# WEEKEND *z rodziną*

● **Temat magazynu.** Przed nami karnawał. Czas na trochę szaleństwa **str. 7**
● **Moda.** Brokatowe paznokcie - zimowy hit **str. 9** ● **Poradnik.** Ferie zimowe – jak najlepiej spędzić je z dziećmi **str. 12** ● **Turystyka.** Najrzadziej odwiedzane kraje **str. 13**

146 LAT
# Dziennik ŁÓDZKI
Ukazuje się od 1884 roku

Sobota–Niedziela, 13–14.01.2024
Wydanie A B C D E
Nr 10 (26.574)
www.dzienniklodzki.pl
Cena 4,50 zł (w tym 8% VAT)

Nr ISSN 2353-6187 Nr indeksu 350-044

**Łódź.** Aleksandrowska do przebudowy. Teofilów znów utknie w korkach **str. 3**

**Łódzkie.** Już co drugi 17-latek bierze leki antydepresyjne **str. 3**

**Mistrz w Hiszpanii.** Oskar Kwiatkowski powalczy o punkty Pucharu Świata w snowboardzie **str. 16**

**REKREACJA** STOK BĘDZIE CZYNNY W GODZINACH 9-21

# Na Górze Kamieńsk można już szusować

FOT. MAGDALENA BUCHALSKA

**Dobre wieści dla miłośników białego szaleństwa.** Od dziś można korzystać ze stoku na Górze Kamieńsk. Na razie, co prawda, tylko z jego części, ale prognozy są optymistyczne **str. 2**

## Historia

**W XVI i XVII wieku w krajach Europy Środkowej** prawdziwa władza należała do prowincjonalnych szlacheckich zgromadzeń - pisze Martyn Rady, brytyjski historyk **str. 4**

FOT. DOMENA PUBLICZNA

**Zdrowie.** Spotkanie grupy wsparcia dla osób z otyłością olbrzymią odbędzie się w szpitalu im. Barlickiego **str. 3**

**Kolejna łodzianka wystąpi** w wiejskim reality show w telewizji Polsat **str. 2**

eprasa.pl a6b0a8dc99

W poniedziałek w naszej gazecie
**Sportowy24**

Najnowsze wydarzenia sportowe, pomeczowe analizy i komentarze. Wyniki najlepszych sportowców

AUTOPROMOCJA 0010990256

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

FOT. MAT. PRAS. POLSAT

**25-letnia Angelika pracuje w jednej z sieci sklepów odzieżowych**

# Kolejna łodzianka wystąpi w wiejskim reality show w telewizji Polsat

**Anna Gronczewska**
Telewizja

**Polsat rozpoczął emisję trzeciej edycji programu „Farma". Bierze w nim udział łodzianka Angelika Kałużna.**

25-latka jest pracownikiem logistycznym w sieci sklepów odzieżowych. Autorzy programu przedstawiają ją, jako osobę zaradną życiowo, pełną uroku i wdzięku. Studiuje administrację, jednocześnie uczy się kosmetologii.

Uczestnicy programu spędzą sześć tygodni na farmie urządzonej w miejscowości na Mazowszu. Będą musieli radzić sobie bez bez prądu, bieżącej wody, telefonów i komputerów. Będą wybierali farmera tygodnia, który ma przez siedem dni dbać o porządek na farmie. Jednak o tym, kto wygra, zdecydują w finałowym odcinku widzowie. Zwycięzca zdobędzie 100 tys. zł i tytuł Super Farmera.

W pierwszej edycji programu wzięły udział trzy łodzianki: 50-letnia Iza Staniszewska „Ruda", właścicielka agencji reklamowej, 20-letnia Kinga Kazimierczak, rejestratorka medyczna i 34-letnia Kinia Kaleta, nauczycielka.

# Góra Kamieńsk koło Bełchatowa otwiera stok dla narciarzy

**Magdalena Buchalska-Frysz**
Powiat bełchatowski

**Dobre wieści dla miłośników białego szaleństwa. Od dziś można korzystać ze stoku na górze Kamieńsk. Na razie co prawda tylko z jego części, ale prognozy są optymistyczne.**

Na tę informację miłośnicy jazdy na nartach i na snowboardzie czekali z niecierpliwością. Kilka dni temu rozpoczęło się naśnieżanie stoku na górze Kamieńsk, co umożliwiły utrzymujące się minusowe temperatury. Jeszcze na początku tego tygodnia pracownicy ośrodka nie wiedzieli, kiedy stok zostanie udostępniony narciarzom.

Okazuje się jednak, że stanie się to szybciej niż przypuszczano. Góra Kamieńsk otworzy się dla gości w sobotę. To dobre wieści, troszkę gorsze są takie, że na razie będzie to tylko około 150 - 200 m stoku przy przenośniku taśmowym, na trasie dla początkujących. Na tyle bowiem pozwalają warunki.

- W miniony weekend przybyło nam sporo śniegu - mówią pracownicy ośrodka. - Jak tylko są odpowiednie warunki czyli mróz, to urządzenia naśnieżające mają naprawdę dużą wydajność.

Zmieniły się trochę prognozy długoterminowe. Co prawda w dzień przewidywane jest zero stopni lub delikatny plus, ale w nocy temperatury spadną poniżej zera, choć niewiele.

FOT. MAGDALENA BUCHALSKA

**Cały stok jest oświetlony, sztucznie naśnieżany, ratrakowany**

FOT. MAGDALENA BUCHALSKA

**\W kasach ośrodka można płacić kartą. Stok będzie czynny w godz. 9-21**

- Ale już w kolejnym tygodniu, po 20 stycznia, prognozy wskazują na stabilną zimę prawie przez miesiąc - cieszą się pracownicy ośrodka Góra Kamieńsk. - Naszym celem są ferie w woj. łódzkim, ale nie chcemy wyrokować jak będzie. My jesteśmy przygotowani.

W ubiegłym sezonie stok udało się otworzyć tylko na 10 dni, również na części trasy przy wyciągu taśmowym. Wówczas warunki były jednak gorsze.

- Rok temu cały styczeń nie było ani jednego dnia z temperaturą ujemną - mówią pracownicy ośrodka. - 29 stycznia było minus 2 stopnie. A tak cały czas były dodatnie temperatury. A ludzie dzwonią i pytają, czemu nie naśnieżamy. To nie są czary mary, tylko fizyka.

Zapewne wielu miłośników jazdy na nartach odwiedzi Górę Kamieńsk już w ten weekend, bo w minionych dniach telefon w ośrodku cały czas dzwonił. Ośrodek jest już przygotowany na przyjęcie gości w sobotę. Na miejscu jest duży parking i wypożyczalnia sprzętu narciarskiego oraz punkt gastronomiczny. W kasach ośrodka można płacić kartą. Stok będzie czynny w godz. 9-21.

Główna trasa ma długość 760 m, szerokość od 30 do 150 m, a różnica wzniesień to 123 m. Cały stok jest oświetlony, sztucznie naśnieżany, ratrakowany, a u jego podnóża czeka na narciarzy pełne zaplecze gastronomiczne i sanitarne oraz parking dla 500 samochodów.

Przy stacji narciarskiej działa prywatna wypożyczalnia sprzętu narciarskiego. Na stoku są trzy wyciągi:

- 4-osobowa kolej linowa z ruchomym chodnikiem o przepustowości 2 tys. osób/godz.;
- wyciąg talerzykowy o długości 700 m i przepustowości 800 osób/godz.;
- przenośnik taśmowy długości 150 i przepustowości około 1 tys. osób/godz.

©℗

## Pogoda w regionie

**Dzisiaj**

Dzień **0°C** Noc **-1°C**

Barometr **1020 hPa**
Wiatr **zach., 19 km/godz.**
Biomet **niekorzystny**

**Niedziela**

Dzień **2°C** Noc **-1°C**

**Poniedziałek**

Dzień **0°C** Noc **-4°C**

**Wtorek**

Dzień **-1°C** Noc **-5°C**

Przez następne dni pogoda ma być stabilna.

## 13 STYCZNIA 2024

**Dziś 13. dzień roku.** Do sylwestra zostały 353 dni.

**Wschód słońca w Łodzi** o godz. 7.43, zachód o godz. 16. Dzień będzie trwał 8 godz. i 17 min., będzie dłuższy od najkrótszego w roku o 26 min. i krótszy od najdłuższego w roku o 8 godz. i 21 min.

**Dzisiaj imieniny obchodzą:** Bogumił, Hilary, Judyta, Melania, Remigiusz i Weronika.

**Przysłowie na dziś:** Kiedy styczeń najostrzejszy, tedy roczek najpłodniejszy.

## KALENDARIUM

**1363**
661 lat temu po raz pierwszy odnotowano nazwę Nagórzyce, która jest obecnie najstarszą dzielnicą Tomaszowa Maz.

FOT. DOMENA PUBLICZNA

**1911**
13 stycznia 1911 r. powstała Tomaszowska Fabryka Sztucznego Jedwabiu, pierwsza taka firma na ziemiach polskich.

**1867**
157 lat temu rosyjskie władze zaborcze utworzyły gubernię piotrkowską obejmującą większość obecnego woj. łódzkiego i m.in. Częstochowę.

**1907**
117 lat temu Mani Hendlisz, pradziadek reżysera Jana Jakuba Kolskiego otworzył kino „Théâtre Optique Parisien" przy Piotrkowskiej 15 w Łodzi.

**2011**
12 lat temu w Łodzi zmarł prof. Władysław Stanilewicz (na zdj.), organizator akcji wysadzenia sowieckiego obelisku w parku Poniatowskiego.

eprasa.pl a6b0a8dc99

# nasz REGION

www.dzienniklodzki.pl

**ŁÓDŹ**

**Politechnika Łódzka zawarła porozumienie z chińską uczelnią Jimei University.** Prezydent chińskiej uczelni Xie Chaotian i rektor PŁ prof. Krzysztof Jóźwik podkreślili zainteresowanie współpracą w zakresie kształcenia i podejmowania inicjatyw naukowych oraz ubiegania się o wspólne programy badawcze. Odbywa się przy wsparciu Polsko-Chińskiej Fundacji Współpracy Akademickiej. **MJ**

FOT. PŁ

**ŁÓDŹ**

**Dni Modlitw o Jedność Chrześcijan** rozpoczną się jutro o godz. 17 nabożeństwem w kościele Chrześcijan Baptystów w Łodzi (ul. Nawrot 27). podobne nabożeństwo będzie m.in. w cerkwi prawosławnej przy ul. Kilińskiego.

## Aleksandrowska do przebudowy. Teofilów znów utknie w korkach

**Jacek Zemła**
Łódź

**Mieszkańców Teofilowa i wszystkich tych, którzy jeżdżą do pracy lub szkoły w Łodzi ul. Aleksandrowską czekają spore problemy.**

Łódzki magistrat przygotowuje się do gruntownej modernizacji tej ulicy na odcinku od ul. Szczecińskiej do Woronicza. Powstanie nowa linia tramwajowa oraz droga dla rowerów i chodnik od strony osiedla.

Nowego wiaduktu co prawda nie będzie, ale zbudowany zostanie przystanek tramwajowy na istniejącym wiadukcie, z którego będzie można zejść bezpośrednio na peron oraz na pętlę na Żabieńcu. Zmieni się także otoczenie dworca Łódź Żabieniec, obok którego ma powstać 150 miejsc parkingowych i przystanek autobusowy niedaleko ZUS-u.

Projekt przebudowy ul Aleksandrowskiej nabiera konkretnych kształtów. Jest po konsultacjach z mieszkańcami i władze Łodzi zapewniają, że został dopracowany, by uwzględniał zgłaszane podczas spotkań postulaty. Niestety, przystanki mają być przesunięte za skrzyżowania (przy ul. Bielicowej, Kaczeńcowej i Traktorowej), co - podobnie jak na trasie W-Z grozi dodatkowymi postojami i wydłużeniem czasu jazdy. Bardzo narzekają na to mieszkańcy Widzewa Wschodu.

Ponadto zostanie przybliżony do Aleksandrowskiej przystanek autobusowy na ul. Szparagowej. Wszystkie mają być wyposażone w podwyższone perony mieszczące dwa składy tramwajowe i wyświetlacze. Wymienione zostanie całkowicie torowisko i sieć trakcyjna.

Zmiany szykują się także w okolicy dworca Łódź Żabieniec. Przede wszystkim tramwaje zatrzymają się na wiadukcie, z którego będzie zejście na perony oraz na pętlę tramwajową i do ul. Brukowej. Powstanie nowy dojazd do dworca od ulic Łanowej i Lipiec Reymontowskich. Obie ulice zostaną wyremontowane, przedłużone i połączone w okolicy peronów dworca.

Planowane jest uruchomienie linii autobusowej, która będzie podjeżdżała pod sam dworzec od strony osiedla Teofilów, jadąc ulicami Łanową i Lipiec Reymontowskich. Na tej ostatniej ulicy powstanie parking na 150 samochodów - 50 miejsc ma być przy samej ulicy, a 100 w miejscu gdzie stoi ruina opuszczonego domu - pomiędzy torami a wiaduktem. U zbiegu ulic Bielicowej i Lipiec Reymontowskich planowane jest rondo.

W sprawie przebudowy Aleksandrowskiej można jeszcze zgłaszać swoje uwagi do Urzędu Miasta. Jest sporo czasu na wprowadzenie ewentualnych poprawek, bo prace maja się rozpocząć w 2026 roku i potrwać dwa lata.

Do tego czasu zakończony powinien zostać remont pozostałej części ul. Traktorowej oraz Szczecińskiej, Rąbieńskiej i Krakowskiej.

Będzie to jedyny możliwy objazd Aleksandrowskiej, która co prawda pozostanie przejezdna, ale pojawią się spore utrudnienia w ruchu.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

**Torowisko na ul. Aleksandrowskiej zostanie przebudowane. Zmieni się także dojazd do dworca Łódź Żabieniec**

## Spotkanie grupy wsparcia dla pacjentów z otyłością olbrzymią

**Liliana Bogusiak-Jóźwiak**
Łódź

**Drugie po pandemii spotkanie grupy wsparcia dla osób z otyłością olbrzymią odbędzie się w szpitalu im. Barlickiego w Łodzi. Udział jest bezpłatny. Poprzednie trwało blisko półtorej godziny.**

Spotkanie odbędzie się w auli w „Barlickim" (wejście od ul. Narutowicza za budynkiem rehabilitacji). Zaplanowano je na 18 stycznia na godz. 18. Tym razem pacjenci będą mieli okazję porozmawiać z dietetykiem specjalizującym się w żywieniu osób otyłych, a na kolejnym spotkaniu, za dwa miesiące, z chirurgiem plastykiem.

