodów osobistych, których data waż-

W grudniu kolejka była dłuższa. Było to spowodowane wzrostem liczby dowodów osobistych, których ważność upływa w styczniu.

ności wygaśnie w roku 2026 dostępność wizyt jest monitorowana i na bieżąco zwiększana - wyjaśnia w odpowiedzi na nasze pytanie biuro prasowe UMŁ.

Tu wymienisz dowód

Wniosek o wymianę dowodu osobistego należy złożyć na 30 dni przed upływem terminu ważności aktualnie posiadanego dowodu osobistego. W Łodzi obsługa wymiany dowodów osobistych odbywa się w trzech punktach obsługi mieszkańca: ul. Krzemieniecka 2B, Al. Piłsudskiego 100, oraz ul. Smugowa 26 a.

Dziki wychodzą na łódzkie osiedla

Dokończenie ze strony 1

Jednak ze względu na ciągłe zagrożenie chorobą ASF, przepisy sanitarne na wywózkę nie zezwalają. Drugi sposób, to odstąpić. Ale Łódź nie jest określonym łowieckim, więc strzelać się nie da.

Co robić, gdy na drodze stanie dzik?

Pozostaje więc zachować spokój. Gdy natkniemy się na wędrujące po osiedlu dziki, nie wpadajmy w panikę, nie przeganiamy, nie straszmy. To łagodne zwierzęta, nieagresywne z natury, nie szukają ofiary. Ale gdy poczują się zagrożone, wtedy mogą zaatakować.

- Widok dzików na ul. Wycieczkowej w Lesie Łągowiczym nie jest nadzwyczajny. Jeśli jednak zwierzęta te znajdują się

na ruchliwych, newralgicznych ulicach, informujemy służby - mówi Marek Marusiak.

- Tak jak sarny, lisy dziki są zwierzętami migrującymi, przemieszczającymi się. Pojawiają się w mieście, ale wracają do miejsca bytowania. Wokół Łodzi są lasy, w tym największy kompleks w granicach administracyjnych miasta, parki leśne, w których dzikie zwierzęta znajdują dobre warunki do życia, czują się bezpieczne. Człowiek swoją działalnością zabiera im te miejsca. Potem dziwnie się, że zwierzęta wchodzą do miasta - dodaje.

Trzeba natomiast reagować i powiadamiać służby miejskie, gdy dziki znajdują się na ruchliwej ulicy czy drodze, może bowiem dojść do wypadku. Nie należy także pozostawić obojętnym, gdy znajdzie się ranne, potrącone zwierzę.

Magdalena Rubaszewska
Łódź

Pierwsze choinki już trafiają na łódzkie śmietniki. Po Święcie Trzech Króli wyrzuconych choinek będzie przybywać. Gdzie je zostawić, by nie zaśmiecały otoczenia?

W tym roku Ogród Botaniczny nie będzie przyjmował od Łodzian iglaków w donicach, by następnie drzewka posadzić w zielenicach. W poprzednich latach, gdy „botanik” prowadził taką akcję, okazywało się, że choinki zazwyczaj nie były odpowiednio przygotowane do dalszego wzrostu. Miały silnie zredukowany system korzeniowy, bywały przesuszone i nie były zahartowane do zimowych warunków. W efekcie tylko niewielki procent takich roślin nadawał się



Pierwsze choinki trafiły na śmietniki jeszcze przed świętem Trzech Króli

do późniejszego wkopania do gruntu.

Od właścicieli domów jednorodzinnych żywe choinki będą odbierane w wyznaczonych terminach wywozu odpadów zielonych, zgodnie z obowiązującym harmonogramem. Wystarczy wystawić drzewko tak, jak inne bioodpady ogrodowe.

Natomiast na osiedlach z zabudową wielorodzinną drzewka należy zostawić przy śmietnikowych pergolach lub w miejscach wskazanych przez administratorów nieruchomości, podobnie jak odpady wielkogabarytowe. Dla tego rodzaju zabudowy nie obowiązuje harmonogram odbioru. Ekipy firm zajmujących się odbieraniem odpadów zabie-

rają rośliny w dniach odbioru odpadów bio. To rozwiązanie sprawdzi się najlepiej, ponieważ choinki po świętach pojawiają się nieregularnie, praktycznie każdego dnia.

Żywe choinki są wywożone do łódzkiej kompostowni, gdzie są przerabiane na kompost.

Ze sztuczną choinką najlepiej do PSZOK - u

Jeśli ktoś chce pozbyć się sztucznej choinki, powinien oddać ją do PSZOK-u lub zostawić przy osiedlowym śmietniku w terminie wywozu odpadów wielkogabarytowych.

Aktualne harmonogramy odbioru odpadów dostępne są na stronie: <https://uml.lodz.pl/dla-mieszkancow/ochrona-srodowiska/czyste-miasto/gospodarka-odpadami/harmonogramy-odbioru-odpadow/>

„Come Back” Henryka Miśkiewicza i Chopin University Big Bandu na dobry początek roku

Dariusz Pawłowski
Muzyka

Piękną, inteligentnie odświeżoną muzyką rozpoczęła Filharmonia Łódzka nowy rok jazzowych prezentacji na swojej scenie. Henryk Miśkiewicz zagrał własne kompozycje w towarzystwie Chopin University Big Band.

Rok 2026 jest szczególnym dla wybitnego polskiego saksofonisty i klawirzysty - Henryka Miśkiewicza obchodzi bowiem jubileusz 75-lecia, i znakomicie dla melomanów w Łodzi się stało, iż artysta świętowanie rozpoczął właśnie w Filharmonii Łódzkiej. Nic dziwnego zatem, że podczas koncertu publiczność odśpiewała muzykowi chóralskie „Sto lat!”. A okazji do wzruszeń było więcej.

Henryk Miśkiewicz to niekwestionowana muzyczna jakość, artysta w wyjątkowy sposób łączący klasyczne wykształcenie z jazzową otwartością i cechujący się fantastycznym talentem improwizacyjnym, w dodatku jako znakomity instru-



Henryk Miśkiewicz, wybitny polski saksofonista, klawirzysta i kompozytor, zaprezentował na scenie Filharmonii Łódzkiej swoje kompozycje z lat 1975-1985

mentalista dysponujący wypracowanym charakterystycznym, rozpoznawalnym od pierwszych dźwięków brzmieniem - czymś, do czego rzadko skutecznie dąży większość muzyków. Zaczynał od nauki gry na akordeonie,

później ukończył warszawską Państwową Wyższą Szkołę Muzyczną w klasie klarnetu, dziś kojarzony jest przede wszystkim z saksofonem, głównie altowym, ale chętnie sięga też po sopranowy. To jednak również

bardzo wrażliwy, płodny kompozytor, swobodnie poruszający się między różnymi stylami i nastrojami. W programie koncertu „Come Back”, który usłyszeliśmy w Filharmonii Łódzkiej, znalazły się nieco zapo-

mniane tematy autorstwa Henryka Miśkiewicza z lat 70. i 80. ubiegłego wieku. Za to wyśmienite i imponująco odświeżone przy udziale Chopin University Big Bandu pod kierownictwem Piotra Kostrzewy. Utwory powstały dla Orkiestry Polskiego Radia i Telewizji prowadzonej przez Andrzeja Trzaskowskiego, której Henryk Miśkiewicz był solistą. Kierownik uczelnianego big bandu wraz z muzykiem i aranżerem wygrzebiali oryginalne partytury, a następnie przygotowali emocjonujące połączenie młodzieżowej drapieżności i bigbandowej mocy z nieskrępowaną melodyjnością i techniczną biegłością doświadczenia. Świetnie zgrany zespół studentów muzyki, którzy otrzymali też przestrzeń na solowe popisy i mag saksofonu, który swoją ponadczasową twórczością, radością grania, finezyjnie wygrywanymi frazami i nadzwyczajną muzykalnością wpisuje się w każdą epokę. Zestaw dający chęć do porwania się na kolejny rok istnienia.

Do zagranych na koncercie utworów można i warto wra-

cać, bo zostały zarejestrowane na albumie Henryka Miśkiewicza i Chopin University Big Bandu - „Come Back” z 2024 roku.

Co cieszy, jazz obficie gości i będzie gościł na scenie Filharmonii Łódzkiej. Już z piątek 9 stycznia odbędzie się koncert z kompozycjami George’a Gershwina, lokującymi się między klasyką a jazzem. Orkiestrę Symfoniczną FŁ poprowadzi Maciej Kotarba, a solistką będzie Anastazia Simińska. 17 stycznia zaś do Filharmonii zawita projekt „A Story of Polish Jazz”, którego pomysłodawcą był niezwykły już znakomity jazzman Jarosław Śmietana. W muzycznej podróży przez historię polskiego jazzu wezmą udział raperzy Bzyk i Guzik oraz skrzypkowie Alicja Śmietana i Krzesimir Dębski, Robert Majewski - trąbka, Piotr Baron i Henryk Miśkiewicz - saksofony, Grzegorz Nałowski - puzon, Piotr Wyleżół - fortepian, Kajetan Galas - organy Hammonda, Marcin Wądołowski - gitary, Antoni Dębski - gitara basowa, Adam Kowalewski - kontrabas, Adam Czerwiński - perkusja.

Poważna rozmowa o tym, czym jest dobra śmierć i dlaczego jest ona możliwa

Dariusz Pawłowski
Literatura

Dlaczego śmierć może być dobra - problem z gatunku fundamentalnych. W naukowym i zajmującym sposób podejmuje go nowa publikacja Uniwersytetu Łódzkiego.

Łucja Lange z Katedry Socjologii Sztuki Uniwersytetu Łódzkiego, naukowiec i praktyczka pracująca z osobami umierającymi i w żałobie, jak zaznacza swoją publikacją, pragnie pokonać mity, wyjaśnić nieporozumienia i objaśnić pojęcie dobrej śmierci. Omawia różne podejścia do śmierci oraz prezentuje odmienny od tradycyjnego sposób podchodzenia do spraw ostatecznych. Posiłkując się licznymi argumentami i badaniami.

„Dla mnie dobra śmierć to taka śmierć, którą akceptuję, która daje mi szerszą perspektywę mojego istnienia, ułatwia godzenie się (mniej lub bardziej, szybciej lub dłużej) z tym, że wszystko przemija. To również taki stan, który pozwala mi czerpać z życia, cieszyć się nim, doceniać to, co mam” - pisze autorka. Trudno nie opowiedzieć się za podobnym myśleniem.

Jak jednak poradzić sobie z samym lękiem przed odejściem i niezgodą na przemijanie?

Autorka, odwołując się między innymi do ruchu hospicyjnego, wskazuje na potrzebę dyskusji o konieczności zmian w oferowanym wsparciu i edukacji tanatologicznej, by pomagać w sposób włączający, wrażliwy, współczujący i otwarty. To apel o niewyrzucanie śmierci poza margines życia, na rzecz świadomego z nią obcowania. O nie pozostawianie umierającego sam na sam ze śmiercią,



Łucja Lange „Dlaczego śmierć może być dobra”, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego

bo współuczestniczenie pozostaje wsparciem, ale i bezcenną nauką. Dobra śmierć winna być przeciwieństwem tej izolowanej, samotnej, pełnej bólu i strachu - podkreśla Łucja Lange i dodaje: „Osoby chorujące terminalnie, osoby umierające mogą umierać w otoczeniu bliskich, pod nie tyle czujnym, co czułym okiem specjalistów i specjalistek, starających się uśmierzając ból, pomagać (i nie mam tu na myśli aktywnego pomagania rozumianego jako eutanazja) na drodze ku śmierci. Wobec takiej perspektywy śmierć stała się dla wielu osób „dobra”, bo stała się ponownie ich doświadczeniem, które ma charakter nie tylko spersonalizowany, ale też wspólnotowy”.

Łucja Lange prowadzi swoją narrację sięgając po prace i badania wielu naukowców, lekarzy, analityków - od Zygmunta Freuda po Julię Samuel - artykułując wielość teorii na temat żałoby, ale też zauważając kłopot z dialogiem na temat śmierci. Pomocne mogą być edukacja, świadomość i poczucie bliskości ludzkich losów, niezależnie od miejsca w społecznej strukturze. A z wściekłością na odchodzenie może wtedy udać nam się sobie poradzić.

Zmarł Jan Cygankiewicz, łódzki mistrz kowalstwa artystycznego

Dariusz Pawłowski
Pożegnanie

Zmarł Jan Cygankiewicz, ceniony łódzki artysta plastyk, mistrz kowalstwa artystycznego, także konserwator zabytków. Miał 81 lat.

Jan Cygankiewicz urodził się w Radomsku, ale tworzył i pracował w Łodzi. Pozostawił tu wiele dzieł silnie wpisujących się w miejski krajobraz, między innymi stylową bramę z kutego żelaza wiodącą do ogrodu przy pałacu Izraela Poznańskiego, przy ulicy Ogrodowej.

Artysta ukończył Politechnikę Łódzką, miał w Łodzi swoją doskonale znaną pracownię, należał do najważniejszych postaci polskiego rzemiosła artystycznego. Łączył klasyczne techniki kowalskie z działalnością artystyczną i konserwatorską, tworzył zarówno autorskie projekty, jak i rekonstrukcje zabytkowych elementów architektonicznych. Wśród jego realizacji w Łodzi są między innymi kraty okienne i drzwiowe w Mauzoleum Izraela Poznańskiego, brama wjazdowa, furta i ogrodzenie Manufaktury, kraty w krypcie, krzyż i lampy w Archikatedrze oraz brama wjaz-



Jan Cygankiewicz, łódzianin, nazywany był ostatnim w naszym kraju mistrzem kowalstwa artystycznego

dowa, furta i przeszła ogrodzenia willi Leopolda Kindermanna.

Pracował również w Krakowie (między innymi kraty okienne w Muzeum Historycznym Miasta Krakowa, kraty ogrodzenia Synagogi Starej czy obudowa zabytkowej trafostacji na ulicy Grodzkiej), Gliwicach (balustrady Katedry Świętych Apostołów Piotra i Pawła) oraz Oporowie (kraty okienne w zamku), a także poza granicami naszego kraju. Stworzył chociażby imponujące ogrodzenia pałacowe w Northampton, bramę wjaz-

dową i furtę pałacową w Düsseldorfie oraz podwieszany sufit z mosiężnych kasetonów na trzech kondygnacjach, kinkiet, żyrandole, balustrady w Teatrze Muzycznym „Karlin” w Pradze. Do efektownych realizacji należało również ozdobienie trzech willi bratanka króla Kuwejtu.

Należał do najbardziej cenionych łódzkich artystów, zaangażowanych w życie miasta, mistrzów zanikającego rzemiosła. Nazywany był ostatnim w Polsce mistrzem kowalstwa artystycznego.

KRÓTKO

WARSZAWA

Znaleziono ciało małego chłopca

Do tragicznego zdarzenia doszło w nocy z 5 na 6 stycznia 2026 roku. Przed godziną 1:00 służby ratunkowe interweniowały w mieszkaniu przy ulicy Modzelewskiego na warszawskim Mokotowie. Zgłoszenie dotyczące awantury wpłynęło od sąsiadów.

Osoby przebywające w lokalu nie otwierały drzwi funkcjonariuszom, w związku z czym na miejsce wezwano straż pożarną i podjęto decyzję o siłowym wejściu do mieszkania. Wewnątrz służby ujawniły ciało

siedmiomiesięcznego chłopca. Ratownicy stwierdzili zgon dziecka.

Rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prok. Piotr Antoni Skiba przekazał, że do dyspozycji prokuratury zostali zatrzymani rodzice dziecka. - Stan ich zdrowia nie pozwalał na przeprowadzenie z ich udziałem czynności procesowych. Są one planowane na środę - dodał rzecznik

Ustalony został termin sekcji, która miała być przeprowadzona w godzinach popołudniowych we wtorek.

ŚWIĘTA

Wigilia Bożego Narodzenia



Wczoraj przypadała Wigilia Bożego Narodzenia według kalendarza juliańskiego, czyli według tzw. starego stylu. W tym terminie, trzynastcie dni po katolikach, święta obchodzą w Polsce Kościół prawosławny i staroobrzędowcy. Największe w kraju skupisko prawosławnych jest we wschodniej Polsce.

GORZÓW WIELKOPOLSKI

W pożarze zginęły dwie osoby

Do tego tragicznego w skutkach zdarzenia doszło we wtorek tuż po północy. Wybuch butli gazowej i pożar nastąpił w rejonie ogródków działkowych na Zawarcu. - W czasie dogaszania pogorzeliska drewnianej altany, gdzie doszło do pożaru, strażacy natrafili na trzykilogramową butlę z gazem. Odnaleziono również ciała dwóch osób - przekazuje asp. Karol

Brzozowski, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej PSP w Gorzowie Wlkp.

Osoby przebywające w pomieszczeniu prawdopodobnie na skutek panujących silnych mrozów próbowały się ogrzać za pomocą butli z gazem. O godz. 0.32 doszło do wybuchu. Trwa ustalanie przyczyn tragedii, a także tożsamości ofiar.

SONDAŻ

W badaniu opublikowanym na stronie Wirtualnej Polski spytano, czy koalicja rządząca (KO, Trzecia Droga, Lewica) przetrwa 2026 rok w niezmienionym składzie. Z sondażu wynika, że Polacy „obstawiają scenariusz stabilizacyjny”. Łącznie 51,3 proc. ankietowanych uważa, że obecna koalicja dotrwa do końca 2026 roku bez zmian personalnych i partyjnych, z czego 13,4 proc. jest o tym przekonana zdecydowanie, a 37,9 proc. „raczej”.

Dziennik Łódzki
Środa, 7.01.2026

”

Państwo musi mieć narzędzia do walki w internecie ze szkodliwymi zjawiskami, jak na przykład pedofilia

Włodzimierz Czarzasty, marszałek Sejmu

Orszaki Trzech Króli przeszły ulicami prawie 1000 miast

Oprac. Karolina Wrońska
Polska

W tym roku orszaki przeszły ulicami 941 miejscowości w Polsce. Fundacja Orszak Trzech Króli przygotowała 600 tys. papierowych koron i 150 tys. śpiewników z kołędami oraz 200 tys. naklejek.

Hasło orszaków w 2026 r. - „Nadzieją się cieszą!” - wywodzi się z pochodzącej z XVII w. kołedy „Mędrcy świata, monarchowie” autorstwa Stefana Bortkiewicza. W formie kołedy utwór wraz z zapisem nutowym kompozycji ks. Zygmunta Odelgiewicza pierwszy raz ukazał się w 1878 r. w „Śpiewniczku Jana Siedleckiego”.

W Warszawie po modlitwie Anioł Pański, którą poprowadził metropolita warszawski abp Adrian Galbas, orszak wyruszył spod Pomnika Mikołaja Kopernika Traktem Królewskim na pl. Zamkowy, gdzie nastąpił uroczysty pokłon trzech króli Jezusowi w stajence. Uznając w Nim Króla, Zbawiciela i Najwyższego Kapłana ofiarowali mu mirrę - znak cierpienia i symbol prorocstwa, kadzidło - znak modlitwy i symbol kapłaństwa oraz złoto - dar czystego serca i symbol królewskiej misji.

Do orszaku na wysokości Pałacu Prezydenckiego dołączyła para prezydencka Karol Nawrocki z małżonką Martą Nawrocką.

W Krakowie centralne orszaki wyruszyły sprzed trzech



Aktorzy wcielający się w rolę Trzech Króli w Warszawie, od lewej: Mariusz Buganik, Ericsson Sing i Abel Mane

kościółów w kierunku Rynku Głównego. Na ich czele stanęli mędrcy ze Wschodu: Kacper, Melchior i Baltazar.

Orszak niebieski - afrykański wyruszył ok. godz. 11, po mszy w Bazylice św. Floriana. Orszak zielony - azjatycki rozpoczęła liturgia o godz. 10 w Kościele św. Stanisława Kostki. Z kolei orszak czerwony - europejski wyszedł ze wzgórz wawelskiego po mszy o godz. 10 w katedrze, której przewodniczył metropolita krakowski kard. Grzegorz Ryś.

Wolontariusze „Dzieła Pomocy św. Ojca Pio” zbierali

ofiary na utrzymanie 12 mieszkań dla osób w kryzysie bezdomności.

W Gdańsku orszak wyszedł o godz. 12 spod Bazyliki Mariackiej. Wymarsz poprzedziła msza, której przewodniczył metropolita gdański abp Tadeusz Wojda - przewodniczący Konferencji Episkopatu Polski. Uczestnicy przeszli ulicami Tkacką i Długą, gdzie byli świadkami symbolicznej walki dobra ze złem. W tym roku stajenka zlokalizowana została obok Dworu Artusa.

W Białymstoku centralny orszak wyruszył sprzed archikatedry po mszy w Bazylice Wniebo-

wzięcia Najświętszej Maryi Panny. Wydarzeniu towarzyszyła wystawa białostockich szoppek w witrynie Centrum Informacji Turystycznej.

W Poznaniu o godz. 12 uczestnicy wyruszyli ze Starego Rynku, a następnie przeszli ulicami: Wielką, Chwaliszewo, Mostem Chrobrego i ul. Maryi Panny do katedry poznańskiej. Tam mędrcy ze Wschodu złożyli pokłon Jezusowi.

W Katowicach orszak zainaugurowała msza w prowadzonej przez ojców oblatów parafii Najświętszego Serca Pana Jezusa. Liturgii przewodniczył metropolita katowicki abp Andrzej Przybylski. Uczestnicy wydarzenia przeszli do Katedry Chrystusa Króla. Oprawę muzyczną orszaku zapewnił duet Magda Anioł i Adam Szewczyk. Zwieńczeniem wydarzenia był koncert zespołu Arka Noego.

W ubiegłym roku w orszakach w Polsce wzięły udział 2 mln osób.

W Europie Orszaki Trzech Króli organizowane były dotąd m.in. w Austrii, Niemczech, Rumunii, Słowenii, Ukrainie, we Włoszech i na Węgrzech. Orszaki gościły także w wielu państwach afrykańskich, m.in. w Czadzie, Kamerunie, Nigerii, Republice Środkowej Afryki, Rwandzie i Zambii. Barwne korowody wędrowały również w krajach Ameryki Północnej i Południowej, w tym w USA, Ekwadorze, Kolumbii, Wenezueli oraz na Kubie. W Azji odbył się orszak w Kazachstanie. PAP

Przed wylotem do Paryża premier Tusk przypomniał kwestię Grenlandii, która wzbudziła duże emocje

Oprac. Karolina Wrońska
Warszawa

- Solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami - podkreślił premier Donald Tusk przed wylotem do Paryża.

Premier Donald Tusk podkreślił, że tematem nieprzewidzianym i nieplanowanym podczas spotkania, które odbędzie się

w Paryżu będzie kwestia Grenlandii. - Ona wzbudziła bardzo duże emocje w całej Europie - zauważył.

Szef polskiego rządu zaznaczył, że żaden członek Paktu Północnoatlantyckiego nie powinien atakować czy grozić innemu członkowi paktu. - Inaczej NATO traciłoby sens, gdyby w obrębie tego paktu dochodziło do konfliktu czy wzajemnych agresywnych kroków - podkreślił Donald Tusk.

Dodał, że solidarność europejska i poszanowanie integralności państw europejskich są elementarnymi kwestiami oraz że Dania może liczyć na solidarność całej Europy. - Równocześnie Polska jest jednym z najlepszych przykładów, że trzeba robić wszystko, aby więzi europejsko-amerykańskie, te więzi transatlantyckie nie ucierpiały w najbliższych dniach i miesiącach wskutek takich czy innych zapowiedzi, decyzji czy nieporozumień - mówił Tusk.

Zaznaczył, że chciałby, aby w Waszyngtonie było dla wszystkich jasne, że jakiegokolwiek próby rozbicia czy podważania istoty NATO czy Paktu Północnoatlantyckiego nie spotkają się z akceptacją w żadnym kraju europejskim.

Jednocześnie Tusk wskazał, że Polska musi być jednym z tych państw, które będzie dbało o zachowanie strategicznej więzi europejsko-amerykańskiej. PAP

WENEZUELA KONTROWERSJE WZBUDZA BRAK ŻĄDANIA WYPUSZCZENIA NA WOLNOŚĆ WIĘŹNIÓW POLITYCZNYCH

Czego USA żądają od Wenezueli

Grzegorz Kuczyński
USA

Administracja prezydenta Trumpa żąda od tymczasowej liderki Wenezueli skutecznego zwalczania handlu narkotykami, wydalenia obcych agentów oraz wstrzymania sprzedaży ropy wrogom USA.

Według doniesień portalu „Politico” amerykańscy urzędnicy jasno sprecyzowali swoje oczekiwania wobec Delcy Rodriguez.

Kluczowym elementem strategii jest usunięcie z kraju wpływów irańskich, kubańskich oraz innych siatek wrogich interesom Waszyngtonu. Biały Dom liczy również na to, że była wiceprezydent Wenezueli umożliwi przeprowadzenie w pełni wolnych wyborów, a następnie dobrowolnie ustąpi ze stanowiska. Terminy realizacji postulatów pozostają na razie elastyczne.

USA naciskają też na uwolnienie obywateli USA przetrzymywanych w wenezuelskich więzieniach.



W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister do spraw ropy naftowej

Ekipa Trumpa wyraża przekonanie, że Rodriguez ugnie się pod presją. W przeciwnym razie Wenezuela grozi interwencją wojskową.

Kontrowersje wzbudza jednak brak żądania wypuszczenia na wolność wszystkich więźniów politycznych. Budzi to obawy w kręgach polityki zagra-

nicznej Partii Republikańskiej, czy działania Waszyngtonu faktycznie doprowadzą do trwałej i głębokiej zmiany w tym kraju.

Szef dyplomacji USA Marco Rubio w niedzielnej rozmowie z ABC News podkreślił determinację USA w dążeniu do wyeliminowania zagrożeń płynących z Caracas. Zapowiedział stwo-

rzenie warunków, w których Wenezuela przestanie być przyczółkiem dla Iranu czy Hezbołahu oraz rajem dla karteli narkotykowych wysyłających transporty na stronę amerykańskich granic.

Choć Biały Dom oficjalnie odmawia komentarza, Departament Stanu przypomina słowa Rubio, który zasugerował, że administracja spodziewa się po nowej liderce znacznie większej skłonności do współpracy niż miało to miejsce w przypadku Maduro, który przebywał w nowojorskim areszcie oskarżony m.in. o udział w zмовie narkoterrorystycznej.

Źródła portalu wskazują, że USA dysponują nie tylko argumentami siłowymi. Poza opcją militarną Waszyngton kusi Rodriguez możliwością złagodzenia dotkliwych sankcji oraz odblokowaniem jej prywatnych aktywów finansowych. W dużej mierze są one zdeponowane w katarskiej Dosze.

Przypomnijmy - obalony przez USA przywódca Wenezueli Nicolas Maduro i jego żona Cilia Flores usłyszeli w ponie-

działek zarzuty w sądzie federalnym w Nowym Jorku. W związku z atakiem USA również w Nowym Jorku zebrała się - na wniosek Kolumbii - Rada Bezpieczeństwa ONZ.

Byłemu prezydentowi Wenezueli i jego żonie postawiono cztery zarzuty: uczestnictwa w zмовie narkoterrorystycznej, sprowadzania kokainy do Stanów Zjednoczonych i dwa zarzuty związane z posiadaniem znaczącej ilości broni, która miała być wykorzystana przeciwko Amerykanom.

Oskarżeni nie przyznali się do winy. Maduro powiedział przed sądem, że wciąż jest prezydentem Wenezueli i został porwany ze swojego domu. Jego obrońca Barry Pollack za-

powiedział złożenie serii wniosków, twierdząc, że Maduro jest głową suwerennego państwa, wobec czego przysługuje mu immunitet. Kwestionował też legalność porwania przywódcy.

Sędzia federalny Alvin Hellerstein wyznaczył datę kolejnego posiedzenia na 17 marca. Nie jest dotąd jasne, czego dotyczyć ma kolejna rozprawa.

W poniedziałek na stanowisko p.o. prezydenta Wenezueli została zaprzysiężona Delcy Rodriguez, dotychczasowa wiceprezydent i minister ds. ropy naftowej. Wcześniej wezwała ona USA do pokojowej współpracy i zapewniła, że chce nadać stosunkom z Waszyngtonem priorytetowe znaczenie.

