Pierwszy mecz sparingowy piłkarzy ŁKS
Łodzianie zmierzyli się z węgierskim Paksi **str. 18**

FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

Polacy doceniają dietę wegeteriańską i jedzą mniej mięsa, ale wciąż więcej niż wynosi średnia europejska
STR. 12

STRONA ZDROWIA

Dziennik ŁÓDZKI

Środa, 14.01.2026
Wydanie A B C D
Nr 10 (27 178)
www.dzienniklodzki.pl
Cena 5,20 zł (w tym 8% VAT)

Unieważniono wybory przewodniczącej Polski 2025o
str. 5

W Teheranie władze przejmują anteny satelitarne i nagrania z kamer
str. 7

Seniorzy nie dali się nabrać oszustom i dali znać policji
str. 6

Nr ISSN 2353-6187 Nr indeksu 350-044

WYCENY MOGĄ SIĘGNĄĆ NAWET 12.600 ZŁ ZA METR KWADRATOWY

Kto mieszkał nad tunelem, dostanie lokal lub pieniądze

Jacek Zemła
Łódź

Łódź dostanie z budżetu państwa pół miliarda złotych na dokończenie budowy tunelu średnicowego. Te pieniądze zostaną przeznaczone m.in. na wykup nieruchomości znajdujących się na trasie tunelu. Wyceny będą kosmiczne!

Właściciele mogą liczyć na bardzo dobre wyceny, sięgające nawet 12 600 zł za metr kwadratowy mieszkania. Biorąc pod uwagę, że są to w wielu przypadkach mieszkania o niskim standardzie, a w Łodzi nowe mieszkanie deweloperskie można kupić już za około 10 tysięcy za metr, te wyceny z pewnością krzywdy nikomu nie uczynią. Są natomiast przedmiotem zazdrości innych.

– Zastosowaliśmy zasadę, że właściciele nieruchomości otrzymają wartość odtworzeniową, czyli bez uwzględniania stopnia zużycia mieszkań czy kamienic – tłumaczy senator Krzysztof Kwiatkowski, który pracował nad nowelizacją ustawy kolejowej i negocjował dodatkowe środki dla Łodzi. – Chodzi o to, aby nikt nie czuł się pokrzywdzony oraz aby była zachęta do wyrażenia zgody na wywłaszczenia. Odszkodowania dostaną nie tylko właściciele mieszkań, ale też lokali użytkowych, a nawet kamienic, w których mieszkania są puste. Priorytetem w tym przypadku jest szybkie wznowienie drążenia tunelu.

O lokatorów, którzy nie są właścicielami mieszkań, lecz zamieszkują w lokalach komunalnych zadba miasto. Jest pula mieszkań na zamianę, są one remontowane na koszt miasta. Miasto pomoże też w załatwieniu wszelkich formalności i zapewni pomoc prawną.

– Ta ustawa to przede wszystkim realna szansa na powrót do normalności dla kilkudziesięciu łódzkich rodzin, które musiały wyprowadzić się ze swoich mieszkań i do dziś nie mogą do nich wrócić z powodów technicznych – podkreśla Prezydent Łodzi Hanna Zdanowska. – Liczymy na jak najszybsze wznowienie prac i porozumienie wykonawcy z PKP. Równie istotne dla wszystkich Łodzian jest zakończenie prac na skrzyżowaniu ulic Zielonej i Kościuszki, aby możliwe było przywrócenie ruchu w tej niezwykle ważnej części miasta.

Dokończenie na str. 5

FOT. JACEK ZEMŁA

Skrzyżowanie Alei Kościuszki, Zachodniej i Zielonej jest rozkopane i zamknięte od trzech lat

FOT. JACEK ZEMŁA

KOMUNIKACJA MIEJSKA

Łódź rzutem na taśmę kupi 15 nowych nowych tramwajów. Ale bez starych, używanych i tak ani rusz **str. 2**

Mróz wróci, ciepła nie zabraknie

Po chwilowym ociepleniu, w weekend wróci mróz. Jak jednak zapewnia Veolia zarządzająca łódzkim systemem grzewczym, ciepła w mieści nie zabraknie **str. 4**

Piotrków
Zatrzymano kobietę, która poturbowała lekarza, pielęgniarkę i ratownika
str. 4

Pow. piotrkowski
Zaczyna się realizacja pierwszej z pięciu ważnych obwodnic w regionie łódzkim
str. 3

eprasa.pl 6d88b23508

Jutro w naszej gazecie
Pod paragrafem

Prawdziwy Tommy Shelby z Peaky Blinders miał niewiele wspólnego z bohaterem serialu. Kradł, pił i odszedł w zapomnienie

AUTOPROMOCJA 0010990256

Zamów **prenumeratę**
Dziennik Łódzki 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.dzienniklodzki.pl

FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

„Kalendarz Dobrych Emocji 2026" przekazywany jest darczyńcom jako forma podziękowania za wsparcie

Kalendarz, który pomaga wesprzeć rodziny dzieci chorych na nowotwór

Magdalena Jach
Łódzkie

To nie jest zwykły kalendarz. Pokazuje mamy wspierające dzieci w walce z chorobą nowotworową.

Charytatywny „Kalendarz Dobrych Emocji 2026" Fundacji dla Dzieci z Chorobami Nowotworowymi „Krwinka" jest też konkretną formą wsparcia dla rodzin, których życie nagle zostało podporządkowane leczeniu, szpitalom i nieustannej niepewności.

Projekt powstał jako efekt wyjątkowej akcji „Dzień Anioła", która 21 września 2025 odbyła się w KrwinkoPorcie – centrum wsparcia Fundacji „Krwinka" w Łodzi.

Dochód z kalendarza wspiera wakacyjny turnus rehabilitacyjny dla podopiecznych Krwinki i ich rodzin. Każdy może zamówić taki kalendarz na biurko i w ten sposób pomóc. Fundacja nie prowadzi działalności gospodarczej, a kalendarz nie jest towarem handlowym. Sugerowana kwota symbolicznej cegiełki wynosi 30 zł plus ewentualny koszt wysyłki. Istnieje również możliwość odbioru osobistego w KrwinkoPorcie przy ul. Styrskiej 4 w Łodzi. W tytule przelewu należy wpisać: „Cegiełka charytatywna Kalendarz Dobrych Emocji" - https://www.krwinka.org/darowizna

Do powstania kalendarza przyczynili się m.in. Wydawnictwo Telegraph, Kama Marczyk Beauty, Martini Hairstyle, Ann.real, Krótkie Ujęcia, Krzywo Studio, Psychologia z sensem oraz Kasia Woźniak.

Miasto rzutem na taśmę kupuje nowe tramwaje, ale bez używanych i tak ani rusz

Jacek Zemła
Komunikacja miejska

Łódź wzbogaci się o 15 znanych już Łodzianom nowoczesnych, niskopodłogowych, klimatyzowanych tramwajów przegubowych.

Stało się to możliwe dzięki decyzji o sfinansowaniu zakupu podjętej w ostatnim możliwym terminie przez zarząd miasta, co wcale nie było takie pewne, a losy tramwajów ważyły się do ostatka.

- Kupujemy kolejne 15 nowych tramwajów Moderus Gamma - przekazał wieczorem 7 stycznia w mediach społecznościowych wiceprezydent Łodzi Tomasz Piotrowski. - Wszystko na to wskazuje, że miastu udało się dopiąć finansowanie i zakup wagonów z poznańskiego Modertransu stał się możliwy.

FOT. JACEK ZEMŁA

Moderus Gamma to bardzo nowoczesny, i pojemny tramwa. Doceniają go i pasażerowie, i motorniczowie

Pojemne, klimatyzowane i bez siedzeń na ukos

Moderusy są znane Łodzianom i zdążyły zyskać sobie dobrą opinię. Są przede wszystkim bardzo pojemne, na pokładzie może się pomieścić 230 osób, w tym 60 na siedząco. Są też dobrze zaprojektowane, mają przestronne wnętrze bez stopni i większych różnic w poziomie podłogi, do tego posiadają sześcioro drzwi, w tym jedne dla motorniczego. Wyróżnia je dobrze działająca klimatyzacja i ogrzewanie, sporo miejsca na rowery czy wózki i sensowne rozmieszczenie foteli wzdłuż okien, a nie na ukos, jak to ma miejsce u innych producentów.

Brakowało pieniędzy, bo mamy za wąskie tory

Pierwsze Moderusy wyjechały na trasę na początku 2023 roku. Łącznie sprowadzono ich do Łodzi 30. Zgodnie z umową zawartą z producentem, do końca 2025 roku mieliśmy możliwość zamówienia kolejnej partii w ramach tzw. opcji po cenie takiej samej jak poprzednio dostarczone tramwaje. Niestety, pojawił się problem z pieniędzmi, bo MPK planowało sfinansować ten zakup ze środków unijnych (KPO), ale nasz wniosek nie został zakwalifikowany lecz trafił na listę rezerwową. Nie był to wynik złego przygotowania wniosku. Odjęto Łodzi punkty za brak 100-procentowej niskiej podłogi w zamówionych Moderusach, a to wynikało z kolei z faktu, że w odróżnieniu od innych polskich miast mamy wąskie tory (1000 mm) i pod niską podłogą nie mieści się mechanizm skrętnego wózka na początku i końcu składu. Tymczasem takie skrętne wózki lepiej wpisują się w ciasne łuki torów, których w Łodzi nie brakuje.

Miasto się wahało, ale jednak sfinansuje zakup

W ostatnim dniu starego roku miasto zdecydowało się na sfinansowanie kredytem kolejnych 15 wagonów tego typu. Nowe Moderusy mają docierać do Łodzi w 2027 roku. Producent tramwajów – firma Modertrans przeszkoli wcześniej czterech instruktorów nauki jazdy MPK-Łódź w zakresie prowadzenia i użytkowania tych pojazdów oraz 20 pracowników zaplecza technicznego. Dzięki zakupowi kolejnej partii nowych tramwajów w 2027 roku połowę floty MPK, będą stanowiły pojazdy niskopodłogowe. Jednak raczej nie obejdzie się bez zakupu wagonów używanych, bo czeka nas rozwój sieci tramwajowej w Łodzi, a duża część najstarszych Konstali 805Na jest już w stanie kwalifikującym je na złom.

Pogoda w regionie

Dzisiaj

Dzień **3°C** Noc **0°C**

Barometr **1015 hPa**
Wiatr **płd, 20 km/godz.**
Biomet **niekorzystny**

Jutro
Dzień **2°C** Noc **–1°C**

Piątek
Dzień **2°C** Noc **–6°C**

Sobota
Dzień **–1°C** Noc **–10°C**

Pod chwilowej odwilży i deszczu znów ściśnie mróz

14 STYCZNIA 2026

Dziś 14. dzień roku.
Do końca roku zostało 351 dni.

Wschód słońca w Łodzi
o godz. 7.41, a zachód o godz. 16.02. Dzień będzie trwał 8 godz. 20 min. i będzie dłuższy od najkrótszego dnia w roku o pół godziny.

Dzisiaj imieniny obchodzą:
Feliks, Hilary, Nina i, Piotr

Cytat na dziś:
„Walkę stworzyła natura, nienawiść jest wynalazkiem człowieka"
Karel Čapek

KALENDARIUM

1863
W nocy przeprowadzono w Warszawie brankę, która przyspieszyła wybuch powstania styczniowego.

FOT. WIKIMEDIA

1872
Padł pies rasy skye terrier Greyfriars Bobby (na zdjęciu), który niemal 14 lat czuwał przy grobie swego pana na cmentarzu w Edynburgu

1945
Odbyła się inauguracja pierwszego roku akademickiego na Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

1952
Na antenie amerykańskiej stacji NBC zadebiutował pierwszy na świecie magazyn telewizji śniadaniowej Today.

1993
Na Bałtyku u wybrzeży Rugii zatonął podczas sztormu polski prom kolejowo-samochodowy „Jan Heweliusz". Zginęło 55 osób, uratowano 9.

eprasa.pl 6d88b23508

nasz
REGION
www.dzienniklodzki.pl

KRÓTKO

POW. TOMASZOWSKI

Dobrowolna zasadnicza służba wojskowa w 25 Brygadzie Kawalerii w Tomaszowie Mazowieckim cieszy się sporym zainteresowaniem. Właśnie ruszył pierwszy w 2026 roku turnus dla ochotników. Nowo wcieleni żołnierze przejdą 28-dniowe szkolenie ucząc się m.in. posługiwania bronią, taktyki, zasad dyscypliny wojskowej, walki wręcz, przetrwania, obsługi sprzętu i pojazdów wojskowych. **OBY**

FOT. MAT. 25BKPOW

ŁÓDZKIE

Policjanci zatrzymali po pościgu złodzieja, który na stacji benzynowej w Głuchowie pod Tuszynem zatankował i uciekł bez płacenia. Po zatrzymaniu okazało się, że 46-letni kierowca był pijany. **WP**

PIOTRKÓW TRYBUNALSKI

Zniknęła składka na studniówkę

Piotrkowska policja bada sprawę przywłaszczenia składek na studniówkę przez rodzica z komitetu organizacyjnego. Kobieta, która zbierała pieniądze zniknęła wraz z gotówką.

Do nieprzyjemnej sytuacji doszło w złożonym z rodziców komitecie organizującym studniówkę w ZSP nr 1 w Piotrkowie. Mama zbierająca pieniądze na studniówkę w jednej z klas zniknęła wraz z pieniędzmi uczniów w wysokości około 14 tys. złotych. Rodzice wpłacali 350 zł za studniówkę ucznia i 700 zł, gdy szedł z osobą towarzyszącą.

Rodzice uczniów z feralnej klasy, żeby ich dzieci uczestniczyły w studniówce, która odbyła się w sobotę 10 stycznia w Hotelu Porto w Radomsko musieli jeszcze raz zapłacić składkę.

Nieoficjalnie wiadomo, że planują pozew zbiorowy przeciwko matce z komitetu organizacyjnego, która zniknęła ze składkowymi pieniędzmi.
DS

POW. BEŁCHATOWSKI

Ranni w zderzeniu dwóch aut

FOT. KPP W BEŁCHATOWIE

Trzy osoby, w tym dziecko, trafiły do szpitala po zderzeniu dwóch samochodów osobowych na skrzyżowaniu na wysokości miejscowości Grudna w gminie Szczerców. 41-letni kierowca Audi nie ustąpił pierwszeństwa i uderzył w jadący DK 74 samochód marki Peugeot, którym kierował 37-latek. AF

ŁÓDZKIE

Na tropie plantacji marihuany

Policjanci podczas akcji w Łodzi i pod Strykowem wytropili plantację marihuany oraz duże ilości narkotyków. W mieszkaniu przy ul. Źródłowej w Łodzi zatrzymali 40-latka, w którego mieszkaniu odkryli marihuanę, haszysz, mefedron i grzybki halucynogenne. Następnii pojechali na ul. Tramwajową w Łodzi, gdzie zatrzymali 29-latka, który uprawiał konopie indyjskie pod Strykowem. tam z kolei o policjanci ujawnili profesjonalną plantację marihuany. Zabezpieczyli przeszło 50 sztuk krzewów marihuany oraz ponad kilogram gotowego do sprzedaży suszu. Zatrzymali też 40-latka, który w szklanych słoikach ukrywał zabronione substancje.
WP

Leczenie najciężej chorych pacjentów kosztuje najwięcej. Składka nie pokryje terapii

Liliana Bogusiak-Jóźwiak
Zdrowie

NFZ przeanalizował koszta leczenia. Wiemy już ile kosztowało leczenie 100 najdroższych chorych, czyli tych na leczenie których w 2024 roku wydano najwięcej.

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Na leczenie 100 najdroższych pacjentów w Polsce fundusz zdrowia wydał 357 mln złł

Kosztowali oni fundusz 357 mln zł. Dla porównania najniższa składka zdrowotna w 2024 r wynosiła 4 tys. 581 zł rocznie.

Najdrożsi pacjenci to jednocześnie ci najciężej chorzy, którzy wymagają kosztownych terapii lekowych. Tak właśnie było w przypadku 100 „najdroższych" pacjentów na leczenie których w 2024 r NFZ przeznaczył 357 mln złotych, czyli o 43 mln zł więcej niż w 2023 r.

Z raportu przygotowanego przez analityków NFZ wynika również, że łączna wartość refundacji leków, leczenia w poradniach oraz szpitalach dla 100 „najdroższych" pacjentów w Łódzkiem wyniosła w analizowanym okresie aż 125 mln 278 tys. 866 zł.

Więcej niż składka

Natomiast średnia wartość refundacji leków oraz wydatki na leczenie w poradniach i szpitalach dla w przeliczeniu na statystycznego pacjenta w 2024 roku wynosiły 5 tys. 531 zł (o tysiąc więcej niż wynosiła najniższa składka zdrowotna). Rok wcześniej średnio na leczenie jednego ubezpieczonego fundusz zdrowia wydał 4 tys. 500 zł.

W latach 2020-2024 w ramach ubezpieczenia zdrowotnego w Polsce było 591 tysięcy pacjentów, których leczenie kosztowało co najmniej 100 tys. zł .

Aż 80% budżetu NFZ na leczenie jest przeznaczane na potrzeby zdrowotne niemal 20% populacji - wynika z opublikowanego właśnie raportu. - Znacząca część środków z budżetu NFZ jest przeznaczana na leczenie stosunkowo niewielkiej liczby pacjentów.

Z raportu dowiedzieliśmy się również, że w latach 2020-2024 było w Polsce 756 tys. ubezpieczonych, których terapia kosztowała 100 tysięcy złotych lub więcej. W tym samym okresie koszty leczenia tych chorych stanowiły aż 31,5% wydatków NFZ. Z kolei pacjenci, których leczenie pochłonęło ponad ćwierć miliona złotych odpowiadają za 14,4% wydatków NFZ.

Z raportu wynika również, że ponad 47 mld zł wydano na świadczenia medyczne dla 1% mieszkańców Polski.

Najdrożsi są mężczyźni i seniorzy

Średnia wartość refundacji leczenia mężczyzn jest nieznacznie wyższa niż kobiet, odpowiednio wynosi ponad 5,3 tys. zł w przypadku ubezpieczonych mężczyzn i niemal 5,1 tys. zł w grupie kobiet. Leczenie osób starszych jest droższe niż młodszych. W grupie wiekowej 75-79 lat na leczenie statystycznego mężczyzny i kobiety wydano odpowiednio: 13 tys. 630 zł oraz 10 tys. 580 zł.

Obwodnica Srocka ułatwi wjazd na autostradę

Jacek Zemła
Łódzkie

Łódzki oddział Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad złożył wniosek o pozwolenie na budowę dla obwodnicy Srocka. To jedna z pięciu ważnych obwodnic w woj. łódzkim.

Wszystkie zostały ujęte w rządowym Programie Budowy 100 obwodnic na lata 2020-2030, ale to pierwsza, które weszła w etap realizacji. - Pozwoli ona na wyprowadzenie ruchu tranzytowego z zatłoczonego i ciasnego centrum Srocka. Sąsiedztwo autostrady A1 i drogi ekspresowej S8, a także licznych centrów logistycznych, skutkuje dużym i wciąż rosnącym natężeniem ruchu, z którego znaczny odsetek stanowią samochody ciężarowe - informuje Maciej Zalewski, rzecznik łódzkiego oddziału GDDKiA. - Dzięki nowej drodze znacząco skróci się też czas przejazdu oraz poprawi bezpieczeństwo i komfort życia mieszkańców.

Nowa droga ominie Srock od strony zachodniej. Będzie liczyła nieco ponad 3,7 km długości. Będzie to droga klasy GP (główna ruchu przyśpieszonego), która będzie mogła przenosić ruch najcięższych pojazdów, o nacisku 11,5 tony na oś.

Wyprowadzenie ruchu ciężkiego z centrum Srocka to nie jedyna korzyść z budowy obwodnicy. Jej północny kraniec, znajdujący się w odległości około kilometra od węzła Tuszyn na przecięciu autostrady A1 z DK12/91, zwieńczony zostanie rondem. Pozwoli ono jadącym od strony Głuchowa zawrócić i wyjechać na autostradę A1 w kierunku Gdańska, co dotychczas było niemożliwe.

Kiedy rozpocznie się budowa? Od chwili uzyskania decyzji ZRID, co planowane jest w trzecim kwartale przyszłego roku, wykonawca będzie miał 17 miesięcy na roboty budowlane.

Oprócz obwodnicy Srocka w województwie łódzkim w ramach rządowego programu 100 obwodnic nowe obwodnice wyprowadzające ruch tranzytowy z centrów miejscowości, zyska pięć miast: Błaszki, Brzeziny, Łowicz, Srock i Wieluń.

eprasa.pl 6d88b23508

Zatrzymano kobietę, która poturbowała lekarza, pielęgniarkę i ratownika

Dariusz Śmigielski
Piotrków Trybunalski

Rozzłoszczona odmową wykonania badań kobieta zaatakowała personel medyczny SOR w Piotrkowie. Została zatrzymana. Grozi jej więzienie.

Do szokującego zdarzenia doszło w niedzielę i godz. 4 na terenie SOR przy Samodzielnym Szpitalu Wojewódzkim w Piotrkowie. Do budynku przy ul. Rakowskiej 15 wtargnęła agresywna kobieta domagając się badań. Kontakt z nią był bardzo utrudniony. Nocna wizyta skończyła się naruszeniem nietykalności cielesnej lekarza, ratownika i ratowniczki.

42-letnia kobieta przyszła na SOR na ulicy Rakowskiej, domagając się przeprowadzenia badania lekarskiego. Po rozmowie z personelem medycznym pacjentka udała się do gabinetu lekarskiego, gdzie dyżurujący lekarz skierował mieszkankę miasta do innej placówki medycznej z uwagi na brak możliwości przeprowadzenia badania. Kobieta zrobiła się agresywna, zaczęła szarpać doktora oraz awanturować się z nim. Następnie uderzyła w twarz pielęgniarkę oraz ratownika medycznego. W momencie, gdy 42-latka usłyszała, że personel medyczny wzywa na miejsce patrol policji, uciekła ze szpitala.

– Jeszcze tego samego dnia, w którym doszło do ataku na personel medyczny SOR policja zatrzymała podejrzaną kobietę – informuje mł. asp. Edyta Daroch, oficer prasowy KMP w Piotrkowie. Kobieta usłyszała już zarzuty, grozi jej kara pozbawienia wolności do 3 lat.

Pobicie ratownika medycznego od 1 stycznia 2026 roku podlega identycznym, zaostrzonym rygorom co atak na lekarza, gdyż ratownik podczas służby korzysta z pełnej ochrony funkcjonariusza publicznego. Za naruszenie jego nietykalności cielesnej grozi kara do 3 lat więzienia, natomiast jeśli atak stwarza bezpośrednie zagrożenie dla życia lub zdrowia medyka, sprawca podlega karze od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności.

Veolia zapewnia: mimo mrozów ciepła nie zabraknie

Magdalena Jach
Łódź

Czy w mieszkaniach i domach będzie wystarczająco ciepło przy temperaturach rzędu -15 czy nawet -18 stopni Celsjusza? Dostawca ciepła rozwiewa obawy.

FOT. POLSKA PRESS

Przy dużych mrozach ciepło od dostawcy musi zostać prawidłowo „odebrane" przez instalację w budynku

Czy tak niska temperatura to dla miejskiej sieci sytuacja wyjątkowa, czy raczej standardowa „próba generalna"? Jak szybko system reaguje na nagłe spadki temperatury? I czy podczas silnych mrozów wzrasta ryzyko, że kaloryfery będą jedynie letnie?

Eksperci podkreślają, że -18°C nie jest anomalią, a właśnie takim scenariuszem, pod który projektuje się systemy ciepłownicze w Polsce. To jednak nie uspokaja wszystkich lokatorów, zwłaszcza tych, którzy pamiętają zimowe awarie z minionych lat i kłopoty z ogrzaniem pomieszczeń.

Najczęściej mieszkańcy miasta pytają o: możliwość zamarzania rur przesyłowych, odporność sieci na przeciążenia, czas reakcji ekip technicznych, pracę pogotowia ciepłowniczego nocą i w ekstremalnych warunkach, oraz o to, czy przy dużym mrozie rzeczywiście można odczuć spadek komfortu cieplnego w mieszkaniach.

Łódzka sieć ciepłownicza liczy ponad 875 kilometrów, a jej „sercem" są dwie elektrociepłownie. Utrzymanie stabilnych parametrów na tak dużym obszarze, przy rosnącym zapotrzebowaniu na energię, to logistyczne i techniczne wyzwanie.

Specjaliści tłumaczą, że nie zawsze oznacza to problem po stronie dostawcy. Często winne są instalacje wewnętrzne w budynkach, automatyka pogodowa lub ograniczenia ustawione przez zarządców nieruchomości. Przy dużych mrozach system pracuje intensywniej, ale ciepło musi zostać prawidłowo „odebrane" przez instalację w budynku.

O komentarz w sprawie obecnej sytuacji poprosiliśmy Veolię Energię Łódź.

- Łódzki system ciepłowniczy, którym zarządza Veolia (w tym 2 elektrociepłownie i ponad 875 km sieci ciepłowniczej), jest przygotowany do produkcji i dostaw ciepła systemowego dla miasta i jego mieszkańców niezależnie od panujących warunków atmosferycznych - zapewnia Robert Warchoł, z biura komunikacji VEOLIA ENERGIA ŁÓDŹ

System, mimo panujących niskich temperatur zewnętrznych, jest w standardowym trybie pracy. Jak zapewnia Robert Warchoł Veolia jest przygotowana na dostarczenie ciepła wszystkim klientom zgodnie z mocami przez nich zamówionymi w umowach sprzedaży ciepła.

W przypadku wystąpienia awarii sieci ciepłowniczej, są one usuwane w trybie ciągłym, tzn. bez względu na porę dnia i warunki pogodowe.

REKLAMA 0011460130

eprasa.pl 6d88b23508

POLSKA *i* ŚWIAT

ZATRUDNIENIE

W ostatnim dniu lipca 2025 r. pracę w Polsce wykonywało 1106,3 tys. cudzoziemców, tj. o 6,2 proc. więcej niż w lipcu 2024 r. W porównaniu do poprzedniego miesiąca ich liczba zwiększyła się o 0,6 proc. – poinformował Główny Urząd Statystyczny. Z danych wynika też, że najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 31 lipca 2025 r. było ich 741 tys.

Strefy czystego transportu nie są dobrym rozwiązaniem; nie jestem ich zwolennikiem w takiej odsłonie, jaka jest proponowana

Dariusz Klimczak minister infrastruktury

KRÓTKO

NOWY SĄCZ

Dziecko mogło być maltretowane

Do Szpitala Specjalistycznego w Nowym Sączu trafiło 20-miesięczne dziecko z obrażeniami mogącymi sugerować, że ktoś się nad nim znęcał. Z informacji, do których dotarł portal miastoNS.pl wynikało, że malutkie dziecko miało liczne urazy, których zakres wzbudził podejrzenia personelu medycznego.

– Potwierdzam te informacje. Stwierdzono szereg obrażeń, w tym uraz czaszki oraz kończyn górnych. W związku z charakterem obrażeń lekarze zgłosili na policję podejrzenie maltretowania dziecka – powiedziała dla miastoNS.pl Agnieszka Zelek-Rachtan, rzeczniczka prasowa sądeckiego szpitala.

Dziecko, po uzyskaniu niezbędnej pomocy, miało zostać przetransportowane do specjalistycznej placówki - Uniwersyteckiego Szpitala Dziecięcego w Krakowie-Prokocimiu.

Na razie nie wiadomo, na jakim etapie jest sprawa. Zwróciliśmy się z oficjalnym zapytaniem do Komendy Miejskiej Policji w Nowym Sączu. Czekamy na odpowiedź.

DYPLOMACJA

Prezydent z wizytą w Londynie

FOT. PAP/EPA

Wtorek był drugim dniem roboczej wizyty Karola Nawrockiego w Wielkiej Brytanii. Około południa prezydent Polski spotkał się w Londynie z premierem Wielkiej Brytanii Keirem Starmerem. Obaj przywódcy wyrazili zadowolenie z silnych relacji, jakie łączą oba kraje.

ZABRZE

Samochód dachował przy torach

Do niebezpiecznego zdarzenia doszło we wtorek (13 stycznia) około godziny 5.35 na drodze krajowej nr 88, czyli Alei Jana Nowaka-Jeziorańskiego w Zabrzu.

– Pojazd po dachowaniu zatrzymał się przy torowisku kolejowym, które biegnie wzdłuż drogi, i zahaczył go nadjeżdżający pociąg osobowy – poinformowały służby.

Kobieta kierująca samochodem w porę opuściła pojazd. Wśród pasażerów pociągu nikt nie został poszkodowany.

Od rana w województwie śląskim sypał śnieg. Jak przekazała śląska policja, warunki na drogach są szczególnie wymagające w godzinach porannych, gdy jest jeszcze ciemno lub panuje półmrok.

Wybory przewodniczącej Polski 2050 zostały unieważnione

Adam Kielar
Warszawa

Druga tura wyborów przewodniczącej Polski 2050, w której mierzą się Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz oraz Paulina Hennig-Kloska, została unieważniona. Jak poinformowało biuro prasowe partii, doszło do tego „z powodów technicznych".

Głosowanie online na nową szefową partii Polska 2050 rozpoczęło się 12 stycznia o godzinie 16. Członkowie ugrupowania mieli do wyboru dwie kandydatki, które zdobyły najwięcej głosów w pierwszej turze wyborów. Były to: Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz, ministra funduszy i polityki regionalnej, i Paulina Hennig-Kloska, szefowa resortu klimatu i środowiska. Zdobyły one odpowiednio 277 i 131 głosów.

II tura wyborów, do której dostały się obie przedstawicielki obecnego rządu, miała zakończyć się o godzinie 22, następnie planowano ogłoszenie ostatecznych wyników.

Nie zostały one jednak ujawnione do 23.30. Z partii zaczęły płynąć głosy, że są jakieś problemy techniczne. Początkowo mówiono o publikacji wyników we wtorek (13 stycznia), jednak w nocy biuro prasowe Polski 2050 ogłosiło, że głosowanie zostało unieważnione z przyczyn technicznych.

Szymon Hołownia we wtorek nie wykluczył kandydowania na przewodniczącego Polski 2050, jeśli wybory na szefa partii zostaną powtórzone. Dodał, że w piątek zbierze się Rada Krajowa ugrupowania, która ma zdecydować, czy powtórzone zostaną całe wybory, czy tylko ich druga tura.

FOT. ADAM JANKOWSKI

O funkcję przewodniczącej Polski 2050 ubiegają się Katarzyna Pełczyńska-Nałęcz (z lewej) i Paulina Hennig-Kloska (z prawej)

Politolog, prof. Maria Wincławska, powiedziała PAP we wtorek, że tak naprawdę nikt nie wie, co się wydarzyło, bo Polska 2050 „nie poinformowała, na czym polegały problemy techniczne". – Najpierw podanie wyników głosowania było przesuwane, a ostatecznie II tura została unieważniona. Można z uśmiechem zwrócić uwagę, że Polska 2050 miała być partią, która zmieni jakość polskiej polityki, unowocześni ją, a przecież już wprowadzone kiedyś przez to środowisko narzędzie Jaśmina okazało się spektakularną klapą – dodała.

„Jaśmina" to aplikacja Polski 2050. Jej uruchomienie miało na celu m.in. bezpośredni wpływ obywateli na program i najważniejsze decyzje ruchu. Aplikacja była „gościem specjalnym" kongresu Polski 2050 – wtedy już partii – jesienią 2021.

Prof. Wincławska oceniła, że partia z takimi postulatami nie powinna pozwolić sobie na problemy techniczne w wyborach przewodniczącej. – Może się okazać, że faktycznie napisany program zawierał błędy, ale to podnosi pytania o to, co działo się w I turze. Przecież między drugim i trzecim wynikiem, czyli minister Hennig-Kloski i Joanny Muchy, nie było dużej różnicy. Wówczas też pojawiały się głosy o możliwych problemach technicznych. Trzeba więc postawić pytanie, czy tamte wyniki na pewno były wiarygodne – uważa prof. Wincławska.

Specjalistka od marketingu politycznego oceniła, że bez względu na to, jak zostaną rozstrzygnięte wybory w Polsce 2050, to opcja dołączenia części posłów tej partii do Koalicji Obywatelskiej jest na stole.

– Polska 2050 ma poparcie sondażowe od 1 do 1,5 procenta. Z punktu widzenia premiera Donalda Tuska lepszym rozwiązaniem byłoby, aby klub Polska 2050 pozostał klubem spójnym, żeby to z nim można było negocjować. Trudno się jednak dziwić, że na 1,5 roku czy rok przed wyborami politycy tej partii, którzy będą chcieli kontynuować karierę polityczną, będą szukali opcji wyjścia. A pierwszą taką opcją będzie KO i dobre miejsca na ich listach. Drugimi opcjami mogą być PSL, a może i Lewica. W tej chwili podział klubu na dwie lub trzy części byłby niekorzystny dla koalicji rządowej, bo premier musiałby negocjować z kilkoma podmiotami, aby utrzymać stabilną większość – powiedziała prof. Wincławska. PAP

Wyburzeń kamienic uniknąć się nie da. Lokatorzy znad tunelu dostaną mieszkania lub odszkodowania

Dokończenie ze str. 1

Sytuacja na dzisiaj jest taka, że wznowienie drążenia tunelu w zapowiadanym terminie 16 stycznia jest całkowicie nierealne. Kolejność działań ma być następująca: wykup nieruchomości na trasie tunelu, wyburzenie tych, które grożą zawaleniem podczas drążenia oraz zabezpieczenie tych, które są w lepszym stanie. Jak najszybsze wznowienie drążenia tak, aby w możliwie krótkim czasie doprowadzić tunel do dworca Łódź Fabryczna. Uruchomienie tarczy „Katarzyny" pozwoli też na dokończenie prac budowlanych u zbiegu ulic Zachodniej, Zielonej i Alei Kościuszki, gdzie ma powstać przystanek Łódź Śródmieście. To pozwoli przywrócić przejezdność samochodową przez to newralgiczne skrzyżowanie. Wcześniej raczej nie ma na to szans, choć miasto próbowało negocjować w tej sprawie z inwestorem - spółką PKP Polskie Linie Kolejowe. Kolej jest jednak sceptyczna w tej sprawie.