Grupa wsparcia CHLO (chirurgicznego leczenia otyłości) działa przy szpitalu im. Barlickiego, gdzie od dwóch dekad zajmują się tym lekarze. Otyłość jest chorobą. Obecnie jedynym skutecznym, choć drastycznym, narzędziem do leczenia otyłości patologicznej jest chirurgia.

Ten rodzaj zabiegów nigdy nie jest wykonywany z marszu. Pacjent musi się do niego przygotować, spełniać szereg kryteriów, odbyć konsultacje z psychologiem i dietetykiem. Pacjenci ekstremalnie otyli o indeksie masy ciała (BMI) powyżej 55 jako przygotowanie do operacji mają na kilka miesięcy umieszczony w żołądku balon, który ma zapewnić utratę 20 proc. masy ciała. Dopiero potem pacjenta kwalifikuje się do laparoskopowej operacji bariatrycznej.

GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

**Na pierwszym po pandemii spotkaniu pacjentów pojawiło się kilkadziesiąt osób. Część z nich była już po operacji bariatrycznej, inni dopiero ją rozważali. Pan Paweł, który schudł 70 kg, opowiadał o swoich doświadczeniach w walce z otyłością**

W szpitalu realizowany jest program „Kompleksowego leczenia otyłości KOS BAR" dla chorych, którzy mają BMI (wskaźnik masy ciała) powyżej 40 lub powyżej 35 przy wynikających z otyłości chorobach (cukrzyca, nadciśnienie).

**Jedynym skutecznym, choć drastycznym, narzędziem do leczenia otyłości patologicznej jest chirurgia**

Pacjent, aby zakwalifikować się do leczenia w ramach programu poza spełnieniem warunków dotyczących wieku i wskaźnika masy ciała (od 18 do 65 lat, BMI > 35), musi wykazać się motywacją i chęcią współpracy z lekarzami, a to zostanie zweryfikowane.

Każdy otyły pacjent nim zostanie zoperowany przez okres od 3 do 6 miesięcy jest przygotowywany do zabiegu. Ma konsultacje u lekarzy specjalistów, spotkania z psychologiem, otrzymuje jadłospis od dietetyka i korzysta z rehabilitacji. Gdy udowodni, że chce i potrafi współpracować ze specjalistami, zostanie zoperowany metodą laparoskopową. Ma zapewnioną opiekę pooperacyjną.

Pan Paweł z Łodzi po tej operacji schudł 70 kg. Teraz wspiera pacjentów bardzo otyłych dzieląc się doświadczeniami.

Dlaczego trzeba leczyć otyłość? Większość pacjentów bariatrycznych ma nadciśnienie tętnicze, cukrzycę typu 2, choroby serca, nadmiernie obciążone stawy i kręgosłup. Otyli częściej chorują na niektóre nowotwory, otyłe panie mogą mieć trudności z zajściem w ciążę. Po operacji bariatrycznej pacjent zaczyna chudnąć i staje się sprawniejszy, często wychodzi z depresji, wraca do życia społecznego. Gdy pacjent schudnie, bardzo często jego ciśnienie krwi i poziom cukru normują się do tego stopnia, że nie musi już przyjmować leków na te choroby lub przyjmuje ich znacznie mniej. Z wielu przeprowadzonych badań wynika, że chirurgia bariatryczna w połączeniu z dobrą współpracą pacjenta może wydłużyć życie nawet o 8 lat.

Do tej pory w „Barlickim" w ramach programu kompleksowego leczenia otyłości zoperowano 70 pacjentów.

©℗

## Już co drugi 17-latek bierze leki antydepresyjne

**Liliana Bogusiak-Jóźwiak**
Łódzkie

**Nawet połowa 17-latków w Łodzi i regionie wspomaga się lekami przeciw depresji. Tak wynika z danych łódzkiego oddziału Narodowego Funduszu Zdrowia.**

W 2022 roku 17-latkom w Łódzkiem lekarze wypisali 10675 opakowań leków przeciwdepresyjnych. Zaś wszystkich 17-latków w regionie jest 22 314. Jest to jedna z najgorszych statystyk w skali kraju.

Z raportu NFZ na temat depresji wynika, że w Polsce rośnie liczba pacjentów poniżej 18. lat, którzy korzystają z refundowanych leków przeciwdepresyjnych. W 2019 było ich 39 tys., w 2021 r. już o 22 proc. więcej - 56,7 tys. Sytuację ma poprawić zwiększenie dostępności punktów pomocy psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży. Os 1 stycznia łódzki NFZ zakontraktował w Sieradzu (ul. POW 92/94, tel. 695 38 68 20) nowy ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej oraz 2 centra zdrowia psychicznego w Pabianicach (ul. Jana Pawła II 68, tel. 42 225 39 30) i w Łodzi (ul. Mielczarskiego 35, tel. 42 616 35 35).

FOT. MARIUSZ KAPAŁA

**Co drugi 17-latek odebrał receptę na antydepresanty**

eprasa.pl a6b0a8dc99

Dziennik Łódzki
Sobota–niedziela, 13–14.01.2024

# ROLA SZLACHTY W EUROPIE ŚRODKOWEJ

**W XVI i XVII wieku w krajach Europy Środkowej prawdziwa władza należała do prowincjonalnych szlacheckich zgromadzeń - pisze Martyn Rady, brytyjski historyk**

FOT. CC

**Jan Matejko „Potęga Rzeczypospolitej u zenitu. Złota wolność". Obraz namalowany w 1889 r., znajduje się w kolekcji Zamku Królewskiego w Warszawie**

W całej Europie Środkowej Amt, czyli urząd powiatowy, był od końca XVII wieku głównym narzędziem nadzoru państwowego. Dawniej rekrutowany spośród prowincjonalnej szlachty urzędnik powiatowy lub Amtmann, teraz był mianowany przez rząd i zazwyczaj miał wykształcenie prawnicze, wywodząc się z zawodowej kasty. W regionach protestanckich wielu z nich było synami duchownych. Zakres obowiązków, które wykonywali, był niezwykły - przewodniczenie procesom w sprawach cywilnych, wszczynanie postępowań przeciwko przestępcom, nadzorowanie budowy dróg i kanałów, kontrolowanie szkół, zabezpieczeń przeciwpowodziowych i przytułków dla ubogich, nadzorowanie procesu rekrutacji do wojska itd. Dokopywali się głęboko. W księstwie Hesji-Kassel każdego roku ścigali około jednej trzeciej ludności wiejskiej za naruszenie przepisów o lasach i pastwiskach.

Państwo wchłonęło szlachtę. W całej Europie Środkowej to ona od zawsze obsadzała urzędy państwowe i ta sytuacja nie uległa zmianie. Dwory władców również się rozrastały, skupiając setki szambelanów, koniuszych i osobistych doradców, a nawet grupy honorowych opiekunów zwierząt, również wywodzących się głównie ze szlachty. Nigdy nie było jasne, gdzie tak naprawdę przebiega granica między służbą dworską a rządową, ponieważ osobiste sprawy władcy często pokrywały się ze sprawami państwowymi. Przestrzenie biurowe również wydzielano nieczęsto, więc rozmaici funkcjonariusze zderzali się na korytarzach. Władcy w całej Europie Środkowej budowali pałace, często wzorowane na Wersalu czy paryskim Luwrze, których skrzydła i piętra mieściły zarówno profesjonalnych biurokratów, jak i dworzan, wszystkich pospołu starających się o awans w służbie władcy i państwa.

Wraz z pałacami rozrastał się personel dworski i rządowy. Za czasów następców księcia Ernsta z głównej linii rodu Gotha liczba urzędników pracujących w centralnych urzędach państwowych i pałacowych eksplodowała do setek. W połowie XVIII wieku księżna Louise Dorothea, żona prawnuka Ernsta, zaliczała do najróżniejszego personelu domowego, który był tam tylko „na pokaz" (według jej słów): siedemnastu wielkich szambelanów, dwunastu zwykłych szambelanów, tuzin paziów i stu osiemdziesięciu konnych gwardzistów ubranych niczym postacie z kart do gry. Od śmierci księcia Ernsta liczba departamentów rządowych uległa podwojeniu. Jak zauważyła księżna: „Licząc posiadaczy tytułów, urzędników i służących, którzy tłoczą się wokół tronu, odnosi się wrażenie, że prawie cała ludność Goty musi być w taki czy inny sposób zależna od dworu".

Ta sama eksplozja personelu pałacowego i rządowego jest widoczna w całej Europie Środkowej, ale dwór i służba cywilna stanowiły tylko jedną z gałęzi zatrudnienia w państwie. Rządy potrzebowały armii, a wraz z zanikiem dostawców usług wojskowych przejęły zadania związane z rekrutacją, musztrowaniem, zaopatrzeniem, opłacaniem i dowodzeniem. Księstwo Saksonii-Gothy posiadało armię, która na papierze była duża, ale tylko dlatego, że wynajmowało pułki swoim sąsiadom, faktycznie wykorzystując populację jako plon eksportowy - „regiment holenderski" złożony z żołnierzy rekrutowanych w Gocie był stale na holenderskiej liście płac od 1692 do 1806 roku. Mimo to korpus oficerski księstwa, jak wszędzie w Europie Środkowej, składał się niemal wyłącznie ze szlachty, a wielu jego członków pochodziło spoza księstwa, do którego przyciągnęło ich wynagrodzenie i perspektywy, zaś kilku przeszło później do służby pruskiej. Inni wstąpili do wojska jako chorążowie i pięli się po szczeblach wojskowej hierarchii.

W całej Europie Środkowej szlachta przystosowała się do wielkiego państwa, stając się jego częścią - szlachcice zamienili się w urzędników w rządzie, służyli na dworze władcy i zostawali oficerami w siłach zbrojnych. Władza uległa biurokratyzacji i militaryzacji, bazując na papierologii, listach, komisjach i rejonowych urzędnikach. Szlachta była bardziej związana z osobą władcy - służyła mu jako szambelani i generałowie - ale nadal stanowiła część machiny państwa. Wielu tego nie cierpiało, widząc w tym degradację statusu i wolności. Ich wzrok biegł ku Anglii, gdzie obserwowali możną i wolną szlachtę oraz ziemiaństwo, które zachowało wpływy polityczne, nie pozostając w służbie państwa. Powszechna w osiemnastowiecznej Europie Środkowej moda na angielskie parki krajobrazowe i polowania na lisy również ucieleśniała owe aspiracje.

W dużej części regionu państwo pochłaniało szlachtę. Na Węgrzech i w Polsce szlachta konsumowała państwo. W przypadku Węgier nie jest to precyzyjne stwierdzenie, ponieważ królestwo nie miało zbyt dużego aparatu rządowego, który dałoby się połknąć. Węgierska kancelaria była skrzynką na listy w Wiedniu, która po prostu przekazywała sprawy do osobistej rady władcy lub do przeciążonej i niedostatecznie obsadzonej węgierskiej rady regencyjnej spotykającej się w Bratysławie, podczas gdy ekspansywny węgierski aparat skarbowy miał prawdziwe zęby, ale mizerny apetyt. Przez większość czasu królestwo było więc pozbawione steru - sejmy zbierały się rzadko, mniej więcej raz na dziesięć lat, a na podstawie uchwalanych przez nie marnych ustaw zbierano jakieś dochody.

Prawdziwa władza należała do prowincjonalnych szlacheckich zgromadzeń. W XVI i XVII wieku prowincjonalna węgierska szlachta spotykała się na polach i w stodołach, ale w XVIII wieku miała już często swoje stałe siedziby - bogate pałace służące przy okazji za sale taneczne, które były przepełnione urzędnikami i złoconym barokowym przepychem. Szlachta w hrabstwach również była zajęta. Spotykając się na pełnych posiedzeniach kilka razy w roku, regulowała sprawy lokalne, organizowała pobór podatków i utrzymywała porządek na prowincji. Jeśli szlachta okazywała się krnąbrna, rząd w Wiedniu wprowadzał własną wersję Amtmannów - komisarzy wspieranych oddziałami wojskowymi, którzy przejmowali administrację hrabstwa do czasu, aż miejscowa szlachta się podporządkuje.

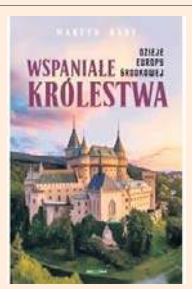
W księstwie Saksonii-Gothy Seckendorff stworzył metaforę mistycznego ciała państwa. Na Węgrzech szlachta również mówiła o „ciele królestwa", a bardziej abstrakcyjnie - o „przynależności do Świętej Korony". O ile jednak Seckendorff uwzględniał w swoim opisie wszystkich poddanych, o tyle na Węgrzech szlachta była przekonana, iż tylko ona stanowi społeczność królestwa. Mieszkańcy miast tylko w marginalnym stopniu byli powiązani z organizmem królestwa jako jego dodatek, bowiem ich prawa były mniejsze niż szlachty, a lud wiejski funkcjonował całkowicie poza nim. „Rustycy" (jak nazywano wówczas robotników wiejskich) byli w ówczesnym mniemaniu przegranymi Węgrami, których przodkowie zostali pozbawieni wolności z powodu braku odwagi do wojaczki i powtarzającego się nieposłuszeństwa. Naród węgierski był narodem szlacheckim.

Niekiedy węgierscy szlachcice przebąkiwali o swoim pochodzeniu od wodzów Hunów, ale mit o hunnickich korzeniach nigdy się nie przyjął. Inaczej było w Polsce i na Litwie - tam szlachta gromko głosiła, iż jej członkowie wywodzą się ze starożytnego plemienia Sarmatów, którzy w wiekach przed i po narodzinach Chrystusa wędrowali przez stepowe tereny dzisiejszej południowej Ukrainy. Nawet wówczas wielu polskich i litewskich szlachciców zdawało sobie sprawę, że związek z Sarmatami jest naciągany, ale służył on do zjednoczenia ich we wspólnym przekonaniu. Zarówno polska, jak i litewska szlachta przywdziewała stroje, które uważała za sarmackie - szable, kapelusze z czaplimi piórami, długie karmazynowe kontusze opasane jaskrawymi jedwabnymi pasami. Kultywowano również tak zwane sarmackie fryzury, goląc głowy z wyjątkiem kępki na czubku i nosząc długie wąsy.

