

Widzew musi zacząć wygrywać mecze
Łodzianom uciekają zagrożeni spadkiem **str. 20**



FOT. GRZEGORZ GAŁASINSKI

Czy gorzka czekolada pomaga
w odchudzaniu? Badania
wskazują, że może zmniejszać
stężenie insuliny we krwi, a to
skutkuje utratą masy ciała. **Str. 11**

**STRONA
ZDROWIA**

Dziennik ŁÓDZKI

Środa,
8.04.2026

Wydanie A B C D
Nr 81 (27 249)

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

KULTURA

Amerykańskie gwiazdy w Łodzi

Hollywood Vampires - spektakularna amerykańska supergrupa, którą tworzą Alice Cooper, Johnny Depp, Joe Perry i Tommy Henriksen - wystąpi jeszcze w tym roku w łódzkiej Atlas Arenie.

Utworzona w 2015 roku formacja Hollywood Vampires to projekt inspirowany legendarnym klubem muzyków z lat 70., założonym przez Alice'a Coopera - artyści spotykali się między innymi w Rainbow Bar and Grill na Sunset Strip w Los Angeles. Wśród nich byli znakomici, jedyni w swoim rodzaju twórcy swoich czasów.

Czytaj str. 5

POW. PODDĘBICKI

Zbiórka pieniędzy dla pogorzelców

Rodzina z wioski pod Dalikowem na kilka dni przed Wielkanocą straciła wszystko w pożarze domu. Sami zdążyli uciec dzięki czujności 15-letniej córki i ocalić zwierzęta. Teraz trwa zbiórka, aby mogli odbudować dom, który nie nadaje się do remontu.

Czytaj str. 4



FOT. AUTOR

ŁÓDŹ

Zacząły się zapisy do miejskich żłobków

Rozpoczął się na nabór dzieci do łódzkich żłobków. Rodzice, którzy od września 2026 roku chcą oddać dzieci pod opiekę miejskich placówek, od wczoraj mogą składać dokumenty. Kartę zgłoszenia należy dostarczyć do 20 kwietnia.

Czytaj str. 3

Zwycięzcy plebiscytu Razem Najlepiej

str. 8-10



Emilia i Marek Czaczkowscy



Wioletta i Jerzy Wilk

FOT. ARCHIWUM

Pielęgniarki ze szpitala Kopernika upiły się na dyżurze

Liliana Bogusiak-Jóźwiak
łódź

Pielęgniarki ze szpitala im. Kopernika w Łodzi były pod wpływem alkoholu podczas pełnienia dyżuru! Zostały przyłapane dzięki telefonowi od świadka zdarzenia. Już usłyszały zarzuty.

Do trzech lat pozbawienia wolności grozi dwóm pielęgniarkom, które w Wielką Sobotę upiły się podczas pracy w szpitalu im. M. Kopernika w Łodzi.

- O tym, że pielęgniarki mogą być pod wpływem alkoholu poinformował policję świadek zdarzenia - mówi nam Kamila Sowińska, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej Policji w Łodzi.

Do szpitala udała się policja. Po badaniu okazało się, że 51-letnia pielęgniarka miała ponad 2 promille alkoholu w wydychanym powietrzu, a 53-letnia 2,5 promila.

Jak nas poinformował prokurator Paweł Jasiak, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Łodzi, pielęgniarki usły-

szwały zarzuty z art. 160 p. 2 KK czyli narażenia na niebezpieczeństwo osób, które znajdowały się pod ich opieką co jest zagrożone karą od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności.

O komentarz poprosiliśmy dyrektora szpitala.

„W związku z incydentem, który miał miejsce w Wielką Sobotę na Oddziale Kardiologicznym Szpitala Kopernika w Łodzi mogę zapewnić - w imieniu Dyrekcji i Pracowników Szpitala, że wszyscy jesteśmy oburzeni zaistniałą sytuacją. Pielęgniarki

złamały zasady etyki zawodowej - zarówno wobec pacjentów, ale też pozostałych pracowników. Narażenie zdrowia i bezpieczeństwa pacjentów jest niedopuszczalne. Zachowanie Pielęgniarek godzi w dobre imię zawodu i naszego Szpitala. Panie zostały odsunięte od pracy. Trwa wewnętrzne postępowanie wyjaśniające. Dyrekcja podjęła decyzję o rozwiązaniu umów o pracę z pielęgniarkami w trybie par. 52 Kodeksu Pracy - czytamy w stanowisku Dyrekcji placówki.”

Więcej na str. 3

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● Przemytncie szlaki PRL-u.
W warunkach niedoboru przemycano co się da. Zjawisko to doczekało się nawet swojej nazwy - turystyka handlowa

Zamów prenumeratę

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



Na wczorajszej konferencji przedstawiono szczegóły wojskowych targów

Wojskowe targi w Sieradzu z Abramsem i Rosomakiem w tle

Dariusz Piekarczyk
Sieradz

Takiego wydarzenia jeszcze w Sieradzu nie było. Na przyszły weekend (17-18 kwietnia) zaplanowano na terenie 15. Sieradzkiej Brygady Łączności Wojskowe Targi Służby i Pracy.

To impreza w ramach ogólnopolskiego przedsięwzięcia Ministerstwa Obrony Narodowej oraz Centralnego Wojskowego Centrum Rekrutacji.

- To potężne przedsięwzięcie, dające możliwość przedstawienia co służba wojskowa daje społeczeństwu w aspekcie zawodowym i edukacyjnym - mówił na wczorajszej konferencji prasowej płk Artur Świątek, szef Centralnego Wojskowego Centrum Rekrutacji Ośrodka Za-

miejskowego w Łodzi. - Będzie więc możliwość uzyskania profesjonalnych informacji na temat kariery w mundurze. Zainteresowani Dobrowolną Zasadniczą Służbą Wojskową będą mogli złożyć wnioski akcesyjne, przejść badania lekarskie, psychologiczne. Pojawia się przedstawiciel jednostek wojskowych nie tylko z województwa łódzkiego, ale też wyższych szczebli wojskowych. Będzie okazja aby zobaczyć najnowszy sprzęt wojskowy jakim dysponuje obecnie nasza armia. Pojawia się więc czołg Abrams w wersji inżynieryjnej, transporter opancerzony Rosomak, moździerz samobieżny 120 milimetrów Rak.

Płk Sławomir Kozłowski, dowódca 15. Sieradzkiej Brygady Łączności, zaznacza, że wstęp na wydarzenie jest wolny.

Prawnicy chcą łowić klientów na łatwe pieniądze

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

„Płakać mi się chce” - pisze do prezesa banku klient, który przegrał w sądzie sprawę o SKD. Dał się skusić kancelarii na wygraną, a po przegranej musi oddać więcej niż... ma do spłaty kredytu.

Zacznijmy od tego mężczyzny, którego historię opisał niedawno serwis businessinsider.com.pl i była szeroko komentowana w mediach społecznościowych. Zostało mu do spłacenia zaledwie 1800 złotych kredytu, kiedy dał się namówić przez kancelarię na sprawę sądową dotyczącą Sankcji Kredytu Darmowego (SKD).

Kancelaria obiecała, że w sądzie odzyska dla niego prowizję, odsetki, opłaty przygotowawcze oraz koszty ubezpieczenia tego kredytu. Innymi słowy sprawi, że kredyt stanie się darmowy - na tym polega SKD.

Jaki był efekt? Kredytobiorca przegrał w sądzie i ma teraz do oddania nie tylko wspomniane 1800 złotych, ale doszło do tego jeszcze 3600 zł kosztów sądowych, no i zapewne honorarium dla kancelarii.

Nie jest tajemnicą, że prawnicy pobierają wynagrodzenie nawet, gdy przegrają, stosując 2 rozliczenia: tzn. opłatę wstępną (gratyfikacja stała za analizę umowy i prowadzenie sprawy, która nie podlega zwrotowi w razie niepowodzenia) oraz, oczywiście,

„success fee (prowizję za sukces)”.

Osoby decydujące się na walkę o SKD muszą liczyć się z ryzykiem poniesienia kosztów, nawet jeśli postępowanie sądowe zakończy się porażką. Tak było w przypadku opisywanego mężczyzny, który w akcie desperacji napisał list do prezesa banku, prosząc o umorzenie opłat: „Płakać mi się chce” - dodał na koniec.

Sprawę przegranej klienta skomentował m.in. Piotr Cymcyk, prowadzący na YouTube kanał Merytorycznie o Finansach (i taki sam profil na Facebooku):

„Uwaga - skisłem. Wy też skisnienie i może podacie dalej przestraszając innych (...). Najpierw były franki. Potem był WIBOR. Teraz coraz częściej pojawia się SKD, czyli sankcja kredytu darmowego (...). Brzmi dobrze? Oczywiście! Tylko że wyroki polskich sądów powinny ostudzić emocje klientów, a przede wszystkim emocje parakancelarii odškodowawczych, które znowu szukają nowych źródeł zysku.

Saga frankowa się kończy, TSUE obronił WIBOR, to teraz parakancelarie próbują z SKD i znowu chcą łowić klientów na „łatwe pieniądze”. Ponownie więc to nie jest żadna automatyczna wygrana z bankiem, jak to mówią parakancelarie. To pełen proces, a proces oznacza także ryzyko i koszty, ale o tym już nikt klientom nie mówi, bo i po co. Gość z początku historii tłumaczył, że skusiły go reklamy w internecie, a kancelaria nigdy nie poinformo-

wała go o ryzyku przegranej i potencjalnych kosztach. Może teraz czas na kancelarie prawne sądzące oskarżające parakancelarie o wprowadzanie w błąd?”

Liczyby mówią same za siebie.

Pod koniec 2025 roku w sądach toczyło się ponad 21 tysięcy spraw dotyczących SKD, zakończyło się ich ok. 3,4 tys. - poinformowała w rozmowie z Bankier.pl Agnieszka Wachnicka, wiceprezes Związku Banków Polskich. Podała, że w około 85-90 procentach wygrywają banki.

Tymczasem w mediach społecznościowych jest wysyp filmików różnych kancelarii, które obiecują klientom odzyskanie odsetek i prowizji z zaciągniętych przez nich kredytów konsumenckich (SKD).

Inne, w podobnych kampaniach sponsorowanych, oferowały, że „rozprawiam się” z kredytem wiborowym.

Oferowały, bo ich biznesowe plany skomplikował wyrok TSUE z lutego br. Trybunał Sprawiedliwości UE uznał WIBOR za prawidłowy i legalny. Jednak odniósł się do umów kredytowych zawieranych po 2018 roku, gdy weszły w życie przepisy BMR (unijne prawo regulujące zasady tworzenia i stosowania wskaźników referencyjnych, jak np. WIBOR, EURIBOR w umowach finansowych. Jego celem jest zapewnienie rzetelności, przejrzystości i wiarygodności tych wskaźników, co zwiększa ochronę np. konsumentów).

Co na to prawnicy?

Według nich, wyrok otworzył drogę do kwestionowania zapisów umów... sprzed 2018 roku, kiedy to w Polsce nie obowiązywały przepisy BMR. Teraz kuszą klientów.

Podczas konferencji prasowej Związku Banków Polskich poprosiłam o komentarz w tej sprawie i tak mi odpowiedział dr Tadeusz Białek, prezes ZBP:

- Kancelarie kuszą, dobrze to pani powiedziała. W prawie 160 prawomocnych orzeczeniach dotyczących WIBOR-u również znajduje się co najmniej kilkadziesiąt, które dotyczą okresu sprzed BMR. Wyroki oddalały powództwa kancelarii. Oczywiście, orzeczenie TSUE odnosi się do stanu po 2018 roku, natomiast, jak wiadomo, prawo nie działa wstecz. Banki stosują takie regulacje, jakie w danym momencie obowiązują. Przed 2018 rokiem realizowały obowiązki informacyjne, jakie wówczas były przewidziane w przepisach i wynikały z prawa bankowego i rekomendacji KNF. Nie ma więc podstaw do kwestionowania wskaźnika WIBOR sprzed 2018 roku.

Nie zmienia to faktu, że 23 kwietnia TSUE ma wydać orzeczenie dotyczące SKD. Na wyrok czekają kancelarie reprezentujące kredytobiorców, licząc, że zmieni on dotychczasowe, niekorzystne dla ich klientów poście polskie sądów. Po cichu ledzą na nowe źródła zysku.

©@

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Jutro	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
9°C	-1°C	9°C	-3°C
Barometr 1027 hPa		Piątek	
Wiatr płn-wsch., 35 km/godz.			
Biomet niekorzystny		Dzień	Noc
		11°C	-1°C
		Sobota	
		Dzień	Noc
		9°C	0°C

Do soboty bardzo zimno i silny wiatr, później deszcze

8 KWIETNIA 2026

Dziś 98. dzień roku.
Do końca roku zostało 267 dni.

Wschód słońca w Łodzi o godz. 6.01, a zachód o godz. 19.28. Dzień będzie trwał 13 godz. 26 min. i będzie dłuższy od najkrótszego dnia w roku o 5 godz. 36 min.

Dzisiaj imieniny obchodzą: Apolinary, August, Cezary, Cezaryna, Dionizy, January, Julia, Julian i Radosław

Przysłowie na dziś:
Podczas wojny milczą prawa

KALENDARIUM

1820

Na greckiej wyspie Milos odnaleziono posąg Wenus z Milo. Rzeźba straciła ręce, gdy rozbił się transportujący ją statek

1861

Ponad 100 osób zginęło, a kilkaset zostało rannych w Warszawie podczas rozpędzania demonstracji przez wojsko rosyjskie



FOT. WIKIMEDIA

1940

Okręt podwodny ORP „Orzeł” (na zdjęciu) zatopił niemiecki statek z transportem wojska, który miał dokonać desantu w Norwegii

1976

Szablista Jerzy Pawłowski, medalista igrzysk olimpijskich, został skazany na 25 lat pozbawienia wolności za szpiegostwo

2005

W Watykanie odbył się pogrzeb papieża Jana Pawła II. Oblicza się, że na ceremonię przybyło do Rzymu 2-4 milionów ludzi

nasz REGION

www.dzienniklodzki.pl

KRÓTKO

ŁÓDŹ

10 lat za usiłowanie zabójstwa

Oskarżony Damian K. zagroził byłej ukochanej, z którą ma dziecko, że jeśli nie wróci do niego, to jest gotów zabić. Gdy kobieta powiedziała „nie”, jej były partner wypchnął ją przez okno. Wczoraj w Sądzie Okręgowym w Łodzi mężczyzna został skazany na 10 lat więzienia za usiłowanie zabójstwa oraz 5 tys. zł zadośćuczynienia dla pokrzywdzonej.

29-letni Damian K., który był już karany, przekonywał na procesie, że Aleksandra S. wyszła na parapet zaokienny i zamierzała popełnić samobój-

stwo, a on chciał ją ratować, jednak sędzia Agnieszka Bocek zaznaczyła, że jego zeznania „były całkowicie nielogiczne i pozbawione sensu”.

Do tych dramatycznych wydarzeń doszło 27 kwietnia 2025 roku w kamienicy przy ul. Grabowej w Łodzi. Podczas kłótni z Damianem K. Aleksandra S. uciekła na parapet zaokienny na I piętrze. Gdy tam stała 29-latek popchnął ją i kobieta spadła z wysokości 4,5 metra. Równocześnie z okna drzewo złaziło upadek i kobieta nie doznała poważnych obrażeń. WP

POW. ŁĘCZYCKI

Łódzcy terytorialsi ćwiczyli z kawalerią powietrzną



FOT. 94BOT

Łódzcy terytorialsi szkolili się z 1 Dywizjonem Lotniczym 25. Brygady Kawalerii Powietrznej. Żołnierze kompanii dowodzenia 9 Łódzkiej Brygady Obrony Terytorialnej odbyli cykliczne szkoleni z wykorzystaniem śmigłowca Mi-17. Przedsięwzięcie miało na celu doskonalenie umiejętności współdziałania naziemnego zespołu poszukiwawczo-ratowniczego z załogą statku powietrznego w warunkach maksymalnie zbliżonych do rzeczywistych.

Żołnierze ćwiczyli kompleksowe działania obejmujące zarówno przygotowanie terenu, jak i zabezpieczenie operacji lądowania oraz ewakuacji poszkodowanego.

W trakcie zajęć zespół NZPR prowadził analizę terenu, wyznaczał strefę do lądowania śmigłowca oraz nawiązywał łączność z jego załogą. Szczególny nacisk położono na identyfikację zagrożeń terenowych oraz ocenę możliwości bezpiecznego przyjęcia statku powietrznego. Żołnierze kierowali podejściem śmigłowca Mi-17, zapewniając jego bezpieczne przyziemienie zgodnie z obowiązującymi procedurami.

Kluczowym elementem szkolenia było utrzymywanie stałej łączności z załogą oraz przekazywanie informacji o stanie poszkodowanego. Zespół przygotowywał rannego do transportu lotniczego, zabezpieczając go na noszach i dbając o właściwe procedury medyczne oraz logistyczne.

Opr. SOW

ŁÓDZKIE

Zmarł Marian Miszański, działacz NSZZ „Solidarność”, internowany po wprowadzeniu stanu wojennego, 13 grudnia 1981 r. Współtworzył podziemne pismo „Kurs” oraz wydawnictwo o tej samej nazwie. Równocześnie zajmował się kolportażem prasy bezdebitowej, związany także z Konfederacją Polski Niepodległej. O jego śmierci poinformował łódzki oddział Instytutu Pamięci Narodowej. **Opr. SOW**



FOT. ARCHIWUM IPN

ŁÓDŹ

Powrót Widzew Store

Sklep Widzew Store wrócił do Galerii Łódzkiej po ponad trzech miesiącach przerwy. Sklep był zamknięty po grzmiącym incydencie z kwasem masłowym.

JM

Pijana pielęgniarka w szpitalu to nie taki rzadki przypadek

Filip Kijewski
Zdrowie

Afera z pijanymi pielęgniarkami w Koperniku nie jest pierwsza. Sytuacje, kiedy policjanci przyłapują personel medyczny w stanie nietrzeźwości, nie należą do rzadkości.

W 2025 roku ktoś anonimowo powiadomił policję o podejrzanym przypadku na jednym z oddziałów Mazowieckiego Szpitala Specjalistycznego przy ulicy Aleksandrowicza w Radomiu. Funkcjonariusze pojechali na miejsce i zbadali trzeźwość wszystkich pielęgniarek pełniących wtedy dyżur. Badanie wykazało, że 54-letnia kobieta miała ponad promil alkoholu w organizmie. Rzeczniczka radomskiej policji Justyna Jaśkiewicz poinformowała, że śledczy ustalali, czy pielęgniarka przed interwencją wykonywała jakiejkolwiek czynności przy pacjentach. Dyrekcja szpitala zapewniła, że kobieta przebywała na oddziale zaledwie 45 minut i nie podjęła żadnych zabiegów. Umowę z 54-latką rozwiązano.

Prawie 3 promile na izbie przyjęć

Policjanci z Czeladzi musieli przerwać dyżur 46-letniej pielęgniarki, która przyjmowała pacjentów na izbie przyjęć miejscowego szpitala. Alkomat wykazał u niej prawie 3 promile



FOT. TOMASZ HOŁOBY/SPW

Pijane pielęgniarki przewożone na izbę wytrzeźwień. Takie sytuacje nie należą do rzadkości

alkoholu. O niepokojącym zachowaniu kobiety powiadomił policję pracownik szpitala. Śledczy sprawdzali, czy podczas dyżuru pielęgniarka swoim postępowaniem nie narażała pacjentów na utratę zdrowia.

Telefon od pacjenta: pielęgniarka jest pijana

Do podobnego zdarzenia doszło w Polkowicach na Dolnym Śląsku. Pielęgniarka udzielała pomocy pacjentom w przychodni, mając ponad 3 promile alkoholu w wydychanym powietrzu. Zgłoszenie do policji złożył anonimowy pacjent, który prawdopodobnie był przez nią obsługiwany.

Kobieta trafiła do izby wytrzeźwień i została zwolniona z pracy.

Przypadki pijanych pielęgniarek na dyżurach pojawiały się w polskich szpitalach regularnie od lat. W 2005 roku wrocławska policja zatrzymała pielęgniarkę z 2,4 promila alkoholu, która pełniła dyżur na oddziale ginekologicznym - zgłoszenie złożył jeden z pacjentów.

W Gdańsku 47-letnia pielęgniarka przyjmowała chorych w gabinecie zabiegowym, mając dwa promile alkoholu we krwi - o zdarzeniu dyrektora placówki poinformował sam pacjent, którego przed chwilą badała. W każdym z tych przypad-

ków kobieta odpowiadała za przestępstwo zagrożone karą pozbawienia wolności.

W Szczecinie w 2011 roku policja zatrzymała jednocześnie trzy osoby z personelu medycznego jednego ze szpitali. U lekarza alkomat wykazał 1,4 promila, u jednej z pielęgniarek ponad 1 promil, u drugiej 0,26 promila alkoholu. Wszyscy troje odpowiadali za narażenie 13-letniego pacjenta na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub zdrowia.

Ponad 3 promile alkoholu miała we krwi pielęgniarka, która przyszła do pracy na izbę przyjęć Szpitala Wojewódzkiego nr 2 w Rzeszowie. Pełniła dyżur w ramach świątecznej i nocnej opieki ambulatoryjnej - do czasu, gdy jeden z pacjentów wezwał policję. Dyrektor szpitala wydał kobiecie zakaz wstępu na placówki, a szef zakładu, w którym była zatrudniona, zwolnił ją dyscyplinarnie.

Piotrków Trybunalski. Ponad 2 promile w przychodni

Anonimowe zgłoszenie doprowadziło policję do przychodni w Piotrkowie Trybunalskim, gdzie na dyżurze znajdowała się 49-letnia pielęgniarka. Badanie wykazało ponad 2 promile alkoholu w organizmie. Funkcjonariusze zabezpieczyli dokumentację medyczną i ustalili wszystkich pacjentów, którym kobieta udzielała tamtego dnia pomocy.

Zaczyna się nabór do łódzkich żłobków

Magdalena Rubaszewska
Łódź

Rozpoczyna się nabór dzieci do łódzkich żłobków. Rodzice, którzy od września 2026 roku chcą oddać dzieci pod opiekę miejskich placówek, od wczoraj mogą składać dokumenty.

Kartę zgłoszenia (papierową) należy zanieść osobiście do wybranych placówek, maksymalnie do trzech, do 20 kwietnia. Jednak niekoniecznie w dzielnicach, w której rodzice czy opie-

kunowie mieszkają. Nie obowiązuje bowiem rejonizacja. Informacja o wynikach naboru będzie dostępna od 25 do 27 maja.

Rodzice, których dzieci zostaną zakwalifikowane, nie będą wnosili stałej opłaty za pobyt pociechy w żłobku, jedynie ponosić koszt żywienia. Wynosi on maksymalnie 8 zł dziennie.

W Łodzi funkcjonują 32 żłobki miejskie, które dysponują łącznie 2 350 miejscami. W tym roku miasto zapewni 283 dodatkowe miejsca dla najmłodszych dzieci. Uda się to dzięki rekordowemu dofinansowaniu z rządowego programu „Aktywny Ma-

łuch” wynoszącemu ponad 20 mln zł. Fundusze są przeznaczone na budowę żłobków oraz modernizację działających już placówek. Trzy nowe budynki są wznoszone przy ul. Syrenki, Narutowicza i Beskidzkiej. Realizacja inwestycji w tych miejscach zakończy się w czerwcu 2026 roku. Prace modernizacyjne przeprowadzono m.in. przy ul. Wioślarskiej 27, a remont trwa w budynku przy ul. Rydzowej 7.

Żłobki organizują dni otwarte, podczas których ro-

dzice i opiekunowie mają możliwość poznać warunki opieki w żłobkach. Od wczoraj do piątku 10 kwietnia otwarta jest placówka przy ul. Kmicica 5, w środę 8 kwietnia przy ul. Chrobrego, ul. Sienkiewicza 108, Franciszkańskiej 167/171, w czwartek 9 kwietnia przy ul. Elsnera 12, Wierzbowej 13, i ul. Szpitalnej 11, Tokarzewskiego 53, Wapiennej 29, Al. Harcerzy Zatorowców 4.

Pełen harmonogram z godzinami, w których można zajrzeć do żłobków, jest dostępny na stronie <https://mzz.lodz.pl>

Tramwaje wrócą na Koziny, ale pod stację Łódź Koziny nie podjadą

Jacek Zemła
Łódź

Nie dojedziemy tramwajem do podziemnego przystanku kolejowego Łódź Koziny, jaki powstać ma u zbiegu ulic Kasprzaka i Drewnowskiej.

Pomimo wcześniejszych planów taka linia odchodząca od alei Włókniarzy nie powstanie, bo przystanek wciąż nie jest gotowy i nie wiadomo kiedy zacznie działać kolej w tunelu. Tramwaje z ulicy Srebrzyńskiej skręca więc w prawo w Aleję Włókniarzy i pojadą na Żabieniec.

Na ul. Srebrzyńskiej, oprócz nowego torowiska tramwajowego od Cmentarnej do Alei Włókniarzy, pojawi się nowa

jezdnia, podniesione przystanki, chodniki i droga dla rowerów. Oprócz przebudowy istniejących przystanków zaplanowano również wyznaczenie zupełnie nowej pary - w rejonie sklepu Netto, na przedłużeniu ul. Artyleryjskiej. Obecnie miasto rozpoczęło przetarg na wykonawcę modernizacji linii tramwajowej oraz ulicy Srebrzyńskiej od Cmentarnej do Alei Włókniarzy. Prace budowlane mogą zacząć się jeszcze w tym roku, a tramwaje ruszą prawdopodobnie w roku 2028.

Nowe torowisko zostanie ułożone także na dalszym odcinku ulicy Legionów, co pozwoli na przywrócenie połączeń od Cmentarnej do Alei Włókniarzy. Tramwaje 43 dojadą z Konstantynowa do centrum Łodzi (prawdopodobnie na Północną).



Tramwaje nie docierają na Koziny od 2019 roku. Mają się tam pojawić za dwa lata

Stracili wszystko w pożarze kilka dni przed świętami

Paweł Gołąb
Pow. poddębicki

Dramatyczne chwile przeżywa rodzina z Wilczycy w gminie Dalików, której dom doszczętnie strawił pożar. Ogień zabrał dorobek całego życia, pozostawiając poszkodowanych bez dachu nad głową. Teraz ruszyła zbiórka, która ma pomóc im stanąć na nogi.

Do tragicznego pożaru doszło 31 marca w miejscowości Wilczyca w gminie Dalików. W jednej chwili czteroosobowa rodzina straciła wszystko - nie tylko dom, ale także rzeczy codziennego użytku, pamiątki i dorobek wielu lat pracy.

Jak podkreślają poszkodowani, był to dla nich szczególnie trudny moment - tragedia wydarzyła się tuż przed Wielkanocą, która miała być czasem spokoju i rodzinnego ciepła. Zamiast tego pojawił się strach, chaos i niepewność o przyszłość.

Zdążyli uciec z domu i uratować zwierzęta

W chwili wybuchu pożaru w domu znajdowały się dzieci - 18-letni Olivier i 15-letnia Róża. To właśnie Róża jako pierwsza zauważyła zagrożenie i zaalarmowała pozostałych. Dzięki jej szybkiej reakcji wszyscy zdążyli się ewakuować, ratując także zwierzęta. Najważniejsze, że nikomu nic się nie stało.



Po pożarze 31 marca dom nie nadaje się już do zamieszkania - jedynym rozwiązaniem jest jego rozbiórka

Niestety, budynek nie nadaje się już do zamieszkania.

- Skala zniszczeń jest ogromna. Dom nie nadaje się już do zamieszkania - jedynym rozwiązaniem jest jego rozbiórka. Jeszcze niedawno był efektem kilku lat naszej pracy i zaangażowania. Kupiliśmy go i własnymi siłami rozbudowaliśmy, tworząc przestrzeń dla naszej czteroosobowej rodziny. Dziś nie mamy już tego miejsca - podkreślają ze smutkiem poszkodowani.

Zostali z tym, co mieli na sobie

Dziś rodzina z Wilczycy została praktycznie z niczym i stoi przed ogromnym wyzwaniem odbudowy życia od podstaw. Uruchomiona została

Uruchomiona została zbiórka pieniędzy, która ma pomóc poszkodowanej rodzinie w tej dramatycznej sytuacji

zbiórka, która ma pomóc im w tej trudnej sytuacji. Każde wsparcie może mieć ogromne znaczenie i przybliżyć rodzinę do powrotu do normalności.