Pani
prof. Iwone Cygankiewicz
wyrazi głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

składają
Kierownik Kliniki Elektrokardiologii UM wraz z Zespołem

Ze smutkiem żegnamy
wieloletniego działacza społecznego w strukturach
Spółdzielni Mieszkaniowej „Czerwony Rynek”

śp.
**Henryka
Kwaśniewskiego**

Pograżonej w bólu

Rodzinie

składamy najszczerze wyrazy współczucia.

Zarząd i pracownicy Spółdzielni Mieszkaniowej
„Czerwony Rynek”

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość
o śmierci

Alicji Antczak

wieloletniego pracownika
Spółdzielni Mieszkaniowej „Zarzew”

Wyrazy głębokiego współczucia

całej Rodzinie

składają

Rada Nadzorcza, Zarząd i Pracownicy
Spółdzielni Mieszkaniowej „Zarzew”

Uroczystość pogrzebowa odbędzie się
w dniu 7 stycznia 2026 r. o godz. 13.40
na cmentarzu Komunalnym przy ul. Lodowa 78 w Łodzi.

Naszej Koleżance

Jolancie Gołębiewskiej

oraz

Jej Rodzinie i Najbliższym

najszczerze wyrazy współczucia,
wsparcia i otuchy w trudnych chwilach
z powodu śmierci

Mamy

składają

współpracownicy
z Dziekanatu

Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska
Uniwersytetu Łódzkiego

Ze smutkiem zawiadamiam,
że 24 XII 2025 r. przeżywszy 93 lata
odszedł

Henryk Pawlak

dziennikarz i poeta

Odprowadzenie do grobu
nastąpiło 5 I 2026 r.
na Cmentarzu Komunalnym Doły, ul. Smutna 1.

Żona

**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

Piszą razem od 10 lat i wciąż im się chce

– Dla dobra literatury przeżyliśmy rzeczy, o których lepiej nie opowiadać publicznie: część dramatyczna, część na granicy zdrowego rozsądku. Na spotkaniach autorskich jest wersja ugrzeczniona. Prawda trafia wyłącznie do książek – mówią Maria Ulatowska i Jacek Skowroński, pisarski duet

Anita Czupryn

Maria Ulatowska i Jacek Skowroński. Jedyny taki duet pisarski w Polsce obchodzi swój jubileusz: 10 lat wspólnego pisania i 20 książek. Co Wy takiego macie, czego nie miał inny duet, że Wam się udało przetrwać?

Na wstępie tego wywiadu chcemy wyjaśnić, że ponieważ jesteśmy duetem i trwa to ponad 10 lat, zdążyliśmy już przyzwyczaić się do tego, że myślimy razem, działamy wspólnie i często zdarza nam się mówić coś chórem i nie są to wtedy dwa różne zdania. Przyjmijcie więc, prosimy, ten nasz sposób wypowiedzi. Odpowiadamy jako MY, a w przypadkach, w których jednak ktoś z nas zechce oznajmić coś odrębnego, przed takim tekstem pojawiają się nasze inicjały. Myślimy, że nasze „przetrwanie” spowodowało przede wszystkim to, że mamy do siebie ogromny szacunek i zaufanie – zarówno literackie, jak i zwyczajnie ludzkie. Od początku wiedzieliśmy, że **M.U.** wnosi do naszych książek doświadczenie, wrażliwość i doskonale wy-czucie emocji, a **J.S.** tempo, konstrukcję fabuły i zamiłowanie do tajemnicy. Nigdy nie rywalizowaliśmy o to, „czyje zdanie będzie ostatnie”. Jeśli coś nie działa, szukamy lepszego rozwiązania, a nie winnego. Zaś wisienką na torcie jest zwykła przyjemność bycia ze sobą podczas zaprzęgnięcia do pracy wyobraźni, a także w realnym świecie czy podczas licznych dalekich podróży. No i dodać musimy, że jesteśmy zgodni, lubimy się, dzielimy wiele pasji, mamy identyczne poglądy prawie na każdy temat, potrafimy „wpisywać się” wzajemnie w swoje teksty, obydwoje lubimy golonkę i kochamy

sport, szczególnie siatkówkę. Mamy jeszcze tak wiele pomysłów i dużo planów, że nie moglibyśmy przestać pisać wspólnie, nawet gdybyśmy chcieli. A nie chcemy – i to jest najważniejszy powód.

Pisanie książek kojarzy się z samotnością, indywidualizmem, no i jednym nazwiskiem na okładce. Nie żał Wam indywidualnej sławy? Moglibyście budować sobie osobne pomniki z własnym nazwiskiem na grzbiecie książki.

Nigdy nie traktowaliśmy pisania jak budowania pomników (jesteśmy z gruntu niepomnikofotogeniczni), dla nas jest to tylko – lub aż! – opowiadanie historii, które mają sprawiać przyjemność czytelnikom. Oczywiście, każde z nas ma własny styl, ambicje i nazwisko, ale wspólne pisanie daje coś znacznie cenniejszego niż „indywidualna sława”: twórczą rozmowę i podróże wyobraźnią w rejony niedostępne samotnikom. Samotność pisarza bywa postrzegana jako coś romantycznego, ale w gruncie rzeczy jest wieczną niepewnością. My mamy luksus natychmiastowej konfrontacji pomysłów, emocji i wątpliwości. Jeśli coś działa, to działa podwójnie, jeśli nie – szybciej to widzimy. To nie kompromis, tylko świadomy wybór. I najwyraźniej trafiony. A wracając do sławy. Jeśli można tak stwierdzić, to nasze nazwiska do dziś są rozpoznawalne, również pojedynczo. Jeśli twierdzisz, że mieliśmy – osobno – coś w rodzaju „indywidualnej sławy”, to przez te 10 lat współpracy chętnie się nią podzieliliśmy. Kilka „indywidualnych pomników” już wybudowaliśmy

i nie zamierzamy powracać do samotnego istnienia na okładkach kolejnych książek.

To kto pierwszy wpadł na pomysł, żeby pisać razem? Od czego to się zaczęło?

To wyszło zupełnie naturalnie, jak to zwykle w życiu bywa, kiedy spotykają się osoby „nadające na wspólnej fali”. Podczas jednego ze spotkań w gronie pisarzy **M.U.** oznajmiła, że zaczęła pisać powieść o seryjnym mordercy, trochę na przekór temu, że była postrzegana głównie jako autorka powieści obyczajowych. **J.S.** z kolei miał świeżo za sobą książkę o płatnym zabójcy i właśnie nosił się z zamiarem napisania kolejnej historii z mroczniejszej półki. Zналиśmy się już, czytaliśmy swoje książki i darzyliśmy się wzajemnym zaufaniem. Od słowa do słowa pojawił się pomysł: „A może spróbujmy razem?”. To miała być jednorazowa przygoda, literacki eksperyment. Który, ku naszemu własnemu zaskoczeniu, okazał się bardzo długodystansowy. Wciąż czujemy, że przed nami więcej, jakbyśmy dopiero rozpoczynali...

Zanim zaczęliście wspólne pisanie, Ty, Jacku, miałeś na koncie trzy książki. Ty, Rysiu, byłeś już znaną, popularną pisarką z własną, pokazaną grupą fanów. Nie czuliście, że może coś straciecie, wchodząc w tę spółkę?

Oboje wchodziliśmy w to bez kalkulowania zysków i strat. Dla mnie – **J.S.** – to była szansa uczenia się od autorki, która miała już ogromne doświadczenie i świetny kontakt z czytelnikami. Z kolei dla mnie – **M.U.** – literacka przygoda i wyjście poza utarte schematy. Oczywiście gdzieś w tle mogły pojawić się obawy: czy czytelnicy to zaakceptują, czy nie rozmyje się rozpoznawalny styl. Ale szybko okazało się, że nie tracimy swoich tożsamości, tylko tworzymy trzecią jakość. I że udaje nam się wczuwać wzajemnie w swoje teksty. Zyskaliśmy nową przestrzeń twórczą, której żadne z nas osobno by nie stworzyło.

Wspólne książki to także wspólne honoraria. Czy była między Wami kiedyś poważna rozmowa o podziale pieniędzy, w stylu: 80 procent dla jednego, 20 dla drugiego? Czy od razu ustaliliście, że skoro wszystko jest wspólne, to i finanse są absolutnie po równo?

Nawet przez moment tego nie rozważaliśmy. Od początku było dla nas oczywiste, że skoro piszemy razem, myślimy razem i bierzemy wspólną odpowiedzialność za książkę, to wszystko, także finanse, jest po równo. Podczas pracy stajemy się jednym organizmem zanurzonym w tej samej historii, więc dzielenie honorariów „procentami” byłoby sztuczne i kom-

pletnie sprzeczne z tym, jak nasz duet działa.

Co Was tak naprawdę trzyma? O czym nie mówicie na spotkaniach autorskich?

O tym, co nas trzyma, opowiedzieliśmy już nieco. Ale rzeczywiście, to nie wszystko. Powiedzmy więc dyplomatycznie, że dla dobra literatury przeżyliśmy rzeczy, o których lepiej nie opowiadać publicznie – część z nich była dramatyczna, część balansowała na granicy zdrowego rozsądku, a niektóre prowokowałyśmy sami „w celach badawczych”. Na spotkaniach autorskich przedstawiamy wersję ugrzecznioną. Prawda trafia wyłącznie do książek. Zaś z wiadomości od czytelników wnioskujemy, że doskonale umieją czytać między wierszami...

Poza pisaniem – co jeszcze robicie razem? Są wspólne podróże, ale czy są jakieś rytuały, które należą tylko do Waszego duetu: wspólne oglądanie filmów, spacer, gotowanie, robocze wyjazdy dokumentacyjne?

Poza pisaniem robimy oczywiście mnóstwo prozaicznych rzeczy, wystrzegając się jednak rytuałów. Naszym „autorskim” pomysłem jest przywożenie z egzotycznych krajów nasion i sadzonek, które niestety rzadko się u nas przyjmują, ale jednak kilka z powodzeniem rośnie. Ponadto w podróży czy choćby na spacerach stajemy się baczniymi obserwatorami wymienianymi się wrażeniami... „Zobacz, ten pan coś właśnie ukradł i niesie do pasesera... Skąd wiesz? Bo ma oczy na gumkach i wąsy jakby doklejone... Dobra, śledzimy go...”.

Rysiu, czego dowiedziałeś się o Jacku przez te lata, o czym nie miałaś wcześniej pojęcia? A Ty, Jacku, masz poczucie, że znasz już wszystkie tajemnice Rysi, czy ona wciąż potrafi Cię czymś zaskoczyć?

To, czego dowiedzieliśmy się o sobie, niekoniecznie nadaje się do druku, choć w naszej prozie uważny czytelnik to i owo odnajdzie...

Mnie (**J.S.**) Rysia (**M.U.**) zaskakuje nieustannie swą znajomością muzyki i sztuki, umiejętnością gubienia się wszędzie, gdzie to tylko możliwe, a nawet niemożliwe, a również skłonnością do prowokowania przygód, które później trafiają do naszych książek. Ja (**J.S.**) skromnie przyznam, iż raz udało mi się zepsuć pełen pasażerów samolot oraz wyłączyć z użytku całą stację metra w Chinach. I nie ponieść za to żadnej odpowiedzialności!

M.U.: Ponieważ to, co napisał Jacek, jest absolutną prawdą, nie mam niczego do dodania. Może poza jednym: nie gubię się wszędzie. Jest kilka miejsc, w które trafia zawsze z zamkniętymi oczami. O **J.S.** wiedziałam prawie wszystko, zanim zdecydowałam się na współpracę. Poza jednym: wiedziałam oczywiście, że jest stuprocentowym mężczyzną, nigdy jednak nie przyszłoby mi do głowy, że aż tak – otóż on boi się pajaków!

Jak się pisze we dwoje? Interesują mnie kulisy warsztatu. Macie specjalizację, na przykład: Rysia dialogi, Jacek intrygi?

J.S.: Nie odżegnuję się od intryg, choć nie od dziś wiadomo, że kobiety są w tym mistrzyniami! Jednak „specjalizacja” jest nam czymś zupełnie obcym, ponieważ z góry zakłada postępowanie według konkretnego planu. My wolimy obserwować naszych bohaterów, pozwalając im robić to, na co mają ochotę, wiedząc doskonale, że prędzej czy później sami władają z nas pisze „swoją kawałek”, w którym może być wszystko – i piękno gór, i wyznanie uczuć, i ucieczka przed policją, i co tam jeszcze... W tym momencie drugie z nas opisuje jakieś tarapaty innego bohatera bądź nawet tego samego, lecz w innym czasie i miejscu. Potem te etapy wydarzeń lub same wydarzenia łączymy w dalszą treść książki i tak dalej, itd.

M.U.: Słyszałam, że w niektórych przypadkach, w których tę samą książkę pisze dwójka autorów, są jakieś podziały ról. Ale nie wyobrażam sobie sytuacji, w której jeden autor tworzy np. opisy przyrody, drugi aranżuje, powiedzmy, sceny miłosne. Po prostu każde z nas pisze „swoją kawałek”, w którym może być wszystko – i piękno gór, i wyznanie uczuć, i ucieczka przed policją, i co tam jeszcze... W tym momencie drugie z nas opisuje jakieś tarapaty innego bohatera bądź nawet tego samego, lecz w innym czasie i miejscu. Potem te etapy wydarzeń lub same wydarzenia łączymy w dalszą treść książki i tak dalej, itd.

JEŚLI MOŻNA TAK STWIERDZIĆ,
TO NASZE NAZWISKA
DO DZIŚ SĄ ROZPOZNAWALNE,
RÓWNIEŻ POJEDYNCZO



Maria Ulatowska i Jacek Skowroński: Od początku nie byliśmy wobec siebie szczególnie ostrożni, wszak to był pewnego rodzaju eksperyment na reakcję partnera. Zawsze potrafiliśmy powiedzieć wprost „to nie zadziała” albo „to jest słabe” i nikt się nie obrażał. Zaufanie zrobiło swoje

Jak wyglądała Wasza współpraca na początku, a jak wygląda dziś? Na starcie delikatnie uważaliście, żeby się nie urazić, a teraz możecie sobie powiedzieć wprost: „To się nie nadaje, piszemy od nowa”?

Od początku nie byliśmy wobec siebie szczególnie ostrożni, wszak to był pewnego rodzaju eksperyment, więc żadne odmienne zdanie nie musiało być obudowane uprzejmościami. Tym niemniej, trochę jak w nowym związku, byliśmy wyczuleni na reakcję partnera. Zawsze potrafiliśmy powiedzieć wprost „to nie zadziała” albo „to jest słabe” i nikt się nie obrażał. Zaufanie zrobiło swoje. Wiemy, że krytykujemy tekst, nie siebie - i to ogromnie ułatwia pracę.

Zdarzyła się między Wami naprawdę poważna kłótnia o tekst, taka, że przez kilka dni nie odzywaliście się do siebie, a los książki stanął pod znakiem zapytania? Kto zwykle pierwszy wyciąga rękę do zgody?

Nigdy poważnie się nie kłóciliśmy. Mamy na podobne okazje swoje sposoby. Wszak nie piszemy w ciemno, znamy postacie i miejsca akcji, oś fabuły oraz... zakończenie. Co ciekawe, to wszystko istnieje tylko w naszych głowach, prawie nie robimy wcześniej-

szych notatek. Tak więc gdy dochodzimy do przysłowiowej „ściany”, po prostu siadamy sobie obok siebie i głośno podążamy spontanicznie nasuwającymi nam się ścieżkami fabularnymi. Bywa, że one się rozchodzą, lecz zawsze znajdujemy punkt spotkania. I bez kłótni piszemy dalej!

M.U.: Dodam tylko, że nie zawsze znamy zakończenie. Dość często jest tak, że wymyślony przez nas koniec historii niespodziewanie robi się zupełnie inny niż ten, który miał nastąpić. Natomiast nie odzywać się do siebie? Jeszcze przez kilka dni? A skądże, skądże, skądże... Pominąwszy inne przyczyny, a (**M.U.**) jestem trochę gaduła, więc po prostu długo bym tak nie wytrzymała...

Boicie się rutyny? Jak dbacie o to, żeby się nie znudzić sobą artystycznie?

Rutyny się nie boimy, to ona boi się nas. Zmieniamy tematy, gatunki, role przy pracy, a czasem celowo robimy coś „nie po naszymu”, żeby się sprawdzić. Poza tym mamy prostą zasadę: jeśli któreś z nas zaczyna się nudzić, drugie natychmiast to wywołuje i podkreśli tempo albo wywróci pomysł do góry nogami. Nuda musi się czymś karmić - u nas zdechłaby z głodu.

Macie swoich ulubionych bohaterów z własnych książek?

Tak, choć chyba nie wskazywaliśmy konkretnych postaci, gdyż to trochę jak pytanie rodzica o ulubione dziecko. Są bohaterowie, do których mamy szczególną słabość, bo pozwolili nam zajrzeć w rejony, w które normalnie człowiek by się nie zapuszczał - moralnie, psychologicznie, emocjonalnie. Często są to postacie niejednoznaczne, „połamane”, które wymykają się prostym ocenom. I co ciekawe: z czasem odkrywamy, że to nie my ich wybraliśmy, tylko oni wybrali nas.

M.U.: No muszę, muszę... Bo ja mam. To bohaterka z własnej (lecz nie wspólnej, ale mojej indywidualnej, zresztą pierwszej, książki) - suczka Szyszka. Towarzyszyła mi przez cały sosnowkowy cykl, potem powoływałam do życia, samodzielnie, ale i wspólnie z **J.S.**, inne zwierzęta.

W naszych niektórych powieściach ich nie ma i bardzo mi tego brakuje. Spróbuję przywrócić ten miły zwyczaj.

A z polskiej literatury kogo najbardziej cenicie w prozie obyczajowej, a kogo w kryminalnej? Co Was w ich pisaniu zachwyca, czego sami chcielibyście się nauczyć jako duet?

To pytanie spokojnie zasługuje na osobny wieczór przy winie lub dłuższe spotkanie autorskie, więc odpowiemy skrótem. W obyczajach cenimy autorów, którzy potrafią mówić o emocjach bez ładu i spójności, co czasem czynimy w książkach. Przy okazji zdradzę pewną tajemnicę, jeśli Rysia tego nie wygumkuje. Gdy w realnym świecie dokonujemy czynów zabronionych, to ja zwykle stoję na czatach... **M.U.:** Od razu sprostuję, że jeśli nawet (pamiętajcie - pisarze zawsze kłamią) Jacek kupił gdzieś jakiś „brylantik”, to nigdy dla mnie. Ja brylantów nie cierpię, uważam je za kamienie zimne i bez wyrazu. O wiele bardziej lubię szmaragdy i szafiry, a kamienie, jakie kocham najmocniej, to bursztyny. Natomiast kwestii, kto stoi na czatach, nie prostuję, odsyłając Państwa wszakże do tych czterech wyrazów w nawiasie powyżej.

Rysiu, czy lubisz brylanty? Czy Ty, Jacku, kupowałeś kiedyś te szlachetne kamienie?

JEŚLI KTÓREŚ Z NAS ZACZYNA SIĘ NUDZIĆ, DRUGIE PODKRĘCI TEMPO ALBO WYWRÓCI POMYSŁ DO GÓRY NOGAMI

panem”. Kto wyszedł z pomysłem na dalszy ciąg: Państwo czy wydawca, który powiedział: „Czytelnicy chcą więcej”?

Pomysł na kontynuację był wyłącznie nasz, w dużej mierze jako odzew na prośby czytelników. Po prostu po „Hotelu w Zakopanem” czuliśmy, że ten świat potyczek tajnych służb i nasi bohaterowie nie powiedzieli jeszcze ostatniego słowa. A jeśli my wraz z odbiorcami mamy niedosyt historii, to zwykle znak, że warto do niej wrócić - na własnych zasadach, bez presji i kalkulacji.

Od początku wiedzieliście, że to będzie historia wielotomowa, czy „Kobieta z różowym brylantem” narodziła się dopiero z tęsknoty za bohaterami z „Hotelu w Zakopanem”? Czy planujecie trzeci tom?

Od pewnego czasu w naszych książkach pojawiają się tak zwane zakończenia otwarte. Robimy tak, chcąc, żeby ci, którzy już daną powieść przeczytali, zdecydowali, czy chcą poznać dalsze losy bohaterów, czy już się nimi znużili. Ewentualne tęsknoty własne odsuwamy na bok, czekając na reakcje naszych czytelników. Klawiatury naszych komputerów i tak są gotowe na wystukiwanie historii z nowymi bohaterami. A do starych wracają równie chętnie...

A do Zakopanego pojedziecie w tym roku? Jak wyglądają Wasze święta?

Nie wybieramy się do Zakopanego, ponieważ sama myśl o natłoku gości w tym pięknym mieście zdecydowanie burzy świąteczną atmosferę. Wolimy ciszę i niekoniecznie tradycyjne potrawy, choć karpia na pewno nie zabraknie na stole.

M.U.: I mojej sałatki!

Czego jako literacki duet życzycie sobie na nadchodzący rok dla siebie, dla Waszych bohaterów i dla czytelników, którzy was śledzą?

Czytelnikom życzymy szczęścia i zdrowia oraz tego, by w naszych historiach znajdowali nie tylko rozrywkę, lecz także emocje, które zostają na dłużej i wracają już po zamknięciu książki. Sobie życzylibyśmy ciekawości, która wciąż każe zadawać pytania zamiast powielać sprawdzone schematy, oraz odwagi, by czasem pójść wbrew „normalności”. Bez tego nie da się podróżować po świecie i krajinach wyobraźni. Ani pisać, ani czytać. Naszym bohaterom... No cóż, nigdy nie życzymy im łatwego życia, bo wtedy książki byłyby krótkie i nudne. Ale chcielibyśmy, żeby ich wybory miały sens i swoją wagę.

Pytam o to nieprzypadkowo, bo właśnie w grudniu do księgarń weszła Wasza 20. wspólna książka, „Kobieta z różowym brylantem”. To kontynuacja „Hotelu w Zako-

Prof. Irena Matus jest strażniczką tradycji i historii. Do wyjątkowej Krainy Otwartych Okiennic, na skraju wsi Puchły, przenoszone są przy jej udziale zabytkowe budynki. Jeden z nich zyskał miano Najlepiej Zachowanego Zabytku Wiejskiego Budownictwa Drewnianego w Województwie Podlaskim 2025

Magda Ciasnowska

Skupuje stare domy, by zachować je dla przyszłych pokoleń

Cerkiew Opieki Matki Bożej w Puchłach to obiekt, który co roku przyciąga tysiące turystów. Nie wszyscy jednak wiedzą, że tuż obok okazałej świątyni powstaje miejsce, które już wkrótce ma szansę stać się ważnym punktem na turystycznej mapie regionu.

To właśnie tu, do skansenu „Dawne Podlasie”, ze wsi Kotły nieopodal Bielska Podlaskiego został przeniesiony wyjątkowy dom z 1868 roku.

- Zachował się cudem. A właściwie to cuda były dwa. Pierwszy w sierpniu 1915 roku, kiedy wycofujący się Rosjanie zastosowali taktykę spalonej ziemi. To była wielka tragedia. Ludzie byli zmuszeni opuszczać swoje domostwa i te na ich oczach były palone. Dlatego takich domów zachowało się bardzo mało. Ten jednak miał szczęście, bo gospodarze nie zdążyli wyjechać - zawrócili ich wojsko niemieckie i zostali u siebie - opowiada prof. Irena Matus.

Drugi cud wydarzył się kilka lat temu, kiedy pani Irena wraz z mężem i synem przemierzali Podlasie w poszukiwaniu zabytkowych domów i trafili właśnie na ten budynek. Gdy zobaczyli czterospadowy dach, od razu wiedzieli, że jest to obiekt sprzed pierwszej wojny światowej. Później, po zerwaniu wielu warstw tapet, odsłoniła się oryginalna data poświęcenia budynku.

- Na szczęście udało się go ocalić przed zaplanowaną już rozbórką na opał. To naprawde



Prof. Irena Matus tworzy we wsi Puchły (pow. hajnowski) skansen „Dawne Podlasie”

perełka i bardzo się cieszymy, że udało się nam ją kupić i ocalić - podkreśla prof. Matus.

Wnętrze chaty zostało odtworzone na podstawie powstałych w połowie XIX wieku rysunków Celestyna Brena.

- Wszystko co tu mamy, jest albo oryginalne, albo bardzo precyzyjnie odwzorowane. Nawet stoły zrobiliśmy ze 150-letnich desek - zdradza pani Irena.

Wnętrze zachowuje tradycyjny układ przestrzenny wiejskiego domu, obejmujący izbę

mieszkalną, sień, komory oraz pomieszczenia pomocnicze. Dom wyposażono m.in. w narzędzia związane z rybołówstwem, stolarstwem i ciesielstwem, sprzęty kuchenne,

skrzynie posażne oraz wszelkie inne przedmioty codziennego użytku. Przekroczenie progu tej chaty to jakby podróż w czasie. I właśnie dzięki temu budynek zdobył pod koniec ubiegłego roku główną nagrodę w

organizowanym przez Muzeum Rolnictwa im. ks. Krzysztofa Kluka w Ciechanowcu - konkursie na Najlepiej Zachowany Zabytek Wiejskiego Budownictwa Drewnianego w Województwie Podlaskim.

- Jest to dla nas wielki prestiż i satysfakcja. To docenienie daje nam motywację do dalszej pracy - przyznaje prof. Matus.

Pani Irena dziedzictwo podlaskiej wsi konsekwentnie dokumentuje i zachowuje od lat. Badanie i przekazywanie kolejnym pokoleniom wiedzy na temat kultury regionu to jej pasja, z którą postanowiła związać swoje zawodowe życie. Podlaskianka jest emerytowaną profesorem Uniwersytetu w Białymstoku. Przez wiele lat była związana z Wydziałem Filologicznym, a następnie z Instytutem Kulturoznawstwa, w którym pełniła funkcję kierownika Zakładu Antropologii Kultury. Jej dorobek naukowy obejmuje liczne publikacje poświęcone problematyce wielokulturowości regionu podlaskiego, w tym siedem monografii oraz artykuły naukowe i popularnonaukowe.

- Bardzo wcześnie, wyszłam za mąż. I tak razem z mężem Mikołajem zaczęliśmy zbierać różne rzeczy. Wtedy jeszcze nie wiedzieliśmy, po co to robimy. A kiedy już postanowiliśmy, że chcemy stworzyć skansen, zaczęliśmy kolekcjonować jeszcze bardziej intensywnie - opowiada. I dodaje, że myśl o stworzeniu skansenu narodziła się około ośmiu lat temu.

- Syn powiedział mi wtedy: „Mamo, zostaną po tobie

FOT. W. WOJTKIEWICZ

OGŁOSZENIA

Dziennik
ŁÓDZKI

dodatek bezpłatny

Środa, 7.01.2026
Nr 1506

Potrzuje

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

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

Mieszkania

DO WYNAJĘCIA

Kawalerka, Górna, 665-600-247

Mieszkanie Górna 665-600-247

Pokoje Piękna 665-600-247

Działki

SPRZEDAM

KONSTANTYNÓW, bud, 883-937-566

Sprzęt domowy

MEBLE

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

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

DYWANY

DYWANY różne, chodniki, 785-971-061

Komputery

POGOTOWIE komputer, 733-955-881

Budowlane

MATERIAŁY

KRUSZYWA drogowe z dostawą, 605-231-441

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

PŁODY ROLNE

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

RÓŻNE

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

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

Handlowe

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

Zamienię

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

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

Usługi

BUDOWLANE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

GLĄDŹ, mal. glazura, 510-322-848

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

INSTALACYJNE

Elektroinstalacje, awarie, pomiary. Tanio, solidnie, 509-275-480, 42-672-06-20

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 664-272-696

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

PORZĄDKOWE

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

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

AGD NAPRAWY

Automatyczne pralki - dojazd gratis, 42-674-14-67

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

RTV NAPRAWY

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

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

ANTENY

ANTENY - serwis, 733-955-881

TRANSPORT



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

AUTOREKLAMA

Polecamy →



strona
KOBIECI

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl



Prof. Czepczyński: Widzimy to, czego inni nie widzą

W świecie, w którym diagnoza często decyduje o życiu, medycyna nuklearna staje się jedną z jej najważniejszych gałęzi. Czym ona właściwie jest, jakie daje pacjentom możliwości i dlaczego wciąż pozostaje mało znana? Rozmawialiśmy z prof. Rafałem Czepczyńskim, prezesem-elektem Polskiego Towarzystwa Medycyny Nuklearnej

Syłwia Rycharska



Został Pan wybrany prezesem-elektem Polskiego Towarzystwa Medycyny Nuklearnej. Jak Pan przyjmuje tę funkcję?