Sarmacki styl rozpowszechnił się na ubiór wojskowy, czyniąc go coraz bardziej egzotycznym. W ostatnich dziesięcioleciach XVI wieku wojsko polskie zaczęło stosować „skrzydlatą husarię" - ciężkozbrojnych kawalerzystów z kopiami, narzuconymi wilczymi i (najczęściej fałszywymi) lamparcimi skórami, skrzydłami wykonanymi z orlich i sępich piór, które mocowano do łęku siodła. Zbroje dowódców były również bardzo efektowne - zamiast płytowego napierśnika nosili skórzany kaftan, do którego mocowano nachodzące na siebie półokrągłe metalowe łuski. Zbroja łuskowa (karacena) została wybrana celowo, bowiem w taki sposób rzymscy rzeźbiarze przedstawiali dawnych sarmackich wojowników. Adaptując ich łuskowe zbroje, Polacy przyznawali się do pokrewieństwa z owymi jaszczuroludami starożytności.

Sarmatyzm zarówno odzwierciedlał, jak i wzmacniał szczególne prawa, jakimi cieszyła się szlachta w Polsce i na Litwie. Choć wśród szlachty istniały ogromne różnice w statusie majątkowym, w sensie prawnym szlachcice uważali się za równych: wszyscy należeli do tej samej uprzywilejowanej społeczności, zwanej szlachetnie urodzonymi (nazwa pochodzi od niemieckiego Geschlechter, co oznacza „krewnych" lub „ród"). Czy to biedni, czy majętni, członkowie tej elity pozostawali w takim samym bezpośrednim stosunku do monarchy jako jego wasale i mieli identyczne przywileje - przynajmniej na papierze. Polscy szlachcice sławili je jako „złotą wolność" - wolność od podatków i arbitralnego aresztowania oraz prawo służenia królowi na wojnie. Od lat siedemdziesiątych XVI wieku szlachta polska miała jeszcze jedno wspólne prawo - głos decydujący o tym, kto ma być jej królem.

**KSIĄŻKA**




**Martyn Rady**
„Wspaniałe królestwa. Dzieje Europy Środkowej", tłumaczenie: Piotr Tymiński, wyd. Bellona, Warszawa 2023, cena 99,90 zł

eprasa.pl a6b0a8dc99

GWIAZDA Piotr Fronczewski – Pan Kleks nie opuści go nigdy str. 8

Ferie zimowe – jak najlepiej spędzić je z dziećmi w tym roku?
PORADNIK str. 12

# WEEKEND z rodziną

Rozgrzewające i pyszne dania na imprezy karnawałowe
KUCHNIA str. 10-11

Brokatowe paznokcie – zimowy hit na każdą okazję
MODA str. 9

Najrzadziej odwiedzane państwa na całym świecie
TURYSTYKA str. 13

Dziennik ŁÓDZKI
Sobota–Niedziela, 13–14.01.2024

## PRZED NAMI KARNAWAŁ. CZAS NA TROCHĘ SZALEŃSTWA

FOT. 123RF

Nie musimy iść na wielki bal, karnawałową zabawę możemy zorganizować sami. Trzeba zadbać o wystrój mieszkania, menu, dobrą muzykę, a jeśli chcemy zaszaleć trochę bardziej, postawmy na imprezę tematyczną. Wtedy śmiechu będzie jeszcze więcej str. 7

eprasa.pl a6b0a8dc99

*Monika Kaczyńska*

# PO PROSTU BAWMY SIĘ RADOŚNIE

Kiedyś to były bale - wzdychamy, oglądając stare zdjęcia czy czytając wspomnienia z zabaw karnawałowych, choćby z międzywojnia. Wielu z nas ze wzruszeniem wspomina real socjalistyczne „Sowietskoje Igristoje" w zakładowym czy osiedlowym domu kultury czy domowe imprezy zwane wówczas prywatkami. Cóż, nawet jeśli czasy były ciężkie i dziś mówimy o nich, jako o słusznie minionych, bawiliśmy się świetnie. Dziś, choć zdawałoby się, że możliwości mamy nieporównywalnie większe, coraz częściej mówimy: nie mam sił, nie mam pieniędzy, nie chce mi się - i zanurzamy się w pretensjach do losu, który odmawia nam barw karnawału. Jeśli faktycznie tak jest (a fakt, że doskwiera nam brak karnawałowych rozrywek nie wynika z presji otoczenia), nie ma na co czekać. Trzeba zrobić sobie karnawał. Jeśli dobrze zaplanujemy składkową imprezę dla paru osób, będziemy wspominać ją długo. Możliwości są dziesiątki: tematyczne przebieranki, domowa wersja teleturnieju „Jaka to melodia", różnego rodzaju gry towarzyskie... Ciekawym pomysłem są tzw. reading parties. Impreza polega na tym, że uczestnicy przez pewien czas (np. kwadrans) czytają, później kolejne minuty dyskutują o literaturze. Każdy pomysł, żeby rozruszać towarzystwo i bawić się długo w noc jest dobry. Komu domowych szaleństw nie wystarczy - może pomyśleć o zorganizowaniu atrakcji w plenerze. Kulig z ogniskiem czy zabawa w podchody - najlepiej w karnawałowym przebraniu, może być niezapomnianym przeżyciem.

Tak, wiem. Wszyscy jesteśmy zapracowani, zmęczeni i trudno nam wykrzesać entuzjazm, o chęci organizowania czegokolwiek już nie wspominając. Ale warto powtórzyć sobie za klasykiem, że „szczęście to wybór, który wymaga wysiłku w czasie" i... nieco go włożyć w przygotowanie i udział w karnawałowej zabawie. Może opłacić się sowicie. Ale równie dobrze można - nie tylko w czasie karnawału - oddać się zabawie w towarzystwie najbliższych czy wręcz jedynie w swoim własnym. Bo przecież liczy się radość.

*Nieporadnik Tatusia*

## KAŻDA KROPLA POTU

Przecież nie mówi się „zajmują rolę", tylko „odgrywają rolę". Rodzice spierają się o treść, jaką ze sceny dla babć i dziadków ma wygłosić Starszy. W tym celu należy go wyposażyć w muchę (tata nie lubi) oraz szelki (tata lubi, ale mama nosić zabrania). Ale przede wszystkim Starszy musi opanować długi tekst, który przekazała wychowawczyni. I ewidentnie w jednym miejscu tekst zgrzyta. Tata mówi, że jak już od początku będzie uczyć synów poprawiać nauczycieli, to życia im w szkole nie ułatwi. Nauczyciele nie lubią być poprawiani, zwłaszcza że z reguły racja po ich stronie. Ale nie tym razem...

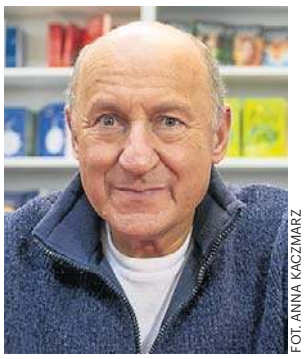
Skupił się więc na nauczeniu Starszego treści, poprawi się później. A może nauczycielka nie zauważy? Ćwiczymy więc w wersji poprawionej, ale z przeszkodami. Bo dziecko w komfortowych warunkach to i „Pana Tadeusza" gotowe wydeklamować, ale sala pełna babć i dziadków to nie są komfortowe warunki. To jest poligon. Bo pokażcie mi babcię, która nie zacznie machać do wnusia. I pokażcie mi wnusia, który w środku ważnej kwestii nie zacznie odmachiwać, treść porzucając, zapominając, albo przekształcając? Tata więc w trakcie szkoleń wprowadza elementy utrudniające. W myśl zasady: każda kropla potu w czasie ćwiczeń, to mniej krwi w czasie walk. Tata więc robi miny, macha, szczeka... A Starszy? - Tato, jak już zmieniamy treść, to ja powiem „ceremonia" zamiast „uroczystość". Bo uroczyściej.

**Tato**

*Gwiazda*

*W MŁODOŚCI ZALICZAŁEM SIĘ DO NAJATRAKCYJNIEJSZYCH ŁOBUZÓW NA PODWÓRKU. CAŁYMI DNIAMI GRAŁEM W PIŁKĘ NOŻNĄ I ROZRABIAŁEM*

**Piotr Fronczewski, aktor**

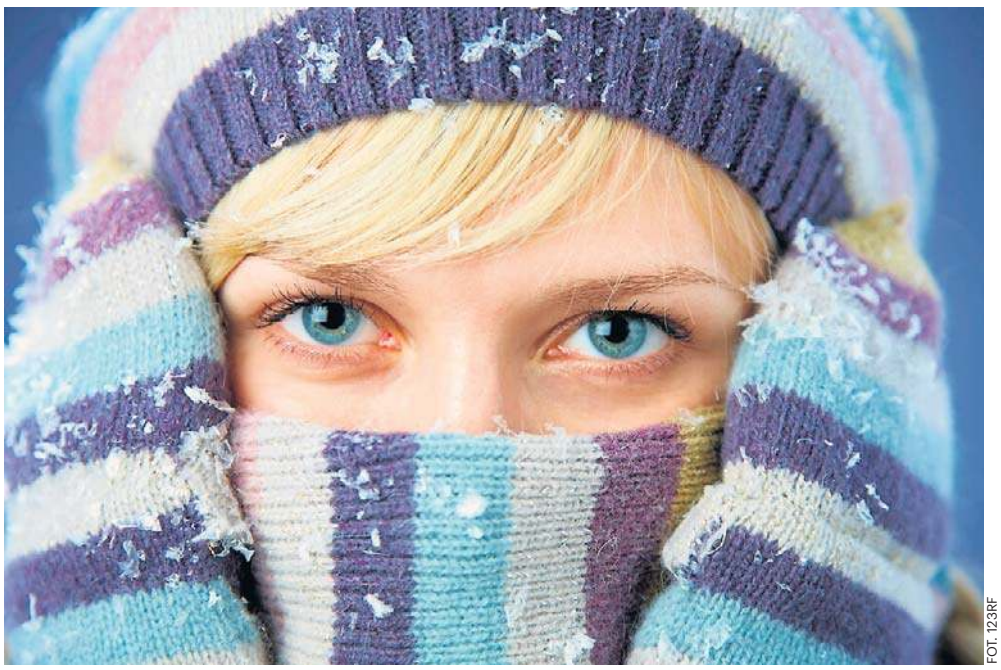


FOT. ANNA KACZMARZ

*Warto wiedzieć*

# Jak nagła zmiana pogody wpływa na nasze zdrowie i samopoczucie?

**Szacuje się, że nawet 70 proc. Polaków źle reaguje na gwałtowne zjawiska atmosferyczne. Meteopatia nie jest co prawda chorobą, ale odczuwanie nieprzyjemnych dolegliwości pod wpływem nagłej zmiany pogody, bywa dla wielu osób wyjątkowo dokuczliwe. Pojawiają się ból głowy, zmęczenie oraz spadek koncentracji. Zobacz, jak jeszcze zmiana pogody wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne.**



FOT. 123RF

Niskie temperatury mogą bardzo niekorzystnie wpływać na nasze samopoczucie

Przed burzą lub nadciągającą śnieżycą czujesz ból głowy, a spadek ciśnienia powoduje, że jesteś zmęczony? To może oznaczać, że jesteś meteopatą. Sprawdź, jak mróz, burze i zmiany pór roku mogą wpływać na nasze samopoczucie i kto powinien być szczególnie ostrożny podczas nagłych załamań pogody.

Meteoptaia nie jest chorobą, a zespołem objawów, które pojawiają się przy nagłych zmianach pogody, w tym ciśnienia atmosferycznego, prędkości wiatru oraz temperatury. Nadwrażliwość na zmianę pogody dotyczy znacznej liczby osób, a dolegliwości pojawiają się najczęściej w przypadku pogorszenia warunków atmosferycznych.

Kim jest meteopata? Określa się tak osobę, u której zmiana warunków atmosferycznych wywołuje szereg nieprzyjemnych dolegliwości. Warto jednak wspomnieć, że nie ma jednoznacznych badań, które potwierdzałyby rzeczywisty wpływ pogody na stan zdrowia człowieka.

Lekarze sugerują, że niektóre grupy osób są znacznie bardziej narażone na wystąpienie objawów meteopatycznych. Są wśród nich:

- seniorzy,
- kobiety ciężarne,
- przewlekle chorzy na astmę, reumatyzm, chorobę wieńcową i nadciśnienie tętnicze.

Warto podkreślić, że wpływ pogody i zmiana warunków atmosferycznych na organizm człowieka jest indywidualną kwestią. W przypadku pojawienia się niepokojących objawów warto skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu, ponieważ dolegliwości mogą być objawem rozwijającej się choroby.

### Ekstremalnie niskie i wysokie temperatury

Ani mróz, ani upał nie są sprzymierzeńcami naszego zdrowia. Jak pokazują badania, ekstremalne temperatury mogą mieć wpływ na przebieg i rozwój powikłań chorób serca, które stanowią główną przyczynę zgonów na całym świecie. Naukowcy wykazali, że silne mrozy i upały zwiększają ryzyko zgonu z powodu:

- choroby niedokrwiennej serca,
- niewydolności serca,
- arytmii,
- udaru mózgu.

### Spadek ciśnienia atmosferycznego

Spadek ciśnienia powietrza może niekorzystnie wpływać na samopoczucie. Szczególnie narażone są na to osoby, które uprawiają wspinaczkę górską. Na wysokości powyżej 1500 m n.p.m. ciśnienie jest na tyle niskie, że może powodować chorobę wysokościową, która wywołuje następujące objawy:

- ból głowy,
- mdłości,
- uczucie niepokoju,
- zawroty głowy.

Zaobserwowano, że podczas spadku ciśnienia poniżej 1013 hPa osoby z chronicznym zapaleniem zatok mogą znacznie bardziej odczuwać ucisk w okolicach skroni. Dlaczego tak się dzieje? Ponieważ spadek ciśnienia powietrza powoduje zaburzenie równowagi ciśnień w zatokach, co z kolei wywołuje silny ból.

### Silny wiatr

Podczas silnego wiatru niektóre osoby mogą mieć problemy z zaśnięciem oraz cierpieć na bezsenność. Niestety, dokładna przyczyna tego zjawiska nie jest do końca znana.

Zaobserwowano natomiast, że wiatry fenowe, czyli tzw. halne, mogą wywoływać chorobę fenową, która powoduje pojawienie się następujących dolegliwości:

- migrenowy ból głowy,
- rozdrażnienie i nerwowość,
- obniżenie nastroju,
- zaburzenia koncentracji.

Dodatkowo nagła zmiana ciśnień podczas wiatru halnego może powodować wzrost ciśnienia tętniczego krwi oraz arytmię serca.