- Zostaliśmy z tym, co mamy na sobie i z ogromną niewiadomą, jak poukładać życie od nowa. Wiemy, że będzie to trudne i długie. Zrobimy wszystko, żeby się podnieść. A jeśli znajdą się osoby, które zechcą nas w tym wesprzeć - będziemy za to szczerze wdzięczni - apeluje o wsparcie poszkodowana rodzina.

Na Bartoka czekają na parkingi

Jacek Zemła
Łódź

Za około miesiąc powinien zakończyć się remont jednej z ważniejszych ulic na osiedlu Widzew Wschód - Beli Bartoka. Ile miejsc udało się wygospodarować dla samochodów?

Właśnie parkingi budziły największą emocję wśród mieszkańców, bo od dawna dramatycznie brakuje tu miejsc na samochody mieszkańców. Podczas remontów najczęściej likwidowane są tzw. dzikie miejsca, czyli takie które co prawda nie są przeznaczone do postoju pojazdów, ale jak nie ma gdzie stanąć późnym wieczorem, to tam właśnie zostawia się auto. Projektanci przebudowy Bartoka mieli to na uwadze i przeznaczili pod parkingi tyle przestrzeni, ile

było to możliwe. Łącznie przy Bartoka ma ich być 232, a więc więcej niż dotychczas.

Drogowców pracujących na ul. Bartoka spotkamy jeszcze na odcinku pomiędzy ul. Czerńską, czyli wjazd od strony ul. Rokicińskiej a rynkiem „Batory” - informuje Wiktor Stańczyk, rzecznik Zarządu Dróg i Transportu. - W tym miejscu ułożona została już pierwsza warstwa nowej nawierzchni jezdni. Jednocześnie pojawiły się nowe, równoległe do jezdni miejsca parkingowe, których dotychczas tutaj brakowało. Obecnie drogowcy skupiają się przede wszystkim na pracach w obrębie chodników oraz parkingów biegnących wzdłuż bloków. W docelowym kształcie ulicy po remoncie, mieszkańcy do dyspozycji będą mieli tutaj 232 miejsca postojowe. Cała inwestycja powinna zakończyć się w maju.

Zima była ciężka i więcej śmieci trafiło do pieca. Mandatów też było więcej niż przed rokiem

Imię i nazwisko
miejscowość

123 mandaty, 106 pouczeń i dwa wnioski do sądu o ukaranie - to efekt działania Straży Miejskiej w Łodzi, która tropiła łódzian palących śmieciami w czasie sezonu grzewczego, od 1 września ubiegłego roku do 31 marca tego roku.

Dla porównania w poprzednim sezonie funkcjonariusze za palenie starymi ciuchami i meblami wypisali 105 mandatów i udzieliли 106 pouczeń

Na kontrole do mieszkań strażnicy wchodzili najczęściej po zgłoszeniach od mieszkańców. Gdy po sprawdzeniu okazało się, że lokator pali w piecu starymi ubraniami lub płytami meblowymi pouczał go lub wypisywali mu mandat w kwocie do 500 zł.



Za palenie starymi ciuchami wypisano 105 mandatów

Dyskutował, więc pójdzie do sądu

Wobec tych, którzy nie chcieli przyjąć od funkcjonariusza mandatu, a takich łódzian było dwoje w tym sezonie grzewczym, strażnicy skierowali wnioski do sądu o ukaranie.

Z przeprowadzonych przez pracowników eko patrolu kontroli wynika również, że nie

wszyscy mieszkańcy Łodzi, którzy mają w domach czy mieszkaniach ogrzewanie piecowe wymienili kotły na bardziej ekologiczne.

Zakaz eksploatacji kotłów bezklasowych określa tzw. uchwała antysmogowa - zwraca uwagę jak informuje Express Ilustrowany Paweł Trojanowski, naczelnik Oddziału

Specjalistycznego Straży Miejskiej w Łodzi.

Obowiązuje ona od 1 stycznia 2025 roku. Rok temu strażnicy pouczałi spóźnialskich, teraz już karzą.

Wymiana po ostatniej chwili

Każdy mieszkaniec korzystający z kopciucha powinien wymienić go na kocioł trzeciej, czwartej lub piątej klasy. Tym, którzy nadal używają poza klasowych pieców funkcjonariusze eko patrolu straży miejskiej w Łodzi od początku sezonu grzewczego czyli od 1 września ubiegłego roku do 31 marca wypisali 62 mandaty karne. Tym, którzy są w trakcie wymiany pieca na piec trzeciej, czwartej lub piątej klasy udzieliłi pouczeń. Takich łódzian było 121.

Amerykańskie gwiazdy kina i muzyki wystąpią w Łodzi

Dariusz Pawłowski
Muzyka

Hollywood Vampires - spektakularna amerykańska supergrupa, którą tworzą Alice Cooper, Johnny Depp, Joe Perry i Tommy Henriksen - wystąpi jeszcze w tym roku w łódzkiej Atlas Arenie.

Utworzona w 2015 roku formacja Hollywood Vampires to projekt inspirowany legendarnym klubem muzyków z lat 70., założonym przez Alice'a Coopera - artyści spotykali się między innymi w Rainbow Bar and Grill na Sunset Strip w Los Angeles. Wśród nich byli znakomici, jedyni w swoim rodzaju twórcy swoich czasów - często outsiderzy, ale i ikony popkultury. Ideą Hollywood Vampires było uhonorowanie tych z pamiętnego grona muzyków, którzy już zmarli.

Jak podkreślał Bernie Taupin, opisując fenomen oryginalnych Hollywood Vampires, była to grupa, w której „nikt nie czuł się ważniejszy od innych”, a jedyną zasadą była autentyczność. Ową niezwykłą atmosferę - balansując między legendą, nostalgią a rock'n'rollową energią - przywracając dziś na scenie właśnie Cooper, Depp, Perry i Henriksen.

Koncerty Hollywood Vampires to widowiska łączące klasyczny rock z teatralną oprawą. Publiczność może spodziewać się zarówno autorskich utwo-



Zespół Hollywood Vampires, czyli (od lewej) Joe Perry, Johnny Depp, Alice Cooper i Tommy Henriksen. Muzycy wystąpią jeszcze w tym roku w łódzkiej Atlas Arenie

rów zespołu, jak i interpretacji kultowych kompozycji legend rocka. Występ w Atlas Arenie - zaplanowany na 10 września - będzie jedynym koncertem zespołu w tym roku w Polsce.

Grupa Hollywood Vampires to obecnie: Alice Cooper - wokół prowadzący, harmonijka ustna; Johnny Depp - gitara, wokół wspierający; Joe Perry - gitara; Tommy Henriksen - gitara, wokół wspierający.

„Po prawie trzyletniej przerwie w końcu wracamy z trasą koncertową po Wielkiej Brytanii i Europie. Podczas występów dołączą do nas specjalni

goście, których nazwiska wkrótce podamy” - zapowiadają muzycy.

Hollywood Vampires mają na koncie dwa albumy. Debiutancki, z roku 2015, zawiera głównie covery utworów z lat 70. i został nagrany z udziałem świetnych gości - od Paula McCartneya po Slasha. Drugi krążek, wydany w 2019 roku, wypełniony jest już przede wszystkim materiałem oryginalnym.

Organizatorem wydarzenia jest DM Agency. Sprzedaż biletów rozpocznie się 9 kwietnia o godz. 11. Ceny biletów zaczynają się od 249 zł.

Kalendarz wydarzeń w łódzkiej Atlas Arenie systematycznie się wypełnia. Warto przypomnieć, że jeszcze w tym miesiącu w hali odbędą się: impreza „50 Przełomowych Utworów w Historii Polskiego Hip-Hopu” hosted by O.S.T.R. z udziałem czołówki polskiej sceny hip-hopowej (18 kwietnia), koncert formacji Alphaville z okazji 40-lecia premiery słynnej kompozycji „Forever Young” (19 kwietnia), występ australijskiej grupy 5 Seconds Of Summer (22 kwietnia) oraz pokaz musicalu „Metro” z repertuaru Studia Buffo po 35 latach od premiery.

Studenci Akademii Sztuk Pięknych odmieniają kamienicę w centrum miasta

Dariusz Pawłowski
Inicjatywy

W kamienicy przy ulicy Piotrkowskiej 50 w Łodzi ma powstać kolejne artystyczne podwórko. Dziedziniec posesji swoimi pracami mają uatrakcyjnić studenci Akademii Sztuk Pięknych.

Projekt aranżacji podwórka został przygotowany przez Karolinę Burdę, Kają Kowalską i Cezarego Izydorczyka pod kierunkiem prof. Marka Saka w Instytucie Architektury Wnętrz Łódzkiej Akademii Sztuk Pięknych. Inspiracją był alfabet Władysława Strzemińskiego. Przygotowując autorską koncepcję, studenci przełożyli założenia projektu typograficznego słynnego artysty na język detalu architektonicznego i rozwiązań wizualnych.

Jak wyjaśnia Urząd Miasta Łodzi, remont kamienicy przy ulicy Piotrkowskiej 50 był przez lata utrudniony ze względu na kwestie własnościowe. Teraz budynek jest już w całości własnością gminy. Remont kamienicy z budżetu miasta wsparł Urząd Marszałkowski w Łodzi unijną dotacją.

Remont podwórka zakłada gruntowną modernizację przestrzeni oraz wprowadzenie nowych elementów - w tym budowę dwóch ogólnodostępnych tarasów widokowych, na dachu tylny oficyny, z których jeden otworzy widok w stronę Placu Wolności; będzie można zobaczyć pomnik Tadeusza Kościuszki. Rewitalizacja kamienicy obejmie przebudowę budynku frontowego oraz oficyn wraz z niezbędnymi rozbiórkami. Zrekonstruowana zostanie fasada z odtworzeniem architektonicznych detali i ozdób. Kamienica zostanie też podłączona do miejskiej sieci ciepł-

owniczej. Na parterze zlokalizowane zostaną cztery lokale usługowe dostosowane do prowadzenia działalności gastronomicznej. Pozostała przestrzeń obejmie 31 mieszkań (w tym dla osób z niepełnosprawnościami), trzy lokale przeznaczone dla organizacji pozarządowych oraz pomieszczenia gospodarcze. Ogłoszono już przetarg na wybór wykonawcy.

Murowany jednopiętrowy budynek frontowy przy Piotrkowskiej 50 postawił w połowie lat 70. XIX wieku Benjamin Lajb Frischmann. Kamienica obecnej wielkości, ale ze zdobieniami nad oknami i balkonami została wybudowana w roku 1882 według projektu Ignacego Markiewicza. W kamienicy mieściła się filia warszawskiego domu bankowego Adolfa Goldfедера. Prywatny bank działał tu do początku lat 30. XX wieku. Na początku XX wieku w kamienicy prowadził kursy muzyczne prof. Antoni Wawrzyniec Grudziński, który uzyskał pozwolenie na założenie w Łodzi „Kursów Muzycznych” z programem nauczania Warszawskiego Instytutu Muzycznego. W szkole utworzono klasy fortepianu, skrzypiec, wiolonczeli, organów i śpiewu. Szkoła działała do I wojny światowej. Na terenie posesji działały prywatna synagoga, laboratorium chemiczno-bakteriologiczne, a po II wojnie światowej - Okręgowa Izba Aptekarska.

Piotrkowska 50 dołączy zatem do szlaku łódzkich podwórek artystycznych. Tworzą go już Pasaż Róży Joanny Rajkowskiej zrealizowany przy ulicy Piotrkowskiej 3, Sąsiedzi Isaaka Cordala przy ul. Traugutta 10, Narodziny Dnia Wojciecha Siudmaka przy ul. Więckowskiego 4 i Pałacowe Podwórko Andrzeja Fogta przy ul. Piotrkowskiej 118.



Wizualizacja wzbożanego po remoncie sztuka podwórka kamienicy przy ulicy Piotrkowskiej 50 w Łodzi

Tomasz Karolak reżyseruje komediową prapremierę na scenie Teatru Powszechnego

Dariusz Pawłowski
Teatr

Tomasz Karolak, aktor, ale także muzyk i reżyser teatralny, realizuje na scenie Teatru Powszechnego w Łodzi nową sztukę Juliusza Machulskiego „Meczycho”. Prapremiera już w czerwcu.

„Meczycho” to kolejna sztuka Juliusza Machulskiego napisana specjalnie dla Teatru Powszechnego w Łodzi. Jak informuje łódzka scena, w swojej nowej komedii ceniony autor po raz kolejny eksploruje temat rodziny. „To moja kolejna współczesna obyczajowa komedia, w której udział biorą trzy pokolenia. A każda generacja z oczywistych powodów ma różne podejście do życia” - mówi sam Juliusz Machulski. Pretekstem do zderzenia różnych



Tomasz Karolak reżyseruje spektakl w łódzkim teatrze

wizji i światopoglądów staje się spotkanie dziadków i rodziców 18-letniej Neli, która podczas rodzinnego spotkania przedstawia najbliższemu Aleks - swoją partnerkę. Tłem fabuły jest mecz piłki nożnej. W trakcie spotkania pojawiają się wątki

związane z ksenofobią i homofobią, negatywnymi emocjami uwarunkowanymi uprzedzeniami, stereotypami i historycznymi traumami. „Nie pamiętam polskiej teatralnej sztuki, która próbuje zasypać historyczne traumy i ksenofobiczne uprzedzenia za pomocą komedii” - dodaje autor.

Reżyseruje Tomasz Karolak, scenografię przygotowuje Wojciech Stefaniak, kostiumy Anna Poniewierska, choreografię Izabela Skierska, a opracowaniem muzycznym zajął się Jakub Przebindowski. W obsadzie są: Karolina Kleniewska, Karolina Łukaszewicz, Paulina Nadel, Zofia Plewińska, Artur Zawadzki, Dymitr Hołówo, Filip Jacak.

Premiera, zaplanowana na ostatni weekend czerwca, zakończy XXXII Międzynarodowy Festiwal Sztuk Przyjemnych i Nieprzyjemnych, organi-

zowany przez Teatr Powszechny w Łodzi.

Ostatnim akcentem Festiwalu będzie prapremiera komedii napisanej przez Juliusza Machulskiego specjalnie dla Teatru Powszechnego w Łodzi - Polskiego Centrum Komedii. Juliusz Machulski w sztuce zastanawia się, czy trzy pokolenia i trzy różne światy są w stanie się zrozumieć? Czy potrafimy żyć w symbiozie? Prapremierze będzie towarzyszyć dyskusja „Machulski dobru narodowym? Fenomen komedii Juliusza Machulskiego” - zapowiada Ewa Pilawska, dyrektorka Teatru Powszechnego.

Warto przypomnieć, że na początku kariery Tomasz Karolak był aktorem Teatru Nowego w Łodzi. Współtworzył też ideę DuoPolis Kulturalnego Teatru Nowego im. K. Dejmką w Łodzi i Teatru IMKA w Warszawie.

KRÓTKO

REFERENDUM

Krakowianie zdecydują 24 maja

Referendum w sprawie odwołania Aleksandra Miszalskiego (KO) z urzędu prezydenta Krakowa odbędzie się 24 maja. Komisarz wyborczy w Krakowie wydał we wtorek postanowienie w tej sprawie. Referendum dotyczyć będzie także odwołania całej Rady Miasta Krakowa.

Inicjatorem referendum w Krakowie jest grupa mieszkańców. Ogłaszając w styczniu informację o zbiorze podpisów pod wnioskiem o organizację referendum jego inicjatorzy podkreślali, że nie są

grupą polityczną. W akcję zbierania podpisów włączyli się politycy opozycji - PiS i Konfederacja, a także środowisko byłego posła PO, radnego i przedsiębiorcy Łukasza Gibały - głównego rywala Miszalskiego w wyborach prezydenta miasta w 2024 r.

Aby referendum było ważne, musi wziąć w nim udział co najmniej 158 555 mieszkańców Krakowa, czyli minimum 3/5 liczby osób biorących udział w wyborze prezydenta miasta w II turze. PAP

KRAKÓW

Tłumy pod Kopcem Krakusa



Podczas odbywającego się tradycyjnie w Krakowie Święta Rękawki zobaczyć można było rekonstrukcję wczesnośredniowiecznej bitwy i obrzędów związanych z nadejściem wiosny, a także poznać bliżej bohaterów najciekawszych legend i ludowych opowieści związanych z Krakowem i okolicami.

TRANSPORT

Kara finansowa dla RegioJet?

RegioJet nie uruchomił w 2025 r. planowanych pociągów, naruszając zbiorowe interesy pasażerów - poinformował we wtorek Urząd Transportu Kolejowego. Prezes UTK może nałożyć na przewoźnika karę w wysokości do 2 procent rocznego przychodu.

Urząd Transportu Kolejowego stwierdził, że RegioJet

nie uruchomił 23 połączeń, które były ujęte w rozkładzie jazdy na grudzień ubiegłego roku. Chodzi o siedem pociągów na trasie między Warszawą a Krakowem, cztery między Gdynią a Krakowem i 12 między Poznaniem a Warszawą. UTK podkreślił, że skala odwołań „była znaczna” i objęła 12 stacji kolejowych.

PALIWA

Aż 80 proc. Polaków chce, by państwo utrzymało maksymalne ceny paliw do końca roku - wynika z najnowszego badania. Respondenci wyraźnie opowiadają się za dalszą ingerencją rządu w rynek, szczególnie w obliczu niepewności związanej z cenami ropy na świecie. Badanie Instytutu Badań Pollster dla „Super Expressu” zrealizowano w dniach 2-3 kwietnia na próbie 1011 dorosłych osób.

Zaskakujący ruch prezydenta.
Nowe prawo dla rolników?

Maciej Badowski
Warszawa

Prezydent zapowiedział projekt ustawy o ochronie funkcji produkcyjnej wsi. Nowe przepisy mają uporządkować konflikty między mieszkańcami a rolnikami.

W opublikowanym we wtorek przez Kancelarię Prezydenta oświadczeniu Karol Nawrocki przedstawił projekt ustawy, który - jak podkreślił - ma wynikać z przekonania, że praca rolnika jest wartością.

„Chcemy zrealizować jedną z podstawowych zasad: praca rolnika nie jest problemem, jest wartością - wskazał prezydent. Dodał, że wieś to nie tylko miejsce do życia, ale przede wszystkim przestrzeń ciężkiej pracy: od hodowli zwierząt po pracę maszyn w polu.

„Nowe prawo mówi jasno: chów zwierząt, prace polowe, ruch maszyn to nie są uciążliwości, które trzeba tłumaczyć. To jest produkcja żywności, to jest służba narodowi - podkreślił.

Projekt zakłada, że rolnik działający zgodnie z prawem nie będzie musiał udowadniać, że jego działalność jest uzasadniona. Ciężar dowodu ewentualnych nadużyć ma zostać przeniesiony.

„Musimy skończyć z sytuacją, w której rolnik musi się bronić czy tłumaczyć z tego, że pracuje” - zaznaczył Nawrocki.



Nawrocki podkreślił, że przygotowana przez niego inicjatywa nie jest przeciwko komukolwiek

Według prezydenta projektowana ustawa „nie daje nikomu przyzwolenia na nadużycia, ale stwarza jasne reguły, takie, które kończą chaos i niepewność”. Wprowadzana jest zasada proporcjonalności. „Całkowity zakaz działalności lub jej istotne ograniczenie przez sąd będzie mogło być orzeczone wyłącznie w ostateczności, gdy inne metody zawiodą, a produkcja realnie zagraża zdrowiu lub środowisku” - podkreślił prezydent.

Dodał, że nowe ramy prawne mają sprzyjać unowocześnianiu technologii w rolnictwie oraz wzmacniać pozycję gospo-

”

Chcemy zrealizować jedną z obietnic KO oraz premiera i wprowadzić kwotę wolną od podatku do 60 tysięcy złotych

Marek Sawicki, poseł PSL

oświadczały, że mają świadomość, że w ich sąsiedztwie może być prowadzona uciążliwa, ale w pełni legalna działalność rolnicza” - tłumaczył.

Zanim sprawa trafi do sądu, strony będą musiały podjąć próbę mediacji. Prezydent wskazał, że impulsem do przygotowania projektu była sprawa rolnika spod Łodzi, którego działalność uznano za „nadmiernie uciążliwą”.

„Jeśli jeden rolnik może zostać w ten sposób ukarany za legalną działalność, to jutro może to spotkać każdego” - ocenił.

Równolegle zapowiedział skierowanie do premiera wniosku o zaskarżenie umowy UE z państwami Mercosur do Trybunału Sprawiedliwości UE. „Wiesz nie może dłużej czekać” - podkreślił.

Na koniec prezydent wskazał, że nowe regulacje mają przywrócić równowagę między funkcją mieszkalną a produkcyjną wsi i wzmocnić bezpieczeństwo żywnościowe kraju.

Nad podobną ustawą pracuje resort rolnictwa. Projekt ustawy ws. ochrony funkcji produkcyjnych wsi został opublikowany 30 marca na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Trafił on do konsultacji, które potrwać do końca kwietnia. Celem projektowanej ustawy jest także zabezpieczenie realizacji funkcji produkcyjnych wsi oraz ograniczenie na tym tle konfliktów społecznych. PAP

PiS chce dymisji minister zdrowia. „Jest przykładem na to, jak można demolować ochronę zdrowia”

Karolina Wrońska
Warszawa

Prawo i Sprawiedliwość złoży do Sejmu wniosek o wotum nieufności wobec ministra zdrowia Jolanty Sobieirańskiej-Grendy.

Politycy PiS-u we wtorek przed siedzibą Ministerstwa Zdrowia skrytykowali działania resortu, wskazując na pogarszającą się sytuację w systemie ochrony zdrowia, oraz zapowiedzieli złożenie

w Sejmie wniosku o wotum nieufności wobec minister Jolanty Sobieirańskiej-Grendy. - To minister likwidator nominowany przez Donalda Tuska - mówił Przemysław Czałek.

- Pani Sobieirańska-Grenda jest przykładem na to, jak można demolować jedną z najważniejszych płaszczyzn działania tego państwa - ochronę zdrowia. To jest ta pani, której marzeniem jest likwidacja 30 procent szpitali. To jest ta pani, której marzeniem byłoby, żeby każdy płacił

fakturę u lekarza, a później refundował sobie w NFZ, jeśli by się udało. Czyli to jest ta pani, która chciałaby prywatyzacji służby zdrowia - mówił Czałek.

Jak zauważył polityk PiS, rok 2026 został ogłoszony rokiem profilaktyki, jednak w tym samym czasie podjęto decyzję o ograniczeniu finansowania badań profilaktycznych. Jako przykład wskazał, że środki na badania takie jak kolonoskopia i gastroskopia zostały zmniejszone do 60 procent.

Przewodnicząca sejmowej komisji zdrowia Marta Golbik (KO) w rozmowie z PAP oceniła, że składanie wniosków o wotum nieufności i debata wokół niego to prawo opozycji i - jak dodała - element wewnętrznej kampanii samego Czarńka. Zapewniła, że koalicja rządząca obroni szefową resortu zdrowia.

Na początku kwietnia swój wniosek o wotum nieufności wobec minister zdrowia zapowiedziała także Partia Razem. PAP

Amerykańskie wsparcie dla Orbana przed wyborami

oprac. Anna Nagel
Budapeszt

Wiceprezydent USA J.D. Vance przybył z dwudniową wizytą na Węgry, aby odbyć spotkania z premierem Viktorom Orbánem i wygłosić przemówienie na temat partnerstwa między USA a Węgrami.

- Chcę pomóc premierowi Węgier Viktorowi Orbánowi w sezonie wyborczym jak tylko mogę - zadeklarował we wtorek wiceprezydent USA J.D. Vance na konferencji prasowej w Budapeszcie z szefem węgierskiego rządu.

- Prezydent (USA Donald) Trump i premier Orban dokonali razem wspaniałych rzeczy i jestem tu, by je uczcić - powiedział Vance, podkreślając przyjaźń obu przywódców i poparcie prezydenta USA dla szefa rządu w Budapeszcie przed nadchodzącymi wyborami parlamentarnymi.

- Nie liczę na to, by obywatele Węgier słuchali wiceprezydenta USA, nie dlatego tu jestem. Chcę wysłać sygnał wszystkim, a szczególnie biurom w Brukseli, którzy robią, co mogą, by kontrolować naród węgierski, bo nie lubią ich lidera - zaznaczył amerykański wiceprezydent.

- Myślę, że premier Orban jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności. To



Premier Węgier Viktor Orban wita wiceprezydenta USA J.D. Vance'a przed swoim biurem, byłym klasztorem karmelitów w Budapeszcie

śmieszne, gdy widzę europejskich liderów mówiących o kryzysie energetycznym, gdy powinni podążać śladem polityki premiera Orbana i Węgier - powiedział.

- Wyjaśniłem wiceprezydentowi USA J.D. Vance'owi, że mierzymy się na Węgrzech z poważną ingerencją w nadchodzące wybory parlamentarne - powiedział z kolei premier Viktor Orban podczas wspólnej konferencji prasowej z Vance'em.

- Jesteśmy wdzięczni prezydentowi USA Donaldowi Trumpowi i wiceprezydentowi

Vance'owi za to, że stali ramię w ramię z Węgrami w ostatnich latach. USA są najsilniejszym państwem globu i jestem szczęśliwy, mogąc powiedzieć, że Stany Zjednoczone są naszym sojusznikiem i dlatego pokój oraz stabilność Węgier są zagwarantowane - powiedział Orban.

Myślę, że premier Orban jest najbardziej wpływowym przywódcą Europy w kwestiach bezpieczeństwa energetycznego i niezależności.

- Rozmawialiśmy też o tym, że Europa zmierza w kierunku jednego z najgorszych kryzysów energetycznych w historii. Dlatego tak ważna jest współpraca energetyczna Węgier z USA - dodał.

Zaznaczył, że z Vance'em omówił też problem „jawnego i poważnego” ingerowania przez zagraniczne służby w proces wyborczy na Węgrzech. Premier nie wyjaśnił, o służby jakiego kraju chodzi.

Wybory parlamentarne na Węgrzech odbędą się w najbliższą niedzielę 12 kwietnia. PAP

Strach przed katastrofą nuklearną po ataku na elektrownię jądrową

Kazimierz Sikorski
Teheran

Kluczowa irańska elektrownia jądrowa w Buszehr została uszkodzona po ataku, w którym zginął strażnik, a Teheran ostrzegł, że mogło to doprowadzić do katastrofy.

To już czwarty atak na elektrownię jądrową w Buszehr od początku konfliktu. Atak spowodował uszkodzenie jednego z budynków pomocniczych - podała irańska agencja Tasnim.

Elektrownia przechowuje duże ilości materiałów radioaktywnych, dlatego poważne uszkodzenia mogą spowodować katastrofalny incydent nuklearny w całym regionie.

Dochodzenie sugeruje, że eksplozja nie uszkodziła głów-

nej infrastruktury elektrowni ani nie zakłóciła jej zdolności operacyjnej. Pocisk eksplodował zaledwie 200 metrów od działającego reaktora jądrowego. Kolejne uderzenia stwarzają ryzyko katastrofy nuklearnej.

Atak na Buszehr mógłby spowodować uwolnienie materiałów radioaktywnych, co mogłoby mieć katastrofalne skutki dla środowiska.

Położenie na wybrzeżu Zatoki Perskiej oznacza, że zanieczyszczenia mogłyby przedostać się do wody morskiej, zwiększając ryzyko oddziaływania na ekosystemy morskie, a co ważniejsze, na zakłady odsalania wody, od których wiele państw Zatoki Perskiej jest zależnych w zakresie zaopatrzenia w wodę pitną.

Strzelanina w pobliżu konsulatu Izraela

Marcin Koziestański
Stambuł

Trzy osoby zginęły w strzelaninie w pobliżu izraelskiego konsulatu w Stambule. Jak podaje agencja Reutersa rannych zostało dwóch policjantów.

W pobliżu konsulatu Izraela w Stambule doszło we wtorek do strzelaniny, w wyniku której trzy osoby zginęły - poinformowały tureckie media cytowane przez agencję Reutersa.

Jak przekazał gubernator Stambułu Davut Gül, sprawcy byli uzbrojeni w karabiny i pistolety. Dodał, że w strzelaninie rannych zostało dwóch policjantów.

Na nagraniu opublikowanym przez agencję Reutersa widać policjanta, który wyciąga broń i kryje się, gdy słychać

strzały. Jedna pokazana osoba była cała we krwi.

Turecki minister spraw wewnętrznych Mustafa Ciftci powiedział, że napastnicy byli powiązani z organizacją „wykorzystującą religię (do swoich celów - PAP)”. Według lokalnych mediów może chodzić o diżihadystyczną organizację Państwo Islamskie.