FOT. JACEK ZEMŁA

Senator Krzysztof Kwiatkowski i prezydent Łodzi Hanna Zdanowska podczas konferencji nt. budowy tunelu

eprasa.pl 6d88b23508

Nie dali się nabrać i nie stracili oszczędności

Małgorzata Stempinska
malgorzata.stempinska@polskapress.pl

Oszustom nie uwierzyli seniorzy z Bydgoszczy i Włocławka. Pracownica banku w Radziejowie udaremniła próbę wyłudzenia. - Trzy głębokie oddechy mogą uchronić przed utratą pieniędzy - mówi ekspert.

FOT. PIXABAY.COM

Zimną krew zachował także 91-latek z Bydgoszczy. Nie dał się oszukać „na policjanta". Powiadomił syna, a ten zadzwonił na policję

72 letnia mieszkanka Aleksandrowa wsłuchawce usłyszała głos, który podawał się za jej wnuczka. Rozmówca twierdził, że miał wpadek i pilnie potrzebuje sporej gotówki na „załatwienie" sprawy. Kobieta nie dała się nabrać i powiadomiła policję. Telefon od fałszywego wnuczka, który prosił o pieniądze, odebrała także 59-latka z Włocławka. Kobieta od razu zorientowała się, że jest to nieprawda. Jej wnuk ma dopiero... kilkanaście miesięcy.

Zimną krew zachował także 91-latek z Bydgoszczy. Nie dał się oszukać „na policjanta". Senior odebrał telefon od rzekomego funkcjonariusza z informacją, że uczestniczy w policyjnej akcji zmierzającej do zatrzymania sprawców przestępstwa i zabezpieczenia jego mienia przed kradzieżą. Dzwoniący namawiał bydgoszczanina do wyrzucenia przez okno koperty z gotówką i innymi cennymi przedmiotami. 91-latek nie dał się zwieść i poinformował o tym swojego syna, a ten policję. 21-letni został zatrzymany.

Chciał założyć „lewe konto"

Czujność zachowują też pracownicy banków. Do 50-letniej mieszkanki powiatu radziejowskiego zadzwonił mężczyzna. Podał się za pracownika banku. Powiedział, że pieniądze na jej koncie są zagrożone. Nakłonił kobietę, aby udała się do banku i zaciągnęła pożyczkę w kwocie kilkudziesięciu złotych, a następnie przelania ich na konto wskazane przez oszusta. Plany przestępcy pokrzyżowała pracownica banku, która zorientowała się, że chodzi o oszustwo i powiadomiła policjantów.

Z kolei pracownica banku z Bydgoszczy wykazała się ogromną czujnością i spostrzegawczością, kiedy jeden z klientów próbował założyć konto służące, jak się okazało, do popełniania oszustw „na wnuczka", „na policjanta" itp. Jej podejrzenia wzbudził dokument, którym zamierzał posłużyć się mężczyzna. Skojarzyła, że postać widniejąca na zdjęciu może zakładać „lewe" konta bankowe. Widniejące na nim zdjęcie pojawiało się już na innych dokumentach, które wykorzystywał do tego celu. Pracownica placówki, dzięki szkoleniom, wiedziała co w takim przypadku należy zrobić. Zachowała spokój i opanowanie, powiadomiła policjantów, którzy zatrzymali mężczyznę i przedstawili mu zarzuty dotyczące oszustw.

Natomiast oszczędności 86-letniej seniorki ze Żnina uratowali policjanci. Kobieta odebrała telefon od mężczyzny, który podawał się za funkcjonariusza policji. Poinformował, że jej pieniądze są zagrożone i nakłonił ją do przelania ich na „bezpieczne konto". - Podający się za policjanta mężczyzna poinformował seniorkę o przeprowadzaniu prowokacji policyjnej, która miała mieć na celu zatrzymanie pracowników banku podejrzewanych o dokonywanie oszustw - opowiada sierż. szt. Piotr Kasprzak z KPP w Żninie.

Seniorka będąc przekonana o autentyczności rozmowy poszła do jednej z placówek bankowych na terenie Żnina, gdzie przelała ponad 40 tys. zł na numer konta wskazany przez oszusta. Na szczęście, informacja o potencjalnej próbie oszustwa szybko trafiła do żnińskich kryminalnych. Funkcjonariusze odnaleźli kobietę na jednej z ulic Żnina. Uświadomili ją, że padła ofiarą przestępstwa i natychmiast pojechali z nią do banku, aby zatrzymać realizację dyspozycji przelewu.

Seniorka odzyskała swoje pieniądze.

Nie dajmy się zmanipulować

Przestępcy nieustannie rozwijają swoje metody, by wyłudzać pieniądze Polaków. Dlatego tak ważne jest, by zachować czujność i nie dać się zmanipulować. - Kluczowe w przeciwdziałaniu oszustwom finansowym jest zachowanie spokoju. Przestępcy często próbują wywołać strach lub presję czasową. W takiej sytuacji należy zachować. Trzy głębokie oddechy i chłodna analiza sytuacji mogą uchronić przed utratą pieniędzy. Dlatego nie warto działać pochopnie - mówi Agnieszka Szymańska, ekspertka Intrum.

Nadkom Lidia Kowalska z Zespołu Prasowego KMP w Bydgoszczy mówi, że policjanci nigdy nie zwracają się z prośbą o przekazanie pieniędzy. Tego rodzaju sytuacje są dowodem na to, że mamy do czynienia z oszustami. - Niestety, dopiero po wszystkim ofiara orientuje się, że została oszukana, bardzo często wcześniej przekazując oszustom oszczędności swojego życia, a nawet zaciągając kredyty - podsumowuje nadkom. Lidia Kowalska. ©℗

REKLAMA 0011460152

O potrzebie i sile dialogu – w kwietniu XVIII Europejski Kongres Gospodarczy w Katowicach

W terminie 22-24 kwietnia 2026 roku, Katowice ponownie staną się stolicą biznesu za sprawą 18. edycji Europejskiego Kongresu Gospodarczego (European Economic Congress – EEC). Wydarzenie ponownie zgromadzi liderów życia publicznego, biznesu i nauki, by, w kontekście gwałtownie zmieniającej się sytuacji geopolitycznej, odpowiedzieć na kluczowe pytania o podmiotowość Europy, odporność gospodarek, tempo transformacji energetycznej oraz rozwój technologii, które przeobrażają świat. W centrum uwagi znajdą się także kwestie suwerenności przemysłowej, inwestycji w zieloną energię, bezpieczeństwa cyfrowego i kompetencji przyszłości, a więc obszary decydujące o pozycji Polski i całej Unii Europejskiej w nowej globalnej rzeczywistości.

18. edycja kongresu skupi się na najważniejszych procesach kształtujących europejską rzeczywistość: od redefinicji relacji Unii z globalnymi mocarstwami, przez potrzebę wzmacniania suwerenności technologicznej, po inwestycje w energetykę, infrastrukturę i innowacje. Paneliści i panelistki przyjrzą się, jak Europa, pod presją geopolitycznych napięć, transformacji klimatycznej i cyfrowej rewolucji, może utrzymać konkurencyjność, budować bezpieczeństwo i wyznaczać kierunki rozwoju. W centrum dyskusji znajdą się również wyzwania społeczne: rynek pracy przyszłości, migracje, edukacja, jakość życia oraz rola człowieka w gospodarce opartej na danych i technologiach.

– Na naszych oczach zmieniają się układ sił, modele współpracy i sposób funkcjonowania gospodarek. Dlatego potrzebujemy dialogu, który pozwoli lepiej zrozumieć dynamikę tych procesów i wypracować rozwiązania adekwatne do nowej rzeczywistości. Z tej potrzeby wyrósł Europejski Kongres Gospodarczy. Edycja, którą teraz budujemy, będzie przestrzenią dyskusji, i określi kierunki działania, kluczowe dla bezpieczeństwa i konkurencyjności Europy – podkreśla **Wojciech Kuśpik**, prezes Grupy PTWP, inicjator i organizator Europejskiego Kongresu Gospodarczego.

eprasa.pl 6d88b23508

W Teheranie władze przejmują anteny satelitarne i nagrania z kamer

Karolina Wrońska
Iran

Irańskie władze zaczęły akcję przejmowania w Teheranie anten satelitarnych i nagrań z prywatnych kamer monitoringu, dzięki którym mogą identyfikować uczestników antyrządowych protestów.

FOT. PAP/EPA

Billboard z napisem „Iran jest naszą ojczyzną" w Teheranie. Iran doświadcza ogólnokrajowej przerwy w dostępie do internetu, która rozpoczęła się 8 stycznia

Funkcjonariusze sił bezpieczeństwa w niektórych dzielnicach Teheranu podszywali się pod urzędników przedsiębiorstw komunalnych, by wejść do domów – przekazał portal Iran International.

Od 8 stycznia na polecenie rządu w kraju zablokowany jest dostęp do internetu naziemnego. Rząd usiłuje wyszukać i skonfiskować terminale Starlink, umożliwiające omijanie państwowej blokady przez dostęp do internetu satelitarnego. Tego typu urządzenia są w Iranie nielegalne. Przemyca się je z Iraku lub drogą morską z Dubaju. Terminale Starlink przekazywały wcześniej do Iranu organizacje pozarządowe, sprowadzali je także komercyjni pośrednicy – podał dziennik „Wall Street Journal".

Agencja AP poinformowała, że we wtorek międzynarodowe połączenia telefoniczne zostały przynajmniej czasowo i częściowo odblokowane.

Irańska organizacja broniąca praw człowieka HRANA, która działa z USA, ale opiera się na informacjach od sieci aktywistów w Iranie, oceniła w poniedziałek wieczorem, że w protestach zginęło dotąd co najmniej 646 osób. Zastrzegła przy tym, że liczba ta dotyczy zweryfikowanych ofiar śmiertelnych. Według HRANA wśród zabitych jest 505 uczestników protestów, w tym dziewięcioro dzieci, a także 133 żołnierzy i funkcjonariuszy, jeden prokurator oraz siedmiu cywilów niebiorących udziału w protestach. Trwa weryfikacja informacji o 579 kolejnych ofiarach śmiertelnych.

Izraelskie media przekazały, że armia jest w stanie gotowości do reakcji na „niespodziewane scenariusze". Władze irańskie sądzą, że prezydent USA Donald Trump spełni groźbę zaatakowania Iranu w obronie protestujących – przekazał w poniedziałek publiczny nadawca Kan. Według gazety „Times of Israel" izraelska armia sądzi, że może to doprowadzić do kolejnej wojny między Izraelem a Iranem.

Władze irańskie sądzą, że prezydent USA Donald Trump spełni groźbę zaatakowania Iranu w obronie protestujących

Katalizatorem obecnej fali protestów stała się zapaść kursu krajowej waluty i jednoczesny wzrost inflacji. W ubiegłym roku irański rial stracił prawie połowę wartości w stosunku do dolara (1 dolar kosztował ponad 1,4 mln riali), a inflacja w grudniu przekroczyła 42 proc. Dodatkowo Iran przeżywa kryzys wodny tak poważny, że władze ponownie zaczęły wspominać o konieczności przeniesienia stolicy na tereny bardziej zasobne w wodę. Kraj cierpi też na niedobór energii.

PAP

Francuscy rolnicy znów protestują przeciwko umowie z Mercosurem

Anna Nagel
Francja

Do Paryża znów przybyli protestujący rolnicy. Kilkanaście traktorów dotarło we wtorek rano przed gmach Zgromadzenia Narodowego.

Pierwszy konwój, złożony z 15 ciągników, wjechał do Paryża krótko po godz. 6. Po godz. 8 w Paryżu było już 350 traktorów.

Rolnicy zaplanowali przejazd głównymi arteriami i traktory, przy dźwięku klaksonów, dotarły na Pola Elizejskie i pod Łuk Triumfalny. Trasa ta została zatwierdzona przez władze.

Wtorkowa demonstracja organizowana jest przez jeden z największych francuskich związków rolniczych – FNSEA. Jego wiceszef Damien Greffin powiedział, że rolnicy protestujący w Paryżu przeciw umowie UE – Mercosur pozostaną tam, dopóki nie uzyskają odpowiedzi na swoje postulaty. Rolnicy żądają, by przyjął ich premier Sebastien Lecornu.

PAP

Ambasador RP wezwany do rosyjskiego MSZ w sprawie zatrzymania obywatela Rosji

Karolina Wrońska
Rosja

Ambasador RP Krzysztof Krajewski został wezwany do rosyjskiego MSZ. Strona rosyjska przedstawiła mu stanowisko ws. zatrzymania na początku grudnia 2025 r. obywatela Rosji, poszukiwanego w związku z jego działaniami na terytorium Ukrainy.

FOT. GOV.PL

Krzysztof Krajewski, ambasador RP w Moskwie

Rzecznik resortu dyplomacji zaznaczył, że „po stronie polskiej sprawa jest rozpatrywana zgodnie z obowiązującymi procedurami". Nie sprecyzował, jak wyglądają te procedury; podkreślił, że nie będzie w tej kwestii podawał szczegółów.

„Ambasador Rzeczpospolitej Polskiej został 12 stycznia br. wezwany do Ministerstwa Spraw Zagranicznych Federacji Rosyjskiej. Podczas spotkania strona rosyjska przedstawiła swoje stanowisko w sprawie zatrzymania na początku grudnia 2025 roku obywatela Federacji Rosyjskiej, poszukiwanego w związku z jego działaniami na terytorium Ukrainy" – przekazał dziennikarzom rzecznik MSZ Maciej Wewiór.

Rosyjski resort dyplomacji zaprotestował przeciwko zatrzymaniu w Polsce archeologa Aleksandra B., obywatela Rosji, podejrzewanego przez ukraińskie władze o zniszczenie obiektu dziedzictwa kulturowego na okupowanym Krymie.

Archeolog został zatrzymany w grudniu ub.r. Rosja uznała oskarżenia Ukrainy wobec Aleksandra B. za „absurdalne" i zażądała jego uwolnienia – przekazała we wtorek agencja Reutera.

„Federacja Rosyjska domaga się natychmiastowego uwolnienia obywatela Rosji i odmowy wydania go machinie karnej reżimu w Kijowie, która nie ma nic wspólnego ze sprawiedliwością" – poinformowało w oświadczeniu rosyjskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych. Strona rosyjska stwierdziła, że oskarżenia władz ukraińskich są „absurdalne, otwarcie upolitycznione i mają charakter spekulatywny oraz odnoszą się do jego działalności naukowej w ramach ekspedycji archeologicznej na Krym".

Sąd w Warszawie przedłużył areszt zatrzymanego do 4 marca, a wniosek o jego ekstradycję na Ukrainę zostanie rozpatrzony 15 stycznia.

Jak przekazała ukraińska prokuratura Aleksander B., nie mając stosownych pozwoleń na prowadzenie prac wykopaliskowych, prowadził je na terenie archeologicznego kompleksu „Starożytne miasto Myrmekjon" w Kerczu na Krymie. Zdaniem strony ukraińskiej miał wówczas zniszczyć kompleks archeologiczny. Straty szacowane są na ponad 201 milionów hrywien.

Po zatrzymaniu przez polskie służby Aleksander B. odmówił składania wyjaśnień i decyzją sądu został aresztowany.

PAP

0011462507

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że w dniu
07 stycznia 2026 r. zmarła

prof. dr hab.

Zofia Jóźwiak

emerytowany profesor zwyczajny, związana z naszą Uczelnią w latach 1965-2014.
Wieloletnia dyrektor Instytutu Biofizyki oraz kierownik Katedry Termobiologii na Wydziale Biologii i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Łódzkiego.
Ceniona biofizyk i specjalista w zakresie termobiologii oraz biofizyki medycznej.
Uhonorowana odznaczeniami państwowymi i uczelnianymi.
Zasłużony Nauczyciel akademicki i Wychowawca wielu pokoleń młodzieży.

Uroczystość pogrzebowa odbędzie się w dniu
15 stycznia 2026 r. o godz. 10:30
na Cmentarzu Komunalnym Zarzew
przy ul. Przybyszewskiego 325 w Łodzi.

Rektor, Senat,
Dziekan i Rada Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Łódzkiego

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

eprasa.pl 6d88b23508

Dziennik Łódzki
Środa, 14.01.2026

Moje noże są praktycznie niezniszczalne

– Najbardziej nietypowym zleceniem było wykucie maczety – mówi Piotr Kuborek z Rzeszowa, architekt z zawodu, kowal z wyboru. Od lat tworzy noże, które trudno nazwać jedynie narzędziami

Marcin Żminkowski

Kiedy zaczęła się twoja pasja do wykuwania form z metalu?
Zainteresowanie kowalstwem, a w szczególności wykuwaniem noży, towarzyszyło mi od samego dzieciństwa. I to już było takie ukierunkowanie ścisłe, nożyki, miecze strugane z drewna. Potem, w dorosłym życiu, gdy miałem już swój warsztat i możliwość zorganizowania jakiejś przestrzeni na tego typu działalność, zacząłem myśleć o kowalstwie. Pierwsze próby - z nagrzewaniem palnikiem, piecyk elektryczny niewielki, bez kowadła, bez młota, bez prasy - miały pokazać, czy ten temat mi się spodoba, czy faktycznie ta tęsknota gdzieś za tym jest autentyczna. Okazało się, że tak i zaczęło się kompletowanie całego sprzętu i wchodzenie coraz głębiej w wykuwanie noży.

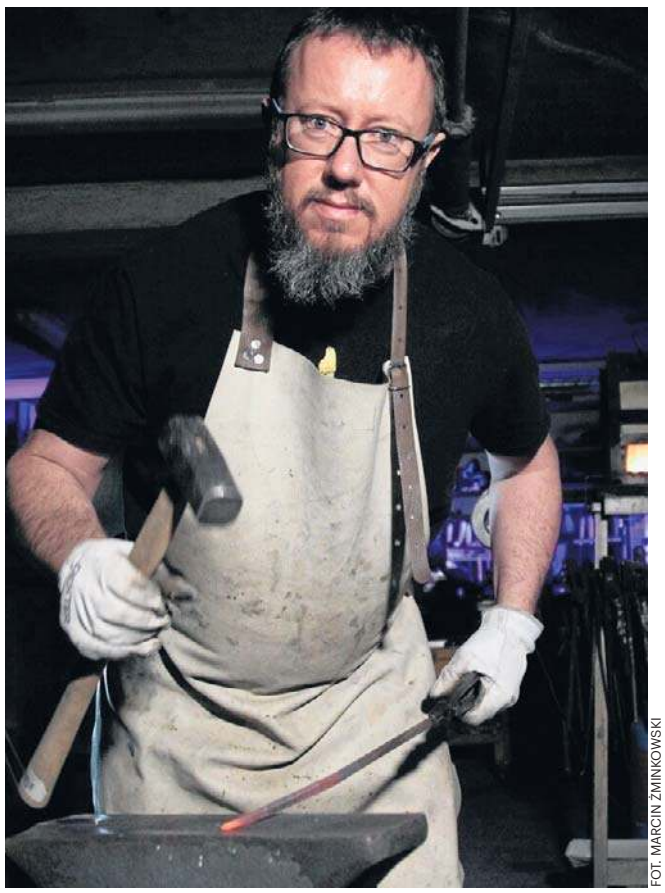
A pamiętasz swój pierwszy nóż?
To nie był nóż wykuwany jeszcze, to był nóż, który był wycinany z kawałka blachy, szlifowany, doklejana była do niego rękojeść, oczywiście wcześniej był hartowany jeszcze na tyle, na ile miałem pojęcie o hartowaniu i on gdzieś tam jeszcze jest. Nie jest to nóż, którym się można pochwalić, tak jak teraz obserwujemy czasami w mediach społecznościowych. Jeśli ktoś wykonuje pierwszy nóż, to naprawdę jest na bardzo wysokim poziomie. To były pierwsze nieudolne próby, ale nauczyły mnie naprawdę bardzo dużo.

Jesteś architektem, czy to pomaga ci w jakiś sposób przy tworzeniu noży?
Studia, które kiedyś rozpocząłem, architektura, dały bardzo mocne podstawy projektowania i kompozycji. I to jest - myślę - taka bardzo uniwersalna dziedzina. Możemy ją wykorzystać w bardzo różnorodny sposób, poprzez sztukę użytkową, wzornictwo użytkowe, projektowanie sztućców, noży, ale też i samochodów, kończąc na budynkach oczywiście. To wszystko ma bardzo duże znaczenie, dobór materiałów, kompozycja kolorystyczna, wrażenia estetyczne, które ten nóż ma też pełnić, oprócz tego, że ma być w pełni użytkowy, myślę, że to jest bardzo ważne.
W miarę rozwoju pasji kowalskiej i robienia kolejnych noży, które były coraz lepsze, pojawiły się pierwsze zamówienia. Miałem satysfakcję, że to, co wytwarzam moimi rękami, znajduje swoich odbiorców i przede wszystkim spełnia ich oczekiwania. Tych zamówień zaczęło się pojawiać coraz więcej. W zasadzie kowalstwo stało się moim drugim zawodem.

Jakie są etapy tworzenia noża, od czego zaczynasz?
Mając pomysł na nowy nóż, zaczynam od samego początku, czyli pierwszych kresek stawianych na papierze. Oczywiście jest to poparte oczekiwaniami klienta, dyspozycją, czy to jest nóż, który ma być nożem myśliwskim czy nożem kuchennym. Potem następuje etap projektowania noża, określania jego proporcji, wymiarów. Wagi na razie nie zakładamy, bo to wszystko będzie później związane na końcu z wykorzystaniem materiałów. Natomiast projekt noża, który powstaje przedstawiam klientowi. To on decyduje, że taka forma, taki kształt, takie przeznaczenie jest dla niego odpowiednie i zleca budowę takiego noża. Następnie trzeba zgromadzić materiały, dobrać poszczególne gatunki stali, materiał na rękojeść, pochewkę do tego noża. Oczywiście zmiany „w trakcie" są możliwe, natomiast jak już odpalę piec kowalski, zacznę skuwać dwa kawałki metalu, to już mamy otwartą drogę do konkretnego modelu noża, do konkretnej formy.

Jaki wpływ na cenę noża ma dobór materiałów?
Materiał jest istotnym elementem w konstrukcji całego noża, ale myślę, że znacznie bardziej takim czynnikiem cenotwórczym jest nakład pracy, jaki wiąże się z wykonaniem noża. Inaczej wykonuje się nóż, który jest z jednorodnego materiału, wycięty z kawałka płaskownika, zahartowany, wyszlifowany. Inaczej wykonuje się nóż, który ma 60-80 warstw stali, jest skuwany, a jego proces tworzenia jest znacznie dłuższy.

Pracujesz nie tylko z metalem, ale także obrabiasz drewno, żeby wykonać rękojeść noża?
Nóż i projekt noża to jest połączenie stali i najczęściej drewna. Stal, klinga to elementy, które mają być twarde, ostre. Rękojeść ma być wytrzymała, wygodna. Ja w swojej pracy wykorzystuję różne gatunki drewna. Może to być orzech turecki, mogą to być drewna sprowadzane z Indonezji, quava czy tamarynd, ale mogą to być też nasze rodzime gatunki, czeczot klonu, brzoza karelska, która jest stabilizowana i barwiona. Z takich materiałów wykorzystuję to, co jest dostępne na rękojeści, odpowiednio oczywiście przygotowując i komponując całość mojej pracy.



FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

Piotr Kuborek w swojej pracowni – miejsce, w którym architektura spotyka się z ogniem i stalą

FOT. MARCIN ŻMINKOWSKI

Ręcznie wykończone detale – każdy nóż powstaje jako unikat, dopracowany od klingi po rękojeść

Czym jest mozaika damasceńska. Jak dotarłeś do tej techniki?
Idąc po kolei przez takie najprostsze techniki kowalskie, dobrnąłem do etapu mozaik damasceńskich, dzięki mojemu przyjacielowi Bernardowi Górnemu, który jest moim mentorem i nauczycielem. On zapalił mnie tym pomysłem przejścia już na mozaiki, stworzenia mozaik damasceńskich. To jest taka technika, która jest cały czas jeszcze nieodkryta przeze mnie, szalenie trudna i pracochłonna. Wykonanie takiego materiału wyjściowego w postaci płaskownika na nóż zajmuje bardzo dużo czasu. Myślę, że to jest technika, w stronę której będę chciał zdecydowanie się teraz przemieszczać. Polega na wykorzystywaniu tylko dwóch w zasadzie materiałów, dwóch rodzajów stali, ale łączonych w taki sposób, że daje to niesamowite efekty. Wykorzystując materiał, który mamy wcześniej wykuty, możemy stwierdzić, czy jesteśmy w stanie wykorzystać ten bieżący projekt, czy powinniśmy skupić się na wykuciu.

Pamiętasz jakieś niecodzienne zamówienie, które przyszło ci realizować?
Takim chyba najbardziej nietypowym zleceniem dla mnie było wykucie maczety, ale też noża myśliwskiego, tak zwanego ulu, który stanowi bardzo specyficzny typ noża. Kształt literki „u" połączonej rękojeścią, więc kształt bardzo trudny do wykucia, ale udało się. Pod kątem formy, to były najtrudniejsze noże, które wykonywałem, natomiast pod kątem nakładu włożonej pracy, to były jednak ostatnie mozaiki damasceńskie, gdzie naprawdę przy kowadle spędziłem wiele czasu i nie jest to etap, który można rozpocząć i skończyć w tym samym dniu. Jest to wiele etapów kucia, które są porozdzielane czasem na stygnięcie stali, „odpuszczanie" tej stali i dopiero później następuje proces kucia. Był to nóż, który chyba najbardziej mi się podobał spośród noży, które zrobiłem. Wykonany z mozaiki damasceńskiej. Rękojeść stanowił stabilizowany cios mamuta z elementami drewna żelaznego.

Co cię najbardziej satysfakcjonuje w tej pracy?
Myślę, że takim czynnikiem najbardziej satysfakcjonującym jest zadowolenie klienta i to, że docenia nakład pracy włożony w wykonanie noża, że docenia też w pełni jego funkcjonalność i w zasadzie niezniszczalność. Wszystkie klingi, które wykuwam, są praktycznie niezniszczalne. Wiadomo, że przy normalnym użytkowaniu, jeżeli ktoś się uprze, że będzie chciał złamać taki nóż, da sobie radę, ale jeżeli ktoś będzie podchodził w sposób normalny do posługiwania się nożem, ten nóż będzie długowieczny.

Masz plany na rozwinięcie swojej działalności kowalskiej?
Wciąż zdobywam nowe umiejętności. Przechodzę na wyższy poziom wykuwania tych noży poprzez właśnie mozaiki damasceńskie, ale też biorę udział w wielu wystawach. Ostatnio braliśmy udział w wystawie pod Rzymem we Fraskat. To było bardzo bogate doświadczenie w naszym tworzeniu noży i biżuterii, bo w zasadzie tutaj też pod kątem biżuterii z żoną działamy. Myślę, że to jest kierunek, który chcielibyśmy kontynuować, żeby wyjść troszeczkę dalej poza Polskę.

eprasa.pl 6d88b23508

Kości. Tajemnica Małgorzaty Wnuczek

Ciało było ułożone w płytkim grobie. Ubranie i zegarek taki sam, jaki nosiła zaginiona w Wielkiej Brytanii Polka, mieszkanka Inowrocławia. Wątpliwości rozwiało badanie DNA z kości udowej. To jednak nie koniec historii, która pozostaje nierozwiązana niemal od 20 lat

Maciej Czerniak

Październik 2025. W Leicester w Anglii, w zaroślach między Watkin Road, Great Central Way a brzegiem rzeki Soar znaleziono szczątki ludzkie. Były w tak złym stanie, że śledczy ze specjalnej grupy dochodzeniowej z okręgu East Midlands wątpili, czy uda się uzyskać z nich materiał genetyczny przydatny do badań. Dwa miesiące później jest już pewne - to kości Polki, która zaginęła w 2006 roku.

- Choć ta wiadomość kończy niemal 20 lat niepewności i niewiedzy, gdzie jest Małgorzata, wiem, że nie przyniesie to rodzinie i bliskim pełnego ukojenia, ani nie zakończy ich trwającej żałoby. Śledztwo w sprawie śmierci Małgorzaty pozostaje otwarte - mówi Jenni Greenway, z policji w Leicester, główna detektyw prowadząca sprawę - to wypowiedź z 16 grudnia.

Przyczyna śmierci: Nieustalona

Dzień później do sprawy odniosła się na konferencji prasowej koroner, prof. Catherine Mason. Wyjaśniła, że szczątki znajdowały się w płytkim grobie. Znaleziono tam ubranie i zegarek identyczny z tym, jaki można było zobaczyć na ostatnich fotografiach żyjącej Małgorzaty. Ostatecznie tożsamość zmarłej potwierdzono badaniem materiału DNA, pobranego z kości udowej. Nie wiadomo jeszcze, jak Małgorzata zmarła.

To przełom w dochodzeniu, ale jeszcze nie rozwiązanie zagadki śmierci. Już raz policjanci z UK i Polski połączyli siły i wydawało się, że są bliżej prawdy niż kiedykolwiek wcześniej. Było to w czerwcu 2023 roku. Policyjni płetwonurkowie udali się wtedy nad rzekę Soar. Rozpoczęto poszukiwania w rejonie mostu Mill Lane. Specjaliści od podwodnych poszukiwań przetrząsali nadbrzeżne zarośla i przy użyciu kamer badali dno rzeki.

W tych działaniach brali udział brytyjscy i polscy policjanci. Wcześniej powołano specjalny zespół śledczy do rozwiązania sprawy Małgorzaty Wnuczek. To śledczy z Polski znaleźli trop wskazujący, że kobieta mogła zostać zamordowana, a jej ciało wrzucone do rzeki.

- Przyczynkiem do podjęcia sprawy stały się ustalenia policjantów i prokuratorów z Bydgoszczy - potwierdza młodsza inspektor Monika Chlebicz, rzeczniczka prasowa Komendanta Wojewódzkiego Policji w Bydgoszczy.

Małgorzata, z domu Smółka, urodziła się w 1979 r. w Inowrocławiu. Przed laty pani Bożena, matka wraz z mężem, Ryszardem (nieżyjącym od 2021 r.) apelowali w mediach do osób, które mogą wiedzieć cokolwiek na temat losu Gosi.

- Mama w obecnej sytuacji nie życzy sobie kontaktu z dziennikarzami - wyjaśniał brat Małgorzaty, kiedy kontaktowaliśmy się z nim w 2023 r. Uszanowaliśmy tę prośbę.

Gosia ukończyła liceum im. Kasprowicza w Inowrocławiu i poszła na studia geologiczne na poznańskim UAM. Kiedy poznała Dariusza, przyszłego męża, zmieniła kierunek studiów na turystykę i rekreację. W 2004 roku urodziła Olę. Młodzi otrzymali od rodziców Gosi mieszkanie w Inowrocławiu, ale krótko potem Darek wyjechał do Wielkiej Brytanii.

Trudno zweryfikować informacje, które o dalszych losach Małgorzaty znalazły się w materiale na kanale „Tropiciele Zbrodni" na YouTube. Wynika z nich, że w małżeństwie nie układało się dobrze. Mąż miał początkowo pomagać finansowo Małgorzacie, która pozostała z córką w Polsce, ale kontakt z nim urywał się. Małgorzata, chcąc ratować związek, pojechała na Wyspy. W 2005 r. przeprowadziła się tam na stałe, zabierając ze sobą córkę. Znalazła pracę w firmie Peter Jackson Logistics przy Sunningadle Road. Dojeżdżała autobusem. Kiedy jej mąż dostał stały kontrakt, rodzina - dotąd wynajmująca pokoje w domu przy Knighton Fields Road, w którym mieszkało jeszcze inne małżeństwo - przeprowadziła się do samodzielnego lokum. Sielanka nie trwała długo. Mąż miał mieć problemy z używkami. W marcu 2006 r. Małgorzata z córką przyjechała do Polski. W Inowrocławiu była krótko, zdecydowała się wrócić na Wyspy. Rodzice mieli ją prosić, by pozostała w Polsce, podejrzewając, iż może jej grozić niebezpieczeństwo ze strony męża. Trzyletnia Ola została z dziadkami.

Na rzece Soar w 2023 roku - policyjni płetwonurkowie szukają Małgorzaty Wnuczek

FOT. POLICJA

Małżeństwo znowu zamieszkało w innym domu, współdzieląc go z innymi lokatorami. Według jednej z wersji, kobieta po powrocie z Polski miała udać się nie prosto do Leicester, ale do oddalonego o prawie 90 km miasta Milton Keynes, gdzie podobno spędziła dwa tygodnie. Z innych doniesień wynikało, iż wcześniej poznała mężczyznę o imieniu Piotr. Zdawkowo tylko wspomniała o tej znajomości rodzicom.

Za dzień zaginięcia wówczas 27-letniej kobiety przyjmuje się 31 maja 2006 r . Z niektórych relacji wynika, że pracowała wtedy na nocnej zmianie z 30 na 31 maja. Wypełniła wówczas kartę pracy. Inne źródła podają, że była w miejscu zatrudnienia jeszcze 4 czerwca.