Zaobserwowano także, że wiatr fenowy zwiększa wilgotność powietrza, co może natomiast prowadzić do obniżenia stężenia glukozy we krwi i ryzyka rozwoju hipoglikemii.

eprasa.pl a6b0a8dc99

*Karnawał*

Nie musimy iść na wielki bal, karnawałową zabawę możemy zorganizować sami. Trzeba zadbać o wystrój mieszkania, menu, dobrą muzykę, a jeśli chcemy zaszaleć trochę bardziej, postawmy na imprezę tematyczną. Wtedy śmiechu będzie jeszcze więcej

# PRZED NAMI KARNAWAŁ. CZAS NA ODROBINĘ SZALEŃSTWA

**Dorota Kowalska**
dorota.kowalska@polskapress.pl

Przed nami czas, w którym warto choć na chwilę oderwać się od codzienności: zapomnieć o problemach, pracy, szkole naszych dzieci i po prostu dobrze się zabawić. Prawdopodobnie polski karnawał został zapożyczony od włoskiego „carnevale", który oznacza pożegnanie się z jedzeniem mięsa. Przecież zaraz nadchodził Wielki Post, a wtedy wstrzemięźliwość była i jest jak najbardziej wskazana, należy się więc wyszaleć i najeść na zapas.

Karnawał 2024 rozpoczął się 6 stycznia, szósty dzień pierwszego miesiąca roku wypadł w sobotę. Wtedy też na całym świecie zaczęły się huczne zabawy. O ile data rozpoczęcia jest stała, to czas trwania karnawału już nie. Wszystko zależy od daty Środy Popielcowej. Ta jak co roku kończy czas wielkiej zabawy. Ostatni tydzień przed rozpoczęciem Wielkiego Postu, zwany jest ostatkami. Karnawał w 2024 roku zakończy się 13 lutego, czyli dzień przed świętem zakochanych. Ostatki rozpoczną się 8 lutego i potrwają do wtorku 13 lutego. Ten ostatni dzień na zabawę nazywany jest w Polsce śledzikiem. Cały czas karnawału 2024 potrwa zatem aż 39 dni!

I warto pójść za tradycją, wyszaleć się i najeść na zapas. Pomysłów na karnawałowe szaleństwo jest sporo, możemy na przykład zaskoczyć znajomych i sami zorganizować zabawę karnawałową. Udaną imprezę przygotujemy bez większych problemów, jej forma zależy od tego, co nas odpręża, bawi, co lubią osoby, z którymi chcemy spędzić wieczór.

– Bardzo lubimy się bawić, jesteśmy biesiadnym narodem. Lubimy i dobrze zjeść, i dobrze wypić, i dobrze się zabawić. I to jest bardzo dobra cecha. Dobrze, że potrafimy w ten sposób odreagować napięcie. Zresztą, zabawa, z samej definicji tego słowa, niesie ze sobą spontaniczność, radość, oderwanie od problemów – mówiła mi psycholog Maria Rotkiel.

– Jedną z głównych funkcji zabawy, to odreagowanie stresu. Większość osób jest przeciążonych, za bardzo zestresowanych, nie tyle przemęczonych, co przestymulowanych. Zawsze mówię, że jeśli ktoś ma siłę, bo trzeba mieć siłę, żeby się bawić, to niech szuka takich sposobności – dodała.

A więc do roboty. Jeśli stawiamy na tradycyjną zabawę z przyjaciółmi, warto zadbać o kilka szczegółów. Pamiętacie inżyniera Mamonia z „Rejsu" Marka Piwowskiego? I jego: „Proszę pana, ja jestem umysł ścisły. Mnie się podobają melodie, które już raz słyszałem"? Właśnie, to prawo nie tylko inżynierów, ale nas wszystkich. Najbardziej lubimy to, co już znamy, więc postawmy na muzykę, która rozrusza gości. I tu można się umówić, że słuchamy jednego rodzaju melodii na przykład z lat 70., rocka, country, można też zrobić muzyczny miszmasz, ale taki, przy którym wszyscy chętnie pokręcą się na parkiecie. Zadbajmy o odpowiedni wystrój mieszkania i coś do przekąszenia. Jeśli nastawimy się, że zabawa potrwa dłużej, dobrze jest przygotować jedno danie na ciepło, to może być czerwony barszcz, bigos, cokolwiek, co trochę nas rozgrzeje.

Jeżeli chcemy uśmiać się, już witając gości, zorganizujmy bal tematyczny. Wszystkie elementy zabawy, czyli strój, dekoracje, jedzenie, drinki i muzyka, podporządkowane będą jednemu motywowi przewodniemu.

Tematyka może być różna, wszystko zależy od pomysłowości oraz zainteresowań gospodarzy i gości. Najbardziej popularne są imprezy stylizowane na lata przeszłe (tu rozpiętość jest duża – od starożytności do współczesności). Często eksploatowanymi motywami są również: kolory, filmy, bajki, kraje, gwiazdy ekranu, profesje.

„Wszyscy uczestnicy imprezy powinni dopasować stroje do wybranego motywu. Gospodarze muszą zadbać o elementy dekoracji inspirowane tematyką imprezy. Jedzenie oraz drinki również powinny, chociaż detalami, nawiązywać do głównego motywu. Istotnym składnikiem imprezy jest również muzyka, dlatego wcześniej warto opracować playlistę związaną z tematem przewodnim. Aby gospodarze po tych wszystkich przygotowaniach mieli siłę na imprezę do białego rana, dobrym rozwiązaniem będzie rozdzielenie niektórych prac pomiędzy gości, jeśli oczywiście mają na to chęć, np. dziewczyny przygotowują tematyczne przekąski, a mężczyźni drinki" – czytamy na www.polki.pl

Pomysły na temat przewodni? Jest ich całe mnóstwo: klimat PRL, lata 30., Dziki Zachód, Indianie, Kosmici. Możemy pójść w nastroje filmowe, zainspirować się „Batmanem", „Shrekiem", „Gwiezdnymi wojnami". Zabawa będzie przednia!

Możemy przygotować przyjęcie kulinarne – to sprawdzi się zwłaszcza w przypadku grona znajomych, którzy nie przepadają za szaleństwami na parkiecie. Zorganizujemy meksykańską, grecką, wegetariańską czy tajską kolację przy dobrej muzyce. Kolację, którą wcześniej przygotujemy wszyscy razem. Sprawa jest prosta: wspólnie ustalamy menu, także to, co każdy z nas na nią kupi. Spotykamy się, dzielimy zadaniami i przystępujemy do pichcenia. To dobry czas, by ze sobą porozmawiać, pośmiać się. Jako gospodarze musimy zadbać o odpowiednie przystrojenie stołu i oczywiście o oprawę muzyczną. Fakt, że nie przepadamy za tańcami, nie oznacza wcale, że nie lubimy posłuchać jakichś melodii. Zresztą, może komuś przyjdzie jednak ochota na krótszy czy dłuższy występ na parkiecie.

FOT. 123RF

**Każdemu z nas potrzebna jest odrobina oddechu i szaleństwa. Karnawał to idealny czas na szczyptę zabawy!**

Dla tych, którzy lubią gry planszowe, karnawał to doskonały okres na urządzenie sympatycznej domówki. Spotkania, podczas których gramy ze znajomymi i przyjaciółki w przeróżne gry planszowe, stają coraz modniejsze. W tym wypadku, podobnie jak we wszystkich wcześniejszych, jako gospodarze musimy zadbać o menu (może być składkowe), odpowiedni wystrój mieszkania i coś, czego wszyscy chętnie posłuchają.

Jeśli mamy ochotę zaszaleć trochę bardziej, możemy zorganizować z przyjaciółmi weekendowy wypad połączony z karnawałową zabawą. Miejsce zależy od naszych upodobań, ale ciekawą propozycją może być noc spędzona w gospodarstwie agroturystycznym, w którym jest wyznaczone miejsce na palenie ognisk. Tak, ognisko w środku zimy może być niezłą frajdą! Wyjeżdżamy więc, w ciągu dnia relaksujemy się, oglądamy okolicę, w nocy robimy superognicho z kiełbasami, szaszłykami, grzanym winem lub piwem, trochę dobrej muzyki też się przyda, bo nic tak nie rozgrzewa jak ruch na świeżym powietrzu. Plusem takiego wypadu jest to, że nie musimy zbyt wiele przygotowywać ani potem sprzątać po gościach. W kilka par można znaleźć domek do wynajęcia, można też wynająć pokoje u gospodarzy. Nie musimy jechać w góry czy nad morze, gdzie jest drożej. Równie atrakcyjną alternatywą będzie jakieś urokliwe miejsce mniej uczęszczane przez turystów. Ognisko i zabawę na świeżym powietrzu można zorganizować także u znajomych, którzy mają domek jednorodzinny i palenisko.

Oczywiście, zawsze możemy z grupą przyjaciół udać się na organizowane imprezy karnawałowe, których w klubach, restauracjach, knajpkach nie brakuje. Wtedy za stosowną opłatą „idziemy na gotowe".

Czy warto zabawiać się w karnawale? Warto. Raz, że każdemu z nas potrzebna jest odrobina oddechu i szaleństwa, dwa – to czas specyficzny, czas radości i wielkich balów. Niektórzy twierdzą, że najlepsze zabawy to właśnie te w karnawale.

eprasa.pl a6b0a8dc99

Dziennik Łódzki
Sobota–niedziela, 13–14.01.2024

*Sylwetka*

# Pan Kleks nie opuści go aż do śmierci

## Mógł przypłacić romans w pracy rozpadem rodziny. Ale sumienie mu na to nie pozwoliło. Dzięki temu są z żoną ze sobą już prawie pół wieku i dochowali się dwóch córek

**PIOTR FRONCZEWSKI**

Polski aktor teatralny, kinowy, telewizyjny i kabaretowy. Urodził się w 1946 roku w Łodzi. Uczęszczał najpierw do liceum pw. św. Augustyna, a potem do XXXIV Liceum w Warszawie. W 1968 roku ukończył Akademię Teatralną w stolicy. Najpierw występował w Teatrze Narodowym, potem w Dramatycznym, Współczesnym, Studio i Ateneum. Grał w Kabarecie Pod Egidą i w Kabarecie Olgi Lipińskiej. W filmie stworzył wybitne kreacje w „Ziemi obiecanej", „Partycie na instrument drewniany", „Kung-Fu", „Barytonie" i „Konsulu". Największą popularność przyniosły mu jednak role w „Halo Szpicbródka" i „Akademii pana Kleksa". Jako Franek Kimono nagrał cztery płyty. W telewizji występował w popularnym serialach „Rodzina zastępcza" i „Tata, a Marcin powiedział".
Ma żonę Ewę, a z nią dwie córki – Katarzynę i Magdalenę.

**Paweł Gzyl**
pawel.gzyl@polskapress.pl

Jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych aktorów w Polsce. Młode pokolenie kojarzy go z serialu „Rojst" i gier komputerowych, do których użycza swego charakterystycznego głosu. Starsze wychowało się na „Akademii pana Kleksa" sprzed czterech dekad, w której zagrał główną rolę. Dziś oglądamy na dużych ekranach najnowszą ekranizację powieści Jana Brzechwy. Mimo że aktor ma już swoje lata i właściwie nie występuje, zgodził się zagrać w niej niewielką rolę.

– Cóż, pan Kleks mnie nie opuści aż do śmierci! Zostanie ze mną po wsze czasy, tym bardziej że polska kinematografia nie zajmuje się produkcjami dla dzieci. To było coś przedziwnego, że ten film w ogóle powstał, bo kręciliśmy go w stanie wojennym, kiedy niczego nie było – ani farby, ani deski, ani gwoździa. A trzeba było wyczarować tę bajkę i to się jakimś cudem udało – mówi w „Wysokich Obcasach".

FOT. SYLWIA DĄBROWA

### Atrakcyjny łobuz

Jego ojciec doświadczył koszmaru wojny w dotkliwy sposób: zaliczył trzy obozy, miał poważny uraz głowy i lekarze musieli dokonać mu trepanacji czaszki. Przeżył jednak i po Powstaniu Warszawskim wyjechał do Łodzi. Tam poznał przyszłą żonę. Owocem tego związku był mały Piotruś. Gdy chłopiec miał pięć lat, wraz z rodzicami przeniósł się do Warszawy. Rodzina Fronczewskich zamieszkała w kamienicy na Wilczej. Piotruś bawił się z kolegami na ruinach powojennej Warszawy i z podziwem patrzył jak rośnie na nich potężny Pałac Kultury i Nauki.

– Zaliczałem się do najatrakcyjniejszych łobuzów na podwórku. Całymi dniami grałem w piłkę nożną i rozrabiałem. Moje zainteresowania trochę się skanalizowały, gdy dostałem pierwszy motorower – Simpson o pojemności 50 centymetrów sześciennych, który mój dzielny tata wniósł na czwarte piętro przedwojennej kamienicy, gdzie mieszkaliśmy. Gdy nie było rodziców w domu, udało mi się go uruchomić, ale potem nie wiedziałem, jak mam zgasić silnik! – śmieje się w serwisie Nowiny24.

Senior rodu Fronczewskich był pracownikiem administracyjnym w stołecznym Teatrze Syrena. Co roku przed Bożym Narodzeniem zabierał syna na zakładowe Mikołajki. Tam każde dziecko musiało powiedzieć wierszyk lub zaśpiewać piosenkę. Małemu Piotrusiowi poszło tak dobrze, że obecna na spotkaniu redaktorka rodzącej się dopiero Telewizji Polskiej zaprosiła go na nagrania do jednego z dziecięcych programów.

To był strzał w dziesiątkę: maluch szybko rozsmakował się w aktorstwie i występował w telewizji, w kinie, a nawet w teatrze. Nic dziwnego, że kiedy dorósł, postanowił zostać aktorem.

– Byłem wstydliwy. Im bardziej stawałem się dorosły, wstyd narastał i z czasem zamienił się w samokrytykę. To musi mieć ze sobą coś wspólnego. Wstydliwość jest uwerturą do fazy wątpliwości. Może wstydliwość, której nigdy do końca się nie pozbyłem, skostniała w rodzaj gorsetu, z którego do dziś nie wyszedłem – zdradza w „Gali".

### Twardy charakter

Studiował na jednym roku z Danielem Olbrychskim, Andrzejem Sewerynem, Jerzym Zelnikiem i Maciejem Englertem. Mimo dużej konkurencji, kiedy skończył szkołę, trafił od razu do Teatru Narodowego, którym kierował wtedy Kazimierz Dejmek. Spełnieniem marzeń okazał się jednak dla niego dopiero etat w Teatrze Dramatycznym, którym w latach 70. kierował jego aktorski mistrz – Gustaw Holoubek. W tym samym czasie zagrał też swe najbardziej znaczące role filmowe w klasycznych dziełach „kina moralnego niepokoju".