Minister sprawiedliwości Turcji Akin Gurlek poinformował, że w sprawie strzelaniny zostanie wszczęte śledztwo. Dodał, że wyznaczono już trzech prokuratorów, którzy zajmą się tym tragicznym incydentem.

Szef izraelskiego resortu dyplomacji Gideon Saar przekazał, że w konsulacie w czasie strzelaniny nie przebywał personel dyplomatyczny. Władze prowincji Stambuł podały, że izraelskich dyplomatów nie było w placówce od dwóch i pół roku. PAP

Astronauci misji Artemis II spędzili sześć godzin na badaniu ciemnej strony Księżyca

oprac. Anna Nagel
Waszyngton

Po 40 minutach przerwy w komunikacji astronauci misji Artemis II odzyskali łączność z NASA. Załoga statku Orion przez sześć godzin badała nieoświetloną półkulę Księżyca.

- Wspaniale znów słyszeć Ziemię - powiedziała specjalistka misji Artemis II Christina Koch, gdy po wyjściu z cienia radiowego kontrola lotów w Houston odzyskała kontakt ze statkiem. - Zawsze wybierzemy Ziemię, zawsze wybierzemy siebie nawzajem - dodała.

Podczas przelotu nad niewidoczną stroną Srebrnego Globu, w trakcie którego łączność z NASA była całkowicie niemożliwa, załoga była świadkiem zjawiska wschodu i zachodu Ziemi.



Astronauci misji kosmicznej Artemis II

Astronauci na żywo obserwowali również rozbłyśki świetlne powstające w wyniku uderzeń meteoroidów w powierzchnię Księżyca. Dowódca misji Reid Wiseman opisał te widoki jako „całkowicie spektakularne i surrealistyczne”, dodając, że brakuje przymiotników, by oddać to, co widzą przez okna.

Zgodnie z danymi pomiarowymi statek Orion znalazł się w najdalszym punkcie trajektorii, oddalając się od Ziemi na dystans 406 771 kilometrów i bijąc historyczny rekord załogowej misji należącej dotychczas do Apollo 13.

Wykorzystując unikalną perspektywę, astronauci nadali robocze nazwy dwóm bezimiennym dotąd kraterom. Jeden

z nich ochrzczono mianem „Integrity” na cześć statku kosmicznego. Drugi nazwano „Carroll”, by upamiętnić żonę dowódcy misji, która zmarła na raka w 2020 roku. Jak przekazał łamiącym się głosem kanadyjski astronauta Jeremy Hansen, jest to „jasny punkt na Księżycu”.

Lot Artemis II to pierwsza załogowa wyprawa w okolicę Księżyca od czasów programu Apollo. Stanowi ona próbę generalną przed planowanym na 2028 rok lądowaniem człowieka na powierzchni naturalnego satelity.

W skład załogi Artemis II wchodzi czworo astronautów - troje Amerykanów: Christina Koch, Reid Wiseman, Victor Glover oraz Kanadyjczyk Jeremy Hansen.

Załoga rozpoczęła już podróż powrotną, która zakończy się lądowaniem na Pacyfiku w piątek. PAP

REKLAMA

0011457221

Nekrologi i kondolencje zlecisz

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

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

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

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

RAZEM NAJLEPIEJ

OTO ZWYCIĘSKIE PARY W AKCJI RAZEM NAJLEPIEJ

Oto Oni - bohaterowie tych stron, czyli pary, które w plebiscycie Razem Najlepiej 2026 zyskały sympatię głosujących, zajmując I miejsca w swoich miastach i powiatach. To pary, które na co dzień tworzą swoje „razem” w zwykłych dniach, wspólnych decyzjach, rozmowach i zwyczajach. Te spojrzenia, uśmiechy i gesty mówią więcej niż tysiąc słów! Każda z tych miłosnych historii jest inna, ale łączy je jedno - relacja budowana nie od święta, ale każdego dnia. Poznajcie zwycięzców etapu powiatowego - ludzi, których zdjęcia i historie przyciągnęły uwagę głosujących i zostały przez nich docenione. To ich chwila. Ich RAZEM NAJLEPIEJ.



Emilia i Marek Czackowscy
Łódź



Agnieszka Jakóbk i Remigiusz Szadzewicz
Piotrków Trybunalski i powiat piotrkowski



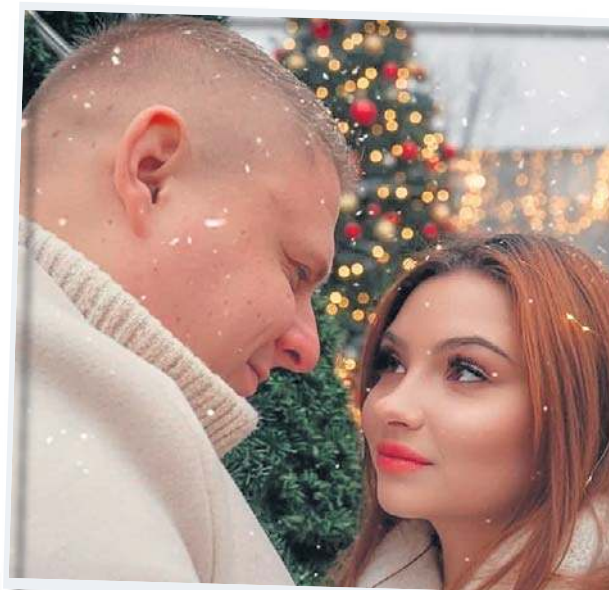
Svetlana Mnytsia i Marcin Kijo
Skierniewice, powiat skierniewicki i powiat rawski



Małwina Kwiatkowska i Jacek Pluta
powiat bełchatowski



Jolanta Rojek i Marcin Konieczko
powiat brzeziński i powiat łódzki wschodni



Dominika Orzechowska i Adrian Goliński
powiat kutnowski



Agata i Łukasz Kukieła
powiat łaski i powiat zdunskowski



Jolanta Starzyńska i Artur Sobczak
powiat łęczycki i powiat poddębicki



Olena i Piotr Kępiński
powiat łowicki

RAZEM NAJLEPIEJ



Kinga M. Błażejewska i Michał Wojtaluk
powiat opoczyński i powiat tomaszowski



Małgorzata i Damian Wójcik
powiat pabianicki



Magdalena Kubiak i Łukasz Włodarczyk
powiat pączański i powiat radomszczański



Agata i Mateusz Wosiak
powiat sieradzki



Julita Dębska i Dawid Cichosz
powiat wieluński i powiat wierszowski



Elżbieta Głowacka i Robert Strzałkowski
powiat zgierski



Marta i Daniel Kazimierczak
Łódź



Wioletta i Jerzy Wilk
Piotrków Trybunalski i powiat piotrkowski



Marlena i Tomasz Nowak
Skierniewice, powiat skierniewicki i powiat rawski

RAZEM NAJLEPIEJ



Halina i Krzysztof Franiec
powiat bełchatowski



Monika i Łukasz Potargowicz
powiat brzeziński i powiat łódzki wschodni



Grażyna i Władysław Andrzejczyk
powiat kutnowski



Małgorzata Kardacka i Paweł Sowiński
powiat łaski i powiat zduńskowski



Marzena i Piotr Górscy
powiat łęczycki i powiat poddębicki



Wioletta i Rafał Jabłoński
powiat łowicki



Agnieszka i Jarosław Wieteska
powiat opoczyński i powiat tomaszowski



Anna i Tomasz Wanat
powiat pabianicki



Zofia Cizek i Jan Mądrzyk
powiat pajęczański i powiat radomszczański



Agnieszka i Dariusz Ciolek
powiat sieradzki



Maria i Ryszard Głąb
powiat wieluński i powiat wierszowski



Karolina i Łukasz Dubaccy
powiat zgierski

Ogłoszenia

Potrzuje

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

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

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

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

Hobby

NUMIZMATYKA

Monety, banknoty stare dla wnuków korzystnie odkupię, 884-312-678

ANTYKI

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

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

REKLAMA 0011503538

ANTYKWARIAT

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

Dojazd do klienta. Tel. 503 133 524

Domy

SPRZEDAM

DOM z działką, Justynów gm. Andrespol, 796-425-562

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

Mieszkania

BLOKI KUPIĘ

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

DO WYNAJĘCIA

Kawalerka, Górna, 665-600-247

M2 (37) Widzew Wschód, 668-641-810

Mieszkanie Górna 665-600-247

MIESZKANIE za pomoc samotnej emerytce, Justynów, 788-958-077

Pokoje Piękna 665-600-247

Działki

SPRZEDAM

1000 Zofiówka tanio, 42-230-90-60

1200M, 512-140-146 gm. Tuszyn

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

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

SERWIS laptopów, 733-955-881

Budowlane

MASZYNY

BETONIARKA 150l sprzedam, 796-425-562

MATERIAŁY

KRUSZYWA drogowe z dostawą, 605-231-441

Handlowe

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

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

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

Rolnicze

PŁODY ROLNE

ŁUBIN. Górczyca. Zgierz, 607-527-919

RÓŻNE

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

AUTOREKLAMA

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

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

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

Zamienię

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

Usługi

BUDOWLANE

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

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

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

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

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

Dachy, rynny 601-277-130

GŁĄDZIE, malowanie, tapeta, karton/ gips, 792-575-422

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

PAPY termozgrzew. 8zł, 796-184-162

MONTAŻOWE

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

INSTALACYJNE

DOMOFONY, telefony instalacja, naprawa, 42-611-16-87, 606-279-898

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

ELEKTRYK, 693-741-682

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 788-289-668

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

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

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

ANTENY taniutko, 733-955-881

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

Cięcie drzew owocowych. Trawniki, ogrody. Fachowo, 605-307-582

TRANSPORT

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

Praca

ZATRUDNIĘ

Brukarka ogrodnika, 793-515-313

DO prac przy zieleni oraz do prac komunalnych, doświadczenie, 795-665-652

DO sprzątania posesji, mycia klatek schodowych, 661-359-332

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

NA budowę zatrudnię, wiek do 50 lat, 733-666-018

PAKOWACZ - praca przy pakowaniu. Od Zaraz! WTS, Łódź, Sienkiewicza 85/87, IIp, lok 3, 515-121-450

PANIĄ, solidną do sprzątania mieszkania, 793-153-722

PORTIERA - emeryta, rencistę, tylko mężczyzna (parking), z ok.Widzewa Wschodu, 503-044-933, 602-645-222

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

Szycie, prasowanie, krojenie, wzorownia, 602-371-680

W stolarstwie, 608-502-044

ZPCH AJG zatrudni osoby do sprzątania z grupą, Zgierz, 509-336-746

Medycyna

STOMATOLOGIA

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

Auto moto

INNE

STARE motocykle kupię, tel. 513-185-357.

Z kuponem rabatowym zawsze taniej!

Kupony prosimy realizować w dniach 8 - 14 kwietnia 2026 roku

REKLAMA 0011504817

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., koce
• armaturę hydrantową (szafki, węże, nasady, prądownice, zawory)

PEŁNE ROZMIARY UBRAN I BUTÓW ubrania, spodnie, fartuchy, kombinzony:
- antyelektrostatyczne, trudnopalne
- kwasoodporne, dla spawacza

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, czysciwa,
papiery sanitarne

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

Z TYM KUPONEM 5% TANIEJ MOŻNA PŁAĆ KARTA

Artykuły wysyłamy również paczkami lub kurierem

0011501550

REKLAMA


BOTANIC
PARK

Nowe mieszkania w Łodzi
ul. Konstantynowska 64 C

Powierzchnie od 29 m² do 105 m²


GETMAR
Firma Budowlana

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


www.botanicpark.pl

Paulina Gałązka: Po kaskaderskich układach wszystko kojarzy mi się ze skręcaniem karku

Idzie jak burza w „Tańcu z gwiazdami”, który co niedzielę wieczór oglądamy w Polsacie. O tej samej porze w Jedynce wystartował serial „Wojna zastępcza”, w którym wciela się w kobietę-szpiega. Nam Paulina Gałązka wylicza, jakie umiejętności musiała opanować na poczet swych ról

Patryk Gzyl

Wszystko wskazuje, że tegoroczna wiosna będzie należeć do Pauliny Gałązki.

To prawda. Sporo się tego zebrało naraz: film „To się nie dzieje”, serial „Wojna zastępcza” i „Taniec z gwiazdami”.

Co sprawiło, że zgodziłaś się wziąć udział w „Tańcu z gwiazdami”?

Przede wszystkim to, co słyszałam od kolegów i koleżanek, którzy byli w tym programie – Agaty Kuleszy, Sebastiana Stankiewicza i Filipa Bobka. Oni bardzo sobie chwaliли doświadczenie, które zdobyli, świadomość ciała i to, ile im to dało jako aktorom. Mam nadzieję, że udział w programie pozwoli mi rozwinąć się w tym kierunku i wynieść z niego jak najwięcej dla siebie.

Masz jakieś wcześniejsze doświadczenia w tańcu towarzyskim?

Tylko negatywne. (śmiej) W szkole miałam tróję z tańca od profesora Knola i tróję z rytmiki od profesor Ostrowskiej. Nie były więc to jakieś zachęcające doświadczenia. Ale sama bardzo lubię tańczyć w domu. Daje mi to ogromną radość. Lubię też tańczyć na imprezach, na weselach nigdy nie siedzę, tylko szaleję na parkiecie. To znaczy, że ruch daje mi dużą przyjemność. Mam więc nadzieję, że tutaj, na indywidualnym treningu z odpowiednim partnerem, a Michał jest bardzo cierpliwy, spokojny i wyrozu-

niały, będę się mogła sporo nauczyć.

No właśnie: Michał Bartkiewicz wygrał już dwukrotnie „Taniec z gwiazdami”. To do brze wróży twojemu uczestnictwu?

Nie myślę w ten sposób. Staram się z dnia na dzień nauczyć coraz więcej i sprostać temu zadaniu kondycyjne, bo jest to i pod tym względem duże wyzwanie. Skupiam się więc na procesie, a nie na jego finale.

Jak sobie radzisz podczas treningów?

Jest dużo trudnych chwil, bo cały czas gram spektakle w swoim etatowym teatrze. Czuję się więc dosyć zmęczona, ale mam nadzieję, że organizm przyzwyczai się do tego trybu. Bo przecież do wszystkiego idzie się przyzwyczaić.

Doświadczenie aktorskie w występach na planie czy na scenie pomoże ci w tańcu?

Z tego, co mówią koledzy i koleżanki, to tak – i trzeba traktować te kolejne występy jako takie mikro spektakle do odegrania. Dlatego staram się właśnie w ten sposób przygotować i myśleć o tych „live’ach” jako o zadaniu aktorskim.

Bliscy i przyjaciele na pewno będą cię wspierać. Na czyj doping najbardziej liczysz?

Największy doping czuję od Agaty Kuleszy. Ona wygrała „Taniec z gwiazdami” w 2008 roku i do dziś przepięknie tań-

czy. Cały czas wszystko pamięta i uczy mnie w garderobie niektórych ruchów. To niesamowite jaka jest pamięć jej ciała: ona ma w sobie wszystkie te taneczne style i odpowiednie dla nich ruchy. Mam więc od niej ogromne wsparcie, które dodaje mi wiatru w skrzydła. Ale dopingują mnie też najbliżsi, moja rodzina, szczególnie moja mama. Myślę, że takie wsparcie jest bardzo ważne.

Niebawem będziemy mogli podziwiać twój taniec, a teraz podziwiamy twój głos – bo dubbingujesz Catherine Earnshaw w najnowszej wersji „Wichrowych Wzgórz”. Jak się dostaje taką rolę?

Idzie się na casting, który musi być zatwierdzony przez producentów filmu zza oceanu, ponieważ oni mają ostateczne zdanie w tej kwestii. Mnie zaprosiła na casting Joanna Węgrzynowska, wspomniała reżyserka dubbingowa. Potem moja próbka głosu została przekazana do Hollywood, ponieważ są takie wymogi, aby głosy aktorów dubbingujących były jak najbardziej zbliżone do głosów oryginalnych aktorów.

Istotne znaczenie miało, że podkładałaś już wcześniej głos za Margot Robbie w „Barbie”?

Na pewno przez to przyszłam na myśl Joannie Węgrzynowskiej jako jedna z potencjalnych uczestniczek tego castingu. Ale myślę, że dla tych producentów zza oceanu nie miało to raczej znaczenia. Nie ma się co oszukiwać.

Kto wie: może będziesz stałą aktorką, dubbingującą Margot Robbie w Polsce?

(śmiej) Byłabym zaszczycona. To wspaniała aktorka, bardzo mi się podoba jej kreacja w „Wichrowych Wzgórzach”. Podobnie zresztą jak cała ta ekranizacja. Twórcy nowej adaptacji postarali się podejść psychologicznie do tematu i to wyróżnia ten film na tle wszystkich wcześniejszych adaptacji tej słynnej powieści.

Taka praca wyłącznie tylko głosem to duże wyzwanie?

Na pewno. Ale bardzo pomagają w niej oryginalni aktorzy – to, jak na ich twarzach odbijają się emocje granych przez nich bohaterów.

Są aktorzy, którzy sobie z tym w ogóle nie radzą. Co sprawiło,

że ty sprawdzasz się w dubbingu?

Na razie miałam okazję dubbingować tylko filmy aktorskie. Nigdy jeszcze nie brałam udziału w jakiejś animacji. Sama jednak oglądałam takie filmy, mam więc nadzieję, że kiedyś będę miała taką przyjemność.

Teraz oglądamy cię w serialu „Wojna zastępcza”, gdzie wcielasz się rosyjską kobietę-szpiega. Obawiam się, że widzowie nie polubią twej bohaterki. Liczysz się z tym?

Tak. I doskonale to rozumiem. Nastia Poliakowa jest agentką KGB, pół-Polką, pół-Rosjanką, od dziecka szkoloną na żołnierkę. Miała bardzo smutne dzieciństwo, naznaczone pustką, bo jej ojciec został zamordowany, a matka popełniła samobójstwo. Ciągnie się więc za nią trauma, niosąca pewną zagadkę, którą przez cały sezon stara się rozwikłać. I dopiero w ostatnim odcinku będzie mogła się z nią skonfrontować.

Kiedyś powiedziałaś w wywiadzie: „Pracując nad rolą, dużo czytam, oglądam, buduję całą historię, która stoi za osobą, którą gram”. Tu też tak było?

Oczywiście. Nastia ma taką pracę, że musi likwidować ludzi niewygodnych dla Rosjan. Obejrzałam więc mnóstwo seriali i filmów dokumentalnych o mordercach. Ale także wszelkiej maści fabularne i dokumentalne produkcje o szpiegach. To było bardzo ciekawe. Tym bardziej że wcześniej marzyłam, żeby zagrać kobietę-szpiega.

Co decyduje, że kobieta zostaje szpiegiem, który przecież musi oszukiwać, zdradzać i zabijać?

W przypadku Nastii, zdecydowały zawirowania rodzinne. Konkretnie wujek. Na pewno pomaga jej w tym to, że wygląda niepozornie i nikt nie spodziewa się, że może być niebezpieczną osobą.

Ponoć mieliście pół roku przygotowań do „Wojny zastępczej”. Czego musiałaś się nauczyć na potrzeby roli Nastii?

Strzelania z długiej broni, jazdy na deskorolce, mówić po bośniacku. Musiałam podszkolić się z jazdy na motorze i z rosyjskiego. To był ogrom pracy. Do tego trzeba było opanować układy kaskaderskie do bójek, co teraz, przy okazji „Tańca z gwiazdami”, sprawia, że mam podobne odruchy podczas treningów. (śmiej) Wszystko kojarzy mi się ze skręcaniem karku.

Niedawno wyznałaś w mediach: „Ta rola wymagała ode mnie przełamania wszystkich moich granic”. Co to znaczy?

Między innymi to, że musiałam pokonać swój lęk wysokości. Mieliśmy zdjęcia na pokła-

dzie bardzo wysokiego statku transportowego. Do tego cała jego powierzchnia była mokra, ponieważ świeżo padał deszcz. A ja miałam zagrać scenę, w której żegnam się z bośniacką dziewczynką, znajdującą się pod moją opieką. Musiałam więc być w pełni opanowana, chociaż w środku byłam cała rozdygotana z tego lęku. Widziałam jednak już ten fragment serialu i całe szczęście udało mi się zamaskować tę wewnętrzną panikę. (śmiej)

Masz już doświadczenie w kinie akcji – choćby za sprawą niedawnego „Diabła”. Przydało się tutaj?

Absolutnie. Na potrzeby „Diabła” spędziłam sporo czasu na nauce posługiwania się bronią krótką. Tu też było trochę takiego strzelania, więc ta umiejętność była jak znalazł.

Jest też w „Wojnie zastępczej” wątek miłosny: Nastia zakochuje się w polskim szpiegu. To była odskocznia od tych trudnych scen z kina akcji?

To bardzo trudna i skomplikowana miłość. Jak się dowiedziałam z różnych filmów fabularnych i dokumentalnych, uczucie jest piętą achillesową szpiegów i agentów. Bo wtedy, kiedy zależy ci na kimś, to jest twoim słabym punktem. Dlatego oboje bohaterowie „Wojny zastępczej” bardzo walczą z tą miłością.

Serial łączy w rzadko spotykany sposób szpiegowski thriller z... komedią. Jak się odnalazłaś w tej nietypowej konwencji?

Rzeczywiście to było wyzwanie. Na szczęście dzięki temu, że mieliśmy wcześniej długi czas na przygotowania i próby czytane przy stoliku, reżyser mógł nam opowiedzieć o swych inspiracjach i o tym, co chce na planie uzyskać. To sprawiło, że jeszcze przed rozpoczęciem zdjęć powstał nam aktorom w głowie obraz tego, jak powinniśmy zagrać, aby wpisać się w tę niekonwencjonalną wizję.

Skoro jesteśmy przy kinie sensacyjnym: jesienią zeszłego roku byłaś na festiwalu w Gdyni nominowana do nagrody za najlepszą rolę drugoplanową w „Zamachu na papieża”. Poczułaś się doceniona przez branżę?

Absolutnie. Poczułam się doceniona i zaszczycona. Moja rola miała pomocniczy charakter – pomagałam głównemu bohaterowi rozwikłać zagadkę małej miejscowości, do której trafia. Film bardzo mi się podobał i zagranie pod okiem Władysława Pasikowskiego i u boku Bogusławy Lindy było spełnieniem moich marzeń.

Jak się odnalazłaś w takim typowo męskim kinie?



FOT. MATEUSZ MOTYCZYŃSKI

Paulina Gałazka: Spektakl to jakby wspólna nasza ceremonia – widzów i aktorów. Jakiś wspólny rytuał. Kocham grać w czasie realnym na scenie

Praca z panem Władysławem jest czystą przyjemnością, ponieważ jest on niesamowicie przygotowanym do pracy na planie reżyserem. Ma wszystko poukładane w głowie, wie dokładnie, jak co ma wyglądać i w bardzo jasny i precyzyjny sposób komunikuje się z aktorami i z ekipą. Nie potrzebuje zbędnych słów, żeby wyjaśnić o co mu chodzi. Co ciekawe, reżyser „Wojny zastępczej”, Denis Delić, grywał w filmach Władysława Pasikowskiego, choćby w „Reichu”, bo znali się ze studiów w Łodzi.

Ty z kolei znałaś się już z Bogusławem Lindą, bo grałaś w jego inscenizacji „Tramwaju zwa-

nym pożądaniem” w Teatrze Ateneum.

To prawda. Pan Bogusław jest bardzo wymagającym reżyserem, ale przede wszystkim wymaga od siebie, dopiero potem od swych współpracowników. Z kolei na planie jest aktorskim partnerem marzeń - bardzo wspierającym, ciepłym.

Na drugim biegunie do „Wojny zastępczej” i „Zamachu na papieża” jest film „To się nie dzieje”, który w marcu zobaczymy w kinach. To typowo artystyczna produkcja, przeznaczona na festiwale. Ty do tej pory właściwie nie występowałaś w takich filmach. Co cię skusiło, żeby spróbować takiego kina?

Mam już takie doświadczenia, bo grałam w wielu krótkich metrażach, przeznaczanych na festiwale. Mam też w swoim dorobku niemiecki film fabularny tego rodzaju. W Polsce ostatnim takim obrazem, w którym się pojawiłam, były „Powidoki” Andrzeja Wajdy. To było bardzo intymne kino. Ucieszyłam się, kiedy dostałam propozycję zagrania w „To się nie dzieje”, bo znałam już jego reżysera i scenarzystę - Artura Wyrzykowskiego. Grałam w jego półgodzinnym filmie, który był doceniony na kilku festiwalach. Wiedziałam więc, że to wspaniały twórca i może być to piękna przygoda. No i taka też była: oddaliśmy temu projektowi całe swoje serca.

Nawet nagraliśmy cały film „na brudno”.

Co to znaczy?

Kiedy w wytwórni filmów fabularnych we Wrocławiu stanęła niepełna jeszcze scenografia, spotkaliśmy się na dwa dni przed rozpoczęciem zdjęć. I zagraliśmy wszystkie sceny „na brudno”: z roboczym światłem, z operatorem Ernestem Wilczyńskim pełniącym rolę szwenkiera (zresztą potem dostał za zdjęcia do tego filmu nagrodę na festiwalu Camerimage), bez jakiegos specjalnego powtarzania. Reżyser to zmontował, obejrzał i wyciągnął wnioski w postaci zmian w scenariuszu. Aktorzy nie widzieli jednak tego materiału, bo mogłoby to być dla nas załamujące ze względu na autocenzurę.

„To się nie dzieje” to tylko trójka aktorów w jednej scenarii przez półtorej godziny. Taki film to wyższa szkoła aktorskiej jazdy?

No właśnie nie. Przez to, że kręciliśmy w jednej lokacji z mniejszą ekipą niż zwykle, zdjęcia przebiegały w bardzo miłej atmosferze. Aż się czekało, aby nakręcić niektóre sceny.

Nie czułaś, że niemal cały ciężar tego filmu spoczywa na twych barkach?

Nie czułam. Może przez to, że reżyser i operator byli tak bardzo zaangażowani w ten projekt. Na pewno dużo nam dało docenienie „To się nie dzieje” na festiwalu Black Nights w Tallinie. To była jedyna polska produkcja, która się nań dostała. Zostaliśmy bardzo miło przyjęci przez międzynarodową publiczność. To było bardzo podbudowujące doświadczenie.

Twój partner z tego filmu to Tomek Schuchardt - twój kolega z Teatru Ateneum, gdzie graliście razem choćby we wspomnianym „Tramwaju zwanym pożądaniem”. To ułatwiło wam pracę?

Uwielbiam z Tomkiem pracować. To wspaniały aktor. Teraz tęsknię za jego obecnością, bo nie ma go już w naszym teatrze. Mam jednak nadzieję, że może kiedyś do nas wróci.

Chciałabyś częściej grać w takich artystycznych filmach?

Zdecydowanie. Dlatego, że w takim kinie jest więcej wolności twórczej oraz niesamowite zaangażowanie twórców, to, że tak bardzo im zależy.

Niedawno miałaś zdjęcia do psychologicznego filmu „Szwagier”. To też takie kino?

To odważny film, bo opowiada o przemocy psychicznej i fizycznej w rodzinie. Na początku zdaje się być komedią, potem powoli bohaterom spadają maski i zamienia się w dramat. Głównymi postaciami są młodzi małżonkowie - i ja

gram żonę. Po pewnym czasie jej rodzina zaczyna sobie uświadamiać, że jestem w tym małżeństwie ofiarą. Początkowo są to subtelne znaki, które wszyscy ignorują, dopiero potem sytuacja staje się poważna. Ola Konieczna gra moją mamę, Ola Adamska - siostrę, a Maciej Kosiacki - brata. I oni powoli z komedii wchodzi w dramat, podobnie jak widz.

Generalnie grasz w tych wszystkich filmach współczesne bohaterki. Zupełnie innym doświadczeniem był chyba więc dla ciebie występ w „Sami swoi. Początek”. Jak się czułaś w kostiumie historycznym?

Absolutnie wspaniale. Lubię kino historyczne, oglądać je i grać w nim. W tym filmie najtrudniejsze było opanowanie języka rosyjskiego i gwary wołyńskiej. Mieliliśmy jednak świetną konsultantkę, pochodzącą z polskiej rodziny z Kamieńca Podolskiego. Wyzwaniem była też nauka jazdy konno na oklep. To niezapomniana umiejętność! Ale powiem ci, że dużo bardziej ufałam wtedy temu koniu, na którym jeździłam niż teraz samej sobie, prowadzącej motor w „Wojnie zastępczej”. (śmiech)

Ile ty się uczysz przy tych filmach!