Przede wszystkim jako wyróżnienie i zobowiązanie. Nie ukrywam, że jest w tym sporo satysfakcji, ale też bardzo duża odpowiedzialność: za całe środowisko, za rozwój naszej dziedziny i przede wszystkim za pacjentów. Bo ostatecznie wszystko, co robimy, robimy z myślą o nich. Z perspektywy wielu lat pracy traktuję tę funkcję także jako naturalną kontynuację tego, czym zajmowałem się dotąd. Choć w ostatnim dziesięcioleciu medycyna nuklearna w Polsce zrobiła wyraźny postęp: powstało wiele nowych zakładów, wykonuje się coraz więcej badań PET, to w statystykach nadal jesteśmy daleko w tyle za innymi krajami Unii Europejskiej.

Co dokładnie pokazują te statystyki?

Jeśli spojrzymy na liczbę badań czy terapii wykonywanych na milion mieszkańców, różnice są bardzo wyraźne. To pokazuje skalę problemu i jednocześnie ogromny potencjał dla rozwoju.

Skąd bierze się to zapóźnienie?

W dużej mierze z niskiej świadomości istnienia i roli medycyny nuklearnej w Polsce.

Także wśród lekarzy?

Tak. Część lekarzy może po prostu nie zdawać sobie sprawy z możliwości, jakimi dziś dysponujemy. Dlatego jako Polskie Towarzystwo Medycyny Nuklearnej staramy się to zmieniać.

Organizujemy wspólne, interdyscyplinarne konferencje i sympozja, nawiązujemy współpracę z innymi towarzystwami naukowymi, szczególnie w dziedzinach klinicznych. Bardzo zależy nam na tym, aby nasze metody diagnostyki i leczenia były zauważane i wykorzystywane w praktyce. Kluczowe jest porozumienie z lekarzami kierującymi. Jeżeli nasza diagnostyka nie będzie odpowiadała na ich potrzeby, to po prostu nie będą kierować pacjentów na nasze badania. A przecież wiemy, że w wielu przypadkach – zwłaszcza w chorobach nowotworowych – diagnostyka z użyciem izotopów promieniotwórczych jest najbardziej precyzyjna.

Jakie inne problemy stoją dziś przed medycyną nuklearną?

Jednym z najpoważniejszych jest wciąż niewystarczająca liczba specjalistów. Niska świadomość istnienia i znaczenia medycyny nuklearnej sprawia, że młodzi lekarze rzadziej wybierają tę specjalizację. Obawiamy się, że za kilka lat – kiedy zapotrzebowanie na nasze świadczenia jeszcze wzrośnie – możemy stanąć przed realnym problemem braku kadr.

Co robicie, by temu przeciwdziałać?

Prowadzimy działania popularyzatorskie skierowane do młodych lekarzy i studentów medycyny. Wykorzystujemy media społecznościowe, organizujemy akcje promocyjne, pokazujemy, że to nowoczesna, dynamiczna i bardzo potrzebna dziedzina.

Tylko do przyszłych specjalistów?

W jaki sposób?

– Nie oglądamy narządów tak jak widzi je radiolog. Patrzymy, jak zachowują się komórki. To jest przewaga, szczególnie przy chorobach rozsianych, zapalnych czy przy wczesnych stadiach nowotworów – przekonuje prof. Czepczyński

Nie. Działania kierujemy również do lekarzy innych specjalności, ale także do pacjentów. Rozpoczęliśmy współpracę z Radą Organizacji Pacjentów oraz z organizacjami zrzeszającymi pacjentów, np. chorych z problemami onkologicznymi i kardiologicznymi. Pacjenci doskonale rozumieją potrzebę szerszego stosowania metod medycyny nuklearnej i – co ważne – bardzo nam pomagają w docieraniu do decydentów.

Skąd bierze się pewien opór środowiska medycznego w stosunku do tej dziedziny?
Nie nazwałbym tego oporem – raczej przywiązaniem do utartych ścieżek, czasem obawą o długie kolejki, wysokie koszty, konieczność kierowania pacjenta do odległego zakładu medycyny nuklearnej.

To kwestia wygody czy braku wiedzy?
Być może jednego i drugiego. Wiedza o naszych metodach nie dociera do lekarzy tak łatwo, jak wiedza o lekach. Firmy farmaceutyczne aktywne docierają do lekarzy z informacją, a my nie „chodzimy” z naszymi metodami jak z produktami. Ale absolutnie nie chodzi o tworzenie złych emocji – kluczowa jest współpraca.

Zatrzymajmy się na chwilę. Jak najprościej wyjaśnić przeciętnemu pacjentowi, czym zajmuje się medycyna nuklearna?
Z definicji medycyna nuklearna zajmuje się zastosowaniem izotopów radioaktywnych podawanych do organizmu pacjenta w celu diagnostycznym lub terapeutycznym. Więc jak to różnicujemy? Do celów diagnostycznych stosujemy inne promieniowanie i do terapii inne. Ponadto medycyna nuklearna zajmuje się oceną funkcji tkanek i narządów. To jest fundamentalna różnica względem innych metod obrazowych. W wielu chorobach, szczególnie w nowotworach, zmiany anatomiczne widoczne na tomografii czy rezonansie pojawiają się później. Tymczasem zaburzenia funkcji możemy wykryć znacznie wcześniej.

Czyli medycyna nuklearna mówi pacjentowi nie tylko „jak wygląda”, ale „jak działa”?
Dokładnie. My nie oglądamy narządów w takim sensie, jak widzi je radiolog. My patrzymy na to, jak zachowują się komórki. Czy metabolizują glukozę szybciej? Czy dany proces jest aktywny? Czy guz zużywa energię? Poza tym oceniamy od razu cały organizm, a nie jakiś odcinek. To jest olbrzymia przewaga szczególnie przy chorobach

rozszianych, zapalnych czy przy wczesnych stadiach nowotworów. Dlatego medycyna nuklearna doskonale wpisuje się w ideę medycyny spersonalizowanej, w której pacjent nie jest tylko „przypadkiem choroby X”, ale osobą z unikatową charakterystyką biologiczną tej choroby, wymagającą indywidualnego podejścia.

Jakie choroby najczęściej diagnozujecie?
Przed wszystkim nowotwory, stany zapalne i choroby serca. Wciąż wykonujemy także klasyczne badania scyntygraficzne, które – mimo ogromnego postępu technologicznego – pozostają bardzo przydatne. Scyntygrafia tarczy, kości czy nerek to nadal podstawowe elementy diagnostyki.

A pacjenci endokrynologiczni?
To bardzo ważna grupa. Pomagamy pacjentom z rakiem tarczycy, ale też z chorobami łagodnymi, takimi jak wole guzkowe nadczynne czy choroba Gravesa-Basedowa. To są tradycyjne, wieloletnie zastosowania medycyny nuklearnej i – mimo że metody te mają długą historię – pozostają niezwykle skuteczne. Nic nie wskazuje na to, aby miały zostać zastąpione czymś lepszym. Zajmujemy się także chorobami nienowotworowymi. Przykładem jest terapia stanów zapalnych dużych stawów, szczególnie wtedy, gdy nie reagują one na standardowe leczenie.

Co z nowymi terapiami?
Przygotowujemy się do uruchomienia terapii raka prostaty przy pomocy ligandów PSMA. W kolejnych latach spodziewamy się dalszego rozszerzenia wskazań terapeutycznych – m.in. w raku piersi i w raku tarczycy. W naszym ośrodku na Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu prowadzimy badania nad zastosowaniem PSMA w diagnostyce tych nowotworów. To pierwszy krok w kierunku badań nad potencjalną terapią również w tych wskazaniach.

Przejdźmy do PET. Wielu pacjentów mówi, że PET jest „najdokładniejszym badaniem świata”. Jak to wygląda z Pana perspektywy?
PET to metoda o ogromnej mocy diagnostycznej, ale trzeba pamiętać, że jej skuteczność zależy od biologii danego nowotworu. To nie jest tak, że PET jest dobry „na wszystko”. Dla niektórych nowotworów jest wręcz idealny – np. dla raka jelita grubego, raka płuca czy chłoniaków. Natomiast dla innych nowotworów, które mają niski metabolizm glukozy, PET może

nie pokazywać zmian. To nie świadczy o tym, że PET jest słaby, tylko że każdy nowotwór rządzi się własną biologią.

Czy pacjenci mają świadomość, że nie każdy nowotwór „świeci” w PET?
Nie. I to jest częsty problem. Wiele osób spodziewa się, że PET da im ostateczną odpowiedź na każde pytanie. Dlatego trzeba tłumaczyć, że PET jest świetnym badaniem, ale nie zastępuje całej diagnostyki – jest jej częścią. I jest to metoda, która ma charakter rozstrzygający, szczególnie w trudnych, niejasnych przypadkach.

Przenieśmy się teraz na lokalne podwórko. Jak wygląda medycyna nuklearna w Poznaniu i Wielkopolsce?
W Poznaniu mamy trzy zakłady medycyny nuklearnej, mamy dwa skanery PET, trzeci będzie w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym – prawdopodobnie w najbliższym roku. Wydaje się, że to duża liczba jak na jedno miasto, ale w porównaniu do miast Europy Zachodniej to nadal niedużo. Wielkopolskie Centrum Onkologii dba o rozwój medycyny nuklearnej w regionie – jest już PET w Kaliszu, pewnie będą kolejne poza Poznaniem, tak więc perspektywy dla Wielkopolski są niezłe. W tym miejscu chciałbym zaznaczyć, że Poznań ma duże tradycje, ponieważ był pierwszym miejscem w Polsce, gdzie zastosowano terapię izotopową. W 1956 roku w klinice na Przybyszewskiego podano pierwsze dawki jodu radioaktywnego pacjentom z chorobami tarczycy. Olbrzymie zasługi odniósł w tym profesor Maciej Gembicki, który sprowadził tą metodę do kraju i od tego momentu zaczęły powstawać nowe ośrodki medycyny nuklearnej. Do tej pory w Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu medycyna nuklearna jest zintegrowana z endokrynologią, co m.in. buduje potencjał i renomę tego ośrodka.

Czy taka liczba pracowni wpływa na dostępność badań?
Zdecydowanie. Większa liczba pracowni to krótsze kolejki, większa elastyczność, większa możliwość przyjęcia pacjentów pilnych. A trzeba pamiętać, że dla pacjentów onkologicznych czas jest kluczowy. Tym bardziej ogromny problem stanowi wciąż konieczność wyjazdów niektórych pacjentów za granicę w celu podania określonego preparatu.

Co Pan ma na myśli?
Niektóre radiofarmaceutyki nie mogą być produkowane

w Polsce z powodów formalno-prawnych. Polskie przepisy są niezwykle restrykcyjne i traktują produkcję izotopów tak jak produkcję leków dożylnych, co generuje gigantyczne koszty. Tymczasem te związki mają bardzo krótki czas aktywności – kilkadziesiąt minut – i nie mogą być transportowane. W innych krajach UE produkuje się je na miejscu i podaje pacjentom bez takich barier. Efekt jest taki, że pacjenci wyjeżdżają za granicę, płacąc ogromne pieniądze, a potem NFZ i tak refunduje te świadczenia. W Polsce można by to robić wielokrotnie taniej.

Co tutaj zawiodło? Prawo? Zbyt mały nacisk lobby?
Zabrakło dobrej woli i świadomości. W Polsce promieniowanie jonizujące wciąż budzi irracjonalny lęk, podczas gdy w stosowanych przez nas dawkach jest całkowicie bezpieczne. W krajach takich jak Francja czy Wielka Brytania to codzienność.

Jakie są realne koszty takich badań lub terapii?
Mówimy o kilku tysiącach euro za jedno badanie PET z rzadkim radiofarmaceutycznym. Część z nich była wcześniej produkowana w Polsce, np. w Bydgoszczy czy Gliwicach, ale po kontrolach NIK uznano te praktyki za niezgodne z prawem. Teraz jako PTMN pracujemy – przy wsparciu prawników – nad zmianą tych przepisów.

Co pacjent zyskałby na tych zmianach?
Zarówno dostęp do bardziej zaawansowanej diagnostyki i terapii, jak i szerszy wachlarz pacjentów, którzy mogliby z nich korzystać. Innym przykładem jest terapia PSMA w raku prostaty – bardzo skuteczna, poprawiająca jakość i długość życia pacjentów, w Polsce dostępna, ale póki co bez finansowania.

Wspomniał Pan o panującym w Polsce irracjonalnym lęku przed promieniowaniem jonizującym. Czyli pacjenci nadal boją się promieniowania?
Tak, bardzo często. Czasem jeszcze zanim wytłumaczę, na czym polega badanie, słyszę: „Czy to promieniowanie jest niebezpieczne?”. Będę świecić w nocy?”. Podkreślam wtedy, że dawki, którymi operujemy, są naprawdę minimalne. To są ilości, które są całkowicie bezpieczne i nie stanowią ryzyka dla zdrowia. Ludzie kojarzą promieniowanie z czymś niebezpiecznym, natomiast trzeba rozróżnić promieniowanie terapeutyczne o dużych mocach od diagnostycznego, które ma moc minimalną.

A jednak część osób nadal obawia się, że takie badanie może wywołać nowotwór.
To mit. Teoretyczne ryzyko mogłoby się pojawić dopiero przy wielokrotnym, ekstremalnym stosowaniu badań – kilkadziesiąt razy – i nawet wtedy mówimy tylko o statystyce, nie o pewności. A u pacjentów, którzy rzeczywiście mają wiele badań, walczymy o życie tu i teraz. Korzyść zdecydowanie przewyższa potencjalne, odległe ryzyko.

Gdyby mógł Pan wprowadzić jedną zmianę w systemie, która pomogłaby czy poprawiłaby dostęp do badań medycyny nuklearnej, co to by było?
Zniesienie limitów. Wiem, że obecnie jest to zły moment, żeby o tym mówić, ponieważ sytuacja finansowa Narodowego Funduszu Zdrowia jest powszechnie znana i istnieją nawet pomysły w resorcie, by przywrócić z powrotem limitowanie niektórych procedur, takich jak rezonans magnetyczny czy leczenie zaćmy. Ale gdyby panowały idealne warunki, to zniesienie wspomnianych limitów na badania medycyny nuklearnej skróciłoby znacznie kolejki i pozwoliło szybciej rozpoczynać leczenie. A w onkologii czas ma kluczowe znaczenie.

Na zakończenie: co daje Panu największą satysfakcję w tej pracy?
To może brzmieć egocentrycznie, mam nadzieję, że tak to nie wyjdzie, ale bardzo satysfakcjonujące jest to, że nasze metody często są tą ostatnią wyrocznią. Pacjent błąka się po gabinetach, po różnych lekarzach, nie wie, co mu jest – trafia do nas i my możemy mu wreszcie powiedzieć, że jest zdrowy albo gdzie jest problem i trzeba to leczyć. To ten rozstrzygający charakter PET daje ogromną satysfakcję. To nie wynika z tego, że my jesteśmy mądrzejsi, tylko z tego, że ta metoda pozwala widzieć więcej.

CV

Prof. dr hab. n. med.
Rafał Czepczyński
Jest endokrynologiem, prezesem-elektem Polskiego Towarzystwa Medycyny Nuklearnej, a także m.in. kierownikiem Pracowni Medycyny Nuklearnej, Katedra i Klinika Endokrynologii, Przemiany Materii i Chorób Wewnętrznych Uniwersyteckiego Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, kierownikiem medycznym Pracowni PET/CT Affidea Poznań.

REKLAMA 0011457626

ARTYKUŁY BHP I PPOŻ.
Łódź, ul. Przędzalniana 14
Tel. (42) 676-20-14, 676-72-54
sklep czynny pn. - pt.: 8.00 - 16.00
www.bhp-ppoz.com biuro@bhp-ppoz.com

OFERUJEMY:

- sprzęt ochrony osobistej
- odzież roboczą i ochronną
- obuwie robocze i ochronne
- rękawice robocze i ochronne
- gaśnice, agregaty p. poż., koco
- armaturę hydrantową (szalki, węże, nasady, prądownice, zawory)

PEŁNE ROZMIARY UBRAN I BUTÓW
ubrania, spodnie, fartuchy, kombinezony:
- antyelektrostatyczne, trudnopalne
WYGODNY PARKING, PRZYMIERZALNIA
• instrukcje bhp i ochrony p. poż.
• znaki ewakuacyjne, bhp i p. poż.
• znaki oraz tablice budowlane, ADR
• znaki energetyczne i informacyjne
• apteczki z wyposażeniem,
• środki czystości, czyściwa,
• papieru sanitarnego

POLECAMY GAŚNICE!
• do pojazdów
• do budynków
• do domu
• do firm
• specjalistyczne

Z TYM KUPONEM
5% TANIEJ
MOŻNA PŁAĆ KARTA

Artykuły wysyłamy również paczkami lub kurierem

Z kuponem rabatowym zawsze taniej!

Kupony prosimy realizować w dniach
7 - 13 stycznia 2026 roku

Praca

ZATRUDNIĘ

DO sprzątania zakładu produkcyjnego w Strykowie ZPCh zatrudni na umowę o pracę niepełnosprawnych oraz na umowę zlecenie osoby bez orzeczenia, (możliwość dowozu), 660-521-529

HYDRAULIKÓW, 697-694-900, 601-394-718

LAKIERNIKA samochodowego.
Wysokie zarobki. Pilnie, 505-802-333

PAKOWACZ - elastyczny grafik. Praca od Zaraz! WTS, Łódź, Nawrot 21 lok 1, 515-121-450

Medycyna

STOMATOLOGIA

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

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi

nasze komunikaty.pl

MOTORYZACJA

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

TOYOTA aygo, 2017r., 14 tys. km,
602-843-306

VW CADDY TRENDLINE, Zakład
Usługowo Produkcyjny Lasów
Państwowych w Łodzi ul. Legionów
113, 91-073 Łódź oferuje do sprzedaży
samochód osobowy Volkswagen
Caddy Trendline, rok produkcji 2012.
Cena 26.183,00 brutto.

Szczegóły przetargu na stronie:
www.lodz.lasy.gov.pl/zup oraz pod
numerem tel. 668 393 300.

VW passat kombi, 1,9, TDI, 2002r.,
358 tys. km, stan dobry, I właściciel,
601-308-504

OSOBOWE KUPIĘ

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



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

12h autoskup, 664-040-076

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

ROLNICZE KUPIĘ

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

ZABYTKOWE KUPIĘ

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

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

STARY samochód kupi osoba
prywatna, 660-130-031

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

AUTOREKLAMA

Polecamy →

motofakty.pl



Motoryzacja na wysokich obrotach

motofakty.pl

KUPON NA OGŁOSZENIE BEZPŁATNE

Dziennik
ŁÓDŹKI

Zaznacz odpowiednią rubrykę

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

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

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

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

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

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

SKRÓCONA NOTA INFORMACYJNA
Kto przetwarza Państwa dane osobowe?
Administratorem Państwa danych osobowych jest spółka Polska Press Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie (02-672) przy ul. Domaniewskiej 45 (dalej „my”), wpisana do rejestru przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy XIII Wydział Gospodarczy po numerem KRS 0000002408. Nasze pozostałe dane kontaktowe to e-mail: rodo.zgloszenia@polskapress.pl.
Inspektor Ochrony Danych
We wszelkich kwestiach dotyczących ochrony danych osobowych mogą się Państwo kontaktować z wyznaczonym przez nas inspektorem ochrony danych. Kontakt ten może nastąpić na adres e-mail: iod@polskapress.pl.
W jakim celu są nam potrzebne Państwa dane osobowe?
Państwa dane osobowe są nam potrzebne, by:
• zawrzeć i wykonać umowę (jeśli dojdzie do zawarcia umowy),

• dokonać rozliczeń finansowych wynikających z tej umowy, w tym wypełnić ciążące na nas obowiązki podatkowe i rachunkowe,
• badać Państwa satysfakcję i opinie,
• móc w razie potrzeby wykazać zasadność naszych roszczeń, zrealizować nasze prawa lub obronić się przed roszczeniami, korzystać z naszych uprawnień,
• rozwijać i monitorować naszą działalność biznesową, m.in. poprzez wykonywanie wewnętrznych analiz i statystyk,
• prowadzić działania marketingowe z zakresu marketingu bezpośredniego naszego i podmiotów trzecich polegające na informowaniu o różnych wydarzeniach (eventach), wysyłaniu spersonalizowanych ofert i treści w zakresie dotyczącym działalności i oferowanych przez nas lub naszych partnerów produktów i usług.
Jeśli wyrażą Państwo dodatkową i dobrowolną zgodę wówczas będziemy mogli również:
• przetwarzać Państwa dane w celu przedstawienia Państwu

Regulamin

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

- Do poniedziałkowego tygodnika „PRACA” ogłoszenia w rubryce szukam pracy** - limit miejsca.
- Do środowego dodatku ogłoszenia w rubrykach:**
 - oddam za darmo:** wszystko oprócz: telefonów komórkowych, akcesoriów do nich i aktywacji oraz leków psychotropowych
 - potrzebuję:** wszystko do domu oprócz: telefonów i aktywacji oraz artykułów mogących służyć działalności gospodarczej
 - hobby:**
 - filatelistyka, numizmatyka, instrumenty muzyczne do 500 zł;
 - antyki - pojedyncze przedmioty - sprzedaż do 500 zł;
 - płyty analogowe, książki i czasopisma;
 - rośliny i zwierzęta oferowane bezpłatnie
 - sprzęt domowy:** meble, dywany i wykładziny kupno i sprzedaż do 200 zł, armatura łazienkowa i kuchenna, w tym: wanny, umywalki, zlewozmywaki, termy, muszle itp.
- rozmaite:**
 - art. dziecięce: wózki, odzież, zabawki;
 - odzież: wszystko oprócz futer i kożuchów
- rolnicze:** wszystko oprócz maszyn rolniczych
- zamiany:** wszystko oprócz nieruchomości
- życzenia:** drobne
- Do środowego dodatku ogłoszenia dotyczące:**
 - sprzedaży:** samochodów osobowych, vanów, terenowych, samochodów retro, motocykli, maszyn rolniczych do 3.000 zł
 - kupna i zamiany:** samochodów osobowych, samochodów retro, motocykli i maszyn rolniczych
 - sprzedaży i kupna:** części i akcesoriów sam. osobowych Oprócz skupu i sprzedaży aut lub ogłoszeń i ich ilości (max. 5 ogłoszeń) mogących służyć działalności gospodarczej.

***Warunkiem przyjęcia bezpłatnego ogłoszenia jest podanie ceny towaru.**

Redakcja ma prawo odmówić przyjęcia ogłoszenia bez podania przyczyny.
Czas oczekiwania na publikację ogłoszenia bezpłatnego do trzech tygodni.

informacji handlowych i marketingowych na temat naszych towarów lub usług lub towarów i usług naszych partnerów za pomocą telekomunikacyjnych urządzeń końcowych oraz automatycznych systemów wywołujących lub za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej.
Jeśli cofną Państwo zgodę na przetwarzanie danych w celach marketingowych lub wyrażą Państwo sprzeciw w tym zakresie wówczas będziemy przetwarzać Państwa dane przez dalsze 3 miesiące na tzw. liście Robinsonów tj. liście osób, które nie życzą sobie dalszych kontaktów marketingowych z naszej strony.
Jakie prawa Państwu przysługują?
Posiadają Państwo prawo do:
• żądania od nas dostępu do swoich danych osobowych, prawo do ich sprostowania, usunięcia („prawo do bycia zapomnianym”) lub ograniczenia przetwarzania,
• wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania przez nas Państwa danych osobowych na potrzeby marketingu bez-

KUPON NA OGŁOSZENIE BEZPŁATNE

Dziennik
ŁÓDŹKI

Zaznacz odpowiednią rubrykę

- | | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|---|
| ☐ osobowe | ☐ zabytkowe | ☐ części akcesoria |
| ☐ rolnicze | ☐ motocykle | ☐ moto - inne |
| ☐ sprzedam | | ☐ kupię |
| ☐ zamienię | | |

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

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

pośredniego, które powoduje zaprzestanie przetwarzania przez nas Państwa danych w celach marketingu bezpośredniego,
• wniesienia sprzeciwu – z przyczyn związanych z Państwa szczególną sytuacją – w przypadku przetwarzania danych osobowych na podstawie prawnie uzasadnionego interesu. Jednakże w takiej sytuacji będziemy dalej przetwarzać Państwa dane osobowe w niezbędnym zakresie, jeżeli po naszej stronie będzie istniał ku temu uzasadniony powód,
• przenoszenia danych przetwarzanych w związku z wykonaniem umowy lub na podstawie Państwa zgody.
Jeśli podstawą przetwarzania przez nas danych osobowych jest Państwa zgoda, wówczas posiadają Państwo prawo do cofnięcia tej zgody w dowolnym momencie. Cofnięcie zgody nie wpływa jednak na zgodność z prawem przetwarzania przez nas danych osobowych, którego dokonaliśmy na podstawie zgody przed jej cofnięciem.

Wszystkie powyżej wymienione uprawnienia mogą Państwo wykonać poprzez zwrócenie się na adres kontaktowy: rodo.zgloszenia@polskapress.pl albo pisemnie na nasz adres: Polska Press Sp. z o.o., ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa.
Jeżeli nasze wyjaśnienia i działania okażą się niewystarczające lub wadliwe, mogą Państwo w każdej chwili wnieść skargę do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

Pełna wersja Noty

Niniejsza Nota nie przedstawia wszystkich informacji na temat przetwarzania przez nas Państwa danych osobowych. Pełna wersja Noty dostępna jest na naszej stronie internetowej www.prywatnoscpolskapress.pl, a także w naszej siedzibie oraz w Biurach Ogłoszeń.
Prześlemy Państwu pełną wersję noty na Państwa adres mailowy, jeżeli wyrażą Państwo takie życzenie i podadzą nam swój adres e-mail w tym celu.

OGŁOSZENIA NA TELEFON - PŁATNE

800 472 852 42 647 28 52

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

BIURO REKLAMY I OGŁOSZEŃ:

ŁÓDŹ

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

książki. Może zobaczymy, czy da się zrobić coś więcej. Czy da się coś uratować? I tak pojawił się pierwszy budynek, drugi, trzeci... - wspomina.

Mąż pani Ireny zmarł przed kilkoma laty. Ale w walce o zachowanie tego, co wkrótce może odejść w zapomnienie, wspierają ją dwa kolejne pokolenia: syn Dawid i 8-letni wnuk Jeremiasz.

- Kiedy nie ma następców, robienie takich rzeczy nie ma sensu. Ja mam to szczęście, że będzie to komu przekazać - mówi pani Irena. - Wnuk jest wręcz zafascynowany tym miejscem. Lubi pomagać przy czyszczeniu eksponatów i naprawdę bardzo dużo wie. Zaprosił tu nawet swoją klasę. A gdy usłyszał o naszej nagrodzie, powiedział, że to on musi ją odebrać, co uczynił.

Karczma z XIX wieku z izbą dla chłopów i VIP-ów

Jednym z najważniejszych obiektów skansenu jest drewniana karczma z XIX wieku, przeniesiona z miejscowości Parcewo w gminie Bielsk Podlaski. To budynek, który przez wiele lat pełnił funkcję mieszkalną i był w bardzo złym stanie technicznym. Został jednak poddany gruntownej renowacji i przywrócono mu pierwotny charakter historycznej karczmy.

Jak zdradza prof. Matus, kiedyś karczma była nieodłącznym elementem każdej wsi. Jednak, niestety, ta w skansenie jest prawdopodobnie jedyną zachowaną wiejską karczmą w całym województwie podlaskim.

- W latach 70-tych XIX wieku, kiedy alkoholizm był prawdziwą plagą, w Polsce swoje działania rozpoczął Ruch Trzeźwości. W jego skład wchodził księża, nauczyciele, agronomowie i urzędnicy. Zamieniano wtedy karczmy na szkoły lub po prostu je unicestwiano. Nawet tu, w Puchłach, duchowny się skarżył, że ludzie w niedzielę idą - zamiast na nabożeństwo - do mieszczącej się naprzeciwko cerkwi karczmy - opowiada.

Karczma z Parcewa jednak przetrwała. Budynek został zakupiony przez jedną z rodzin w latach 90-tych XIX wieku i przez ponad 100 lat mieszkało w nim kilka pokoleń.