Wyłączony telefon

Z relacji rodziny, na którą powołuje się autorka materiału „Tropiciele Zbrodni" wynika, iż rodzice Małgorzaty mogli nie wiedzieć, że córka miała nocny dyżur. Rankiem 31 maja matka próbowała się z nią skontaktować. Telefon był wyłączony. Potem zięć miał utrzymywać, że „pewnie Małgorzata pojechała się bawić". Padła nazwa miasta Birmingham. Następnego dnia, w Dzień Dziecka, na telefon od mamy czekała Ola. Z kolejną próbą kontaktu rodzice Małgorzaty odczekali do jej urodzin, które wypadały kilka dni później.

W połowie czerwca do Polski przyjechał Dariusz. Twierdził, że nie widział żony od czasu jej urodzin. Zgłosili zaginięcie córki, informując o tym policję w Inowrocławiu. Ta z kolei skontaktowała się z brytyjskimi służbami.

Z niewiadomych przyczyn brytyjska policja uznała, iż trzyletnia córka Małgorzaty i Dariusza przebywa w Anglii. Zanim to wyjaśniono, minęło kilka tygodni. Być może z powodu tej zwłoki utracono wszelkie nagrania z monitoringu miejskiego w Leicester. Wideo z kamer miejskich, na których mogła zostać uwieczniona kobieta, zostały nadpisane.

SMS o śmierci

Poprosiliśmy brytyjską policję, by odniosła się do informacji, jakoby jakiś czas po zaginięciu inowrocławianki jej rodzice mieli otrzymać SMS-a z informacją, że prawdopodobnie „Gosia nie żyje", a jej ciało zostało „rozpuszczone w wapnie". Śledczy nie potwierdzają tej okoliczności.

Pewne jest, że znajoma widziała ją 31 maja, kiedy po zakończeniu nocnej zmiany wsiadała do autobusu przy Sunningdale Road. Gosia miała jednak wysiąść z pojazdu kilka przystanków wcześniej niż zwykle. Chciała zrobić małe zakupy w sklepie spożywczym. Wykaz z konta potwierdził, że kupiła kilka rzeczy za około 4 funty. Na rachunku bankowym zostało 300 funtów. Przez lata pieniądze pozostawały nieruszone.

Jaki status w sprawie ma jej mąż, Dariusz? O to pytaliśmy również angielską policję. Zadaliśmy też pytanie, kim jest tajemniczy, liczący 39 lat mężczyzna, któremu zarzucano „pomoc w popełnieniu przestępstwa i wprowadzenia w błąd organów ścigania". Został on aresztowany w 2023 roku.

- Ostatecznie ten mężczyzna został zwolniony z aresztu i więcej nie przeprowadzono z nim czynności śledczych - mówi Liz Mattock, media relations officer z Leicester Police. To wypowiedź udzielona naszej gazecie. Do pozostałych pytań policja nie odnosi się.

Nieoficjalnie wiadomo, że wspomniany Piotr również był przesłuchiwany w początkowym okresie śledztwa, ale miał podobno mocne alibi, które wykluczało go z podejrzanych w sprawie zniknięcia kobiety.

W 2008 roku brytyjska policja zasugerowała bliskim, by nagrali film i umieścili go w sieci. Pojawiło się wideo z dramatycznym apelem o pomoc w odnalezieniu córki. W Anglii odbyła się też konferencja prasowa z udziałem rodziny zaginionej. - Mam obawy, że ktoś jej mógł zrobić krzywdę, bo nie wierzę, żeby Małgosia, która bardzo kochała Olę, nagle zdecydowała się ją porzucić - słowa pani Bożeny cytował portal Polishexpress.co.uk.

W materiale wideo, puszczonym w internetowy obieg, wystąpiła również mała Ola. - Miałam urodziny i byłam bardzo smutna, że mamy na nich nie było. Nie pamiętam mamy dobrze, tylko jej włosy i bluzkę z łabędziem. Bardzo chciałabym pojechać do Anglii i zobaczyć mamę.

Pojawiły się informacje, że przeprowadzono wtedy badania genetyczne 23 ciał niezidentyfikowanych kobiet znalezionych w Wielkiej Brytanii. Nie było wśród nich Małgosi.

„Kandydat" na mordercę

W desperacji rodzina zwróciła się po pomoc do jasnowidza, Krzysztofa Jackowskiego.

- Przedstawił nam makabryczną wizję. Widział ciało naszej córki leżące w jakimś kanale. Nie potrafił jednak wskazać miejsca, w którym ono się znajduje. Sam przyznał, że nie zawsze jego wizje są trafione. Jestem przekonany, że i tym razem się myli. Przecież to tylko człowiek - wyznał pan Ryszard.

Po pomoc poszli też do wróżki czytającej z kart. Ta jedna przedstawiła im skrajnie odmienną wizję. - Usłyszeliśmy, że córka miała ciężki wypadek i straciła pamięć. Zaopiekował się nią mężczyzna, który wmówił Małgosi, że jest jej mężem. Sprawę dobrze zakamuflował, dlatego nie możemy jej znaleźć - opowiadał pan Ryszard. - Mamy nadzieję, że odnajdziemy ją jeszcze w tym roku - dodał.

Przez lata pojawiały się sygnały, że Małgorzatę widziano w różnych miejscach: w Birmingham, Leeds, Exeter, Wakefield, Bristolu, Londynie. W 2015 r. ktoś miał zadzwonić do policji i poinformować, że ma „ważne informacje w sprawie zaginięcia Małgorzaty Wnuczek". Nie odezwał się więcej.

Kiedy kontaktowaliśmy się ostatni raz z bratem Małgorzaty, odmówił komentarza: - Przepraszam, ale nie chcę o tym mówić.

17 grudnia tego roku podczas konferencji policji w Leicester poinformowano, że jest wytypowany potencjalny morderca Małgorzaty. Przebywa w Polsce, ale jego ewentualne zatrzymanie ma poprzedzić narada brytyjskich i polskich śledczych. O kogo chodzi?

- Nie udzielamy żadnych informacji na ten temat, dopóki nie zostaną przedstawione zarzuty - odpowiada Liz Mattock.

©℗

eprasa.pl 6d88b23508

Dziennik Łódzki
Środa, 14.01.2026

Nie ucierpiał żaden sernik. Joanna Matyjek i jej piękne zdjęcia jedzenia

– W fotografii jedzenia światło jest wszystkim – mówi food stylistka i fotografka Joanna Matyjek, autorka bloga „Odczaruj Gary" i książek kulinarnych. Nie marnuje jedzenia, a największym wzruszeniem był dzień, gdy jej zdjęcie ptysia trafiło na billboard

Anita Czupryn

Jak pamięta Pani ten moment, kiedy stwierdziła, że obiektyw będzie Pani narzędziem pracy?
Akurat dobrze to pamiętam, bo tak się składa, że właśnie mija, jeśli dobrze liczę, 13. rok mojego kulinarnego bloga, od którego wszystko się zaczęło. Czuję się czasem przez to trochę jak dinozaur, bo dziś wszyscy kręcą rolki na Instagramie, a ja wciąż prowadzę swojego bloga. Wzięło się to z prawdziwej pasji do gotowania. Kucharką była moja babcia Jadzia; zmarła niedawno, w wieku 96 lat, wspaniale gotowała. Moja mama też kocha gotować, a ja po prostu też uwielbiam to robić. Z tej miłości powstał blog „Odczaruj Gary". A wiadomo, na bloga wrzuca się przepisy, ale warto też wrzucać piękne zdjęcia. I tak obiektyw zaczął coraz mocniej wchodzić mi w życie.

Od dziecka Pani fotografowała, czy musiała się tego nauczyć?
Mam takie czarno-białe zdjęcie taty: jako młody chłopak stoi z aparatem przy oku. Robił zdjęcia amatorsko, nie zawodowo. Pracował w Stoczni Szczecińskiej, mama jest pielęgniarką. Ja skończyłam Zachodniopomorską Szkołę Biznesu, kierunek media i komunikowanie. Praca „normalna", w administracji, z handlowcami; potem miałam swoje biuro, pracowałam też w agencji reklamowej. Ale zawsze było tak, że mnie nosiło. Miałam zespół niespokojnych nóg, strasznie nimi wierciłam pod biurkiem. Kiedy w pewnym momencie zaczęłam gotować i robić zdjęcia temu, co gotuję, uznałam, że nie są takie, jakbym chciała. A że jestem uparta, natychmiast zapisałam się na pierwszy kurs fotografii jedzenia. Trafiłam do Kingi, blogerki z bloga Green Morning. Pamiętam jak dziś, był grudzień, przed świętami. Napisała mi, że pierwsze wolne terminy ma dopiero w lutym. Odpisałam jej, że nie ma takiej opcji, że muszę być u niej w ciągu tygodnia. (śmiech) Byłam tak uparta, że się zgodziła. Spędziłam u niej pięć godzin. I przysięgam: to był dzień, w którym zaczęłam robić inne zdjęcia. Po prostu brakowało mi kogoś, kto podzieli się wiedzą. Kinga powiedziała mi wtedy, że w Polsce nie ma kultury dzielenia się wiedzą. Że ona sama sprowadziła blogerkę z Finlandii, zapłaciła jej, żeby ta pokazała jej, jak fotografować jedzenie. I że czuła taką wdzięczność, iż postanowiła dalej tę wiedzę przekazywać. Powiedziała też inną ważną rzecz: każdy z nas widzi jedzenie i świat inaczej. Nie ma takiego ryzyka, nawet jeśli komuś powiem, jak robić zdjęcia, że zrobi on takie samo zdjęcie, jak ja. Po kursie u Kingi pojechałam do Leroy Merlin, kupiłam dwie płyty pilśniowe, pomalowałam je na biało i zrobiłam swój pierwszy plan zdjęciowy. Wiedziałam już, jak ustawić aparat. A potem zapisałam się do Akademii Fotografii. I muszę pani powiedzieć, że teraz też chodzę do tej samej Akademii. Pytali, czy zapisuję się jako wykładowczyni - odpowiedziałam, że nie, ja wciąż przychodzę się uczyć. Brakuje mi kontaktu z innymi fotografami, chcę podpatrywać, jak pracują, i co mogę zmienić u siebie. Cały czas jestem chłonna wiedzy. Lubię się uczyć.

Kim się Pani dziś czuje: kucharką, fotografką, stylistką jedzenia, opowiadaczką historii, pisarką?
Sama się czasem nad tym zastanawiam. To chyba zależy od dnia, może od hormonów, może od poziomu zmęczenia. (śmiech) Nad życie kocham gotować. Nawet teraz weszłam do domu z torbą zakupów, z jedzeniem, które przygotowałam wcześniej z koleżanką w studiu. Mogłabym karmić ludzi bez przerwy, nawet nie siadając przy stole, tylko cały czas donosząc jedzenie. Ale też uwielbiam fotografować, rozstawiać plan. Wiem, jak chcę sfotografować jedzenie: czy użyć lampy ze światłem stałym, czy z błyskiem. Jaram się talerzami, widelcami, produktami. Kręcą mnę talerze, sezonowe warzywa, owoce, produkty do zdjęć. Lubię to wszystko łączyć: gotowanie, stylizację, fotografię. Szczerze powiem, że gdyby prowadzenie działalności w Polsce nie było takim

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

trudnym biznesem, miałabym pewnie jakąś małą restaurację i karmiłabym wszystkich dookoła. Czytam dużo książek kucharskich, inspiruję się przepisami i dzień w dzień coś gotuję.

Jakimi przepisami się Pani inspiruje? Ma Pani swoich kulinarnych guru z internetu?
Dużo wymyślam sama. Moja mama też ciągle coś gotuje, więc razem modyfikujemy mnóstwo przepisów. Bardzo lubię proste, szybkie dania, a tutaj klasykiem jest Jamie Oliver czy Ottolenghi. Lubię książki, które przywiozłam sobie ze Stanów czy z Wietnamu. W ubiegłym roku znów przywiozłam ich cały stos, przeczytałam je wszystkie i zaznaczyłam przepisy, które albo zrobię dokładnie według książki, albo przerobię po swojemu. Nie lubię skomplikowanych, długich receptur, które wymagają zakupów w kilku sklepach naraz. Mam swoje żelazne klasyki, do których wracam. Uwielbiam kuchnię azjatycką i wszelkie makarony. W domu mam sportowca, który potrzebuje jeść dużo węglowodanów i białka, makarony robimy więc na wszystkie sposoby. Martwi mnie tylko to, że w domu nie mam już czasu na zdjęcia: może dlatego, że szybko robi się ciemno, a ja w studiu jestem od rana do nocy. Tam fotografuję dla klientów ciastka, diety pudełkowe i różne inne pyszności.

Jak się fotografuje jedzenie? Jakie są kulisy, sekrety, a może czasem kłamstewka? Sama słyszałam, że w reklamie kawy nie ma w filiżance kawy, tylko coca-cola albo sos sojowy, a ten dymek to wcale nie para, tylko dym z papierosa. Albo że lody to w istocie puree ziemniaczane. Jak to wygląda u Pani? Używa Pani trików czy stawia na prawdziwe jedzenie?
Wszystko zależy od tego, co jest do zrobienia. W fotografii blogowej, kiedy pisze się przepisy, nie trzeba używać żadnych sztuczek. Po prostu: przygotowuję przepis, robię stylizację, zrobienie zdjęcia trwa kilkanaście minut, wiem, jak to ma wyglądać. Kiedy wykonuję zdjęcia dla klientów do social mediów, też raczej nie korzystamy z farb czy jakichś dziwnych substancji. Na przykład kiedy fotografujemy ciastka Deseo do sklepu internetowego czy social mediów, to są prawdziwe ciastka, które przyjeżdżają z cukierni. Czasem są niedoskonałe, ale zależy nam, żeby pokazać, jak naprawdę wygląda produkt. Uwielbiam taką pracę, bo nie mam poczucia, że kogoś oszukujemy. Mam też wśród klientów restaurację z kebabami, więc fotografuję prawdziwego kebaba. Tyle że na przykład mięso jest czasami pospinane szpilkami, żeby dobrze się trzymało, a sałata bywa podrasowana wodą, olejem, czasem farbkami. To już jest fotografia reklamowa: zrobienie jednego zdjęcia potrafi trwać trzy, cztery godziny. Chodzi o to, żeby to wszystko nam nie umarło, żeby mięso wyglądało świeżo i było dokładnie w tym miejscu, w którym powinno. Zdjęcia reklamowe są bardzo trudne, wyczerpujące fizycznie i psychicznie. To naprawdę ciężka dziedzina. Lubię ją, ale raz na jakiś czas, bo potem przez cały tydzień dochodzę do siebie po takiej sesji. Najbardziej na świecie lubię fotografowanie przepisów na bloga czy przygotowywanie książek kulinarnych, bo to wszystko jest ugotowane do zjedzenia. Jestem w stanie zrobić i sfotografować dwadzieścia przepisów dziennie. To jest naprawdę fajna robota. Mój nowy klient, Foodify, robi inteligentny, domowy catering i widzę, że kucharze gotują dokładnie to, co klient dostaje potem w pudełku. Ja dostaję to samo danie na talerzu, robię zdjęcie w kilka minut. Nie

eprasa.pl 6d88b23508

OGŁOSZENIA

Dziennik ŁÓDZKI

dodatek bezpłatny

Środa, 14.01.2026
Nr 1507

Potrzebuje

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

Hobby

ANTYKI

Kupię porcelanę Eletrit, może być uszkodzona, 888-755-851

Kupię stare radio Cezar, Radmor i inne oraz starocie, może być uszkodzone, 888-755-851

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

REKLAMA 0011458227

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

AUTOREKLAMA

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

Mieszkania

DO WYNAJĘCIA

Kawalerka, Górna, 665-600-247

Mieszkanie Górna 665-600-247

Pokoje Piękna 665-600-247

POKÓJ w domku, 603-509-001

POKÓJ, Centrum, 535-079-629

Działki

SPRZEDAM

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

KONSTANTYNÓW, bud, 883-937-566

Sprzęt domowy

MEBLE

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

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

DYWANY

DYWANY różne, chodniki, 785-971-061

Komputery

POGOTOWIE komputer, 733-955-881

Budowlane

MATERIAŁY

KRUSZYWA drogowe z dostawą, 605-231-441

Handlowe

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

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

ROZSIEWACZ Amazone. Wyprzedaż maszyn rolniczych, 600-010-027

PŁODY ROLNE

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

RÓŻNE

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

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

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

Zamienię

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

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

Usługi

BUDOWLANE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

GŁADŹ, mal. glazura, 510-322-848

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

REMONTY solidnie, 690-225-682

INSTALACYJNE

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

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 664-272-696

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

PORZĄDKOWE

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

AGD NAPRAWY

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

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

RTV NAPRAWY

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

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

ANTENY

ANTENY - serwis, 733-955-881

TRANSPORT

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Ogrodnik, brukarz, prawo jazdy B, 793-515-313

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

PORTIERA tryb zmian. popołud. - nocny (dozór, przyjęcie gości hotel.) kamienica Piotrkowska, 661-443-917 dzwonić w godz. 9-14

SOLIDNĄ, uczciwą, niepalącą Panią do sprzątania mieszkania, 793-153-722

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

Medycyna

STOMATOLOGIA

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

Polecamy →

strona podróży

Piąta strona świata

stronapodrozy.pl

eprasa.pl 6d88b23508

Dziennik Łódzki
Środa, 14.01.2026

Agnieszka Grochowska: Ktoś, kto bije dziecko, jest poza moją skalą rozumienia

W filmie „Brat" wchodzi w skórę kobiety, która z bezradności sięga po przemoc. – Ten film jest o wielu rodzinach. Wielu matkach i wielu ojcach. Myślę, że przejrzy się w nim bardzo dużo osób – mówi aktorka Agnieszka Grochowska

Anita Czupryn

Filmowi krytycy piszą, że postać Agnieszki, matki dwóch synów w filmie „Brat", jest jedną z najbardziej poruszających ról w Pani karierze, a sam film uderza prosto w serce. Gdy po raz pierwszy czytała Pani scenariusz, też pomyślała Pani: „To będzie dla mnie ważna rola"? I jak Pani wewnętrznie mierzy wagę tej roli? Po czym się poznaje, że rola może zostać z aktorką na długo?

Trudno jest mi to oceniać w taki sposób. Pewnie mogę patrzeć na tę rolę przez pryzmat tego, jak ona się różni od tego, co w moim aktorskim życiu zrobiłam wcześniej, i czy ja sama nie jestem czasem zaskoczona takim obszarem emocjonalnym, w który miałam wejść. Na pewno od początku wiedziałam, że chcę w tym filmie zagrać i że on ma szansę być dobry. Niezmiernie cenię Maćka Sobieszczańskiego. Uważam, że jest wybitnym scenarzystą, wybitnym reżyserem; wszystko właściwie, co Maciek zrobił, było dla mnie interesujące. Zaczęliśmy się spotykać w sprawie innego projektu, a potem on nagle przyszedł z tym filmem i pomyślałam: „Ojej, jaka ciekawa propozycja". Zwłaszcza że wtedy, kiedy pierwszy raz czytałam scenariusz, moje dzieci były dużo młodsze; można powiedzieć, że byłam świeżo upieczoną mamą.

I nie miała Pani takich problemów jak filmowa Agnieszka.

Tak, to po pierwsze. A po drugie, ktoś, kto bije dziecko, kto w ogóle potrafi podnieść na nie rękę, jest kompletnie poza moją skalą rozumienia. Obawiałam się, że będę potrafiła wejść w skórę osoby, która tak bardzo sobie nie radzi, że sięga po przemoc. Ale to był wyraz bezradności, nie sadyzmu. To były myśli, które wtedy mi towarzyszyły. Kiedy zaczęły się zdjęcia, wydawało mi się, że filmowa Agnieszka jest zupełnie inną matką niż ja. Myślę, że skrajnie inną. Paradoks polega na tym, że dziś - kiedy oglądam film ponownie - moje własne dzieci są już w wieku bohaterów. Mają 13 i 9 lat, czyli mniej więcej tyle, co moi filmowi synowie. Zbiegło się to w czasie z premierą „Brata" i nagle sama zaczynam rozumieć, że czasem trzeba dzieciom stawiać większe granice. I wyciągam z tego różne ciekawe wnioski.

Czy teraz też dostrzega Pani u siebie podobieństwa? W czym jest Pani podobna do Agnieszki z filmu, do matki, która za wszelką cenę próbuje chronić swoich synów?

Myślę, że to dotyczy większości matek, które starają się chronić własne dzieci. Pewnie też taka jestem. Jest w tym filmie parę takich scen, w których sama byłam sobą zaskoczona i wydaje mi się, że udało się reżyserowi znaleźć moją zupełnie inną twarz. Naprawdę weszłam w tę historię, uwierzyłam w ten scenariusz, bardzo zaufałam Maćkowi. Mało się wtedy posiłkowałam własnym, stricte macierzyńskim doświadczeniem w stylu, że ja jako mama robię to tak i tak, tylko rzeczywiście byłam wariantem matki: matką ze scenariusza, z filmu. Dlatego może to tak działa. Jestem w zawodzie ponad dwadzieścia lat. Wiele ról już zagrałam. Wiele z nich było rolami matek - naturalne jest, że w pewnym wieku gra się postacie mające dzieci. Tu, w filmowej Agnieszce, wydaje mi się, że jest bardzo dużo tonów, których wcześniej po prostu nie używałam. To mądrość reżysera, świeżość tego scenariusza i to, jak dobry to tekst, sprawiają, że ten ton momentami jest bardzo oszczędny.

FOT. MAT.PRAS. MPNOLITH

Agnieszka Grochowska: Wiele ról już zagrałam. Wiele z nich było rolami matek. Tu, w filmowej Agnieszce, jest bardzo dużo tonów, których wcześniej nie używałam.

W filmie dużo się dzieje w samym spojrzeniu, dużo się dzieje w atmosferze samochodu, którym rano zawożę moich filmowych synów do szkoły, tej ciszy pomiędzy słowami. To są też kompletnie inne środki wyrazu. Ale, jak mówię, są one podyktowane i samym scenariuszem, i genialną reżyserią Maćka, i tym, w jaki sposób prowadzeni są chłopcy w tym filmie, a oni są po prostu wspaniali.

Kiedy rozmawiałyśmy rok temu, przy okazji zdjęć do tego filmu, mówiła Pani, że ta kobieta, ta postać, którą Pani gra, stoi na rozdrożu. I że nigdy nie jest za późno na dobro, na zmianę, na spotkanie z samą sobą. Gdyby miała Pani teraz, już po skończonej pracy i po premierze, opisać tę kobietę jednym zdaniem, co by Pani powiedziała?

Wydaje mi się, że powiedziałabym to samo. Znów bym się pod tym podpisała. Jeżeli, popełniając błąd, jesteśmy w stanie sami sobie wybaczyć i powiedzieć sobie: „OK, jutro jest nowy dzień, jutro mogę zrobić coś inaczej, mogę zawalczyć o siebie, o jakąś relację", to myślę, że to jest akt dużej świadomości i dużej odwagi.

Pani bohaterka popełnia błędy, sięga po przemoc, ale potem się z tych błędów nie wycofuje, nie pudruje ich. Jak gra się kogoś, kogo widz raz rozumie, a innym razem chciałby surowo osądzić?

To się chyba po prostu nazywa skomplikowana, ciekawa postać. A to przecież całkiem dobrze (śmiech), bo przecież jako widzowie i twórcy nie lubimy postaci, które są po pierwsze, jednoznaczne, a po drugie, które bardzo szybko można zaklasyfikować, zaszufladkować. Zagranie w tym filmie było dla mnie ciekawe także dlatego, że Maciek znalazł mi tak wspaniałych filmowych synów. To była niesamowita przygoda.

Jak Pani myśli, co o tym zdecydowało? To była ta przestrzeń, klimat Żyrardowa, przychylność miasta, w którym kręciliście zdjęcia?

Pewnie warunki produkcyjne miały znaczenie, ale myślę, że gdyby nie poszukiwania Maćka, gdyby nie jego determinacja w znalezieniu odpowiednich chłopców, gdyby nie przygotowywanie ich potem przez wiele miesięcy do roli, gdyby nie to, jacy ci chłopcy są, jak bardzo są wrażliwi, jaką mają wyobraźnię, a jednocześnie jaki mają hart ducha, to nie byłoby tego efektu. Oni są ze świata sportu, więc dla nich nie było: „Ojej, jeszcze jeden dubel, to strasznie męczące". Kolejny dubel był po prostu kolejnym zadaniem do wykonania. Oni są przyzwyczajeni do rygoru, do treningów, do dyscypliny, do tego, że przekracza się własne granice i psychiczne, i fizyczne. To naprawdę wyjątkowi młodzi ludzie.

W filmie jest też scena, która dla mnie jest wyjątkowa. Chodzi o moment, kiedy grana przez Panią bohaterka czyta list, bo nie jest w stanie wypowiedzieć na głos tego, co naprawdę czuje. Zna Pani takie momenty z życia? Takie listy, których nie umiemy powiedzieć na głos? I jak przenosi się prywatną wiedzę o bezradności na filmową scenę?

Nie mam konkretnego przełożenia na życie akurat w przypadku tej sceny, ale mogę sobie wyobrazić taki rodzaj bezradności, wstydu. Myślę, że im dłużej człowiek nie mówi prawdy, tym trudniej jest mu ją potem wypowiedzieć. Bo ona zaczyna bardzo ciążyć. Ten list jest dla mojej bohaterki jedynym sposobem, by

eprasa.pl 6d88b23508

FOT. MAT.PRAS. MONOLITH

„Brat" to historia ciężko pracującej samotnej matki. Jej mąż trafił do więzienia, a ona sama została z dorastającymi synami

w ogóle była w stanie to powiedzieć. Prawdopodobnie gdyby go nie napisała, to słowa by jej uwięzły w gardle, nigdy by nie padły. Pamiętam też bardzo dobrze pierwszy dubel tej sceny. Czytam list i praktycznie nie patrzę na chłopców – tylko szybkie zerknięcia, bo nie jestem w stanie dłużej utrzymać wzroku. Pamiętam, że Maciek powiedział: „Agnieszka, może patrz na nich, mów do nich?". I ten dubel, kiedy na nich patrzę, nie wszedł. Kiedy próbowałam mówić, patrząc im w oczy, natychmiast zaczynałam płakać tak mocno, że nie byłam już w stanie wypowiadać słów. I właśnie o to chodzi: ta kartka, to patrzenie na napisane słowa, podążanie od słowa do słowa za tym, co ona napisała, co chce im wyjawić, jest jedyną metodą, żeby ona mogła to z siebie wydobyć. Bo ilekroć podnosiłam wzrok i próbowałam mówić bezpośrednio to do nich, był tylko płacz, ogromny ciężar, coś bardzo rozdzierającego, co dławi i nie pozwala tych słów wypowiedzieć.

Kiedy Pani poczuła, że między Panią a tą dwójką, filmowymi synami, naprawdę zaiskrzyło? Że nie jesteście już tylko aktorami na planie, ale tworzycie prawdziwą filmową rodzinę?
Nie chciałabym robić takich rozgraniczeń, że próbujemy coś na siłę wyprowadzać poza film, bo jednak wszyscy rozumiemy, że robimy film. Ale jeśli chodzi o chemię, to ona była od początku. Maciek tak wspaniale nam to wszystko poukładał, dał nam tyle miejsca… Razem oglądaliśmy fragmenty „Buntownika z wyboru", tę słynną scenę, w której Robin Williams mówi do Matta Damona: „To nie jest twoja wina" i powtarza to tyle razy, aż ten chłopak w końcu pęka. Chłopcy oglądali to razem z nami, choć może nie do końca rozumieli, o co reżyserowi chodzi. Ale on ich naprawdę traktował poważnie. Robił z nimi czytania, mogli się wypowiadać także o innych scenach, które są w scenariuszu, nie tylko o tych, w których grają. Wydaje mi się, że ta więź zrodziła się dosyć szybko i naturalnie. Z nimi po prostu trzeba było być. Partytura była napisana. Dla mnie bardzo ciekawe było też znalezienie się w skórze innej matki. To było naprawdę interesujące doświadczenie.

Podczas naszej rozmowy sprzed roku powiedziała Pani, że w pracy aktora nie chodzi o zakładanie masek, tylko o ich zdejmowanie. Jak było tym razem? Co Pani zdjęła z siebie w tej roli?
No właśnie, to ciekawe. Bo nagle próbujesz się dokopać do jakiejś bezradności. Do tego momentu, kiedy człowiek bardzo stara się być dzielny, sprawczy, a czasem po prostu ma dosyć. Myślę, że jest to gdzieś, pod którąś z tych masek. Wiadomo, że ja mam trochę lepsze życie niż filmowa bohaterka, jestem kimś innym, ale kiedy zaczyna się z siebie zdejmować te maski, to okazuje się, że nam wszystkim zdarzają się sytuacje, w których po prostu mamy dosyć. I naprawdę nie widzimy wyjścia. I to wcale nie muszą być skrajne sytuacje. Często trudno nam się skonfrontować z rzeczami, które są niby małe: czujemy tylko, że coś nie gra, że coś już nie pasuje, że coś jest dla nas niedobre. A wtedy bardzo trudno jest stanąć i powiedzieć: „To ja dziękuję. Ja zmieniam miejsce". Wiem, że to są bardzo trudne sytuacje. Nie potrzeba do tego jakichś wielkich tragedii, wielkich spraw. Mogą być małe, codzienne, a i tak bardzo trudno jest po prostu stanąć za sobą.

Od lat mówi Pani, że w pracy aktorskiej opiera się na intuicji i że na planie filmowym próbuje Pani porzucić wszystko, co wcześniej sobie zaplanowała. Nigdy nie zdarzyło się Pani wejść w jakąś artystyczną ślepą uliczkę?
W sensie zawodowym? Nie wiem, trudno powiedzieć. Pewnie jedne role są gorsze, jedne filmy są gorsze, a inne lepsze. Ale za taką kompletną ślepą uliczkę uważałabym sytuację, w której spotkałabym się z kimś, kto dopuszcza się jakiegoś nadużycia, albo okazałby się bardzo niefajnym, złym człowiekiem. A tak nie było. To były po prostu przygody, a my wszyscy walczyliśmy, żeby praca była zrobiona jak najlepiej. Jeśli ostateczny efekt nie okazał się „jakiś tam", to też nie jest koniec świata. To nie jest kwestia życia i śmierci. Lubię być lojalna wobec ludzi, z którymi pracowałam i pracuję. Myślę, że byłoby mi bardzo głupio usiąść i powiedzieć: „Nie, praca przy tym filmie była bez sensu, nie warto było tego robić", bo jednak, kurczę, coś razem przeszliśmy, coś razem przeżyliśmy. Więc to trudno powiedzieć. Czasem jest też tak, że doświadczenie z filmu, który nie był aż tak udany, powoduje, że potem jestem w stanie zagrać w filmie, który wyszedł świetnie. Nie jestem w stanie tego policzyć ani zmierzyć.

To co dla Pani znaczy prawdziwość w graniu? Dziś widzowie oglądają setki filmów rocznie i są bardzo wyczuleni na fałsz.
Jezu, nie wiem. Nie mnie to oceniać. Wydaje mi się, że są aktorzy, którzy sięgają po coś w rodzaju czucia. Może to jest kwestia tego, że czasami jesteśmy po prostu jakimś medium. Że trzeba zawierzyć historii, scenariuszowi, zaufać i uwierzyć reżyserowi. Dać się temu ponieść. Wydaje mi się, że w moim konkretnym przypadku ja bardzo rzadko „realizuję scenę" czy z kimś ją „odgrywam". Wiadomo, że się przygotowuję, że wiem, jakie są założenia i co bym chciała osiągnąć. Ale ja nie projektuję, grając. Ja chcę się spotkać z drugim człowiekiem. Kiedy stoję naprzeciw partnera – czy to z chłopcami, jak w tym filmie, czy z kolegą czy koleżanką - jestem ciekawa tego, co oni przynoszą. Co mają w oczach. Bardzo mi zależy na tym, żebyśmy w trakcie sceny się naprawdę spotkali. Żeby coś się między nami wydarzyło. I mam wrażenie, że jak coś naprawdę się wtedy wydarza, to jest dużo większa szansa, że widz w to po prostu uwierzy.

Jeden z krytyków filmowych napisał, że jest Pani aktorką, która rozmawia rolami, a nie glamourem. Był kiedyś w Pani życiu moment, impuls, żeby pójść w stronę większej medialności, rozpoznawalności, kosztem spokojniejszego, własnego wyboru?
Nie, bo nie widzę powodu. Dziś wiadomo: jesteśmy na premierze, trzeba było się jakoś ubrać i to, jak na mnie, już jest wystarczające „wyeksponowanie się". Nie potrzebuję robić tego bardziej. I tak przydarzyło mi się w życiu coś niesamowitego: mogę coś powiedzieć przez role, jakie gram. Z może nieśmiałego dziecka, kogoś, kto miał poczucie, że niesie w sobie coś niesłyszalnego, stałam się osobą, która może mówić do ludzi. Do wielu ludzi. Mogę mówić na głos różne zdania. Wiadomo, mówię to przez role, przez postaci, które gram, ale przecież w tym odbijam się też ja. Dla mnie to już znaczy dużo. Naprawdę dużo. Nie wiem, co jeszcze miałabym pokazywać i dlaczego. Nawet nie mam na to pomysłu.

Przywołam jeszcze raz tę naszą rozmowę sprzed roku, bo bardzo zapadło mi w pamięć, jak mówiła Pani, że nigdy nie jest za późno na dobrą, nawet radykalną życiową zmianę, także w późniejszym wieku, także, dajmy na to, po sześćdziesiątce. Czy w Pani życiu też był taki moment pod tytułem: „nie jest za późno", który coś ustawił zupełnie inaczej?
To są bardzo prywatne sprawy, o których nie chciałabym szerzej opowiadać. Natomiast na pewno uważam, że zwyciężają ludzie odważni i to w małych sprawach również. Ale jednocześnie bardzo dobrze rozumiem, jak niesłychanie trudne to bywa.