To prawda. Aktorstwo to taki zawód, w którym mózg nie ma czasu się znudzić.

A przy okazji zapisałaś się w historii Kargula i Pawłaka, która składa się na historię polskiego kina.

To prawda. Andrzej Mularczyk napisał tę opowieść jeszcze za czasów PRL, ale wtedy nie mogła ona być zrealizowana ze względu na cenzurę. Dlatego czekała aż do naszych czasów. Tym bardziej czułam się zaszczyczona, że mogłam w tym filmie zagrać. Wcześniej nawet nie mogłam sobie tego wymarzyć.

Grasz bardzo dużo w filmach i serialach, a jednocześnie jesteś od ponad dekady w zespole Teatru Ateneum. Co daje ci teatr, a czego nie daje film i serial?

Kontakt z publicznością na żywo. Spektakl to jakby wspólna nasza ceremonia - widzów i aktorów. Jakiś wspólny rytuał. Kocham grać w czasie realnym na scenie, tym bardziej że mam okazję pracować ze wspaniałymi aktorami: Agatą Kuleszą, Marianem Opanią, Przemysławem Bluszcem. To wielkie osobowości, od których codziennie mogę się uczyć.

Jakby tego było mało, świetnie sobie radzisz w mediach społecznościowych - masz aż 130 tys. obserwatorów na Insta-

gramie. Skąd u ciebie takie influencerskie zdolności?

To rzeczywiście zadziwiające. Ale bardzo to lubię, bo Instagram daje mi możliwość bezpośredniego kontaktu z widzami. Kiedy pojawiam się w jakimś filmie czy serialu, od razu mogę się dowiedzieć jak dany projekt został odebrany. Kiedy w mediach „Dziewczyny z Dubaju” zostały negatywnie przyjęte, na Instagramie dostałam wiele pięknych wiadomości od widzów, że matki zabierają córki na ten film, aby pokazać im, że nie ma nic za darmo i każdy łatwy pieniądz obróci się przeciwko człowiekowi. To coś bardzo cennego.

Gdzie stawiasz granicę w odslanianiu swej prywatności w mediach społecznościowych?

Nie pokazuję generalnie zbyt wiele. Z życia prywatnego pokazuję tylko mojego psa, bo to kundlek ze schroniska. Apeluję w ten sposób do ludzi, by nie kupowali, tylko adoptowali zwierzęta. Psy ze schroniska są bardzo wdzięczne i kochające. Otrzymujemy zawsze wielką miłość z ich strony.

Jak przy takim nawale pracy znajdujesz czas na życie prywatne?

Tej zimy jest tego czasu trochę mało. Ale w wakacje udało mi się odpocząć z bliskimi. To bardzo ważne, aby stać też na tych prywatnych nogach. Na szczęście pochodzę z warszawskiej Pragi, tam teraz mieszkam, tam mieszka też moja mama, mam więc bardzo blisko do najbliższej rodziny.

Podobno twoją prywatną pasją jest psychologia. Przydaje ci się w pracy aktorskiej?

Bardzo. Praktycznie chyba wszystkie role buduję psychologicznie. Na początku zawsze zastanawiam się, jaki jest profil psychologiczny postaci, którą mam zagrać. Jaką ma osobowość, co na nią działa, jakie ma mocne i słabe strony. Tak opracowuję swe bohaterki.

Sama też poddajesz się psychoterapii?

Tak. I absolutnie ją polecam wszystkim. To bardzo potrzebne w tym zwiariowanym świecie, w którym jesteśmy przebudźcowani i ciągle dostępni. Grając w „Wojnie zastępczej”, przypomniałam sobie analogowe lata 90., kiedy czas płynął wolniej, a dorośli mieli w sobie wielką nadzieję, że w tym rodzącym się wtedy kapitalizmie wszystkim będzie lepiej. Oczywiście wyszło, jak wyszło - trochę inaczej niż się wtedy wydawało. Był to jednak piękny i spokojny czas, pełen nadziei. Dziś przez telefony komórkowe wszyscy jesteśmy cały czas dostępni. Musimy więc wykonać wielką pracę nad sobą, aby nie być przebudźcowanym.

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanato-

ria są rzeczywiście dobre? Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyliśmy aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce i w poszczególnych województwach.

ZA TYDZIEŃ:

- Kto i dlaczego nie powinien jeść czosnku? Przeciwwskazania mogą cię zaskoczyć
- Zanieczyszczone powietrze sprzyja alergiom. Nasilają się objawy



FOT. FREEPIK

Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?

Redakcja Strony Zdrowia
redakcja@stronazdrowia.pl

Gorzka czekolada uchodzi za superfood. Zawiera duże ilości polifenoli, flawonoli i katechin. Działa przeciwzapalnie, korzystnie wpływa na serce i pracę mózgu. Ale czy wspomaga odchudzanie?

Gorzka czekolada, zawierająca minimum 70 proc. miazgi kakaowej, to źródło wielu składników mineralnych oraz niektórych witamin - ma ich zdecydowanie więcej niż inne typy czekolady.

Wśród najcenniejszych wymieniane są przede wszystkim potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo, jod, niacyna, witamina E, tiamina i ryboflawina. Gorzka czekolada to także skarbnica antyoksydacyjnych polifenoli, które sprawiają, że jedzenie prawdziwej gorzkiej czekolady pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, takich jak nadciśnienie, miażdżyca, zakrzepicy żylna czy nawet udaru mózgu.

Mimo całego dobrodziejstwa należy pamiętać, że gorzka czekolada należy do dość kalorycznych produktów. 100 g, czyli tradycyjna tabliczka, dostarcza przeciętnie 500 kcal, 40 g tłuszczu, 13 g białka, 8 g węglowodanów i 6 g błonnika.

Czy gorzka czekolada pomaga w odchudzaniu?

Badania pokazują, że gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi, co z kolei może skutkować zwiększoną utratą masy ciała i zmniejszonym magazynowaniem tłuszczu. Inne wyniki - potrzebujące jeszcze potwierdzenia - wskazują także na to, że ciemna czekolada może pomóc w kontrolowaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi.

Inne badania potwierdziły, że ciemna czekolada może zmniejszyć łaknienie i dawać uczucie sytości, co może być pomocą w utracie wagi. Według badaczy jedzenie czekolady nie tylko sprawiło, że uczestnicy badania byli mniej głodni (spadł u nich poziom greliny - hormonu stymulują-



FOT. FREEPIK

Gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi

cego głód), ale byli również bardziej najedzeni i zadowoleni niż osoby, które jadły inne rodzaje czekolady. Badania pokazały też, że u 15 kobiet z nadwagą, które codziennie przez tydzień spożywały czekoladę, zaobserwowano obniżenie poziomu cholesterolu i zmniejszenie masy ciała.

Dieta czekoladowa? Niekoniecznie...

W świetle wyników badań czekolada rzeczywiście może być uznana za superfood sprzyjający utracie wagi. Jednak nie należy w związku z tym przechodzić na „dietę czekoladową”, ale uznać ją za pełnowartościowy produkt, który warto włączyć do codziennego jadłospisu, jeśli zależy nam na utrzymaniu aktualnej wagi lub zrzuceniu kilku kilogramów. Jest z pewnością dobrym wyborem, jeśli mamy ochotę na słodką przekąskę. Le-

piej wybrać wtedy kostkę gorzkiej czekolady niż sięgnąć po przetworzone sklepowe słodycze lub mleczną albo białą czekoladę. Według dietetyków bezpieczną i zalecaną porcją dla osób zdrowych jest 15-50 g dziennie, przez pięć dni w tygodniu. Im częściej sięgamy po czekoladę, tym porcje powinny być mniejsze.

Nieliczne przeciwwskazania do jedzenia gorzkiej czekolady, to oprócz nietolerancji pokarmowych i alergii, niektóre choroby nerek i układu moczowego oraz tendencja do częstych zapań.

Mimo jej zalet należy pamiętać, że gorzka czekolada to kaloryczny produkt. Tradycyjna tabliczka dostarcza przeciętnie 500 kcal.

Dodaj do kawy, a zyskasz energię i dobry nastrój

Kawa z czekoladą gorzką to połączenie espresso lub mocnej kawy filtrowanej z rozpuszczoną gorzką czekoladą (o wysokiej zawartości kakao) i mlekiem (lub jego roślinnym zamiennikiem). Najpopularniejszą i najbardziej klasyczną formą tego napoju jest mokka (lub caffè mocha), czyli jeden z wariantów kawy latte. Jednak w kawie mokka nie ma mlecznej pianki tak jak w latte czy cappuccino. Dlatego ozdabia się ją bitą śmietaną, jednak nie polecam tego pomysłu ze względu na to, że podwyższa kaloryczność napoju. Kawa z gorzką czekoladą wyróżnia się intensywnym smakiem kakao, który doskonale komponuje się z gorzką kawą. Najlepszy efekt uzyskasz, rozpuszczając czekoladę w gorącym espresso i spieniając mleko. Połączenie kawy (kofeiny)

i gorzkiej czekolady (kakao) dostarcza nie tylko przyjemnych doznań smakowych, ale także łączy korzystne właściwości obu tych składników:

- Zwiększa koncentrację i poprawia nastrój - kofeina to stymulant, który zwiększa czujność i koncentrację. Kakao z gorzkiej czekolady zawiera teobrominę - łagodniejszy stymulant, który w połączeniu z kofeiną może wydłużać i wzmacniać poczucie skupienia oraz poprawiać nastrój. Kakao może także wspierać uwalnianie endorfin, czyli hormonów szczęścia.
- Wspomaga odchudzanie - gorzka czekolada potrafi przyspieszyć metabolizm i wspomóc spalanie tłuszczu, podczas gdy kawa działa jako naturalny środek zmniejszający łaknienie (ograniczający apetyt).
- Działa antyoksydacyjnie - zarówno kawa, jak i gorzka cze-

kolada są bogate w przeciwutleniacze (polifenole, flawonoidy). Flawonoidy w kakao są jednymi z silniejszych. Przeciwutleniacze pomagają w walce z wolnymi rodnikami, co ma znaczenie w profilaktyce chorób serca i neurodegeneracyjnych.

- Wspiera serce i układ krążenia - flawonole zawarte w kakao mogą poprawiać przepływ krwi poprzez zwiększenie produkcji tlenu azotu, co przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi i poprawy funkcjonowania naczyń krwionośnych. Kofeina może mieć krótkotrwały efekt podnoszący ciśnienie, ale umiarkowane spożycie kawy jest generalnie neutralne lub korzystne dla zdrowia serca.

- Chroni mózg i układ nerwowy - flawonoidy z kakao są badane pod kątem ich zdolności do poprawy funkcji poznawczych, w tym pamięci i czasu reakcji.



Szpinak i ziemniaki to najbardziej zanieczyszczone warzywa wg EWG

Brudna Dwunastka 2026 ma najwięcej pestycydów

Ola Głowacka
redakcja@stronazdrowia.pl

Każdego roku Environmental Working Group (EWG) publikuje raport z listą tzw. Brudnej Dwunastki - warzyw i owoców o najwyższej zawartości pozostałości pestycydów.

W 2026 r. lista ponownie zaskakuje - badania USDA po umyciu, szorowaniu i obraniu próbek wykazały aż 264 różne pestycydy.

Oto 12 produktów o najwyższej zawartości pestycydów. Lista powstała na podstawie analizy ponad 54 tys. próbek 47 rodzajów owoców i warzyw:

- Szpinak - numer 1; najwięcej pestycydów w przeliczeniu na masę, przeciętnie minimum cztery różne substancje na próbkę.
- Truskawki - popularne, ale z reguły przenoszą ślady dziesiątek pestycydów.
- Jarmuż, kapusta włoska, gorczyca - ponad połowa próbek zawierała substancje potencjalnie rakotwórcze.
- Winogrona;
- Nektarynki;
- Brzoskwinie;
- Wiśnie;
- Jabłka - często spryskiwane środkami chemicznymi po zbiorach.



Jak zmniejszyć ilość pestycydów w jedzeniu? Jednym ze sposobów jest właściwe mycie

„Świetna lokalizacja, pokoje czyste i przytulne”. Ranking najlepszych sanatoriów na NFZ

Emil Hoff
emil.hoff@polskapress.pl

Które sanatorium wybrać na turnus finansowany z NFZ? Oczywiście najlepsze! Ale co to właściwie znaczy i jak stwierdzić, które sanatoria są rzeczywiście dobre?

Z pomocą przychodzą sami pacjenci, piszący recenzje zakładów leczniczych w Google. Na ich podstawie stworzyłem aktualny ranking 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce, a także listy najlepszych sanatoriów dla poszczególnych województw. Łącznie oceniłem 31 sanatoriów.

Sanatoria nie są sobie równe i dlatego już na etapie konsultacji z lekarzem i uzyskiwania skierowania warto zaznaczyć w dokumentacji, w którym konkretnie zakładzie chcielibyśmy dobrać turnus. NFZ nie musi uwzględnić naszych preferencji, ale może to zrobić, więc warto spróbować.

Jak wybrać dobre sanatorium? Na co zwracać uwagę, poza dopasowaniem do profilu naszych dolegliwości? Z opinii i opowiadań pacjentów można wyciągnąć wnioski na temat tego, jakie powinno być dobre sanatorium. Cechy idealnego miejsca na turnus to:

- Szeroka i zróżnicowana oferta zabiegowa, profesjonalna i troskliwa opieka lekarska, z częstymi konsultacjami.
- Wysoki standard pokoi, czystość całego budynku i otoczenia, także (zwłaszcza!) sal i sprzętów zabiegowych.
- Dobre jedzenie, dostosowane do indywidualnych potrzeb żywieniowych pacjentów.
- Wygodne rozplanowanie ośrodka, bez konieczności długich i wyczerpujących marszów z jednej sali zabiegowej do drugiej, zwłaszcza bez konieczności wspinalania się na strome schody.
- Ładne i zadbane otoczenie z ogródkiem lub parkiem, czyste powietrze bez dymu z pieców czy palarni.
- Pacjenci lecący się na NFZ powinni być traktowani na równi z komercyjnymi, bez rażących różnic w podejściu personelu czy ofercie zabiegów.

Wszystko świetnie, ale skąd wiadomo, które sanatorium rzeczywiście jest dobre czy wręcz bliskie ideałowi? Najlepiej spytać o zdanie samych pacjentów, którzy już odbyli turnusy.



Zobacz listę najlepszych sanatoriów na NFZ

Nie musisz wcale nigdzie dzwonić czy mailować - najprościej sprawdzić opinie pacjentów o danym sanatorium, publikowane w Google. Wyszukiwarka Google pozwala każdemu napisać recenzję danego miejsca, także sanatorium.

Pacjenci chętnie dzielą się w recenzjach Google swoimi wrażeniami z pobytów, opisując wszystko bez ogródek i cenzury, i wystawiają oceny od 0 do 5. Znanie sanatoria miewają po kilkaset i więcej recenzji.

Recenzje Google to świetne źródło informacji o jakości danego sanatorium. By ułatwić ci wybranie najlepszego sanatorium w całym kraju lub w twojej okolicy, stworzyłem dwa rankingi właśnie na podstawie opinii pacjentów.

TOP 7 najlepszych sanatoriów na NFZ w całej Polsce

Zobacz mój ranking najlepszych polskich sanatoriów na NFZ. Stworzyłem go na podstawie ocen i opinii samych kuracjuszy, publikowanych w Google.

Na liście znajdują się tylko sanatoria przyjmujące pacjentów na NFZ, z ocenami równymi lub wyższymi 4,0 i liczbą recenzji wynoszącą 400 lub więcej.

Liczba recenzji jest ważna, ponieważ świadczy o popularności, a więc i renomie danego sanatorium, a także zwiększa wiarygodność jego ogólnej oceny przez internautów.

Zastosowałem punktację, która decyduje o miejscu w rankingu. Obliczenie jest proste: mnożę średnią ocen przez liczbę recenzji. Sanatoria

z ocenami poniżej 4,0 (zobacz kolejne rankingi niżej) dostają karę minus 200 punktów.

● **Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku.**

Średnia ocen w Google: 4,6; liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6.

● **Miejsce 2: Sanatorium Uzdrawiskowe KRYSZYŃKA w Ciechocinku**

Średnia ocen w Google: 4,6; liczba recenzji w Google: 1462, punktacja: 6725,2

● **Miejsce 3: Sanatorium Włóknarz w Busku-Zdroju**

Średnia ocen w Google: 4,2; liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843.

● **Miejsce 4: Łazienki II Pałac w Ciechocinku**

Średnia ocen w Google: 4,0; liczba recenzji w Google: 853, punktacja: 3412.

● **Miejsce 5: BiaVita Sanatorium Uzdrawiskowe Augustów Medical SPA**

Średnia ocen w Google: 4,5; liczba recenzji w Google: 495, punktacja: 2227,5

● **Miejsce 6: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój**

Średnia ocen w Google: 4,4; liczba recenzji w Google: 437, punktacja: 1922,8

● **Miejsce 7: Świerkowy Zdrój Medical SPA Iwonicz-Zdrój**

Średnia ocen w Google: 4,0; liczba recenzji w Google: 410; punktacja: 1640.

Które sanatorium jest najlepsze w twoim województwie?

Poniżej znajdziesz listę polskich sanatoriów, przyjmujących pacjentów na turnusy finansowane przez NFZ według województw.

● Dolnośląskie

Miejsce 1: Centrum Medyczne Karpacz. Średnia ocen w Google: 3,6, liczba recenzji w Google: 185, punktacja: 466

● Kujawsko-Pomorskie

Miejsce 1: 22 Wojskowy Szpital Uzdrawiskowo-Rehabilitacyjny w Ciechocinku. Średnia ocen w Google: 4,6, liczba recenzji w Google: 1516, punktacja: 6973,6.

● Lubelskie

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrawiskowe ZNP w Nałęczowie. Średnia ocen w Google: 4,3, liczba recenzji w Google: 62, punktacja: 266,6

● Podkarpackie

Miejsce 1: Świerkowy Zdrój Medical SPA Rymanów-Zdrój. Średnia ocen w Google: 4,4, liczba recenzji w Google: 437, punktacja: 1922,8

● Podlaskie

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrawiskowe Augustów Medical SPA. Średnia ocen w Google: 4,5, liczba recenzji w Google: 495, punktacja: 2227,5

● Pomorskie

Miejsce 1: Sanatorium Sobieszewo. Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 324, punktacja: 1296

● Śląskie

Miejsce 1: Sanatorium Uzdrawiskowe Malwa w Ustroni. Średnia ocen w Google: 4,0, liczba recenzji w Google: 97, punktacja: 388

● Świętokrzyskie

Miejsce 1: Sanatorium Włóknarz w Busku-Zdroju. Średnia ocen w Google: 4,2, liczba recenzji w Google: 915, punktacja: 3843

Więcej szczegółów na: stronazdrowia.pl

Rak wywołuje stres, stres karmi raka. Jak przerwać ten zaklęty krąg?

oprac. Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Przewlekły stres może uruchamiać procesy sprzyjające rozwojowi choroby onkologicznej i osłabia mechanizmy obronne organizmu – uważają badacze z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu.

W gabinecie onkologicznym stres pojawia się już w chwili diagnozy, narasta na kolejnych etapach leczenia i często nie ustępuje nawet po zakończeniu terapii – napisali badacze w komunikacie. – Stres towarzyszy decyzjom terapeutycznym, oczekiwaniu na wyniki badań, lękowi przed nawrotem choroby i zmianom w codziennym funkcjonowaniu. Badania pokazują, że przewlekły stres może uruchamiać procesy biologiczne sprzyjające rozwojowi choroby onkologicznej i osłabia mechanizmy obronne organizmu.

Analiza przygotowana przez badaczy z Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu została opublikowana w 2026 roku w International Journal of Molecular Sciences. Autorzy przeanalizowali dane dotyczące czterech nowotworów – raka piersi, prostaty, trzustki i jajnika – porządkując je według pięcioletniego przeżycia.

Z biologicznego punktu widzenia przewlekły stres oznacza długotrwałe obciążenie zdolności adaptacyjnych organizmu. Nie jest to jednorazowa reakcja na trudne wydarzenie, lecz stan, w którym układy odpowiedzialne za reagowanie na zagrożenie pozostają aktywne przez tygodnie lub miesiące.

W onkologii stres ma charakter wielowymiarowy. Obejmuje nie tylko lęk czy smutek, ale także czynniki społeczne, zawodowe, rodzinne i egzystencjalne. Dla wielu pacjentów oznacza konieczność redefinicji planów życiowych, ról społecznych i poczucia kontroli nad własnym ciałem.

Autorzy analizy opisują mechanizmy łączące przewlekły stres z przebiegiem nowotworu jako trzy powiązane ze sobą etapy.

Pierwszym z nich jest alarm hormonalny. Przewlekły stres prowadzi do utrzymującej się aktywacji osi podwzgórze-przysadka-nadnercza (HPA) oraz układu współczulnego. W praktyce oznacza to długotrwałe



Psychoterapia w onkologii nie jest wyłącznie wsparciem emocjonalnym. Interwencje psychologiczne mogą zmniejszać lęk i depresję, poprawiać jakość życia oraz wpływać na markery stresu i zapalenia

podwyższenie poziomu kortyzolu, adrenaliny i noradrenaliny.

– Organizm działa, jakby stale był w trybie zagrożenia. To wiąże się z nasileniem procesów zapalnych oraz immunosupresją, co może sprzyjać progresji nowotworu i osłabiać odpowiedź na leczenie – powiedziała cytowana w komunikacie współautorka przeglądu Katarzyna Herbetko, studentka Wydziału Lekarskiego i doktorantka Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu UMW.

Drugim etapem jest wpływ na odporność i stan zapalny. Hormony stresu oddziałują na funkcjonowanie układu immunologicznego. Długotrwała ekspozycja na kortyzol i katecholaminy może osłabiać nadzór immunologiczny oraz przesunąć równowagę w stronę przewlekłego, niskiego nasilonego stanu zapalnego. Jest to środowisko, w którym komórkom nowotworowym łatwiej przetrwać, namnażać się i unikać mechanizmów kontroli.

Trzecim elementem jest wpływ na środowisko guza. Na poziomie tkankowym przewlekły stres może oddziaływać na angiogenezę (czyli proces, który polega na tworzeniu nowych naczyń krwionośnych i występuje w przebiegu wielu nowotworów złośliwych), migra-

cję komórek nowotworowych oraz procesy związane z opornością na leczenie. Autorzy zaznaczają jednak istotne zastrzeżenie: są to mechanizmy biologiczne zgodne z obecną wiedzą, ale w badaniach klinicznych bardzo trudno oddzielić wpływ stresu od zaawansowania choroby, intensywności terapii i innych czynników klinicznych.

Jednym z kluczowych wniosków przeglądu jest to, że przewlekły stres nie oddziałuje w taki sam sposób we wszystkich nowotworach. Jego znaczenie biologiczne i kliniczne zależy zarówno od typu choroby, jak i od jej rokowania.

W nowotworach o lepszym przeżyciu, takich jak rak piersi i rak prostaty, stres najczęściej przyjmuje postać przewlekłej niepewności. Pacjenci żyją z chorobą przez dłuższy czas, zmagając się z lękiem przed nawrotem, skutkami ubocznymi leczenia oraz trwałymi zmianami w jakości życia. W tym kontekście na pierwszy plan wysuwa się biologiczna rola sygnalizacji adrenergicznej i glukokortykoidowej, która w badaniach przedklinicznych wiąże się między innymi z procesami przerzutowania oraz odpowiedzią na terapię. Nie oznacza to, że stres „niweczy leczenie”, lecz że u części pacjentów może stano-

wić dodatkowy czynnik biologiczny współkształtujący przebieg choroby.

Inny obraz wyłania się w nowotworach o gorszym rokowaniu, takich jak rak trzustki i rak jajnika. W tej grupie dystres (czyli nadmierny stres) psychiczny i depresja występują częściej i zwykle mają większe nasilenie.

Co istotne, objawy psychiczne mogą czasem wyprzedzać rozpoznanie nowotworu, co sugeruje udział mechanizmów biologicznych, a nie wyłącznie reakcję emocjonalną na diagnozę. Na poziomie biologicznym dominują tu mechanizmy zapalne i cytokinowe, w tym podwyższony poziom IL-6, oraz znaczne obciążenie ogólnoustrojowe – czytamy w komunikacie.

– Dystres psychiczny nie jest tylko emocją, ale czynnikiem, który może dokładać się do fizjologicznego przeciążenia organizmu i obniżać rezerwy niezbędne w procesie leczenia – powiedziała Herbetko.

Autorzy przeglądu podkreślili, że psychoterapia w onkologii nie jest wyłącznie wsparciem emocjonalnym. Dane pokazują, że interwencje psychologiczne mogą zmniejszać lęk i depresję, poprawiać jakość życia oraz wpływać na markery stresu i za-

palenia, takie jak poziom kortyzolu czy wybrane cytokiny. Jednocześnie badacze zachowują ostrożność interpretacyjną.

– Nie ma prostej zależności: psychoterapia równa się dłuższe przeżycie. Widzimy realne, mierzalne zmiany biologiczne, ale obecny stan wiedzy nie pozwala na jednoznaczne wnioski dotyczące śmiertelności – zaznaczyła Herbetko.

Najważniejszy przekaz analizy jest jednoznaczny: przewlekły stres nie jest winą pacjenta. Jest natomiast czynnikiem powiązanim z mierzalnymi procesami biologicznymi, który podobnie jak ból, niedożywienie czy zaburzenia snu może i powinien być adresowany klinicznie.

Autorzy postulują systemowe włączenie psychoonkologii do standardu opieki, rutynowy screening dystresu i szybkie ścieżki pomocy, wsparcie dla partnerów i opiekunów, a także rozwój interwencji cyfrowych oraz strategii podtrzymujących efekt terapii.

– Psychoonkologia nie może być dodatkiem. Przewlekły stres powinien być traktowany jako modyfikowalny czynnik ryzyka w onkologii, analizowany w kontekście złożonych interakcji biologicznych, psychologicznych i środowiskowych – podsumowała Herbetko.

Groźna choroba płuc, o której mówi się za mało

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

Jedno zaostrzenie przewlekłej choroby płuc może mieć poważne konsekwencje. Zwiększa ryzyko zawału serca i udaru nawet dziesięciokrotnie.

Zaostrzenia przewlekłej obturacyjnej choroby płuc niosą ze sobą poważne konsekwencje zdrowotne. Jak ujawniła dr n. med. Małgorzata Czajkowska-Malinowska, podczas konferencji „POCHP w Polsce 2026: aktualne kierunki profilaktyki i leczenia”, znacząco zwiększają ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych.

– Co to zaostrzenie oznacza dla pacjenta? Nie tylko pobyt w szpitalu, nie tylko zagrożenie życia. Konsekwencje zaostrzeń przekładają się także na ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych. Im cięższe jest zaostrzenie, tym ryzyko rozwoju chorób sercowo-naczyniowych jest większe. Dla przykładu, ciężkie zaostrzenie zwiększa dziesięciokrotnie ryzyko zawału serca, udaru mózgu w okresie do 30 dni po zaostrzeniu – powiedziała ekspertka.

Co więcej, podwyższone ryzyko utrzymuje się nawet do roku po zaostrzeniu. Choć stopniowo maleje, nadal pozostaje istotne.

Pacjenci z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc zmagają się również z wieloma innymi obciążeniami. Szacuje się, że około 35 proc. chorych doświadcza objawów lęku i depresji. Prowadzi to do ograniczenia aktywności w życiu codziennym, zawodowym i społecznym, a nawet rodzinnym.

W efekcie wielu pacjentów stopniowo ulega wykluczeniu społecznemu, które dodatkowo pogłębia się wraz z postępowaniem choroby i problemami psychicznymi.

POCHP jest jedną z najczęstszych przyczyn zgonów na świecie. Zajmuje trzecie miejsce, tuż po zawałe serca i udarze mózgu.

Choroba ta polega na postępującym ograniczeniu przepływu powietrza w drogach oddechowych oraz uszkodzeniu pęcherzyków płucnych.

W jej przebiegu najczęściej obserwuje się takie objawy jak:

- nawracająca lub stała duszność, która może pojawiać się nawet podczas codziennych czynności,
- przewlekły kaszel,
- długotrwałe odkrztuszanie wydzieliny.

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

NAJLEPSZA PORA
NA PICIE KAWYCzy picie kawy
na czczo jest zdrowe?