- Na szczęście moje nic tu nie nacudowali - cieszy się pani Irena. - Do budynku prowadzą oryginalne drzwi z połowy XIX wieku, zachował się też cały układ przestrzenny.

We wnętrzu karczmy znajdują się dwie izby o odmiennym standardzie wyposażenia, odpowiadającym dawnemu podziałowi gości według statusu majątkowego.

- Jest izba chłopska, ze stołami z oryginalnych 150-letnich desek. Mamy tu m.in. kieliszki



FOT. W. WOJTKIEWICZ



FOT. W. WOJTKIEWICZ

Wizyta w skansenie „Dawne Podlasie” to jakby podróż w czasie. Można tu zobaczyć stare, XIX-wieczne domy z wyposażeniem, XIX-wieczną karczmę, spichlerz, a także przydrożne krzyże i kapliczki

karczmiaki i dzbanki - wymienia twórczyni skansenu.

Są też miedziane miarki z 1850 roku. Widnieje na nich napis „1/100 wiadra”.

- Wtedy wódkę sprzedawano właśnie na 10-litrowe wiadra. Szkło było w tamtych czasach bardzo drogie - zdradza prof. Matus. - Tu z boku stoi też waga. Była niezbędna, bo chłopci bardzo często nie mieli pieniędzy i trzeba było trochę pokombinować. Każdy przynosił co mógł - pszenicę, fasolę czy podebrane żonie jajka.

W drugiej izbie, nazwanej przez panią Irenę „Vipówką”, zasiadał wójt, nauczyciel, urzędnik. Wszystkie widoczne na stole naczynia pochodzą sprzed I wojny światowej,

a każde nakrycie składa się z talerza, widelca, łyżki i łyżeczki. Jest imbryk do parzenia herbaty, a na ścianach zawieszono obrazy.

Karczma trzy lata temu zajęła trzecie miejsce w konkursie, w którym pod koniec 2025 roku swoje triumfy święcił sąsiadujący z nią dom.

Na ponad dwuhektarowym terenie można już też podziwiać w pełni wyposażony warsztat cieśli i stolarza.

Budynki to jednak nie wszystko. Uzupełnieniem skansenu są elementy małej architektury, takie jak pasieka z tradycyjnymi ulami kłodoowymi, a także przydrożne krzyże i kapliczka, charakterystyczne dla krajobrazu kulturowego regionu.



FOT. W. WOJTKIEWICZ



FOT. W. WOJTKIEWICZ



FOT. W. WOJTKIEWICZ

Jeden z krzyży jeszcze niedawno można było ujrzeć na skraju wsi Klejnik.

- Na jednym z kamieni, na których stało ogrodzenie krzyża, zachowała się moneta z datą 1899 rok - opowiada. - Mam też schowany, przygotowany do renowacji starszy krzyż - osiemnastowieczny.

Spichlerze, szkoła, stodoła, dom mieszkalny

Dalsze plany na rozbudowę skansenu są ambitne.

- Teraz szykujemy spichlerz z międzywojnia, w którym chcemy pokazać pracownię ikonograficzną i wystawę oleodruku - zdradza prof. Matus.

W najbliższej przyszłości w dwóch kolejnych spichler-

zach mają powstać domki pszczelarza i rybaka.

Największym wyzwaniem będzie jednak szkoła. Obecnie stowarzyszenie „Dawne Podlasie” stara się o fundusze, które pozwolą ją odbudować na terenie skansenu.

- Szkoła została uratowana w ostatniej chwili. Ma wymiar 11 na 21 metrów. To puszczańskie drzewo z przełomu XIX i XX wieku. Chcemy, by powstało w niej kiedyś Muzeum Kultury Sakralnej i stała wystawa tkaniny dekoracyjnej. W budynku mieściłoby się też Regionalne Centrum Kultury. To miałyby być miejsce, w którym byłoby można przeprowadzać różnego rodzaju sympozja, konferencje, wystawy i warsztaty. Gdyby to się udało, byłaby

to wielka rzecz dla regionu - przyznaje prof. Matus.

W planach jest także stworzenie miejsca przypominającego historię bieżeństwa.

Pamiętają o przodkach, kulturze i korzeniach

Skansen może liczyć na wsparcie wielu osób, które przekazują swoje wiekowe, wartościowe historyczne przedmioty. Wiele osób prywatnych, firm oraz parafii udzieliło także pomocy finansowej. - Wszystkim w imieniu stowarzyszenia serdecznie dziękuję - podkreśla pani Irena.

Skansen Dawne Podlasie powstał jako inicjatywa prywatna, rodzinna, a od prawie pięciu lat prowadzi je stowarzyszenie o tej samej nazwie. Działa w nim kilkanaście osób.

Pomoc płynie też ze strony rodziny, przyjaciół, znajomych i nieznajomych.

- Byłam w szoku, kiedy przyjechałam do Ireny po raz pierwszy i zobaczyłam, co tu się dzieje. To coś niebywałego i dobrze, że powstała już cała grupa ludzi, którzy jej pomagają. Sama ściągnęłam tu troje mojego rodzeństwa. Bo moim zdaniem jest to miejsce bardzo wartościowe i niezwykle. Niezwykła też jest sama Irena - przyznaje Halina Surynowicz członek Stowarzyszenia Dawne Podlasie. - Jestem szczęśliwa, bo dzięki skansenowi zdobyłam ogromną wiedzę o życiu naszych przodków. Skansen ten dla mnie, jak i dla wielu osób stał się bardzo ważnym miejscem.

Osoby działające w stowarzyszeniu i sympatycy skansenu na co dzień zajmują się eksponatami. Jest ich mnóstwo, a wszystkie trzeba wyczyścić i zabezpieczyć. Wiele wysiłku wymaga też pozyskiwanie niezbędnych do działania funduszy.

- Ta inicjatywa zasługuje na najwyższe uznanie. Trzeba pamiętać o naszych przodkach, o naszej kulturze i korzeniach. Jednak do wszystkiego niezbędne są ogromne nakłady pracy i środków. Staramy się zdobywać je z różnych źródeł - kontynuuje pani Halina.

Jak przyznaje pani Irena, do uratowania pozostało coraz mniej.

- Niektóre budynki zostały już bardzo przerobione. Są też inne trudności - w przypadku niektórych domów nieuregulowane jest prawo spadkobierców - wskazuje.

Ale pracy i marzeń i tak wciąż jest mnóstwo.

- Jeśli człowiek nie ma marzeń, życie nie ma sensu. A ja czuję, że muszę działać. Moja przyjaciółka mówi: „Musimy pomagać Irenie, bo co nasi wnukowie pokażą swoim dzieciom?”. Mam nadzieję, że uda nam się zachować dla przyszłych pokoleń jak najwięcej - podkreśla pani Irena. I jest przekonana, że to dzieło będą kontynuować kolejne pokolenia.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Postanowienia noworoczne

Koniec i początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku? A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta.

ZA TYDZIEŃ:

- Korzyści diety wegetariańskiej. Każdy znalazłby powód, by polubić bezmięśny jadłospis
- Domowy syrop na kaszel za grosze dla dzieci i dorosłych



FOT. GETTY IMAGES

Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Kilka dodatkowych kilogramów po świątecznej przerwie to dość powszechne zjawisko. Poniżej nie tylko łatwo przybywają kolejne, ale także są najtrudniejsze do zrzucenia. Ale nie martw się!

Zamiast obawiać się skutków świątecznego objadania się, zobacz, co podpowiadają naukowcy. Radzą, jak zatrzymać przyrost wagi i szybko wrócić do formy.

Ile można przytyć w czasie świąt Bożego Narodzenia?

W okresie świątecznym tyjemy według badań o 0,5 procent masy ciała. To jednak uśredniony wynik obliczeń dla różnych krajów, który dotyczy przy tym dłuższego czasu niż kilka dni. Jak wykazano, przybieranie na wadze pod koniec roku często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku. Zjawisko dotyczy szczególnie Stanów Zjednoczonych, gdzie zimowe obżarstwo zaczyna już w listopadzie w Święto Dziękczynienia.

W Polsce Boże Narodzenie i sylwester to zwykle czas wolny, który najczęściej spędzamy przy stole.

Efektom co najmniej kilku dni kulinarnego szaleństwa to dodatkowe 0,5 kg, a w przypadku całego tygodnia po świątach - nawet 2-3 kilogramy. I to wcale nie takie, które znikają z organizmu wraz z nagromadzoną wodą, tylko trwała tkanka tłuszczowa. Naukowcy ostrzegają jednak, że nadprogramowa waga może już nie zniknąć i zostać z nami przez kolejne 12 miesięcy. A także się powiększać.

Często obiecujemy sobie, że od Nowego Roku będziemy trzymać się zdrowej diety albo rozpoczniemy odchudzanie, a tymczasem ciągle dajemy się skusić i mówimy, że to ten ostatni raz. Najgorzej, gdy nie przestaniemy w styczniu albo nawet do końca karnawału.



FOT. FREEPIK

Parę kilo na plus to typowy wynik świątecznej przerwy. Jednak właśnie te zimowe kilogramy mogą okazać się najbardziej zgubne dla figury

Wtedy powinniśmy obawiać się już nie nadwagi, a otyłości.

Dlaczego tyjemy w święta?

W wielu kulturach święta i końcówka roku to czas świąteczny, związany z nadmierną konsumpcją wysokokalorycznych dań, słodczy i alkoholu, a także obniżonej aktywności fizycznej. To prowadzi do tycia nie tylko na bieżąco, ale też zwiększa tendencję do gromadzenia tłuszczu. Powoduje bowiem spowolnienie metabolizmu, rozciąganie żołądka i zwiększenie apetytu.

Na dodatek zimowe i świąteczne dania to tzw. comfort food. Są pełne smaku, wysokokaloryczne i często ciężkostrawne. Choć mają poprawiać humor, w dłuższej perspektywie czasu nie przynoszą nic dobrego. Gdy świętujemy, przekra-

czamy naszą normę kalorii nawet trzykrotnie.

Nadmiernemu jedzeniu w okresie świątecznym sprzyjają jednak czynniki zewnętrzne. Koniec roku to dla wielu osób okres stresujący, co prowadzi do zwiększenia wydzielania kortyzolu. Wysoki poziom tego hormonu może nasilać apetyt i sprawiać, że ciągle chce nam się jeść.

W grudniu jest też najmniej światła, co sprzyja największym poziomom melatoniny w organizmie. Jej nadmierne wydzielanie może zaburzać rytm biologiczny i sen, a to też zwiększa apetyt i sprzyja tyciu.

Przybieranie na wadze często zaczyna się już na 2-3 tygodnie przed Wigilią i trwa jeszcze w pierwszym tygodniu nowego roku

Są przy tym pewne osoby obciążone większym ryzykiem trwałego przytycia pod koniec roku. Jak wskazali badacze rumuńscy z Uniwersytetu Medycyny i Farmacji w Jassach, zjawisko dotyczy zwłaszcza ludzi otyłych.

Naukowcy przejrzyli badania z różnych krajów opublikowane w latach 2013-2023, które dotyczyły nawyków żywieniowych i przybierania na wadze u osób w wieku 18-65 lat. W jednym z nich, przeprowadzonym z udziałem 2924 osób z Niemiec, USA i Japonii, wykazano istotny fakt.

Nawet niewielka nadwaga „zdobyta” w czasie świąt nie znika wraz z zimą, a na dodatek może stanowić nawet połowę nadprogramowych kilogramów zyskanych w ciągu całego roku.

W ten sposób waga danej osoby może sukcesywnie wzrastać rok po roku w ciągu jej życia.

I choć tyją wszyscy, więcej kilogramów zyskują osoby otyłe niż te o prawidłowej wadze, mają też większą trudność z ich straceniem. Przyrostom BMI sprzyja zwłaszcza jedzenie poza domem.

Jak zrzucić wagę po świątach?

Chcąc zrzucić zbędne kilogramy po świątach (również innych, bo według badań tyciu sprzyja też Wielkanoc), należy jak najszybciej przerwać nadmierne jedzenie. Nie trzeba od razu przechodzić na dietę - ważne, by wrócić do diety sprzed zmian i skupić się na odpowiednich wielkościach porcji.

Wiele osób wybiera także krótką kurację polegającą na znacznym ograniczeniu je-

dzenia (opcja na 1-3 dni) albo detoks, np. dietę dr Dąbrowskiej. Tydzień czy dwa diety warzywno-owocowej można zastąpić także dietą sokową albo dietą zupową.

Polecanym szybkim rozwiązaniem jest także dieta naprzemienna (IF), czyli przerywane posty. Polega na jedzeniu tylko 1-2 lekkich i zdrowych posiłków, ale nie codziennie, tylko np. przez dwa dni w tygodniu albo co drugi dzień.

A jeśli ktoś chce przejść na dietę, powinien wypróbować skuteczne i uznane za najzdrowsze diety - śródziemnomorską oraz opartą o nią dietę DASH. Wiele jej wersji dla różnych osób jest dostępnych w serwisie Dieta NFZ. Polecamy też skuteczne triki, które pomagają przyspieszyć powrót do figury czy uzyskanie wymarzonej wagi w nowym roku.

Robisz postanowienia noworoczne? Psycholożka radzi, jak w nich wytrwać

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia

Początek roku to czas podsumowań i robienia postanowień noworocznych. Kto z nas nie kupował w styczniu karnetu na siłownię albo nie planował przeczytać 52 książek w ciągu roku?

A czy się udawało? Z tym już bywa różnie. Jak wytrwać w postanowieniach noworocznych, podpowiada dr n. społ. Marzena Sekuła, psycholog, psychodietetyk oraz psychoterapeuta z Poradni Zdrowia Psychicznego HARMONIA Grupy LUX MED.

Dlaczego Nowy Rok jest dla nas tak symboliczny, że podejmujemy postanowienia właśnie w tym czasie?

Nowy Rok to dla wielu ludzi moment, w którym naturalnie poddajemy refleksji minione wydarzenia, oceniając swoje sukcesy i porażki oraz wyznaczając sobie cele na przyszłość. Ma on wymiar symboliczny, ponieważ oznacza koniec jednego cyklu i początek nowego, rozdzielając to, co było, od tego, co będzie. Konceptcja ta związana jest z tym, że ludzie postrzegają początek roku jako czystą kartę, co daje im psychologiczny impuls i nadzieję, że zmiany są możliwe. Przez co mają iluzję większej kontroli nad swoim życiem. Tak więc Nowy Rok jawi się nam jako wspaniała okazja do podejmowania postanowień, mimo że technicznie każdy dzień może być równie dobry na zmiany zachowań.

WARTO WIEDZIEĆ

Trwałość postanowień

Odsetek osób porzucających noworoczne postanowienia rośnie w następujący sposób:

- po 1-2 tygodniach – odpada 71 proc. osób,
- po 3-4 tygodniach – odpada 61 proc. osób,
- po 3 miesiącach – odpada 50 proc. osób,
- po 6 miesiącach – odpada 46 proc. osób.

Najważniejsze wydają się więc 3 pierwsze miesiące nowego roku, bo po tym czasie liczba osób, którym się nie powiodło, rośnie przez trzy kolejne miesiące tylko o 4 procent.



FOT. WIRESTOCK/FREEPIK/MARZENA SEKUŁA

Postanowienia noworoczne wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji

Czy postanowienia noworoczne są faktycznie skuteczne, czy to bardziej chwilowy zryw?

Postanowienia noworoczne mogą być skuteczne, ale wymagają świadomego podejścia, planowania i konsekwencji. Dla większości ludzi są jednak bardziej chwilowym zrywem, bo oprócz decyzji, że chcę coś zmienić, bardzo często nie następuje po nim działanie. Badania pokazują, że tylko ok. 8-20 proc. osób osiąga swoje postanowienia noworoczne. Niestety największy odsetek porzuca realizację postanowień w pierwszych 2-4 tygodniach stycznia, kiedy to magia nowego roku przemija, dopada nas codzienna rutyna i zaczyna brakować nam motywacji i silnej woli do zmiany.

Dlaczego tak trudno jest nam wytrwać w postanowieniach dłużej niż kilka tygodni?

Tak jak wspomniałam, nieśmiesz na fali noworocznej energii zapominamy, że zmiana zachowania wymaga ogromnych pokładów energii. Trudność w utrzymaniu postanowień dłużej niż kilka tygodni związana jest z pokonaniem psychologicznych, emocjonalnych i codziennych trudności. Oto najważniejsze powody, które prowadzą

do załamывania samokontroli i porzucania postanowień:

- Brak konkretnych celów. Postanowienia często formułowane są zbyt ogólnie i nieprecyzyjnie, np. „chcę schudnąć” lub „będę oszczędzać pieniądze”. Niestety brak jasno określonego celu sprawia, że trudno jest mierzyć osiągnięte postępy.
- Brak planu działania. Postanowienia często nie są wspierane konkretnym planem, który wskazuje, jak osiągnąć cel. Brakuje nam zastanowienia się i zaplanowania „jak chcę to zrobić?”, co prowadzi do szybkiego zniechęcenia.
- Nawyki i przyzwyczajenia. Zmiana wyuczonych nawyków wymaga czasu i wysiłku, a stare schematy myślenia i działania są automatyczne i nie wymagają zastanowienia. Wraz z upływem czasu początkowy entuzjazm w obliczu wysiłku, jaki trzeba włożyć w osiągnięcie zmiany, szybko opada. Ludzie tracą z oczu długoterminowe korzyści na rzecz natychmiastowych gratyfikacji, przez co często wracają do wcześniejszych zachowań.
- Zbyt wiele zmian naraz. Zdarza się, że zachłystni efektem świeżości i chęcią zmiany skaczemy na głęboką wodę. Jednak wprowadzanie zbyt wielu zmian jednocześnie lub podej-

mowanie zbyt ambitnych wyzwań prowadzić może do negatywnych emocji i zamiast motywować do działania, może doprowadzić do wypalenia.

Wiele osób obiecuje sobie: „schudnę”, „będę ćwiczyć”. Dlaczego zmiany w obszarze zdrowia i masy ciała są tak częstymi postanowieniami?

Zmiany w obszarze zdrowia, kondycji fizycznej i masy ciała są jednymi z najczęstszych postanowień noworocznych, ponieważ odnoszą się do kluczowych aspektów samopoczucia i samooceny. Społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome związku między masą ciała, aktywnością fizyczną a zdrowiem (np. ryzykiem chorób serca, cukrzycy czy problemów z kręgosłupem). Dlatego zmiany w obszarze stylu życia postrzegane są jako kluczowe dla poprawy jakości życia i długowieczności. Dodatkowo kreowane przez media społecznościowe wartości i kulturowe normy związane z kultem „pięknego ciała” napędzają maszynę postanowień w tym obszarze. Ludzie często porównują się do celebrytów, influencerów czy znajomych, co wzmacnia pragnienie spełnienia kreowanych standardów estetycz-

nych. Jednak nie zapominajmy, że obrazki z sieci często przedstawiają wyidealizowane obrazy sukcesu, sylwetki i stylu życia. Dlatego bądźmy ostrożni w porównywaniu się do osób osiągających „perfekcyjne” rezultaty, gdyż zabieg ten może spowodować, że będziemy pełni frustracji, możemy czuć się gorsi i zdemotywowani. Ponadto social media promują wygląd zewnętrzny, ignorując inne aspekty zdrowia, takie jak siła, samopoczucie czy pozytywna energia. Może to prowadzić do niezdrowych praktyk, np. głodówek, nadmiernych ćwiczeń lub obsesji na punkcie wagi, co zamiast przyczynić się do poprawy zdrowia, przyniesie odwrotny rezultat.

Czy warto dzielić się swoimi postanowieniami z innymi, czy lepiej zostawić je dla siebie?

Decyzja o podzieleniu się postanowieniami z innymi często wpływa mobilizująco do działania. To tzw. efekt społecznej odpowiedzialności – czyli świadomość, że ktoś wie o twoich planach, obserwuje twoje postępy. W konsekwencji może to pobudzić motywację do działania, ponieważ możesz czuć presję i być zobowiązany do działania, by ich nie zawieść. Dodatkowo wsparcie innych może okazać się pomocne w sytuacjach kryzysowych. Osoby, które rozumieją twoje cele i napotykane trudności, mogą pomóc w eliminowaniu przeszkód i stworzeniu atmosfery sprzyjającej zmianom. Na przykład, jeśli twoim celem jest zdrowsze odżywianie, rodzina lub przyjaciele mogą przestać częstować bądź kusić cię niezdrowym jedzeniem.

Jakie błędy najczęściej popełniamy, podejmując decyzję o odchudzaniu od stycznia?

Postanowienia dotyczące zdrowia i masy ciała są popularne, ponieważ łączą aspiracje estetyczne, zdrowotne i psychologiczne. Wybierane są też dlatego, że ich efekty są widoczne i mierzalne, co daje satysfakcję. Jednak trwała zmiana wymaga systematyczności i realistycznego podejścia, aby unikać szybkiego zniechęcenia. Zatem, aby zwiększyć efektywność postanowień, zamiast polegać

wyłącznie na noworocznym impulsie, warto skupić się na kilku aspektach:

- Wyznacz konkretne i realistyczne cele: Zamiast ogólnych postanowień, takich jak „schudnę” czy „zacznę ćwiczyć”, określ precyzyjne i osiągalne cele, np. „schudnę 5 kg w ciągu trzech miesięcy” lub „będę ćwiczyć przez 30 minut trzy razy w tygodniu”.
- Stwórz plan działania: Sporządź szczegółowy plan, jak chcesz osiągnąć cel. Uwzględnij w nim konkretne działania, terminy oraz ewentualne przeszkody i sposoby ich pokonania, to pomoże ci krok po kroku zbliżać się do celu.
- Podziel cel na mniejsze etapy: Rozbicie głównego celu na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia etapy pozwala na regularne świętowanie sukcesów i utrzymanie motywacji. Stosowanie metody małych kroków i osiąganie małych celów działa jak zastrzyk dopaminowy, wzmacniając naszą skuteczność oraz motywując do dalszego działania.
- Monitoruj postępy: Regularne śledzenie swoich osiągnięć pomaga utrzymać motywację i wprowadzać ewentualne korekty w planie. Możesz prowadzić dziennik, korzystać z aplikacji mobilnych lub innych narzędzi do monitorowania postępów.
- Znajdź wsparcie: Podziel się swoimi postanowieniami z bliskimi lub dołącz do grupy osób o podobnych celach. Wspólne dążenie do zmian i wzajemne wsparcie mogą znacząco zwiększyć Twoje szanse na sukces.
- Bądź elastyczny: Życie bywa nieprzewidywalne, dlatego ważne jest, aby dostosowywać swoje działania do zmieniających się okoliczności. Jeśli napotkasz przeszkody, nie rezygnuj, lecz modyfikuj plan, by nadal dążyć do celu.
- Nagradzaj się za osiągnięcia: Doceniaj swoje sukcesy, nawet te najmniejsze. System nagród może być dodatkową motywacją do kontynuowania wysiłków i utrzymania zaangażowania. Pamiętaj, że zmiana nawyków to proces wymagający czasu i cierpliwości.

Dzięki konsekwencji, odpowiedniemu planowaniu i wsparciu masz realną szansę na wytrwanie w swoich postanowieniach, także tych noworocznych, i osiągnąć zamierzone cele.

Prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Polska wkracza w nową erę opieki nad pacjentami z ALS. Opublikowano krajowe kompleksowe wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej, w tym poradnictwa genetycznego dla rodzin.

Dzięki szybkiemu rozpoznaniu genetycznej postaci ALS możliwe jest teraz stosowanie pierwszych terapii celowanych na mutacje w genie SOD1 – to prawdziwy przełom w leczeniu tej ciężkiej i szybko postępującej choroby.

Ile osób w Polsce choruje na stwardnienie zanikowe boczne?

Stwardnienie zanikowe boczne (łac. sclerosis lateralis amyotrophica – SLA, ang. amyotrophic lateral sclerosis – ALS) to rzadkie, nerwowo-mięśniowe schorzenie o charakterze neurozwyrodnieniowym. Charakteryzuje się ciężkim i postępującym przebiegiem.

W naszym kraju z ALS zmagają się blisko 2700-3000 osób. Każdego roku diagnozę słyszy około 800 osób, z tej liczby około 100 osób ma mutację w genie SOD1. Na świecie liczba pacjentów z tym schorzeniem szacowana jest na około 300 tys.

Pierwsze w Polsce wytyczne

W najnowszym numerze „Przeglądu Neurologicznego” opublikowano pierwsze w Polsce wytyczne dotyczące diagnostyki klinicznej i genetycznej stwardnienia bocznego zanikowego (ALS), zatytułowane „Diagnostyka kliniczna i genetyczna stwardnienia bocznego zanikowego – zalecenia praktyczne”.

Dokument opracowały prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego oraz dr hab. Maria Jędrzejowska z Zakładu Genetyki Medycznej Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie. Wytyczne wprowadzają nowe standardy postępowania w ALS i podkreślają rosnącą rolę badań genetycznych, jednocześnie pozostając w zgodzie z międzynarodowymi zaleceniami, w tym amerykańskimi wytycznymi z 2023 roku.

– Oczywiście, aby możliwe było jak najszybsze wykonanie badań genetycznych, pacjent musi mieć wcześniej ustalone rozpoznanie ALS. Szybka i prawidłowa diagnostyka, w tym



Polska wprowadza wytyczne w diagnostyce stwardnienia zanikowego bocznego i terapii celowane. To prawdziwy przełom w leczeniu stwardnienia zanikowego bocznego

genetyczna, umożliwia zaproponowanie choremu leczenia modyfikującego przebieg choroby oraz zapewnienie opieki multidyscyplinarnej. Co istotne, badania genetyczne pozwalają na identyfikację grupy osób z mutacją w genie SOD1. Tym chorym już od 1 października możemy proponować leczenie przyczynowe z wykorzystaniem tofersenu. Neurologzy powinni więc otrzymać praktyczne narzędzia, które pozwolą im szybko i sprawnie diagnozować stwardnienie zanikowe boczne (ALS). Mamy nadzieję, że takim właśnie narzędziem staną się opracowane przez nas wytyczne – mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Nowe wytyczne opierają się na kryteriach Gold Coast, które obecnie uznawane są za najprostsze i najbardziej jednoznaczne zasady diagnozowania ALS. Zgodnie z nimi, rozpoznanie choroby wymaga stwierdzenia postępującego niedowładu oraz obecności cech uszkodzenia zarówno ośrodkowego, jak i obwodowego układu nerwowego w co najmniej jednym obszarze, albo stwierdzenia objawów uszkodzenia obwodowego neuronu ruchowego w dwóch różnych obszarach. Równocześnie niezbędne jest wykluczenie innych schorzeń, które mogłyby wywoływać podobne objawy.

Ważnym elementem zaleceń jest również zapewnienie

poradnictwa genetycznego nie tylko pacjentowi z wykrytym nieprawidłowym wariantem genetycznym związanym z ALS, ale także jego bliskim członkom rodziny.

– Polskie wytyczne zwracają uwagę na potrzebę wykonania diagnostyki genetycznej i zawierają praktyczne wskazówki dla neurologów dotyczące prawidłowego zlecenia takich badań w polskich realiach – dodaje prof. Kuźma-Kozakiewicz.

Za większość przypadków odpowiadają mutacje w czterech genach

Około 15 proc. przypadków ALS ma podłoże genetyczne, wynikające z mutacji pojedynczych genów. W zdecydowanej większości zachorowań przyczyna pozostaje nieznana, a choroba ma charakter sporadyczny. ALS może też występować w formie rodzinnej, gdy w historii rodziny pacjenta pojawiały się już podobne przypadki.

– W postaci rodzinnej znacznie częściej identyfikujemy genetyczne podłoże schorzenia – w około 75 proc. przypadków. W postaci sporadycznej odsetek ten wynosi około 7 proc. To wcale nie jest mała grupa, ponieważ postać sporadyczna występuje znacznie częściej. Nie możemy więc w diagnostyce genetycznej koncentrować się wyłącznie na osobach z obciążonym wywiadem ro-

dzinnym. Zlecenie badań genetycznych jest konieczne w przypadku każdego chorego, tym bardziej że mamy dziś skuteczną terapię dla grupy pacjentów z patologicznym wariantem (tzw. mutacją) konkretnego genu. Musimy tych chorych zidentyfikować – podkreśla prof. Kuźma-Kozakiewicz. Większość przypadków ALS o podłożu genetycznym wynika z mutacji w czterech genach: C9orf72, SOD1, TARDBP i FUS, które powinny być uwzględnione w badaniach genetycznych.