No to skąd tę odwagę brać?
Nic złego tak naprawdę nie może się wydarzyć. Nic złego nie może się stać. Jeżeli jesteśmy w sytuacji, która nam teraz nie odpowiada, to nie ma opcji, żeby było gorzej. Każda zmiana jest zmianą na lepsze. Taka jest prawda. Tylko że bardzo trudno w to uwierzyć.

Często te zmiany na lepsze widać dopiero z perspektywy czasu.
No tak, właśnie. Warto uwierzyć, że tak jest.

„Brat" jest filmem o dzieciństwie w cieniu dorosłych problemów. Kiedy Pani myśli: „Moje dzieciństwo", to jaki obraz pojawia się w Pani głowie jako pierwszy?
Wychowywałam się w klimacie, w którym dzieci głosu nie miały. A z drugiej strony wszystko, i też to, kim jestem, prawdopodobnie jednak zawdzięczam moim rodzicom. Temu, że zabierali mnie do teatru, że w domu były książki, że były wyjazdy, że podróżowaliśmy. Temu, że interesowali się, czy zrobiłam lekcje, czy nie. Mama uczyła mnie chodzić po drzewach. W młodości trenowała akrobatykę, balet, pływanie artystyczne. Do dziś pływa dużo lepiej ode mnie, w ogóle najlepiej ze wszystkich w rodzinie (śmiech). Więc dużo tego rodzaju umiejętności, również takiego bycia w ciele, zawdzięczam im, rodzicom. Pamiętam też z dzieciństwa proste obrazy: że jeszcze padał śnieg, że wychodziło się na sanki. Nie było wtedy tak dużo niesamowitych słodyczy. I pamiętam to uczucie: spada pierwszy śnieg, idziemy na sanki, dostaję mambę, i to nie całą paczkę, tylko jedną kosteczkę. I to jest coś, co bardzo lubię pamiętać. Robi mi się dobrze, jak to wspominam. To, że się jest razem. Że nie ma zbyt wiele materialnych rzeczy, ale to, co ma być, jest.

Kiedy patrzy Pani dzisiaj na swoje dzieci, zdarzyło się Pani pomyśleć: „Ta filmowa historia jest też o nas, tylko mamy inne kostiumy"?
Zawsze czegoś dzieciom nie mówimy. Zawsze musimy dokonywać jakiegoś wyboru: do jakiego stopnia je chronimy, a do jakiego pozwalamy im mieć własne przygody. Więc na pewno tak; myślę, że ten film jest o wielu rodzinach, wielu matkach, wielu ojcach. Dlatego jest taki dobry. Bo wydaje mi się, że naprawdę wielu ludzi może się w nim przejrzeć. I to w taki fajny sposób: że nie oceniamy nikogo, tylko widzimy, że jesteśmy ludźmi. Że popełniamy błędy. I że dla każdego z nas ten film będzie trochę innym obrazem.

eprasa.pl 6d88b23508

MOTORYZACJA

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

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

12h autoskup, 664-040-076

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

KABRIOLET zadbany, np. Fiat, Opel, VW, Renault, Peugeot, inne, 608-097-274

OSOBOWE SPRZEDAM

VOLVO XC40 R-Design, 2022r., 509-048-798

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

ROLNICZE KUPIĘ

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

ZABYTKOWE KUPIĘ

AUTO z PRL-u, fiata 125p, 126p, wołgę, moskwicza, ładę, 608-097-274

FIATA Cinquecento, 126 p., Uno od I właściciela, zadbane, 608-097-274

KABRIOLET zadbany VW, Mercedes, Fiat, inne, 608-097-274

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

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

MOTORYNKĘ, WSK, WFM, SHL, Junaka, Osę, Komara, CZ i inne, 608-097-274

PRZYCZEPKĘ campingową Niewiadów N126, 132 zadbaną, 608-097-274

PRZYCZEPKĘ towarową N250 do fiata 126p zadbaną, 608-097-274

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

SILNIK zabytkowy do roweru - Maw Gnom, Dongo, inne, 608-097-274

STARY samochód kupi osoba prywatna, 660-130-031

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

ZASTAWĘ, Zaporożca, Wołgę, Trabanta, Wartburga, inne kupię, 608-097-274

AUTOREKLAMA

Polecamy →

motofakty.pl

Motoryzacja
na wysokich obrotach

motofakty.pl

KUPON NA OGŁOSZENIE BEZPŁATNE

Dziennik ŁÓDZKI

Zaznacz odpowiednią rubrykę

❑ oddam za darmo ❑ potrzebuję ❑ hobby ❑ odzież
❑ sprzęt domowy ❑ rolnicze ❑ rozmaite
❑ art. dziecięce ❑ zamienię ❑ życzenia

❑ sprzedam ❑ kupię

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

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

Regulamin

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

1. Do poniedziałkowego tygodnika „PRACA" ogłoszenia w rubryce szukam pracy - limit miejsca.

2. Do środowego dodatku ogłoszenia w rubrykach:

a) oddam za darmo:
wszystko oprócz: telefonów komórkowych, akcesoriów do nich i aktywacji oraz leków psychotropowych

b) potrzebuję:
wszystko do domu oprócz: telefonów i aktywacji oraz artykułów mogących służyć działalności gospodarczej

c) hobby:
- filatelistyka, numizmatyka, instrumenty muzyczne do 500 zł;
- antyki - pojedyncze przedmioty - sprzedaż do 500 zł;
- płyty analogowe, książki i czasopisma;
- rośliny i zwierzęta oferowane bezpłatnie

d) sprzęt domowy:
meble, dywany i wykładziny kupno i sprzedaż do 200 zł, armatura łazienkowa i kuchenna, w tym: wanny, umywalki, zlewozmywaki, termy, muszle itp.

e) rozmaite:
- art. dziecięce: wózki, odzież, zabawki;
- odzież: wszystko oprócz futer i kożuchów

f) rolnicze:
wszystko oprócz maszyn rolniczych

g) zamiany:
wszystko oprócz nieruchomości

h) życzenia: drobne

3. Do środowego dodatku ogłoszenia dotyczące:

a) sprzedaży:
samochodów osobowych, vanów, terenowych, samochodów retro, motocykli, maszyn rolniczych do 3.000 zł

b) kupna i zamiany:
samochodów osobowych, samochodów retro, motocykli i maszyn rolniczych

c) sprzedaży i kupna:
części i akcesoriów sam. osobowych

Oprócz skupu i sprzedaży aut lub ogłoszeń i ich ilości (max. 5 ogłoszeń) mogących służyć działalności gospodarczej.

***Warunkiem przyjęcia bezpłatnego ogłoszenia jest podanie ceny towaru.**
Redakcja ma prawo odmówić przyjęcia ogłoszenia bez podania przyczyny.
Czas oczekiwania na publikację ogłoszenia bezpłatnego do trzech tygodni.

KUPON NA OGŁOSZENIE BEZPŁATNE

Dziennik ŁÓDZKI

Zaznacz odpowiednią rubrykę

❑ osobowe ❑ zabytkowe ❑ części akcesoria
❑ rolnicze ❑ motocykle ❑ moto - inne

❑ sprzedam ❑ kupię ❑ zamienię

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

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

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

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

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

SKRÓCONA NOTA INFORMACYJNA

Kto przetwarza Państwa dane osobowe?
Administratorem Państwa danych osobowych jest spółka Polska Press Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie (02 – 672) przy ul. Domaniewskiej 45 (dalej: „my"), wpisana do rejestru przedsiębiorców Krajowego Rejestru Sądowego prowadzonego przez Sąd Rejonowy dla m. st. Warszawy XIII Wydział Gospodarczy po numerem KRS 0000002408. Nasze pozostałe dane kontaktowe to e-mail: rodo.zgloszenia@polskapress.pl.

Inspektor Ochrony Danych
We wszelkich kwestiach dotyczących ochrony danych osobowych mogą się Państwo kontaktować z wyznaczonym przez nas inspektorem ochrony danych. Kontakt ten może nastąpić na adres e-mail: iod@polskapress.pl.

W jakim celu są nam potrzebne Państwa dane osobowe?
Państwa dane osobowe są nam potrzebne, by:
- zawrzeć i wykonać umowę (jeśli dojdzie do zawarcia umowy),
- dokonać rozliczeń finansowych wynikających z tej umowy, w tym wypełnić ciążące na nas obowiązki podatkowe i rachunkowe,
- badać Państwa satysfakcję i opinię,
- móc w razie potrzeby wykazać zasadność naszych roszczeń, zrealizować nasze prawa lub obronić się przed roszczeniami, korzystać z naszych uprawnień,
- rozwijać i monitorować naszą działalność biznesową, m.in. poprzez wykonywanie wewnętrznych analiz i statystyk,
- prowadzić działania marketingowe z zakresu marketingu bezpośredniego naszego i podmiotów trzecich polegające na informowaniu o różnych wydarzeniach (eventach), wysyłaniu spersonalizowanych ofert i treści w zakresie dotyczącym działalności i oferowanych przez nas lub naszych partnerów produktów i usług.

Jeśli wyrażą Państwo dodatkową i dobrowolną zgodę wówczas będziemy mogli również:
- przetwarzać Państwa dane w celu przedstawienia Państwu informacji handlowych i marketingowych na temat naszych towarów lub usług lub towarów i usług naszych partnerów za pomocą telekomunikacyjnych urządzeń końcowych oraz automatycznych systemów wywołujących lub za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej.

Jeśli cofną Państwo zgodę na przetwarzanie danych w celach marketingowych lub wyrażą Państwo sprzeciw w tym zakresie wówczas będziemy przetwarzać Państwa dane przez dalsze 3 miesiące na tzw. liście Robinsonów tj. liście osób, które nie życzą sobie dalszych kontaktów marketingowych z naszej strony.

Jakie prawa Państwu przysługują?
Posiadają Państwo prawo do:
- żądania od nas dostępu do swoich danych osobowych, prawo do ich sprostowania, usunięcia („prawo do bycia zapomnianym") lub ograniczenia przetwarzania,
- wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania przez nas Państwa danych osobowych na potrzeby marketingu bezpośredniego, które powoduje zaprzestanie przetwarzania przez nas Państwa danych w celach marketingu bezpośredniego,
- wniesienia sprzeciwu – z przyczyn związanych z Państwa szczególną sytuacją – w przypadku przetwarzania danych osobowych na podstawie prawnie uzasadnionego interesu. Jednakże w takiej sytuacji będziemy dalej przetwarzać Państwa dane osobowe w niezbędnym zakresie, jeżeli po naszej stronie będzie istniał ku temu uzasadniony powód,
- przenoszenia danych przetwarzanych w związku z wykonaniem umowy lub na podstawie Państwa zgody.

Jeśli podstawą przetwarzania przez nas danych osobowych jest Państwa zgoda, wówczas posiadają Państwo prawo do cofnięcia tej zgody w dowolnym momencie. Cofnięcie zgody nie wpływa jednak na zgodność z prawem przetwarzania przez nas danych osobowych, którego dokonaliśmy na podstawie zgody przed jej cofnięciem.

Wszystkie powyżej wymienione uprawnienia mogą Państwo wykonać poprzez zwrócenie się na adres kontaktowy: rodo.zgloszenia@polskapress.pl albo pisemnie na nasz adres: Polska Press Sp. z o.o., ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa.

Jeżeli nasze wyjaśnienia i działania okażą się niewystarczające lub wadliwe, mogą Państwo w każdej chwili wnieść skargę do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych.

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

OGŁOSZENIA NA TELEFON - PŁATNE

800 472 852
42 647 28 52

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

BIURO REKLAMY I OGŁOSZEŃ:

ŁÓDŹ

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

eprasa.pl 6d88b23508

ma żadnej ściemy – wszystko jest bardzo szczere wobec klienta i odbiorcy, i to mi się ogromnie podoba. Bardzo lubię też sezonowo fotografować warzywa i owoce. Idę na targ, widzę czerwoną kapustę i mam wrażenie, że ona się do mnie uśmiecha. To już chyba jakiś rodzaj choroby. (śmiech)

Teraz jest wielka moda na fotografowanie jedzenia. Fotografuje każdy: w restauracji często najpierw robimy zdjęcie i wysyłamy na social media, dopiero potem jemy.
Jest taki trend. Zauważyłam, że im bardziej ktoś kocha jedzenie, szanuje produkt, wie, z czego to jest zrobione, tym lepsze zrobi zdjęcie. Jeśli ktoś fotografuje śluby czy modelki i w ogóle nie ma nic wspólnego z kuchnią, od razu widzę, że nie zrobi naprawdę dobrego zdjęcia jedzenia. Ja się nie pcham w modę ani w śluby, bo tego tak nie czuję. Za to wiem, że zdjęcie jedzenia potrafię zrobić najlepiej jak się da, bo ja po prostu fizycznie czuję każdy okruszek na talerzu. Wiem, z której strony pokazać stek, żeby dobrze wyglądał, jak ułożyć puree, żeby światło idealnie się na nim odbiło. Po prostu tym żyję.

Ma Pani swoje własne triki fotograficzno-stylistyczne, dzięki którym zwykłe danie wygląda jak z okładki książki?
Po tych kilkunastu latach wiem, że światło jest wszystkim. I to powtarzam na każdych warsztatach: to światło sprawia, że i człowiek, i jedzenie wyglądają lepiej. Jeśli wiemy, w jakim świetle postawić talerz, połowa sukcesu jest za nami. Mam swoje ulubione miejsce w domu, w kuchni, przy dużym oknie. Światło wpada tam na blat w określony sposób i ja dokładnie wiem, że jeśli robię kurczaka w sosie kokosowym jesienią, to muszę go ugotować i sfotografować o konkretnej godzinie. Latem o innej. To może być zwykła pomidorowa, parujący krupnik, który mama zamyka mi w słoikach jak prawdziwemu słowikowi; wszystko zależy od światła. Zimą i jesienią zdjęcia będą chłodniejsze, wiosną i latem po południu stają się złote, ciepłe, pełne życia. To w fotografii lubię najbardziej: światło, a niekoniecznie idealne danie. A jeśli chodzi o ułożenie na talerzu, mam oczywiście swoje małe patenty.

Fotografuje Pani tylko to, co sama by zjadła? Czy są rzeczy, których Pani nie tknie, bo wymagałoby to za dużego fałszu w pracy?
Fotografuję wszystko: i wątróbkę, za którą nie przepadam, i pewnie flaki, gdyby było trzeba. (śmiech) Nie wszystko jem, co fotografuję, ale serce oddaję każdej sesji. W domu, kiedy gotuję, to jest inna historia. Działam w trybie: „Podziel się z czytelnikami fajnym przepisem". Na blogu nie ma przepisu, do którego nie byłabym przekonana. Każdy jest przetestowany. W moich książkach nie ma ani jednego przepisu, którego bym sama nie ugotowała i nie spróbowała. To jest dla mnie bardzo ważne: to ma być szczere. Wiem, że różnie bywa z książkami kulinarnymi: sama często gotuję z cudzych przepisów i dania po prostu nie wychodzą. W przypadku moich trzech książek mogę spokojnie powiedzieć, że tam wszystko jest z serca i superuczciwe. Tak samo z polecaniem miejsc: nie polecam tych, których nie lubię. I odwrotnie: jeśli mówię, że coś jest świetne, to naprawdę tak uważam.

Często, oglądając znanych kucharzy, widzimy, jak obierają cebulę czy czosnek, tak że połowa ląduje w koszu. Podobnie jak gotowe, zrobione już danie. Jak to wygląda u Pani? Czy na sesjach coś z jedzenia jednak się marnuje?
Nienawidzę wyrzucać jedzenia. Czasem po prostu nie ma wyjścia – jeśli jedzenie stoi kilka godzin na planie, mięso jest całe pospinane szpilkami czy innymi akcesoriami do stylizacji, to nie można tego nikomu dać do zjedzenia. Wtedy wyrzucamy. Taka specyfika pracy. Natomiast przy sesjach z przepisami dla klientów naprawdę pilnuję, żeby jak najmniej się marnowało. Pakuję jedzenie w pudełka, zabieram do domu albo rozdaję. Serio, może pani wpaść do mojego studia i popytać sąsiadów – oni dobrze wiedzą, że często przynoszę im resztki z planu (śmiech). Część mrożę. Jeżeli mam jakiekolwiek wątpliwości, czy coś jest świeże, wtedy bez dyskusji wyrzucam, bo bezpieczeństwo jest ważniejsze. Gdy zostają czasem pokrojone marchewki, to trzymam je w lodówce – przydadzą się na kolejną sesję. Fotografia kulinarna i gotowanie pod zdjęcia to jest zupełnie inny świat niż zwykłe domowe gotowanie. Fotografuję też dania w restauracjach i kiedy widzę, jak tam pracują szefowie kuchni, mam ogromną ochotę zapisać się do nich choćby na półroczny staż. To jest czysta przyjemność patrzeć, jak oni gotują: bez marnowania, wszystko poukładane, wykorzystane do końca. Mogłabym o tym opowiadać godzinami. Bardzo mnie to fascynuje.

Nawiążę do jednej z Pani książek, „Samej słodyczy". Opowiadała Pani, że w studiu szły w ruch setki jajek, kilogramy masła i cukru, piekarniki chodziły pełną parą. Jak się organizuje taką wielodniową, intensywną sesję, żeby nie utonąć w chaosie?
Można utonąć. (śmiech) Dokładnie pamiętam, jak powstawała ta książka. Najpierw był plan. Książka podzielona została na rozdziały: bezy, ptysie, serniki. Trzeba było rozpisać każdy dzień. Wiadomo, że ciasto piecze się mniej więcej godzinę, ale bezę nawet trzy. Razem z moją wspaniałą koleżanką Martą Mankiewicz, świetną kucharką i cukierniczką, planowałyśmy: jeden dzień to zakupy i rozłożenie wszystkiego w studiu. Drugi dzień: wypieki, czyli ptysie, eklerki, serniki. Trzeci dzień: sesja zdjęciowa. Potem to wszystko było mrożone albo rozdawane i naprawdę żaden sernik nie ucierpiał, nic się nie zmarnowało. Ale było to gigantyczne wyzwanie. Praca w studiu jest fizycznie bardzo wymagająca. Przez cały dzień jestem na nogach z ciężkim aparatem w ręku, przestawiam światło, noszę talerze, dekoracje. A potem jeszcze sprzątanie, ogarnianie studia, mycie podłóg… Kocham to miejsce: jest bardzo ciepłe, domowe, a jeszcze teraz mamy tam klimat świąteczny, ale bywam potwornie zmęczona. Bo praca fotografa kulinarnego to nie jest tylko „pstrykanie serniczków". To ogrom pracy przed, w trakcie i po. Kiedy wracam do domu, to odpalam komputer i zaczyna się obróbka zdjęć. Bez pracoholizmu naprawdę by się to nie udało.

FOT. JOANNA MATYJEK

FOT. JOANNA MATYJEK

Jakie są trendy w fotografii kulinarnej? Które Panią bawią, a które irytują: obowiązkowy „artystyczny bałagan" na stole? Listki posypane na każdym daniu…
– …albo prześwietlone zdjęcia, jakby robione analogiem z lampą błyskową. (śmiech) Ja chyba jestem dinozaurem, albo po prostu uczono mnie inaczej. Miałam wielu nauczycieli fotografii stricte kulinarnej i innej, i zawsze słyszałam, że trzeba niwelować cienie, panować nad światłem, pilnować, żeby zdjęcie jedzenia było dobrze doświetlone, ostre, apetyczne. Bo co my chcemy pokazać? Jeśli na talerzu jest piękne danie, to nie chodzi o to, żeby ostry był jeden listek, tylko żeby cały talerz był czytelny. Tak widzę fotografię jedzenia: chcę wiedzieć, na jakie danie idę do restauracji, chcę rozumieć, co widzę w książce. Na zdjęciu interesuje mnie porządek i elegancja. Nie lubię brudnych talerzy, bylejakości. Oczywiście, artystyczny nieład też może być elegancki, ale trzeba nad nim panować. Mam wrażenie, że dziś ludzie żyją tak szybko, że wmawia się nam, iż w trendach jest bałagan, prześwietlenia, kilometrowe cienie. Jasne, ja też robię zdjęcia z cieniem i wiem, że to modne, ale dla mnie talerz ma pozostać talerzem z jedzeniem. Ktoś to ugotował, ktoś zrobił zakupy, włożył w to czas – uszanujmy to. Niech jedzenie będzie na zdjęciu pięknym jedzeniem. Światło – znów wracamy do światła – jest wszystkim. Muszę być przygotowana: mieć lampę błyskową albo światło stałe, albo wiedzieć, że będzie świetna pogoda i wykorzystam światło dzienne. Chodzi o profesjonalizm i świadomość tego, co się robi. Czasem myślę, że te wszystkie trendy biorą się z niewiedzy. Z tego, że ludziom nie chce się szkolić albo uczą się wyłącznie z YouTube'a czy Instagrama. I potem mamy mnóstwo zdjęć, które są po prostu średniej jakości.

Jak sfotografować świąteczny stół po polsku: pierogi, barszcz, rybę po grecku, karpia? To trudne zadanie?
Jest trudne, bo te dania… są trudne. (śmiech) Im bardziej zwykłe, mało dynamiczne, przykryte sosem, tym trudniej. Weźmy taką rybę po grecku: przykryta marchewką w pomidorach, niby nic się nie dzieje. I tu trzeba się zatrzymać i zadać sobie pytanie, o co w tym daniu chodzi. Przecież to jest ryba, więc warto pokazać piękny, biały kawałek mięsa. Można ją przekroić, odsłonić strukturę, pozwolić, żeby ta marchew z cebulą, pietruszką i sosem pomidorowym zagrała razem z nią. Ale w święta gra nie tylko samo danie, gra cała oprawa: zastawa, sztućce, obrus, szkło, świeczki. Mam fioła na punkcie talerzy, sztućców, obrusów, lampek, bombek. Moim zdaniem klimat świąteczny robią właśnie te wszystkie gadżety: bordowa kokarda, lampki, które migocą w tle, mały bałwanek, renifer. Najbardziej udało mi się ten klimat złapać chyba przy sesjach świątecznych dla Deseo: dziewczyny dają mi tam totalnie wolną rękę. Rozsypuję sztuczny śnieg, w ten śnieg wbijam choinki, między nimi wyrasta bombka… Kocham taką zabawę. Pierwszą świąteczną sesję robiłam już w sierpniu – wszystko było w śniegu (śmiech). Jeśli chcemy piękne świąteczne zdjęcia wigilijnego stołu, polecam kadr z góry. Stół z tej perspektywy wygląda naprawdę świetnie: talerze, serwetki, półmiski, świece, drobiazgi. Nawet w najprostszych, tanich sklepach, od Pepco po sieciówki z dekoracjami, można znaleźć rzeczy, które zrobią magię na stole. Przy pierogach czy rybie po grecku zagrałabym właśnie gadżetami, oprawą. Wczoraj wrzuciłam na Instagram rolkę mojej koleżanki, Karein, która opowiadała, jak podać pierogi na święta. Mówiła o paterach, świątecznych talerzach, półmiskach w kształcie pierogów. To było dla mnie bardzo inspirujące, bo ja w pracy dokładnie tego właśnie szukam: połączenia designu stołu – czyli talerzy, serwetek, szkła – z jedzeniem. I bardzo lubię tą oprawą grać.

Co roku zastrzegam się, że dużo na święta nie będziemy gotować, ale potem: „A, dorobię jeszcze pierogów, bo wujek Kazik przyjedzie z rodziną". I w rezultacie po świętach w polskich domach zostają góry jedzenia. Jak połączyć pięknie nakryty stół z odpowiedzialnym podejściem do niemarnowania? Jakie są Pani sposoby?
Mam wrażenie, że pokolenie naszych mam i babć jest już nie do uratowania ani do zreformowania. One zawsze będą gotowały za dużo. Mają w sobie misję nakarmienia wszystkich, a potem jeszcze zapakowania pojemników i słoików na wynos. Zawsze wracam z bagażnikiem pełnym jedzenia od rodziców. I sprytnie to rozwiązuję: mrożę. Kiedy miesiąc później mam ochotę na pierogi mamy, po prostu wyjmuję je z zamrażarki. Moi rodzice mieszkają 500 kilometrów od Warszawy, więc to jest dla mnie taki smak domu. W studiu mam wielką zamrażarkę i jestem fanką mrożenia. Naprawdę polecam mrożenie – to jedno z najlepszych narzędzi niemarnowania jedzenia. Druga rzecz to jadłodzielnie, czyli społeczne lodówki na osiedlach. Można tam zanieść świąteczne jedzenie i ktoś inny je po prostu zje. Sama bardzo chętnie dzielę się jedzeniem. Nie miałabym serca wyrzucić pierogów od mamy, prędzej by mi serce pękło. Mam poczucie, że nasze pokolenie i pokolenie naszych dzieci będą gotowały inaczej. Już teraz często kupujemy gotowe śledzie czy rybę po grecku – dokładnie tyle, ile zjemy. Jedzenie jest drogie, więc myślimy o tym, co i ile kupujemy. Z czasem, kiedy to my będziemy robić święta u siebie, te stoły będą piękne, ale bardziej odpowiedzialne.

Co jest Pani największym sukcesem?
Kiedyś zrobiłam zdjęcie ptysia kokosowego w przekroju dla Deseo - ze środka wylewała się pralina. Łukasz Smoliński z Deseo powiedział wtedy, że to zdjęcie pójdzie na billboard. Stanęło przy wjeździe do centrum, przy nocnym markecie. Przysięgam: stałam pod tym billboardem i miałam łzy w oczach. Byłam wzruszona. To było coś, co wydawało mi się wcześniej kompletnie nieosiągalne. Podobnie miałam ze swoją książką, kiedy pierwszy raz zobaczyłam ją w Empiku. Pomyślałam: „Jakim cudem mi się to udało? Jak to się wydarzyło?". Szczerze mówiąc, dopiero z czasem do mnie dociera, jaką mam świetną robotę i naprawdę fajne życie.

eprasa.pl 6d88b23508

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE:

Przemarznięte ręce i stopy? Nie polewaj ich gorącą wodą

Zima w tym roku pokazuje swoje prawdziwe oblicze. A my... jesteśmy w szoku, bo zapomnieliśmy już, jak to jest, kiedy termometr wskazuje -10 st. Celsjusza. Pamiętajmy, że niskie temperatury mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla naszego organizmu. Co robić gdy przemarzniemy? Poznaj skuteczne sposoby na szybkie ocieplenie się od środka i od zewnątrz.

ZA TYDZIEŃ:

- Komplet badań – najlepszy prezent dla babci i dziadka z okazji ich święta
- Algorytm podrzuca dzieciom treści zachęcające do samobójstwa! O zagrożeniach, które płyną z sieci

FOT. FREEPIK

Dieta wegetariańska ma więcej zalet, niż się spodziewasz. Spróbujesz?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Polacy wciąż zjadają więcej mięsa niż wynosi średnia w Europie, jednak ilość ta powoli spada. To wszystko nie tylko za sprawą rosnącej świadomości w społeczeństwie.

Powodów do przejścia na dietę bezmięsną jest wiele - począwszy od kwestii etycznych i związanych z ekologią, a na dbałości o sylwetkę i zdrowie skończywszy. Do zmiany menu zachęca także coraz lepszy dostęp do smacznych i przystępnych cenowo zamienników mięsa.

FOT. MARCO_PIUNTI/GETTY IMAGES

Nie trzeba z mięsa rezygnować w ogóle. Wymierne korzyści przynosi już samo ograniczanie mięsa w menu, czyli dieta fleksitariańska

Zalet jest wiele

Wegatarianizm to dieta bez mięsa, choć różne jego odmiany wyłączają też inne produkty odzwierzęce, takie jak ryby, jaja i/lub mleko wraz z jego przetworami. Warto też w tym miejscu zaznaczyć, że wymierne korzyści dla zdrowia przynosi już samo ograniczanie mięsa (zwłaszcza czerwonego) w codziennej diecie, czyli dieta fleksitariańska. To dobry sposób na stopniową zmianę dotychczasowych nawyków jedzeniowych.

Jadłospis bezmięsny, nazywany też dietą jarską, obfituje w naturalne pokarmy roślinne. Dzięki temu zawiera mniejsze ilości związków prozapalnych, takich jak nadmiar żelaza hemowego, zwierzęce tłuszcze, rozpuszczalne w nich zanieczyszczenia środowiskowe czy zawarte w wędlinach azotany (łatwo przekształcane w azotyny, a następnie w rakotwórcze nitrozaminy). Dostarcza za to więcej ochronnych fitozwiązków, które są przeciwutleniaczami chroniącymi organizm przed niszczycielskim wpływem wolnych rodników.

Wśród składników o takim właśnie korzystnym działaniu można wymienić roślinne barwniki, związki zapewniające smak i zapach, nienasycone tłuszcze, niektóre witaminy i składniki mineralne, sterole, błonnik i wszelkie bioaktywne fitozwiązki.

Korzyści zdrowotne ze stosowania diety bezmięsnej:

- Dłuższe życie - osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej niż te jedzące mięso.
- Niższa masa ciała - wegetarianie ważą średnio o 15 proc. mniej niż osoby na diecie z mięsem. To m.in. dlatego, że dieta oparta na roślinach jest sycąca, ma wysoką zawartość błonnika oraz dużą objętość przy małych dawkach kalorii, a przy tym działa przeciwzapalnie.
- Lepsze efekty odchudzania - już samo przejście na dietę wegetariańską powoduje utratę kilogramów - nawet bez ćwiczeń i liczenia kalorii, jak pokazały wyniki analizy 15 badań z „Journal of the Academy of Nutriton and Dietetics". Przeciętny ubytek wagi wyniósł aż 10 kilogramów w ciągu 11 miesięcy, i był tym większy, im wyższa była początkowa masa ciała, a także starszy wiek. W porównaniu do kobiet więcej kilogramów zrzucali mężczyźni. Dieta bezmięsna pozwala też schudnąć osobom, które mają zaburzony metabolizm - nawet tym z cukrzycą t. 2. Skutecznie redukuje nie tylko tłuszcz podskórny, ale też ten otaczający tkankę mięśniową, który jest związany z występowaniem insulinooporności. Wegetariańskie menu zwiększa też wrażliwość komórek na insulinę, obniża stężenie glukozy we krwi na czczo oraz usprawnia regulację jego poziomu.
- Mniejsze zagrożenie cukrzycą typu 2 - wyniki analiz 12 szeroko zakrojonych badań nie pozwalają mieć wątpliwości: im większe spożycie w diecie mięsa, tym wyższe ryzyko rozwoju cukrzycy. Nie dziwi więc, że menu bezmięsne pomaga chronić się przed tą chorobą. Jak wykazano na łamach „Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease" na podstawie danych ponad 15 tys. osób, już samo przejście na dietę wegetariańską istotnie obniża ryzyko rozwoju cukrzycy. Jak z kolei wynika z trwających 20 lat badań, które obejmowały ponad 200 tys. osób, dieta bogata w produkty roślinne, a uboga w zwierzęce, redukuje zagrożenie rozwojem cukrzycy średnio o 20 proc. Jeśli jest zdrowa, spadek ryzyka wynosi aż 34 proc.; ta zawierająca więcej niezdrowych produkty powoduje redukcję tylko o 16 proc. Autorzy badania podkreślają, że korzyści zapewniają już niewielkie zmiany w menu, jak np. zmniejszenie spożycia produktów odzwierzęcych z 5-6 do 4 porcji tygodniowo.

Osoby stosujące dobrze zbilansowaną dietę wegetariańską żyją średnio o 3,5 roku dłużej, aniżeli osoby jedzące mięso

- Niższe ciśnienie krwi - jak wykazała analiza 7 badań klinicznych i 32 obserwacyjnych, przedstawiona na łamach „JAMA Internal Medicine", dieta bezmięsna pozwala utrzymać niższe ciśnienie krwi. To skurczowe było u wegetarian niższe średnio o 4,8 mm Hg (w badaniach klinicznych) lub 6,9 mm Hg(w obserwacyjnych), a rozkurczowe spadło odpowiednio o 2,2 oraz 4,7 mm Hg.
- Lepszy lipidogram - dieta wegetariańska pozwala utrzymać niższy poziom cholesterolu całkowitego we krwi, co oznacza niższe zagrożenie m.in. chorobą wieńcową serca. W przeglądzie wyników 50 badań naukowych w piśmie „Nutrition Reviews" czytamy, że w badaniach obserwacyjnych spadek ten wynosił 29,2 mg/dl, a w klinicznych - 12,5 mg/dl. Inne źródła dowodzą z kolei, że dieta jarska obniża też stężenie „złego" cholesterolu LDL.
- Rzadsze choroby serca - już samo zrzucenie 5-10 proc. nadmiernej masy ciała skutkuje poprawą zdrowia karbometabolicznego, np. obniżeniem ryzyka rozwoju chorób serca. Dieta wegetariańska nie tylko odchudza, ale też zmniejsza zagrożenie wieńcówką (o 40 proc.), nadciśnieniem (o 34 proc.) i przedwczesną śmiercią wskutek chorób układu krążenia (o 40 proc.). A na dodatek aż u 91 proc. badanych powoduje choć częściowe przywrócenie sprawnego krążenia w arteriach objętych miażdżycą - donosi „Progress in Cardiovascular Disease".
- Mniej nowotworów - jak udowodniono w badaniu przeprowadzonym przez Oxford University, które obejmowało 60 tys. Brytyjczyków i trwało 15 lat, w porównaniu z osobami jedzącymi mięso, u wegetarian nowotwory rozwijały się o 11 proc. rzadziej. Z innych badań wynika ponadto, że rzadsza zapadalność na nowotwory dotyczy zwłaszcza układu trawienia.