– Myślę, że najbliżej znalezienia właściwego dla mnie klucza, który być może pozwoliłby dotrzeć do mojej ukrytej światłoczułości, był Janusz Zaorski. Zrobiliśmy trzy filmy: „Partitę na instrument drewniany", „Pokój z widokiem na morze" i „Barytona". Każdy z nich uważam za udany i ważny. Mam też duży sentyment do „Kung-fu" Janusza Kijowskiego, gdzie grałem z Andrzejem Sewerynem, Danielem Olbrychskim, świetną teatralną aktorką z Wrocławia Teresą Sawicką i Jurkiem Kamasem – twierdzi w „Gazecie Wyborczej".

Kiedy generał Jaruzelski wprowadził stan wojenny, na znak protestu aktor zrezygnował z występów w telewizji. Esbecja wzięła go na oko i próbowała namówić na współpracę. Konsekwentnie odmawiał, nawet wtedy, kiedy milicja przyłapała go na jeździe pod wpływem alkoholu. Wolał stracić prawo jazdy, niż donosić na kolegów.

Piotr starał się rozjaśnić mroczny czas komunistycznej dyktatury występami w „Akademii pana Kleksa". Kiedy nagrywał piosenki na potrzeby filmu, kompozytor Andrzej Korzyński podsunął mu dwa pastiszowe utwory, zrobione na modłę modnego wówczas disco. Aktor wcielił się w nich w groteskową postać Franka Kimono – i okazało się, że był to świetny pomysł.

– Po nagraniu piosenek „King Bruce Lee karate mistrz" i „Dysk dżokej" właściwie zapomnieliśmy o sprawie i dopiero jakiś czas później moje córki uświadomiły mi, że Franek podbija listy przebojów, wszędzie to grają i cała Polska śpiewa: „Twoje łzy lecą mi na koszulkę z napisem: „King Bruce Lee karate mistrz" – wspomina w „Gazecie Wyborczej".

### Rodzinna idylla

Kiedy Piotr przeprowadzał się po studiach do własnego mieszkania, poznał w windzie piękną blondynkę. Tak mu się spodobała, że zapukał potem do jej drzwi i zaprosił na randkę. Ewie przystojny i energiczny aktor też przypadł do gustu. Jakiś czas potem para wzięła ślub. Jego owocem okazały się dwie córki – Kasia i Magda. Aktor kupił malucha i cała czwórka jeździła latem za miasto.

– Codzienną krzątaniną wokół córek zajmowała się moja żona Ewa. To ona chodziła na wywiadówki i odrabiała z nimi lekcje: ja byłem w domu tym, który wyprawia się na polowania i przynosi łupy. Nasz dom był dobry. Nawet jeśli odbiegający od wzorców z podręcznika do pedagogiki. Dawaliśmy dzieciom swobodę, a one były na tyle inteligentne i poukładane, że nie zawodziły naszego zaufania – wspomina w „Gali".

Rodzinną idyllę przerwał romans aktora. Choć nigdy nie zdradził on oficjalnie dla kogo złamał przysięgę małżeńską, mówi się, że była to Joanna Pacuła. Piotr nie potrafił jednak oszukiwać żony i w końcu przyznał się jej do wszystkiego. Ta zdecydowała się dać mu drugą szansę. W efekcie para jest ze sobą do dzisiaj. Co ciekawe: choć oboje są wierzący, nie wzięli kościelnego ślubu.

Córki aktora są już dorosłe. Obie próbowały swych sił w śpiewie i aktorstwie, ale w końcu zdecydowały się na „poważniejsze" zawody – Magda jest psychoterapeutką, a Katarzyna – lekarzem medycyny nuklearnej. Starsza uczyniła swego tatę dziadkiem i rezolutna Hania jest jego oczkiem w głowie.

eprasa.pl a6b0a8dc99

*Manicure*

# Brokatowe paznokcie – idealne na imprezę

Paznokcie brokatowe to jeden z najpopularniejszych wzorów manicure. Sprawdzają się na różne okazje, ale warto o nich pamiętać w szczególności przed karnawałem lub imprezą. Brokat ma wiele odsłon i można za jego pomocą tworzyć rozmaite zdobienia, od delikatnych, po rzucające się w oczy wzory

**Katarzyna Dębek**
katarzyna.debek@polskapress.pl

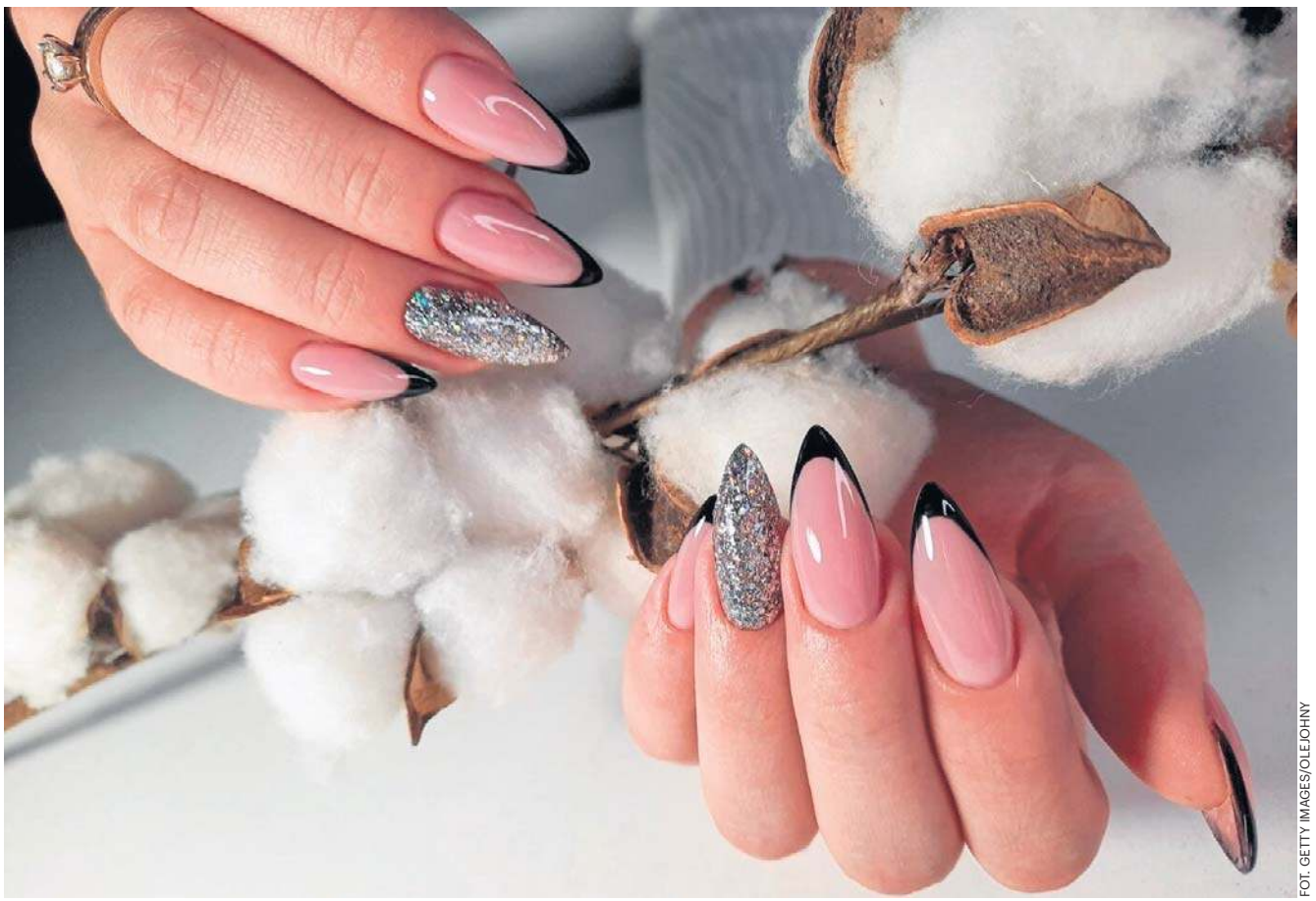
Jak się robi brokat na paznokciach? Opcji jest kilka. Bez względu na to, czy wybierzesz lakier z brokatem, pyłek czy drobinki brokatowe, ten manicure jest po prostu zjawiskowy. Świetnie będzie pasował do karnawałowych, ale także i codziennych stylizacji.

**Zimowy rarytas**

Brokat na paznokciach jest bardzo popularny zimą, zwłaszcza w okresie świąt Bożego Narodzenia i sylwestra. Wówczas błyszczący manicure jest uzupełnieniem imprezowej kreacji. Takie zdobienia można nosić również i na co dzień. W tym sezonie dozwolone jest wszystko: od minimalistycznych paznokci pokrytych delikatnym, mieniącym się pyłkiem, po lakiery z brokatem uzupełnione specjalnymi świecidełkami, takimi jak cyrkonie.

Jeśli marzysz o paznokciach z brokatem, to z powodzeniem możesz je sobie sama wykonać w domu. Wystarczy do tego odpowiedni lakier. Producenci akcesoriów do manicure prześcigają się w nowościach. Obecnie prawdziwym hitem są brokatowe paznokcie całkowicie pokryte odbijającym światło glitterem (specjalnym pyłkiem), który mieni się na wiele kolorów.

Swoje pazurki możesz również ozdobić produktem, w którym zostały zastosowane różne wielkości mieniących się drobinek. To jeszcze spotęguje efekt!



FOT. GETTY IMAGES/OLEJOHNY

Paznokcie brokatowe mogą być jedynie efektowną wstawką – można łączyć z wieloma innymi stylami

**Brokat – idealny na każdą dłoń**

Jeśli jednak taki efekt jest dla ciebie zbyt mocny, a pragniesz podkreślić swoje dłonie czymś wyjątkowym, zdecyduj się na delikatny french manicure z brokatową końcówką. To połączenie sprawdzi się nie tylko na imprezę, ale także i na co dzień.

Ombre to technika malowania pazurków, która podbiła serca kobiet na całym świecie. Można ją uzyskać za pomocą dwóch lakierów, tworząc między nimi delikatne przejście. W tym celu możesz również użyć brokatu, który nakłada się na koniec paznokcia i lekko go rozblendować do środka płytki. Takie przenikanie się koloru z brokatem jest teraz bardzo modne.

Brokatowe zdobienia mają jedną ważną zaletę, a mianowicie wyglądają dobrze dosłownie na każdej dłoni, niezależnie od długości pazurków i ich kształtu.

Jeśli nie możesz pochwalić się zbyt długimi paznokciami, to nic straconego! Z powodzeniem możesz je ozdobić właśnie brokatem i to na wiele różnych sposobów. Pięknie się będą prezentowały również wtedy, kiedy pomalujesz tylko jeden palec, a resztę ozdobisz inaczej, np. odwróconym ombre.

**Paznokcie hybrydowe z brokatem**

Paznokcie hybrydowe to sposób na trwały i efektowny manicure. Wykonać go możesz, używając specjalnych lakierów utrwalanych w lampie i pokrywając paznokcie brokatem lub mieniącymi się pyłkami.

Zanim jednak przejdziesz do zdobień, przygotuj płytkę paznokcia - nadaj jej kształt i usuń dokładnie skórki. Następnie powierzchnię paznokci musisz zmatowić i odtłuścić. Pokryj pazurki bazą i utwardź w lampie, po czym użyj wybranego przez siebie lakieru i włóż dłonie do lampy. Powtórz czynność.

Kolejnym krokiem jest zabezpieczenie stylizacji utwardzaczem. Teraz pozostały tylko zdobienia, które możesz wykonać przy użyciu brokatów i pyłków. Do wyboru masz te o pudrowej konsystencji i grubych ziarenkach. Aplikacja tych produktów nie jest trudna, wystarczy mieć odpowiedni pędzelek. Jeśli nie macie go pod ręką, to wystarczy własny palec.

**Błyszczący hit na karnawał**

Brokat to idealny sposób na dodanie sobie odrobiny błysku. Można go stosować na całym ciele, na powiekach, ustach i paznokciach. Brokatowy manicure jest hitem na karnawał. Dzięki niemu możesz wystylizować swoje pazurki na wiele sposobów, wykorzystać go w popularnych technikach malowania, takich jak french czy ombre. Do stworzenia oryginalnych zdobień wykorzystaj także pyłki, które będą się mienić w różnych kolorach. Pomysłów na wykorzystanie brokatu jest naprawdę dużo.

A czym w ogóle jest brokat? To drobinki tworzywa sztucznego, najczęściej plastiku, które są pokrywane cieniutką warstwą aluminium lub innej substancji odbijającej światło. To dzięki temu ich wygląd jest tak wspaniały i robi takie wrażenie.

FOT. FREEPIK

Brokat daje wiele możliwości stylizacyjnych paznokci

FOT. GETTY IMAGES/HASAN ZAIDI

To zdobienie będzie pięknie wyglądać również na co dzień

FOT. GETTY IMAGES/KLIMENKO OKSANA

Mamy w planach domówkę? Brokat to idealny wybór!

eprasa.pl a6b0a8dc99

Dziennik Łódzki
Sobota–niedziela, 13–14.01.2024

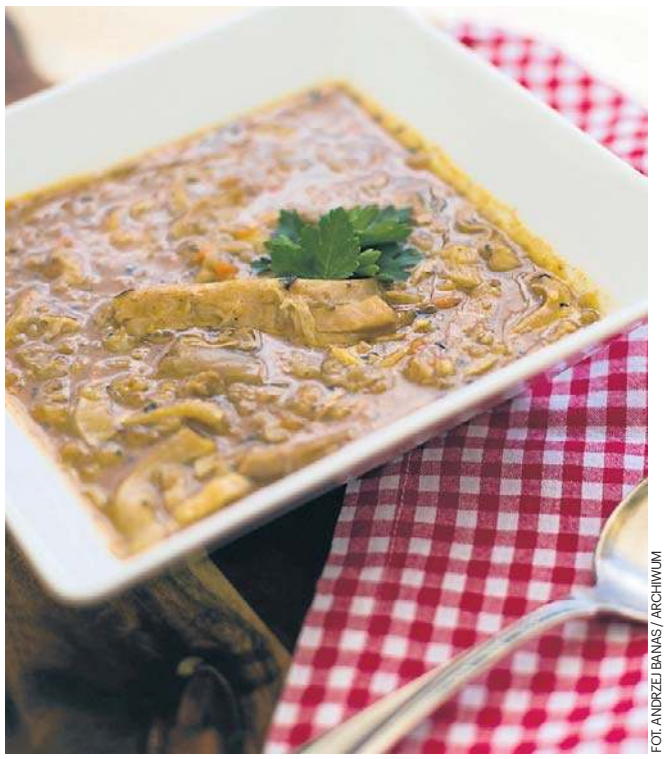
*Na imprezę*

FOT. PETEERS / 123RF

# Rozgrzewające dania na imprezy karnawałowe

Szukacie sycących dań na karnawał, które przydadzą się w trakcie zabaw do białego rana? Zapiekanki, gulasze i flaki - tych dań nie może zabraknąć na stole podczas karnawałowych domówek

Dania na imprezy karnawałowe według wielu osób powinny być tłuste, treściwe i sycące. Część osób planuje pożywny jadłospis, aby móc zaproponować symboliczny kieliszek alkoholu i nie pozostawić nikogo z groźbą kaca. Inni chcą, aby goście mieli siłę na domowej potańcówce. Każde z tych dań z pewnością zda egzamin na spotkaniu w gronie rodziny i znajomych.