W Polsce diagnostyka ALS zazwyczaj zajmuje około roku, co jest stosunkowo długo, zwłaszcza na szybki postęp choroby. Dla niektórych pacjentów, u których wykryto mutację w genie SOD1, pojawiła się jednak możliwość spowolnienia rozwoju choroby dzięki tofersenowi – pierwszej w Unii Europejskiej terapii molekularnej ukierunkowanej na leczenie SOD1-ALS.

Podstępne objawy i szybki przebieg choroby

W przebiegu stwardnienia zanikowego bocznego dochodzi do uszkodzenia neuronu ruchowego, a więc tej części układu nerwowego, która odpowiada za kontrolę ruchu.

– Choroba nie upośledza czucia, rozumienia ani funkcjonowania poznawczego, nie wpływa także na osobowość

pacjenta. Wraz z postępem schorzenia chory traci jednak możliwość samodzielnego poruszania się. ALS rozwija się na tyle podstępnie, że trudno jednoznacznie wskazać początek procesu chorobowego. W większości przypadków pierwszymi symptomami są osłabienie jednej ręki lub nogi. Początkowe objawy zwykle nie są specyficzne ani nasilone. Pacjent może przez dłuższy czas nie zdawać sobie sprawy z tego, że dolegliwości, których doświadcza, są wynikiem choroby – wyjaśnia prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz z Katedry i Kliniki Neurologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Stwardnienie zanikowe boczne (ALS) to ciężka i szybko postępująca choroba. Przeciętna długość życia po pojawieniu się pierwszych objawów wynosi od 3 do 5 lat.

W późniejszych stadiach choroba prowadzi do porażenia wszystkich kończyn oraz zaburzeń oddychania, mowy i połykania. Najczęstszą przyczyną śmierci jest niewydolność oddechowa.

– Na zaawansowanym stadium choroby część pacjentów rozwija tzw. zespół zamknięcia. Chory, choć pozostaje w pełni emocjonalnie i intelektualnie sobą, może komunikować się z otoczeniem jedynie za pomocą ruchów gałek ocznych – mówi prof. Magdalena Kuźma-Kozakiewicz.

Czy imbir może pomóc w rwie kulszowej?

Katarzyna Wąs-Zaniuk
katarzyna.was-zaniuk@polskapress.pl

Czy zwykła przyprawa ze sklepu może zmniejszyć ból pleców? Okazuje się, że imbir ma więcej do zaoferowania niż ci się wydaje.

Wiele osób sięga po naturalne wsparcie, gdy odczuwa dolegliwości, takie jak ból pleców czy rwa kulszowa.

Imbir jako wsparcie w walce z bólem pleców i rwą kulszową?

Czy popularny produkt, jakim jest imbir, może być skuteczny w leczeniu bólu? Na to pytanie postanowił odpowiedzieć lekarz Andrzej Kroszczyński, specjalista rehabilitacji medycznej.

– Czy imbir może pomóc w bólu? Imbir działa przeciwzapalnie, a zapalenie jest jedną z przyczyn bólu pleców i rwy kulszowej. Badania wykazały, że spożywanie imbiru może znacząco zmniejszyć ból. Ta przyprawa ma też działanie termogeniczne, przez co pomaga schudnąć. Pozbycie się niepotrzebnych kilogramów zmniejsza obciążenie na kręgosłup oraz na stawy. Imbir poprawia kontrolę poziomu cukru we krwi. Jest to ważne, gdyż cukrzyca ma negatywny wpływ na zdrowie kręgosłupa i stawów. Przyprawa ma też korzystny wpływ na przewód pokarmowy, przez co zwiększa przyswajanie składników odżywczych – wyjaśnia ekspert.

Czy imbir naprawdę pomaga uśmierzyć ból?

Powszechnie stosowana przyprawa skrywa w sobie właściwości, które mogą wspierać zdrowie. Imbir działa przeciwzapalnie i antyoksydacyjnie, co pomaga łagodzić ból.

Mechanizm jest prosty – hamuje enzymy COX i LOX odpowiedzialne za powstawanie prostaglandyn, zmniejszając stan zapalny w tkankach. Dodatkowo wpływa na receptory nerwowe, odpowiedzialne za odczuwanie bólu, dzięki czemu sygnały bólowe docierają do mózgu w mniejszym natężeniu.

W badaniu klinicznym przeprowadzonym w 2019 roku oceniano wpływ codziennej suplementacji imbiru u pacjentów z reumatoidalnym zapaleniem stawów. Uczestnicy przyjmowali 1500 mg sproszkowanego imbiru dziennie przez 12 tygodni. Wyniki pokazały, że taka suplementacja prowadziła do istotnego zmniejszenia aktywności choroby, w tym obniżenia markerów stanu zapalnego oraz subiektywnego odczucia bólu i sztywności stawów.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SARKOPENIA

Czym jest sarkopenia?

Sarkopenia to choroba, która wpływa na masę i siłę mięśni i jest powszechna wśród osób starszych. W miarę starzenia się wiele osób zauważa niewielkie zmiany, które sprawiają, że czują się nieco słabsi lub wolniejsi - ale często nie zdają sobie sprawy, że przyczyną jest sarkopenia. Rozmawialiśmy z Lucy Macdonald, fizjoterapeutką z Restart Physio w Surrey, która dokładnie wyjaśniła, czym jest sarkopenia i podzieliła się kilkoma wskazówkami, jak pozostać silnym w późniejszym życiu.

Na czym polega ten proces?

„Sarkopenia związana z wiekiem to proces, w którym mięśnie słabną wraz z wie-

kiem”, wyjaśnia Macdonald. Stan ten jest spowodowany kombinacją czynników, w tym naturalnym procesem starzenia, brakiem aktywności fizycznej i zmianami poziomu hormonów. Istnieją pewne czynniki, takie jak zmiany hormonalne, z którymi ludzie nie mogą nic zrobić. Na przykład obniżający się poziom testosteronu u mężczyzn i kobiet wraz z wiekiem może być czynnikiem - mówi Macdonald. - Jednak mamy kontrolę nad poziomem naszej aktywności. Wiele osób zmniejsza poziom swojej aktywności, częściowo tylko z powodu ogólnego stylu życia, ale czasami także z obawy przed kontuzją, a te rzeczy mogą również znacząco przyczynić się do zaniku mięśni. Podkreśla, że zwykle widzi sarkopenię u pacjentów, którzy znajdują się w dwóch

szczególnych fazach życia. Pierwszą z nich byłoby ludzkie po czterdziestce, ponieważ w tym wieku życie ludzi jest zwykle bardzo zajęte - mówi Macdonald. - Mają zajęta karierę i często obowiązki związane z opieką nad dziećmi i starszymi krewnymi. Tak więc, jeśli chodzi o ilość czasu, jaką mają na pozostanie aktywnymi, jest to dość przełomowy moment. Sarkopenia jest również bardzo powszechna w przedziale wiekowym wczesnych lat 60. W tym wieku ludzie myślą o przejściu na emeryturę, co jest kolejnym punktem zwrotnym, ponieważ niektórzy ludzie będą naprawdę aktywni na emeryturze, a inni będą robić znacznie mniej.

Jakie objawy mogą sugerować, że masz sarkopenię?

Trudności ze wstawaniem z krzesła lub łóżka, wchodzenie po schodach to dwa kluczowe wskaźniki - mówi Macdonald. - Jeśli zaczynasz zauważać, że masz trochę trudności z uzyskaniem siły, aby wykonać te czynności bez użycia górnej części ciała, poszukalbym profesjonalnej porady na ten temat.

Jak sarkopenia może wpłynąć na codzienne życie?

Codziennie czynności, takie jak noszenie zakupów lub zabawa

z wnukami, mogą stać się trudne - mówi Macdonald. - Tak wiele rzeczy wiąże się z aktywnością fizyczną, a jeśli nie masz siły mięśniowej, aby to zrobić, zaczniesz czerpać mniejszą przyjemność z tych czynności. „Robienie różnych rzeczy może również stać się bolesne. Sarkopenia jest uważana za istotny czynnik przyczyniający się do bólu stawów, który może naprawdę wpływać na jakość życia ludzi”.

Czy można spowolnić postęp sarkopenii?

Najlepszą rzeczą do zrobienia, aby spowolnić postęp sarkopenii lub jej zapobiec, jest praca siłowa - mówi Macdonald. - Fizjoterapeuta może dać ci konkretne ćwiczenia, aby wzmocnić mięśnie w odniesieniu do rzeczy, które chcesz być w stanie osiągnąć. Na przykład, jeśli chcesz być w stanie zabrać swoje wnuki

do parku, wtedy fizjoterapeuta może pomóc ci wzmocnić mięśnie, które są w to zaangażowane.

Oto kilka wskazówek:

- Kiedy rano wstajesz z łóżka, spróbuj usiąść na krawędzi łóżka, wstać i usiąść ponownie w kontrolowany sposób i powtórz to 30 razy
- Oprzyj jak najwięcej ciężaru ciała o dłoń na ścianie, a następnie delikatnie zegnij i wyprowadź łokcie
- Wprowadź ciężary pod okiem profesjonalisty
- Zwiększaj ciężar stopniowo.
- Dołącz do grupy. Istnieje wiele grup, w których można wykonywać trening oporowy i używać ciężarów w grupie.
- Staraj się nie pozwolić, aby strach stanął na drodze do uzyskania siły. Tylko dlatego, że trudniej jest być silnym wraz z wiekiem, nie oznacza, że nie jest to możliwe.

Jak obniżyć poziom cukru po posiłku?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia

Nagła senność, pragnienie, suchość w ustach, a nawet ból głowy i kołatanie serca po posiłku. Znasz to? To oznaki tego, że poziom cukru po jedzeniu wzrasta u Ciebie zbyt gwałtownie.

Taką sytuację zawsze warto skonsultować z lekarzem. Jeśli jednak nie jest ona wynikiem poważniejszej choroby, możesz z nią walczyć bez leków. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy.

To nic nadzwyczajnego, że po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Zwłaszcza jeśli zjedliśmy danie bogate w węglowodany. Oto, co zachodzi wówczas w naszym ciele:

● Wzrost poziomu glukozy w krwi

Podczas trawienia węglowodany zostają rozłożone do glukozy, która następnie trafia do krwiobiegu. To główne paliwo dla naszych komórek - im więcej spożytych węglowodanów usuwa się do krwi, tym wyższy skok poziomu cukru.

● Tempo absorpcji i skład posiłku

Płynne, łatwo przyswajalne węglowodany (np. soki, słodycze) wchłaniają się szybciej i powodują gwałtowniejszy wzrost glukozy niż te zawierające błonnik, tłuszcze czy białka.

● Reakcja trzustki: insulina



Po posiłku zwykle wzrasta w organizmie poziom cukru. Badacze właśnie odkryli, co pozwala szybko i skutecznie obniżyć poziom cukru po jedzeniu. A najlepsze jest to, że sposób jest bardzo prosty i zupełnie darmowy

Wzrost poziomu glukozy uruchamia w trzustce komórki, które wydzielają insulinę - hormon odpowiedzialny za umożliwienie komórkom (zwłaszcza mięśniowym i tłuszczowym) poboru glukozy z krwi.

● Wchłanianie przez komórki

Insulina działa przez przesunięcie transporterów GLUT4 na powierzchnię komórek, co pozwala glukozie wejść do ich wnętrza. Tam glukoza jest wykorzystywana jako energia lub magazynowana w postaci glikogenu.

● Powrót poziomu glukozy do normy

Po osiągnięciu szczytu (zwykle 60-90 minut po posiłku), poziom glukozy gwałtownie spada i wraca do wartości wyjściowej dzięki działaniu insuliny.

Problem polega na tym, że u niektórych osób poziom glukozy wzrasta zbyt gwałtownie, a organizm musi podjąć wyjątkowo ciężką pracę, aby go obniżyć. To właśnie wtedy odczuwamy takie objawy, jak nagła senność czy kołatanie serca. Jeśli dolegliwości są silne i powtarzają się, zawsze skonsultuj je z lekarzem. Taka sytuacja może być bowiem znakiem cukrzycy lub hipoglikemii.

Sposób na obniżenie poziomu cukru po posiłku

Jak się okazuje, poza ewentualnymi lekami - jeśli są konieczne, istnieje także inny sposób na szybkie obniżenie poziomu cukru we krwi. Taki wniosek płynię z badań, które przeprowadził w 2025 roku zespół lekarzy pod przewodnictwem Kaito Hashimoto i Kento Dory.

Badacze porównali trzy zachowania, które możemy podjąć po posiłku. Pierwszym z nich był odpoczynek, drugim 10-minutowy spacer od razu po jedzeniu, a trzecim pół godziny spaceru 30 minut po posiłku.

Wnioski z badań japońskich badaczy są jednoznaczne i przełomowe. Okazało się, że najskuteczniejszym sposobem na obniżenie poziomu cukru po jedzeniu, był 10-minutowy spacer podjęty od razu po posiłku. Oznacza to, że lepiej zrobić sobie krótką przechadzkę w odpowiednim momencie, niż czekać z dłuższym wysiłkiem fizycznym.

Hiperglikemia, czyli wysoki cukier

Hiperglikemia to stan, w którym stężenie glukozy we krwi, czyli glikemia, przekracza górną granicę normy. Nazywana jest też przecukrzyciem. Jej przeciwieństwem jest hipoglikemia (niedocukrzeczenie), czyli zbyt niskie stężenie tego cukru we krwi. Hiperglikemia może przyjąć postać stanu ostrego lub postać przewlekłą.

Glikemia na czczo u zdrowego człowieka wynosi 60-99 mg/dl, a do 2 godzin po posiłku - 120 mg/dl. O hiperglikemii mówi się w sytuacji, gdy stężenie glukozy we krwi przekroczy 180 mg/dl. Uważa się ją za sygnał alarmowy o stanie przedcukrzycowym, a stale utrzymujący się poziom cukru powyżej 126 mg/dl jest już przez większość specjalistów uznawany za oznakę cukrzycy.

Symptomy hiperglikemii często pozostają utajone i przechodzą niezauważone. W większości przypadków objawy pojawiają się dopiero wtedy, gdy stężenie cukru we krwi przekroczy 270-360 mg/dl.

WAŻNE

Objawy hiperglikemii

Trzy klasyczne objawy hiperglikemii to:

- hiperfagia - nadmierny apetyt,
 - polidypsja - wzmożone pragnienie,
 - wielomocz - zbyt częste oddawanie moczu, szczególnie w nocy (jest to mechanizm wydalania nadmiaru glukozy).
- Oprócz tego powtarzającym się lub przedłużającym stanom hiperglikemii towarzyszą inne objawy: spadek masy ciała, senność, zmęczenie, bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, kłopoty z widzeniem, przesuszenie i/lub zaczerwienienie skóry na całym ciele, wolniejsze gojenie się ran i owrzodzeń, częste, nawracające infekcje, nudności i wymioty, zasłabnięcia, kwaśny, „owocowy” lub „acetonowy” zapach z ust, oddech kwasicy Kussmaula (przyspieszony, głęboki, a chwilę później płytki oddech) i brak tchu.

REKLAMA

0011424384

**PSYCHIATRA
GABINET,
WIZYTY DOMOWE**

**ŁÓDŹ, UL. RADWAŃSKA 19
TEL. 604-406-067**

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: **800 472 852, 42 647 28 52**
Przez internet: **ibo.polskapress.pl**
W Biurze Reklamy:

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH			
NIERUCHOMOŚCI - mieszkania - sprzedam - mieszkania - kupię - mieszkania - do wynajęcia - mieszkania - wynajmę - mieszkania - zamienię - domy - sprzedam - domy - kupię - domy - do wynajęcia - domy - wynajmę - domy - zamienię - lokale użytkowe - sprzedam - lokale użytkowe - kupię	- lokale użytkowe - do wynajęcia - lokale użytkowe - wynajmę - lokale użytkowe - zamienię - działki, grunty - sprzedam - działki, grunty - kupię - gospodarstwa - garaże - pośrednictwo - inne - bank stancji HANDLOWE - AGD - RTV	- elektronika, komputery - telefony - car audio - antyki - kolekcjonerstwo, sztuka - jubilerstwo - filmy, muzyka - foto, książki - instrumenty muzyczne - lombardy - sport i rekreacja - maszyny urządzenia - materiały budowlane - materiały opałowe MOTORYZACJA - samochody osobowe - ciężarowe, dostawcze - busy autobusy - rolnicze - przyczepy, naczepy - zabytkowe - uszkodzone, rozbite - motocykle - części i akcesoria	- zamienię - motofinanse - motousługi - inne FINANSE BIZNES - kredyty, pożyczki - usługi finansowe - usługi prawne - biura rachunkowe - ubezpieczenia - oferty - inne NAUKA - szkoły - kursy/szkolenia
- języki obce - korepetycje - inne PRACA - zatrudnię - urzędy pracy - szukam pracy - inne ZDROWIE - apteki - pomoc całodobowa - chirurgia - ginekologia - interna - neurologia	- pediatria - psychologia - psychiatria - stomatologia - urologia - inne specjalizacje - przychodnie, kliniki - laboratoria - zabiegi - opieka - sprzęt medyczny - uroda - inne USŁUGI - agd rtv foto - budowlano-remontowe	TURYSTYKA - agroturystyka - kraj - świat - biura podróży - obozy i kolonie - wycieczki - przewozy - inne ZWIERZĘTA - lecznice - usługi - inne MATRYMONIALNE - ROŻNE	KOMUNIKATY ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA GASTRONOMIA - dania na telefon - usługi - inne ROLNICZE - maszyny rolnicze - ogrodnictwo - plody rolne - zwierzęta hodowlane - inne TOWARZYSKIE USŁUGI KAMIENIARSKIE USŁUGI POGRZEBOWE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

KUPIĘ Mercedesa w123 w124 190 Diesel.Tel.666-941-477

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Usługi

OGRODNICZE

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

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

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Radomsko tel. 604 630 556

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi

nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011457177

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Radogoszcz-Zachód” w Łodzi

ogłasza przetarg ofertowy

Zarząd SM „Radogoszcz-Zachód” w Łodzi zawiadamia, że w dniu 22.01.2026 r. w siedzibie Spółdzielni przy ul. 11 Listopada 38 w Łodzi odbędzie się przetarg ofertowy – konkurs ofert na uzyskanie pierwszeństwa do zawarcia umowy o ustanowienie i przeniesienie odrębnej własności lokali:

A. Przetarg ofertowy na lokal przy ul. Biedronkowej 28 m. 13 blok 103, 2p k, pow. 42,42 m² I piętro. Cena wywołania: 247 000,00 zł – godz. 12:00

B. Przetarg ofertowy na lokal przy ul. Ziołowej 3 m. 50 blok 130, 2p k, pow. 42,42 m², IV piętro. Cena wywołania: 263 000,00 zł – godz. 12:30

Dla budynków, w których usytuowane są lokale oraz dla wymienionych lokali, zostało wydane świadectwo charakterystyki energetycznej.

Zarząd SM „Radogoszcz-Zachód” w Łodzi zastrzega sobie prawo zmiany terminu rozstrzygnięcia przetargu, wycofania lokalu z przetargu lub jego unieważnienia bez podania przyczyn.

Lokale można oglądać po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu terminu: tel. 42-659-15-65

Warunki przetargu oraz dokumenty do złożenia oferty dostępne są na stronie internetowej www.smrz.pl

REKLAMA 0011457312

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznej wiadomości:

„Projektu Planu Urządzenia Lasu dla Nadleśnictwa Kolumna”

Dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Łodzi zawiadamia, iż w dniach **od 7 stycznia 2026 roku do 29 stycznia 2026 roku** zostanie wyłożony do konsultacji społecznych **projekt Planu Urządzenia Lasu dla Nadleśnictwa Kolumna na lata 2026-2035**, opracowywany wg stanu na 01.01.2026 r.

Dokumenty do konsultacji w formie elektronicznej zamieszczone są na stronie internetowej BIP RDLP w Łodzi w zakładce: *Co robimy/Plan urządzenia lasu/Zawiadomienia o konsultacjach społecznych projektów Planów urządzenia lasu/ Nadleśnictwo Kolumna 2026-2035*.

W czasie trwania wyłożenia zainteresowane osoby i podmioty mają możliwość przesyłania wniosków lub uwag do w/w opracowania do dnia **29 stycznia 2026 roku**, wyłącznie w formie pisemnej na adres:

Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Łodzi,
ul. J. Matejki 16,
91-402 Łódź,

pocztą elektroniczną: rdlp@lodz.lasy.gov.pl (w temacie prosimy wpisać: *Konsultacje PUL Kolumna*), za pomocą elektronicznej skrzynki podawczej dostępnej w serwisie BIP RDLP w Łodzi lub za pośrednictwem Nadleśnictwa Kolumna.

Uwagi i wnioski zostaną zebrane i rozpatrzone przez Dyrektora Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Łodzi po zakończeniu wyłożenia.

Ze względów organizacyjnych osoby chcące zapoznać się z projektem PUL w siedzibie RDLP Łódź lub w siedzibie Nadleśnictwa Kolumna, prosimy o wcześniejszy kontakt telefoniczny w celu umówienia terminu spotkania:

RDLP w Łodzi: **667 211 734**
Nadleśnictwo Kolumna: **+48 43 675 42 06**

Janusz Witkowski
Dyrektor Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Łodzi

AUTOPROMOCJA

Dziennik ŁÓDZKI

Czwartek z dreszczykiem

Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”
dzienniklodzki.pl

Ja jestem typem, który nie da sobie pomóc



Małgorzata Rozenek-Majdan w podcaście „Matcha Talks” Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Gabi Drzewiecka zyskała tatuaż

Kilka miesięcy temu wydało się, że znana dziennikarka muzyczna ma nowego chłopaka – Józefa Gąsienicę-Gładczana. Teraz para wybrała się do Tajlandii. Ze zdjęć na Instagramie wynika, że zakochani zwiedzali kraj i kosztowali jego kulinarnych przysmaków. Józef wykonał nawet na przedramieniu ukochanej regionalny fluorescencyjny tatuaż.

Daria Ładocha przeżyła traumę

Popularna dziennikarka kulinarna rozstała się niedawno po 25 latach wspólnego życia ze swym partnerem Bartkiem Kulitą. Teraz w rozmowie z „Viwą” zdradziła, że było to dla niej traumatyczne przeżycie. – Mnie się rysy twarzy zmieniły przez płacz. Ja nie byłam w stanie sobie poradzić z bólem – przyznała.

Kaja Paschalska powiedziała „tak”

Gwiazda „Klanu” obwieściła w internecie, że zaręczyła się. Zamieściła serię zdjęć z partnerem i na jednym z nich widzimy lśniący na jej serdecznym palcu diamentowy pierścionek. Inne przedstawia wyraźnie poruszoną 39-latkę wtuloną w świeżo upieczzonego narzeczonego, a w tle wybuchające fajerwerki rozświetlają niebo. „Dziękuję, że jesteś” - napisała, dodając hashtag „She said yes” („Ona powiedziała »tak«”). O mężczyźnie wiadomo tylko tyle, że ma długie włosy i postawną sylwetkę. (GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



W TELEWIZJI



Samiec Alfa

TVP Kultura, 20:00

Aby wyzwolić w sobie cechy silnego mężczyzny, wystarczy zapisać się na kurs? W jednym z takich szkoleń uczestniczy bohater filmu, Piotrek (Adam Bobik), który jednak znajdzie się tam zupełnie przypadkowo. Problem w tym, że trafił nie do specjalisty, lecz do hochsztaplera...

Nieobecni 2

TVN, 20:55

Piętnaście lat. Tyle mija od momentu, kiedy zatrzymała się życie Elżbiety (Danuta Stenka). Jej 17-letnia córka Kasia wyszła z domu i już do niego nie wróciła. Teraz – tuż po 30. urodzinach Kasi Zawady – wyłania się realny trop. W głębi Polski zostają znalezione zwłoki, a na nich ślady jej krwi. Dla Filipa i Elżbiety rozpoczyna się najtrudniejsze śledztwo w karierze.

Morderczynie

Metro, 22:05

Karolina (Maja Pankiewicz) poszła w ślady ojca i została policjantką. Od kilku miesięcy jest pochłonięta sprawą, która nie daje jej spokoju. Mija rok od zaginięcia jej taty i Karolina jest zdeterminowana, by go odnaleźć, nawet jeśli musi nagiąć obowiązujące zasady. W trakcie śledztwa odkryje sieć kryminalnych powiązań i sama będzie musiała ubrudzić sobie ręce. Serial zainspirowany powieścią Katarzyny Bondy. Sześć odcinków w doborowej obsadzie.

KRZYŻÓWKA NR 2

Poziomo:

- wydzielona część stajni dla konia,
- planeta Układu Słonecznego,
- Barack, 44. prezydent USA,
- stan świecki w kościele,
- podawane przed odzewem,
- towot do konserwacji maszyn,
- wydzielony obszar, strefa,
- pionowa ściana grani,
- delikatna, barwiona skóra kozia,
- Samosia z wiersza Juliana Tuwima,
- bóg wojny w mitologii greckiej,
- dokucza krasulom,
- światło rzucane przez latarnię,
- dawny zakład fryzjerski,
- rzezimieszek z francuskiej stolicy,
- sankcje gospodarcze,
- film w reżyserii Jerzego Kawalerowicza,
- kapusta abisyńska,
- związek państw, przymierze,
- poprzedza Boże Narodzenie,
- Marszałkowska w naszej stolicy,
- miasto nad Notecią,
- ekwipunek strażaka.

Pionowo:

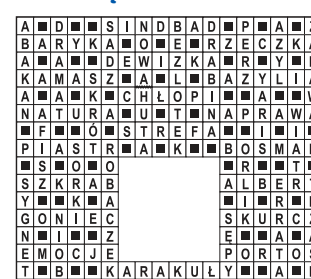
- Krzysztof, uważany za odkrywcę Ameryki,
- groźna choroba oczu,
- średniowieczny namiestnik mongolski,
- album ze znaczkami,
- Pablo, hiszpański skrzypek i kompozytor,
- chłodzący napój z kawy,



- cukru i alkoholu,
- obniżenie napięcia mięśniowego,
- piosenkarka nurtu disco polo („Baiao Bongo”),
- osoby towarzyszące królówi,
- Cezary Zamana lub Rafał Majka,
- roślinny symbol niewinności,
- na twarzy krótkowidza,
- dzierżawa sprzed lat, аренда,

- badanie opinii społecznej,
- stawia piec kaflowe,
- ogon zająca w gwarze myśliwskiej,
- potocznie o instytucjach skarbowych państwa,
- roślina zielna, grubosz,
- rozległy teren, powierzchnia,
- polski herb szlachecki,
- chrząstka w kolanie,
- nawał pracy lub myśli.

ROZWIĄZANIE NR 1



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Przed Tobą dobry dzień na spokojne decyzje, rozmowy i małe zmiany. Horoskop dzienny radzi zaufać intuicji i unikać pośpiechu.

Ryby (19.02 - 20.03)

Energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop na dziś podpowiada, by uważać na słowa, bo szczerze łatwo rani innych! **Baran (21.03 - 19.04)** Skup się na sprawach domowych i finansach. Horoskop dzienny na środę wróży, że pokój i konsekwencja przyniosą oczekiwane efekty.

Byk (20.04 - 20.05)

Dzień sprzyja kontaktom i nauce. Słuchaj uważnie, bo horoskop dzienny zapowiada, że ważna informacja padnie mimochodem. **Bliznięta (21.05 - 21.06)** Horoskop na dziś wróży, że emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o relacje, a wieczorem pozwól sobie na odpoczynek i bliskość. **Rak (22.06 - 22.07)** Nie przesadzaj dzisiaj z kontrolą innych osób. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że współpraca przyniesie znacznie lepsze efekty.

Lew (23.07 - 22.08)

Porządkowanie spraw przyniesie ulgę i jasność. Horoskop dzienny radzi zrobić plan, ale zostawić też miejsce na drobną niespodziankę... **Panna (23.08 - 22.09)** Relacje wysuwają się na pierwszy plan. Horoskop na dziś mówi, że szczerza rozmowa pomoże przywrócić równowagę i zrozumienie. **Waga (23.09 - 22.10)** Intuicja będzie działać bezbłędnie, więc zaufaj przeczuciom. Horoskop dzienny na środę radzi jednak unikać impulsywnych reakcji.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Optymizm dodaje skrzydeł i motywuje do zmian. Horoskop dzienny wróży, że dobrze wykorzystasz dzień, stawiając na rozwój i ruch. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Obowiązki wymagają skupienia, lecz efekty będą trwałe. Horoskop na dziś radzi nagrodzić się spokojną chwilą dla siebie... **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Nieszablonowe pomysły znajdą podatny grunt. Horoskop dzienny podpowiada, by dzielić się wizją, ale dopilnować szczegółów realizacji.