Należy jednak pamiętać, że samo wyłączenie mięsa z posiłków nie decyduje o tym, że będą one zdrowe. Jeśli menu składa się z produktów gotowych do jedzenia i żywności przemysłowej, będzie tak samo niekorzystne dla organizmu, jak każda inna „śmieciowa" dieta.

eprasa.pl 6d88b23508

Przemarzłeś? Oto skuteczne sposoby na szybkie ogrzanie wychłodzonego organizmu

Anna Rokicka-Żuk
annarokicka-zuk@polskapress.pl

Zima w tym roku pokazuje swoje mroźne i śnieżne oblicze! Temperatury poniżej zera mogą poważnie zaszkodzić zdrowiu. Nagłe ochłodzenie to nie tylko dyskomfort - mróz może prowadzić do odmrożeń, hipotermii i innych groźnych skutków.

FOT. FREEPIK

Przemarzniętych dłoni i stóp nie należy wkładać do gorącej wody

Odwykliśmy od mroźnych i śnieżnych zim, a spadek temperatury poniżej zera dla wielu osób jest szokiem. Stosunkowo łagodne zimy sprawiły, że nie pamiętamy już, jak to jest, kiedy termometr wskazuje -15 st. Celsjusza. Tak niskie temperatury nie pozostają obojętne dla naszego organizmu - mogą być nie tylko uciążliwe, ale wręcz groźne dla zdrowia i życia.

Objawy przemarznięcia to nie tylko uczucie zimna

Gdy organizm nie może ogrzać całego ciała, z czasem zmniejsza dopływ krwi do najbardziej oddalonych części, a także skóry, kierując więcej w stronę korpusu. Ręce, nogi robią się z tego powodu chłodne i łatwiej ulegają odmrożeniom. Gdy to nie wystarcza, ciało zaczyna się trząść, co pozwala generować niewielkie ilości ciepła. Najbardziej intensywne dreszcze pojawiają się przy temperaturze, w której rozwija się hipotermia, czyli wychłodzenie organizmu.

Objawy przemarznięcia świadczące o hipotermii to właśnie trzęsienie się, zmęczenie, dezorientacja, utrata koordynacji. Gdy natomiast ustają, a pojawia się niebieskawa skóra, a tym bardziej rozszerzone źrenice, spowolniony puls i oddychanie, świadczy to o głębszej hipotermii i zagrożeniu życia.

Skutki działania mrozu, nazywane stresem związanym z zimnem (cold stress), mogą prowadzić także do uszkodzeń skóry, jakimi są łagodne odmroziny i odmrożenia. Największe spustoszenie sieje ujemna temperatura w połączeniu z wysoką wilgotnością, np. w przypadku przemoczenia butów, rękawiczek, ubrań. Utrata ciepła i ryzyko powikłań są wtedy największe, dlatego zimą należy jak ognia wystrzegać się kontaktu z wodą.

Jak się rozgrzać po przemarznięciu?

W przypadku przemarznięcia w pierwszej kolejności należy zapobiec dalszej utracie ciepła i pomóc ciału się rozgrzać. Mokre ubrania powinny być zmienione na suche. By poprawić krążenie krwi i wytworzyć nieco ciepła, można też poruszać ramionami jak wiatrak. Należy jednak unikać intensywnej aktywności, ponieważ pocenie zwiększy utratę ciepła z organizmu.

Rozgrzanie się przyspiesz piciem ciepłych napojów, które powinny być wolne od kofeiny i alkoholu. Może to być ciepła słaba herbata albo woda, do której można dodać cytrynę. Korzystne może okazać się zjedzenie cukierka, które daje szybki zastrzyk energii.

Wiele osób po powrocie z mrozu w pierwszej kolejności myśli o gorącej kąpieli. Ocieplać się trzeba jednak stopniowo i nie za szybko. Absolutnie zakazane jest kontakt skóry z gorącą wodą. Zbyt ciepła kąpiel albo prysznic mogą doprowadzić do zasłabnięcia.

Co na przemarznięte ręce? Jak rozgrzać dłonie i stopy?

Przemarznięte dłonie czy nogi to nie tylko dyskomfort - mogą zwiastować poważne problemy zdrowotne, takie jak odmrożenia czy hipotermię. Szczególną ostrożność należy zachować w przypadku przemarzniętych dłoni i stóp lub ich palców. Włożenie rąk pod ciepłą wodę to nie jest dobry pomysł. Zbyt wysoka temperatura wody może spowodować ból i doprowadzić do uszkodzeń skóry, jak i tkanek, np. naczyń krwionośnych i nerwów.

Aby rozgrzać dłonie, nigdy nie wkładaj ich do gorącej ani nawet ciepłej wody. Zacznij od chłodnej wody, by dojść do letniej. Możesz też ocieplić je, wkładając w pomieszczeniu rękawiczki lub owijając dłonie wełnianym szalikiem.

Części ciała łatwo ulegające odmrożeniom, a więc także nos, uszy i skóra twarzy, również należy rozgrzewać stopniowo. Aby jednak uniknąć dalszych uszkodzeń skóry, nigdy nie pocieraj ich ani nie masuj. Pod żadnym pozorem nie stosuj też nacierania śniegiem.

Jeśli możliwe jest odmrożenie, np. już na dworze pojawiło się zaczerwienienie skóry, a tym bardziej zmiana koloru skóry na biały lub żółty, utrata czucia, rąk czy stóp nie należy rozgrzewać, tylko zabezpieczyć do czasu udzielenia pomocy lekarskiej.

Co pić, żeby rozgrzać organizm od środka?

Na czele napojów, po które sięgamy, gdy zamarzniemy i jest nam zimno, jest oczywiście gorąca herbata. Pijemy ją w wersji klasycznej lub zimowej, z dodatkiem korzennych przypraw, imbiru i cytrusów. Tak doprawiona skutecznie pomaga podnieść temperaturę wyziębionego ciała i może pomóc w zapobiegnięciu przeziębieniu.

Zimą należy także unikać picia zimnych napojów - z lodówki czy podawanych z kostkami lodu, ponieważ w naszych gardłach dochodzi wtedy do obkurczenia naczyń krwionośnych. Sprawia to, że zmniejsza się przepływ krwi, a tym samym spada liczba komórek odpornościowych obecnych w danym obszarze. Otwiera to wirusom i bakteriom drogę do ataku.

Jaka powinna być temperatura w domu ?

Nie tylko temperatura na zewnątrz wpływa na nasze zdrowie. Ważne jest także utrzymywanie odpowiedniej temperatury w domu zimą, aby nie narażać organizmu na zbyt duże jej wahania, ale też nie wychładzać pomieszczeń za bardzo. Zbyt wysoka temperatura w domu naraża organizm na przegrzanie, co sprzyja przeziębieniom i odmrożeniom po wyjściu na mróz. Natomiast stałe przebywanie w zbyt niskiej temperaturze może prowadzić do zbytniego wychłodzenia i skutkować podobnymi konsekwencjami, co przebywanie na mrozie.

WARTO WIEDZIEĆ

Mróz? Nie pij alkoholu!
Zima to czas, kiedy powinniśmy być szczególnie ostrożni, pijąc alkohol. Picie go na mrozie może prowadzić do wielu poważnych konsekwencji. Po pierwsze daje złudne wrażenie, że jest nam po nim cieplej, choć faktycznie prowadzi do utraty ciepła i obniżenia całkowitej temperatury ciała. Ponadto może wpłynąć na prawidłową ocenę sytuacji, co może prowadzić do hipotermii z powodu zbyt lekkiego ubioru czy zbyt długiego przebywania na mrozie.

Domowy sposób na kaszel dobry dla dzieci i dorosłych. Prosty do zrobienia i zdrowy

Marta Siesicka-Osiak
redakcja@stronazdrowia.pl

Podstawowym składnikiem tego syropu jest marchewka - to słodkie warzywo wspiera walkę z przeziębieniem i mokrym kaszlem, pomagając usunąć nadmiar wydzieliny z dróg oddechowych.

Marchewka to niezwykle zdrowe warzywo bogate w antyoksydanty, witaminy i składniki mineralne. Ceniona jest przede wszystkim za zawartość beta-karotenu - jedna porcja pokrywa aż 77 proc. dziennego zapotrzebowania na prowitaminę A.

Ponadto zapewnia także od 4 do 7 proc. niezbędnej ilości witamin B1, B2, B5, niacyny, folianów, witaminy E i C oraz powyżej 10 proc. zalecanej dziennej dawki witaminy B6 i witaminy K.

Wśród właściwości syropu z marchwi wymienia się:

Syrop z marchwi dzięki bogactwu przeciwutleniaczy, w tym witaminy C, wykazuje działanie wzmacniające układ odpornościowy.

Działając wykrztuśnie, pomaga usunąć wydzielinę zalegającą w gardle.

Oczyszczając gardło, pomaga łagodzić kaszel.

Syrop można wzbogacić o dodatek cytryny, miodu i/lub imbiru. Spotęgują one jego działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe oraz wspomogą pracę układu odpornościowego.

Przepis na syrop z marchewki z dodatkiem miodu i cytryny bez gotowania

Już nasze babcie doceniały zdrowotne działanie marchewki, sięgając po nią, aby ułatwić odkrztuszanie. Ze względu na naturalne pochodzenie i przyjemny smak, syrop z marchewki jest szczególnie polecany dla małych dzieci.

Składniki

- 1 marchewka,
- sok z połówki cytryny,
- 2 łyżki cukru,
- 1 łyżka płynnego miodu.

Przygotowanie

- Obierz, a następnie zetrzyj marchewkę.
- Umieść warzywo w głębokim naczyniu i zasyp cukrem.
- Polej marchewkę sokiem z połówki cytryny i łyżką miodu.
- Odstaw naczynie na kilka minut. Marchewka zacznie puszczać naturalny sok.
- Zlej powstały syrop, który jest od razu gotowy do spożycia.

Zaleca się przyjmowanie dwóch łyżek syropu dziennie. Szczególną ostrożnością powinno wykazać się przy podawaniu syropu osobom z cukrzycą, uczulonym na którykolwiek składnik i małym dzieciom, które nie mają w pełni rozszerzonej diety.

FOT. ALEXANDER MILS / MALI MAEDER / PEXELS

Wypróbuj łatwy przepis na syrop z marchewki, wg sprawdzonej receptury naszych babć

eprasa.pl 6d88b23508

Dziennik Łódzki
Środa, 14.01.2026

Grypa atakuje w całej Polsce, a szczyt sezonu zachorowań dopiero przed nami

FOT. FOTOLIA

Główny Inspektor Sanitarny ostrzega: w tym roku grozi nam nowy wariant wirusa. Jest jeden skuteczny sposób, by się przed nim obronić: szczepienia

Marta Siesicka-Osiak
marta.siesicka-osiak@polskapress.pl

Szybko rośnie liczba chorych na grypę. Jak informuje sanepid, w tym roku nie jest to jednak zwykła grypa. To wariant K, który może być szczególnie niebezpieczny.

- Ważną cechą tegorocznego sezonu grypowego jest pojawienie się nowego wariantu grypy A (H3N2), określonego jako wariant K - mówi dr Paweł Grzesiowski, główny inspektor sanitarny. - Nowy wariant wirusa grypy nie wykazuje szczególnej zjadliwości, ale ponieważ jest nowym mutantem, to w populacji nie ma pamięci immunologicznej, zatem wiele osób po kontakcie zachoruje.

Najskuteczniejszą obroną szczepienie

W Polsce dostępne są (na receptę) szczepionki przeciwko grypie produkowane przez kilka firm. Ich skład jest zgodny z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia i obejmuje 3 lub 4 szczepy wirusa, krążące w danym sezonie - czytamy w oficjalnym komunikacie Inspektoratu.

Dr Grzesiowski zapewnia, że szczepionka przeciw grypie, przygotowana na sezon 2025/2026, jest skuteczna także wobec wariantu K.

Warto zaszczepić się przeciw grypie już teraz, bo potem może być za późno. Sezon na zachorowania trwa w pełni, ale szczyt dopiero nastąpi. Według raportów opublikowanych na portalu ezdrowie.gov.pl, w Polsce szczyt sezonu grypowego przypada co roku na drugą połowę stycznia i luty; liczba zachorowań szybko spada w marcu.

Jak nie zachorować na grypę?

- Najlepiej się zaszczepić. Szczepienie jest szczególnie ważne w grupach zwiększonego ryzyka: dzieci do 14 lat, osób powyżej 50 lat, pacjentów z chorobami przewlekłymi, kobiet w ciąży. Szczególnie narażeni na kontakt z wirusem są też pracownicy ochrony zdrowia i oświaty.
- Trzeba zwiększyć higienę rąk
- Należy zachowywać higienę kaszlu
- Pamiętaj, by zachowywać dystans społeczny ok. 1,5 metra, unikać zgromadzeń
- W placówkach medycznych i skupiskach ludzkich wskazane jest noszenie maseczek typu FP2
- Pracodawcy powinni zwiększyć zakres pracy zdalnej
- Osoby chore na grypę powinny się samoizolować od 5 do 7 dni

Jak odróżnić grypę od przeziębienia?

Charakterystycznymi objawami grypy są: gorączka, bóle mięśniowe, osłabienie, kaszel.

Należy zwrócić szczególną uwagę na objawy niepokojące: zaburzenia świadomości, zaburzenia oddychania czy problemy z układem krążenia. Potrzebny jest wówczas szybki kontakt z lekarzem - zaleca GIS.

Jak leczyć grypę?

W przypadku potwierdzonego zakażenia wirusem grypy możemy zastosować leczenie przeciwwirusowe preparatem oseltamiwiru. Jest to środek dostępny wyłącznie na receptę.

W infekcjach dróg oddechowych wywołanych innymi wirusami nie mamy leczenia przyczynowego. Zarówno w grypie, jak i w infekcjach przeziębieniowych stosujemy środki łagodzące objawy chorobowe tj.:

- leki przeciwbólowe i przeciwgorączkowe - paracetamol, ibuprofen, naproksen,
- leki zmniejszające ból gardła - tabletki do ssania, aerozole i płukanki,
- preparaty do higieny nosa, łagodzenia obrzęku i kataru - w formie sprejów donosowych lub doustnej.
- przy męczącym, suchym kaszlu można w początkowej fazie infekcji zastosować środki przeciwkaszlowe - dekstrometorfan, butamirat czy lewodropropizynę.

Wiele substancji będących częścią codziennej diety lub obecnych wokół nas i łatwo dostępnych wykazuje działanie przeciwwirusowe, są to m.in. czosnek, szałwia, kolendra, melisa, koper włoski, kurkuma, oregano, dziewanna, jeżówka, czarny bez, pelargonia afrykańska, miodunka i imbir. Sklepy zielarskie przygotowują mieszanki ziołowe do przygotowywania wywarów, wyciągi, napary, które można stosować wspomagająco w leczeniu infekcji dróg oddechowych.

WARTO WIEDZIEĆ

Współczesna medycyna nie dysponuje jeszcze skutecznymi lekami przeciwwirusowymi do leczenia infekcji przeziębieniowych.

Mamy zidentyfikowanych ponad 200 typów wirusów, które mogą wywoływać objawy zakażenia górnych dróg oddechowych, co utrudnia wynalezienie skutecznego środka zwalczającego tak szerokie spektrum patogenów. Mamy natomiast leki o udokumentowanej w badaniach klinicznych skuteczności przeciw wirusowi grypy – oseltamivir i zanamivir. Choć zanamiwir jest zarejestrowany w Polsce pod nazwą handlową Relenza, obecnie nie jest dostępny w obrocie.

Recepta bez badania? Rzecznik Praw Pacjenta mówi „nie" takim praktykom

Katarzyna Wąś-Zaniuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Rzecznik Praw Pacjenta nałożył kolejne kary finansowe na podmioty ignorujące przepisy prawa dotyczące tzw. receptomatów. W sumie w 2025 roku urząd wydał 27 takich decyzji.

Rzecznik Praw Pacjenta od dłuższego czasu zwraca uwagę na ryzyka związane z niekontrolowanym przepisywaniem leków na receptę. Szczególne wątpliwości budzą, tzw. receptomaty, podmioty oferujące świadczenia zdrowotne przez systemy teleinformatyczne i pozwalające pacjentom na szybkie, odpłatne konsultacje lekarskie oraz otrzymanie recepty na wskazany lek.

- Bezpieczeństwo pacjenta musi być priorytetem dla placówek, które wystawiają recepty na leki za pośrednictwem systemów teleinformatycznych lub systemów łączności. Niedopuszczalne są sytuacje, w których leki przepisywane są bez zbadania pacjenta, wyłącznie na podstawie wypełnionej przez pacjenta ankiety na stronie internetowej placówki. Moim obowiązkiem jest stanie na straży praw pacjenta, stąd działania podjęte przeze mnie w 2025 roku względem receptomatów - mówi Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.

Rzecznik Praw Pacjenta przypomina, że zgodnie z art. 6 ust. 1 i art. 8 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, każdy pacjent ma prawo do świadczeń medycznych zgodnych z aktualną wiedzą i udzielanych z należytą starannością. W praktyce oznacza to, że diagnoza i przepisanie leków na receptę nie mogą ograniczać się do wypełnienia ankiety online, muszą uwzględniać rzeczywisty stan zdrowia pacjenta, przeciwwskazania i ryzyko działań niepożądanych.

Rzecznik Praw Pacjenta nałożył kary finansowe na podmioty prowadzące tzw. receptomaty.

Od 7 listopada 2024 roku obowiązują zmienione przepisy

Warto nadmienić, iż od 7 listopada 2024 r. zmieniło się rozporządzenie Ministra Zdrowia dotyczące środków odurzających, substancji psychotropowych i prekursorów kategorii 1, w tym preparatów takich jak fentanyl czy medyczna marihuana. Wprowadzono listę substancji, których przepisywanie wymaga bezpośredniego zbadania pacjenta. W katalogu znalazły się między innymi: fentanyl, morfina, oksykodon, ziele konopi innych niż włókniste oraz wyciągi, nalewki farmaceutyczne, a także wszystkie inne wyciągi z konopi innych niż włókniste, żywica konopi.

Od 7 listopada 2024 r. przepisy uniemożliwiają wystawianie recept na wymienione preparaty w ramach teleporady. Lekarz przepisujący lek ma obowiązek osobistego zbadania pacjenta, aby prawidłowo ustalić wskazania do jego zastosowania lub je wykluczyć. Wyjątek stanowi kontynuacja leczenia tymi środkami przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej, realizującego świadczenia w ramach umowy o udzielanie usług medycznych, z wyłączeniem nocnej i świątecznej opieki.

Rzecznik Praw Pacjenta zaznacza, że w 2025 r. wydał łącznie 27 decyzji stwierdzających naruszenie zbiorowych praw pacjentów przez podmioty, które nie dostosowały swojej działalności do wymogów prawa. W ostatnich tygodniach grudnia nałożono dodatkowo 4 kary pieniężne o łącznej wartości blisko pół miliona złotych na firmy, które nie zastosowały się do wcześniejszych decyzji rzecznika.

- Konieczność nałożenia kar finansowych wynika z niedostosowania się podmiotów do wydanej przeze mnie decyzji w sprawie uznania stosowania praktyk naruszających zbiorowe prawa pacjenta w zakresie działalności tzw. receptomatów - dodaje Bartłomiej Chmielowiec, Rzecznik Praw Pacjenta.

FOT. FREEPIK

Niedopuszczalne są sytuacje, w których leki przepisywane są bez zbadania pacjenta – grzmi Rzecznik Praw Pacjenta

eprasa.pl 6d88b23508

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

WALORY KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Na surowo, kiszona i gotowana. Dobra przez cały rok

Kapusta pekińska to niedrogie warzywo, które można wykorzystać na wiele sposobów. Świetnie sprawdza się zarówno w surowych sałatkach, jak i w daniach gotowanych czy kiszonych (kimchi). Warto ją spożywać przez cały rok, ponieważ jest bogata w cenne składniki odżywcze. Wspiera zdrowie serca, chroni wzrok i kości, a także jest bezpieczna dla diabetyków i osób z dną moczanową.

Kupując kapustę, należy wybierać warzywa jędrne, o zielonych liściach bez zażółceń i dziur. Często konwencjonalnie uprawiana kapusta pekińska może być poddawana działaniu sprayów owadobójczych. Dlatego przed spożyciem należy ją dokładnie umyć w zimnej bieżącej wodzie, a następnie moczyć w słonej wodzie przez około 30 minut i ponownie spłukać zimną wodą.

Bogactwo składników odżywczych

Kapusta pekińska jest bogatym źródłem witamin i minerałów oraz aktywnych związków. Znajdują się w niej m.in. karoteny, tiocyjaniany, indolo-3-karbinol, luteina, zeaksantyna, sulforafan i izotiocyjaniany. Jest bogatym źródłem rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika pokarmowego.
Badania naukowe sugerują, że zawarte w niej związki pomagają chronić organizm przed rakiem piersi, okrężnicy i prostaty oraz pomagają obniżyć poziom „złego" cholesterolu we krwi. Kapusta pekińska zawiera spore ilości witaminy K – jedna stugramowa porcja pokrywa 38 proc. dziennego zapotrzebowania na nią (RDC), witaminy C – 45 proc. RDC oraz witaminy A (34 proc. RDC). Jest jednym z warzyw zawierających najbardziej biodostępny wapń. Znajdziemy w niej także kwas foliowy, tiaminę i jod. Zawartość kalorii w kapuście pekińskiej wynosi jedynie 16 kcal w 100 g. Wartość odżywcza kapusty pekińskiej to: białka – 1,2 g; tłuszcze – 0,32 g; węglowodany – 3,23 g. Kapusta pekińska posiada niski indeks glikemiczny (15). Zaliczana jest do warzyw o niskim stężeniu kwasu moczowego (22 mg/100 g).

Na co pomaga kapusta pekińska

- **Na mocne kości i zęby – ze względu na dużą zawartość witaminy K oraz wapnia kapusta pekińska dobrze wpływa na kondycję kości i zębów. Jest to istotne zarówno w momencie ich rozwoju, jak i słabnięcia w okresie przekwitania. Może pomoc opóźnić rozwój osteoporozy.**
- **Na anemię – duża zawartość żelaza sprawia, że kapusta pekińska pomaga organizmowi w wytwarzaniu hemoglobiny we krwi. Obecna w niej witamina C dodatkowo ułatwia jego wchłanianie.**
- **Na nadciśnienie – jako bogate źródło wapnia i potasu, przy jednoczesnym niskim poziomie sodu, kapusta pekińska, jest idealnym warzywem w diecie osób z nadciśnieniem.**
- **Na odporność – zawarty w kapuście pekińskiej kwas askorbinowy działa wspomagająco na układ odpornościowy, pomagając zwalczać infekcje.**
- **Na oczy – beta-karoten, którego dostarcza kapusta pekińska, chroni oczy, zapobiegając zwyrodnieniu plamki żółtej i zaćmie.**
- **Na trawienie – ze względu na dużą zawartość błonnika pokarmowego oraz dobroczynny wpływ na florę bakteryjną jelit, kapusta pekińska wpływa pozytywnie na procesy trawienne i reguluje wypróżnienia, niwelując zaparcia.**
- **Na bóle stawów – w medycynie naturalnej okłady z liści kapusty pekińskiej stosowane na zmniejszenie dolegliwości bólowych przy zwichnięciach i chorobach stawów.**

Kto nie powinien jeść kapusty pekińskiej?

Ze względu na zawartość progoitryny – substancji antyodżywczej, zaburzającej wchłanianie jodu i należącej do związków wolotwórczych, jedzenie kapusty pekińskiej powinno być ograniczone przez osoby z niedoczynnością tarczycy i jej chorobami zapalnymi. Jako warzywo kapustne, nie jest wskazana do spożywania przez osoby z zespołem jelita drażliwego (IBS). Także osoby z zapaleniem trzustki oraz z przewlekłymi chorobami układu żołądkowo-jelitowego powinny zrezygnować z jedzenia warzyw kapustnych.

Trzy kroki dla zdrowia serca i jelit

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

Nasze codzienne wybory żywieniowe mają bezpośredni wpływ na serce i jelita, dwa kluczowe układy, które determinują nasze zdrowie i samopoczucie na długie lata.

Pełne ziarna, bogate w błonnik i naturalne składniki odżywcze wracają do zaleceń dietetyków. Według badań, regularne spożywanie produktów pełnoziarnistych (otręby, kasze, brązowy ryż, płatki owsiane)przekłada się na niższe ryzyko chorób serca i kłopotów z wysokim ciśnieniem krwi, a także obniżają ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2 i zaburzeń związanych z trawieniem i chorobami układu metabolicznego. Dodatkowo wysoka zawartość błonnika usprawnia pracę jelit, zapobiega zaparciom, pomaga kontrolować apetyt i utrzymywać wagę.

Oto trzy kroki, za które serce i jelita z pewnością ci podziękują:

FOT. GETTY IMAGES

Błonnik i pełne ziarna – to sprzymierzeńcy zdrowego serca i jelit. Badania wskazują, że osoby spożywające na co dzień dużo produktów pełnoziarnistych rzadziej cierpią na nadciśnienie i mają lepszy profil lipidowy krwi

Po pierwsze: serwuj sobie owsiankę, najlepiej na śniadanie

Owies jest cennym źródłem beta-glukanu, błonnika rozpuszczalnego, który pomaga obniżać poziom cholesterolu i stabilizować poziom cukru we krwi. Wspiera także układ odpornościowy oraz korzystnie wpływa na mikrobiom jelit, czyli zbiorowisko pożytecznych mikroorganizmów w jelitach. Dodatkowo owies zawiera związki fenolowe, które mają działanie antyoksydacyjne.

Regularne spożywanie owsa może wspierać zdrowie serca, ograniczając ryzyko miażdżycy, procesu, polegającego na gromadzeniu się w tętnicach złogów tłuszczowych, które stopniowo utrudniają przepływ krwi i obciążają serce.

Owsianka jest sprzymierzeńcem osób na diecie oraz borykających się z zaparciami. Wspiera odporność i działa przeciwzapalnie. Udowodniono, że pomaga obniżać poziom złego cholesterolu LDL, dzięki czemu pozwala zapobiegać miażdżycy i chorobom serca. Są jednak pewne schorzenia, w których jedzenie płatków owsianych nie jest wskazane.

Po drugie: włącz do codziennej diety kaszę gryczaną

Kasza gryczana to prawdziwa bomba odżywcza, korzystna dla serca i układu krążenia. Błonnik w niej zawarty przyczynia się do obniżenia cholesterolu, a potas pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi, co sprawia, że jest szczególnie polecana osobom zmagającym się z nadciśnieniem.

Nie tylko minerały, ale i witaminy czynią kaszę gryczaną cennym produktem. Znajdziemy w niej witaminy z grupy B (B1, B2, B6, tiaminę), kwas foliowy oraz witaminę E. Duża zawartość żelaza sprawia, że kasza gryczana jest szczególnie polecana osobom zmagającym się z anemią, a także kobietom w okresie menstruacji.

Po trzecie: sięgaj po produkty z jęczmieniem

Jęczmień, choć często pomijany w codziennej diecie, jest pełnym ziarnem o bardzo korzystnym wpływie na zdrowie, podobnie jak owies. Jednym z jego kluczowych składników jest błonnik beta-glukanowy, który pomaga obniżać poziom cholesterolu we krwi i wspiera redukcję tłuszczu trzewnego, czyli odkładającego się wokół narządów wewnętrznych, czynnika ryzyka chorób metabolicznych i sercowo-naczyniowych.

Regularne spożywanie jęczmienia może również wspierać zdrowie układu pokarmowego. Beta-glukany działają jak prebiotyk, stymulując wzrost pożytecznych bakterii jelitowych, co z kolei poprawia różnorodność mikrobiomu jelitowego. Zdrowy mikrobiom sprzyja lepszemu trawieniu, wchłanianiu składników odżywczych i regulacji funkcji odpornościowych.

Jęczmień wykazuje również korzystny wpływ na poziom cukru we krwi. Dzięki obecności błonnika rozpuszczalnego spowalnia wchłanianie glukozy z przewodu pokarmowego, co pomaga stabilizować poziom cukru, zmniejszając wahania glikemii po posiłkach. Z tego powodu produkty z jęczmienia są polecane osobom z insulinoopornością lub cukrzycą typu 2, a także wszystkim, którzy chcą utrzymać równowagę energetyczną i kontrolować masę ciała.

ZŁOTA OWSIANKA

Owsianka to smaczne i zdrowe danie, które można przygotować na wiele różnych sposobów. Możesz dodać do niej swoje ulubione składniki, dzięki którym będzie ci smakowała, a które także wzbogacą jej i tak liczne właściwości zdrowotne.
Nie tylko mleko czy kawa mogą być złote, ale owsianka też.
Wystarczy, że dodasz do niej kurkumę, która działa przeciwwirusowo, antybakteryjnie i przeciwzapalnie. Kurkuma wzmacnia odporność, oczyszcza organizm, wspomaga pracę serca i mózgu, obniża poziom cholesterolu oraz cukru we krwi. Zawarta w niej kurkumina, która nadaje jej złoto-żółty kolor, jest silnym antyoksydantem. Zwalcza wolne rodniki, opóźnia procesy starzenia i odmładza. Zwalcza także patogeny i wzmacnia organizm, przyspiesza powrót do zdrowia w czasie infekcji.
Złota owsianka, dzięki połączeniu działania płatków owsianych i kurkumy wspomaga także trawienie, przyspiesza metabolizm, zapewnia uczucie sytości i dzięki temu wspomaga odchudzanie. Jej regularne spożywanie zapewnia utrzymanie prawidłowej wagi i szczupłej sylwetki.

eprasa.pl 6d88b23508

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
- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA
- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria
- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

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

NAUKA
- szkoły
- kursy/szkolenia
- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA
- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE
- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia
- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI
- agd rtv foto
- budowlano-remontowe
- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

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

ZWIERZĘTA
- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA
- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE
- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- płody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

KUPIĘ VW Passat B5 Skoda Octavia Diesel Tel.666-941-477

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Radomsko tel. 604 630 556

Zdrowie

INNE

PENSJONAT SANATO BUSKO-ZDRÓJ-FERIE ZIMOWE POBYTY LECZNICZE I WYPOCZYNKOWE tel: 41 378 19 48/51, www.sanato.com.pl SPYTAJ O PROMOCJĘ

Usługi

OGRODNICZE

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

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

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **PRZETARGI**

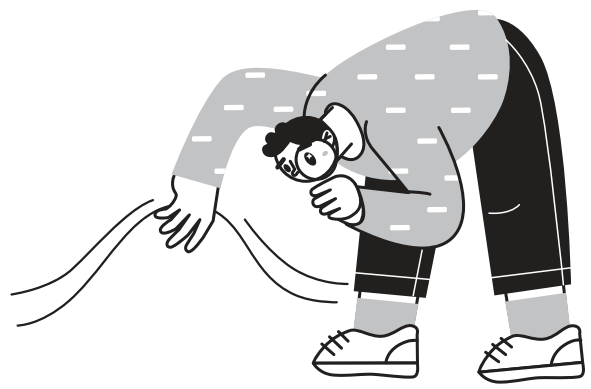
nasze komunikaty.pl

AUTOREKLAMA

AUTOPROMOCJA

Dziennik ŁÓDZKI

Czwartek z dreszczykiem



Kup dziennik z dodatkiem „Pod paragrafem”
dzienniklodzki.pl

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

eprasa.pl 6d88b23508

Chcę dawać ciepło i je dostawać, a nie walczyć ze sobą i całym światem jednocześnie

Sebastian Fabijański w Plejadzie Fot. Sylwia Dąbrowa

Z ŻYCIA GWIAZD

Joanna Opozda balowała z przystojniakami
W ostatnich dniach celebrytka udała się na urlop do Dubaju wraz z mamą i synkiem. W ciągu dnia wszyscy troje zwiedzali miasto, zaś wieczorem Opozda wybrała się na imprezę. Na zamieszczonych zdjęciach widać, że towarzyszyli jej dwaj przystojniacy – jeden z nich to finalista dwóch reality-shows, a drugi – model.

Roksana Węgiel odnowiła przysięgę
Młoda piosenkarka i jej mąż udzielili krótkiego wywiadu Radiu Eska. Kiedy prezenter zapytał, czy odnawianie przysięgi małżeńskiej to klasa czy obciach, Kevin Mglej powiedział: – Klasa. My już też odnawialiśmy. A Roksana dodała: – Odnawialiśmy po roku. Może jesteśmy psychiczni?