FOT. ANDRZEJ BANAS / ARCHIWUM

## ZAPIEKANKA MAC AND CHEESE

**300 g makaronu typu kolanka lub kolanka z falbanką, 700 ml mleka, 200 g sera (cheddar, mimolette, gouda), 20 g parmezanu lub sera bursztyn, 3 łyżeczki ostrej musztardy, 3 łyżki mąki pszennej, 50 g masła, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka czosnku granulowanego, 0,5 łyżeczki gałki muszkatołowej, 3 łyżki bułki tartej, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki.**

Makaron ugotuj w osolonej wodzie na sposób al dente, tzn. przez ok. 6 minut. Sery zetrzyj na tarce o małych oczkach. Parmezan zetrzyj do oddzielnej miseczki. Makaron przełóż do naczynia żaroodpornego, nie musisz go smarować masłem. W garnku rozpuść masło, wsyp czubate łyżki mąki i dokładnie wymieszaj. Następnie wlewaj powoli mleko, wciąż mieszając, by nie powstały grudki. Jeśli w Twoim sosie serowym zrobią się grudki, to się nie martw, tylko przecedź go przez gęste sitko i gotuj dalej. Gdy masa zagotuje się i będzie wystarczająco gęsta, wyłącz ogień i wrzuć do niej starty ser. Dokładnie wymieszaj. Dopraw sos musztardą, solą, czosnkiem i gałką muszkatołową. Zalej makaron sosem i wymieszaj. Wierzch posyp posiekaną natką pietruszki i startym parmezanem. Bułkę tartą podpraż na patelni z odrobiną oleju lub oliwy z oliwek. Posyp zapiekankę bułką tartą. Piecz w 150 stopniach Celsjusza przez 40 minut.

## FASOLKA PO BRETOŃSKU

**350 g suchej białej fasoli Jaś, 500 g kiełbasy śląskiej, 4 łyżki koncentratu lub przecieru pomidorowego, mniej więcej pół słoiczka, 1 cebula. Przyprawy: 1 łyżeczka oregano, 1 łyżeczka bazylii, pół łyżeczki czosnku, pół łyżeczki tymianku, szczypta chili i pieprzu, 1 łyżeczka soli do smaku.**

Fasolę najlepiej namoczyć w wodzie przez całą noc. Następnie wylewamy wodę i płuczemy fasolkę. Ponownie zalewamy wodą ok. centymetr nad powierzchnię i gotujemy pod przykryciem przez ok. godzinę. Kiełbasę obieramy ze skórki, kroimy i podsmażamy razem z posiekaną cebulą. Do ugotowanej fasolki dodajemy kiełbasę i cebulę, doprawiamy koncentratem pomidorowym i przyprawami do smaku. Można podać z pieczywem.

## SPAGHETTI BOLOGNESE

**500 g mięsa mielonego np. wołowo-wieprzowe, 400 g pomidorów w puszce, 250 ml bulionu lub wody, 2 marchewki, 3 łodygi selera naciowego, pół cebuli, 2 ząbki czosnku, ser np. parmezan do posypania, opcjonalnie 200 ml czerwonego wina, 2 łyżki oleju do smażenia, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka pieprzu, 1 łyżeczka oregano, 1 łyżeczka bazylii, 0,5 łyżeczki pieprzu cayenne lub chili.**

Warzywa umyj. Marchewkę obierz i zetrzyj na tarce na małych oczkach. Seler naciowy i cebulę pokrój w małą kostkę. Na patelni rozgrzej olej i podsmaż mięso. Obsmażone mięso przełóż do garnka. Dodaj na patelnię cebulkę i pozostałe warzywa i podsmaż. Czosnek przeciśnij przez praskę i podsmażaj chwilę z warzywami. Dodaj warzywa do mięsa. Uwaga: Jeśli dodajesz wino, to wlej je teraz do mięsa i warzyw i gotuj ok. 5 minut, by alkohol odparował. Wlej do mięsa i warzyw bulion i pomidory w puszce, dopraw przyprawami i wymieszaj. Przykryj garnek, ustaw mały ogień i gotuj minimum 1 godzinę. Podawaj z makaronem oraz tartym serem typu parmezan.

## FLAKI PO WARSZAWSKU

**1 kg umytych flaków wołowych, 500 g kości wołowych, 1 marchewka, 1/2 selera korzeniowego, 1 korzeń pietruszki, 2 cebule, 20 g masła lub smalcu, 10 g mąki pszennej, 5 g soli, 5 g czarnego świeżo zmielonego pieprzu, 5 g mielonego imbiru, 5 g mielonej słodkiej papryki, 3 g świeżo startej gałki muszkatołowej, 5 g suszonego majeranku, 5 g lubczyku.**

Umyte i oskrobane flaki wołowe należy wymoczyć w zimnej wodzie. Następnie trzeba je zagotować i wyjąć z wrzątku. Kolejnym krokiem jest zalanie ich zimną wodą i odstawienie na 1,5 godziny. Podgotowane flaki trzeba dokładnie oczyścić. Następnie trzeba je pokroić i gotować w wodzie pod przykryciem do miękkości. W drugim garnku o grubym dnie trzeba ugotować wywar z kości wołowych. Warzywa trzeba umyć, oskrobać, oczyścić i poddusić na patelni z rozgrzanym tłuszczem (maśle lub smalcu). Flaki wołowe należy odcedzić (jeśli są to duże kawałki, można je jeszcze raz

FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

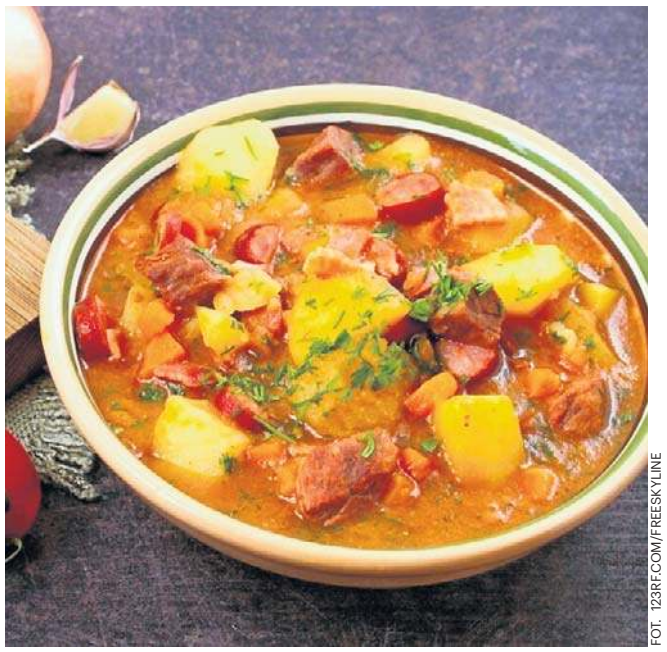
FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

eprasa.pl a6b0a8dc99

*Na imprezę*

FOT. ARFO/GETTY IMAGES

FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA


FOT. 123RF.COM/FREESKYLINE

pokroić). Należy dodać je do przecedzonego wywaru z kości wołowych razem z przesmażonymi warzywami. Całość należy gotować około 15 minut. Kolejnym krokiem jest zrobienie zasmażki z 10 g masła lub smalcu z mąką pszenną i 100 ml wywaru z kości. Zagotowaną zasmażkę należy rozprowadzić we flakach. Na koniec flaki wołowe należy przyprawić solą, pieprzem, mielonym imbirem, mieloną słodką papryką, gałką muszkatołową i majerankiem. Gotowe flaki wołowe można podawać z kromką świeżego chleba żytniego.

## GULASZ WĘGIERSKI

**700 g łopatki wieprzowej lub karkówki, 2 cebule, 30 g smalcu lub oleju, 10 ml oleju, 2 marchewki, 1 papryka, 30 g mielonej słodkiej papryki, 10 g mielonej ostrej papryki, 400 ml bulionu warzywnego lub rosołu, 1 ząbek czosnku, 10 g koncentratu pomidorowego, 10 ml sosu sojowego, 1 liść laurowy, 2 ziela angielskie, 150 g pieczarek, do smaku: sól i pieprz.**

Mięso wieprzowe należy pokroić w kostkę o boku około 2 cm. Następnie cebulę obrać, posiekać i razem z wieprzowiną przesmażyć na smalcu lub oleju na złoty kolor. W międzyczasie należy obrać marchewkę i pokroić ją w plastry, a paprykę pokroić w kostkę. Tak przygotowane warzywa należy przesmażyć chwilę z wieprzowiną i cebulą. Kolejnym krokiem jest doprawienie gulaszu węgierskiego z warzywami słodką i mieloną papryką. Następnie mięso należy delikatnie posolić i zalać 150 ml bulionu lub rosołu. Do bulionu trzeba dodać liść laurowy, ziele angielskie, sos sojowy i posiekany czosnek. Całość należy gotować około 1 godziny. Jeśli mięso nie jest wystarczająco miękkie, to należy przykryć je i dusić jeszcze 30 minut.
W tym czasie należy obrać i pokroić pieczarki w plastry. Następnie przesmażyć je na złoto na łyżce oleju. Na koniec gulasz węgierski należy przyprawić koncentratem pomidorowym, solą i pieprzem oraz połączyć z przesmażonymi pieczarkami.

## ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z KURCZAKIEM I SZPINAKIEM

**1 duży filet z kurczaka, ok. 0,5 kg ugotowanych ziemniaków, 250 g szpinaku świeżego lub mrożonego, 2 ząbki czosnku, 2 łyżki masła, 2 jajka, 300 g śmietanki 30 proc, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 50 g sera, np. mozzarella lub gouda, sól i pieprz do smaku, olej do smażenia.**

Do zrobienia zapiekanki potrzebujesz ugotowanych ziemniaków. Kurczaka pokrój w kostkę i dopraw szczyptą soli i pieprzu. Na patelni rozgrzej odrobinę oleju, podsmaż kurczaka przez kilka minut i zdejmij na bok, do osobnego naczynia. Następnie na patelnię połóż szpinak, dodaj masło i przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Podduś kilka minut. Naczynie żaroodporne posmaruj masłem. Ziemniaki pokrój w cienkie talarki, o grubości ok. 2 do 5 milimetrów. Na dnie naczynia ułóż połowę ziemniaków. Dodaj kawałki kurczaka i szpinak. Posyp zapiekankę startym żółtym serem i ułóż resztę ziemniaków. W osobnym naczyniu wymieszaj widelcem lub rózgą jajka ze śmietaną, dodaj szczyptę soli i pieprzu oraz posiekaną natkę pietruszki. Delikatnie polej zapiekankę jajeczno-śmietanową masą. Piecz zapiekankę ziemniaczaną w 160 stopniach przez ok. 30 min pod przykryciem (np. folią aluminiową) i kolejne 30 min bez przykrycia.

## FLAKI Z BOCZNIAKÓW

**800 g boczniaków, 2 marchewki, 1 duża pietruszka, mały kawałek selera, 1 cebula, 1,5 l bulionu warzywnego, 1 liść laurowy, 1 łyżeczka majeranku, 0,5 łyżeczki czosnku, 0,5 łyżeczki papryki słodkiej, 0,5 łyżeczki papryki ostrej, sól i pieprz do smaku, 2 łyżki oleju.**

Boczniaki umyj i osusz. Odkrój twardsze łodygi, a resztę pokrój na paseczki. Umyj i obierz pozostałe warzywa. Cebulę posiekaj w drobną kostkę. Marchewkę, pietruszkę i seler zetrzyj na tarce na dużych oczkach. Rozgrzej olej na patelni i podsmaż grzyby, cebule i starte warzywa. Przełóż całość do dużego garnka i zalej bulionem. Dodaj przyprawy i gotuj całość na małym ogniu przez pół godziny. Flaczki podawaj ciepłe, z ulubionym pieczywem.

## BIGOS Z KISZONEJ KAPUSTY

**1 kg kapusty kiszonej, 300 g kiełbasy, 400 g mięsa wieprzowego, 1 cebula, 3 ziarna ziela angielskiego, 3 liście laurowe, 6 ziaren czarnego pieprzu, 2 łyżki powideł śliwkowych, szczypta soli, szczypta majeranku, 3 suszone grzybki.**

Zacznij od odciśnięcia kapusty kiszonej. Jeśli jest bardzo kwaśna, możesz ją przepłukać. Kapustę zalej wodą (do poziomu kapusty). Gotuj na wolnym ogniu 45 min. Suszone grzyby dokładnie wypłucz, zalej wrzącą wodą i poczekaj chwilę, aż zmiękną. Pokrój i dodaj do kapusty. Kiełbasę obierz ze skórki. Pokrój mięso. Posiekaj cebulę i podsmaż na oleju. Dodaj pokrojone mięso i kiełbasę. Podsmaż i dodaj do kapusty. Dopraw całość przyprawami i powidłami śliwkowymi. Duś jeszcze ok. 30 min, pod przykryciem, na małym ogniu do miękkości wszystkich składników.

## ZUPA GULASZOWA

**10 g masła, 10 ml oleju, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, 400 g łopatki wieprzowej, 5 g słodkiej mielonej papryki, 3 g ostrej mielonej papryki, 5 g suszonego tymianku, 1 l bulionu warzywnego lub rosołu, 200 ml passaty pomidorowej, opcjonalnie: 5 g koncentratu pomidorowego, 1 papryka czerwona, 1 papryka żółta, 1 marchewka, 2-3 ziemniaki, 20 g natki pietruszki, 5 g soli, 3 g świeżo zmielonego pieprzu.**

W garnku o grubym dnie należy na maśle z olejem dusić cebulę pokrojoną w kostkę z czosnkiem. Następnie łopatkę wieprzową trzeba pokroić w kostkę i obsmażyć na brązowo z obu stron. Kolejnym krokiem jest dodanie przypraw i przesmażenie z wszystkimi składnikami. Następnie należy dolać podgrzany bulion lub rosół i całość zagotować. Do zupy gulaszowej trzeba dodać passatę pomidorową i opcjonalnie koncentrat pomidorowy. Gulaszową należy doprawić solą, pieprzem i gotować przez godzinę. Marchewkę trzeba obrać, pokroić w słupki lub w grubsze plastry. Obie papryki należy oczyścić i pokroić w kostkę. Ziemniaki powinno się umyć, obrać i pokroić w kostkę. Warzywa należy dodać do garnka z zupą i gotować do momentu aż ziemniaki będą miękkie. Gotową zupę gulaszową przed podaniem trzeba posypać posiekaną natką pietruszki.