Okazuje się, że moment wypicia kawy wpływa na poziom stresu, produkcję hormonów, trawienie, jakość snu, a nawet przyswajanie składników odżywczych. Wypicie kawy pierwsze dwie-trzy minuty po przebudzeniu wydaje się idealnym scenariuszem. Niestety, nasz organizm widzi to inaczej.

Co dzieje się w ciele,
gdy pijesz kawę
na pusty żołądek?

● Wzrost kortyzolu – tuż po przebudzeniu ciało naturalnie produkuje wysoki poziom hormonu stresu. Kawa na czczo może dodatkowo „przepalić” ten wzrost, powodując rozdrażnienie i szybkie opadnięcie sił później w ciągu dnia.

- Podrażnienie błony śluzowej żołądka – kawa stymuluje wydzielanie kwasu solnego, co u niektórych osób powoduje pieczenie, zgagę, nudności lub nasilenie objawów refluksu.
- Skoki cukru we krwi – kofeina może zwiększać insulinooporność w momencie wypicia, co na czczo niektórym osobom daje efekt nagłego „tapnięcia” energii.
- Większe uczucie niepokoju lub „telepania” – brak jedzenia wzmacnia działanie kofeiny.

Dla kogo kawa
na czczo jest
ryzykowna?

Dla osób z reflukssem, wrażliwym żołądkiem, wahaniami cukru lub tendencją do lęku i kołatania serca. Kawę na czczo mogą pić osoby o szybkim metabolizmie, nie-wrażliwych na kofeinę, które nie mają problemów gastrycznych.

Kiedy najlepiej pić
kawę?

Większość dietetyków i gastroenterologów wskazuje, że najzdrowszym momentem na kawę jest wypicie jej po śniadaniu, najlepiej około 60-90 minut po przebudzeniu. To zdecydowanie korzystniejsza opcja dla większości osób. Argumenty są proste:

- Mniejsze skoki kortyzolu – poranny hormon stresu powoli opada, a kawa działa harmonizująco.
- Żołądek jest chroniony – pokarm osłania śluzówkę, dzięki czemu kawa nie podrażnia.
- Energia jest stabilniejsza – kofeina wolniej się wchłania, nie daje gwałtownych skoków i spadków.



- Lepsze wchłanianie składników odżywczych – kawa ogranicza absorpcję żelaza i niektórych mikroelementów, więc wypicie jej po posiłku zmniejsza ten efekt.

- Mniejszy niepokój, drżenie rąk czy kołatanie – jedzenie amortyzuje działanie kofeiny.

To właśnie dlatego tak wiele osób po porannej kawie po śniadaniu czuje stabilne pobudzenie, bez „zjazdu” energii po godzinie.

Czy są „najlepsze
godziny” na kawę?

Naukowcy podpowiadają, że najlepszy czas na kawę to 9:30-11:30, kiedy poziom kortyzolu naturalnie spada, a ciało lepiej reaguje na kofeinę. Unikaj picia

kawy tuż po przebudzeniu – z powodu naturalnego piku kortyzolu, a także po godzinie 15-16, ponieważ może zaburzyć sen, zwłaszcza u osób wrażliwych.

Jaka kawa jest
najzdrowsza?

To, jaką kawę wybierzesz, ma duże znaczenie.

- Kawa parzona w filtrze – najzdrowsza pod względem wpływu na układ krążenia – filtr zatrzymuje diterpeny podnoszące cholesterol.
 - Espresso – bogate w antyoksydanty, szybko działa, ma krótszy kontakt z żołądkiem.
 - Cold brew – łagodniejszy dla żołądka, ma niższą kwasowość.
 - Kawa z mlekiem – może zmniejszać podrażnienia żołądka, jest dobra opcja dla osób wrażliwych.
- Lepiej unikać za to kaw 3w1, przesłodzonych latte z syro-

pami i dużych porcji kaw (np. z przelewem) na pusty żołądek.

Czy są dobre i złe
dodatki do kawy?

Tak. Pięć najgorszych dodatków do kawy to cukier, słodzik, bita śmietana, syropy smakowe i śmietanka w proszku. Ta ostatnia to „sama chemia” – najgorszy dodatek do kawy. Natomiast picie kawy z odpowiednimi dodatkami, takimi jak imbir czy kardamon, może przynieść mnóstwo korzyści naszemu organizmowi.

- Kawa z imbirem obniża poziom cukru we krwi i działa przeciwpalniczo.
- Kawa z kardamonem wpływa na obniżenie poziomu trójglicerydów.
- Kawa z cynamonem cejlońskim zmniejsza stężenie glukozy we krwi.
- Kawa z goździkami to źródło antyoksydantów.

Naturalny sposób na mocne kości

Monika Góralska
redakcja@stronazdrowia.pl

Jajka można jeść w całości, a ich zwykle wyrzucane skorupki są cennym, naturalnym źródłem wapnia. Zamiast kupować suplementy, możesz wykorzystać je jako wsparcie dla kości i stawów.

Warunkiem jest odpowiednie przygotowanie. Jak bezpiecznie stosować skorupki jajek? Dlaczego warto włączyć je do diety?

Czy można jeść
skorupki z jajek?

Skorupki jajek dodawane były do paszy dla kur, aby wspomóc ich organizm do produkcji kolejnych jajek. Okazuje się jednak, że ludzie też mogą je jeść i czerpać korzyści z tego taniego suplementu diety, który zwykle uznawany jest za odpad i wyrzucany. Zamiast do kosza na śmieci skorupki jajek umieścić w swojej domowej apteczce i jeść dla zdrowia.

Skorupki jajek składają się głównie z węglanu wapnia, białka oraz innych składników mineralnych. Jedna skorupka



Wystarczy zaledwie pół skorupki jajka, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na wapń dla dorosłego człowieka. Oprócz wapnia i białka skorupki jaj zawierają również stront, fluor, magnez, cynk, krzem i selen, które wpływają na zdrowie kości

zawiera około 40 proc. wapnia, a każdy gram dostarcza 381-401 mg. Wystarczy zaledwie pół skorupki jajka, aby zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na wapń dla dorosłego człowieka, które wynosi 1000 mg.

Na co pomagają
skorupki z jajek?

Skorupki jajek to naturalny suplement wapnia. Zawarty w nich węglan wapnia to najpowszechniejsza forma wapnia występująca także w muszlach ostryg czy rafach koralowych. Badania sugerują, że węglan wapnia ze skorupki jaj jest lepiej przyswajany przez organizm niż czysty węglan wapnia zawarty w suplementach.

Oprócz wapnia i białka skorupki jaj zawierają również niewielkie ilości innych składników mineralnych takich jak stront, fluor, magnez, cynk, krzem i selen. Wszystkie te pierwiastki wpływają na zdrowie kości. Dzięki temu suplementowanie, czyli uzupełnianie swojej diety o sproszkowane skorupki jajek znacznie zmniejsza ryzyko osteoporozy. Jest to choroba układu kostnego polegająca na zmniejszaniu się gęstości kości, przez co stają się one słabe i łamliwe. Związana jest ona z wiekiem, ale też z niedoborami wapnia, które mogą dotyczyć także młodych osób, a nawet dzieci. Wynika to z nieprawidłowej diety i nadmiaru śmieciowego jedzenia.

Proszek ze skorupki jajek może uzupełnić te niedobory i zapewnić zdrowe i mocne kości oraz zęby.

Badania wykazały, że poprawia on mineralizację kości dużo skuteczniej niż suplement wapnia.

Skorupki jajek działają także antybakteryjnie i zmniejszają stan zapalny w organizmie, dzięki czemu łagodzą zapalenie stawów i bóle pleców.

Nie tylko sama skorupka jajek ma wiele wartości odżywczych, ale też znajdująca się tuż pod nią błona, która zwykle ściśle do niej przylega. Biała błona jest źródłem białka i kolagenu, zawiera także kwas hia-

luronowy, glukozaminę i siarczany chondroityny.

Wszystkie te składniki wspomagają sprawność i ruchomość stawów oraz bóle i inne objawy chorób reumatycznych.

Dodatkowo kolagen i kwas hialuronowy wpływają także na gęstość skóry, odmładzają ją i wygładzają zmarszczki.

Jak skorupki od jajek
przygotować
do zjedzenia?

Jeśli przypadkiem wpadnie ci kawałek skorupki jajka do potrawy, nie musisz się jej już obawiać.

Jednak może ona swoją chrupkością zepsuć przyjemność z delectowania się danem, a zbyt duży kawałek może podrażnić błonę śluzową jamy ustnej i przełyk.

Aby więc można było zjeść skorupki z jajek, trzeba je najpierw odpowiednio przygotować i zmielić na proszek:

- Jajka umyj w wodzie z łagodnym detergentem, może być płyn do mycia naczyń.
- Oddziel skorupki od wnętrza jaj, umieść je w misce i zalej wrzątkiem. Jajka możesz też ugotować i obrać ze skorupki.
- Odcedź skorupki z wody i wyłóż na blachę. Pozostaw do wyschnięcia na całą noc.
- Na drugi dzień wstaw wysuszone skorupki do piekarnika nagrzanego do 100 stopni na ok. 10 min.
- Po ostudzeniu zmiel je na drobny proszek w młynku do kawy lub moździerz.

● Przesyp proszek do szczelnego szklanego pojemnika.

Spożywaj po jednej łyżeczce dziennie. Taka ilość zawiera 800-1000 mg wapnia, czyli pokrywa dzienne zapotrzebowanie dorosłego człowieka na ten pierwiastek. Naturalny suplement możesz dodawać do zup, kanapek, pizzy, sałatek, sosów, mięsa mielonego, panierki do kotletów, soków, koktajli, a nawet kawy.

CIEKAWY

Maseczka ze skorupki

Skorupki zawierają nie tylko witaminy i składniki mineralne, ale też kolagen i kwas hialuronowy, które ujędrniają, napinają i wygładzają skórę. Jak zrobić maseczkę jajeczną ze skorupki jajka? Wystarczy więc jedno jajko i miseczek:

- Oddziel żółtko od białka. Żółtko wykorzystaj do przygotowania potrawy lub innego kosmetyku.
- Skorupki pozostaw na kilka godzin do wyschnięcia.
- Następnie zmiel w młynku lub rozetrzyj w moździerz na drobny proszek.
- Dodaj do nich ubite na pianę białko i wymieszaj.
- Tak przygotowaną maseczkę nałóż na twarz, delikatnie masując skórę.
- Pozostaw na 15 minut i splucz letnią wodą.

REKLAMA 0011471183

PSYCHIATRA
GABINET,
WIZYTY DOMOWE

ŁÓDŹ, ul. RADWAŃSKA 19, lok. 20
TEL. 604-406-067

Losy Józefa Dąbrowskiego spinają dwie osobiste tragedie. Miał trzy lata, gdy ojciec - żołnierz 16. pułku ułanów - zginął pod Sochaczewem podczas szarży z butelkami z benzyną na niemieckie czołgi. Po wojnie wraz z mamą i potem żoną bezskutecznie poszukiwali przez kilka lat miejsca jego pochówku, miejscowi wskazali im jedynie kilka bezimiennych nagrobków.

Pięć lat temu odeszła żona Wanda, jego wierna towarzysza przez całe życie. Wrócili do domu z pocztą, położyła się na kanapie i poprosiła o herbatę. I tak zmarła, Józef Dąbrowski zdążył jej jeszcze otrzeć łzy z policzków. Teraz żyje już sam z pszczołami, ale o tym później.

Krok od lodowiska

To życie pełne pasji, ciekawości, przygód, sportowych emocji, społecznego zaangażowania i ojcowania dziesiątkom młodych sportowców. W Małej Nieszawce zna go chyba każdy. Swego czasu był przewodniczącym komisji rewizyjnej w gminie, założył klub kolarski dla dzieci, jest związany z gminą od dziecka.

Pamięci zazdrości Józefowi Dąbrowskiemu dwa razy młodszy autor tego tekstu. 90-latek bez trudu z imienia i nazwiska wymienia rywali i przyjaciół ze sportowych aren w swoich młodzińskich latach, pamięta swoich towarzyszy z klubu sprzed 70 lat, z uśmiechem przytacza ciekawostki ze swoich wyścigów.

Urodził się 1 marca 1936 roku w Poczajkowie koło Aleksandrowa Kujawskiego. Do sportu ciągnęło go od dziecka. Dziś jest znany wszędzie w środowisku kolarskim, ale także boksował i próbował sił w hokeju, jeszcze na lodowisku pod gołym niebem w Toruniu. Hokej bardzo mu się podobał, ściągnął go na treningi Ryszard Marach, późniejszy znakomity strzelec Pomorzana Toruń. Dąbrowski z hokeja ostatecznie zrezygnował, bo treningi kończyły się po 22.00 i trudno mu było wracać do domu.

Ukradziona matura

Powojenny sport wymagał niebywałego hartu ducha. LZS Mała Nieszawka powstał w 1947 roku, o sprzecznie nie było mowy, chłopcy musieli mieć swoje rowery. Józef Dąbrowski w pierwszych treningach i wyścigach brał udział na zwykłej damce mamy.

- Mama postawiła mi warunek: będziesz się uczył, to będziesz mógł trenować - wspomina Dąbrowski. Wybrał liceum przemysłu drzewnego w Aleksandrowie Kujawskim, bo chciał mieć maturę. Nie było mu to dane: potrzebne były ręce do pracy, po dwóch latach klasę rozwiązano, a absolwentom przyznano wykształcenie

zawodowe i skierowano na staż zawodowy.

Józef Dąbrowski został stolarzem w PKP (dziś mówi: „nie narzekam, lubiłem tę pracę”), pracował na stacji w Kluczkach, był także w zakładowej ochotniczej straży pożarnej. Pewnego dnia z kolegą uratowali parowóz, gdy w trakcie tankowania mazutu pojawił się niedopałek papierosa. Najpierw dostali burę od naczelnika, bo akcja ratunkowa groziła wybuchem i śmiercią na miejscu obu śmiałków, a potem premię i dwa tygodnie wakacji w gdańskich Stogach nad morzem.

To nie jest jego jedyna przygoda z ogniem. Kiedy wracał pewnego dnia z treningu, paliła się kamienica na Podgórzu. Józef Dąbrowski bez wahania wskoczył w ogień i uratował dwójkę dzieci, chłopca już po omacku w kłębach dymu wyciągał spod łóżka. Długie lata oboje utrzymywali z nim kontakt.

Wróćmy jednak do sportu i ukochanego kolarstwa.

- Pierwszym naszym takim kozakiem był Leszek Jankowski. W końcu powstała mocna sekcja kolarska w LZS, choć czasy były trudne. Na wyścigi jechaliśmy rowerami, jeśli były blisko lub po prostu pakowaliśmy się do pociągów. Pamiętam taki wyścig w Rzeszowie, gdzie po przesiadce w Łodzi zajeżdżaliśmy o 9.00 na miejsce, a start był już o 10.00 - wspomina Dąbrowski.

Rosjanie gratulowali

Dumą LZS była drużyna w składzie: Józef Klimkiewicz, Józef Urbański i Józef Dąbrowski. W jednym sezonie wygrali mistrzostwa Ludowych Zrzeszeń Sportowych w drużynie na dystansie 100 km.

Innym razem na mecie dekorował kolarzy premier Cyrankiewicz, także Józef. - Przy tej okazji zagadnął, czy nie przyjeżdżamy do naszej drużyny Józefów, bo on też trenuje - wspomina z uśmiechem Dąbrowski.

Potem z LZS trafił do klubu na ul. Jęczmiennej w Toruniu, który po kilku latach decyzją wojewody Stanisława Trokrow-

Jak ktoś pięć lat pije herbatę z miodem od Dąbrowskiego, to staje się kolarzem

Wypatrzył na ulicy Andrzeja Mierzejewskiego, Józef Cyrankiewicz chciał z nim jeździć w drużynie, wychował setki kolarzy, uratował dzieci z pożaru na Podgórzu - Józef Dąbrowski skończył 90 lat

Joachim Przybył



FOT. MIKOŁAJ KURAS/UMWKP

Z okazji 90. urodzin Józef Dąbrowski otrzymał Honorową Odznakę za Zasługi dla Województwa Kujawsko-Pomorskiego

skiego został przekształcony w Agromel ze wsparciem sektora rolnego. - Tu było już więcej sprzętu, przerzutki, lepsze opony. Ścigaliśmy się już wtedy z najlepszymi, zwiedziłem Polskę wzdłuż i w poprzek - wspomina pan Józef.

Jedną z cenniejszych pamiątek Dąbrowskiego jest numer startowy 9, który miał na plecach w trakcie Memoriału Pułkownika Skopenki w Sandomierzu, bardzo cenionego międzynarodowego wyścigu. W 1959 roku Dąbrowski znalazł się w decydującej ucieczce, w towarzystwie m.in. Wiktora Kapitonowa, Jurija Mielichowa, Anatolija Czerepowicza, samych medalistów olimpijskich i mistrzostw świata!

- Było nas sześciu w grupie, do mety w Kielcach zostało 600 metrów, gdy skoczyłem do przodu. Była kostka i jeszcze padało. Na ostatnim zakręcie zerknąłem za plecy, jak daleko są rywale i w tym momencie siła odśrodkowa wyrzuciła mnie z drogi. Finiszowałem czwartym. Trener Józef Tropaczynski powiedział mi, „Józek, co ty zrobił, przecież wygrał-

byś!”, potem jednak dodał „Zapamiętaj, z kim się ścigałeś”. Nawet Rosjanie mi wtedy gratulowali - wspomina Dąbrowski.

Miał oko do gwiazd

W Agromelu ścigał się do 1963 roku, potem płynnie wskoczył w rolę trenera. - Byłem sprawny i potrafiłem myśleć. Większość moich kolegów rozliczyła się ze sprzętu, mnie kolarstwo tak chwyciło, że zostałem trenerem.

Do kolarskich talentów Dąbrowski miał świetne oko. Na jednym treningu szkoleniowiec jechał na motorze za grupą swoich wychowanków z Agromelu. Nagle z bocznej ulicy wypada chłopak na damce i pędzi obok kolarzy. - Podjeżdżam więc do niego i pytam, czy lubi jeździć na rowerze, „no” pada odpowiedź. A nie chcesz trenować w klubie? „No”. To podałem mu adres - wspomina.

Na drugi dzień przyszedł, „nazywam się Andrzej Mierzejewski”. Dziś to legenda toruńskiego kolarstwa, trzykrotny zwycięzca Tour de Pologne, olimpijczyk z Seulu, który był

o krok od medalu mistrzostw świata w 1987 roku.

Kolarstwa od Dąbrowskiego uczyli się także Michał Gołaś - mistrz Polski i kolejny olimpijczyk z Rio de Janeiro, Grzegorz Piwowarski, olimpijczyk z Barcelony, Leszek Szyszkowski, dziś trener kolarek z Pacificu i wreszcie cały zastęp trenerów w regionie z Marianem Krychem i Wiesławem Młodziankiewiczem na czele.

Te same wspomnienia

Ilu wychował kolarzy? Nie jest w stanie policzyć, to już byłoby w setkach. Talenty znajdował dzięki znajomościom w szkołach, jeździł oglądać zawody szkolne i gminne dla najmłodszych. Dąbrowski miał naturalny talent pedagoga, dla swoich zawodników był nie tylko trenerem, ale też mentorem i przyjacielem. Jego podopieczni wspominają, że trener nigdy nie krzyczał, a zawsze można było na nim polegać.

Michał Gołaś: - Trener Józef wszystko robi z prawdziwą pasją. Miał niesamowitą charyzmę, ćwiczył zwykle razem z nami, nawet w wieku ponad 60 lat grał z nami w piłkę zimą w śniegu, na każdego z nas czekała herbata z miodem przy kafłowym piecu, w stodole miał magazyn części rowerowych. Zawsze mogłem na niego liczyć. Nawet gdy już ścigałem się w zawodowej grupie, to oglądał moje wyścigi. Gdy rozmawiamy w gronie jego wychowanków, to wiesz co? Każdy z nas ma podobne wspomnienia i wszystkie dobre.

- Pamiętam chłopaka z Golubia-Dobrzynia, Bonieckiego, pochodził z bardzo biednej rodziny, ryby łowili w potoku, żeby się wyżywić. Nie zawsze mógł przyjeżdżać na treningi, to przygotowałem mu indywidualny plan treningów. Potem wyjechał do USA, a niedawno przyjechał na święta. Siedzieliśmy przy stole i w pewnym momencie zapytał, czy może mi mówić po imieniu „bo to Ty byłeś dla mnie prawdziwym ojcem”, tak wyjaśnił. Nic przyjemniejszego trener nie może usłyszeć od swojego zawodnika - przyznaje Dąbrowski.

Wszyscy są synami

Ostatnim etapem kariery trenerskiej był UKS Iskra Mała Nieszawka, ten klub Dąbrowski stworzył od zera w 1997 roku i przez dwadzieścia kolejnych lat wyszukiwał w całym regionie utalentowanych chłopców. Na emeryturę przeszedł w 2016 roku.

- Zawsze kochałem sport i nigdy nie żałowałem swoich wyborów w życiu. Wszyscy kolarze to moi synowie, jestem dumny z każdego ich osiągnięcia i nie mam na myśli tylko zwycięstw. Pamiętam Sebastiana Sacharuka, wyścig w Lesznie, burza, grad i on jeden dojechał do mety ze 120 kolarzy. Teraz wciąż zaglądam na wyścigi dzieci i młodzieży, czasami wsiałam do samochodu i jadę z trenerami za zawodnikami. Pytają mnie o zdanie, ale najczęściej odpowiadam „teraz to ty jesteś trenerem, ja może później ci powiem, co mogłeś zrobić inaczej” - podkreśla.

Wujek kazał liczyć pszczoły

Latem najwięcej czasu spędza z pszczołami, to jego druga pasja w życiu. O tych pożytecznych owadach opowiada z równą pasją i jest pszczelarzem od ponad pół wieku.

- Jeździłem latem na wakacje do wujka, który miał ule. Bardzo mnie to zainteresowało, jak te pszczoły nie zderzają się, jak odnajdują drogę, jak tworzą społeczność. Jednego dnia kazał mi liczyć pszczoły w jednej rodzinie, to zacząłem, a tu jedne wylatują z pasieki i drugie wracają. Nauczył mnie wtedy, że trzeba je uspić i zapalczką jedną po drugiej policzyc, a jest ich w jednej rodzinie nawet piętnaście tysięcy. I tak to się zaczęło - opowiada Dąbrowski.

Mimo 90. urodzin wciąż pracuje przy pszczołach i produkuje miód z dwudziestu uli. - Następnym razem będę miał słoik dla pana redaktora - obiecuje. - Wie pan, co się mówi u nas? Że jak ktoś pięć lat pije herbatę z miodem od Dąbrowskiego, to staje się kolarzem. ©©

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 - lombardy - 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 - oazy i kolonie - wycieczki - przewozy - inne ZWIERZĘTA - lecznice - usługi - inne MATRYMONIALNE - RÓŻNE	KOMUNIKATY ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA GASTRONOMIA - dania na telefon - usługi - inne ROLNICZE - maszyny rolnicze - ogrodnictwo - plody rolne - zwierzęta hodowlane - inne TOWARZYSKIE USŁUGI KAMIENIARSKIE USŁUGI POGRZEBOWE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

SERWIS sprząający z gr. niepełnosprawności Podkonice Duże tel. 668 085 925

SERWIS sprząający z gr. niepełnosprawności Radomsko tel. 604 630 556

SERWIS sprząający z gr. niepełnosprawności Wola Bykowska tel. 668 085 925

ZATRUDNIĘ mistrza zmianowego w farbiarni/drukarni, odpowiedzialnego za organizację pracy w dziale mokrym i suchym(wykończenia). Praca w systemie 3 zmianowym w siedzibie firmy w Łodzi. Zarządzanie zespołem ok. 20 osób. Konieczne doświadczenie. CV - kadry@janis.pl. tel 603767640

ZATRUDNIĘ pracownika magazynu chemicznego z uprawnieniami na wózek. Mile widziane doświadczenie. Praca 3 zmianowa w siedzibie firmy w Łodzi(Polesie) Wynagrodzenie 5600 zł brutto + premia. CV na kadry@janis.pl

ZATRUDNIMY pracowników do dociepleń
Tel: 504 701 232

Zdrowie

ZABIEGI

BUSKO-ZDRÓJ - Pensjonat Sanato
Pobyty lecznicze i wypoczynkowe.
Zarezerwuj już dziś 41/378-19-48
www.sanato.com.pl

Usługi

INSTALACYJNE

Hydraulik i czyszczenie kanalizacji, 511-333-094

OGRODNICZE

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

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

Rolnicze

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski przetargi

nasze komunikaty.pl

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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



ibo.polskapress.pl

Jeśli chodzi o kryzysy w moim małżeństwie, to są większe i mniejsze

Małgorzata Socha w TVN Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 53

Magda Gessler
półprzymna na zdjęciu
Celebrytka znana jest z wrzucania na swoje social media dziwacznych postów. Tak stało się w nocy z piątku na sobotę, kiedy to o 1.30 na jej Instagramie pojawiło się zdjęcie, na którym widać ją półprzymną w nocnej piżamie w odbiciu w łazienkowym lustrze. Rano zdjęcie zostało usunięte.



Karolina Gilon czuje się **stuprocentową kobietą**
Na początku 2025 roku prezenterka urodziła syna Franka. Teraz w programie „Stare zdjęcia gwiazd” powiedziała, że doświadczenie ciąży sprawiło, iż zupełnie inaczej patrzy na siebie. – Uważam, że moje ciało jest teraz w pełni kobiece, bo dało życie i czuję się stuprocentową kobietą – podkreśliła.

Katarzyna Skrzynecka
zachwycona Barceloną
W tym roku aktorka spakowała walizki i poleciała z mężem i córką na Wielkanoc do słonecznej Hiszpanii. Pochwaliła się serią zdjęć ze zwiedzania Barcelony w towarzystwie ukochanego i córki. „Spontanicznie wyruszyliśmy w wielkanocną podróż odwiedzić wiosenną Barcelonę, zwiedzać i doświadczyć, jak te święta obchodzone są w Hiszpanii. Sagrada Familia wedle architektury Gaudiego zachwyca monumentalnie” – podpisała Skrzynecka jedną z fotografii.
(GZL) Fot. Piotr Fehler



Śmiertelna wyliczanka TVN 7, 21:00

Cassie Mayweather i Sam Kennedy prowadzą śledztwo w sprawie morderstwa. Trop prowadzi do dwóch nastolatków. Sam jest przekonany, że chłopcy są niewinni, ale Cassie czuje, że sprawa ma drugie dno.

Pozdrowienia z Paryża TVP 1, 21:20

James jest pracownikiem amerykańskiej ambasady w Paryżu. Ma wziąć udział w akcji, której celem jest udaremnienie spisku terrorystycznego. Na jego partnera wyznaczony zostaje agent CIA, Charlie Wax.

Stuber Polsat, 22:45

Kierowca Ubera Stu zabiera pasażera, który okazuje się być policjantem ścigającym brutalnego zabójcę. W roli głównej nominowany do Oscara i nagrody Emmy Kumail Nanjiani. Partneruje mu znany ze „Strażników galaktyki” Dave Bautista.

Banksterzy TVN, 22:55

Zaciągnięcie kredytu może wydawać się dobrym sposobem na zrealizowanie marzeń. Bohaterowie filmu pozwolili się zwięść bankom i zaciągnęli kredyty we frankach szwajcarskich. Podobieństwo do prawdziwych wydarzeń jest zamierzone. W obsadzie m.in.: Antoni Królikowski, Jan Frycz i Małgorzata Kożuchowska.

Poziomo:

- 3) „nudzący” się pies pokojowy,
- 6) ryba serwowana w galarecie,
- 11) rosyjskie imię kobiece,
- 12) część składowa przyrządów optycznych,
- 13) „Nocny ...”, thriller psychologiczny,
- 14) armatnia lub ziemna,
- 15) zmięta, brudna pościel,
- 16) koszenie trawy lub zboża,
- 17) Louis, autor powieści „Dzwony Bazylei”,
- 18) kursuje między piętrami,
- 19) srebrzystobiały metal o symbolu Tb,
- 21) „... Wikingów”, film przygodowy,
- 23) gołąb z grupy garlaczów,
- 26) „Czarna ...”, piosenka zespołu Raz, Dwa Trzy,
- 27) zespół disco polo z Zenonem Martyniukiem,
- 30) jedna z pięciu brył platońskich,
- 31) stolica Kazachstanu nad rzeką Iszym,
- 34) niemiecki producent sprzętu sportowego,
- 38) Karen, autorka „Pożegnania z Afryką”,
- 39) sześćdziesiąta część go-dziny,
- 40) zespołowa gra z młynem,
- 41) ujemny stan konta w banku,
- 42) mieszkańcy stolicy Japonii.