Staltom Bedlno wygrał mecz III ligi z Futsalem Parzęczew

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

FUTSAL. Nabierają rumieńców rozgrywki trzecioligowe. To najniższa w naszym regionie seniorska liga w tej odmianie piłki nożnej. Przypominamy, że mistrz gra baraż o awans do II ligi z najlepszą ekipą z Mazowsza.

W hicie szóstej kolejki Futsal Team Parzęczew przegrał z liderem tabeli i ubiegłorocznym mistrzem tej ligi Staltomem Bedlno 1:3. Gola dla pokonanych strzelił Michał Dębski, natomiast bramki dla zwycięskiego zespołu zdobyli znany z boisku choćby III

ligi Adam Patora, Kamil Dudkiewicz oraz Jan Peda. Ten ostatni piłkarz ma już na koncie 13 goli i jest liderem klasyfikacji skutecznych III ligi. Zawodnik zdobył 15 bramek dla Włókniarza Pabianice w grupie pierwszej Decathlon Klasy Okręgowej.

Wyniki 6. kolejki: KAS Konstancin - KS Tartak Futsal Opoczno 6:5, Futsal Team Parzęczew - GKS Staltom Bedlno 1:3, Stefan Łączy nas Łowicz - Ławeczki Sieradz 3:2. Pauza: Bingo Futsal Bełchatów.

1. GKS Staltom Bedlno	6	18	38-17
3. Stefan Łączy nas Łowicz	5	12	27-16
3. Futsal Team Parzęczew	5	9	28-13
4. Ławeczki Sieradz	5	9	31-23
5. Tartak Futsal Opoczno	5	3	16-28
6. KAS Konstancin	5	3	18-37
7. Bingo Futsal Bełchatów	5	0	17-41



Piłkarze Staltomu Bedlno wygrali hitowy mecz III ligi futsalu z zespołem Futsal Team z Parzęczewa i są zdecydowanym liderem tabeli

Piotrcovia nie sprostala wicemistrzyniom Polski z MKS El-Volt Lublin

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA RĘCZNA. Szczypiornistki Piotrcovii doznały czarnej porażki w sezonie. Podopieczne trenera Horatiu Pasci uległy 26:29 w Lublinie wicemistrzyniom Polski.

To był pierwszy dla obu drużyn mecz o punkty Supeligi w roku 2026. Pojedynek lepiej rozpoczęły lublinianki, które już po 15 minutach prowadziły 10:6. Do przerwy prowadziły 18:13. W drugiej odsłonie przyjezdne zerwały się do walki i na kwadrans przed końcem spotkania, po bramce Joanny Gadziny, zbliżyły się do MKSna dwa trafienia (22:20). Ostatecznie triumfowały 29:26. Nagrodę dla najlepszej szczypiornistki w zespole Piotrcovii odebrała Oliwia Domagalska. Najskuteczniejsza była jednak Romana Roszak (8 goli), a tuż za nią uplasowała się Joanna Gadzina (7).

W sobotę (10 stycznia) Piotrcovia zmierzy się w Hali Relax z KPR Gminy Kobierzycze. Początek meczu o 18. ©©

MKS El-Volt Lublin - MKS Piotrcovia Piotrków Trybunalski 29:26 (18:13).

Pozostałe wyniki 13. kolejki: KPR Gminy Kobierzycze - Sośnica Gliwice 34:21 (16:12), Szczypiorno Kalisz - Galiczanek Lwów 29:33 (10:19), Energa Start Elbląg - Piłka Ręczna Koszalin 22:26 (9:13), Zagłębie Lubin - MKS Gniezno 45:31 (23:21). Liderem tabeli są mistrzyni Polski z Zagłębia Lubin, mające na koncie 39 punktów (13 meczów). Na miejscu drugim plasuje się MKS Lublin - 30 (12), natomiast na trzecim Piotrcovia Piotrków Trybunalski - 27 (13). MKS Gniezno zajmuje miejsce czwarte - 21 (13), a piąte KPR Gminy Kobierzycze - 21 (13). Szóste natomiast Galiczanek Lwów - 18 (13), a siódme Energa Start Elbląg - 14 (13).



Piotrcovia plasuje się na trzecim miejscu w tabeli

Wystartowali! Pierwszoligowcy z ŁKS rozpoczęli akcję wiosna

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. 5 stycznia pierwszoligowa drużyna ŁKS Łódź prowadzona przez trenera Grzegorza Szokę rozpoczęła na obiektach klubowych przygotowania do jakże ważnych pojedynków o punkty.

Na wtorek sztab szkoleniowy, kierowany przez trenera Grzegorza Szokę, zaplanował pierwsze zajęcia na boisku. - Zawodnicy przeszli dziś badania diagnostyczne obejmujące badania krwi, analizę składu ciała, testy funkcjonalne, testy mocy kończyn dolnych oraz testy wytrzymałości. W trakcie przerwy pomiędzy rozgrywkami realizowali indywidualne rozpisiki treningowe, obejmujące trening biegowy oraz siłowy - powiedział Łukasz Rusinek, trener przygotowania motorycznego ŁKS.

W najbliższych dniach ekipa będzie trenować w Łodzi, a już w sobotę 10 stycznia wsiądą na pokład samolotu,



Pierwszego dnia piłkarzy pierwszoligowego ŁKS Łódź czekały badania oraz testy

który zabierze ich do Turcji, gdzie łodzianie wezmą udział w zgrupowaniu i rozegrają trzy mecze sparingowe.

W Side formę piłkarzy ŁKS sprawdzi przedstawiciel najwyższej klasy rozgrywkowej w Serbii - FK Javor-Matis Ivanjica, czołowa drużyna zaplecza węgierskiej elity - Aqvital FC

Csakovár, oraz FC Vushtrria (lider na drugim poziomie rozgrywkowym w Kosowie).

II LIGA

Otwierająca drugoligową tabelę Unia Skierniewice rozpoczyna przygotowania do wiosennych meczów dziś (7 stycznia). Zespół trenera Kamila Sochy ma już

komplet rywali sparingowych. Ostatni wolny termin, zaplanowany na 14 stycznia, zajęła Pogon Grodzisk Mazowiecki, plasująca się na trzecim miejscu w pierwszoligowej tabeli. Trenerem rywala jest Piotr Stokowiec. Mecz w Skierniewicach rozpocząć ma się o godzinie 12. ©©

Pięć setów i dwa punkty siatkarzy Lechii Tomaszów Mazowiecki w I lidze

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

SIATKÓWKA. Udany początek 2026 roku dla pierwszoligowców z Lechią Tomaszów Mazowiecki, którzy pokonali we własnej hali, po pięciosetowym meczu, Avię Świdnik. MVP pojedynku został Tytus Nowik.

Pierwsze spotkanie tych drużyn dało wygraną tomaszowian 3:2. Warto dodać, że Lechia pierwszą część rundy zasadniczej zakończyła na dziewiątym miejscu z dorobkiem 20 punktów. Świdnicanie zgromadzili dwa oczka mniej, bo 18 i uplasowali się na pozycji 10. Bohaterem pojedynku był tomaszowianin Tytus Nowik, który zdobył aż 23 punkty! 17 zapisał na swoim koncie Artur Brzostowicz, 14 Marcel Hendelewski, 11 Jakub Zimoląg, a 10 Jakub Abramowicz. W najbliższą sobotę (10 stycznia) Lechia czeka wyjazdowy pojedynek z Astrą Nowa Sól (17).

Lechia Tomaszów Mazowiecki - Avia Świdnik 3:2 (23:25, 25:16, 29:27, 22:25, 15:12).

Pozostałe wyniki 17. kolejki: MCKiS Jaworzno - Astra Nowa Sól 3:1, KPS Siedlce - Anioły To-



Siatkarze Lechii Tomaszów Mazowiecki (na pierwszym planie) pokonali w pięciu setach Avię Świdnik

ruń 0:3, Nowak-Mosty MKS Będzin - Stal Nysa 3:1, Sparta Grodzisk Mazowiecki - BKS Bydgoszcz 0:3, Mickiewicz Kluczbork - SMS PZPS Spała - przełożony na 4 marca. Mecz Necko Augustów - GKS Katowice zakończył się po zamknięciu tego wydania „Dziennika Łódzkiego”.
1. GKS Katowice 16 40 44:14
2. Anioły Toruń 16 39 41:12
3. Stal Nysa 16 36 42:20
4. Nowak-Mosty Będzin 17 32 41:28
5. Mickiewicz Kluczbork 15 32 37:20
6. BBTS Bielsko-Biała 16 28 35:30
7. MCKiS Jaworzno 15 25 31:29

8. Lechia Tomaszów Maz.	16	22	31:33
9. Astra Nowa Sól	16	21	26:32
10. BKS Bydgoszcz	16	20	28:34
11. Avia Świdnik	16	19	26:36
12. KPS Siedlce	16	18	27:39
13. Czarni Radom	17	16	24:39
14. Sparta Grodzisk Maz.	15	14	20:36
15. Necko Augustów	15	14	19:36
16. SMS PZPS Spała	16	5	10:44

III LIGA

W meczach III ligi mężczyzn Skierniewicki Węgiel I pokonał

Lechię II Tomaszów Mazowiecki 3:0. Wifama Łódź wygrała z Lechią II Tomaszów Mazowiecki 3:2. Pozostałe wyniki: Czarni Rząśnia - Resursa Łódź 2:3, EKS Skra Bełchatów - Lechia II 1:2 Skierniewicki Węgiel I - Bzura Ozorków 0:3. Liderem tabeli jest Reursa Łódź - 27 punktów. Na miejscu drugim Czarni Rząśnia - 27, a na trzecim byłby pierwszoligowiec Bzura Ozorków - 25. Dalsza kolejność: 4. Wifama Łódź - 20, 5. Skierniewicki Węgiel I - 19, 6. Lechia II Tomaszów Mazowiecki - 15, 7. SMS PZPS III Spała - 12, 8. EKS Skra Bełchatów - 11, 9. Skierniewicki Węgiel II - 0.

W III lidze kobiet rozegrano dwa mecze. Wyniki: Metalurgia Volley Radomsko - Łaskovia II Łask 0:3, Volley Żelazny Opoczno - MUKS 47 LO-Budowlani Łódź 0:3, Skier-VIS Skierniewice - UKS Ozorków 1:3.

Liderem tabeli jest MUKS 47 LO-Budowlani Łódź - 27 punktów, przed UKS Ozorków - 26, Skierniewicami - 19, Łaskovią II - 19, Fukselem Sulejów - 17, Akademią Siatkówki Zduńska Wola - 13, Żelaznym Opoczno - 11. ©©

Piłkarz Wielkiego Widzewa: To pierwszy transfer tego roku

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. Nowy Rok sprzyja niespodziewanym informacjom. Także transferowym, a takowe kibice lubią najbardziej.

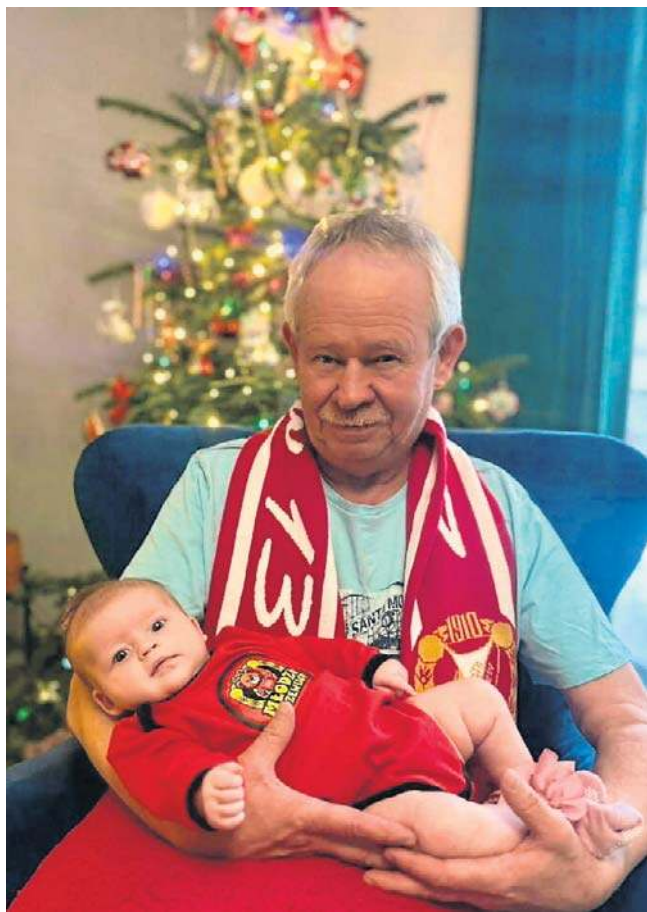
Oto otrzymaliśmy bardzo radośną informację ze zdjęciem od Krzysztofa Kamińskiego, piłkarza Wielkiego Widzewa.

Krzysztof Kamiński uczestnik 23 pucharowych spotkań Widzewa, który grał przeciwko najsłynniejszym napastnikom świata (Hansowi Kranklowi, Ianowi Rushowi, Paolo Rossi i Michelowi Platiniemu), od dwóch miesięcy ma powody do radości, bo na świat przyszła wnuczka piłkarza Wielkiego Widzewa - Elena!

- Pierwszy transfer Widzewa w nowym roku. Jak nie my to kto - podpisał świąteczne zdjęcie z wnuczką Krzysztof Kamiński.

Proszę zwrócić uwagę na strój uroczej Eleny. Dresik z napisem „Młodzi Widze-wiaci” robi wrażenie. Szczęśliwy dziadek Krzysztof też obowiązkowo w szaliku Widzewa...

Krzysztofa Kamińskiego martwią wyniki Widzewa w rundzie jesiennej. Liczy, że nastąpią interesujące transfery i drużyna zacznie wygrywać. Wypatruje wzmocnień z utęsknieniem. A najważniejsze dla Kamyka jest zdobycie Pucharu



Krzysztof Kamiński i uroczą Elena. To imię, które kojarzy się także z graniem na każdym meczu hymnem Widzewa

Polski - trofeum, które w 1985 roku Widzew zdobył jeden jedyny raz w historii, właśnie z Krzysztofem Kamińskim w składzie. Oto bohaterowie tamtego finałowego meczu z GKS Katowice:

Widzew: Bolesta - Przybyś, Wójcicki, Dziuba (92, Kuni-czuk), Kamiński - Leszczyk, Podsiadło, Myśliński, Świątek (54, Kasperkiewicz) - Dzieka-nowski, Smolarek. Widzew wy-grał karnymi 3-1.

Przypominamy, że Widzew zagra z GKS Katowice też w ćwierćfinale 4 marca 2026 roku. Mecz odbędzie się na wyjeździe. Oto pary ćwierćfinałowe: Lech Poznań - Górnik Zabrze, Zawisza Bydgoszcz - Chojniczanka Chojnice, Avia Świdnik - Raków Częstochowa, GKS Katowice - Widzew Łódź

Nowy oficjalne sklepy Widzewa

Gościem trzeciego odcinka podcastu „Głos Serca Łodzi” był dyrektor Działu Komercji Widzewa Łukasz Kolecki - informuje oficjalna strona Widzewa.

- Widzew jest Klubem ogólnopolskim i do tego musimy dążyć. Pewnie wyniki sportowe będą nam pomagać za chwilę w tym dążeniu, a my pod kątem działań komercyjnych musimy być gotowi na sukces sportowy - mówi Łukasz Kolecki, cytowany przez widzew.com.

Jednym z elementów tej ekspansji jest otwieranie kolejnych punktów Oficjalnego Sklepu. - Nie chcę dzielić jeszcze skóry na niedźwiedziu, jednak wydaje się, że wszystko zmierza w dobrym kierunku, więc za chwilę będziemy mogli mówić o kolejnym punkcie sprzedażowym Widzewa - kolejnym sklepie w Łodzi. Docełowo to będą 3-4 lokalizacje. Na pewno będziemy też chcieli wyjść w województwo łódzkie - zdradził Łukasz Kolecki. ©©

Przedstawiciele niemal wszystkich sekcji ŁKS spotkali się w Nowy Rok

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Przedstawiciele niemal wszystkich sekcji Łódzkiego Klubu Sportowego spotkali się w Nowy Rok na obiekcie przy ul. Krańcowej, na treningu walking futbolu.

Oprócz organizatorów spotkania, czyli sekcji Walking Futbol ŁKS i ŁKS Lejdis, najbardziej licznie stały się ekipy: ŁKS Curling Team, Klub Sztuk Walki ŁKS Łódź Boks, ŁKS Coolpack Szkoła Gortata, Łódź Kocha Sport i ŁKS Commercecon Łódź.

Spotkanie rozpoczęło się od symbolicznej lampki szampana i noworocznych życzeń, które przekazał prezes WF ŁKS - Paweł Lewandowski.

Dokładnie o godzinie 19:08 rozpoczął się towarzyski mecz pokazowy, rozgrywany w fantastycznej zimowej scenarii.

- Frekwencja przeszła nasze najśmielsze oczekiwania. Było prawie 50 osób, a wśród nas tak znani goście jak Marek Dziuba, Zdzisław Leszczyński czy Grzegorz Krysiak. Mamy nadzieję, że wszyscy bawili się świetnie. Chcemy kontynuować nowoczesne wielosekcyjne treningi w następnych latach i jesteśmy pewni, że będzie nas coraz więcej. Dziękujemy wszystkim, którzy odpowiedzieli na nasze zaproszenie - powiedział Paweł Lewandowski.

Z dziennikarskiego obowiązku informujemy, że pierwszą bramkę w 2026 roku strzelił kapitan walking futbolowej drużyny ŁKS - Tomasz Wojtczyk (asysta Magdalena Pach).

W marcu minie rok, gdy Dariusz Melon ogłosił, że ŁKS piłkarski, ŁKS koszykówki męskiej i żeńskiej, ŁKS siatkówki kobiecej oraz ŁKS sztuk walki łączą siły i będą wspólnie działać. ©©



Grzegorz Krysiak i Paweł Lewandowski spędzili nowy rok razem i na obiektach swego ukochanego ŁKS

Kadra Widzewa na obóz w Turcji bez Samuela. Talent z ŁKS

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Piłkarze Widzewa rozpoczęli treningi przed rundą wiosenną PKO Ekstraklasy.

Igor Jovićević, trener piłkarzy Widzewa, podał kadre, z którą będzie przygotowywał do drugiej części sezonu ekstraklasy.

Kadra Widzewa na start przygotowań:

Bramkarze: Antoni Błocki, Veljko Ilić, Maciej Kikolski, Jan Krzywański

Obrońcy: Stelios Andreou, Christopher Cheng, Dion Gallapeni, Samuel Kozlovsky, Marcel Krajewski, Peter Therkildsen, Ricardo Visus, Polydefkis Volanakis, Mateusz Żyro

Pomocnicy: Fran Alvarez, Angel Baena, Osman Bukari, Szymon Czyż, Mariusz Fornalczyk, Marek Hanousek, Lukas Leraer, Bartłomiej Pawłowski, Lindon Selahi, Juljan Shehu



Jazda na rowerze na pierwszym treningu - to nie było trudne dla trenera Widzewa Igora Jovacevicia

Napastnicy: Pape Meissa Ba, Sebastian Bergier, Antoni Klukowski, Andi Zeqiri

Dziś drużyna przeprowadzi zajęcia w Uniejowie, a w czwartek rozpocznie zgrupowanie w tureckim Belek.

Dziennikarze greckiego serwisu amna.gr informują, że Legia Warszawa jest trzecim klubem z polskiej, piłkarskiej eks-

traklasy - po Jagiellonii Białostok i Widzewie Łódź - który wykazuje zainteresowanie pozyskaniem Bartłomieja Dągowskiego.

Patryk Czubak został trenerem piłkarzy wicelidera 1. ligi Polonii Bytom. Zadebiutuje w nowych barwach meczem z ŁKS Łódź 7 lutego w Bytomiu. Były trener Widzewa Patryk



Humor na zajęciach dopisywał nowemu piłkarzowi, który dołączył do drużyny. czyli Christopherowi Chengowi

Czubak zastąpił Łukasza Tomczyka, który pod koniec grudnia przejął drużynę ekstraklasowego Rakowa Częstochowa.

Łańcuszek zmian zapoczątkował Marek Papszun, który z kolei objął funkcję szkoleniowca również ekstraklasowej Legii Warszawa. Tomczyk wprowadził Polonię w 2025 roku do 1. ligi.

Nowy szkoleniowiec Bytomian w poprzednim roku pracował w łódzkim Widzewie. W sierpniu został jego pierwszym trenerem, ale w połowie października zmienił go Igor Jovićević, a Czubak został asystentem trenera w chorwackim NK Osijek.

Natomiast do NK Osijek został wypożyczony Samuel

Akere z Widzewa. Komu zwolnił miejsce? Czy zajmie je Osman Bukari?

Karuzela transferowa trwa. W obu łódzkich klubach - w Widzewie i ŁKS - dojdzie do zmian kadrowych.

Jak ustalił serwis Transfery.info, Widzew planuje zakontraktować Józefa Chorośińskiego, który rozgrywa fantastyczny sezon w ŁKS-ie Łomża. Zainteresowanie 18-latkami wykazuje również Ruch Chorzów.

Józef Chorośiński jest wychowankiem KS Konstancin Jeziorna. Od tego sezonu broni barw trzecioligowego ŁKS Łomża. Debiutował w meczu z Wartą w Sieradzu. W drugim meczu strzelił gola w niezwykłym meczu ŁKS Łomża - Widzew II Łódź, który zakończył się niecodziennym wynikiem 6:4. Grał także w meczu z Widzewem II w Łodzi, które ŁKS Łomża wygrał 6:2. Pokazał się z dobrej strony Łodzianom. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

Łyżwiarze z Tomaszowa
w reprezentacji Polski
na igrzyska olimpijskieDariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

**Zarząd Polskiego Związku Łyżwiarstwa Szybkiego za-
twierdził 9-osobowy skład
reprezentacji na zbliżające
się zimowe igrzyska olimpijskie
w Mediolanie i Cortinie
d'Ampezzo.**

Po raz piąty w igrzyskach olimpijskich weźmie udział Natalia Czerwonka, a swój trzeci start na najważniejszej imprezie czterolecia zaliczą Piotr Michalski, Kaja Ziomek-Nogal i Karolina Bosiek. Nie zabraknie naszych największych medalowych nadziei, czyli Damiana Żurka i Władimira Semirunnija.

W listopadzie i grudniu panczeniści rywalizowali w Ameryce Północnej i Europie w czterech zawodach Pucharu Świata, które jednocześnie stanowiły kwalifikacje do igrzysk. Polscy zawodnicy pod wodzą trenerów Rolanda Cieślaka i Artura Wasia wywalczyli łącznie czternaście kwot olimpijskich w konkurencjach indywidualnych. Zadanie niemal w pełni zrealizowali nasi sprinterzy, którzy na 500 i 1000 m uzyskali jedenaście na dwanaście możliwych przepustek na igrzyska. Na obu dystansach we włoskiej Lombardii zobaczymy Damiana Żurka (Pilica Tomaszów), Marka Kanię (Legia Warszawa) i Piotra Michalskiego (AZS AWF Katowice). Po-

dwójną szansę do zaprezentowania swoich umiejętności w lutym we Włoszech - na 1000 i 1500 m - otrzyma również Natalia Czerwonka (Arena Tomaszów). 37-letnia panczenistka, która wznowiła karierę i w tym sezonie, po trzech latach przerwy, wróciła do międzynarodowego ścigania, będzie miała okazję do udziału w swoich piątych igrzyskach olimpijskich!

- Mogę powiedzieć, że jestem dumna z siebie, bo poziom rywalizacji w tym roku był kosmiczny, zakwalifikowanie się na igrzyska było nie lada wyczynem - komentuje Czerwonka, która nie ukrywa, że czuje się dobrze przygotowana do nadchodzących ME, które już za kilka dni odbędą się w Tomaszowie Mazowieckim (9-11 stycznia).

Warto dodać, że dla większości naszych reprezentantów na zimowe igrzyska będzie to kolejny olimpijski start. Po raz trzeci na igrzyskach wystartują Michalski, Kaja Ziomek-Nogal (Cuprum Lubin, 500 m) i Karolina Bosiek (Pilica Tomaszów, 1000 m), a po raz drugi - Żurek, Kania i Andżelika Wójcik (AZS Katowice, 500 m). Nadchodzące zimowe igrzyska olimpijskie będą pierwszymi w karierze dwojga zawodników - Władimira Semirunnija (Pilica Tomaszów, 1500 i 10 000 m) i Martyny Baran (Stegna Warszawa, 500 m). ©©



Naszab wielka medalowa nadzieja na olimpijskie podium, czyli Damian Żurek z Pilicy Tomaszów

HUBERT HURKACZ WRÓCIŁ W WIELKIM STYLU

Polska wygrała z Niemcami 3:0 w swoim pierwszym meczu grupy F tenisowego turnieju United Cup w Australii. Najpierw w singlu punkty dla białoczerwonych zdobyli Hubert Hurkacz i Iga Świątek, a wygraną przypieczętował miks Katarzyna Kawa, Jan Zieliński. Hurkacz pokonał trzeciego w światowym rankingu Alexandra Zvereva 6:3, 6:4. W środę Polska zagra z Holandią, którą Niemcy pokonały 3:0. **DK**



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

ŁODZIANKA WYGRAŁA
Turniej w Brisbane

Magdalena Fręch wygrała z Czeską Markétą Vondrousovą 7:5, 6:7 (3-7), 7:6 (7-0) w pierwszej rundzie turnieju WTA 500 w Brisbane. Vondrousova to mistrzyni Wimbledonu z 2023 roku. **DK**

ŁKS Commercecon ma nową
środkową. Dziś wielki meczDariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Dziś (środa) o 18 w Sport Arenie siatkarki ŁKS Commercecon Łódź zagrają w Lidze Mistrzyń z A. Carraro Pro-secco DOC Conegliano.

Siatkarki ŁKS Commercecon przegrały do tej pory z Zeren Ankara 0:3 i z Dresdener 1:3. Włoski rywal Łodzianek ma dwa zwycięstwa 3:0 z Dresdener i 3:2 z Zeren. W drużynie trenera Daniela Santarellego w meczu z Dresdener szesnastie punktów zdobyła Chinka Ting Zhu, a trzynastcie - Szwedka Isabelle Haak. W dwóch ostatnich sezonach Imoco Conegliano wygrał Ligę Mistrzów.

Mistrzyni Polski i reprezentantka kraju Weronika Centka-Tietianiec podpisała kontrakt z ŁKS Commercecon.

To powrót tej zawodniczki do Łodzi. Środkową bloku kibice ŁKS Commercecon Łódź znają doskonale. Do tej pory wychowanka UKS-u Korony Bełchatów reprezentowała takie kluby jak Energa MKS Kalisz, Budowlani Łódź oraz Developres Rzeszów.

Do Developresu Weronika Centka-Tietianiec dołączyła w sezonie 2022/2023 i spędziła w klubie z Podkarpacia trzy sezony. W rozgrywkach 2024/2025 rozegrała w TAURON Lidze 22 spotkania i zdobyła w nich 155 punktów, a fi-



Martyna Łazowska, Zuzanna Górecka, Monika Fedusio (zastąpiona) i Weronika Centka-Tietianiec w barwach Budowlanych. Weronika grać będzie teraz w ŁKS

nalnie cieszyła się z Pucharu i mistrzostwa Polski. Po zakończeniu sezonu zdecydowała się na opuszczenie polskiej ligi i przeniosła do Turcji - informuje lkscommerceconlodz.pl.

W barwach Kuzyboru Spor Kulubu środkowa zaprezentowała się w 7 z 12 spotkań, kończąc swoją współpracę z klubem z dorobkiem 24 punktów (15 ataków, 8 bloków, 1 as).

Teraz czas na nowy rozdział w karierze Weroniki Centki-Tietianiec, a będzie nim gra w białoczerwono-białych barwach ŁKS Commercecon Łódź.