FOT. 123RF.COM/VICUSHKA

FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

eprasa.pl a6b0a8dc99

*Ferie zimowe*

# Jak najlepiej spędzić z dziećmi tegoroczne ferie zimowe?

W niektórych regionach Polski ferie zimowe już trwają, a inne dopiero czekają na tę zimową przerwę semestralną. Dla dzieci czas ferii to ogromna radość, ale dla wielu rodziców – kłopot. Opiekunowie zadają sobie pytanie, jak zapełnić czas swoim maluchom, aby się nie nudziły i miały przyjemne wspomnienia z tego okresu. Podpowiadamy, co warto zrobić!

FOT. 123RF

Ferie zimowe w 2024 roku odbywają się z podziałem na województwa w czterech terminach. Ministerstwo Edukacji i Nauki podało czas rozpoczęcia i zakończenia przerwy semestralnej w roku szkolnym 2023/2024:

- 5 stycznia - 28 stycznia 2024: dolnośląskie, mazowieckie, opolskie, zachodniopomorskie;
- 22 stycznia - 4 lutego 2024: podlaskie, warmińsko-mazurskie;
- 29 stycznia - 11 lutego 2024: lubelskie, łódzkie, podkarpackie, pomorskie, śląskie;
- 12 lutego - 25 lutego 2024: kujawsko-pomorskie, lubuskie, małopolskie, świętokrzyskie, wielkopolskie.

FOT. 123RF

Podczas przerwy semestralnej uczniowie szkół powinni wypoczywać. To czas również wielu wyjazdów i obozów. A jeśli ferie zimowe dzieciaki spędzają w miejscu zamieszkania? Czy to oznacza, że będą się nudzić i większość czasu spędzą przed ekranami telewizorów? Niekoniecznie.

Ferie zimowe to świetna okazja na regenerację, odpoczynek i wspólne spędzenie czasu z dzieckiem. Jeśli w tym roku nie planujecie dalekiej podróży, to nie martwcie się, jest wiele opcji, które z pewnością się spodobają najmłodszym i nie tylko.

### Zima w mieście

To propozycja dla rodziców, którzy nie mają urlopu podczas przerwy semestralnej. Większość miast organizuje opiekę nad dziećmi podczas ferii. Wystarczy wypełnić formularz lub zgłosić w inny sposób swoje maluchy na takie atrakcje i czekać na opublikowanie listy osób zakwalifikowanych. Podczas Zimy w mieście maluchy spędzają czas w Feryjnych Placówkach Edukacyjnych, które działają od poniedziałku do piątku. Na dzieci czekają zajęcia edukacyjne, plastyczne, sportowe i kulturalne.

### Półkolonie zimowe

Półkolonie zimowe to alternatywa dla dzieciaków, które nie dostały się na Zimę w mieście organizowaną przez miasto. Takie zajęcia przeprowadzane są przez prywatne firmy, co wiąże się niestety z większymi opłatami, ale za to ich tematyka jest naprawdę zróżnicowana. Z pewnością każdy maluch znajdzie coś dla siebie.

FOT. 123RF

### Świetlice i domy kultury

Jeśli dziecko nie zakwalifikowało się na Zimę w mieście, możesz samodzielnie poszukać zajęć w domach kultury lub świetlicach w miejscowości, w której mieszkasz. Niektóre z nich oferują bardzo ciekawe programy, które mogą zainteresować Twoje dziecko. To świetna propozycja dla rodziców, którym skończyły się już pomysły lub nie dostali urlopu na tegoroczne ferie.

### Atrakcje w okolicy twojego domu

Podczas ferii zimowych wiele miast i mniejszych miejscowości szykują dodatkowe atrakcje dla najmłodszych. Dowiedz się, co ciekawego dzieje się w twoim mieście i zrób swojemu dziecku niespodziankę! Może to być wycieczka do parku z iluminacjami świetlnymi, muzeum, kina, spacer po starówce czy wizyta w parku botanicznym.

### Kreatywne spędzanie czasu w domu

Rysowanie, malowanie, lepienie i wycinanie - to idealne zajęcia na zimowe dni. Wyciągnijcie z szafek kleje, kolorowy papier, plastelinę, farby i stwórzcie razem coś niezwykłego. Mogą to być dekoracje do pokoju waszych pociech lub na imprezkę karnawałową.

Jeżeli szukacie czegoś bardziej kreatywnego i chcecie nauczyć się nowych umiejętności, to zobaczcie następujące propozycje:

- lepienie figurek z masy solnej lub gliny,
- malowanie witraży,
- budowanie bazy z kartonów papierowych,
- malowanie na szkle i porcelanie.

### Planszówki to wspaniała zabawa

Planszówki to świetna zabawa dla dzieci i dorosłych. Z pewnością maluchy dostały jakąś nową grę w prezencie pod choinką, której jeszcze nie wypróbowaliście. Ferie to idealny czas na jej rozpakowanie i rodzinną grę! Możecie również sięgnąć po starsze egzemplarze. Taka rozrywka z pewnością przegoni nudę, a przy okazji wpłynie na dziecięcy rozwój i zacieśnienie waszych więzi.

### Wspólne gotowanie pobudzi kreatywność

Wspólne gotowanie to świetna zabawa nie tylko dla najmłodszych. W ten sposób możecie stworzyć dania, na które nigdy nie było czasu, a potem razem je zjeść. Dzieciaki uwielbiają pomagać w kuchni, odmierzać odpowiednią ilość mąki czy cukru, miksować i wałkować. Co prawda po takiej zabawie może się pojawić bałagan, ale nawet sprzątanie zamieńcie w dobrą zabawę.

### Jazda na łyżwach, sanki i narty

Z pewnością w waszej okolicy znajdzie się jakaś górka, na której będzie można pozjeżdżać na sankach i nartach (oczywiście, jeśli będzie śnieg). Takie zimowe zabawy na świeżym powietrzu są uwielbiane przez najmłodszych, ale i nie tylko - rodzice mogą również spędzić wspaniale czas i przy okazji, łącząc przyjemne z pożytecznym, zadbać o swoją kondycję fizyczną.

FOT. 123RF

Drugim znakomitym pomysłem jest jazda na łyżwach. Wiele lodowisk dostosowanych jest nawet dla tych najmłodszych i mniej zaawansowanych - można wypożyczyć tzw. pingwinka, który pomoże zdobyć umiejętności w tej dziedzinie. Warto zapewnić dziecku taką frajdę, bo jazda na łyżwach to jedna z tych umiejętności, które przydają się przez całe życie!

FOT. 123RF

### Domowe kino, czyli seans filmowy

To propozycja wieczornego relaksu po całodniowych atrakcjach. Zasłońcie okna, przygotujcie sobie przekąski, napoje oraz rozsiądźcie się wygodnie na kanapie i stwórzcie sobie klimat kina w domu. Ta propozycja spodoba się wszystkim bez względu na wiek. Jedyny problem może być w doborze repertuaru. Ale i na to mamy rozwiązanie! Zapiszcie wybrane tytuły filmów na karteczkach, włóżcie do słoja i wylosujcie.

### Najważniejsza jest dobra zabawa

Pamiętajmy, że w trakcie ferii zimowych wcale nie musimy zapewniać dzieciom najdroższych atrakcji. O wiele bardziej liczy się kreatywność, dobra zabawa i po prostu spędzanie czasu razem - oczywiście w miarę możliwości.

Jeżeli nie możemy pozwolić sobie na urlop w czasie, gdy nasze dziecko ma ferie, to wcale nie oznacza, że ograniczamy mu dostęp do zasłużonego odpoczynku i zabawy! Możemy np. skrzyknąć się z rodzicami innych dzieci ze szkoły lub klasy i podzielić się opieką nad większą grupką pociech - w ten sposób nie biorąc urlopu, będziemy mogli zapewnić dzieciom frajdę oraz odpowiednią opiekę.

Pozytywne podejście jest podstawą! Warto o tym pamiętać.

eprasa.pl a6b0a8dc99

*Niezwykłe miejsca*

FOT. FLICKR.COM / ALAN & FLORA BOTTING / CC BY-SA 2.0

Patrząc na listę najrzadziej odwiedzanych krajów świata, aż trudno uwierzyć, że prawie nikt nie odwiedza tych lokalizacji. Niektóre wyglądają jak z bajki i z pewnością pokochałby je niejeden turysta

# NAJRZADZIEJ ODWIEDZANE KRAJE ŚWIATA

Istnieje bardzo wiele rankingów, które prezentują najchętniej odwiedzane państwa na świecie. Do tej grupy należą Francja, Hiszpania, USA, Chiny Włochy, Turcja, Meksyk czy Tajlandia.

Co jednak z tymi, do których przyjeżdża najmniej turystów? Czy oznacza to, że nie mają one niczego ciekawego do zaoferowania?

Absolutnie tak nie jest! Wiele krajów spośród tych, do których turyści rzadko jeżdżą, może poszczycić się wspaniałymi atrakcjami i oszałamiającymi widokami. RJ Travel Agency przygotowało listę najrzadziej odwiedzanych państw na świecie. Wyniki mogą szokować, bowiem krajobrazy, które można tam podziwiać, prezentują się naprawdę zachęcająco.

**Nauru**

Ten piękny kraj w Oceanii odwiedza zaledwie... 200 turystów rocznie. Na podróż decyduje się niewielu odwiedzających, ponieważ eksploatacja tamtejszych fosforytów przyczyniła się do znacznego skażenia środowiska.

Grupy etniczne Nauru posiadają własny styl rzemiosła, sztuki, tańca i form muzycznych, które stanowią część kultury tego państwa. Ci turyści, którzy decydują się na odwiedzenie Nauru, są oczarowani historią i kulturą wyspy.

**Tuvalu**

Kolejny kraj w Oceanii odwiedza zaledwie ok. 3700 osób rocznie. Tuvalu położone jest tylko kilka metrów nad poziomem morza, co czyni z państwa łatwy cel podtopień.

Żadna z wysp Tuvalu nie przekracza wysokości 5 m n.p.m. Jest to m.in. wynikiem działalności Amerykanów, którzy podczas II wojny światowej założyli tu bazę lotniczą i na jej potrzeby wyrównali ogromne połacie terenu, całkowicie niszcząc jedyne wzniesienia na wyspach.

**Wyspy Marshalla**

Na Wyspy Marshalla (Oceania) podróżuje rocznie ok. 6100 turystów. To dobry kierunek dla zaprawionych podróżników, którzy chcą podziwiać krajobrazy rodem z Fidżi i cieszyć się spokojem.

**Niue**

Niewielkie państwo Niue (Oceania) gości na swoim terytorium niewiele ponad 10 tys. turystów rocznie. To przepiękny kraj, jednak lepiej nie wybierać się tam od grudnia do kwietnia, bowiem szaleją tam tajfuny.

**Kiribati**

Kiribati w Oceanii zwiedza ok. 12 tys. osób rocznie. To miejsce dla prawdziwych koneserów, którym nie przeszkadza słabo rozwinięta infrastruktura turystyczna.

Przez obszar ten przechodzi 180 południk, co powoduje że Kiribati jest jedynym krajem na świecie położonym na wszystkich czterech półkulach Ziemi.

**Mikronezja**

Przepiękne pejzaże Mikronezji (Oceania) podziwia tylko 18 tys. osób rocznie. Nie jest to jednak miejsce idealne do wodnych szaleństw, bowiem tamtejsze fale bywają bardzo zdradliwe.

**Montserrat**

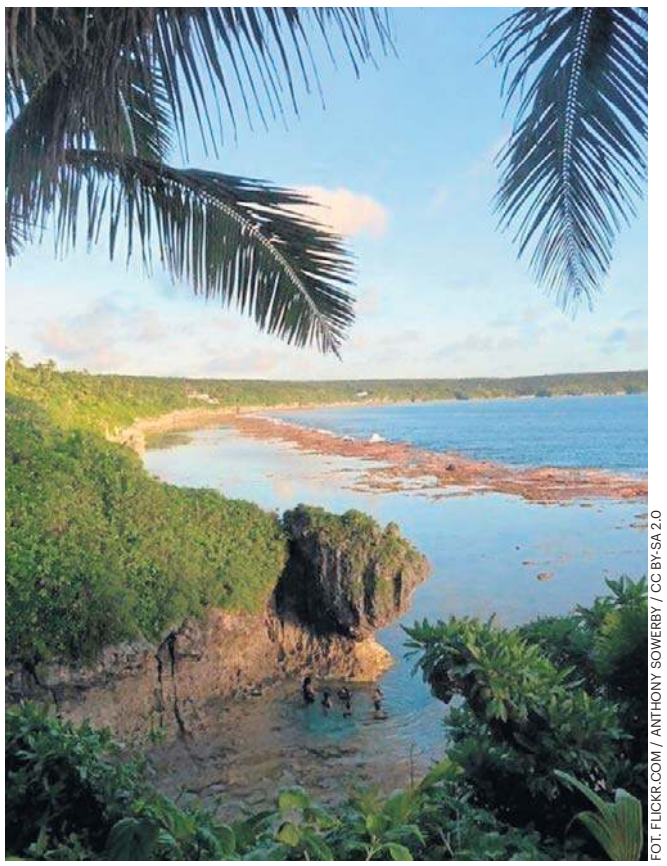
Środkowoamerykańskie państwo zwiedza rocznie ok. 19,3 tys. turystów. Jednym z największych zagrożeń na wyspie jest wulkan, który w 1995 r. doszczętnie zniszczył część wyspy. Większość mieszkańców opuściła Montserrat, a gospodarka - oparta w dużej mierze na turystyce - podupadła.

**Wyspy Salomona**

Piękno Wysp Salomona (Oceania) podziwia 30 tys. zwiedzających rocznie. Niestety, to kraj o sporym odsetku przestępczości, a turyści - co zupełnie zrozumiałe - wolą unikać zagrożenia.

**Wyspy Świętego Tomasza i Książęca**

Wyspy Świętego Tomasza i Książęca leżą w Afryce Środkowej i odwiedza je rocznie ok. 34,9 tys. osób. Chociaż jest tam stosunkowo bezpiecznie, turyści wciąż narażeni są na kradzieże, a sytuacja ekonomiczna kraju nie wydaje się stabilna.