Pionowo:

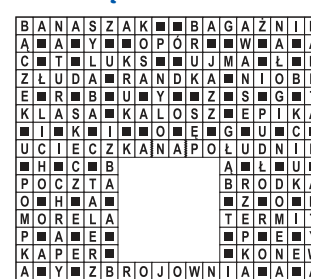
- 1) mieszkaniec wawelskiego grodu,
- 2) stawia drewniane budynki,
- 3) ozdobna tkanina, kilim,



- 4) materiał na miękkie kurtki,
- 5) kasa pancerna, sejf,
- 6) kamień szlachetny szlifowany na kształt kuli,
- 7) scena dla linoskoczka,
- 8) żabkarz lub kraulista,
- 9) staropolskie względy,
- 10) ptak z magnackiej uczty,
- 20) sielankowy utwór poetki,
- 22) dawne narzędzie tortur,
- 24) woreczek z talarami,

- 25) nie urodzi sokoła,
- 28) nogi ptaków grzebiących,
- 29) rzymska pieśń żałobna,
- 31) imię autora powieści „Dżuma”,
- 32) auto z fabryki Renaulta,
- 33) można się w niego pograć,
- 35) cykl dramatów romantycznych Adama Mickiewicza,
- 36) w orszaku pana młodego,
- 37) pieśń śpiewana przez żeglarzy.

ROZWIĄZANIE NR 52



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzień sprzyja odważnym decyzjom. Uważaj jednak na pośpiech. Horoskop dzienny mówi, że spokój da Ci dzisiaj więcej niż impuls.

Ryby (19.02 - 20.03)

Drobne przyjemności poprawią Ci humor. Horoskop na dziś zapowiada, że ktoś bliski może potrzebować Twojej cierpliwości i uwagi.
Baran (21.03 - 19.04)
Czeka Cię ciekawa rozmowa. Nie rozpraszaj się, bo horoskop dzienny na środę wróży, że jedna dobra decyzja zmieni więcej niż drobiazgi.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle. Horoskop dzienny to wskazówka, by zadbać o własny komfort i nie brać wszystkiego do serca...

Bliźnięta (21.05 - 21.06)

Masz szansę zabłysnąć w pracy lub towarzystwie. Horoskop na dziś mówi, że pewność siebie Ci pomoże, ale zbyt nie dominuj.
Rak (22.06 - 22.07)
Dobry dzień na porządkowanie i kończenie zaległości. Horoskop dzienny na środę wróży, że wieczór przyniesie miłe uspokojenie.

Lew (23.07 - 22.08)

Relacje znajdują się na pierwszym planie. Horoskop dzienny mówi, że szczerza rozmowa może naprawić coś, co długo Ci doskwierało.

Panna (23.08 - 22.09)

Twoja intuicja będzie wyjątkowo trafna. Horoskop na dziś podpowiada, by ufać sobie, ale nie zdradzać wszystkich planów od razu.
Waga (23.09 - 22.10)
Poczuć potrzebę zmiany lub ruchu. Horoskop dzienny na środę mówi, że to dobry moment na spontaniczny pomysł albo nowy, mały cel.

Skorpion (23.10 - 21.11)

Skupienie i konsekwencja przyniosą efekt. Nie ignoruj jednak zmęczenia. Horoskop dzienny przypomina, że odpoczynek też jest ważny.

Strzelec (22.11 - 21.12)

Nietypowy pomysł może zyskać uznanie. Działaj śmiało, ale horoskop na dziś radzi nie zapominać również o konkretnych i terminach.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Dzień sprzyja refleksji, twórczości i wyciszeniu. Horoskop dzienny na środę sugeruje zaufać emocjom, lecz nie uciekać też od faktów.

Lechia zakończyła sezon w I lidze porażką z BBTS

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

SIATKÓWKA. **Pierwszoligowcy z Lechii Tomaszów Mazowiecki zakończyli nieudany sezon porażką w Bielsku-Białym z BBTS w trzech setach.**

Gospodarze pokonali zespół z Tomaszowa Mazowieckiego 3:0 (25:23, 25:19, 25:19). Warto dodać, że pierwszy mecz tych ekip BBTS wygrała w czterech partiach. Dla obu ekip pojedynki nie miały większego znaczenia, bo gospodarze już wcześniej zapewnili sobie miejsce w pierwszej ósmce tabeli rundy zasadniczej, a tym samym



Siatkarze Lechii Tomaszów Mazowiecki zakończyli sezon przegrywając mecz I ligi z BBTS Bielsko-Biała 0:3

udział w play-off. Lechia zakończyła rywalizację na pozycji 11, co jest bez wątpienia niedosytem, bo ostatnio regularnie rywalizowała w zmaganiach pucharowych. Jeśli chodzi o spadkowiczów, są to Necko Augustów oraz Sparta Grodzisk Mazowiecki. Ostatnie miejsce w tabeli I ligi zajął wprawdzie SMS PZPS Spała, ale ten zespół zgodnie z regulaminem pozostaje na zapleczu elity, bez względu na wyniki. W play-off gra się do dwóch zwycięstw. W pierwszym meczu GKS Katowice wygrał z KPS Siedlce 3:0. Pozostałe pary: Anioły Toruń - Avia Świdnik, Stal Nysa - BBTS Bielsko-Biała, Mickiewicz Kluczbork - MKS Będzin.

ŁKS Łódź w strefie barażowej! Może być nawet wicemistrzem

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIĘKA NOŻNA. **Na siedem kolejek przed końcem sezonu w I lidze ŁKS Łódź awansował na szóste miejsce w tabeli. To lokata dająca prawo gry w ekstraklasowych barażach.**

Do drugiego miejsca ŁKS traci sześć punktów, a to z kolei lokata dająca bezpośredni awans do elity. W najbliższy weekend podopieczni trenera Grzegorza Szoki nie powiększą jednak dorobku punktowego. To dlatego, że ich mecz na własnym boisku z rewalacyjną Pogonią Grodzisk Mazowiecki odwołano ze względu na wymianę murawy na stadionie przy alei Unii 2. Nie jest jeszcze znany nowy termin tej potyczki. 18 kwietnia ŁKS czeka natomiast wyjazdowy mecz z GKS Tychy, zespołem mającym, który jedną nogą jest już w II lidze. Tyszenie to, na tą chwilę, największy przegrany sezonu. W tym pojedynku szkoleniowiec drużyny z Łodzi powinien mieć do dyspozycji, będącego ostatnio w dobrej formie



ŁKS Łódź pokonał w Sosnowcu Wieczystą Kraków i jest w tabeli I ligi na miejscu gwarantującym baraże o elitę

Jaspera Loffelsenda, który podczas meczu z Wieczystą doznał urazu i przedwcześnie opuścił plac gry. ©

ILIGA

Wyniki meczów 27. kolejki: Wieczysta Kraków - ŁKS Łódź 0:2 (0:1), GKS Tychy - Znicz Pruszków 0:1 (0:1), Śląsk Wrocław - Pogoń Siedlce 1:0 (1:0), Wisła Kraków - Górnik Łęczna 3:2 (3:2), Stal Rzeszów - Odra Opole 0:1 (0:0), Pogoń Grodzisk Mazowiecki - Stal Mielec 1:2 (0:0), Chrobry Głogów - Ruch Chorzów 1:1 (1:0), Puszcza Niepolomice - Polonia Warszawa 2:1 (0:1).

W środę (7 kwietnia) Miedź Legnica zmierzyła się z Polonią Bytom, ale mecz zakończył się po zamknięciu tego wydania „Dziennika Łódzkiego”.
Plan 28. kolejki. Piątek (10 kwietnia): Odra Opole - Puszcza Niepolomice (godz. 20.30, wynik meczu z rundy jesiennej 1:1), Polonia Warszawa - Śląsk Wrocław (18, 1:1). **Sobota (11 kwietnia):** Górnik Łęczna - Chrobry Głogów (19.30, 0:2), Ruch Chorzów - Wieczysta (19.30, 2:4), Stal Mielec - Stal Rzeszów (19.30, 2:3). **Niedziela (12 kwietnia):** Pogoń Siedlce - Tychy

(12, 3:1), Polonia Bytom - Wisła Kraków (14.30, 0:1), Znicz Pruszków - Miedź Legnica (17, 1:2). Mecz ŁKS Łódź - Pogoń Grodzisk Mazowiecki (0:3) został odwołany z powodu wymiany murawy na obiekcie przy alei Unii 2.			
Klasyfikacja skutecznych: 1. Angel Rodado (Wisła Kraków) - 21, 2. Łukasz Zjawirski (Polonia Warszawa) - 16, 3. Rafał Adamski (Pogoń Grodzisk Mazowiecki), Przemysław Banaszak (Śląsk Wrocław), Jonathan Junior (Stal Rzeszów), Daniel Stancik (Miedź Legnica) - po 11. Najskuteczniejszym zawodnikiem ŁKS Łódź jest Fabian Piasecki - 8 bramek.			
1. Wisła Kraków	27	56	61-27
2. Śląsk Wrocław	27	47	51-40
3. Chrobry Głogów	27	45	39-26
4. Pogoń Grodzisk Mazow.	27	42	45-40
5. Ruch Chorzów	27	42	41-37
6. ŁKS Łódź	27	41	40-38
7. Polonia Warszawa	27	41	43-39
8. Wieczysta Kraków	26	40	52-40
9. Miedź Legnica	26	39	44-44
10. Stal Rzeszów	27	39	40-42
11. Puszcza Niepolomice	27	38	37-33
12. Polonia Bytom	25	36	39-32
13. Odra Opole	27	34	27-33
14. Pogoń Siedlce	27	30	27-31
15. Stal Mielec	27	26	37-52
16. Znicz Pruszków	27	23	29-52
17. Górnik Łęczna	27	20	32-49
18. GKS Tychy	27	15	31-60

Klasa Okręgowa. Zadyszka Ekologa Wojsławice, który nie jest już liderem tabeli. 113 goli Włókniarza Pabianice

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIĘKA NOŻNA. **Drużyny rywalizujące w Klasie Okręgowej rozegrały czwartą kolejkę rundy wiosennej. W dół wpadł Ekolog Wojsławice, który zremisował trzeci mecz z rzędu i stracił pierwsze miejsce w tabeli grupy trzeciej.**

Tym razem zespół prowadzony przez trenera Pawła Oluszczyka zremisował na wyjeździe z broniącą się przed spadkiem do Klasy A Olimpią Zduńska Wola-Karsznice 1:1. Potknięcie Ekologa wykorzystała Warta II Sieradz. Zespół dowodzony przez Kacpra Skoniecznego pokonał w Makowskach Płomieni 1:0 i został nowym liderem tabeli. Gospodarze, prowadzeni od niedawna przez Zbigniewa Kaczmarka nie zdobyli w rundzie wiosennej nawet punktu. Skutecznością błyszczy natomiast Włókniarz Pabianice, który strzelił już 113 goli, tracąc zaledwie 15.

Przypominamy, że bezpośrednio do IV ligi awans wywalczą jedynie mistrzowie czterech grup. Wicemistrzowie walczyć



LZS Justynów (czerwone koszulki) pokonał na wyjeździe LKS Gałkówkę 3:0 i była to 17 wygrana tego zespołu w meczu o punkty, a ósma na boisku przeciwnika

będą o jedno miejsce premowane promocją w barażach. ©

KLASA OKRĘGOWA
Grupa I: Wyniki meczów 19. kolejki: Jutrzenka Bychlew - KAS Konstantynów 0:2, PSV Łódź - Różycza 3:4, Salos Róża Kutno - Ksawerów 0:4, AMII Łódź-Nowosolna - Orzeł Parzęczew 0:7, Włókniarz Moszczenica - Włókniarz Pabianice 1:5, Bzura Ozorków - Włókniarz Zgierz 4:2, ŁAF Łódź - Iskra Dobroń - mecz 8 kwietnia, Andre-

spolia Wiśniowa Góra - AKS SMS II Łódź - mecz 13 maja.			
1. Włókniarz Pabianice	19	49	113-15
2. Orzeł Parzęczew	19	49	66-10
3. LKS Różycza	19	41	70-38
4. GKS Ksawerów	19	40	56-34
5. KAS Konstantynów	19	35	39-22
6. AKS SMS II Łódź	18	34	46-34
7. Iskra Dobroń	18	33	50-28
8. Włókniarz Zgierz	19	29	43-42
9. PSV Łódź	19	26	48-50

10. Włókniarz Moszczenica	19	21	35-58
11. Andrespolia W.G.	18	17	26-51
12. Jutrzenka Bychlew	19	16	28-39
13. Bzura Ozorków	19	15	30-60
14. AMII Łódź-Nowosolna	19	12	29-109
15. SL Salos Róża Kutno	19	7	11-66
16. Łódzka Akademia Futb.	18	6	22-55
Grupa II: Wyniki meczów 19. kolejki: Astoria Szczerców - Kasztelan Żarnów 3:0, Zawisza Rzgów - ESPN Belchatów 4:0, Ceramika II Opoczno - Victoria Żytno 4:0, Drzewica - Włókniarz Żelów 1:1, Omega II			

Kleszczów - Concordia Piotrków Trybunalski 0:3, GUKS Gorzkowice - Lechia II Tomaszów Mazowiecki 1:0, Wolanka Wola Krzysztoporska - Skalniki Sulejów 1:2, PGE GIEK GKS II Belchatów - Polonia Gorzędów 2:3.			
1. Zawisza Rzgów	19	44	49-16
2. Concordia Piotrków Tryb.	19	38	57-24
3. Lechia II Tomaszów Maz.	19	36	51-21
4. Polonia Gorzędów	19	35	45-30
5. PGE GKS II Belchatów	19	34	55-23
6. Astoria Szczerców	19	32	57-52
7. Skalniki Sulejów	19	30	25-19
8. MGKS Drzewica	19	26	37-40
9. Ceramika II Opoczno	19	25	36-43
10. Włókniarz Żelów	19	25	35-44
11. Wolanka Wola Krzysz.	19	21	38-47
12. ESPN Belchatów	19	20	33-39
13. Omega II Kleszczów	19	20	38-68
14. GUKS Gorzkowice	19	18	31-52
15. Kasztelan Żarnów	19	17	28-47
16. Victoria Żytno	19	10	28-78
Grupa III: Wyniki meczów 19. kolejki: Złoczewia - Zawisza Pajęczno 1:0, Jutrzenka Warta - Janiszewice 1:1, Galewice - Pogoń Zduńska Wola 5:0, Olimpia Zduńska Wola-Karsznice - Ekolog Wojsławice 1:1, WKS 1957 Wieluń - Warta Działoszyn 2:1, Hetman Rusiec - Proсна Wieruszów 1:1, Płomień Makowski - Warta II Sieradz 0:1, Bałucz - Konopnica 0:1.			
1. Warta II Sieradz	19	46	55-15
2. Ekolog Wojsławice	19	44	67-20
3. WKS 1957 Wieluń	19	42	52-24
4. Pogoń Zduńska Wola	19	37	61-42
5. Jutrzenka Warta	19	32	39-29
6. UKS Galewice	19	32	49-32
7. Złoczewia Złoczew	19	30	34-28

8. Proсна Wieruszów	19	29	36-38
9. LUKS Bałucz	19	28	55-38
10. Warta Działoszyn	19	26	38-48
11. Hetman Rusiec	19	21	39-51
12. Olimpia Zduńska Wola	19	16	29-58
13. MLKS Konopnica	19	15	24-52
14. Zawisza Pajęczno	19	14	35-52
15. TS Janiszewice	19	13	29-62
16. Płomień Makowska	19	10	24-73
Grupa IV: Wyniki meczów 19. kolejki: Orleń Cielądz - Victoria Bielawy 5:3, Gałkówka - LZS Justynów 0:3, Unia II Skiermiewice - Bedlno 3:0 (walkower, GKS wycofał się z rozgrywek), KKS Kuluszki - Laktoza Łyszkowice 3:0, UKS SMS Łódź - Olimpia Chąsno 0:0, Witonianka Witon - Jutrzenka Drzewce 2:0, Wołucz - Start Brzeziny 0:4. Na 8 kwietnia przełożono natomiast mecz Juwenii Wysokienice z Widokiem Skiermiewice.			
1. LZS Justynów	19	52	68-13
2. Start Brzeziny	19	40	49-19
3. Jutrzenka Drzewce	19	39	44-27
4. UKS SMS Łódź	19	36	62-25
5. Witonianka Witon	19	34	42-30
6. Unia II Skiermiewice	19	32	68-33
7. Olimpia Chąsno	19	29	32-29
8. LKS Gałkówka	19	28	39-38
9. Widok Skiermiewice	18	24	36-33
10. Orleń Cielądz	19	24	39-54
11. KKS Kuluszki	19	22	32-36
12. Laktoza Łyszkowice	19	22	31-54
13. Juwenia Wysokienice	18	19	44-63
14. Victoria Bielawy	19	13	49-84
15. GLKS Wołucz	19	7	18-67
16. GKS Bedlno	19	7	15-64

Świetny występ wojowników z ŁKS w Mistrzostwach Polski

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Reprezentanci ŁKS Łódź Boks zaprezentowali się fenomenalnie podczas Mistrzostw Polski Full Contact, które odbyły się w Kołobrzegu.

Elkaesiacy zdobyli aż 8 medali na 9 startujących zawodników, w tym 6 złotych krążków, co przełożyło się na 2. miejsce w klasyfikacji generalnej. Wielkie gratulacje dla wojowników z ŁKS i ich trenera Grzegorza Golińskiego.

Jak informuje trener ŁKS Łódź Boks Grzegorz Goliński, w rywalizacji wzięło udział aż 426 zawodników i zawodniczek z 79 klubów, co tylko podkreśla rangę osiągnięcia naszego osiągnięcia.

Złote medale wywalczyli: Amelia Kostrzewa (senior -70 kg), Weronika Śmigielska (junior -60 kg), Michał Magin (junior -60 kg), Olivier Hojeński (junior -71 kg), Bartłomiej Kolas (junior młodszy -47 kg) i Natan Ratajczyk (senior -91 kg). Na podium stanęli również: Adam Gała (brąz, junior młodszy -54 kg) i Piotr Myjakowski (brąz, junior -81 kg). Tuż za podium uplasowała się: Wiktoria Pietras (5. miejsce, junior -65 kg).

- Tak imponujący wynik to efekt ciężkiej pracy zawodników, trenerów i całego sztabu - ocenia trener Grzegorz Goliński.



Wojownicy z ŁKS Łódź Boks, którzy świetnie walczyli o tytuły mistrzów

ski. - Skuteczność, determinacja oraz przygotowanie na najwyższym poziomie zaowocowały jednym z najlepszych występów w historii startów. To był zdecydowanie kosmiczny turniej w wykonaniu drużyny - pełen emocji, zwycięstw i sportowej dominacji.

Na szczególne wyróżnienie zasługują Amelia oraz Olivier (4 zwycięstwa, w tym 2 przed czasem), którzy obronili tytuły mistrzowskie, potwierdzając swoją dominację w swoich kategoriach wagowych. Po rocznej przerwie złote medale zawisły na szyjach Weroniki (po trzech znakomitych walkach) i Michała (również pokonał okazale 3 rywali). To dowód nie tylko na ich

wysoką formę, ale również stabilność i klasę sportową. Znakomicie zaprezentował się Bartek, który sięgnął po złoto w swoim ringowym debiucie. czarnym koniem zawodów okazał się jednak debiutujący w kickboxingu Natan, który w drodze do końcowego sukcesu pokonał dwóch rywali przed czasem, zaś w walce finałowej okazał się lepszy od mistrza Świata i Europy!

Złoci medaliści otrzymali z rąk trenerów Kadr Narodowych powołania do reprezentacji. Czekamy więc na kolejne wyzwania. Najważniejsze z nich to oczywiście Mistrzostwa Świata juniorów, oraz Mistrzostwa Europy seniorów - kończy informację Grzegorz Goliński.

- Dużo boks, dużo technik nożnych. Wszystkie techniki są dozwolone, od pasa wzwyż - opisuje Ireneusz Jasiński, organizator Mistrzostw Polski w Kickboxingu Kołobrzeg 2026.

Kołobrzeczka impreza poprzedza mistrzostwa Europy seniorów oraz mistrzostwa świata juniorów. Polska znajduje się w ścisłej światowej czołówce. Najlepszym przykładem to są np. Igrzyska Europejskie, które rozegrane były w Krakowie, gdzie zdobyliśmy jeden medal złoty i pięć brązowych - przypominał Krzysztof Kaproń, delegat Polskiego Związku Kickboxingu.

© P

Pomyślny start KK Harasuto w rankingowym turnieju Polskiej Unii Karate

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

W Warszawie odbył się kolejny turniej rankingowy Polskiej Unii Karate - IV Warsaw Open, który zgromadził aż 994 zawodników z siedmiu państw.

Startowali karatecy z Armenii, Bułgarii, Gruzji, Niemiec, Polski, Słowacji oraz Ukrainy. Zawody stały na bardzo wysokim poziomie sportowym i były doskonałą okazją do rywalizacji międzynarodowej.

Zawodnicy klubu Harasuto zaprezentowali się bardzo dobrze, zdobywając cenne medale oraz miejsca punktowane:

Natalia Tarka - złoty medal w kategorii U14 -52 kg

Natalia Tarka - brązowy medal w kategorii kadetek -54 kg

Bardzo blisko podium był również:

• Jakub Tarka - 5. miejsce w kategorii juniorów -55 kg (przegrana walka o brązowy medal)

Miejsca punktowane wywalczyli także: Gabriel Zawadzki - 7. miejsce (kadeci -63 kg), Weronika Rosalska - 7. miejsce (kadetki +61 kg), Mikołaj Salamon - 9. Miejsce

Startowali dodatkowo Joanna Bartuzel, Łukasz Rubnikowicz i Miłosz Pilarczyk - niestety odpadli w eliminacjach.

Start zawodników potwierdza ich wysoki poziom sportowy oraz systematyczny rozwój. Gratulacje należą się wszystkim zawodnikom KK Harasuto za ambitną postawę oraz walkę na wymagającym, międzynarodowym turnieju.

Podziękowania należą się trenerce Kindze Harast za doskonałe przygotowanie zawodników i wsparcie podczas zawodów. © P



Gratulacje należą się wszystkim zawodnikom KK Harasuto i trenerce Kindze Harast (od prawej)

Historyczny sukces pary judoków AZS Łódź

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

W Radomiu rozegrano Puchar Europy Judo Kata (European Judo Tour Radom EJU Kata Tournament 2026).

W turnieju tym wzięło udział 174 zawodników z 13 krajów Europy.

Historyczny sukces na tych zawodach odniosła para zawodników AZS Łódź (pracowników SWFiS Uniwersytetu Łódzkiego) Leszek Piąstka i Anna Jagiełło zdobywając srebrny medal w konkurencji Itsutsu no Kata. To pierwszy medal na imprezie międzynarodowej w historii polskiego Judo Kata. Łódzianie zajęli też wysokie piąte miejsce w drugiej konkurencji Kodokan Goshin Jutsu.

Leszek Piąstka i Anna Jagiełło wystąpili na Pucharze



Anna Jagiełło i Leszek Piąstka prezentują się w kata

Europy w Radomiu w podwójnej roli. Od ponad roku oboje pełnią funkcję trenerów kadry narodowej.

Reprezentacja Polski zdobyła w tych zawodach 9 medali (3 złote, 1 srebrny i 5 brązowych) zajmując 2 miejsce w klasyfikacji generalnej.

To ostatni międzynarodowy sprawdzian przed Mistrzo-

stwami Europy, które odbędą się w tym roku w Sarajewie 16 maja. Liczymy na sukcesy w tych zawodach.

Biało-czerwoni w Radomiu zaprezentowali się w najważniejszych formach kata: Nage-no-kata, Katame-no-kata, Juno-kata, Kodokan Goshin Jutsu, Itsutsu-no-kata.

© P

Bieg na sam szczyt Rondo 1

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

W Warszawie odbyła się kolejna już 14 edycja zawodów w bieganiu po schodach Bieg Na Szczyt Rondo 1.

Wystartował czołowy łódzki biegacz po schodach Jarosław Piechota.

Tak ocenia swój start: Relacjonuje Jarosław Piechota: Jest to bardzo prestiżowa impreza, posiadająca akredytację Tower-running World Association o randze ME, na którą zjeżdżają towerrunnerzy z całego świata.

Dodatkową zachętą do udziału jest fakt, że dochód wspiera SOS Wioski Dziecięce. Miałem przyjemność już 11. raz pokonać 38 pięter 836 schodów i 142 metry w pionie tego budynku.

Wystartowało w sumie 522 zawodników, mój czas to 06:38 i 109 miejsc open. Widać, że

forma stabilna i z tego należy być zadowolonym. Bardzo mocno mnie cieszy również fakt wystartowania aż 19 osób z mojej grupy Piechotą po schodach. (Orion Business Tower Łódź - treningi) i osiągnięcia przez nich absolutnie fantastycznych wyników - kończy nasz doświadczony towerrunner Jarosław Piechota.

Oto wyniki Jarosława Piechoty w poprzednich zawodach Bieg Na Szczyt Rondo 1. Rok 2012 wynik 5:06, rok 2014 wynik 5:11, rok 2015 wynik 5:20, rok 2017 wynik 5:54, rok 2018 wynik 5:51, rok 2022 wynik 6:14, rok 2023 wynik 6:25, rok 2024 wynik 6:36, rok 2025 wynik 6:36, rok 2026 wynik 6:38. © P



Jarosław Piechota zaliczył kolejny dobry występ

SPORT

www.sportowy24.pl

Mecz stulecia polskiej reprezentacji z udziałem pięciu zawodników ŁKS

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

8 kwietnia 1976 roku, a więc dokładnie 50 lat temu, miał miejsce najsłynniejszy mecz w historii polskiej reprezentacji hokeja na lodzie - przypomina kustosze tradycji ŁKS Jacek Bogusiak.

Polska w mistrzostwach świata w Katowicach przy pomocy pięciu hokeistów ŁKS pokonała ZSRR 6:4. Współtwórcami tego sukcesu byli dobrze znani z występów ligowych w Pałacu Sportowym hokeiści ŁKS: Jerzy Potz, Zdzisław Włodarczyk, Józef Stefaniak, Ryszard Nowiński, Stanisław Szewczyk.

- To był wspaniały mecz, co to się wtedy działo w Łodzi - wspomina Jacek Bogusiak.

Następnego dnia Polacy przegrali 0:12 z Czechosłowacją. Potem ulegali jeszcze Amerykanom (2:4), Szwecji (1:4) i RFN (3:5 oraz wspomniane 1:2), remisowali z Finlandią (3:3 i 5:5) i wygrywali z NRD (6:4, 5:4). To nie wystarczyło do utrzymania w Grupie A. - W tym turnieju zdobyliśmy aż osiem punktów, najwięcej w historii, a mimo to spadliśmy. Tragedia - przyznaje Andrzej Zabawa w „Przeglądzie Sportowym”.

- Z powodu tej porażki rok później poleciliśmy na MŚ Grupy B do Tokio zamiast na Grupę A do Wiednia. To była

jakaś rekompensata, bo dwa tygodnie w Japonii było dla nas piękną wycieczką - dodał Wiesław Jobczyk. A dla polskich kibiców ich zwycięstwo z Goliatem zza wschodniej granicy było piękną historią. Legenda, do której wracamy do dziś.

Bohaterem meczu był bramkarz naszej reprezentacji Andrzej Tkacz, który jak trzy lata wcześniej Jan Tomaszewski na Wembley, bronił fenomenalnie.

Andrzej Tkacz: - Ktoś zrobił z tego meczu z Rosjanami polityczne wydarzenie, a myśmy z tymi chłopakami ze Sbornej dobrze żyli. To byli normalni ludzie, Słowianie przecież, normalnie się z nimi dogadywaliśmy. Można powiedzieć, że nasze stosunki były koleżeńskie. Często nawet razem trenowaliśmy, bo przyjeżdżali na obozy do Łodzi.

Były pogłoski, że na meczu w Spodku będzie Edward Gierrek, ale ostatecznie się nie pojawił.

- Przekazano nam oficjalne podziękowanie ze strony PZPR, do tego dostaliśmy zegarki - mówi Andrzej Zabawa. - Gdybyśmy utrzymali się w Grupie A każdy z nas dostałby samochód, fiata 126p. Niestety, nie udało się to.