- W sporcie wiele rzeczy dzieje się bardzo szybko i tutaj też kilka spraw poskładało się tak, że udało się podpisać kon-

trakt z Weroniką - powiedział Adrian Chyliński, dyrektor zarządzający i trener ŁKS Commercecon Łódź. - Bardzo się cieszymy, bo to wciąż młoda, ale już utytułowana i doświadczona, zawodniczka. Na pewno bardzo nam pomoże i zwiększy rywalizację na pozycji środkowej. Cienimy jej ambicję, etykę pracy i mentalność zwycięzcy. Jestem przekonany, że wspólnie możemy osiągnąć wiele.

Z ŁKS Commercecon odchodzi natomiast Katarzyna Nowak. Wychowanka Energi Gedania Gdańsk, w dotychczasowej karierze reprezentowała takie kluby jak PMKS Nike Węgrów, Enea Energetyk Poznań,

Jokera Świecie czy ITA TOOLS Stal Mielec. Do ŁKS Commercecon Łódź dołączyła po dwóch latach spędzonych w ekipie Sokoła i Hagric Mogilno - informuje lkscommerceconlodz.pl

W białoczerwono-białych barwach nie miała zbyt wielu okazji do pokazania się na boisku. W TAURON Lidze w sezonie 2025/26 wystąpiła w sumie pięciu meczach. Reprezentowała również ŁKS Commercecon Łódź w CEV Lidze Mistrzyń i TAURON Pucharze Polski.

Wczorajszy mecz PGE Budowlanych z Fenerbahçe Stambuł zakończył się późnym, wieczorem. Opiszemy to spotkanie jutro.

©©

Lider ŁKS Coolpack pudłował, ale wygrał mecz

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

**Mimo fatalnej skuteczności
Chaunceya Collinsa (zero
na siedem rzutów) koszykarze
ŁKS Coolpack pokonali
Polonię Warszawa.**

Koszykarze ŁKS Coolpack oddali w sumie 35 rzutów za trzy punkty, a trafili tylko osiem. Chauncey Collins dwa razy rzucił za dwa i pięć za trzy i ani razu nie trafił.

Na szczęście dużo lepiej wyglądała skuteczność jego kole-

gów. Z 38 rzutów za dwa aż 24 były celne. Nic dziwnego, że wygrana łódzkiej drużyny nie podlegała najmniejszej dyskusji.

W sobotę o godz. 18 Łodzianie podejmować będą w Sport Arenie Noteć Inowrocław. Ten mecz rozpoczyna rundę rewanżową. W pierwszym meczu w Inowrocławiu nasza drużyna pokonała rywali 91:69.

Ełkaesiacy zachowali pozycję lidera pierwszej ligi, ale mają tyle samo punktów co SKS Starogard Gdański i Astoria Byd-

goszcz, które również wygrały swoje ostatnie mecze.

**ŁKS Coolpack - Polonia Warszawa 84:67
(18:16, 30:14, 17:20, 19:17)**

ŁKS Coolpack: Tymon Szymański 20, Aleksander Lewandowski 16, Igor Urban 12, Oleksandr Antypov 10, Marcel Ponitka 9, Marcin Tomaszewski 9, Jakub Motylewski 4, Norbert Kulon 2, Iwo Maćkowiak 2, Chauncey Collins 0, Edward Miller 0, Piotr Keller 0. Trener: Robert Skibniewski.

Najlepsi obecnie w lidze NBA koszykarze Oklahoma City Thunder doznali szóstego w sezonie porażki. Aktualni mi-

strzowie przegrali na wyjeździe z Phoenix Suns 105:108. O wygranej gospodarzy zdecydował rzut za trzy punkty Devina Bookera na 0,7 s przed końcem meczu.

W drugiej kwarcie Thunder prowadzili różnicą 18 punktów, ale na początku trzeciej z ich przewagi nic nie zostało. Od tego momentu spotkanie było bardzo zacięte.

Mimo porażki Thunder z bilansem 30-6 zdecydowanie prowadzą w tabeli Konferencji Zachodniej. Suns (21-14) są na siódmej pozycji. ©©

NAD WARTA

www.dzienniklodzki.pl



GMINA WARTKOWICE
POŻAR OBORY
W STARYM
GOSTKOWIE
STRATY:
BUDYNEK,
KROWY,
MASZYNY...
str. 5

FOT. OSP W WARTKOWICACH

SIERADZ



Ponad 60 tysięcy osób
odwiedziło
„Polskie Las
Vegas”
przy ul. Wiejskiej 6
str. 4

FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

Rekordowe sieradzkie Las Vegas

- Gościliśmy ludzi praktycznie z całej Polski - byli z Warszawy, Wrocławia, Świdnicy, Katowic, Krakowa, Lublina, Łodzi, województw kujawsko-pomor-

skiego, wielkopolskiego, zachodniopomorskiego i pomorskiego - podkreśla z satysfakcją Krzysztof Kulawiak, który z rodzicami Haliną i Zbigniewem stwo-

rzył na swojej posesji przy ul. Wiejskiej 6 w Sieradzu jedną z większych iluminacji świątecznych w naszym kraju, a na pewno największą w Polsce cen-

tralnej. - Pokazały nas wszystkie liczące się stacje telewizyjne. To nie wszystko, bo mieliśmy też gości z Niemiec, Wielkiej Brytanii, Holandii oraz

Ukrainy. Czyż trzeba lepszej reklamy naszego Sieradza - dodaje Krzysztof Kulawiak.

Fotoreportaż na str. 4

WIELUŃ

Pięć lat więzienia grozi 51-letniemu mężczyźnie, który kamieniami wybił okna **str. 2**

WIELUŃ

Marek Patyk, bębniarz z Wielunia wystąpił w serialu HBO Max. Co robił w „Niebie...” **str. 2**

ŁASK

Łaska firma rodzinna Emer Security Shelters jest jednym z nielicznych w kraju producentów przydomowych schronów **str. 6**

SIERADZ

Droga wojewódzka nr 482 zostanie w tym roku przebudowana. Co zostanie zrobione? **str. 3**

KRÓTKO

WIELUŃ

Tango w muzeum

Rok 2026 Muzeum Ziemi Wieluńskiej rozpoczęło Koncertem „Szymon poszedł w tango...”. Tytułowy bohater to dobrze znany wieluńskiej publiczności Szymon Jędruch, prezes łódzkiego Stowarzyszenia Grupa Teatralna Nota Bene. Na scenie wspierał grupę „Maciej Kałamucki Band” w składzie: Rafał Rydyger

(skrzypce), Maciej Kałamucki (akordeon), Jakub Jung (gitara) i Michał Nowak (kontrabas). Pełne pasji tanga argentyńskie w mistrzowskiej interpretacji zapewniły niezapomniany wieczór pełen karnawałowej zabawy. Na kolejny taki koncert Muzeum Ziemi Wieluńskiej zaprasza już... za rok. MZW



FOT. MUZEUM ZIEMI WIELUŃSKIEJ

WIELUŃ

Rzucał kamieniami w okna

Pięć lat więzienia grozi 51-letniemu mieszkańcowi Wielunia, który kamieniami wybijał okna. Został zatrzymany w miniony piątek wieczorem po tym, jak szkodę zgłosiła mieszkanka jednego z wieluńskich osiedli. Kobieta straty szacuje na 1 tys. zł.

Funkcjonariusze natychmiast rozpoczęli poszukiwania. Chuligana zatrzymali w pobliżu. Mężczyzna usłyszał zarzut uszkodzenia mienia, przy czym jego zachowanie zostało zakwalifikowane jako czyn o charakterze chuligańskim. Ponadto policjanci ustalili, że może mieć związek z innymi podobnymi uszkodzeniami w Wieluniu w grudniu 2025 roku.

- Te wątki są szczegółowo wyjaśniane - informuje aspirant sztabowy Katarzyna Grela, rzecznik KPP w Wieluniu. NP

POWIAT SIERADZKI

Wypadek w Gruszczykach

Do groźnego wypadku doszło w sobotę nad ranem w Gruszczykach koło Błaszek w pow. sieradzkim. Około godz. 5 rano zderzył się tam bus z volkswagenem passatem. - 44-letni kierujący busem nie dostosował prędkości do trudnych warunków na drodze, zjechał na przeciwny pas

ruchu i zderzył się z jadącym pojazdem, którym kierował 34-latek. Obaj kierowcy i dwie pasażerki busa odniosły obrażenia. Zostali przewożeni do szpitali. Kierowcy byli trzeźwi - poinformowała st. asp. Agnieszka Kulawiecka, rzeczniczka prasowa Komendy Powiatowej Policji w Sieradzu. D

Marek Patyk z Wielunia wystąpił w serialu HBO Max. Co robił w „Niebie...”?

Marcin Stadnicki
Wieluń

Pojawić się na imprezie w „Niebie”, zagrać na bębnach z Tomaszem Kotem i poznać czołowych polskich aktorów, któż by nie chciał? Marek Patyk z Wielunia wystąpił w jednym z odcinków serialu „Niebo. Rok w piekle”, który można już oglądać na HBO Max.

W serwisie HBO Max niedawno pojawił się polski serial „Niebo. Rok w piekle” w reż. Bartosza Blaschkego. Produkcja powstała na podstawie książki Sebastiana Kellera, który 5 lat spędził w sekcie. W II odcinku w roli bębniarza wystąpił wielunianin Marek Patyk, prezes Fundacji Młodzi Propagują Sztukę.

Marek Patyk gra na ślubie głównych bohaterów - Sebastiana i Anety. Na planie filmowym mieszkancie Wielunia spotkał m.in. Tomasza Kota, który gra charyzmatycznego guru sekty Piotra, i Magdalene Rózdżkę, wcielającą się w żonę lidera organizacji - Dorotę.



FOT. MARCIN MAKOWSKI

W II odcinku serialu w roli bębniarza pojawia się Marek Patyk (na pierwszym planie od prawej); obok Łukasz Gawroński, z tyłu Tomasz Kot i Magdalena Rózdżka

Prezes wieluńskiej fundacji od 15 lat gra na bębnach afrykańskich, od 7 lat prowadzi animacje z bębnami afrykańskimi dla osób w każdym wieku, w tym dla osób niesłyszących i niewidzących. Na planie serialu spędził dzień, kiedy nagrywano sceny plenerowe przed domem bohaterów. Miał kilka zadań do wykonania.

- Najważniejszym było przygotowanie muzyki do choreografii i granie jej na djembe

razem z „niebianinem” Łukaszem Gawrońskim podczas ślubu głównych bohaterów. Brałem udział w ślubie i imprezie tuż po nim. Z pozostałymi aktorami spędzaliśmy czas przy ognisku rozmawiając i grając na bębnach. Dodatkowo na zakończenie wesela bawiłem się z pozostałymi „niebianinami” - mówi Marek Patyk. - Miło wspominać rozmowę z Tomaszem Kotem, który chciał pograć na bębnie tuż

przed zdjęciami do tej muzycznej sceny. Fajnie było też porozmawiać z Hanką Klepacką, którą znałem z serialu Brzydula czy Listy do M, podobnie jak z innymi aktorami, których kojarzyłem z różnych filmów.

W serwisie HBO Max są dostępne dwa pierwsze odcinki serialu. Trzeci pojawi się w piątek 9 stycznia.

- Nie mogę doczekać się ostatniego odcinka! Akcja coraz bardziej wciąga. Rozpoczynając współpracę nie do końca wiedziałem, co to za produkcja, kto w niej będzie grał i jak potoczą się losy bohaterów. Miałem bardzo lakoniczne informacje. Podobnie jak nie do końca wiedziałem, kim są w filmie aktorzy obecni na planie. Czy to statyści, osoby będące na chwilę, czy jednak główni bohaterowie - członkowie Nieba. Nie spodziewałem się też, że dom, przy którym graliśmy, jest miejscem, w którym rozgrywa się cała akcja serialu. Jestem zaskoczony, jak wiele godzin trzeba pracować nad wyprodukowaniem kilku minut widocznych na ekranie.

W ZŁOCZEWIE W DZIEŃ TARGOWY...



FOT. TADEUSZ SOBIECZAK/UM W ZŁOCZEWIE

W miniony poniedziałek, 5 stycznia, na placu targowym w Złoczewie, po raz pierwszy w tym roku pojawili się kupcy i klienci, których nie odstraszył mróz (było za to słonecznie). Złoczewski targ miejski czynny jest w poniedziałki w godz. 7-12 PG

Droga wojewódzka nr 482 w Sieradzu zostanie przebudowana

Dariusz Piekarczyk
Sieradz

Sieradz znalazł się wśród miejscowości objętych programem modernizacji dróg wojewódzkich w regionie. Łącznie do odnowy przewidziano ponad 41 km, co w najbliższym czasie ma poprawić jakość i bezpieczeństwo użytkowników.

Jednym z pierwszych zadań przewidzianych do realizacji jest modernizacja drogi wojewódzkiej nr 482 w Sieradzu.

- Obecnie trwa postępowanie przetargowe na wyłonienie wykonawcy prac dla odcinka o długości około 1,3 km na ulicy Jana Pawła II pomiędzy rondem na skrzyżowaniu z ulicami 1 Maja i 3 Maja a rondem Solidarności Rolników Indywidualnych - informuje Agnieszka Lubiatowska z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Łódzkiego.

Urzędniczka podkreśla, że to ważny fragment miejskiego układu drogowego, pełniący funkcję dojazdu do trasy S8, obciążony intensywnym ru-



Prace na drodze wojewódzkiej nr 482 w Sieradzu mają się rozpocząć i zakończyć w tym roku

chem. Tymczasem stan techniczny drogi nie jest najlepszy. W nawierzchni są spękania i koleiny negatywnie wpływające na komfort i bezpieczeństwo jazdy.

- Planowany zakres prac obejmuje m.in. frezowanie istniejącej nawierzchni, ułożenie nowych warstw asfalto-

wych jezdni, umocnienie poboczy, a także oczyszczenie i pogłębienie rowów odwadniających oraz odnowę oznakowania poziomego. Inwestycja ma na celu poprawę bezpieczeństwa ruchu drogowego oraz podniesienie standardu tej trasy. Po rozstrzygnięciu przetargu możliwe bę-

dzie rozpoczęcie robót w terenie. Prace w Sieradzu mają zakończyć się w tym roku - zapewnia Agnieszka Lubiatowska.

W tym roku na modernizację dróg wojewódzkich w naszym regionie przeznaczono blisko 29,5 mln zł z budżetu woj. łódzkiego.

10- i 15-dniowe cykle rehabilitacji w szpitalu

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

Zduńskowski Szpital Powiatowy pozyskał blisko 2 mln zł dofinansowania na rehabilitację mieszkańców. Program zwiększy dostępność świadczeń i poprawi jakość terapii. Pacjenci skorzystają z kompleksowego wsparcia w powrocie do zdrowia.

Program zakłada trwające 10 lub 15 dni cykle rehabilitacyjne dostosowane do indywidualnych potrzeb pacjentów. Terapia będzie dobierana w zależności od stanu zdrowia, rodzaju schorzenia i celu leczenia. To rozwiązanie ma ułatwić powrót do sprawności osobom po urazach, chorobach oraz długotrwałym leczeniu.

Podstawą rehabilitacji będzie kinezyterapia, czyli indywidualna praca z pacjentem oraz ćwiczenia prowadzone przez fizjoterapeutów.

Uzupełnieniem będą masaże oraz zabiegi z zakresu fizjoterapii, w tym m.in. prądy interfeferencyjne, prądy TENS, hydroterapia, laseroterapia z wykorzystaniem skanera oraz krioterapia miejscowa. Wszystkie metody mają na celu zmniejszenie bólu, poprawę ruchomości i przyspieszenie procesu zdrowienia.

W ramach programu przewidziano również warsztaty psychoedukacyjne, porady rehabilitacyjne oraz zajęcia aktywności fizycznej. Specjaliści pomogą pacjentom zrozumieć mechanizmy choroby i nauczą, jak dbać o zdrowie, także po zakończeniu terapii.



Ćwiczenia mają poprawić ruchomość pacjentów i przyspieszyć proces zdrowienia

Rada Seniorów czeka na mieszkańców. Jest plan dyżurów na 2026 rok

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

Mieszkańcy Zduńskiej Woli mogą spotykać się z radnymi Zduńskowskiej Rady Seniorów. Zaplanowano dyżury na 2026 rok.

Do Zduńskowskiej Rady Seniorów mieszkańcy Zduńskiej Woli mogą zgłosić się ze swoimi sprawami i odwiedzić radnych podczas pełnionych przez nich dyżurów.

W roku 2026 radni seniorzy będą dostępni raz w miesiącu w Urzędzie Miasta Zduńska Wola. Dyżury odbywają się w godzinach 14 - 15 w siedzibie urzędu budynek nr 2, I piętro, pokój nr 203 przy ulicy Stefana Żółtackiego 12, a także co dwa miesiące w filii Miejskiego Domu Kultury na osiedlu Karsznice. Podczas dyżuru można kontaktować się z radnymi pod numerem tel. 43 825-02-48.

Plan dyżurów radnych Zduńskowskiej Rady Seniorów w 2026 roku:

- 12 stycznia
Henryk Gruchaj, Maria Donat - Urząd Miasta Zduńska Wola;
Maria Jachowicz - Filia MDK Karsznice;
- 9 lutego
Jolanta Buchowicz, Ewa Pogonowicz - Urząd Miasta Zduńska Wola;
- 9 marca
Anna Andrzejewska, Krystyna Bąk - Urząd Miasta Zduńska Wola;

Maria Jachowicz - Filia MDK Karsznice;

- 13 kwietnia
Stanisław Czernik, Ewa Pogonowicz - Urząd Miasta Zduńska Wola;

- 11 maja
Maria Donat, Anna Andrzejewska - Urząd Miasta Zduńska Wola;

Maria Jachowicz - Filia MDK Karsznice;

- 8 czerwca
Henryk Gruchaj, Jadwiga Kochańska - Urząd Miasta Zduńska Wola;

- 14 czerwca
Jolanta Buchowicz, Piotr Skorek - Urząd Miasta Zduńska Wola;

Maria Jachowicz - Filia MDK Karsznice;

- 12 października
Jadwiga Kochańska, Henryk Gruchaj - Urząd Miasta Zduńska Wola;

- 9 listopada
Stanisław Czernik, Piotr Skorek - Urząd Miasta Zduńska Wola;

Maria Jachowicz - Filia MDK Karsznice;

- 14 grudnia
Jolanta Buchowicz, Ewa Pogonowicz - Urząd Miasta Zduńska Wola.



Dyżury odbywają się w godzinach 14-15 w siedzibie urzędu

REKLAMA

0011456953

Zarząd Sieradzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej

zaprasza do udziału w przetargu pisemnym

na ustanowienie odrębnej własności lokalu mieszkalnego nr 52 przy ul. Adama Mickiewicza 21 w Sieradzu, o powierzchni użytkowej 28,6 m², położonego w II klatce na II piętrze. Wartość rynkowa lokalu stanowiąca podstawę do przetargu wynosi 136.000,00 zł (słownie: sto trzydzieści sześć tysięcy złotych 00/100), wymagane do przetargu wadium w kwocie 13.600,00 zł (słownie: trzynaście tysięcy sześćset złotych 00/100). Wymagane do przetargu wadium należy uiścić na rachunek bankowy Spółdzielni nr 75 9267 0006 0000 8136 2000 0030 w terminie do dnia 21 stycznia 2026 r. Za datę wpłaty wadium uznaje się dzień wpływu środków na rachunek bankowy Spółdzielni. Oferty należy składać na dziennik podawczy Sieradzkiej Spółdzielni Mieszkaniowej, ul. Marszałka Józefa Piłsudskiego 5b w Sieradzu, w terminie do dnia 22 stycznia 2026 r. do godz. 13.00. Szczegółowe warunki, jakie powinna spełniać oferta, wykaz załączników, sposób złożenia oferty, kryteria decydujące o rozstrzygnięciu przetargu, obowiązki osoby, na rzecz której zostanie rozstrzygnięty przetarg określa Specyfikacja zamieszczona na stronie www.ssmsieradz.pl oraz dostępna w siedzibie Spółdzielni - sala obsługi interesantów. Lokal można oglądać w dni robocze w godz. od 9.00 do 14.00 po wcześniejszym uzgodnieniu godziny - tel. 43 826 62 96. Zarząd Spółdzielni zastrzega sobie możliwość unieważnienia przetargu bądź odstąpienia od przeprowadzenia przetargu na każdym jego etapie bez podania przyczyny. Regulamin przetargu dostępny w siedzibie Spółdzielni (sala obsługi interesantów) oraz na stronie internetowej Spółdzielni www.ssmsieradz.pl. Wszelkie informacje dotyczące przetargu można uzyskać w siedzibie Spółdzielni, w dni robocze, w godz. od 7.00 do 15.00, tel. 43 826 62 96 lub 43 826-65-70. O rozstrzygnięciu przetargu uczestnicy zostaną powiadomieni na piśmie.

Ponad 60 tysięcy osób odwiedziło „Polskie Las Vegas” w Sieradzu

Dariusz Piekarczyk
Świąteczne iluminacje

Krzysztof Kulawiak, który z rodzicami Haliną i Zbigniewem stworzył na swojej posesji przy ul. Wiejskiej 6 w Sieradzu jedną z większych iluminacji świątecznych w naszym kraju, a na pewno największą w Polsce centralnej, liczy, że ich dzieło obejrzy co najmniej 70 tys.

- Gościliśmy ludzi praktycznie z całej Polski - byli z Warszawy,

Wrocławia, Świdnicy, Katowic, Krakowa, Lublina, Łodzi, województw kujawsko-pomorskiego, wielkopolskiego, zachodniopomorskiego i pomorskiego. Pokazały nas wszystkie liczące się stacje telewizyjne. To nie wszystko, bo mieliśmy też gości z Niemiec, Wielkiej Brytanii, Holandii oraz Ukrainy. Czyż trzeba lepszej reklamy naszego Sieradza?

Iluminację z ponad 200 tys. lampek oglądać można było do godz. 20 wczoraj.



FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK



FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK



FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK



FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK



FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK



FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK



FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

Palila się obora w Starym Gostkowie. Straty są ogromne

Paweł Gołąb
Powiat poddębicki

Kilkanaście krów zginęło w pożarze obory, który wybuchł 1 stycznia w Starym Gostkowie w gminie Wartkowie. Straty są jednak dużo większe. Ruszyła zbiórka na odbudowę po pożarze gospodarstwa rolnego Pauliny i Janusza Brząkałów.

Strażacy OSP w Wartkowie do pożaru wyjechali w Nowy Rok o godz. 10.03. Gdy dotarli na miejsce, wielka obora z bydłem mlecznym częściowo objęta była ogniem. Strażacy przystąpili do gaszenia płomieni i wyprowadzania krów z płonącego budynku.

W akcji udział wzięły także trzy zastępy PSP Poddębice oraz jednostki OSP z Białej Gó-



Palili się dach wielkiej obory

ry i Biernacic. Na miejscu była policja i karetka pogotowia.

- Długotrwała akcja gaśnicza spowodowana była przede wszystkim dużą powierzchnią zabudowy, jak

i podjętymi działaniami strażaków w celu usunięcia nadpalonych oraz zwisających elementów poszycia dachu, a także uszczelnieniem plan-dekami dachu, w celu spro-



Ogień zniszczył m.in. sprzęt rolniczy

wadzenia wyprowadzonych wcześniej zwierząt do części budynku inwentarskiego - informuje brygadier Radosław Ogrodowczyk z Komendy Powiatowej Państwo-

wej Straży Pożarnej w Poddębicach.

Pomimo szybko podjętej akcji strażaków, pożar spowodował ogromne straty materialne w budynku i maszynach rolni-

czych. Padło kilka krów mlecznych, kilkanaście rannych trzeba było ubić, kolejnych kilkadziesiąt rannych zwierząt wymaga opieki weterynarza.

Władze gminy Wartkowie apelują o pomoc dla pogorzelców. Zbiórka na odbudowę gospodarstwa rolnego Pauliny i Janusza Brząkałów już ruszyła.

„Potrzebne jest wsparcie finansowe dla właścicieli gospodarstwa, dlatego prosimy osoby chcące pomóc poszkodowanym o przekazywanie środków finansowych na specjalnie uruchomiony rachunek bankowy numer: 19 9271 0005 0006 8736 2000 0020, na który można przekazywać dobrowolne wpłaty. W tytule wpłat prosimy o wpisywanie: „Na odbudowę gospodarstwa rolnego po pożarze” - apeluje gmina Wartkowie.

REKLAMA

0011456264

OGŁOSZENIE BURMISTRZA PODDĘBIC

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla działek nr ewid. 2 i 10 obręb Karnice

Burmistrz Poddębic, na podstawie art. 8h oraz art. 17 pkt 11 i 13 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130, z późn. zm.) oraz art. 54 ust. 2, art. 39, art. 40, w związku z art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112, z późn. zm.) **informuje o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla działek nr ewid. 2 i 10 obręb Karnice**, sporządzanego na podstawie uchwały Nr IV/39/24 Rady Miejskiej w Poddębicach z dnia 27 czerwca 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla działek nr ewid. 2 i 10 obręb Karnice.

Projekt planu miejscowego oraz dokumenty dotyczące odstąpienia od przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko dla projektu planu miejscowego udostępnione są na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Poddębice: <https://bip.poddebice.pl> oraz w siedzibie Urzędu Miejskiego w Poddębicach, w godzinach urzędowania.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie od **7 stycznia 2026 r. do 5 lutego 2026 r.** i obejmą:

- Zbieranie uwag** w terminie od **7 stycznia 2026 r. do 5 lutego 2026 r.** (włącznie), przy czym uwagi do konsultowanego projektu aktu planowania przestrzennego (tj. miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego) należy składać do Burmistrza Poddębic w nieprzekraczanym terminie od 7 stycznia 2026 r. do 5 lutego 2026 r. (włącznie), na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego, którego wzór określa rozporządzenie Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy oraz adresu zamieszkania albo siedziby oraz adresu poczty elektronicznej (o ile taki posiada), a także ze wskazaniem, czy składający uwagę jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą. Uwagi złożone po upływie ww. terminu pozostawia się bez rozpatrzenia. Zgodnie z art. 8g ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, uwagi można składać:
 - na piśmie utrwalonym w postaci papierowej, na adres: Urząd Miejski w Poddębicach, ul. Łódzka 17/21, 99-200 Poddębice;
 - na piśmie utrwalonym w postaci elektronicznej bez konieczności opatrywania go kwalifikowanym podpisem elektronicznym, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: gmina@poddebice.pl – opatrzone tematem: „dot. projektu mpzp dla działek nr ewid. 2 i 10 obręb Karnice”.
- Spotkanie otwarte** odbędzie się w dniu **15 stycznia 2026 r.** w budynku Urzędu Miejskiego w Poddębicach, ul. Łódzka 17/21, 99-200 Poddębice, w godzinach 16⁰⁰ – 17⁰⁰ – spotkanie poprzedzone będzie prezentacją projektu aktu planowania przestrzennego;
- Dyżury projektanta**, które odbędą w dniu **15 stycznia 2026 r.**, w godzinach 17⁰⁰ – 18⁰⁰ oraz w dniu **16 stycznia 2026 r.** w budynku Urzędu Miejskiego w Poddębicach, w godzinach 16⁰⁰ – 17⁰⁰.

Zgodnie z art. 8g ust. 6 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, wzór formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego określony rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, został udostępniony na stronie: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego> oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Poddębicach.

Administratorem przetwarzanych danych osobowych jest Burmistrz Poddębic z siedzibą w Poddębicach, przy ul. Łódzkiej 17/22, 99-200 Poddębice. Szczegółowe informacje o przetwarzaniu danych osobowych dostępne są na stronie internetowej gminy, w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce RODO. Administrator wyznaczył Inspektora ochrony danych w Urzędzie Miejskim w Poddębicach, z którym można się kontaktować poprzez e-mail: ido@poddebice.pl.

Burmistrz Poddębic
(-) Piotr Sęczkowski

REKLAMA

0011456266

OGŁOSZENIE BURMISTRZA PODDĘBIC

o rozpoczęciu konsultacji społecznych projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszarów położonych w obrębie Golice

Burmistrz Poddębic, na podstawie art. 8h oraz art. 17 pkt 11 i 13 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz. U. z 2024 r. poz. 1130, z późn. zm.) oraz art. 54 ust. 2, art. 39, art. 40, w związku z art. 46 pkt 1 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska (Dz. U. z 2024 r. poz. 1112, z późn. zm.) **informuje o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszarów położonych w obrębie Golice**, sporządzanego na podstawie uchwały Nr XIII/76/24 Rady Miejskiej w Poddębicach z dnia 28 listopada 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla obszarów położonych w obrębie Golice.