Viki Gabor odnalazła swoją połówkę
Niedawno młoda wokalistka odwiedziła studio „Dzień dobry TVN". Podczas rozmowy nie zabrakło oczywiście pytania o romski ślub Gabor z Giovannim Trojankiem i medialne zamieszanie wokół tego wydarzenia. – Ja nie mówię za bardzo o swoim życiu prywatnym. Jestem, żeby śpiewać, pisać, a nie żeby mówić o tym, jak będzie wyglądać mój ślub – powiedziała. I dodała: – Myślę, że to jest bardzo ważne, żeby odnaleźć swoją połówkę, bo każdy człowiek tego potrzebuje.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa

W TELEWIZJI

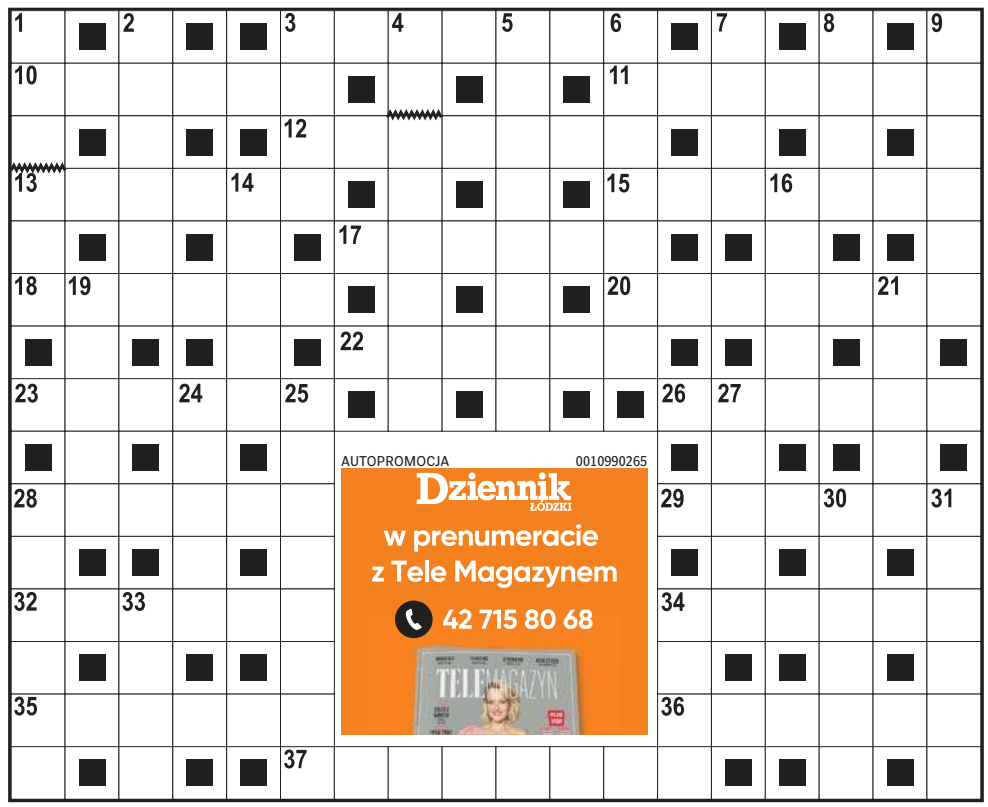
Wędrówki z dinozaurami
BBC Earth, 19:45
Nowa odsłona jednej z najbardziej kultowych produkcji w historii telewizji, która ćwierć wieku temu cieszyła się ogromnym uznaniem. Seria powstała na podstawie najnowszych okryć. Będziemy mogli się dowiedzieć, jak żyły, polowały, walczyły o przetrwanie i ewoluowały te prehistoryczne stworzenia.

Bo we mnie jest seks
Kino Polska, 20:00
Lata 60. Kalina Jędrusik (Maria Dębska), zjawiskowa aktorka i piosenkarka, kusi seksapilem i nie wpisuje się w ówczesny model kobiety. Życie w trójkącie z mężem (Leszek Lichota) i kochankiem (Krzysztof Zalewski) sprawia, że zyskuje miano naczelnej skandalistki PRL...

Bez skrupułów Toma Clancy'ego
Polsat Film, 21:00
Zespół US Navy SEALs s, w tym John Kelly (Michael B. Jordan), ratuje agenta CIA wziętego jako zakładnika. Okazuje się, że porywacze to rosyjscy żołnierze, a trzy miesiące później kilku członków zespołu zostaje zamordowanych. Ginie też żona Kelly'ego...

Fighter
TVP 1, 21:10
Obsypana nagrodami autentyczna historia dwóch braci bokserów: jeden (nagrodzony Złotym Globem i Oscarem Christian Bale) stacza się i trafia do więzienia, drugi (Mark Wahlberg) chce wspiąć się na szczyt.

KRZYŻÓWKA NR 6



Poziomo:
3) tatrzański szczyt z krzyżem,
10) naprawiane przez szewca,
11) tytułowa bohaterka tragedii Eurypidesa,
12) skrytka w sekretarzyku,
13) jeden z trzech rodzajów literackich,
15) … Narodowy w Warszawie,
17) wydeptana ścieżka polna,
18) miasto z Dworem Artusa,
20) urzędnik nadworny opiekujący się stołem panującego,
22) nisko położone tereny,
23) osiedle mieszkaniowe na Targówku,
26) drogocenne rzeczy w Sezamie,
28) Miki z kreskówek Disneya,
29) działanie na coś z pewną siłą,
32) kobiecy kostium plażowy jak atol,
34) chętka jak dzielnica Warszawy,
35) pracuje wśród drzew,
36) kary koń w stadninie,
37) grecka bogini miłości.

Pionowo:
1) gorąca parówka w bułce z sosem,
2) symbol władzy hetmańskiej,
3) umowny znak ręką,
4) aktor z filmu „Apollo 13" i „Truman Show",
5) ciężarek stawiany na szali,
6) mocne spodnie, farmerki,
7) krzykliwy ptak nadmorski,
8) futerał na naszyjnik,
9) miesza benzynę z powietrzem,
14) trujący niemetal o symbolu As,
16) litera w greckim alfabecie,
19) doroczna gonitwa trzyletnich koni,
21) azjatycki kuzyn kota, pantera śnieżna,
24) obrotowe lub wahadłowe,
25) biała niewolnica w haremie sułtana,
27) minerał dla przemysłu szklarskiego,
28) ruchoma rzeźba z drucików, blaszek lub kulek,
30) Indianin z Ameryki Północnej jak fryzura punka,
31) Krzysztof, reżyser filmu „Nowy Jork, czwarta rano" i „Gry uliczne",
33) część szkieletu kręgowców,
34) grupa koczujących wojowników mongolskich.

ROZWIĄZANIE NR 5

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

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)
Dziś energia sprzyja działaniu i odważnym decyzjom. Horoskop dzienny radzi jednak uważać na słowa, bo szczerość może zranić...
Ryby (19.02 - 20.03)
Dzień sprzyja poprawnym relacjom z innymi osobami. Horoskop na dziś mówi, że docenisz drobne przyjemności i poczucie stabilności.
Baran (21.03 - 19.04)
Rozmowy przyniosą nowe pomysły. Skup się na priorytetach, bo horoskop dzienny na środę ostrzega, że nadmiar spraw może rozproszyć.
Byk (20.04 - 20.05)
Emocje będą silniejsze niż zwykle. Zadbaj o dom i bliskich. Horoskop dzienny wróży, że odzyskasz dzięki temu wewnętrzny spokój.
Bliźnięta (21.05 - 21.06)
Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś zapowiada, że to dobry moment na pokazanie talentów i odważne plany.
Rak (22.06 - 22.07)
Porządek w sprawach osobistych przyniesie ulgę. Horoskop dzienny na środę to wskazówka, by zaufać logice, ale nie ignorować intuicji.
Lew (23.07 - 22.08)
Harmonia w relacjach jest dziś kluczowa. Horoskop dzienny zapowiada, że kompromis pomoże uniknąć niepotrzebnych napięć.
Panna (23.08 - 22.09)
Intuicja podpowie właściwy kierunek. Horoskop na dziś to wskazówka, by unikać manipulacji i postawić na szczerość w działaniach.
Waga (23.09 - 22.10)
Pojawi się potrzeba zmiany lub podróży. Horoskop dzienny na środę wróży, że nawet mały krok da poczucie wolności i radości.
Skorpion (23.10 - 21.11)
Obowiązki wymagają skupienia, ale efekty będą bardzo trwałe. Horoskop dzienny wyraźnie mówi, że wieczór sprzyja odpoczynkowi.
Strzelec (22.11 - 21.12)
Kreatywność rośnie, gdy działasz po swojemu. Horoskop na dziś wróży, że nietypowe pomysły spotkają się z uznaniem innych ludzi.
Koziorożec (22.12 - 19.01)
Wrażliwość pomoże zrozumieć innych. Horoskop na dziś to wskazówka, by zadbać o granice i by nie brać na siebie cudzych spraw.

Dziennik ŁÓDZKI
www.dzienniklodzki.pl

Redaktor naczelny **Marek Krzciuk**
Prezes Makroregionu **Aneta Sarga-Burtan**
Dyrektor sprzedaży makroregionu **Anna Gałuszka** tel. 502 49 92 57
Marketing **Paweł Biernacki**
Patronaty: **patronaty.lodzkie@polskapress.pl**

Redakcja ul. ks. I. Skorupki 17/19, 90-532 Łódź,
tel. 42 66 59 300,
dziennik@dziennik.lodz.pl
Druk Drukarnia ZPR Media S.A.,
04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 20 14 4 00, fax: 22 20 14 4 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 6d88b23508

W III lidze futsalu jedynie Staltom Bedlno bez porażki

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

FUTSAL. **Trwają zmagania w III lidze futsalu. To najniższa z lig tej dyscypliny sportu w naszym regionie. Jak na razie bezbłędni są piłkarze GKS Staltomu Bedlno, którzy wygrali wszystkie mecze. To ubiegłoroczni mistrzowie.**

Mistrz III ligi łódzkiej nie wywalczy bezpośrednio awansu do ligi II. Musi jeszcze okazać się lepszy w barażach. W minionym sezonie właśnie mistrzowie z Bedlna polegli w barażach z Pegazem Drobin z Mazowsza. ©℗

III LIGA FUTSALU

Wyniki meczów 7. kolejki: KAS Konstyntów - Bingo Futsal Bełchatów 7:4, Ławeczkowcy Sieradz - Futsal Team Parzęczew 4:4, Tartak Futsal Opoczno - KS Stefan Łączy nas Łowicz 6:4. Pauza; Staltom Futsal Bedlno. Mecze rozegrane awansem z 9. kolejki: Bingo Futsal - Ławeczkowcy 4:14, Futsal Team Parzęczew - KS Stefan Łączy nas Łowicz 4:5.
W sobotę (17 stycznia) grają: Tartak Futsal - Futsal Team Parzęczew (17), Futsal Bedlno - Bingo Futsal Bełchatów (17). Niedziela (18 stycznia): KAS Konstantynów - Stefan Łączy nas Łowicz (18.30).

1. Staltom Futsal Bedlno	6	18	38-17
2. Stefan Łączy nas Łowicz	7	15	36-26
3. Ławeczkowcy Sieradz	7	13	49-31
4. Futsal Team Parzęczew	7	10	36-22
5. Tartak Futsal Opoczno	6	6	22-32
6. KAS Konstantynów	6	6	25-41
7. Bingo Futsal Bełchatów	7	0	25-62

FOT. MATEUSZ ZGORZYK/FOTOGRAFIA SPORTOWA

Ławeczkowcy Sieradz (ciemne stroje) zremisowali we własnej hali ze zespołem z Parzęczewa (jasne)

Bez goli w sparingu ŁKS Łódź ze zdobywcą Pucharu Węgier

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. **W pierwszym 2026 roku meczu sparingowym ŁKS Łódź, przebywający na zgrupowaniu w tureckiej miejscowości Side, zremisował bezbramkowo z Paksi FC, zdobywcą Pucharu Węgier.**

FOT. ŁKS ŁÓDŹ

Pierwszoligowcy z ŁKS Łódź mają za sobą pierwszy mecz sparingowy w Turcji

Rywal to czołowy zespół węgierskiej ekstraklasy - zajmuje w tabeli trzecie miejsce. To także zdobywca Pucharu Wegier. z Szkoleniowiec łodzian nie mógł skorzystać z usług Fabiana Piaseckiego, który przechodzi rehabilitacji po urazie stopy, Kokiego Hinokio, odczuwającego uraz łydki, Jaspera Löffelsenda zmagającego się z drobnymi dolegliwościami oraz Łukasza Wiecha, będącego w trakcie rehabilitacji.

W Side ełkaesiacy mają w planach jeszcze trzy sparingi. W sobotę (17 stycznia) czeka ich pojedynek z FK Javor-Matis Ivanjica, przedstawicielem najwyższej klasy rozgrywkowej w Serbii. We wtorek (20 stycznia) z Aqvital FC Csakvar, czołową ekipą węgierskiej I ligi i na koniec piątkowe (23 stycznia) starcie z FC Vushtrria, liderem zaplecza kosowskiej ekstraklasy. 24 stycznia łodzianie wracają do Polski. Po powrocie czeka ich jeszcze mecz kontrolny z drugoligowcami z KKS 1925 Kalisz, a 7 lutego pierwszy wiosenny mecz o punkty. Rywalem w Bytomiu będzie tamtejsza Polonia, którą ŁKS pokonał na stadionie przy alei Unii 2 aż 5:0 (1:0). Gospodarze pojedynku mają na koncie 34 punkty i są wiceliderem pierwszoligowej tabeli. Ełkaesiacy zajmują odległe 11 miejsce z 26 punktami na koncie. ©℗

ŁKS Łódź - Poksi FC (Węgry)

ŁKS: Aleksander Bobek (46, Łukasz Jakubowski) - Krzysztof Fałowski (46, Sebastian Rudol), Artur Craciun (63, Sebastian Sopel), Piotr Głowacki (63, Wiktor Czerwiński), Serhij Krykun (63, Lenard Szczygieł) - Jakub Leśniewski (33, Kacper Terlecki), Michał Mokrzycki (46, Mateusz Wysokiński), Sebastian Ernst (63, Gustaf Norlin), Mateusz Książek (46, Antoni Młynarczyk) - Bastien Toma (46, Mateusz Kupczak), Andreu Arasa (27, Fabian Olejniczak; 46, Mateusz Lewandowski). Trener: Grzegorz Szoka.

Baseballiści kutnowskiej Stali stawiają sobie niezwykle ambitne cele na 2026 rok

Jerzy Papiewski
redakcja@dziennik.lodz.pl

BASEBALL. **MKS Stal Kutno 2025 rok zamknął doskonałymi wynikami we współzawodnictwie na arenie krajowej, jak również w turniejach międzynarodowych. Potwierdza to pozycję Kutna jako stolicy polskiego baseball.**

FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

Kutnowski Klub ma uzdolnioną młodzież na którą może zawsze liczyć podczas najbardziej prestiżowych zawodów

Przypomnijmy wyniki zespołów z Miasta Róż: drużyna Młodzików zdobyła wicemistrzostwo Polski, zespół juniorów młodszych U15 - brązowy medal, team juniorów U18 - tytuł wicemistrza Polski, a ekipa młodzieżowa U23 wywalczyła 4 miejsce ocierając się o podium, natomiast Seniorzy zostali wicemistrzami Polski oraz zdobyli Puchar Polski oraz zajęli II miejsce w Turnieju Kwalifikacyjnym Pucharu Europy, co przełożyło się na awans do udziału w Europejskim Pucharze Federacji w 2026 roku. Należy też wspomnieć o udziale najmłodszych grup, uczestnicy zajęć z miejskiego programu - Mój pierwszy trening, w turnieju tee-ball o Puchar Prezydenta Małej Ligi Kutna Aleksandra Wysoczyńskiego, rozegranego podczas Święta Róż w ramach Turnieju Kutno Cup 2025. To było duże sportowe wydarzenie, które przyciągnęło drużyny z Polski i z zagranicy. W tym miejscu należy podkreślić wsparcie finansowe Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach programu play ball realizowanego przez Polski Związek Baseballu i Softballu. Wszystkie przedsięwzięcia w 2025 roku nie byłyby możliwe bez wsparcia i finansowania przez Miasto Kutno, Urząd Marszałkowski Województwa Łódzkiego i już wspomnianego Ministerstwo Sportu i Turystyki w ramach Programu Pro, a także sponsorów lokalnych Ekobud, Solevo, jak również wsparcia medialnego Powiatowego Życie Kutna i Radia Q, KCI, Panoramy.

Mówi prezes Klubu Aleksander Wysoczyński: - Rok 2026 stawia przed Nami wyzwanie do wytężonej pracy, by poprawić osiągnięcia z poprzedniego roku i by zostały podniesione poprzeczki w poszczególnych kategoriach wiekowych, bo mamy potencjał i będziemy zmierzali do tego by osiągnąć ten kierunek.

Celem podstawowym Klubu jest rozwój i popularyzacja baseballu wśród dzieci, młodzieży i dorosłych, w szczególności na terenie Miasta Kutna i Gminy Kutno oraz organizowanie imprez i zawodów sportowych i działań promocyjnych wokół nich. Nasze cele będziemy realizować poprzez prowadzenie zajęć szkoleniowych i treningów dla grup wiekowych: U10, U12, U15, U18, senior - Ekstraliga oraz innych grup wiekowych, jeżeli są prowadzone w danym sezonie na podstawie zgłoszeń do PZBall, prowadzenie zajęć otwartych i naborowych dla mieszkańców, w tym w ramach programów lokalnych np. Mój Pierwszy Trening. Celem sportowym jest organizacja i udział w rozgrywkach oraz turniejach prowadzonych przez PZBall, w tym turniejów kwalifikacyjnych i finałowych Mistrzostw Polski w kategoriach dziecięcych i młodzieżowych oraz udział drużyn seniorskich w rozgrywkach ligowych, a także udział w Turniejach Ogólnopolskich i Międzynarodowych w zależności od kalendarza sportowego i kwalifikacji. Klub będzie ściśle współpracował z Miastem Kutno i MOSiRem przy realizacji wydarzeń sportowych i promocyjnych oraz brał udział w wydarzeniach miejskich jak: Kutnowska Majówka, Święto Róży i innych organizowanych na Ziemi Kutnowskiej i w regionie łódzkim. Będziemy na bieżąco podejmować działania informacyjne i promocyjne przy współpracy z mediami lokalnymi i regionalnymi. Klub będzie starał się kreować pozytywny wizerunek Miasta Kutna poprzez udział w rozgrywkach i wydarzeniach sportowych o zasięgu regionalnym i ogólnopolskim. Poza wsparciem Miasta Kutna, Urzędu Marszałkowskiego Województwa Łódzkiego i Ministerstwa Sportu i Turystyki liczymy także na dotychczasowych sponsorów oraz zapraszamy zainteresowane instytucje i osoby do współpracy.

eprasa.pl 6d88b23508

Siatkarki ŁKS Commercecon chcą sprawić niespodziankę

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Dziś (środa, 14 stycznia), o 20.30 w Sport Arenie odbędzie się mecz Ligi Mistrzyń: ŁKS Commercecon Łódź - Zeren Spor Kulübü.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Radość siatkarek ŁKS Commercecon po udanej akcji i zdobytym punkcie

ŁKS Commercecon ma trzy porażki na koncie. Wicemistrzynie Polski już po losowaniu grup wiedziały, że szanse na awans do kolejnej rundy LM mają niewielkie. Dodatkowo zespół trenera Adriana Chylińskiego boryka się z kontuzjami i kłopotami kadrowymi. W środę ŁKS zmierzy się z Zeren Spor Ankara, w którym występuje w Lidze Mistrzyń dzięki wykupieniu „dzikiej karty".

Ekipa turecka wprawdzie dopiero zbiera doświadczenie w międzynarodowych rozgrywkach, ale w składzie ma kilka gwiazd, m.in. Salinę Sahin, Brankicę Mihajlović i Maję Aleksić. Zeren ma ambicje zakwalifikować się do Final Four, a na początku grudnia pokonał u siebie Łodzianki 3:0.

Łódzkie Wiewióry miały nieco więcej czasu na treningi ze względu na odwołany sobotni mecz Tauron Ligi z Pałacem Bydgoszcz - pisze lkscommerceconlodz.pl. W tej sytuacji Łodzianki mogły przez cały tydzień przygotowywać się do spotkania z drużyną Zeren SK. W poprzednim meczu CEV Ligi Mistrzyń ŁKS Commercecon Łódź zmierzył się z A. Carraro Prosecco DOC Conegliano – jedną z najbardziej utytułowanych drużyn ostatnich lat. Łódzkie Wiewióry zaprezentowały się w tym spotkaniu bardzo dobrze i potrafiły sprawić sporo problemów znacznie silniejszym rywalkom.

Rywalizacja w Europie nie zwalnia tempa i przyszedł czas na rundę rewanżową. Do Łodzi przyjeżdża rywal z Ankary. W meczu rozegranym w Turcji łodzianki przegrały, lecz zagrały bardzo solidne sety, ulegając kolejno 19:25, 25:27 i 20:25. Zeren SK jest zdecydowanym faworytem tego spotkania, jednak Łódzkie Wiewióry – jak w każdym meczu – z pewnością wykażą się ambicją i będą chciały powalczyć o sprawienie niespodzianki oraz zaskoczenie faworyzowanych rywalek z Turcji.

Aktualna forma drużyny z Ankary w lidze tureckiej jest dość dobra. Zawodniczki Zeren SK wygrały cztery z ostatnich pięciu spotkań, a jedynej porażki doznały w meczu z liderem rozgrywek – Vakifbankiem Stambuł. Zeren zajmuje obecnie piąte miejsce w tabeli, tuż za najsilniejszymi zespołami ligi: Vakifbankiem, Fenerbahçe, Eczacıbaşı i Galatasaray. Do lidera drużyna z Ankary traci jednak trzynaście punktów. W Lidze Mistrzyń Zeren wygrał dwa z trzech spotkań; w ostatnim meczu Turczynki pokonały we własnej hali Dresdner SC 3:0.

Mecz czwartej kolejki Ligi Mistrzyń zapowiada się bardzo ekscytująco. Początek spotkania ŁKS Commercecon Łódź – Zeren Spor Kulübü w łódzkiej Sport Arenie w środę, 14 stycznia, o godzinie 20:30.

Transmisja w Polsat Sport 2. ©℗

LIGA MISTRZÓW GRUPA D

14.01: ŁKS Commercecon Łódź - Zeren Spor Kulübü. 15.01: Conegliano - Dresdener.

1. Imoco Conegliano	8	3-0	9-2
2. Zeren Spor	7	2-1	8-3
3. Dresdener	3	1-2	3-7
4. ŁKS Commercecon	0	0-3	1-9

28.01 (środa), 19:00: Dresdner SC - ŁKS Commercecon Łódź

Skład reprezentacji Polski na igrzyska olimpijskie będzie ogłoszony 26 stycznia

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Skład reprezentacji na zimowe igrzyska Mediolan-Cortina d'Ampezzo zostanie zatwierdzony przez zarząd Polskiego Komitetu Olimpijskiego.

Skład będzie ogłoszony 26 stycznia, a cztery dni później odbędzie się jedyne przed wyjazdem ślubowanie.

Wszystko, łącznie z nazwiskami, jasne jest już w trzech dyscyplinach: w łyżwiarstwie szybkim Polskę reprezentować będzie dziewięcioro zawodników (Natalia Czerwonka, Kaja Ziomek-Nogal, Karolina Bosiek, Andżelika Wójcik, Martyna Baran, Piotr Michalski, Marek Kania, Damian Żurek i Władimir Semirunnij); w short tracku - czworo (Natalia Maliszewska, Gabriela Topolska, Michał Niewiński i Felix Pigeon); a w skialpinizmie, jedynej nowości w programie olimpijskim - dwoje (Iwona Januszyk i Jan Elantkowski).

Do Włoch pojadą łyżwiarze figurowi Jekaterina Kurakowa, Władimir Samojłow oraz para sportowa Julia Szczecinina i Michał Woźniak. Ma szansę jeszcze dołączyć do nich para taneczna, ale jedynie w celu uzupełniania składu na zawody drużynowe, bo indywidualnej kwalifikacji już nie zdobędzie.

Polskę reprezentować będzie także na pewno ośmioro biathlonistów, a ich nazwiska zostaną ogłoszone po rundzie Pucharu Świata w Ruhpolding (14-18 stycznia). Prawdopodobnie zakwalifikuje się też sześcioro saneczkarzy. Najwięcej niewiadomych jest w sportach podlegających Międzynarodowej Federacji Narciarskiej i Snowboardowej (FIS). ©℗

FOT. TOMASZ JASTRZĘBOWSKI

Kosmiczny wygląd panczenisty z Tomaszowa Władimira Semirunnija ma pomóc na igrzyskach w Mediolanie

Ogólnopolskie spotkanie opłatkowe rodziny sportowej w Łowiczu

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

W Łowiczu odbyło się 36. Ogólnopolskie Spotkanie Opłatkowe Rodziny Sportowej. Wydarzenie było okazją do integracji środowiska sportowego i zgromadziło 200 gości z całej Polski.

FOT. REGIONALNA RADA OLIMPIJSKA

Spotkanie zorganizowały Regionalna Rada Olimpijska w Łodzi i Towarzystwo Olimpijczyków Polskich

FOT. REGIONALNA RADA OLIMPIJSKA

Parlamentarzyści, samorządowcy, sportowcy, trenerzy i działacze sportowi podczas spotkania w Łowiczu

Nie zabrakło podsumowań, ale przede wszystkich zebrani życzyli udanego olimpijskiego roku 2026. Wśród zaproszonych gości znaleźli się medaliści olimpijscy: Renata Mauer-Różańska, Beata Sokołowska, Urszula Kielan, Mieczysław Nowicki, Janusz Peciak, Tadeusz Mytnik, Kajetan Broniewski oraz liczni olimpijczycy, wśród nich wielu członków Regionalnej Rady Olimpijskiej w Łodzi.

W wydarzeniu uczestniczyli również przedstawiciele Kościoła, władz i instytucji: bp. Marian Florczyk, bp. Wojciech Osial, bp senior Andrzej Dziuba, ks. Andrzej Waś, marszałek woj. łódzkiego Joanna Skrzydlewska, przewodnicząca sejmiku Małgorzata Grabarczyk, prezes PKOl Radosław Piesiewicz, parlamentarzyści, samorządowcy, sportowcy, trenerzy i działacze sportowi.

W części artystycznej wystąpili tenor Franciszek Gryglewskiego oraz uczniowie Szkoły Podstawowej nr 1 i nr 2 w Łowiczu.

Po zakończeniu części oficjalnej uczestnicy podzielili się opłatkiem, składając sobie noworoczne życzenia. Spotkanie zostało zorganizowane przez Regionalną Radę Olimpijską w Łodzi i Towarzystwo Olimpijczyków Polskich. Partnerem wydarzenia było Województwo Łódzkie - Urząd Marszałkowski.

Tematem wiodącym podczas uroczystości były oczywiście nadchodzące igrzyska olimpijskie. Gospodarzami zimowych igrzysk olimpijskich 2026 są Mediolan i Cortina d'Ampezzo. Główna część imprezy rozstrzygnie się w dniach 6-22 lutego, kiedy to rozdanych zostanie w sumie 116 kompletów medali w 16 dyscyplinach. Od 1924 roku letniej rywalizacji towarzyszyć zaczęła także edycja zimowa. Zmagania w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo będą już jej XXV edycją. Podczas niej rozdanych zostanie rekordowa jak na zimę liczba medali.

Jeszcze nie jest ustalona kadra olimpijska. Wśród reprezentantów Polski będą panczeniści z Tomaszowa Mazowieckiego (czytaj powyżej).

Największą reprezentacją na zimowych igrzyskach olimpijskich 2026 mogą pochwalić się Włosi – liczy ona aż 135 sportowców!

Szwajcarski Komitet Olimpijski jest jedynym kandydatem prowadzącym rozmowy z Międzynarodowym Komitetem Olimpijskim (MKOl) dotyczące organizacji zimowych igrzysk, które odbędą się za 12 lat. Byłyby to pierwsza impreza tej rangi w Szwajcarii od 1948 roku, kiedy gościła w Sankt Moritz.

Szwajcarzy ubiegali się już o „białą olimpiadę" 2030, ale ich oferta przegrała z kandydaturą Alp Francuskich i Nicei. Z kolei Salt Lake City będzie centrum zimowych igrzysk 2034 roku. ©℗

eprasa.pl 6d88b23508

SPORT

www.sportowy24.pl

MAMY WYSOKICH I SILNYCH ZAWODNIKÓW

Trener reprezentacji nie ukrywa, że podczas mistrzostw Europy polskich piłkarzy ręcznych powinna cechować dobra defensywa. – Mamy bardzo wysokich i silnych zawodników. Wszyscy są zdrowi i gotowi do gry. Naszym celem jest awans do drugiej rundy - powiedział Jota Gonzalez. Do mistrzostw Europy, których inaugurację zaplanowano na czwartek, Polacy przygotowują się na zgrupowaniu COS Cetniewo. **DK**

FOT. PAP/PIOTR NOWAK

DŁUGOWIECZNY KASAY
To wyczyn godny podziwu... 53-letni Noriaki Kasai znalazł się w japońskiej kadrze na zawody Pucharu Świata w skokach narciarskich w najbliższy weekend odbędą się w Sapporo. **DK**

Hokeiści ŁKH zagrali gorzej niż potrafią. Będzie kilka meczów w Łodzi

Wojciech Filipiak
sport@dziennik.lodz.pl

HOKEJ NA LODZIE. **Nic dobrego nie da się napisać o hokeistach ŁKH po ich niedzielnym meczu z Mad Dogs Sopot.**

Na własnym lodzie przegrali 3:5 (1:3, 1:0, 1:2) z drużyną, którą niedawno pokonali wyraźnie w meczu wyjazdowym. Z Wybrzeża przyjechało do Łodzi tylko 13 zawodników i wydawało się, że goście są na straconej pozycji w rywalizacji z czterema piątkami Łodzian. I wszystko się zgadzało do... 32 sekundy, gdy Mirko Kozak strzelił gola po akcji swoich kolegów z pierwszej piątki Jahora Ziankowa i Eduarda Szybelbajna. Potem goście desperacko się bronili, często przy tym faulując (sześć wykluczeń w pierwszej tercji), ale zespół ŁKH nie zdołał wykorzystać nawet dwukrotnej przewagi pięciu na trzech. Gospodarze mieli za dużo czasu i za dużo przestrzeni w strefie ataku i nie umieli się zmobilizować się do bardziej dynamicznej i dokładniejszej gry.

W 17 minucie, przy bilansie strzałów 19-2 (!) na korzyść ŁKH, goście przeprowadzili trzy kontry, z których każda zakończyła się golem. Jakuba Jaronia zmienił w bramce 15-letni Wojciech Prencel, który debiutował w zespole seniorów ŁKH, a okazało się po meczu, że jest on jedynym zawodnikiem łódzkiej drużyny, który nie zawiódł. Goście częściej atakowali niż w pierwszej tercji, ale bronił z wyczuciem i przepuścił krążek do siatki tylko raz, bo ostatni gol dla Mad Dogs jego konta nie obciąża, gdyż stało się to w ostatniej minucie meczu po wycofaniu bramkarza i straceńczej próbie wyrównania wyniku. Równolegle z grą w zespole młodzików ŁKH i drużynie seniorskiej Prencel gra także w zespole juniorów młodszych Zagłębia Sosnowiec, bo w ŁKH nie ma drużyny w tej kategorii. Praktyka w klubie, w którym bramkarzem jest jego starszy kolega z ŁKH Maciej Miarka, na pewno podnosi jego umiejętności.

Bramki dla ŁKH zdobyli jeszcze Kacper Buczek i Szybelbajn, ale to nie wystarczyło do wyrównanie, bo decydujący okazał się gol byłego zawodnika Stoczniowca w ekstraklasie i reprezentanta Polski do lat 20 Gilberta Leśniaka w 42 minucie. „Wściekłe Psy" objęły wówczas prowadzenie 4:2, dla Łodzian nie do odrobienia. Liderem w grupie północnej II ligi jest warszawski zespół Capitals, który wygrał w Bydgoszczy z BKS 5:1. ŁKH, Mad Dogs i BKS mają trzy punkty mniej.

Rywalizacja w II lidze nie osiągnęła jeszcze półmetka, bo podjęto decyzję o rozegraniu trzeciej i czwartej rundy. W lutym i w marcu będzie więc jeszcze kilka meczów w „Bombonierce", a najbliższy - 8 lutego z liderem z Warszawy. ©℗

FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

Takie sytuacje na lodzie są częste... Hokeiści ŁKH Łódź nie dali rady powiększyć swojego dorobku punktowego

Dlaczego Bartłomiej Drągowski związał się z Widzewem?

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Bartłomiej Drągowski został nowym bramkarzem Widzewa. Będzie nosił numer 1 na koszulce. Z Klubem podpisał kontrakt ważny do 2029 roku. Urodził się w 1997 roku w Białymstoku.

FOT. MARZENA BUGAŁA

Bartłomiej Drągowski w wyjściowym składzie reprezentacji Polski na ubiegłoroczny mecz z Nową Zelandią. Bramkarz Widzewa grał 45 minut i zachował czyste konto

- Przychodzę do Widzewa, bo widzę, że ma duże ambicje. To wielki Klub, stadion jest pełny co mecz - sama przyjemność występować w tym miejscu. Nie udało mi się zdobyć Mistrzostwa Polski z Jagiellonią, a bardzo chciałbym mieć w dorobku taki tytuł. Zrobię wszystko, żeby jak najszybciej podnieść puchar w Widzewie - powiedział tuż po podpisaniu kontraktu Bartłomiej Drągowski, cytowany przez widzew.com.

- Pozyskujemy obecnego reprezentanta Polski. Bartek to doświadczony i ograny w Europie zawodnik i jego przyjście do Widzewa to na pewno duże wydarzenie - mówi pełnomocnik Zarządu ds. sportu Dariusz Adamczuk.

Bartłomiej Drągowskiu zadebiutuje w barwach Widzewa w sparingowym meczu z Paksi FC w piątek. W poniedziałek widzewiacy zremisowali z Universitateą Cluj 1:1 (1:0).
W następnym meczu kontrolnym Łodzianie zagrają w piątek z węgierskim Paksi FC. W zespole Widzewa od początku spotkania zagrało dwóch nowy piłkarzy. Na lewej obronie zaczął Norweg Christopher Cheng, a Duńczyk Lukas Lerager w środku pola. Po przerwie trener Igor Jovicević zmienił cały skład. Był w nim m.in. reprezentant Ghany Osman Bukari, którego sprowadzenie z amerykańskiego Austin FC według informacji mediów kosztowało ok. 5,5 mln euro, co jest rekordem polskiej ekstraklasy. Na ławce usiedli Mateusz Żyro i Fran Alvarez...

Łodzianie objęli prowadzenie przed przerwą po składnej akcji, którą wykończył Szwajcar Andi Zeqiri. Dwie minuty przed końcem wyrównał Ovidiu Bic, wykorzystując rzut karny podyktowany po faulu Duńczyka Petera Therkildsena.