W zbiorach Jacka Bogusiaka znajduje się wiele pamiątek dotyczących hokeja na lodzie i tego meczu z ZSRR.

©

BARCELONA ZNÓW CHCE POKONAĆ ATLETICO

Przed nami kolejne szlagiery 1/4 finału piłkarskiej Ligi Mistrzów. Barcelona podejmie w środę Atletico Madryt, z którym grała już cztery razy w obecnym sezonie i odniosła trzy zwycięstwa. Lekkim faworytem - nawet mimo braku kontuzowanego Raphinha - będzie drużyna Roberta Lewandowskiego i Wojciecha Szczęsnego, która w Primera Division jest liderem, a czwarte Atletico wyprzedza aż o 19 punktów. **DK**



FOT. PAP/EP

NIESTETY, BEZ WIDZEWA
Łódzianie przegrali z GKS
W środę trzecioligowy Zawisza Bydgoszcz podejmie Górnika Zabrze, a w czwartek w starciu drużyn ekstraklasy Raków Częstochowa zagra z GKS Katowice w półfinałach Pucharu Polski. **DK**

Outsider wygrał, Legia także, musi zacząć robić to Widzew

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Przed Widzewem domowe spotkanie z Bruk-Betem Termalica, które zacznie się w sobotę o godz. 14:45.

Rywal w minionej serii pokonali drużynę dobrze znanego w Łodzi trenera Daniela Myśliwca, czyli Piast Gliwice. Trener Bruk-Betu Marcin Brosz powiedział, że jego piłkarze chcieli pokazać w tym meczu wszystkim, a przede wszystkim sobie, że nie są tak słabi jakby na to wskazywały ostatnie wyniki. Dla ekipy z Niecieczy było to bowiem pierwsze zwycięstwo w tym roku.

- Udało nam się przełamać z bardzo dobrym przeciwnikiem, dlatego tym bardziej się z tego cieszymy - podkreślił.

Brosz przyznał, że pierwsza bramka to w głównej mierze zasługa Kamila Zapolnika, który wywalczył rzut karny.

- Zdecydowały jego indywidualne umiejętności w polu karnym, wyczucie tempa, dobra decyzyjność - wyliczał, dodając że większość jego zawodników pokazała, że jak są dobrze przygotowani, to podejmują dobre decyzje na boisku.

- My trenujemy, aby takich decyzji było jak najwięcej. Poza tym trybuny nas mocno wspierały. Dlatego włączyliśmy się z taką zaciętością i złością. Strzeliliśmy trzeciego gola w taki sposób, jaki nigdy tego



FOT. GRZEGORZ GALAŃSKI

Po zwycięstwie nad Lechem w Łodzi widzowi zremisowali trzy kolejne mecze: z Arką Gdynia, Górnikiem Zabrze i Rakowem Częstochowa

nie zrobiliśmy. To wynikało z determinacji, aby zrobić coś niesamowitego. Dzisiaj było czuć, że gramy wszyscy razem - podsumował Brosz.

Siedem kolejek pozostało do zakończenia sezonu PKO Ekstraklasy. Widzowi grać będą z następującymi drużynami: Termalica (dom), Radomiak (w), Motor (d), Legia (w), Lechia (d), Korona (w), Piast (d).

Pisaliśmy, przed meczem z Rakowem, że widzowi powinni w tych spotkaniach zdobyć 20 punktów. Myśleliśmy o remisach z Rakowem i Legią i sześciu zwycięstwach. Remis z Rakowem był, teraz trzeba zrobić wszystko, by do końca sezonu wygrywać. ©

PKO EKSTRAKLASA

Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Piast Gliwice 3:2 (2:0). Bramki: 1:0 Jesus Jimenez (15-karny), 2:0 Kamil Zapolnik (42), 2:1 Adrian Dalmau (69-głowa), 3:1 Damian Hilbrycht (73), 3:2 Juan de Rivas (82).

Lechia Gdańsk - Korona Kielce 4:2 (2:0).

Bramki: 1:0 Aleksandar Cirković (19), 2:0 Tomasz Bobek (29-karny), 3:0 Rifet Kapić (59), 3:1 Dawid Błanik (78-karny), 3:2 Pau Resta (82), 4:2 Dawid Kurminowski (90+3).

Pogoń Szczecin - Legia Warszawa 0:2 (0:1). Bramki: 0:1 Mileta Rajović (32), 0:2 Mileta Rajović (46). Trener Legii Marek Papszun przyznał: - To był jeden z ośmiu finałów, kolejne przed nami.

Radomiak Radom - Motor Lublin 1:1 (0:1).

Bramki: 0:1 Karol Czubak (21-głowa), 1:1 Rafał Wolski (47).

Arka Gdynia - Zagłębie Lubin (zakończył się po zamknięciu tego wydania)

1. Lech Poznań	27	45	46-37
2. Jagiellonia Białystok	27	42	43-34
3. Górnik Zabrze	27	42	39-32
4. Zagłębie Lubin	26	41	40-30
5. Raków Częstochowa	27	39	36-34
6. Wisła Płock	27	39	28-26
7. GKS Katowice	27	39	36-35
8. Motor Lublin	27	38	36-39
9. Lechia Gdańsk	27	37	55-50
10. Korona Kielce	27	36	35-33
11. Cracovia	27	36	31-31
12. Piast Gliwice	27	35	34-36
13. Radomiak Radom	27	34	43-41
14. Pogoń Szczecin	27	34	36-42
15. Legia Warszawa	27	33	32-31
16. Widzew Łódź	27	30	32-35
17. Arka Gdynia	26	30	25-44
18. Termalica Nieciecza	27	25	33-50

28. kolejka:

11.04: Widzew - Termalica Nieciecza (14.45)

Kto będzie mistrzem, kto spadnie?

Dziś awans siatkarek PGE Budowlanych Łódź

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Dziś (środa) o 17.30 siatkarki PGE Budowlanych rozegrają w Opolu drugi mecz półfinału Tauron Ligi.

Po pewnym zwycięstwie w Łodzi 3:0 podopiecznym trenera Macieja Biernata brakuje jednej wygranej, by zameldować się w finale Tauron Ligi. Gdyby to się nie udało trzeci, decydujący mecz zaplanowano na sobotę (godz. 17.30) w Sport Arenie w Łodzi.

Siatkarki drużyny UNI Opole zaskoczyły tym sezonie dziewczęta z Budowlanych w pierwszym meczu fazy zasadniczej, gdy w Łodzi wygrały 3:0. W rewanżu w Opolu PGE Budowlani byli lepsi i Łódzianki wygrały 3:2. Tytuł MVP zdobyła wtedy Paulina Damaske, głównie dzięki uzyskanym 26 punktom.

Siatkarki ŁKS Commercecon grają jutro o piąte miejsce. Po wygranej 3:1 w Łodzi, zmierzą się w czwartek o 20 ze Stalą w Mielcu. Podobnie, jak w półfinałach, także o piąte miejsce

rywalizacja toczy się do dwóch wygranych. Trzeci (jeśli będzie potrzebny) mecz w Łodzi 14 kwietnia o 17.30. Triumfator tej rywalizacji zapewni sobie grę w europejskich pucharach. Jesteśmy pewni, że będzie to ŁKS Commercecon.

Jak było w fazie zasadniczej? W Mielcu ŁKS Commercecon wygrał 3:1 (MVP Anna Obiała), a w Łodzi przegrał 1:3 (MVP Anna Bączyńska).

Natomiast w pierwszym meczu o siódme miejsce Pałac Bydgoszcz pokonał Chemik Police 3:2. Bliżej dziewiątego miej-

sca jest Sokół & Hagicz Mogilno, który w pierwszym meczu pokonał Radomkę 3:0.

W lidze kobiet zostały rozegrane drugie mecze w rywalizacji półfinałowej. Zgodnie z przewidywaniami drugie mecze wygrały drużyny KSG Warszawa i Netland MKS Kalisz. To im przypadnie gra w finale. O brązowy medal rywalizować będą siatkarki BAS Białystok oraz Enei KS Piła.

Prezesem klubu z Kalisza jest dobrze w Łodzi znany były trener naszych siatkarek Jacek Pasiński. ©



FOT. ARCHIWUM JACKA BOGUSIAKA

W zbiorach Jacka Bogusiaka znajduje się wiele pamiątek dotyczących hokeja na lodzie i tego meczu z ZSRR.

NAD WARTĄ

www.dzienniklodzki.pl

Nr 15



POWIAT WIELUŃSKI

**SIĘGNĘLI
PO ALKOHOL,
PÓŹNIEJ WSIEDLI
ZA KIEROWNICĘ
SKUTKI JAZDY
Z PROMILAMI
SĄ OPŁAKANE**
str. 3

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

SZADEK



Mieszkańcy Szadku
przecierali oczy
ze zdumienia
i nie mogli ukryć
rozbawienia
str. 2

FOT. SZADKOWSKIE KOŁO GOSPODYN I GOSPODARZY

Koguty na rowerach wiozły jaja ulicami

Wielka Sobota w Szadku nie wyglądała tak samo, jak w innych miejscowościach. Na ulicach pojawiły się wielkie koguty z jajami. Taką zabawną nie-

spodziankę przygotowano w Szadkowskim Kole Gospodyń i Gospodarzy. Ten widok dla wielu mógł być zaskakujący. Także wielu było mocno

rozbawionych. W koszyku ciągniętym przez koguty na rowerach znajdowała się wielka pisanka. Właśnie w ten sposób przypomniano mieszkańcom, że

Wielkanoc już za progiem. Szadkowskie Koło Gospodyń i Gospodarzy zostało reaktywowane w połowie 2024 roku i od tego czasu aktywnie działa

na rzecz promocji tradycji kulinarnych oraz dziedzictwa kulturowego regionu łódzkiego. Koło ma osiągnięcia w licznych konkursach.

WILCZYCA

**Tuż przed świętami
spłonął im dom**
Róża, Olivier
i ich rodzice stracili
wszystko **str. 3**

POWIAT SIERADZKI

**Dziś trwają zapisy
na rajd historyczny**
Rajd „Śladami Łuki
Bakowicza” odbędzie
się 18 kwietnia **str. 5**

REGION

Wiosenne święta już za nami
Święcenie koszy z pysznościami,
procesje i spotkania rodzinne
w całym regionie **str. 2, 4, 5, 6**

SPORT

Remis Warty
Sieradz z Legią II
Kapitan zaskoczył
fantastycznym
uderzeniem **str. 8**

KRÓTKO

UNIEJÓW

Uniejowska motoświęconka

Tradycja została dochowana. W tym roku motocykliści z Uniejowa i okolic również wspólnie święcili potrawy. Motoświęconka MotoBanit Termy Uniejów odbyła się w Bazylice Mniejszej w Uniejowie. - Ta piękna tradycja na dobre wpisała się już w nasz motocyklowy kalendarz i co roku przyciąga ludzi z całej okolicy - tych, których łączy pasja do dwóch kółek, dobra energia i wspólne spotkanie w wyjątkowej atmosferze. To moment, by chwilę porozmawiać, przybić piątkę, pośmiać

się i po prostu pobyć razem w motocyklowym gronie. Motoświęconka to nie tylko tradycja - to także chwila zatrzymania, refleksji i radości z bycia razem - podkreśla lider uniejowskich motocyklistów Dariusz Banicki. - A tego-roczna Motoświęconka była jeszcze bardziej wyjątkowa, ponieważ spotkaliśmy się w samym sercu Uniejowa - w Bazylice Mniejszej - dodaje. Święcenia dokonał proboszcz uniejowskiej parafii ks. infułat Andrzej Ziemięskiewicz. Paweł Gołąb



FOT. PAMEŁ GOŁĄB

CZARNOŻYŁY

Święcenie pokarmów w parafii św. Bartłomieja Apostoła



FOT. PARAFIA ŚW. BARTŁOMIEJA APOSTOŁA

W Wielką Sobotę w Kościele katolickim odbyło się święcenie pokarmów. Wierni tego dnia licznie odwiedzali świątynię, ale święcenie pokarmów odbywało się nie tylko w kościołach. W parafii św. Bartłomieja Apostoła w Czarnozylach pokarmy święcono zarówno w kościele parafialnym, jak i w kaplicach i przy krzyżach w miejscowościach na terenie parafii. Marcin Stadnicki

PYSZKÓW

Wielkimi krokami zbliża się czas Pierwszych Komunii Świętych

Zbliża się miesiąc maj, czyli czas Pierwszych Komunii Świętych, do których dzieci przygotowują się już od dawna. W parafii pod wezwaniem Najświętszej Marii Panny Królowej Polski w Pyszkowie dzieci otrzymały w minioną niedzielę książeczki do nabożeństwa, które poświęcił lubiany przez wiernych proboszcz Michał Tomaszewski. Dariusz Piekarczyk



FOT. PARAFIA PYSZKÓW

Włodzimierz Rychliński
Szadek

Wielka Sobota w Szadku nie wyglądała tak samo, jak w innych miejscowościach. Na ulicach pojawiły się wielkie koguty z jajami. Taką zabawną niespodziankę przygotowano w Szadzkowskim Kościele Gospodyń i Gospodarzy.

Ten widok dla wielu mógł być zaskakujący. Także wielu było mocno rozbawionych. To efekt akcji zorganizowanej przez Szadzkowskie Koło Gospodyń i Gospodarzy. Na ulicach można było zobaczyć koguty jeżdżące rowerami. W koszyku znajdowała się wielka pisanka. Właśnie w ten sposób przypomniano mieszkańcom, że Wielkanoc już za progiem.

Szadzkowskie Koło Gospodyń i Gospodarzy zostało reaktywowane w połowie 2024 roku i od tego czasu aktywnie działa na rzecz promocji tradycji kulinarnych oraz dziedzictwa kulturowego regionu łódzkiego. Panie i panowie uczestniczą w lokalnych, regionalnych i wojewódzkich wydarzeniach kulturalnych, prezentując tradycyjne potrawy i produkty regionalne.



FOT. SZADKOWSKIE KOŁO GOSPODYŃ I GOSPODARZY

Mieszkańcy Szadku byli zaskoczeni i rozbawieni. Takich kogutów jeszcze nie widzieli

Doświadczenie koła obejmuje osiągnięcia w konkursach kulinarnych i artystycznych,

a także w organizacji stoisk wystawienniczych: pierwsze miejsce na Powiatowym

Przeglądzie Kół Gospodyń Wiejskich i Miejskich podczas XXIV Regionalnej Wystawy Rolno-Przemysłowej w Zdunskiej Woli; dwukrotnie trzecie miejsce w konkursie artystycznym na Powiatowo-Gminnych i Parafialnych Dożynkach w Szadku; pierwsze miejsce za stoisko na ubiegłorocznych dożynkach; pierwsze miejsce w konkursie kulinarnym na Wystawie Bożonarodzeniowej w Szadku za zupę krem z grzybami oraz pierogi z kapustą, grzybami, suszoną śliwką i rodzynkami; drugie miejsce w etapie regionalnym konkursu „Bitwa Regionów”; trzecie miejsce w konkursie żony Prezydenta RP w województwie; finalista wojewódzkiego etapu konkursu kulinarnego „Produkty zbożowe - tradycja i innowacja na talerzu”. Ponadto koło regularnie uczestniczy w dożynkach, wystawach rolno-przemysłowych oraz innych imprezach o charakterze regionalnym, prezentując tradycyjne produkty i organizując degustacje dla mieszkańców.

ZDJĘCIE TYGODNIA



FOT. MACIEJ MAJCHROWSKI

Warta honorowa przy Gronie Pańskim to polska tradycja w okresie świąt wielkanocnych. Pełnią ją zwykle druhowie i druhowie z Ochotniczych Straży Pożarnych od Wielkiego Piątku wieczorem aż do procesji rezurekcyjnej. W Wieluniu w kościele pw. św. Józefa wartę pełnili od piątku strażacy z Ochotniczej Straży Pożarnej w Wieluniu. W Wielką Sobotę z kolei do starszych kolegów i koleżanek dołączyły druhowie i druhowie z Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej, którzy wartę pełnili od godz. 15. Marcin Stadnicki

Sięgnęli po alkohol, później wsiedli do aut. Czy teraz żałują, że tak spędzili Wielkanoc?

Marcin Stadnicki
Powiat wieluński

Dwie osoby trafiły do szpitali po wypadku, do którego doszło w niedzielę wieczorem w Urbanicach pod Wieluniem. Do zderzenia dwóch osobówek doszło podczas wykonywania manewru wyprzedzenia. Jeden z kierowców był nietrzeźwy.

W niedzielę wielkanocną w Urbanicach pod Wieluniem doszło do poważnego wypadku drogowego.

- Jak wynika ze wstępnych ustaleń policjantów, 25-latek kierujący Volkswagenem na prostym odcinku drogi rozpoczął manewr wyprzedzania poprzedzającego go auta. W tym samym momencie był już wyprzedzany przez kierującego Audi, w konsekwencji czego doszło do zderzenia się obu pojazdów. Siła uderzenia sprawiła, że oba pojazdy przejechały się - relacjonuje aspirant sztabowy Katarzyna Grela,

oficer prasowy Komendanta Powiatowego Policji w Wieluniu.

Obrażen doznali kierujący Audi 26-latek i jego pasażer. Obaj trafili do placówek medycznych.

- Policjanci zbadali stan trzeźwości uczestników zdarzenia. Okazało się, że kierowca Audi miał ponad 0,8 promila alkoholu w organizmie. Szczegółowe przyczyny i okoliczności tego zdarzenia będą wyjaśniane w trakcie prowadzonego postępowania - informuje Katarzyna Grela.

Nie było to jedyne zdarzenie drogowe tego dnia z udziałem nietrzeźwego kierowcy na terenie powiatu wieluńskiego. Do kolizji doszło w niedzielę w Wierchlesie na ulicy Olewińskiej. Tam 49-latek kierujący Oplem na łuku drogi zjechał na przeciwległy pas i zderzył się z Volkswagenem. Na szczęście nikomu nic się nie stało.

- Badanie alkomatem wykazało, że kierowca Opla miał ponad 1,6 promila alkoholu w orga-



Jazda po wypiciu alkoholu zawsze ma opłakane skutki

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

nizmie. Mężczyzna teraz odpowie przed sądem za kierowanie pojazdem mechanicznym w stanie nietrzeźwości - informuje asp. sztab. Katarzyna Grela.

W trakcie świątecznego weekendu wieluńscy policjanci odnotowali jeszcze siedem niegroźnych kolizji. Okres świąt wielkanocnych upłynął też na drogach powiatu wieluńskiego pod znakiem wzmożonych kontroli. Policjanci sprawdzili stan trzeźwości 198 kierowców, zatrzymali 9 dowodów rejestracyjnych, a dwóch kierowców straciło prawa jazdy na okres trzech miesięcy za przekroczenie prędkości o ponad 50 kilometrów na godzinę.

- Jeden z kierowców jechał w obszarze zabudowanym z prędkością 109 kilometrów na godzinę. Z kolei drugi z kierowców przekroczył dozwoloną prędkość o ponad 61 kilometrów na godzinę na drodze jednojezdniowej dwukierunkowej poza obszarem zabudowanym - podsumowuje Katarzyna Grela.

Tragiczny finał zakrapianej imprezy

Marcin Stadnicki
Wieluń

Zakrapiane spotkanie w jednym z mieszkań w Wieluniu miało tragiczny finał. Nie żyje 73-letni mężczyzna, którego znaleziono z obrażeniami głowy. Do sprawy zatrzymano jego 59-letniego kompana, który usłyszał już zarzut nieumyślnego spowodowania śmierci i nieudzielenia pomocy.

Zwłoki 73-letniego mężczyzny z obrażeniami głowy znaleziono w czwartek w jednym z mieszkań w Wieluniu. Policjanci interweniowali w tej sprawie około godz. 3.45.

- Skierowani na miejsce funkcjonariusze natychmiast przystąpili do zbierania niezbędnych informacji oraz zabezpieczenia dowodów w celu wyjaśnienia okoliczności tego zdarzenia. Z dotychczasowych ustaleń śledczych wynika, że dzień wcześniej w mieszkaniu 73-latek odbywało się spotkanie towarzyskie z udziałem dwójki jego znajomych, podczas którego spożywany był alkohol. W jego trakcie doszło do zdarzenia skutkującego urazem głowy 73-latek, obecnie wyjaśniany jest dokładny jego

przebieg - informuje aspirant sztabowy Katarzyna Grela, oficer prasowy Komendanta Powiatowego Policji w Wieluniu.

Wieluńscy policjanci pod nadzorem prokuratora przeprowadzili na miejscu czynności procesowe. Wykonali oględziny miejsca zdarzenia, przesłuchali świadków i w obecności lekarza biegłego przeprowadzili oględziny zwłok 73-latek. Zabezpieczyli też ślady kryminalistyczne.

- Na polecenie prokuratora ciało mężczyzny zostało zabezpieczone do dalszych badań

sekcyjnych, które pozwolą ustalić dokładną przyczynę jego śmierci. W związku ze sprawą policjanci zatrzymali 59-letniego mieszkańca powiatu wieluńskiego. Na podstawie zgromadzonego materiału dowodowego mężczyzna usłyszał już zarzuty nieumyślnego spowodowania śmierci oraz nieudzielenia pomocy - informuje Katarzyna Grela.

Zatrzymanemu mężczyźnie grozi do 5 lat pozbawienia wolności. Sąd na wniosek prokuratora aresztował 59-latek na trzy miesiące.



59-letni mieszkaniec powiatu wieluńskiego odpowie za nieumyślne spowodowanie śmierci swojego znajomego i nieudzielenie pomocy

FOT. KPP WIELUŃ

Tuż przed świętami spłonął im dom

Paweł Gołąb
Wilczyca

Dramatyczne chwile przeżywa rodzina z Wilczycy w gminie Dalików, której dom doszczętnie strawił pożar. Ogień zabrał dorobek całego życia, pozostawiając poszkodowanych bez dachu nad głową. Teraz rozpoczęła się zbiórka, która ma pomóc im stanąć na nogi.

Do tragicznego pożaru doszło 31 marca w miejscowości Wilczyca w gminie Dalików. W jednej chwili czteroosobowa rodzina straciła wszystko - nie tylko dom, ale także rzeczy codziennego użytku, pamiątki i dorobek wielu lat pracy.

Jak podkreślają poszkodowani, był to dla nich szczególnie trudny moment - tragedia wydarzyła się tuż przed Wielkanocą, która miała być czasem spokoju i rodzinnego ciepła. Zamiast tego pojawił się strach, chaos i niepewność o przyszłość.

W chwili wybuchu pożaru w domu znajdowały się dzieci - 18-letni Olivier i 15-letnia Róża. To właśnie Róża jako pierwsza zauważyła zagrożenie i zaalarmowała pozostałych. Dzięki jej szybkiej reakcji wszyscy zdążyli



Różę, Oliviera i ich rodziców spotkała ogromna tragedia

FOT. PSP PODDĘBICE

się ewakuować, ratując także zwierzęta. Najważniejsze, że nikomu nic się nie stało.

Niestety, budynek nie nadaje się już do zamieszkania. - Skala zniszczeń jest ogromna. Dom nie nadaje się już do zamieszkania - jedynym rozwiązaniem jest jego rozbiórka. Jeszcze niedawno był efektem kilku lat naszej pracy i zaangażowania. Kupiliśmy go i własnymi siłami rozbudowaliśmy, tworząc przestrzeń dla naszej czteroosobowej rodziny. Dziś nie mamy już tego miejsca - podkreślają ze smutkiem poszkodowani.

Dziś rodzina z Wilczycy została praktycznie z niczym i stoi przed ogromnym wyzwaniem odbudowy życia od podstaw. Uruchomiona została zbiórka, która ma pomóc im w tej trudnej sytuacji. Każde wsparcie może mieć ogromne znaczenie i przybliżyć rodzinę do powrotu do normalności. - Zostaliśmy z tym, co mamy na sobie i z ogromną niewiedzą, jak poukładać życie od nowa. Wiemy, że będzie to trudne i długie. Zrobimy wszystko, żeby się podnieść - mówią poszkodowani.

No i gdzie te jajeczka...?

Paweł Gołąb
Charłupia Mała

Wielkanocna niedziela w Charłupi Małej upłynęła pod znakiem radości i wspólnej zabawy.

Najmłodszy mieszkańcy regionu licznie wzięli udział w wyjątkowym, pełnym atrakcji wydarzeniu Stowarzyszenia Carpe Diem po Charłupsku. Nie zabrakło świątecznej atmosfery, uśmiechów i słodkich niespodzianek.

Wielkanocna niedziela w Charłupi Małej w gminie Sieradz stała się miejscem wyjątkowego spotkania dla dzieci i ich rodzin. W wydarzeniu Stowarzyszenia Carpe Diem po Charłupsku wzięło udział ponad 500 osób z regionu sieradzkiego, co pokazuje, jak dużym zainteresowaniem cieszyła się ta inicjatywa.



Ponad 500 osób bawiło się podczas wielkanocnego spotkania dla najmłodszych

Na najmłodszych podczas „Spotkania Wielkanocnego dla Dzieci” czekało wiele atrakcji. Jedną z największych była zabawa w poszukiwanie czekoladowych jajeczek, która wywołała mnóstwo emocji i radości. Dzieci chętnie korzystały także ze specjalnie przygotowanej ścianki dekoracyjnej, gdzie mogły zrobić pamiątkowe zdjęcia z wielkanocnym Zajęczkiem.

Dodatkową niespodzianką były słodkie upominki rozdawane w drewnianym domku – każdy uczestnik mógł liczyć na drobny prezent.

Organizatorzy podkreślali, że wydarzenie było otwarte i bezpłatne, bez konieczności wcześniejszych zapisów, co zachęciło wielu mieszkańców do udziału. Partnerem wydarzenia było Województwo Łódzkie – Urząd Marszałkowski „Łódzkie dla Ciebie”.

Piękne poddębickie tancerki znów kuszą wodnymi sukienkami



Efektowne wodne sukienki wróciły

Paweł Gołąb
Poddębice

Wraz z nadejściem Wielkanocy do życia wróciły jedne z najbardziej rozpoznawalnych atrakcji Poddębic. Fontanny Prima Balerina ponownie zachwycają swoim niezwykle wyjątkowym wyglądem i klimatem.

Po zimowej przerwie fontanny Prima Balerina w Poddębicach znów można podziwiać w pełnej krasie. Trzy charakterystyczne rzeźby z brązu przedstawiające baletnice, autorstwa Małgorzaty Chodakowskiej, ponownie „ożyły” dzięki wodzie, tworząc efektowne, falujące sukienki. To właśnie połączenie rzeźby i ruchu wody sprawia, że



Tancerki stały się symbolem miasta

instalacja robi tak duże wrażenie na odwiedzających.

Fontanny znajdują się na zrewitalizowanym placu Kościuszki, w miejscu dawnego budynku handlowego, który przez lata specał centrum miasta. Dziś przestrzeń ta zmieniła się w przyjazny skwer z ławkami, zielenią i miejscami do wypoczynku.

Od momentu uruchomienia baletnice stały się jednym z symboli Poddębic i ważną atrakcją Miasta Gorących Źródeł. Przyciągają zarówno mieszkańców, jak i turystów, oferując chwilę relaksu i estetycznych wrażeń. W ciepłe dni trudno przejść obok nich obojętnie – to idealne miejsce na spacer, spotkanie i krótką przerwę w codziennym biegu.

Wierni świętowali zmartwychwstanie



Rezurekcyjna msza i procesja w Zduńskiej Woli Karsznicach

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

Punktualnie o godz. 6 rozpoczęła się w Wielkanoc procesja rezurekcyjna w parafii pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Zduńskiej Woli Karsznicach. Poprzedziła mszę świętą, podczas której wierni modlili się i wspominali zmartwychwstanie Chrystusa.

Kilkanaście minut przed wschodem Słońca wierni zbrali się przed kościołem pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Zduńskiej Woli Karsznicach. Wszyscy przyszli w jednym celu. Wzięli udział w procesji rezurekcyjnej. Jak nakazuje zwyczaj, trzy razy obeszli świątynię. Później uczestniczyli w nabożeństwie,

któremu przewodniczył proboszcz karsznickiej parafii ks. Andrzej Kroczek.

Wielkanoc jest jednym z najważniejszych świąt w Kościele katolickim. Rezurekcyjna (msza rezurekcyjna) to uroczyste nabożeństwo wielkanocne ogłaszające zmartwychwstanie Jezusa, odbywające się w niedzielny poranek lub bezpośrednio po Wigilii Paschalnej (w nocy z soboty na niedzielę). Jej kluczowym elementem jest procesja z Najświętszym Sakramentem, figurą Zmartwychwstałego i paschałem, okrążająca kościół przy dźwiękach dzwonów. Rezurekcyjna jest wyrazem radości z wygranej życia nad śmiercią i stanowi najważniejszy moment roku liturgicznego.