Projekt planu miejscowego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko dostępny jest na stronie internetowej Biuletynu Informacji Publicznej Gminy Poddębice: <https://bip.poddebice.pl> oraz w siedzibie Urzędu Miejskiego w Poddębicach, w godzinach urzędowania.

Konsultacje społeczne będą prowadzone w terminie od **7 stycznia 2026 r. do 5 lutego 2026 r.** i obejmą:

- Zbieranie uwag** w terminie od **7 stycznia 2026 r. do 5 lutego 2026 r.** (włącznie), przy czym uwagi do konsultowanego projektu aktu planowania przestrzennego (tj. miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego) należy składać do Burmistrza Poddębic, na formularzu w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego, którego wzór określa rozporządzenie Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, z podaniem imienia i nazwiska albo nazwy oraz adresu zamieszkania albo siedziby oraz adresu poczty elektronicznej (o ile taki posiada), a także ze wskazaniem, czy składający uwagę jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą. Uwagi złożone po upływie ww. terminu pozostawia się bez rozpatrzenia. Zgodnie z art. 8g ust. 1 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, uwagi można składać:
 - na piśmie utrwalonym w postaci papierowej, na adres: Urząd Miejski w Poddębicach, ul. Łódzka 17/21, 99-200 Poddębice;
 - na piśmie utrwalonym w postaci elektronicznej bez konieczności opatrywania go kwalifikowanym podpisem elektronicznym, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej na adres: gmina@poddebice.pl – opatrzone tematem: „dot. projektu mpzp dla obszarów położonych w obrębie Golice”.
- Zbieranie uwag** do prognozy oddziaływania na środowisko w terminie od **7 stycznia 2026 r. do 5 lutego 2026 r.** (włącznie).
- Spotkanie otwarte** odbędzie się w dniu **15 stycznia 2026 r.** w budynku Urzędu Miejskiego w Poddębicach, ul. Łódzka 17/21, 99-200 Poddębice, w godzinach 16⁰⁰ – 17⁰⁰ – spotkanie poprzedzone będzie prezentacją projektu aktu planowania przestrzennego;
- Dyżury projektanta**, które odbędą w dniu **15 stycznia 2026 r.**, w godzinach 17⁰⁰ – 18⁰⁰ oraz w dniu **16 stycznia 2026 r.** w budynku Urzędu Miejskiego w Poddębicach, w godzinach 16⁰⁰ – 17⁰⁰.

Zgodnie z art. 8g ust. 6 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym, wzór formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego określony rozporządzeniem Ministra Rozwoju i Technologii z dnia 13 listopada 2023 r. w sprawie wzoru formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego, został udostępniony na stronie: <https://www.gov.pl/web/rozwoj-technologia/formularz-pisma-dotyczacego-aktu-planowania-przestrzennego> oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Poddębicach.

Uwagi do prognozy oddziaływania na środowisko należy składać do Burmistrza Poddębic w postaci papierowej (na adres: Urząd Miejski w Poddębicach, ul. Łódzka 17/21, 99-200 Poddębice) lub elektronicznej poprzez platformę ePUAP lub pocztą elektroniczną, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej (na adres mailowy: gmina@poddebice.pl).

Administratorem przetwarzanych danych osobowych jest Burmistrz Poddębic z siedzibą w Poddębicach, przy ul. Łódzkiej 17/22, 99-200 Poddębice. Szczegółowe informacje o przetwarzaniu danych osobowych dostępne są na stronie internetowej gminy, w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce RODO. Administrator wyznaczył Inspektora ochrony danych w Urzędzie Miejskim w Poddębicach, z którym można się kontaktować poprzez e-mail: ido@poddebice.pl.

Burmistrz Poddębic
(-) Piotr Sęczkowski

Nagroda dla łaskiego producenta schronów

Dariusz Piekarczyk
Łask

Firma Emer Security Shelters w Łasku jest jednym z nielicznych w kraju producentów przydomowych schronów wykonanych z tworzywa sztucznego w kształcie rury.

Jury Ogólnopolskiego Konkursu „Lidera Bezpieczeństwa Państwa 2025” doceniło pomysł firmy w Łasku wyróżniając ją w kategorii „Innowacyjny Produkt”.

- Zainteresowałem się tym tematem po ataku Rosji na Ukrainę - mówi Jarosław Ratajczyk, prezes firmy. - Mam znajomych na wschodzie Ukrainy. Opowiadali mi, jak chronili się w prowizorycznych miejscach przed ostrzałem. Myśmymy ich potem gościli w Łasku, wtedy doprecyzowali temat. Opowiadali, że podczas bombardowania lotniska personel ukrył się w podobnych konstrukcjach zagłębionych w ziemi i mimo bliskich eksplozji, wszyscy przeżyli, żaden obiekt nie uległ zniszczeniu i się nie rozszedł. To utwierdziło nas w przekonaniu, że materiał HDPE jest właściwy do budowania obiektów ochronnych. Oprócz właściwości technicznych, konstrukcyjnych, ma jeszcze istotną zaletę, jest stosunkowo lekki. To pozwala na budowanie modułów łatwych w transporcie i możliwych do połączenia w dowolne struktury, a nawet w budowanie podziemnego miasteczka.



Schrony produkuje rodzinna firma w Łasku



Makieta przydomowego schronu

W pierwszej fazie projektu, w 2022 r. łaska firma nawiązała współpracę z dużą zagraniczną firmą w naszym regionie.

- Niestety, ta firma wykorzystała nasz pomysł i koncepcję, próbując blokować nasze realizacje i pozbawić możliwości dal-

szego działania - dodaje Jakub Ratajczyk z łaskiej firmy. - Pobudziło to naszą kreatywność w poszukiwaniu rzetelnego partnera. Jednym z takich podmiotów jest, podobnie jak my, rodzinna firma w Wolbromiu, z wyłącznie polskim kapitałem.

- Zastosowanie naszej koncepcji doskonale sprawdza się w warunkach pokojowych i w sytuacji zagrożenia - dopowiada Jarosław Ratajczyk. - Schron jest komfortowy, w pełni wyposażony, szczelny z systemem filtrowentylacji. Ma awa-



W czasie pokoju w schronie można urządzić pomieszczenia dla gości lub podziemną piwniczkę



Konstrukcja jest stosunkowo lekka i łatwa w transporcie. Gotowe moduły można łączyć w większe obiekty

ryjne zasilanie i zapasy pozwalające przetrwać wiele godzin bez wychodzenia na zewnątrz. Można go też użytkować jako podziemny domek dla gości, pomieszczenie rekreacyjne lub skład zapasów - piwniczka, a w sytuacji zagrożenia

mieć zapewnione miejsce do ukrycia się. Dla instytucji i obiektów publicznych mamy przewidziane nieco inne rozwiązania.

Schron przydomowy wyprodukowany w Łasku można kupić już za ok. 150 tys. zł.

AUTOREKLAMA



Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: 800 472 852, 42 647 28 52
Przez internet: ibo.polskapress.pl

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

12h autoskup, 664-040-076

Usługi

INNE

REPRESJE w PRL. ODSZKODOWANIA dla poszkodowanych i ich rodzin za zbrodnie stalinowskie, aresztowania, internowania i inne. Sprawy prowadzi adwokat Jakub Tolasz tel. 577 742 274

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

SPRZEDAM jałówkę wysokocielną termin wycielenia styczeń 2026r, 886-513-020

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

Policja apeluje: Reagujmy na osoby zagrożone wychłodzeniem

Marcin Stadnicki
Łódźkie

Zimą wiele osób narażonych jest na utratę zdrowia lub życia na skutek wychłodzenia organizmu. Problem dotyczy głównie osób bezdomnych, samotnych, w podeszłym wieku i będących pod wpływem alkoholu.

Funkcjonariusze sprawdzają, czy takich osób nie ma w ogródkach działkowych i w opuszczonych budynkach. Współpracują także z instytucjami powołanymi do niesienia pomocy bezdomnym i samotnym.

Policja apeluje jednak także do mieszkańców, by reagowali jeśli wiedzą, że czyjeś życie albo zdrowie może być zagrożone.



Wieluńscy policjanci kontrolują miejsca, w których mogą przebywać bezdomni, ale apelują także, by reagować, kiedy ktoś może być zagrożony wychłodzeniem

- Nie przechodźmy obojętnie wobec osób, które potrzebują pomocy np. leżących w parkach czy na działkach. Widząc osobę narażoną na wy-

chłodzenie pomóżmy jej. Jeśli nie możemy pomóc sami, to bez wahania dzwońmy pod numer alarmowy 112. Pamiętajmy, że jeden telefon może

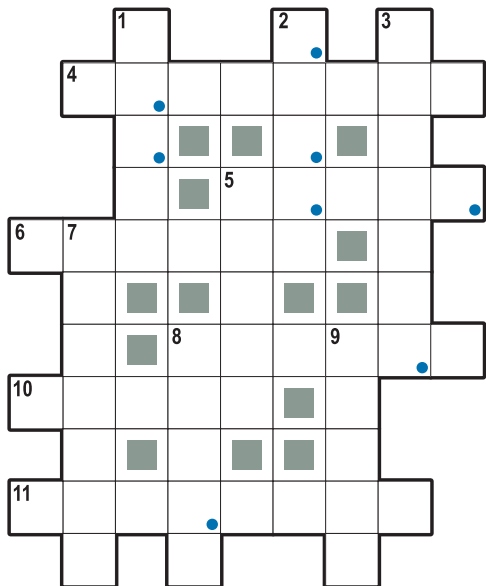
uratować czyjeś życie - przypomina aspirant sztabowy Katarzyna Grela, oficer prasowy z Komendy Powiatowej Policji w Wieluniu.

Krzyżówka panoramiczna

budynek gospodarczy chabeta	wyspa z Valetta miasto z Wawelem	namaszczenie biskupa kulisty	
ptak dra pieżny			
żużłowy klub z Torunia			
rybka awka-riowa	waluta Belgii	biała szata komu-nijna	delikat-ność w zacho-waniu
kraje Blis-kiego Wschodu	małe zysa	Ferrari, przemy-słowiec	
efekt pracy górnika			
modląca się postać w sztuce	wróżba z kart	pismo sądowe	kłu-sujący koń
ubijak do bruku	był nim Win-netou	muza z kitarą	
banal			
mydlana w TV			
rasa gołębia	zadra-panie, skaza	kończy maraton	instru-ment mu-zyczny
po blys-kawicy	rabuś, opry-szek	druh Aramisa	
gene-ralny w armii			
kwiatowa grządka	mądra córka Zeusa	psy mys-liwskie	pojawia się późno w nocy
sejmowa dys-kusja	atrybut furmana	smar okrętowy	
dopływ Wisły			
domena kabaretu			

Litery z oznaczonych pól, czytane poziomymi rzędami, utworzą rozwiązanie krzyżówki.

Tautogramowa



Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

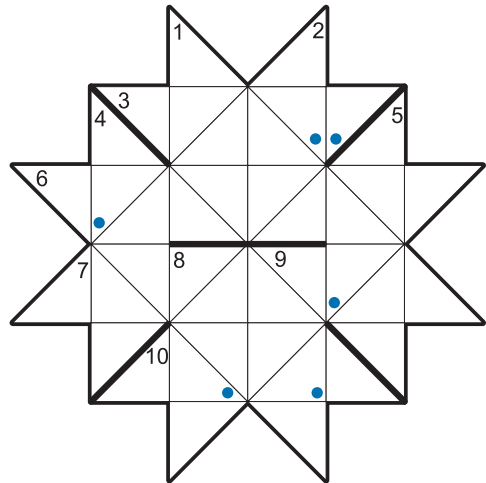
Poziomo:

- 4) minerał z grupy skaleni, glinokrzemian potasu,
- 5) festiwalowe miasto nad Odrą,
- 6) skały osadowe w płytkich morzach, ikrowce,
- 8) lampa elektronowa,
- 10) skarpety dawnego wojaka,
- 11) ... August, rzymski cesarz.

Pionowo:

- 1) rodzaj pouczenia sądowego,
- 2) frontowe rowy,
- 3) miasto nad zatoką San Francisco,
- 5) japońska marka telewizora,
- 7) znaczek klubowy,
- 8) ... wirginijski, krzew parkowy,
- 9) kompres leczniczy.

Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane po skosie, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 3) prorok izraelski podróżujący w brzuchu wieloryba,
- 6) filmowe mieszkanie Jacka Lemmona,
- 7) wyszukana grzeczność,
- 10) suche gałązki na rozpalkę.

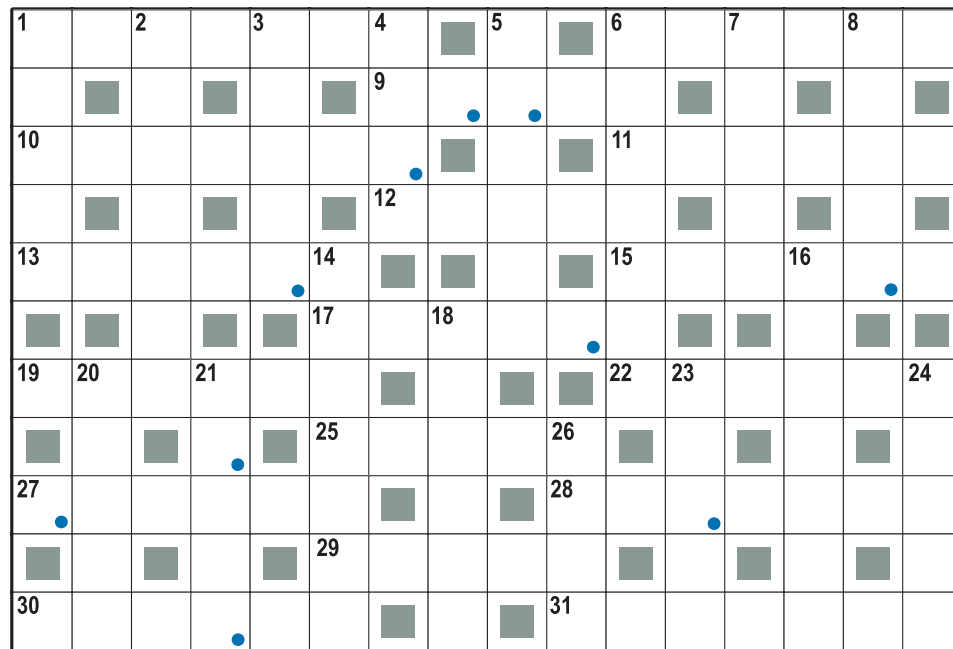
Pionowo:

- 1) pismo „życzliwego” nieznanego,
- 2) staropolski zwrot do kobiety,
- 4) samica ryb z dojrzałą do tarła ikrą,
- 5) równina stepowa w Ameryce Północnej,
- 8) duża becza,
- 9) ogół ocen i norm moralnych.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: budynek gospodarczy chabeta, wyspa z Valetta miasto z Wawelem, namaszczenie biskupa kulisty, ptak dra pieżny, żużłowy klub z Torunia, rybka awka-riowa, waluta Belgii, biała szata komu-nijna, delikat-ność w zacho-waniu, kraje Blis-kiego Wschodu, małe zysa, Ferrari, przemy-słowiec, efekt pracy górnika, modląca się postać w sztuce, wróżba z kart, pismo sądowe, kłu-sujący koń, ubijak do bruku, był nim Win-netou, muza z kitarą, banal, mydlana w TV, rasa gołębia, zadra-panie, skaza, kończy maraton, instru-ment mu-zyczny, po blys-kawicy, rabuś, opry-szek, druh Aramisa, gene-ralny w armii, kwiatowa grządka, mądra córka Zeusa, psy mys-liwskie, pojawia się późno w nocy, sejmowa dys-kusja, atrybut furmana, smar okrętowy, dopływ Wisły, domena kabaretu.

Słowo za słowo



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł serialu.

Poziomo:

- 1) huncwot
- 6) puklerz
- 9) pełzak
- 10) foliał
- 11) skarbiec
- 12) szlak

13) różycy

- 15) rozłam
- 17) koncha
- 19) pula
- 22) wadium
- 25) krajan
- 27) jadło

Pionowo:

- 1) czako
- 2) nagość

3) motyw

- 4) oszustwo
- 5) medyk
- 6) ajer
- 7) przedmiot
- 8) porozumienie
- 14) szarłat

16) marionetka

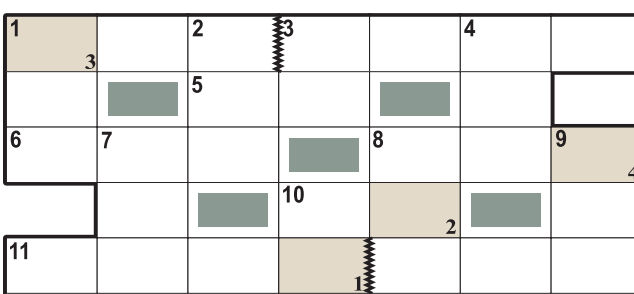
- 18) siedlisko
- 20) gilza
- 21) ufnosć
- 23) dychawica
- 24) pielęgnica
- 26) nacięcie

Dwuliterówka

Pary liter z pól ponumero-wanych w prawym dolnym rogu od 1 do 4 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 1) poczucie, że nie zrobiło się nic złego,
- 5) ... Zimińska-Sygietyńska, aktorka i reżyserka,
- 6) dawna broń sieczna,
- 8) kleik dla bobaska,
- 10) wyspa w Indonezji,
- 11) rola młodej, niedoświad-czonej dziewczyny.



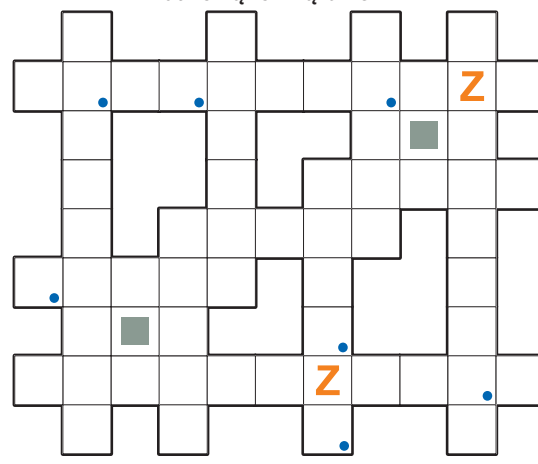
Pionowo:

- 1) płacony przez lokatora,
- 2) grecka bogini, uosobienie sprawiedliwości i prawa,
- 3) rozdział Koranu,

- 4) protoplasta Rzymian,
- 7) jest cierpliwy,
- 8) czerwona w tytule filmu,
- 9) lokum dla pilota,
- 10) podstawa kolumny.

Jolka

Wszystkie odgadywane wyrazy kończą się taką samą literą. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.



Strzałka

Litery w polach ze strzałką, przeniesione do koloro-wych kratek, utworzą rozwiązanie – tytuł powieści.

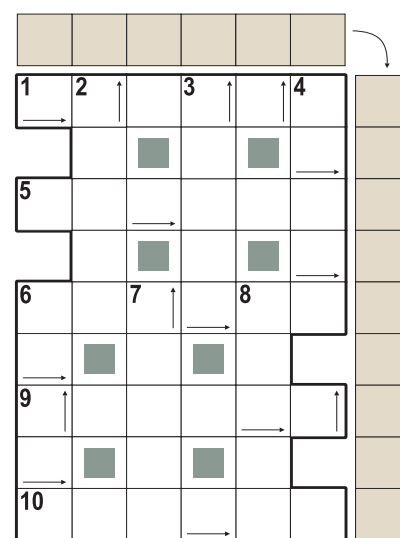
Poziomo:

- 1) zwierzak z czeskiej kreskówki,
- 5) stosowanie przemocy,
- 6) drewniany but,
- 9) drzewo z białą korą,
- 10) warszawska hala sportowa.

Pionowo:

- 2) mała ..., a cieszy,
- 3) metal o symbolu Cr,
- 4) miara drogich kamieni,
- 7) pierwsza stolica Asyrii (anagram rausz),
- 8) wodne w parku.

- gra owalną piłką
- polski raper i były poseł
- grzanki z opiekacza
- jerychońskie burzyły mury
- powieść Emila Zegadłowicza
- szerokie, bufiaste spodnie
- wieś jak budynki gospodarcze
- morskie gady kopalne
- dzieła Jana Matejki
- zarządzał stajnią książęcą
- wyznawcy synkretycznej sekty chrześcijańskiej



Warta Sieradz startuje z akcją wiosna. 17 stycznia turniej z którego jesteśmy dumni. Ławeczkowcy przegrywają

Dariusz Piekarczyk
dariusz.piekarczyk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. W najbliższą sobotę (10 stycznia) przygotowana do wiosennej batalii o punkty w grupie pierwszej III ligi rozpoczyna Warta Sieradz.

Drużyna prowadzona przez trenera Marka Przybyła oraz pomagającego mu Łukasza Markiewicza już 13 stycznia (wtorek) ma rozegrać pierwszy zimowy sparing - w Warszawie z pierwszoligową Polonią. Drużyna gospodarzy ma na koncie 30 punktów i zajmuje 10 miejsce w tabeli. 17 stycznia trzecioligowcy wezmą udział w 32. Halowych Mistrzostwach Ziemi Sieradzkiej, gdzie bronić będą wywalzonego przed rokiem tytułu podczas turnieju rozegranego wówczas w Buczku. 24 stycznia pojedynek ze Śląz Wrocław (13 miejsce w tabeli grupy trzeciej III ligi), a 28 w Uniejowie z KTS Wesoła Warszawa (trzecie miejsce w tabeli IV ligi mazowieckiej). 31 stycznia kibice sieradzan będą mogli zobaczyć mecz swoich ulubieńców na sztucznym boisku MOSiR. Rywalem będzie MKS Kluczbork (ósmie miejsce w tyabeli grupy trzeciej III ligi). Na 4 lutego zaplanowano pojedynek z PGE GiEK GKS Bełchatów, a na 7 z liderem II ligi Unią Skierniewice. 13 lutego starcie z RKS Radomsko, którego trenerem jest od niedawna Dariusz Frączyk (zastąpił Pawła Ścieburę, obecnie Widzew II). 21 lutego z GKS Orkanem Buczek. Pierwszą wiosenną kolejkę zaplanowano w weekend 28 lutego - 1 marca. Warta ma grać wówczas w Mławie z Mławianką. Warto jednak pamiętać, że sieradzanie mają jeszcze zaległy mecz na swoim boisku z Olimpią El



Tak się gra z występującym w futsalowej ekstraklasie Widzewem Łódź (czerwone stroje). Pojedynek obserwowało kilkuset kibiców, którzy dopinowali głośno oba zespoły - przyjezdni wygrali ostatecznie 14:3

bląg. Ten pojedynek miał być pierwotnie rozegrany 28 listopada, ale został dowolany z powodu złego stanu boiska.

Na tym etapie przygotowań trudno mówić o zmianach kadrowych, choć jak zapewnia prezes klubu Ryszard Mes, nie ma potrzeby, aby dokonywać rewolucji kadrowej. W każdym razie pojawić ma się na testach kilku młodych graczy. Nie wiadomo, czy będzie w tym gronie Filip Staniucha z LUKS Buczek. Ze strzelcem 31 goli Warta rozmawiała, ale piłkarz nie zadeklarował się jednoznacznie, czy chce w Sieradzu trenować. W każdym razie 17-latkem za-

interesowane są także czwartoligowe ekipy z Buczku, Kleszczowa oraz Radomska. Spokojnie trzeba więc czekać na rozwój wypadków.

III LIGA (GRUPA 1.)

Tabela po 19. kolejkę (druga runda rewanżowa).

1. Legia II Warszawa	19	47	56-19
2. Warta Sieradz	18	41	33-14
3. Żabkowia Żabki	19	38	56-30
4. ŁKS Łomża	19	40	45-19
5. Wigry Suwałki	19	36	34-24
6. Wisła II Płock	18	30	32-28
7. Świt Nowy Dwór Mazow.	19	27	31-36
8. Broń Radom	19	27	26-32
9. KS CK Troszyn	19	25	45-33
10. Lechia Tomaszów Maz.	19	24	34-31

11. Olimpia Elbląg	18	24	29-33
12. Widzew II Łódź	18	21	33-47
13. Jagiellonia II Białystok	19	20	20-29
14. PGE GKS Bełchatów	19	20	34-44
15. Mławianka Mława	19	17	28-39
16. GKS Włocławek	17	14	16-28
17. KS Wasilków	18	13	16-40
18. Znicz Biała Piska	18	5	12-54

FUTSAL

W hali sportowej Zespołu Szkół Katolickich przy Krakowskim Przedmieściu w Sieradzu rozegrano mecz sparingowy w którym ekstraklasowy Widzew Łódź pokonał miejscowych Ławecz-kowców występujących w III lidze 14:3 (9:2). Wydarzenie miało wymiar charytatywny, bowiem

podczas jego trwania zbierano pieniądze na leczenie i rehabilitację sieradzanina Mikołaja Janiaka – chłopca, który każdego dnia walczy z dystrofią mięśniową Duchennea. Halę szczególnie wypełnili kibice, a było ich spokojnie około 300, w tym zorganizowany fan club Widzewa z Sieradza. Dodajmy, że oficjalny debiut w Widzewie zaliczył bramkarz Michał Hula, reprezentant Czech, który do Łodzi dołączył niedawno, a ostatnie pół sezonu spędził w SK Rapid Usti nad Łabą.

Dodajmy, że gole dla sieradzkiego zespołu strzelili Łukasz Chojecki, Hubert Gołąbek, Mariusz Woźniak.

W drugi dzień 2026 roku Ławecz-kowcy udali się do Łowicza, gdzie przegrali z zespołem KS Stefan Łączy nas Łowicz 2:3. Gole dla pokonanych strzelili Łukasz Mitek oraz Michał Szumicki. Była to druga w tym sezonie porażka sieradzan. W najbliższą środę (7 stycznia) Ławecz-kowcy zmierzą się na wyjeździe z Bingo Futsal Bełchatów (18.30). To mecz awansem z dziewiątek kolejki. W sobotę (10 stycznia) podejmują w hali Zespołu Szkół Katolickich przy Krakowskim Przedmieściu Futsal Team Parzęczew (17.30). Mistrz III ligi nie awansuje bezpośrednio do ligi II. Będzie walczył w barażach z najlepszym zespołem tej klasy rozgrywkowej z Mazowsza.

Pozostałe wyniki 6. kolejki: KAS Konstantynów - KS Tartak Futsal Opoczno 6:5, Futsal Team Parzęczew - GKS Stalton Futsal Bedlno 1:3. Pauza: Bingo Futsal Bełchatów.

1. GKS Stalton Bedlno	6	18	38-17
3. Stefan Łączy nas Łowicz	5	12	27-16
3. Futsal Team Parzęczew	5	9	28-13
4. Ławecz-kowcy Sieradz	5	9	31-23
5. Tartak Futsal Opoczno	5	3	16-28
6. KAS Konstantynów	5	3	18-37
7. Bingo Futsal Bełchatów	5	0	17-41

17. stycznia w Zespole Szkół Katolickich rozegrane zostaną 32. Halowe Mistrzostwa Ziemi Sieradzkiej. Turniej wraca po dwóch latach do stolicy powiatu. W minionym roku rozegrany został w Buczku, natomiast w 2023 w Warcie. Tym razem rywalizować będzie 10 drużyn. Rozlosowano skład grup eliminacyjnych. Grupa A: LUKS Bałucz, Warta Sieradz, Pogoń Zduńska Wola, UKS Galewice i Korab Łask. Grupa B: WKS 1957 Wieluń, Jutrzenka Warta, Warta II Sieradz, GKS Orkan Buczek i Ekolog Wojsławice. Tytułu mistrzowskiego bronią trzecioligowcy z Warty Sieradz, którzy triumfowali 10 razy w zawodach.



Solidarni z Mikołajem Janiakem, młodym sieradzaninem, toczącym walkę z ciężką chorobą. Sparingowy mecz z Widzewem Łódź w hali przy Krakowskim Przedmieściu miał głównie wymiar charytatywny



Dwaj przyciaciele z boiska. Marcin „Kobi” Kobierski, trener Jutrzenki Warta i gracz trzecioligowej drużyny Ławecz-kowcy Sieradz, oraz Marcin Stanisławski, szkoleniowiec ekstraklasowego Widzewa Futsal. Obaj grali w przeszłości w Warcie Sieradz