Do kraju Łodzianie wrócą 23 stycznia, ligę zaczną 31 stycznia spotkania w Łodzi z Jagiellonią Białystok. Czterokrotni mistrzowie Polski w 18 rozegranych do tej pory meczach zdobyli 20 punktów i zajmują 15. miejsce w tabeli ekstraklasy.

Trener Igor Jovićević powiedział po meczu (cytat za widzew.com): - To pierwsze spotkanie po długim czasie i wierzymy, że z dnia na dzień będziemy tylko lepsi i lepsi. Muszę powiedzieć, że mamy bardzo dobre warunki do pracy, możemy pracować nad wdrażaniem naszej idei. Będziemy gotowi na dalszą część sezonu, która będzie niezwykle ważna. Wierzę w tę grupę, a nowi piłkarze dali nam nowy impuls i jakość.

Andi Zeqiri: Ja czuję się bardzo dobrze. Lukas, Osman oraz Christopher pokazali się z dobrej strony. To solidni piłkarze.

Widzew Łódź - Universitatea Cluj 1:1 (1:0).
Bramki: 1:0 Andi Zeqiri (39), 1:1 Ovidiu Bic (88- karny).
Widzew: Veljko Ilić (46, Maciej Kikolski) - Marcel Krajewski (46, Szymon Czyż), Stelios Andreou (46, Mateusz Żyro), Ricardo Visus (46, Marek Hanousek), Christopher Cheng (46, Samuel Kozlovsky) - Angel Baena (46, Osman Bukari, 77, Dion Gallapeni), Juljan Shehu (46, Fran Alvarez), Lukas Lerager (46, Peter Therkildsen), Bartłomiej Pawłowski (46, Lindon Selahi) - Sebastian Bergier (46, Mariusz Fornalczyk), Andi Zeqiri (46, Antoni Klukowski). Trener: Igor Jovicević. ©℗

Nastąpiła zmiana trenera w Realu Madryt

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Real Madryt poinformował, że za porozumieniem stron zakończył współpracę z trenerem Xabim Alonso.

Jego tymczasowym następcą będzie były piłkarz „Królewskich" Alvaro Arbeloa, który wcześniej prowadził drużynę rezerw i zespoły młodzieżowe.

44-letni Alonso z reprezentacją Hiszpanii zdobył mistrzostwo świata i Europy. Ma też na koncie wiele trofeów jako zawodnik Liverpoolu, Realu Madryt i Bayernu Monachium. Po zakończeniu kariery piłkarskiej rozpoczął pracę trenerską. Przez trzy sezony prowadził Bayer Leverkusen i przerwał hegemonię Bayernu Monachium w Niemczach. W 2024 triumfował w Bundeslidze oraz zdobył Puchar i Superpuchar Niemiec. Prezes Realu Florentino Perez już wcześniej chciał zatrudnić hiszpańskiego szkoleniowca.

Ostatecznie Alonso przejął „Królewskich" w czerwcu 2025 roku przed Klubowymi Mistrzostwami Świata. W półfinale tych rozgrywek jego zespół przegrał z Paris-Saint Germain 0:4. Łączny bilans drużyny pod jego wodzą to 24 zwycięstwa, cztery remisy i sześć porażek w 34 meczach. W niedzielę Real przegrał z Barceloną 2:3 w finale Superpucharu Hiszpanii, który był rozgrywany w Arabii Saudyjskiej.

Arbeloa grał razem z Alonso w reprezentacji Hiszpanii i Realu. Kariera trenerska 42-latka nie jest jednak tak okazała, jak jego starszego kolegi. W tym sezonie prowadził Real Madryt Castilla, a wcześniej pracował w młodzieżowych drużynach „Królewskich".

„Alvaro Arbeloa od 2020 roku całą swoją trenerską karierę spędził w akademii młodzieżowej Realu Madryt. Jako piłkarz grał w jednym z najlepszych okresów w historii klubu. Bronił naszych barw w latach 2009-2016, rozgrywając 238 oficjalnych meczów. Zdobył osiem trofeów: dwa Puchary Europy, Klubowe Mistrzostwo Świata, Superpuchar UEFA, dwa Puchary Króla oraz mistrzostwo i Superpuchar Hiszpanii. ©℗

eprasa.pl 6d88b23508

Środa
14.01.2026

WYD. C

Dziennik Łódzki

NAD WARTĄ

www.dzienniklodzki.pl

Nr 3

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

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

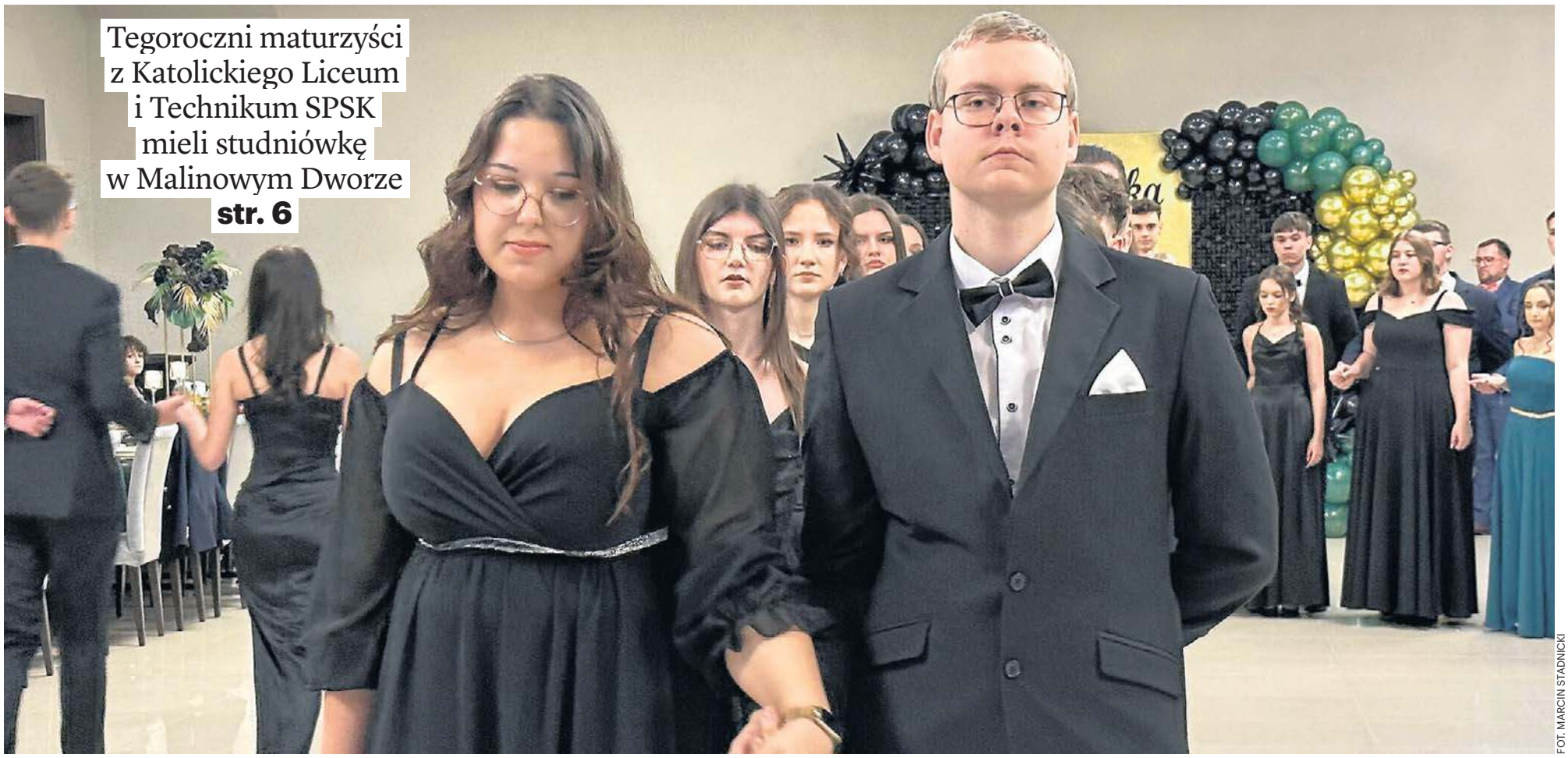
REGION

MROŹNĄ ZIMĘ POŻEGNAMY JUŻ NIEBAWEM

WIOSNA POJAWI SIĘ WYJĄTKOWO WCZEŚNIE

str. 2

WIELUŃ



Tegoroczni maturzyści z Katolickiego Liceum i Technikum SPSK mieli studniówkę w Malinowym Dworze str. 6

FOT. MARCIN STADNICKI

Klasy maturalne bawiły się z klasą

To był ich wieczór i ich noc. W sobotę w Malinowym Dworze na studniówce bawili się tegoroczni maturzyści z Katolickiego Liceum im Bp. Teodora Kubiny i Technikum Stowarzyszenia Przyjaciół Szkół Katolickich w Wieluniu. Zanim jednak bal oficjalnie się rozpoczął głos zabierali, życząc młodym ludziom doskonałej zabawy, zaproszeni goście. Wśród nich znalazł się między innymi wicestarosta wieluński Krzysztof Dziuba, absolwent tej szkoły. Krzysztof Dziuba poza tym, że życzył maturzystom doskonałej zabawy polecał, by zawarte w szkole znajomości pielęgnować przez dalsze lata. Po przemówieniach przyszedł czas na tradycyjnego poloneza, którego maturzyści z wieluńskich szkół katolickich zatańczyli wspaniale.

SIERADZ

Konkurs szopek u sióstr urszulanek

Pierwsze miejsce zdobyły Maja Piechota i Ola Andrzejak str. 7

ZDUŃSKA WOLA

Dziesiątki milionów na inwestycje

Termomodernizacja mieszkań, lodowisko, lekcje pływania str. 4

POWIAT WIERUSZOWSKI

Kierowca nie miał prawa jazdy, zaś pasażera szukała policja

Obaj wpadli podczas kontroli drogowej pod Bolesławcem str. 3

SPORT

Poznamy mistrza ziemi sieradzkiej

W sobotę 32. Halowe Mistrzostwa Ziemi Sieradzkiej str. 8

eprasa.pl 6d88b23508

Kiedy skończy się zima przewiduje obserwator przyrody z Wartkowic

FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

Jeszcze trochę cierpliwości. Wiosna przyjdzie w tym roku do regionu łódzkiego wyjątkowo wcześnie

Matylda Witkowska
Region

Kiedy skończy się zima i kiedy przestanie padać śnieg? - to pytanie zadaje sobie wielu mieszkańców naszego regionu. My spytaliśmy o to Zdzisława Cyganiaka z Wartkowic, obserwatora przyrody, który znany jest z trafnych prognoz pogody.

Dla naszych Czytelników Zdzisław Cyganiak przygotował specjalną prognozę pogody na całą zimę, czyli na wszystkie tygodnie stycznia, lutego i większość marca - aż do przypadającego 20 marca pierwszego dnia astronomicznej wiosny. Według Zdzisława Cyganiaka tegoroczna zima będzie... męcząca. - Pogoda zimą 2026 będzie męcząca i dynamiczna. Można spodziewać się opadów śniegu, deszczu, mokrego śniegu, krupy śnieżnej, a także marznącej mżawki - wylicza Zdzisław Cyganiak z Wartkowic. Zaznacza jednak, że nie musimy obawiać się syberyjskich mrozów. - Na ziemi łódzkiej nie będzie wielkich mrozów z temperaturami -20 stopni w dzień i -30 w nocy - uspokaja Cyganiak. - Nie będzie też wielkich opadów śniegu - dodaje. Niestety, w najbliższych tygodniach będzie zimowo i chłodno. Za to wiosna przyjdzie do regionu łódzkiego wcześnie i będzie... wilgotna.

● 10-20 stycznia - Na początku dekady temperatura w dzień będzie wzrastać maksymalnie do -4 stopni, ale w nocy spadki będą o wiele większe, zwłaszcza między godz. 2 a 6 rano i przy gruncie. Potem temperatury się podniosą, w dzień będzie na plusie. Możliwy jest opad śniegu.

● 21-31 stycznia - Zdzisław Cyganiak przekonuje, że w ostatniej dekadzie stycznia zrobi się już znacznie cieplej. W dzień temperatury będą oscylować wokół zera (w południe od -2 stopni do +2), ale noce nadal będą chłodne: do -3 a nawet do -7 st. C.

● 1-10 lutego - Temperatury w dzień będą sięgać od 0 do 3 stopni na plusie., a w nocy do -3. Często zdarzać się będą przejścia przez 0, można spodziewać się opadów mokrego śniegu, krupy śnieżnej, mżawki a nawet deszczu, który może zamarzać przy gruncie. To będzie trudny czas dla kierowców.

● 11-20 lutego - Zrobi się już znacznie cieplej. Dnie będą już na plusie (od 2 do aż 5 st. C). Ale uwaga! W nocy temperatura nadal będzie spadać do -2 st. C, a przy gruncie nawet do -3 lub -4 stopni. Możliwy będzie opad śniegu z deszczem.

● 21-28 lutego - Wreszcie nastąpi koniec zimy. Temperatury w dzień będą już dodatnie - od 4 do 6 stopni na plusie, wystąpią też opady - ale już deszczu i mżawki.

● 1-10 marca - Temperatury będą wysokie, w dzień sięgające maksymalnie od +5 do +8 st. C. Do regionu łódzkiego dotrze ciepłe powietrze i powiew wiosny. Wiosna w tym roku wkroczy wcześniej niż zwykle.

● 11-20 marca - Druga dekada marca to kalendarzowa zima, ale w naszym regionie będzie już wiosna. Temperatury w dzień sięgną od plus 4 do 9 stopni Celsjusza, a pod koniec dekady nawet do 10 stopni na plusie.

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy już stroi swoje instrumenty

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

Podczas tegorocznego finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w Zduńskiej Woli będą działały dwa sztaby. Finał zaplanowany jest na 25 stycznia. Zaangażowanych będzie 360 wolontariuszy.

FOT. WŁODZIMIERZ RYCHLIŃSKI

34. finał WOŚP odbędzie się w niedzielę 25 stycznia pod hasłem „Zdrowe brzuszki naszych dzieci"

To będzie już 34. finał WOŚP. Przebiegnie on pod hasłem „Zdrowe brzuszki naszych dzieci". W Zduńskiej Woli działać będą dwa sztaby: nr 390 w Powiatowym Centrum Kultury Sportu i Rekreacji przy ulicy Dolnej oraz nr 4112 w hufcu ZHP przy ulicy Złotnickiego.

Już od godz. 8 trwać będzie uliczna kwesta. O tej samej godzinie w punkcie przy ulicy Dąbrowskiego 10 rozpocznie się zbiórka krwi. Sztab przy Dolnej zorganizuje szereg przedsięwzięć. Oglądać będzie można wystawę plakatów i gadżetów związanych z historią WOŚP w Zduńskiej Woli. Od godz. 10 do godz. 13 otwarty będzie gabinet prezydenta miasta Konrada Pokory. W tym samym czasie przy zbiorniku Kępina trwać ma bieg „Policz się z cukrzycą" oraz morsowanie w basenie z „ciepłą" wodą. Wodne Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe przygotuje pokaz sprzętu ratowniczego. W ośrodku Zduńska Woda przewidziane są WOŚP-owe zawody pływackie. W sali widowiskowej przy ulicy Dolnej już od godz. 11 trwać będą licytacje i koncerty.

Mnóstwo niespodzianek przygotują także harcerze. Sportowe emocje zapewni turniej piłki nożnej w hali pneumatycznej przy ulicy Zielonej. Zaplanowane są zawody strzeleckie w klubie „Sokół" przy ulicy Szadkowskiej. W Fabryce Centrum Sportu przy ulicy Bocznej odbędzie się maraton rowerowy i turniej squasha. Wiele będzie się dziać w hufcu. Przewidziane są gry zręcznościowe, naukowe zabawy dla najmłodszych. Czekać będzie stoisko DKMS. Licytacje i koncerty będą też w Miejskim Domu Kultury. W dawnym klubie Viva przy ulicy Żeromskiego koncerty rozpoczną się o godz. 16.

To zaledwie część propozycji przygotowanych przez zduńskowolskie sztaby, które zakończą finał światełkiem do nieba na terenie przy ulicy Dolnej 41. Początek o godz. 20. Zebrani będą mogli obejrzeć flary oraz pokaz cichych fajerwerków.

ZDJĘCIE TYGODNIA

FOT. FB PRZEMYSŁAW JASZCZAK

Prawdziwie zimowa aura im sprzyja. Termalne Morsy Poddębice zaliczyły kolejną mroźną kąpiel w Byczynie. - To morsowanie pewnie przez silny wiatr stanowiło niezłe wyzwanie. Było jednak super - podkreśla jeden z poddębickich morsów Przemysław Jaszczak. - A z takim towarzystwem uśmiech na twarzy był gwarantowany na resztę dnia.
Paweł Gołąb

NAD WARTĄ

REDAKTOR NACZELNY **Marek Krzciuk.** KIEROWNIK SERWISÓW NaszeMiasto.pl: **Daniel Sibiak, 698 635 645, daniel.sibiak@polskapress.pl** REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY: **Patrycja Zemła, 514 800 866, patrycja.zemla@polskapress.pl**
Zespół: **Paweł Gołąb, Dariusz Piekarczyk, Natalia Ptak, Włodzimierz Rychliński, Marcin Stadnicki.** BIURO REKLAMY: **Piotr Lachman, 502 49 97 05, piotr.lachman@polskapress.pl; Anna Szymczak, 698 635 713, anna.szymczak@polskapress.pl; Małgorzata Słupianek, 514 800 836, malgorzata.slupianek@polskapress.pl.** PRENUMERATA: **tel. 42 715 80 68.** DRUK: **Drukarnia ZPR Media SA.**
WYDAWCA: **Polska Press Sp. z o.o., ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 40 00.** PREZES ZARZĄDU POLSKA PRESS GRUPY: **Zenon Nowak.** PREZES MAKROREGIONU: **Aneta Sarga-Burtan.** PROJEKT GRAFICZNY: **Tomasz Bocheński.**

POLSKA PRESS GRUPA

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

eprasa.pl 6d88b23508

Kierowca Opla nie miał prawa jazdy, zaś jego pasażera szukała policja

Natalia Ptak
Powiat wieruszowski

Weekend na drogach powiatu wieruszowskiego był dla policjantów wyjątkowo pracowity. Zatrzymali oni m.in. kierującego bez uprawnień, który przewoził pasażera poszukiwanego do obycia kary pobawienia wolności.

Wpadli obaj

W piątek w Żdżarach policjanci z Wydziału Kryminalnego podczas patrolu zauważyli osobowego Opla, podejrzewali kierującego o jazdę bez uprawnień. Podczas sprawdzania 27-latka w policyjnych systemach przypuszczenia mundurowych potwierdziły się. Ponadto w trakcie legitymowania o rok młodszego pasażera okazało się, że mężczyzna jest poszukiwany do odbycia kary pozbawienia wolności. Wobec kierującego został skierowany wniosek o ukaranie do sądu, natomiast 26-letni pasażer trafił do zakładu karnego.

Miał dwa promile

W niedzielę w miejscowości Prusak doszło do zderzenia dwóch pojazdów. Jak ustalono, 54-letni kierujący samochodem marki Volkswagen nie zachował bezpiecznej odległości od poprzedzającego Hyundaia i najechał na jego tył. Sprawca zdarzenia został ukarany mandatem karnym. Jednak to nie koniec jego problemów.

– Badanie alkomatem wykazało w jego organizmie prawie dwa promile alkoholu. Mężczyzna stracił swoje prawo jazdy, a jego sprawą zajmie się sąd. Grozi mu kara pozbawienia wolności nawet do 3 lat. Mundurowi zabezpieczyli pojazd na parkingu policyjnym – informuje st. asp. Piotr Siemicki, rzecznik KPP w Wieruszowie.

FOT. KPP WIERUSZÓW

Wieruszowscy policjanci zatrzymali między innymi kierowcę bez uprawnień, który przewoził poszukiwanego pasażera

Citroenem w Skodę

Tego samego dnia na S8 w miejscowości Gumnisko doszło do kolejnego zdarzenia. Tym razem kierujący Citroenem 22-latek w wyniku niedostosowania prędkości do warunków ruchu wpadł w poślizg i uderzył w tył jadącej przed nim Skody. Policjanci zatrzymali dowód rejestracyjny Citroena, a na jego kierującego nałożyli mandat karny.

– W najbliższych dniach synoptycy zapowiadają intensywne opady śniegu dlatego apelujemy o zdjęcie nogi z gazu i dostosowanie prędkości do aktualnych warunków atmosferycznych. Pamiętajmy, że w przypadku niekorzystnych warunkach drogowych należy zmniejszyć prędkość nawet poniżej tej dopuszczalnej na danym odcinku drogi – apeluje rzecznik Siemicki.

Doszczętnie roztrzaskał samochód

Dariusz Piekarczyk
Rossoszyca

Do groźnego wypadku doszło w niedzielę w Rossoszycy (powiat sieradzki, gmina Warta), w jego wyniku 40-latek trafił do szpitala.

– 40-letni mieszkaniec Łodzi prowadzący auto marki Citroen z nieustalonych przyczyn wjechał do rowu, następnie pojazd uderzył w betonowy przepust kanalizacyjny, na którym się zatrzymał – mówi asp. sztab. Agnieszka Kulawiecka, rzeczniczka prasowa Komendy Powiatowej Policji w Sieradzu. – W wyniku tego uderzenia kierowca doznał obrażeń ciała i przewieziony został do szpitala. Policjanci wykonali na miejscu oględziny z udziałem technika kryminalistyki.

FOT. KPP SIERADZ/OSP WARTA

40-latek uderzył samochodem w drzewo

Bardzo trzeźwy poranek w powiecie poddębickim

Paweł Gołąb
Powiat poddębicki

Poddębiccy policjanci ruchu drogowego przeprowadzili działania kontrolne pod nazwą Trzeźwy Poranek. W ramach akcji przebadano 343 uczestników ruchu drogowego. Jak z satysfakcją podkreślają funkcjonariusze, wszyscy kierujący byli trzeźwi.

– Działania Trzeźwy Poranek doskonale wpisują się w ogólnopolską akcję informacyjno-edukacyjną Myśl Trzeźwo, prowadzoną przez Biuro Ruchu Drogowego Komendy Głównej Policji we współpracy z firmą Neptis SA, operatorem komunikatora Janosik. Celem inicjatywy jest zwiększenie świadomości uczestników ruchu drogowego w zakresie zagrożeń wynikających z prowadzenia pojazdów pod wpływem alkoholu oraz eliminowanie z ruchu kierowców, którzy stwarzają realne niebezpieczeństwo dla siebie i innych – podkreśla mł. asp. Alicja Bartczak, oficer prasowy Komendy Powiatowej Policji w Poddębicach.

Jak dodaje, podczas działań poddębiccy funkcjonariusze skontrolowali 343 kierujących. Każdy z nich został poddany badaniu na zawartość alkoholu w wydychanym powietrzu. Wynik kontroli był jednoznaczny – wszyscy uczestnicy ruchu drogowego byli trzeźwi, co zasługuje na szczególne podkreślenie i stanowi pozytywny przykład odpowiedzialnych postaw na drodze.

Policja apeluje: – Prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu niesie ze sobą poważne konsekwencje – zarówno prawne, jak i społeczne. Kierowca znajdujący się pod wpływem alkoholu ma obniżoną koncentrację, wydłużony czas reakcji oraz zaburzoną ocenę odległości i prędkości, co znacząco zwiększa ryzyko wypadku drogowego. Należy pamiętać, że jazda po alkoholu to nie tylko wysokie mandaty, utrata prawa jazdy czy odpowiedzialność karna, ale przede wszystkim realne zagrożenie dla życia i zdrowia innych uczestników ruchu. Apelujemy do wszystkich kierowców o odpowiedzialność i rozsądek. Każda decyzja o prowadzeniu pojazdu po alkoholu może mieć tragiczne skutki. Wybierając trzeźwość za kierownicą, wybieramy bezpieczeństwo swoje, swoich bliskich oraz innych użytkowników dróg. Akcje takie, jak Trzeźwy Poranek oraz Myśl Trzeźwo mają na celu nie tylko kontrole, ale przede wszystkim budowanie świadomości, że trzeźwość za kierownicą jest podstawą bezpiecznego ruchu drogowego.

FOT. PODDĘBICKA POLICJA

Poddębiccy funkcjonariusze skontrolowali 343 kierujących

FOT. PODDĘBICKA POLICJA

Wyniki były miłym zaskoczeniem...

eprasa.pl 6d88b23508

Dziesiątki milionów złotych dla Zduńskiej Woli

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

Ponad 30 milionów złotych to pieniądze, które zostały pozyskane w 2025 roku na dofinansowanie miejskich projektów. Na takie kwoty zostały zawarte umowy w minionym roku. To zarówno dotacje unijne, jak i dofinansowanie z budżetu państwa i województwa łódzkiego.

FOT. WŁODZIMIERZ RYCHLIŃSKI

Miasto pięknieje dzięki zainwestowanym pieniądzom. Wartość umów zawartych w 2025 roku przekroczyła 30 mln zł. Z tego dofinansowanie z Unii Europejskiej to ponad 26,7 mln zł

Wszystkie projekty będą służyły mieszkańcom Zduńskiej Woli, a umowy na dofinansowanie zawarte zostały na podstawie wniosków przygotowanych przez Biuro Strategii i Rozwoju Miasta w Urzędzie Miasta Zduńska Wola. Dzięki temu wsparcie zyskało kilkanaście miejskich inwestycji i przedsięwzięć.

Wartość umów zawartych w 2025 roku przekroczyła 30 mln zł. Z tego dofinansowanie z Unii Europejskiej to ponad 26,7 mln zł. Nieoprocentowane lub oprocentowane na 1 proc. z możliwością umorzenia pożyczki z Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności to blisko 2 mln zł, a ponad 1,1 mln zł pochodzi z dotacji z budżetu państwa. Natomiast z województwem łódzkim miasto zawarło umowy na dofinansowanie na ponad 386 tys. zł.

Komfort życia mieszkańców

Największa część dotacji, ponad 14,8 mln zł, pochodzi z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w obszarze gospodarki mieszkaniowej. Dzięki tym pieniądzom zostaną przeprowadzone dwa ważne projekty termomodernizacji miejskich budynków. To „Poprawa efektywności energetycznej budynków mieszkalnych wielorodzinnych w Zduńskiej Woli", która obejmuje termomodernizację 9 budynków mieszkalnych wielorodzinnych przy ul. Łaskiej, Ogrodowej, Sieradzkiej, Dąbrowskiego i przy Placu Wolności. Dofinansowane zostały także termomodernizacje dwóch budynków Urzędu Miasta Zduńska Wola.

Na rozwiązanie, które uporządkuje odwodnienie osiedla Karsznice oraz Nowe Miasto pozyskanych zostało blisko 7,8 mln zł. To projekt pod nazwą „Odbudowa rowów melioracyjnych odwadniających Miasto Zduńska Wola".

Solidnym wsparciem jest także dofinansowanie na funkcjonowanie utworzonego właśnie żłobka miejskiego. Umowa opiewa na kwotę ponad 2 mln zł, a zapewni działanie placówki przez 36 miesięcy.

Turystyka, sport, rekreacja

Na tym nie koniec, bo w 2025 roku zostały złożone wnioski o kolejne dofinansowania. To planowane inwestycje o wartości kilkudziesięciu milionów złotych, które dotyczą między innymi budowy obiektów sportowych i rekreacyjnych.

Największy z nich to „Budowa i przebudowa infrastruktury turystycznej w mieście Zduńska Wola". Jego wartość to ponad 21 mln zł, a kwota dofinansowania tego projektu to ponad 12 mln zł.

Dla mieszkańców Zduńskiej Woli między innymi zbudowane zostanie lodowisko i park linowy. Projekt zakłada także budowę kempingu wraz z zagospodarowaniem terenu oraz przebudowę przyległego do tych obiektów Pasażu Feliksa Rajczaka. W tym projekcie mieści się także budowa kolejnej infrastruktury socjalnej i technicznej nad Kępiną.

Zduńska Wola zainwestuje także z unijnym wsparcie w infrastrukturę pieszo-rowerową. Powstanie sześciokilometrowy szlak turystyczny, w tym 3,7 km nowo wybudowanych tras pieszych, rowerowych i pieszo-rowerowych. Trasa będzie przebiegać od ul. Sieradzkiej przez Park Miejski „Trzy Korony", ul. Kaczą, Grzybową, Zduńską i Główną aż do Lasu Paprockiego i wiaduktu przy ul. Borowej. Szlak zostanie powiązany z istniejącą infrastrukturą rowerową na drogach powiatowych na ul. Sieradzkiej, Złotej, Widawskiej i Paprockiej, zapewniając dostęp do atrakcji turystycznych, zabytków oraz zbiornika Kępina. Do projektu o wartości ponad 8 mln zł, dofinansowanie unijne wyniesie ponad 3,6 mln zł.

Dla szkół i przedszkoli

Ponadto w 2025 roku do miasta trafiły dotacje na projekty edukacyjne. Dotacja na naukę pływania z Ministerstwa Sportu i Turystyki wyniosła 18.983,04 zł. Z zajęć skorzystało 90 uczniów. Program był realizowany na pływalni przy Szkole Podstawowej nr 9 z Oddziałami Integracyjnymi im. Jana Pawła II w Zduńskiej Woli.

Z Łódzkiego Urzędu Wojewódzkiego w Łodzi w ramach Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa miasto uzyskało dotację w wysokości 42.000 zł. Skorzystały z niej Publiczne Przedszkole nr 5 „Misiowa Gromadka" w Zduńskiej Woli, Publiczne Przedszkole nr 7 „Pod Zielonym Semaforem" w Zduńskiej Woli, Szkoła Podstawowa nr 5 im. św. Alojzego Orione w Zduńskiej Woli, Szkoła Podstawowa nr 7 im. Władysława Broniewskiego w Zduńskiej Woli oraz Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1 w Zduńskiej Woli.

Umowy o dofinansowanie miejskich projektów zawarte w 2025 roku

Fundusze Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększenia Odporności. Pożyczka wspierająca zieloną transformację miast zaciągnięta w Banku Gospodarstwa Krajowego:

- Zwiększenie efektywności wykorzystania zasobów poprzez budowę energooszczędnego oświetlenia na ul. Karsznickiej w Zduńskiej Woli - 189.180,63 zł;
- Zazielenienie przestrzeni publicznej w rejonie ulicy Ogrodowej i Placu Wolności w Zduńskiej Woli - 1.507.457,35 zł;
- Zagospodarowanie terenu przy Placu Wolności 17 w Zduńskiej Woli - 221.266,99 zł.

Fundusze Unii Europejskiej:

- Odbudowa rowów melioracyjnych odwadniających Miasto Zduńska Wola - 7.781.643,31.

Fundusze Unii Europejskiej i budżetu państwa:

- Termomodernizacja budynku użyteczności publicznej Urzędu Miasta Zduńska Wola przy ul. Złotnickiego 11 w Zduńskiej Woli - 889.584,96 zł, w tym: 869.134,74 zł - środki UE, 20.450,22 zł - środki budżetu państwa;
- Zwiększenie efektywności energetycznej poprzez kompleksową termomodernizację budynku użyteczności publicznej Urzędu Miasta Zduńska Wola przy ul. Złotnickiego 13 w Zduńskiej Woli - 1.277.290,15 zł, w tym: 1.247.927,16 zł - środki UE, 29.362,99 zł - środki budżetu państwa;
- Poprawa efektywności energetycznej budynków mieszkalnych wielorodzinnych w Zduńskiej Woli - 14.880.108,20 zł, w tym: 14.538.036,75 zł Ş środki UE, 342.071,45 zł - środki budżetu państwa; zadanie dotyczy termomodernizacji budynków pod adresami: ul. Kościelna 6 i 28, ul. Jarosława Dąbrowskiego 20, ul. Ogrodowa 43, ul. Sieradzka 33, Pl. Wolności 2, ul. Juliusza 14 oraz ul. Łaska 24;
- Wyrównanie szans edukacyjnych uczniów Szkoły Podstawowej nr 9 z Oddziałami Integracyjnymi im. Jana Pawła II w Zduńskiej Woli - 659.450,12 zł, w tym: 633.513,15 zł - środki UE, 25.936,96 zł - środki budżetu państwa;
- Zapewnienie funkcjonowania łącznie przez 36 miesięcy 68 nowych miejsc opieki nad dziećmi w wieku do lat 3, utworzonych w 20 października 2025 roku w żłobku miejskim w Zduńskiej Woli przy ul. Sieradzkiej 7, ze środków KPO, w ramach Programu Aktywny Maluch 2022-2029 - 2.046.528,00 zł, w tym: 1.688.794,90 - środki UE, 357.733,10 zł - środki budżetu państwa.

Rządowy Fundusz Rozwoju Dróg:

- Remont ul. Stanisława Wojciechowskiego - 267.381,00 zł.

Dotacja z Urzędu Marszałkowskiego w Łodzi:

- Bioremediacja zbiornika Kępina - etap II - 179.949 zł;
- Budowa infrastruktury turystycznej przy zbiorniku Kępina - 80.000 zł;
- Osiedlowy zielony zakątek - utworzenie kieszonkowego parku zabaw na osiedlu Nowe Miasto - 126.131,49 zł.

Rządowy program ograniczania przestępczości i aspołecznych zachowań Razem Bezpieczniej im. Władysława Stasiaka na lata 2025-2028:

- Bezpieczna przestrzeń w miejscach publicznych - rozbudowa i modernizacja monitoringu wizyjnego Miasta Zduńska Wola - 98.698,00 zł.