Procesja rezurekcyjna przeszła przez centrum miasta

Marcin Stadnicki
Wieluń

Niedziela wielkanocna tradycyjnie rozpoczyna się rezurekcją. W Wieluniu wierni licznie wzięli udział w uroczystości zorganizowanej z samego rana przez parafię św. Józefa. Procesja rezurekcyjna przeszła ulicami centrum Wielunia.

Niedziela wielkanocna w Kościele katolickim rozpoczyna się rezurekcją. W Wieluniu tradycyjnie już największą uroczystością tego dnia organizowała parafia św. Józefa. Już około godz. 6 rano wierni gromadzili się w świątyni i jej pobliżu. Mszę świętą poprzedziła procesja rezurekcyjna ulicami centrum miasta, która – podobnie, jak w minionych latach – wyruszyła o godz. 6.40.

Jej uczestnicy przemaszewali ulicą Barycz, przez plac Kazimierza Wielkiego pod Ratuszem, ul. Królewską, pl. Legionów i ponownie ulicą Barycz do kościoła. Ksiądz proboszcz Adam Sołtysiak do asysty zaprosił asystę do niesienia

feretronów i sztandarów, ministrantów i lektorów, dzieci do sypania kwiatów, młodzież, Żywy Różaniec, Straż Honorową NSPJ, Chór Para-

fialny, Ochotniczą Straż Pożarną z Wielunia, Bieniadcza, Urbanic i orkiestrę dętą Ochotniczej Straży Pożarnej w Wierzchlesie. Przemarszowi

towarzyszyły też wybuchy petard.

Fotorelację z procesji publikujemy na naszej stronie internetowej wielun.naszemiasto.pl



Liczni wierni wzięli udział w procesji rezurekcyjnej, która przeszła ulicami centrum Wielunia

REKREACJA I HISTORIA RAJD POWSTAŃCÓW 1863 ROKU „ŚLADAMI ŁUKI BAKOWICZA” JUŻ 18 KWIETNIA

Zapisy na rajd odbywają się tylko dzisiaj

Paweł Gołąb
Powiat sieradzki

Sieradzcy turyści ruszą ponownie szlakiem powstańców styczniowych. Na poprowadzony śladem walk niepodległościowego zrywu rajd „Śladami Łuki Bakowicza” Oddział PTTK w Sieradzu zaprasza w sobotę 18 kwietnia. Okazja do zapisu jest tylko jedna – w środę 8 kwietnia.

Raid „Śladami Łuki Bakowicza” odbędzie się po raz 49. Uczestnicy pokonają trasę o długości 10-12 km (cmentarz w Klonowej - Las „Koziołek” - Lututów). Zbiórka zaplanowana została na godz. 8.15 na Placu Wojewódzkim w Sieradzu.

Cele rajdu to: uczczenie kolejnej rocznicy wybuchu powstania styczniowego; upamiętnienie walk powstania styczniowego opisanych w książce Teodora Goździkiewicza „Sprawy Łuki Bakowicza”; poznanie walorów turystyczno-krajoznawczych gmin Kłonowa i Lututów; uczczenie



FOT. PAWEŁ GOŁĄB

Jest tylko jedna okazja do zapisania się na rajd – dzisiaj. Ubiegłoroczna wyprawa była bardzo udana

pamięci Teodora Goździkiewicza, autora książki „Sprawy Łuki Bakowicza”; wspólna zabawa na mecie rajdu.

Zgłoszenia i wpisowe będą przyjmowane wyłącznie w środę 8 kwietnia w godz. 15-17.50 w siedzibie Oddziału

PTTK w Sieradzu, przy ul. Żwirki i Wigury 4. Wpisowe wynosi 35 zł dla członków PTTK i 40 zł dla pozostałych uczestników.

Organizatorami są Zarząd Oddziału PTTK w Sieradzu i Urząd Miejski Lututów.



FOT. PAWEŁ GOŁĄB

W zeszłym roku w trasę poprowadzoną po gminie Żłoczew ruszyło prawie 300 turystów



FOT. PAWEŁ GOŁĄB

Raid upamiętnia wydarzenia powstania styczniowego

Labirynt bawi dzieci i dorosłych

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

Zalew Kępina w Zduńskiej Woli przyciąga coraz większą liczbę mieszkańców Zduńskiej Woli i okolic. Stał się niemal idealnym miejscem do wypoczynku i rekreacji. Nie nudzą się tam dzieci. Dorośli też mają co robić.

Choć tegoroczna wiosna bywa kapryśna, to w pobliżu Kępiny niemal każdego dnia można spotkać wiele osób. W pogodny czas Zduńskowolanie chętnie się tam wybierają całymi rodzinami. Nie ma się czemu dziwić, bo ciągle przybywa tam atrakcji. Jedną z najnowszych jest Park Sensoryczny, czyli labirynt. Znajduje się przy południowo-zachodnim brzegu zbiornika. Został zaprojektowany na planie prostokąta i ma powierzchnię około 650 mkw.

Konstrukcja labiryntu została zaprojektowana w sposób modułowy z paneli z desek kompozytowych – trwałych, odpornych na warunki atmosferyczne. Każdy element można łatwo zamontować lub zdemontować, a jego umiejscowienie można zmieniać bez potrzeby wprowadzania skom-



Nad zalewem Kępina w Zduńskiej Woli wypoczywa coraz więcej mieszkańców

plikowanych prac budowlanych. Dzięki takiemu rozwiązaniu można wprowadzać nowe konfiguracje labiryntu, co sprawia, że labirynt zyskuje na atrakcyjności i stawia nowe wyzwania użytkownikom. Dodatkową niespodzianką jest znajdująca się wewnątrz ścieżka edukacyjna z kilkoma zagadkami.

Zbiornik retencyjny Kępina na rzece Pichnie zlokalizowany jest na południowych obrzeżach Zduńskiej Woli. Głębokość zbiornika wynosi od 1,2 do 2 m, a jego pojemność przy normalnym poziomie piętrzenia wynosi 92.500 m sześć. Powierzchnia zalewu to około 8 ha. Podstawową funkcją zbiornika jest retencja

i rekreacja. Od wielu lat miasto inwestuje w ten teren duże pieniądze. Powstały ciągi pieszo-rowerowe, są ławeczki. Wielu korzysta z altanek i palenisk do grillowania. Jest również miejsce na ognisko. Powstały nowe parkingi. Malowniczo wygląda Kępina po zmroku. To za sprawą nowego oświetlenia.

KRÓTKO

WOJKÓW

Motocyklowa święconka

Jeśli święconka dla motocyklistów, to tylko w Wojkowie. Właśnie tam proboszczem jest ksiądz Ryszard Krakowski, zapalony motocyklista, który brał udział w wielu wyprawach, rajdach, w tym również Rajdzie Katyńskim. W Wielką Sobotę gościł u siebie ponad 100 motocyklistów z całego naszego regionu oraz z Wielkopolski. Po poświęceniu pokarmów było spotkanie na plebanii, a kapłan częstował smaczkowym żurkiem, swoim chlebem i przepysznym ciastem.

Dariusz Piekarczyk



FOT. WŁODZIMIERZ RYCHLIŃSKI

FOT. GRZEGORZ BARCZYŃSKI/AG MEDIA

Piękne koszyki z jedzeniem poświęcone w parafii św. Antoniego

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

Wielka Sobota upłynęła pod znakiem święcenia pokarmów. Nie inaczej było w parafii świętego Antoniego w Zduńskiej Woli. My także odwiedziliśmy Orionistów.

U Orionistów, czyli w parafii pw. św. Antoniego w Zduńskiej Woli, święcenie pokar-

mów odbywało się w tzw. dolnym kościele. Przed ołtarzem pojawił się stół, na którym wierni stawiali koszyki. Po wspólnej modlitwie pokarmy były poświęcone. W koszykach znajdowały się tradycyjne pokarmy, czyli wędliny, pieczywo, jajka, sól, ciasta. Uwagę zwracały także piękne dekoracje zdobiące koszyki. Zwyczaj święcenia pokarmów ma wczesnośredniowieczną tradycję.



REKLAMA

0011505658

Wójt Gminy Zadzim informuje

o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy Zadzim, ul. Ogrodowa 5; 99-232 Zadzim wykazu nieruchomości lokalowej przeznaczonej do oddania w najem w drodze bezprzetargowej: lokal użytkowy o pow. 12,00 m² zlokalizowany w miejscowości Zadzim, ul. Szkolna 3 z przeznaczeniem na Studio Treningu Personalnego.

Wykaz będzie wywieszony od dnia 8.04.2026 r. na okres 21 dni.

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

DROBNE

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

12h autoskup, 664-040-076

Rolnicze

INNE

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

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zleczysz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl



FOT. WŁODZIMIERZ RYCHLIŃSKI (8)

Krzyżówka panoramiczna

zajęcie rolnika

przepierzenie

spryciarz

siostera Apollina (oboczna pisownia)

firma-ment

gatunek marchwi

zaćma na ... Nilu

fachowiec

chatka osiada na meblach

wróżba z kart

o tyczcze lub w dal

drapieżny kot

siedziba Hadesa

biedula w spódnicy

brak zdolności mówienia

pojemnik na śmieci

część obszaru

szpeci nogę

sieć do połowu ryb

rozpusznik

umysłowo chory

lampart

lecniczy kompres

Krystyna Janda katarakta

obóz cygański

wiosenny zawilec

piękno, uroda dziewczyny

rzadki metal

drzazga

grecka rzeka zapomnienia

karciany dekol

znawca gospodarki

4

11

2

13

12

5

10

1

14

6

7

8

9

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 14 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Z

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

A) zbiorcza na dachu (6).
B) trudno dostępne tereny (8).
C) Afryka (6, 3).
D) pisze sztuki teatralne (9).
E) kochała pana Sułka w radiowej Trójce (5).
F) alpejski kwiatek, cyklamien (6).
G) wyszczupla kobietą talię (6).
H) podniosłe kazanie (7).
I) imię Ostrowskiej, aktorki z „Rancza” (5).
J) obce to angielski i francuski (6).
K) kapusta abisyńska (6).
L) powieść z Wokulskim (5).
Ł) małe kłępy (5).
M) sprzęt dla Pawła Fajdka (4).

Ż

A

N) miasto z dużym poligonem wojskowym (4, 4).

O) metalowy zacisk wokół rury (6).

P) ryba dorszowata (7).

R) morski ludojad (5).

S) zmniejsza tarcie (4).

T) zespół trzech muzyków (4).

U) psotny chłopiec (5).

W) stolica z Ostrą Bramą (5).

Z) pomoc z powietrza (5).

Ż) kumkają w stawie (4).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

14

5

3

9

12

1

11

4

7

8

2

9

23

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – przysłowie ludowe.

Poziomo:

1) drewno na nowy dom,
2) planeta ludzi,
8) nowa obróbka piosenki,
9) maszyna do wchłaniania,
10) komik cyrkowy,
12) na końcu warkoczka,
15) kość skokowa,
17) szybsze na finiszu,
20) grecka bogini łowów,
21) wielka bieda,
22) głośne zawołanie,
23) flet z wypalanej gliny.

Pionowo:

1) bije od ogniska,
2) chryja, awantura,
3) kozetka u psychiatry,
4) kobieta z Pragi,
5) okrutne, krwawe rządy,
6) duża lampa w telewizorze,
11) posadzka korytarza,
13) płonie na leśnej polanie,
14) mały domek na działce,
16) tłum ludzi,
18) wznoszone do Boga,
19) prezydent przed Trumpem.

Jolka

M

M

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono wszystkie litery „M”.

W przypadkowej kolejności:

– fuszerka w działaniu
– otwór wentylacyjny
– już nie pracuje
– prelekcja profesora
– aktor w roli prezydenta USA
– nieproszony gość
– strój gejszy
– zawór w dętcie rowerowej
– uszkodzony znaczek pocztowy
– boska Greta na ekranie

Szyfr

14

16

12

4

3

6

13

15

7

10

1

8

9

2

5

11

Litery z pól od 1 do 16 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko wybitnego Polaka.

Poziomo:

4) lis pustynny z Afryki,
1) upadły anioł.

Pionowo:

14) przybiera kształt naczyń, w którym się znajduje,
12) składana podczas tańca.

naczynie na owoce

miejsce kultu w Portugalii

składany dowódcy

nić szewska

owad zwany szczy-pawką

WIRÓWKA PANORAMICZNA

barbarzyńca

uczy się bez szkoły

Donald z kres-kówek

mało ważny na szachownicy

spinka do włosów

Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktora.

Logogryf

1

2

3

4

5

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

1) pierwiastek, składnik komórek i nawozów sztucznych,
2) nierówność na wyboistej drodze,
3) ptak od dzieci,
4) okrycie pasterza w Meksyku,
5) zostaje po obranym ziemniaku.

Szyfrogram

Rozwiązaniem jest przysłowie ludowe.

1) cug powietrza przy otwartych oknach: 4 – 5 – 6 – 7 – 15 – 16 – 13 – 22,
2) uзда bez wędzidla: 3 – 27 – 10 – 23 – 12 – 30 – 17,
3) lądowanie żołnierzy na tyłach wroga: 8 – 21 – 9 – 19 – 29 – 2,
4) edukacja szkolna: 25 – 26 – 14 – 1 – 11,
5) obwódka na czapce generała: 24 – 20 – 28 – 18.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Dzwonek, mamusi; wirówka „Fortepian Chopina”, krzyżówka A-Z: skrzynia; szyfrogram: kto przed sławą ucieka, tego ona goni. Jolka: dywanik; szyfr: Stefan Czarniecki; logogryf: krzyżówka z hasłem: każda panoramiczna: Piotr Fronczewski; krzyżówka z hasłem: każda

Mateusz Lis nie dał szans Kacprowi Tobiaszowi, natomiast Warta zremisowała z Legią II

Dariusz Piekarczyk

dariusz.piekarczyk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Warta Sieradz zremisowała na wyjeździe z liderem tabeli grupy pierwszej III ligi Legią Warszawa 1:1 (0:1). W pierwszym meczu tych ekip drużyna trenera Marka Przybyła triumfowała 3:2 (1:0).

Gola dla naszego zespołu strzelił w 37. minucie Mateusz Lis. Kapitan Warty zaskoczył fantastycznym uderzeniem z rzutu wolnego bramkarza Kacpra Tobiasza, który jest w kadrze pierwszej drużyny ze stolicy. Swoją drogą jeszcze niedawno wartość tego piłkarza wyceniano na około 5,5 mln euro. Interesowały się nim między innymi kluby z Turcji Samsunspor czy Goztepe SK. Teraz około 1 mln euro, czyli dużo więcej niż cały zespół z Sieradza. Ostatnio Kacprowi Tobiaszowi nie wiedzie się najlepiej, stracił miejsce w składzie ekstraklasowej na rzecz Otto Hindricha. W III lidze dał się pokonać Mateuszowi Lisowi.

W piątek (10 kwietnia) Warta podejmuje na stadionie MOSiR groźny Troszyn. Początek meczu, przy jupiterach, o godz. 19.

III LIGA (GRUPA 1)

Wyniki meczów 25. kolejki. Legia II Warszawa - Warta Sieradz 1:1 (0:1). 0:1 - Mateusz Lis (37, rzut wolny), 1:1 - Adam Ryczkowski (66, rzut karny)

Warta: Mykyta Żelenski - Jakub Murat, Mateusz Lis, Duilio, Dawid Owczarek - Szymon Pietrzak, Olek Trubnikow, Artur Sójka (80, Bartłomiej Maćczak), Bartłomiej Kręciwost - Piotr Mielczarek (60, Jakub Piel), Kacper Drzazga. Trener: Marek Przybył.

Pozostałe wyniki 25. kolejki: Widzew II Łódź - Znicz Białą Piską 2:3 (1:1). To sensacja. Znicz wygrał dopiero drugi mecz w tym sezonie. PGE GIEK GKS Belchatów - Mławianka Mława 0:1 (0:0), Bródno Radom - Lechia Tomaszów Mazowiecki 2:3 (0:3), Wisła II Płock - Jagiellonia II Białystok 0:4 (0:2), Włocławek - Wigry Suwałki 1:2 (1:1), Świt Nowy Dwór Mazowiecki - Olimpia Elbląg 0:1 (0:0). Po meczu trenerem Świtu przestał być Mykoła Dremłuk. KS CK Troszyn - KS Wasilków 3:2 (0:2), ŁKS Łomża - Żabkovia Żabki 3:0 (1:0).

Plan 26. kolejki. Piątek (10 kwietnia): Warta Sieradz - KS Troszyn (godzina 19, wynik meczu z pierwszej rundy 0:0). **Sobota (11 kwietnia):** Włocławek - Mławianka Mława (18, 21), Jagiellonia II Białystok - Świt Nowy Dwór Mazowiecki (15, 2:3), Lechia Tomaszów Mazowiecki - Widzew II Łódź (14, 2:0), Żabkovia Żabki - Wisła II Płock (17, 2:2), Znicz Białą Piską - Bródno Radom (14, 0:2). **Niedziela (12 kwietnia):** Wasilków - GKS Belchatów (13, 1:3), Olimpia Elbląg - Legia II Warszawa (15, 2:4), Wigry Suwałki - ŁKS Łomża (19, 1:1).

1. Legia II Warszawa	24	60	65-21
2. Warta Sieradz	25	55	48-23
3. ŁKS Łomża	25	52	58-24

4. Wigry Suwałki	25	46	47-35
5. KS CK Troszyn	25	41	62-37
6. Wisła II Płock	24	41	40-37
7. Żabkovia Żabki	25	38	59-47
8. Lechia Tomaszów Maz.	25	35	51-40
9. Olimpia Elbląg	25	33	36-45
10. Jagiellonia II Białystok	24	32	30-31
11. Świt Nowy Dwór Maz.	25	31	35-44
12. Bródno Radom	25	31	31-45
13. Widzew II Łódź	24	30	47-54
14. PGE GKS Belchatów	25	29	41-52
15. GKS Włocławek	24	26	26-37
16. Mławianka Mława	25	25	39-49
17. KS Wasilków	25	14	26-59
18. Znicz Białą Piską	24	8	18-79

IV LIGA

Niespodziankę sprawił Korab Łask. Drużyna dowodzona przez trenera Dawida Wnuka zremisowała w Aleksandrowie z Sokołem, który bije się o powrót do III ligi, z której spadł rok temu 2:2 (1:1). Gola na wagę punktu strzelił dla Korabii w doliczonym czasie gry Igor Świątkiewicz, były piłkarz Sokoła. Z kolei Orkan Buczek, który ma szansę na pierwszą w historii promocję na trzecioligowe boisko potknął się w Byczynie, gdzie zremisował z Termami Poddębice 1:1 (1:1).

Sokół Aleksandrów - Korab Łask 2:2 (1:1). 1:0 - Kajetan Rzepa (20), 1:1 - Igor Świątkiewicz (34), 2:1 - Karol Pawlikowski (61), 2:2 - Igor Świątkiewicz (90+4).

Termy Poddębice - GKS Orkan Buczek 1:1 (1:1). 1:0 - Aleksander Jorczyk (20), 1:1 - Michał Lewandowski (25).

Wyniki pozostałych meczów 22. kolejki: AKS SMS Łódź - Ceramika Opoczno 1:0 (1:0), Zjednoczeni Stryków - ŁKS III Łódź 2:3 (0:2), KS Kutno - Stal Głowno 0:0. Trenerem Kutna nie jest już Rafał Serwaciński. Zastąpił go Jacek Walczak - poprzednio Olimpia Chąsno. Pelikan Łowicz - Stal Niewiadów 4:0 (2:0), Omega Kleszczów - Mazovia Rawa Mazowiecka 1:1 (1:0), Zryw Wygoda - RKS Radomsko 1:1 (0:0), Polonia Piotrków Trybunalski - MKP-Boruta Zgierz 1:1 (0:0).

Plan 23. kolejki. Sobota (11 kwietnia): Radomsko - Stal Głowno (godz. 16, wynik meczu z rundy jesiennej 0:0), Zryw Wygoda - ŁKS III Łódź (15, 2:2), MKP-Boruta Zgierz - Zjednoczeni Stryków (16, 1:2), Stal Niewiadów - Polonia Piotrków Trybunalski (17, 0:0), Korab Łask - Pelikan Łowicz (15), Sokół Aleksandrów - Ceramika Opoczno (16, 2:3), Mazovia Rawa Mazowiecka - AKS SMS Łódź (15, 1:2), Termy Poddębice - Kutno (15, 0:2). **Niedziela (12 kwietnia):** Orkan Buczek - Omega Kleszczów (15, 2:5).

Klasyfikacja skutecznych: Na czele prestiżowego rankingu Mateusz Białek z Mazovii Rawa Mazowiecka - 22 gol. Na pozycji drugiej Dominik Indykowsky (Ceramika Opoczno) - 17. Po 14: Jakub Cieślak (AKS SMS Łódź) oraz Tomasz Dąbrowski (Pelikan Łowicz). Po 11: Damian Wamecki (Radomsko), Igor Świątkiewicz (Korab), Wojciech Pawlak (Sokół) oraz Cezary Dominiak (Stal Głowno).

1. Pelikan Łowicz	22	51	62-26
2. AKS SMS Łódź	22	48	48-29
3. RKS Radomsko	22	46	52-23
4. GKS Orkan Buczek	22	46	53-31

5. Sokół Aleksandrów	22	43	59-33
6. Ceramika Opoczno	22	43	53-29
7. Stal Głowno	22	33	40-32
8. MKP-Boruta Zgierz	22	33	37-39
9. KS Kutno	22	29	37-42
10. Polonia Piotrków Tryb.	21	27	41-35
11. Zjednoczeni Stryków	22	27	34-44
12. Mazovia Rawa Mazow.	22	26	52-56
13. Stal Niewiadów	22	24	32-50
14. ŁKS III Łódź	22	23	44-51
15. Zryw Wygoda	21	20	32-46
16. Omega Kleszczów	22	18	29-62
17. Korab Łask	22	11	27-73
18. Termy Poddębice	22	11	28-59

KLASA OKRĘGOWA

Nowym liderem tabeli została Warta II Sieradz, która wygrała w Makowiskach z Płomieniem 1:0. Mistrz jesieni Ekolog Wojsławice zremisował trzeci z rzędu mecz - tym razem w Karsznicach z Olimpią 1:1. Pogoni Zduńska Wola zebrała z kolei baty w Galewiczach. Tamtejszy UKS wygrał aż 5:0 (3:0)!

Grupa III. Wyniki meczów 19. kolejki: Złoczewia - Zawisza Pajęczno 1:0, Jutrzenka Warta - Janiszewice 1:1, Galewice - Pogoni Zduńska Wola 5:0, Olimpia Zduńska Wola - Karsznice - Ekolog Wojsławice 1:1, WKS 1957 Wieluń - Warta Działoszyn 2:1, Hetman Rusiec - Proсна Wieruszów 1:1, Płomień Makowiska - Warta II Sieradz 0:1, Bałucz - Konopnica 0:1.

Plan 20. kolejki. Sobota (11 kwietnia): Janiszewice - Złoczewia (16), Pogoni Zduńska Wola - Jutrzenka Warta (16), Ekolog Wojsławice - Galewice (17), Warta Działoszyn - Olimpia (16), Proсна Wieruszów - Wieluń (15), Konopnica - Płomień (16), Zawisza Pajęczno - Bałucz (14). **Niedziela (12 kwietnia):** Warta II Sieradz - Hetman Rusiec (13).

1. Warta II Sieradz	19	46	55-15
2. Ekolog Wojsławice	19	44	67-20
3. WKS 1957 Wieluń	19	42	52-24
4. Pogoni Zduńska Wola	19	37	61-42
5. Jutrzenka Warta	19	32	39-29
6. UKS Galewice	19	32	49-32
7. Złoczewia Złoczew	19	30	34-28
8. Proсна Wieruszów	19	29	36-38
9. LUKS Bałucz	19	28	55-38
10. Warta Działoszyn	19	26	38-48
11. Hetman Rusiec	19	21	39-51
12. Olimpia Zduńska Wola	19	16	29-58
13. MLKS Konopnica	19	15	24-52
14. Zawisza Pajęczno	19	14	35-52
15. TS Janiszewice	19	13	29-62
16. Płomień Makowiska	19	10	24-73

KLASA A

Kolejne mecze w Klasie A. To w hierarchii seniorskich lig w naszym regionie przedostatnia. Jest jeszcze tylko Klasa B.

Grupa II. Wyniki 16. kolejki: Victoria Rąbień - Orzeł Kazimierz 0:1, Korab II Łask - Victoria Szadek 6:1, Dłutów - Ner Łódź 3:1, Włókniarz Konstantynów - Kwiatkowie 1:2, Victoria Łódź - Teofilęk Łódź 1:2, PTC Pabianice - Pogoni II Zduńska Wola 6:0, Włókniarz II Pabianice - AKS SMS III Łódź - mecz 30 kwietnia.

1. PTC Pabianice	16	48	67-4
2. Teofilęk Łódź	16	40	57-27
3. LKS Kwiatkowie	16	37	37-25
4. AKS SMS III Łódź	15	30	55-36
5. GLKS Dłutów	16	30	37-36
6. Victoria Rąbień	16	23	35-31
7. Włókniarz Konstantynów	16	21	35-37



FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

Mateusz Lis fantastycznym strzałem z rzutu wolnego kompletnie zaskoczył bramkarza Legii II Warszawa Kacpra Tobiasza i ma na koncie już 12 goli

8. Włókniarz II Pabianice	15	19	42-42
9. Pogoni II Zduńska Wola	16	17	22-44
10. Orzeł Kazimierz	16	14	20-33
11. Victoria Szadek	16	14	22-44
12. Korab II Łask	16	13	25-41
13. Victoria Łódź	16	12	14-38
14. KS Ner Łódź	16	8	19-49

Grupa V. Wyniki 19. kolejki: Chartyupia Mała - LKS Zapole 2:3, Jaga Lututów - Ustków 1:4, Sędziejowice - Kalinowa 2:0, Iskra Stolec - Proсна Wyszczanów 0:1, Osiek - Widawa 1:0, Piast Błazki - Sokół Gószczanów 3:0, Gruszczyce - Orzeł Wągrowa 2:1. Pauza: LKS Kalinowa. Pauza: Centra Walichnowy.

1. Piast Błazki	18	40	55-22
2. LKS Zapole	18	38	48-29
3. UKS Ustków	18	34	41-27
4. Proсна Wyszczanów	17	31	41-25
5. Sokół Gószczanów	18	28	43-31
6. LGKS Chartyupia Mała	18	27	46-39
7. GKS Sędziejowice	18	27	39-41
8. Iskra Stolec	18	24	34-38
9. Widawa Widawa	18	23	32-35
10. GKS Gruszczyce	17	22	29-29
11. KS Osiek	18	21	30-34
12. Centra Walichnowy	17	20	28-41
13. Orzeł Wągrowa	18	16	31-32
14. LKS Kalinowa	17	13	26-52
15. Jaga Lututów	18	9	16-64

Grupa VI. Wyniki 16. kolejki: Biała - Start Lubnice 0:0, Warta Osjaków - Słowian Dworzowice 0:2, Kurów - Łaszew 0:0, Czastary - Orion Olewin 3:1, Victoria Skomlin - Staw 2:1, Siemkowice - Wierchlas 1:0, Kiełczygłowy - Radoszewice 2:6.

1. LZS Staw	16	38	48-16
2. LKS Wierchlas	16	32	47-27
3. Warta Osjaków	16	32	32-13
4. Victoria Skomlin	16	29	28-23
5. KS Radoszewice	16	26	37-27
6. GKS Czastary	16	25	40-30
7. Start Lubnice	16	24	23-26
8. LZS Łaszew	16	22	30-37
9. GKS Siemkowice	16	20	25-40
10. Słowian Dworzowice	16	18	27-36
11. GLKS Biała	16	16	20-32
12. LKS Kiełczygłowy	16	14	33-44
13. Orion Olewin	16	13	22-34
14. KKS Kurów	16	8	23-50



FOT. LKS KWIATKOWICE

LKS Kwiatkowie to beniaminek Klasy A, a niegdyś zespół IV ligi. W Wielką Sobotę wygrał w Konstantynowie 2:1



FOT. PIAST BŁAZKI/FB

Radość Piasta Błazki po wygranej z Sokół Gószczanów 3:0. Wszystkie bramki zdobył Adrian Sroczyński