REKLAMA 0011460911

**ZARZĄDZANIE NIERUCHOMOŚCIAMI ROMAN KURPISZ,
SIERADZ UL. JANA PAWŁA II 52/12 - tel. 43 8260459
JAKO ZARZĄDCA NW. WSPÓLNOT MIESZKANIOWYCH ZBIERA OFERTY
NA WYKONANIE PRAC REMONTOWYCH WG WYKAZU.**

**Pisemne oferty proszę przesyłać na adres
e-mail - zarzadzaniesieradz@wp.pl
w terminie do 22.01.2026 roku.**

1. **Wspólnota Mieszkaniowa przy ul. Kilińskiego 33 w Złoczewie poszukuje wykonawcy na roboty budowlane:**
   a/ remont kominów
   b/ docieplenie 2 ścian szczytowych budynku
   c/ wymiana rynien
   d/ naprawa ok. 7% powierzchni dachu w miejscach przecieków

Kosztorys w sprawie można pobrać w ww. siedzibie Zarządcy lub można uzyskać po wystąpieniu pisemnym na adres zarzadzaniesieradz@wp.pl

2. **Wspólnota Mieszkaniowa przy ul. Milewskiego 8 w Turku poszukuje wykonawcy na nw. roboty wg różnych założeń:**
   a/ wykonanie nowej bramy w systemie lekkim w miejscu istniejącej bramy
   b/ wykonanie szlabanu w miejscu istniejącej bramy wraz z dostarczeniem 152 szt. pilotów
   c/ mycie budynku z zastosowaniem środka przeciwgrzybicznego
   d/ mycie budynku z zastosowaniem środka przeciwgrzybicznego wraz z pomalowaniem elewacji farbami silikonowymi
   e/ mycie ściany szczytowej od strony wjazdu do garażu z zastosowaniem środka przeciwgrzybicznego
   f/ mycie ściany szczytowej od strony wjazdu do garażu z zastosowaniem środka przeciwgrzybicznego wraz z pomalowaniem elewacji farbami silikonowymi

Powierzchnia budynku – budynek 4-piętrowy wysokość zabudowy 22,55 m – długość 67,80 m, a szerokość 20,31 m.

eprasa.pl 6d88b23508

Zasłużeni dla polskiej kultury z odznaczeniami ministra

Włodzimierz Rychliński
Zduńska Wola

Anna Andrych i Jarosław Stulczewski otrzymali odznaczenia Zasłużony dla Kultury Polskiej. Oboje są twórcami i animatorami kultury ze Zduńskiej Woli. Honory odebrali w Ministerstwie Kultury i Dziedzictwa Narodowego w Warszawie.

To było wyjątkowe spotkanie nie tylko dla odznaczonych, ale i dla mieszkańców Zduńskiej Woli i regionu. Docenieni zostali twórcy, których mieszkańcy znają od wielu lat. Ministerialne odznaczenia odebrali Anna Andrych oraz Jarosław Stulczewski, prezes Towarzystwa Przyjaciół Zduńskiej Woli. Odznaki wręczyła wiceminister Bożena Żelazowska.

FOT. ARCH. JOLANTY ZIĘBY-GZIK

Ministerialne odznaczenia odebrali twórcy ze Zduńskiej Woli

Anna Andrych - działaczka kulturalna i poetka, znana jest z pięknej, wrażliwej twórczości lirycznej, także w formach takich, jak haiku i fraszka. Laureatka wielu konkursów literackich, aktywna w Związku Literatów Polskich i klubach literackich, ceniona za swoje wiersze, w tym poruszające utwory miłosne, a także za ogromne zaangażowanie w działalność na rzecz kultury, zwłaszcza w regionie łódzkim.

Jarosław Stulczewski - regionalista, badacz i społeczny animator kultury. Od lat z pełnym zaangażowaniem działa na rzecz ochrony, promocji i upowszechniania dziedzictwa Zduńskiej Woli i regionu. Jako prezes Towarzystwa Przyjaciół Zduńskiej Woli inicjuje liczne wydarzenia kulturalne, edukacyjne i naukowe, integruje środowiska i skutecznie dba o lokalną tożsamość oraz pamięć historyczną.

Anna Andrych to poetka i działaczka kulturalna, Jarosław Stulczewski jest regionalistą, badaczem i animatorem

Anna Andrych i Jarosław Stulczewski odebrali odznaczenia na wniosek zduńskowolskiej posłanki na Sejm RP Jolanty Zięby-Gzik. - Cieszę się, że oba wnioski zostały pozytywnie rozpatrzone, a uroczystość była pięknym zwieńczeniem wieloletniej pracy i pasji laureatów - podkreśla Jolanta Zięba-Gzik.

REKLAMA 0011460965

OGŁOSZENIE WÓJTA GMINY BRĄSZEWICE
Z DNIA 14 STYCZNIA 2026 r.
O ROZPOCZĘCIU KONSULTACJI SPOŁECZNYCH

Na podstawie art. 17 pkt 11 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2024 r. poz. 1130 z późn. zm.) i art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2024 r. poz. 1112 z późn. zm.) oraz uchwał:

1. Nr V/32/2024 Rady Gminy Brąszewice z dnia 26 sierpnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla miejscowości Grabostaw, Kamieniki, Pokrzywniaki i Trzcinka;
2. Nr V/33/2024 Rady Gminy Brąszewice z dnia 26 sierpnia 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla miejscowości Gałki i Żuraw;
3. Nr VI/39/2024 Rady Gminy Brąszewice z dnia 26 września 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla miejscowości Salamony, Sowizdrzały i Wiertelaki;
4. Nr VI/40/2024 Rady Gminy Brąszewice z dnia 26 września 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla miejscowości Błota, Kosatka i Pasie;
5. Nr VI/42/2024 Rady Gminy Brąszewice z dnia 26 września 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla miejscowości Chajew Kolonia i Wojtyszki;
6. Nr VII/49/2024 Rady Gminy Brąszewice z dnia 30 października 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla miejscowości Bukowiec;
7. Nr IX/67/2024 Rady Gminy Brąszewice z dnia 27 listopada 2024 r. w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego dla miejscowości Starce;

obwieszczam o rozpoczęciu konsultacji społecznych dotyczących ww. projektów miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego wraz z prognozą oddziaływania na środowisko

Projekty planów wraz z prognozami oddziaływania na środowisko dostępne będą:
- w siedzibie Urzędu Gminy Brąszewice, ul. Sieradzka 98, 98-277 Brąszewice, pokój nr 16 w godzinach pracy urzędu,
- na stronie Biuletynu Informacji Publicznej Urzędu Gminy Brąszewice pod adresem https://braszewice.bip.net.pl/?c=966 (zwany dalej BIP).

Zgodnie z art. 8i ust. 1 i 2 formami konsultacji społecznych będą:
- zbieranie uwag w terminie **od 14.01.2026 r. do 13.02.2026 r.**,
- spotkanie otwarte, poprzedzone prezentacją projektu planu miejscowego, które odbędzie się w dniu **23.01.2026 r.** w siedzibie Urzędu Gminy Brąszewice w Sali Konferencyjnej, pok. nr 6, o godz. 16:15 do 17:15,
- dyżury projektanta w siedzibie w siedzibie Urzędu Gminy Brąszewice w Sali Konferencyjnej, pok. nr 6, w dniach: **30 stycznia** i **5 lutego 2026 r.** w godzinach od 16:15 do 17:15.

Zgodnie z art. 8g uwagę do projektu aktu planowania przestrzennego, składa się na piśmie utrwalonym w postaci papierowej lub elektronicznej, w tym za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności poczty elektronicznej, **na formularzu** w postaci papierowej lub w formie dokumentu elektronicznego. We wniosku obowiązkowo należy podać swoje imię i nazwisko, adres zamieszkania albo siedziby oraz adres poczty elektronicznej, o ile się taki posiada, a także wskazuje się, czy jest właścicielem lub użytkownikiem wieczystym nieruchomości objętej uwagą. Wzór formularza pisma dotyczącego aktu planowania przestrzennego (uwagi do projektu planu miejscowego) dostępny jest na ww. stronie BIP.

Zgodnie z art. 39 ust. 1 pkt 2, 46 ust. 1 pkt 1 oraz art. 54 ust. 2 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko projekt miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego podlega strategicznej ocenie oddziaływania na środowisko, z zapewnieniem możliwości udziału społeczeństwa w strategicznej ocenie oddziaływania na środowisko. Uwagi w postępowaniu w sprawie strategicznej oceny oddziaływania na środowisko – stosownie do przepisu art. 54 ust. 3 ustawy o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko – należy składać na zasadach i w terminie określonym powyżej.

Wójt Gminy Brąszewice
Karol Misiak

REKLAMA 0011460913

OGŁOSZENIE
Burmistrza Błaszek

Na podstawie art. 37 ust. 1, art. 38 ust. 1 i 2, art. 39, art. 40 ust. 1 pkt 1, art. 67 ust. 2 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami (t. j. Dz. U. z 2024 r. poz. 1145 z późn. zm.) oraz Rozporządzenia Rady Ministrów z 14 września 2004 r. w sprawie sposobu i trybu przeprowadzenia przetargów oraz rokowań na zbycie nieruchomości (t. j. Dz. U. z 2021 r. poz. 2213 z późn. zm.)

o g ł a s z a m

I. Trzeci ustny nieograniczony przetarg na sprzedaż nieruchomości położone w obrębie geodezyjnym Stok Polski.

Lp.	Położenie nieruchomości	Nr ewidencyjny działki	Powierzchnia działki w m²	Nr księgi wieczystej	Cena nieruchomości w zł	Przeznaczenie nieruchomości	Forma sprzedaży	Wysokość wadium w zł
1.	Stok Polski	397/2	6541	SR1S/00079203/1	79.000,00	nieruchomość niezabudowana	własność	10.000,00

1. Działka nr ewidencyjny 397/2, położona w miejscowości Stok Polski nie jest objęta miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego ani decyzją o warunkach zabudowy. Stanowi obszar zadrzewiony, niezabudowany. Posiada dostęp do dróg publicznych o nawierzchni bitumicznej. W sąsiedztwie ww. działki znajdują się tereny zabudowy wielorodzinnej, mieszkaniowo-usługowej i siedliskowej oraz grunty o funkcji rolnej.

Przetarg odbędzie się w dniu 17.02.2026 r. o godz. 10.00 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Błaszkach.

1. Warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłacenie wadium w wysokości wskazanej w ogłoszeniu na konto Bank Spółdzielczy w Błaszkach, nr 20 9245 0002 0000 0202 2000 0090, nie później niż do **11.02.2026 r.**
   - wadium może być wnoszone w pieniądzu, obligacjach Skarbu Państwa lub papierach wartościowych dopuszczonych do obrotu publicznego,
2. W przetargu mogą brać udział osoby fizyczne po przedłożeniu komisji przetargowej dowodu tożsamości i osoby prawne po przedłożeniu aktualnego wypisu z rejestru.

Wpłacone wadium przez uczestnika, który przetarg wygra zostanie zaliczone na poczet ceny nabycia nieruchomości, pozostałym uczestnikom przetargu wadium zwraca się nie później niż przed upływem 3 dni od dnia odpowiednio: a) odwołania, b) zamknięcia, c) unieważnienia, d) zakończenia przetargu wynikiem negatywnym.

Przetarg jest ważny bez względu na liczbę uczestników, jeżeli przynajmniej jeden uczestnik zaoferuje co najmniej jedno postąpienie powyżej ceny wywoławczej. O wysokości postąpienia decydują uczestnicy przetargu, z tym że postąpienie nie może wynosić mniej niż 1% ceny wywoławczej, z zaokrągleniem w górę do pełnych dziesiątek złotych. Jedynym czynnikiem decydującym o wyborze oferenta jest najkorzystniejsza cena, jaką zaoferuje w przetargu. Wylicytowana cena nie podlega negocjacjom.

Wylicytowana cena sprzedaży ustalona w przetargu zostanie pomniejszona o wpłacone wadium i podlega zapłacie nie później niż do dnia zawarcia umowy przenoszącej własność.

Protokół z przeprowadzonego przetargu stanowić będzie podstawę do zawarcia umowy sprzedaży wykonanej w formie aktu notarialnego.

Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie stawi się bez usprawiedliwienia w miejscu i terminie podanym w zawiadomieniu, organizator przetargu może odstąpić od zawarcia umowy, a wpłacone wadium nie będzie podlegać zwrotowi.

Burmistrz Błaszek zastrzega sobie prawo odwołania przetargu z uzasadnionej przyczyny, informując niezwłocznie o tym zainteresowanych w formie właściwej dla ogłoszenia przetargu.

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

eprasa.pl 6d88b23508

Pożar biurowca przy ulicy Uniejowskiej

Dariusz Piekarczyk
Sieradz

W poniedziałkowy poranek wybuchł pożar opuszczonego budynku magazynowo-biurowego przy ulicy Uniejowskiej w Sieradzu.

FOT. KPPSP SIERADZ

Strażacy z Sieradza gasili pożar, który wybuchł w poniedziałkowy poranek

- Na szczęście nie ma osób poszkodowanych, ale w akcji bierze udział pięć zastępów strażackich - mówił nam w poniedziałek rano st. kpt. Krzysztof Ignaczak, rzecznik prasowy Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej w Sieradzu. - Cały czas pracujemy przy stłumieniu ognia, akcja jest ciężka, głównie ze względu na poddasze. Pracują także policjanci i energetycy.

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

12h autoskup, 664-040-076

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

INNE

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

AUTOREKLAMA
aktualne z całej Polski przetargi
nasze komunikaty.pl

REKLAMA 0011459583

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA
O PRZETARGU USTNYM OGRANICZONYM

Burmistrz Warty informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Warcie oraz na stronie internetowej https://bip.gminawarta.pl (ogłoszenia) w dniu 14 stycznia 2026 r. zostanie podane do publicznej wiadomości ogłoszenie (pełna treść) o przetargu ustnym ograniczonym w sprawie sprzedaży nieruchomości rolnej położonej **w obrębie Ustków.** Przetarg odbędzie się **20 lutego 2026 r.** w siedzibie Urzędu Miejskiego w Warcie (sala konferencyjna) **o godz. 10.00**

- **przetarg ustny ograniczony - działki nr: 96 i 97 o łącznej powierzchni 2,5900 ha,** przeznaczone jako tereny osadnictwa wiejskiego, tereny trwałych użytków zielonych i w niewielkiej części wody powierzchniowe. Cena wywoławcza – **190 000,00 zł** *(prawo do udziału w przetargu ogranicza się do rolników indywidualnych spełniających warunki uprawniające do nabycia gruntu rolnego, określone w ustawie z dnia 11 kwietnia 2013 r. o kształtowaniu ustroju rolnego)*

Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Warcie – pokój nr 3 lub tel. (43) 82 87 103.

REKLAMA 0011459115

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA
O PRZETARGACH USTNYCH NIEOGRANICZONYCH

Burmistrz Warty informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Warcie, a także na stronie internetowej http://bip.gminawarta.pl (ogłoszenia) w dniu 14 stycznia 2026 r. zostanie podane do publicznej wiadomości ogłoszenie (pełna treść) o przetargach ustnych nieograniczonych w sprawie sprzedaży nieruchomości gruntowych niezabudowanych położonych **w obrębie Ostrów Warcki** (działki letniskowe).
Przetargi odbędą się w siedzibie Urzędu Miejskiego w Warcie (sala konferencyjna).
Dnia 17 lutego 2026 roku:

Przetargi zostaną przeprowadzone na każdą działkę oddzielnie:
- **o godz. 9.30 na działkę nr 1030** o pow. 0,0885 ha – cena 123 900,00 zł (wadium 12 390,00 zł)
- **o godz. 10.00 na działkę nr 1033** o pow. 0,0919 ha – cena 128 660,00 zł (wadium 12 866,00 zł)

Wadium – na każdą działkę oddzielnie, należy wpłacić na konto Urzędu Miejskiego w Warcie – Nr 81 9270 0006 0000 0013 2000 0006 w nieprzekraczalnym terminie do 12 lutego 2026 r. (włącznie) tytułem: *Wadium przetargowe na działkę nr ..... w Ostrowie Warckim.*
Dodatkowe informacje można uzyskać w Urzędzie Miejskim w Warcie - pokój nr 3 lub tel. (43) 82 87 103.

Klasy maturalne bawiły się z klasą

Marcin Stadnicki
Wieluń

Tegoroczni maturzyści z Katolickiego Liceum i Technikum SPSK w Wieluniu bawili się w sobotę na studniówce i na początek tradycyjnie zatańczyli poloneza. A wyszło im pięknie!

To był ich wieczór i ich noc. W sobotę w Malinowym Dworze na studniówce bawili się tegoroczni maturzyści z Katolickiego Liceum im Bp. Teodora Kubiny i Technikum Stowarzyszenia Przyjaciół Szkół Katolickich w Wieluniu. Zanim jednak bal oficjalnie się rozpoczął głos zabierali, życząc młodym ludziom doskonałej zabawy, zaproszeni goście. Wśród nich znalazł się między innymi wicestarosta wieluński Krzysztof Dziuba, absolwent tej szkoły.

Krzysztof Dziuba poza tym, że życzył maturzystom doskonałej zabawy polecał, by zawarte w szkole znajomości pielęgnować przez dalsze lata. Życzenia składała młodym ludziom także Anna Przybylska, dyrektor szkół katolickich.

- Patrząc na was dzisiaj widzę już nie tylko uczniów, których codziennie spotykam na szkolnych korytarzach, ale dojrzałych, młodych ludzi gotowych do wejścia w dorosłość. Pełnych klasy, elegancji i marzeń - mówiła Anna Przybylska.

Po przemówieniach zaproszonych gości przyszedł czas na tradycyjnego poloneza, którego ku uciesze rodziców i bliskich oraz kadry pedagogicznej wspaniale zatańczyli maturzyści z wieluńskich szkół katolickich.

FOT. MARCIN STADNICKI

W sobotę na studniówce bawili się maturzyści z Katolickiego Liceum Ogólnokształcącego im. Bp. Teodora Kubiny i Technikum Stowarzyszenia Przyjaciół Szkół Katolickich w Wieluniu

FOT. MARCIN STADNICKI

Ileż było elegancji...

FOT. MARCIN STADNICKI

Maturzyści z wieluńskich szkół katolickich doskonale poradzili sobie z zatańczeniem poloneza

Ważne rozmowy o Unii Europejskiej

Marcin Stadnicki
Wieluń

Fundusze europejskie i ich rola w rozwoju regionu, Polska i Unia Europejska w dynamicznie zmieniającym się świecie, wpływ UE na rozwój Polski i gospodarcza rola UE na świecie były głównymi tematami konferencji w II LO w Wieluniu.

W II Liceum Ogólnokształcącym im. Janusza Korczaka w Wieluniu odbyła się druga już Powiatowa Konferencja Europejska z udziałem uczniów i nauczycieli. W konferencji udział wzięli: dr hab. Kamil Zajączkowski - Dyrektor Centrum Europejskiego Uniwersytet Warszawski, dr Anna Ogonowska - Dyrektor ds. Kształcenia Centrum Europejskiego UW oraz Krzysztof Dziuba - wicestarosta wieluński.

Dyrektor II LO Renata Tatara dokonała uroczystego otwarcia wydarzenia i podziękowała zaproszonym gościom za współpracę w ramach porozumienia podpisanego w 2024 roku między „Korczakiem", a Uniwersytetem Warszawskim. Jak mówiła, tego typu inicjatywy mają ogromne znaczenie w rozwoju edukacyjnym młodzieży i budują trwałe relacje ze środowiskiem akademickim.

W trakcie konferencji wicestarosta Krzysztof Dziuba nie tylko skierował słowa uznania dla kontynuowania konferencji, ale zaznaczył także znaczenie funduszy europejskich w rozwoju regionu. Wicestarosta podkreślał też wagę edukacji europejskiej w kształtowaniu młodego pokolenia.

- Centralnym punktem wydarzenia był wykład gościa honorowego dr. hab. Kamila Zajączkowskiego „Polska i Unia Europejska w niepewnym i turbulentnym świecie". Prelekcja, osadzona w kontekście dynamicznie zmieniającej się sytuacji geopolitycznej na świecie, spotkała się z ogromnym zainteresowaniem. Poruszane zagadnienia stały się impulsem do zadawania prelegentowi wielu ciekawych i bardzo dojrzałych pytań. Podczas konferencji głos zabrała również dr Anna Ogonowska, która przybliżyła uczniom specyfikę studiów na Uniwersytecie Warszawskim, możliwości rozwoju akademickiego oraz perspektywy zdobycia wysokiej jakości wykształcenia - relacjonuje II LO w Wieluniu.

W konferencji aktywny udział wzięli także uczniowie liceum: Alicja Bąk i Mateusz Szymoniak z klasy 4b oraz Amelia Hadryś i Oliwia Wojtyczka z klasy 3b, którzy przygotowali dwie prezentacje. Tematem pierwszej był wpływ Unii Europejskiej na rozwój Polski. W drugiej młodzież rozważała, czy unia pozostanie jednym z filarów światowej gospodarki.

- Przybyli goście wielokrotnie podkreślali profesjonalne przygotowanie uczniów, wysoki poziom merytoryczny prezentacji oraz umiejętności wystąpień publicznych - relacjonuje społeczność szkolna.

Wydarzenie przygotowali nauczyciele II LO - Małgorzata Dudzińska i Adam Bednarz.

FOT. II LO W WIELUNIU

Druga Powiatowa Konferencja Europejska odbyła się w II Liceum Ogólnokształcącym w Wieluniu

eprasa.pl 6d88b23508

Bożonarodzeniowy Konkurs Szopek sióstr urszulanek rozstrzygnięty

Dariusz Piekarczyk
Sieradz

W świątyni podominikańskiego klasztoru sióstr urszulanek w Sieradzu rozstrzygnięto w niedzielę 16. Konkurs Szopek Bożonarodzeniowych.

To największe w naszym regionie tego rodzaju wydarzenie, któremu od wielu lat patronuje Dziennik Łódzki oraz Nad Wartą. - Mamy 42 prace, a rok temu były 33 - mówi siostra Małgorzata Tobolewska, koordynatorka konkursu. - Szopki są bardzo ładne, wykonane z wielu materiałów, różnymi technikami. Mamy także i taką zrobioną ze śrubek, a jest bardzo ciężka. Mniej jest regionalnych akcentów, a były lata, że pojawiały się choćby stroje sieradzkie.

Nagroda publiczności przypadła Julii i Filipowi Ławniczakom. Przypomnijmy, że wszystkie prace wystawione były w klasztornych krużgankach i wszyscy zainteresowani mogli głosować.

Miejsce pierwsze zdobyły Maja Piechota i Aleksandra Andrzejak. Drugie - praca Tymona Zasadniego z tatą Łukaszem. Trzecie dla Hanny i Jakuba Szymczaków. Wyróżnienia dla Weroniki Masirek, Laury Majewskiej z mamą, Aleksandry Mintus z rodziną, Filipa Bekowskiego z mamą Elżbietą oraz Antoniego i Jakuba Stencelów z rodzicami.

Nagrody ufundowali m.in.: Starostwo Powiatowe w Sieradzu, Urząd Miasta w Sieradzu oraz klasztor. Wręczali je starosta sieradzki Mariusz Bądzior, Michał Sitarek, naczelnik Wydział Promocji i Kultury Urzędu Miasta oraz Anna Papierz, matka przełożona sieradzkiego klasztoru.

FOT. AGNIESZKA ROSTEK/POWIAT SIERADZKI

Nagroda publiczności dla Julii i Filipa Ławniczaków za szopkę wykonaną ze śrubek, nakrętek oraz podkładek

FOT. AGNIESZKA ROSTEK/POWIAT SIERADZKI

Antoni i Jakub Stencelowie z rodzicami otrzymali za swoją wyjątkową pracę wyróżnienie

FOT. AGNIESZKA ROSTEK/POWIAT SIERADZKI

Starosta sieradzki Mariusz Bądzior oraz Małgorzata Jurkowska z zarządu powiatu podziwają szopki

FOT. AGNIESZKA ROSTEK/POWIAT SIERADZKI

Tymon Zasadni z tatą Łukaszem odebrali nagrodę za drugie miejsce dla wykonanej przez siebie szopki

FOT. AGNIESZKA ROSTEK/POWIAT SIERADZKI

Pierwsze miejsce przypadło pracy wykonanej przez Maję Piechotę oraz Aleksandrę Andrzejak

FOT. AGNIESZKA ROSTEK/POWIAT SIERADZKI

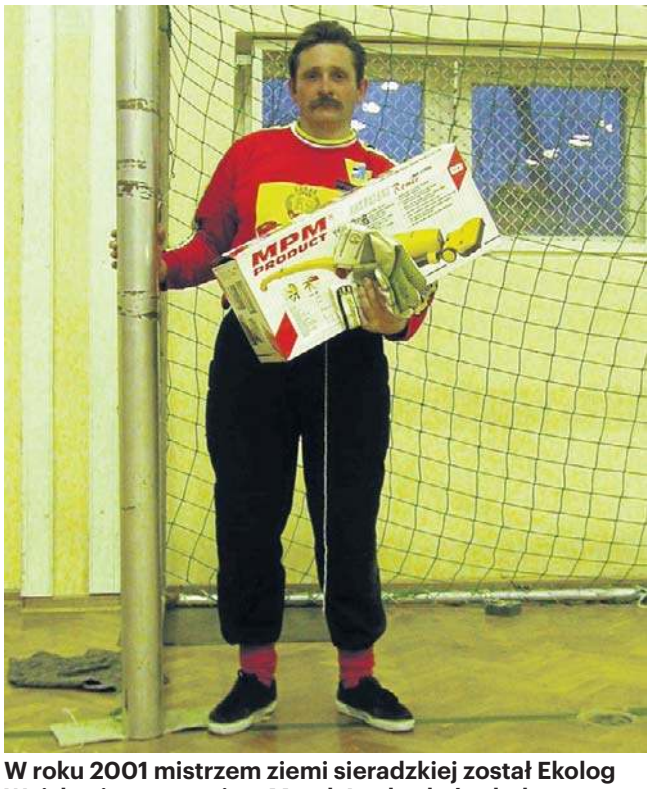
Rozstrzygnięcie konkursu i wręczenie nagród miało miejsce po przedpołudniowej mszy świętej w zabytkowej świątyni podominikańskiego klasztoru sióstr urszulanek. Napłynęły 42 prace z całego regionu. Nagrody wręczali między innymi starosta sieradzki Mariusz Bądzior i Michał Sitarek, kierujący Wydziałem Promocji Urzędu Miasta

eprasa.pl 6d88b23508

To będzie wielki dzień. W sobotę poznamy mistrza ziemi sieradzkiej. Warta rozpoczęła akcję wiosna

FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

Rok temu z mistrzostwa cieszyli się piłkarze Warty Sieradz, którzy podczas zawodów w Buczku wygrali mecz finałowy z miejscowym Orkanem 2:0. Puchar podnosi do góry Matusz Lis, który został królem strzelców turnieju



FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

W roku 2001 mistrzem ziemi sieradzkiej został Ekolog Wojsławice, natomiast Marek Łucka, który był graczem tego zespołu, odebrał nagrodę dla najlepszego bramkarza turnieju. Obecnie jest kierownikiem trzecioligowej Warty Sieradz

Dariusz Piekarczyk
dariusz.piekarczyk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. **Prawdziwego kibica piłki nożnej nie może w najbliższą sobotę zabraknąć w hali sportowo-widowiskowej Zespołu Szkół Katolickich w Sieradzu.**

Tego dnia rozegrane tam zostaną 32. Halowe Mistrzostwa Ziemi Sieradzkiej. To turniej, z którego nasz region jest dumny. Od lat gromadzi on wszystkie najlepsze drużyny piłkarskie dawnego Okręgowego Związku Piłki Nożnej w Sieradzu. Pomysłodawcami zawodów byli nieżyjący już Maciej Bukowiecki, sternik ówczesnego okręgu sieradzkiego oraz moja skromna osoba. Pierwszy turniej rozegrany został w roku 1993 w hali obecnego II Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego. Mistrzem został wówczas nieistniejący już KS Terpol Sieradz, który wygrał w finale z WKS Wieluń 2:0 (1:0). Oba gole strzelił Michał Majewski. Na miejscu trzecim Pogoń Zduńska Wola, która pokonała w decydującym meczu Korab Łask 6:1 (2:1). Królem strzelców owych pierwszych mistrzostw został Piotr Żuchowski z Pogoni Zduńska Wola. Popularny wśród kibiców „Żuk" 10 razy pokonał bramkarzy drużyn przeciwnych. Najlepszym zawodnikiem uznano Michała Majewskiego z Terpolu. Nagrodę dla najlepszego bramkarza odebrał natomiast Dariusz Marchwacki z Piasta Błaszki. Dodajmy, że rywalizowało 12 zespołów.

FOT. DARIUSZ PIEKARCZYK

W roku 2024 sensacyjnym mistrzem podczas turnieju w Warcie została Tęcza Brodnia, która niedługo potem przestała istnieć. W meczu finałowym pokonała faworyzowaną Wartę Sieradz 1:0

Mistrzostwa broni trzecioligowa Warta Sieradz, mająca na koncie 10 zwycięstw w tym prestiżowym turnieju. Rok temu pokonała w meczu finałowym, rozegranym w Buczku, miejscowy GKS Orkan 2:0. Gole dla Warty strzelili Mateusz Lis oraz Kamil Pluta. Sieradzan po raz pierwszy poprowadził Marek Przybył, który został trenerem trzecioligowca zaledwie kilka dni wcześniej. Na miejscu trzecim uplasowała się Pogoń Zduńska Wola, dzięki wygranej w „małym finale" z Korabiem Łask 3:1. MVP turnieju wybrany został Bartłomiej Maćczak (Warta Sieradz), królem strzelców został Mateusz Lis (Warta Sieradz), a najlepszym bramkarzem Patryk Wolański (GKS Orkan Buczek).

W roku 2024 mistrzostwa rozegrano w Warcie. Po dwóch latach turniej wraca do Sieradza, czyli tam, gdzie jego miejsce. Grać będzie 10 drużyn, które rywalizować będą początkowo w dwóch grupach eliminacyjnych.

Grupa A: LUKS Bałucz, Warta Sieradz, Pogoń Zduńska Wola, UKS Galewice, Korab Łask.

Grupa B: WKS 1957 Wieluń, Jutrzenka Warta, Warta II Sieradz, GKS Orkan Buczek, Ekolog Wojsławice. W półfinale mistrz grupy A zmierzy się z wicemistrzem grupy B. Drugą parę utworzą mistrz grupy B i wicemistrz grupy A. Pokonanym zostanie pojedynek o trzecie miejsce, natomiast triumfatorzy zmierzą się w wielkim finale. Mecze trwać będą po 12 minut. W półfinale i finale, jeśli będzie remis, zarządzona zostanie pięciominutowa dogrywka, a jeśli i ona nie przyniesie rozstrzygnięcia, to rzuty karne.

Zawody rozpoczną się o godz. 9 meczem Warty Sieradz z Korabiem. Dalszy rozkład jazdy turnieju: Jutrzenka Warta - Ekolog Wojsławice (9.15), Pogoń Zduńska Wola - Galewice (9.30), Warta II Sieradz - Orkan Buczek (9.45), Korab - Pogoń (10), Ekolog - Warta II (10.15), Bałucz - Warta Sieradz (10.30), WKS Wieluń - Jutrzenka (10.45), Pogoń - Bałucz (11), Warta II - WKS Wieluń (11.15), Galewice - Korab (10.30), Korab - Ekolog (11.45), Bałucz - Galewice (12), WKS Wieluń - Orkan (12.15), Warta Sieradz - Pogoń (12.30), Jutrzenka - Warta II (12.45), Galewice - Warta Sieradz (13), Orkan - Jutrzenka (13.15), Korab - Bałucz (13.30), Ekolog - WKS Wieluń (13.45).

Pierwszy półfinał zaplanowano na 14, a drugi kwadrans później. Mecz o miejsce trzecie o 14.30, a wielki finał powinien rozpocząć się o 14.45. Głównym organizatorem turnieju jest Łódzki Związek Piłki Nożnej, na czele którego stoi Adam Kaźmierczak, jednocześnie wiceprezes PZPN. Warto dodać, że organizatorzy zadbali także i o to, aby piłkarze i kibice nie byli głodni. Na wszystkich czekać będzie bigos, żurek i inne specjały przygotowane przez Koło Gospodyń Wiejskich Suliszewiczanki z Suliszewic (gmina Błaszki), któremu szefuje Aldona Skonieczna. Przypominamy też, że obowiązuje zakaz wnoszenia na teren hali alkoholu.

©℗

III LIGA (GRUPA 1.)

Przygotowania do rundy wiosennej rozpoczęła Warta Sieradz, która jest wiceliderem tabeli grupy pierwszej. Trenerami zespołu pozostają Marek Przybył i Łukasz Markiewicz. Na razie nie ćwiczą z zespołem nowi piłkarze, ale takowi na testach się pojawią. Na razie nie wiadomo, czy będzie w tym gronie Filip Staniucha z Bałucza. O strzelca 31 goli w Decathlon Klasie Okręgowej zabiegają także inne kluby, jak choćby Orkan Buczek, RKS Radomskoi Omega Kleszczów. Wszyscy piłkarze grający w Warcie jesienią pozostali w zespole. Zmienił się plan meczów kontrolnych. Zaplanowany na 13 stycznia pojedynek w Warszawie z pierwszoligowcami z Polonii został przez klub ze stolicy odwołany. Tym samym pierwsze spotkanie kontrolne sieradzanie rozegrają 24 stycznia we Wrocławu ze Ślęzą. Rywal zajmuje 13. miejsce w tabeli grupy trzeciej III ligi. 31 stycznia będzie można zobaczyć Wartę w Sieradzu, bo tego dnia podejmuje MKS Kluczbork (ósme miejsce w tabeli grupy trzeciej III ligi). Inaugurację piłkarskiej wiosny zaplanowano na weekend 28 lutego - 1 marca.

eprasa.pl 6d88b23508