FOT. FLICKR.COM / ANTHONY SOWERBY / CC BY-SA 2.0

**Niue jest otoczona przez rafę koralową. Na wyspie żyją liczne gatunki ptaków, owadów i ryb**

FOT. FLICKR.COM / SEAN KELLEHER / CC BY-SA 2.0

**Jeszcze pod koniec XX wieku około 80% powierzchni pięknej wyspy Nauru przypominało krajobraz księżycowy**

FOT. FLICKR.COM / STEFAN LINS / CC BY 2.0

**Tuvalu może się pochwalić wspaniałymi krajobrazami, ale wielu turystów boi się... podtopień**

FOT. FLICKR.COM / DAVID STANLEY / CC BY 2.0

**Wyspa Montserrat – choć niewątpliwie przepiękna, narażona jest niestety na częste trzęsienia ziemi i huragany. Nieustannie istnieje także zagrożenie wybuchem wulkanu**

eprasa.pl a6b0a8dc99

REKLAMA 0010987028

H. SKRZYDLEWSKA
www.skrzydlewska.pl
Własne krematoria · Sale pożegnań
Formalności w urzędach
Międzynarodowy Transport Zmarłych
Zgierz · Pabianice · Łowicz · Brzeziny · Głowno
TEL. 24H: 42 672 33 33 · 800 672 333 · 195 88

REKLAMA 0010990396

KLEPSYDRA
DOMY POGRZEBOWE WŁASNE KREMATORIA
MIĘDZYNARODOWY TRANSPORT ZMARŁYCH
Łódź, ul. Solec 5
TEL. 42 633 73 00, 801 33 73 00
WWW.KLEPSYDRA.PL

0010989329

# DROBNE

**Jak zamieścić ogłoszenie drobne?**
Telefonicznie: 800 472 852, 42 647 28 52
Przez internet: www.expressilustrowany.pl
W Biurze Reklamy:

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

**ŁÓDŹ, ul. ks. Skorupki 17/19,** tel. 502 499 448, 502 499 127
**ŁÓDŹ, ul. Kolumny 6/36,** tel. 502 499 119, **C.H. Nowa Górna (Carrefour)**

## Nieruchomości

### MIESZKANIA - KUPIĘ

**Kupię mieszkanie zadłużone, z trudnym lokatorem, komornikiem, udziały. Gotówka, 782-300-200**

**Kupię mieszkanie, dom, grunty, udziały, 794-450-907**

## Motoryzacja

### OSOBOWE KUPIĘ

**AUTOSKUP** każde - 24h. Płacimy do 30% więcej niż u konkurencji. Zwrot OC, 507-109-646

**1 - 001 absolutnie autoskup każdy autokasacja, 794-744-296**

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

**12h autoskup, 664-040-076**

**AUTA** uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

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

### ROLNICZE KUPIĘ

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

### USŁUGI

**Tłumiki 42/652 29 79, 611 63 93**

## Finanse biznes

### KREDYTY, POŻYCZKI

**0 - 2h. Pożyczka. Lombard, 42-658-86-44**

## Praca

### ZATRUDNIĘ

**MURARZY,** zbrojarzy, cieśli, pomocników budowlanych, podwykonawców 889-444-946

## Zdrowie

### POMOC CAŁODOBOWA

**Odtruwanie, alkohol, kroplówki, 42-678-60-49, 602-691-580**

**ESPERAL.** Dr Kapszewicz, 602-760-736

## Usługi

### INSTALACYJNE

**Elektryk awarie 24h, 661-388-606**

### 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

### PRZEPROWADZKI

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

### STOLARSKIE

**24** zł, bezpyłowo, 2 x lakier, 881-693-377

AUTOPROMOCJA

Dziennik ŁÓDZKI
Dzień dobry w **poniedziałek**

Kup dziennik z dodatkiem Sportowy24
**dzienniklodzki.pl**

# Czwartoligowcy trenują przed rundą wiosenną

FOT. POLONIA PIOTRKÓW TRYBUNALSKI/FB

**Polonia Piotrków Trybunalski prowadzona przez trenera Roberta Grzesiuka (od prawej) wygrała w rundzie jesiennej 10 meczów, cztery u siebie i sześć na wyjeździe**

**Dariusz Piekarczyk**
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. **Na 16 marca zaplanowano pierwsze wiosenne mecze o punkty w Betcris IV lidze. Niektóre drużyny już rozpoczęły przygotowania do spotkań rewanżowych.**

Mistrzem półmetka jest Sokół Aleksandrów. Drużyna prowadzona przez trenera Radosława Koźlika ma na koncie 35 punktów i o jeden wyprzedza RKS Radomko, o dwa Widzew II Łódź, natomiast o trzy Polonię Piotrków Trybunalski oraz AKS SMS Łódź. Właśnie między tymi zespołami powinna się rozegrać walka o awans do grupy pierwszej III ligi.

Aleksandrowianie na pierwszych w 2024 roku zajęciach spotkają się w najbliższy poniedziałek (15 stycznia). Na razie za wczesnie mówić o zmianach kadrowych. Jak twierdzi kierownik drużyny Ireneusz Przybysz na wielkie zmiany się nie zanosi. - Nie ma zresztą takiej potrzeby - mówi. - Jesienią drużyna spisywała się przyzwoicie, więc co tu zmieniać.

W ramach przygotowań do meczów o punkty alekandrowianie mają rozegrać osiem sparingów, a pierwszy 20 stycznia z Orłem Parzęczew (grupa pierwsza Klasy Okręgowej Kipsta)na swoim boisku (godzina 11). Tydzien później starcie z innym czwartoligowcem Orkanem Buczek, a 3 lutego wyjazd do Radomia na mecz z trzecioligowcami z Broni. 10 lutego mecz z MKP-Borutą Zgierz, klubem w którym pracował poprzednio trener Radosław Koźlik. Na 17 lutego zaplanowano potyczkę z e Zrywem Wygoda, a na 24 z KS Kutno. 2 marca starcie z liderem grupy pierwszej Klasy Okręgowej Kipsta, a 9 marca ze Zjednoczonymi Stryków. Wiosnę aleksandrowianie rozpoczną wyjazdowym meczem z Polonią Piotrków Trybunalski, którą pokonali na inaugurację sezonu 1:0.

RKS Radomsko trenera Sławomira Majaka serię spotkań kontrolnych rozpocznie 20 stycznia meczem w Tomaszowie Mazowieckim z silną trzeciligową Lechią (godz. 11). 27 stycznia starcie ze Zniczem Kłobuck (przedostatnie miejsce w tabeli półmetka grupy pierwszej IV ligi). 3 lutego spotkanie z Polonią Piotrków Trybunalski, a 10 z rezerwami mistrza Polski Rakowa II Częstochowa (ostatnie miejsce w tabeli grupy trzeciej III ligi). Na 17 radmoszczczanie nie mają jeszcze rywala, za to 24 z Wartą Sieradz. Ostatni mecz kontrolny przed ligą RKS rozegra 2 marca ze Starem Starachowice (szóste miejsce w tabeli półmetka grup czwartej III ligi). Wiosnę RKS rozpocznie meczem u siebie z beniaminkiem Wartą Działoszyn (pierwszy mecz zespół trenera Sławomira Majaka 4:1). Rezerwy Widzewa Łódź prowadzone przez trenera Krzysztofa Chrobaka rozpoczną sparingi 20 stycznia starciem z Pogonią Grodzisk Mazowiecki, a 27 z Legią II Warszawa. 3 lutego starcie z Lechią Tomaszów Mazowiecki, a 10 z Wisłą II Płock (lider mazowieckiej IV ligi). 17 lutego potyczka z Unią Skierniewice, 24 z GKS Bełchatów, a 3 marca z MKP-Borutą Zgierz. Wiosnę łodzianie zainaugurują wyjazdowym meczem z Włókniarzem Zelów, który na inaugurację sezonu rozbili 6:0. Dziewięć sparingów ma w planach Polonia Piotrków Trybunalski prowadzona przez Roberta Grzesiuka. Na początek (13 stycznia) starcie z ŁKS Łódź (CLJ). Ostatni mecz 9 marca ze Zrywem Wygoda.Pamiętajmy, że do III ligi awansuje jedynie mistrz. ©℗

**BETCRIS IV LIGA**

**Klasyfikacja skutecznych:** 1. Patryk Pietrasiak (AKS SMS) - 17, 2. Adam Patora (Zjednoczeni) , Krystian Białas (Zryw Wygoda) - po 13, 3. Mateusz Jakubiak (Polonia), Bartosz Machaj (Radomsko) - po 11, 4. Jakub Szlaski (Skalnik), Konrad Niedzielski (Widzew II) - po 10, 5. Marcin Kacela (Kutno), Alan Siwek (ŁKS III), Wiktor Planeta (Radomsko), Ołeksij Najdyszak (Sokół) - po 9, 6. Juliusz Molis (Radomsko) - 8, 7. Michał Wrzesiński (AKS SMS), Adam Banasiak (Ceramika), Łukasz Dynel (ŁKS III), Kacper Piotrowski (Polonia Piotrków), Bartłomiej Szadkowski (Start Brzeziny), Paweł Drągowski (Warta Działoszyn), Radosław Kuciński (Zryw Wygoda) - po 7, 8. Cezary Dominiak (Cearmika), Mateusz Misiak (MKP-Boruta), Bartłomiej Trzeboński (Omega), Michał Lewandowski (Orkan Buczek), Michał Wolinowski (Sokół Aleksandrów), Mateusz Lubczyński (Start Brzeziny), Daniel Mąka (Widzew II), Przemysław Graliński (Warta Działoszyn), Grzegorz Brochocki (Zryw Wygoda) - po 6, 9. Artur Gieraga (AKS SMS), Mateusz Kaflowski (Orkan Buczek), Damian Głowacki (Polonia Piotrków), Jardel Muniz Cruz (Sokół Aleksandrów), Bartłomiej Madej (Warta Działoszyn), Daniel Tanżyna (Widzew II) - po 5.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. Sokół Aleksandrów | 17 | 35 | 37-11 |
| 2. RKS Radomsko | 17 | 34 | 37-17 |
| 3. Widzew II Łódź | 17 | 33 | 41-17 |
| 4. Polonia Piotrków Tryb. | 17 | 32 | 39-27 |
| 5. AKS SMS Łódź | 17 | 32 | 46-24 |
| 6. Ceramika Opoczno | 17 | 29 | 31-25 |
| 7. Zjednoczeni Stryków | 17 | 27 | 38-29 |
| 8. Warta Działoszyn | 16 | 25 | 33-34 |
| 9. Zryw Wygoda | 17 | 24 | 37-30 |
| 10. ŁKS III Łódź | 17 | 24 | 35-37 |
| 11. Start Brzeziny | 17 | 24 | 22-22 |
| 12. Omega Kleszczów | 17 | 22 | 25-34 |
| 13. Skalnik Sulejów | 17 | 21 | 27-31 |
| 14. KS Kutno | 16 | 19 | 26-27 |
| 15. Orkan Buczek | 17 | 16 | 25-33 |
| 16. MKP-Boruta Zgierz | 17 | 15 | 26-38 |
| 17. Szczerbiec Wolbórz | 17 | 13 | 15-52 |
| 18. Włókniarz Zelów | 17 | 5 | 13-65 |

eprasa.pl a6b0a8dc99

# Piotr Lisek jedną z gwiazd mityngu Orlen Cup w Łodzi

**Dariusz Kuczmera, PAP**
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

**Piotr Lisek przyznał, że nie ma problemu z faktem, iż skacze niżej od Armanda Duplantisa.**

„Cieszę się, że on promuje naszą konkurencję i całą lekkoatletykę oraz wciąż ma motywację, żeby podnosić sobie poprzeczkę wyżej" - powiedział PAP tyczkarz.

Szwed od 2020 roku już kilka razy poprawił rekord świata. Pierwszy raz dokonał tego podczas mityngu Copernicus Cup w Toruniu, gdy pokonał poprzeczkę zawieszoną na wysokości 6,17 m. Obecny rekord globu wynosi 6,23 m i został ustanowiony przez niego we wrześniu 2023 roku podczas finałowego mityngu Diamentowej Ligi w Eugene.

Lisek nie wyklucza, że Duplantis może skoczyć jeszcze wyżej już w tym sezonie halowym.

„Myślę, że może tego dokonać. Jego filmy z treningów napawają nas nadzieją, że podniesie poprzeczkę jeszcze wyżej. Sam jestem ciekawy. Utrzymanie tak wysokiej formy bowiem nie jest łatwe. Raz można skoczyć wysoko, ale później cały czas trzeba udowadniać swoją dyspozycję. I on to robi" - zaznaczył rekordzista Polski.

31-letni tyczkarz do sezonu halowego przygotowywał się głównie w kraju, ale trenował też w Republice Południowej Afryki.

FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

Piotr Lisek podczas ubiegłorocznego mityngu Orlen Cup w Łodzi

„Większość czasu spędziłem w Polsce, ale byłem też na zgrupowaniu w RPA. Tam wykonałem katorżniczą pracę, która ma teraz procentować. Obecnie skupiam się głownie na technice" - poinformował.

Lisek będzie jedną z gwiazd mityngu Orlen Cup w Łodzi, który 27 stycznia odbędzie się w Atlas Arenie.

„Lubię takie mityngi, gdy czuję kontakt z publicznością i mogę bawić się z kibicami. Wszystkich serdecznie zapraszam. Emocji +na żywo+ nie da się opisać. Myślę, że są dwa razy większe niż przed telewizorem. Zwłaszcza na mityngu w Łodzi, gdzie kibice mogą niemal dotknąć zawodników" - zachęcał.

Po starcie w Łodzi Lisek zaprezentuje się również 6 lutego w Copernicus Cup w Toruniu.

„Staram się być na wszystkich polskich mityngach. Myślę, że razem z organizatorami tworzymy niezły team. Ja też wiem, że polskim kibicom zależy na niektórych nazwiskach. Mam nadzieję, że jestem w tym gronie" - oznajmił.

W dniach 17-18 lutego Lisek wystartuje w halowych mistrzostwach Polski w Toruniu, gdzie będzie bronił tytułu.

„Widziałem na treningach Pawła Wojciechowskiego i Roberta Soberę. Naprawdę pokazują, że forma u nich wzrasta. Myślę, że poziom skoku o tyczce na mistrzostwach Polski będzie wysoki. Warto będzie przyjść na trybuny i zobaczyć naszą rywalizację" - wspomniał.

Zawodnik OSOT Szczecin ma w dorobku aż pięć medali halowych mistrzostw Europy: złoty oraz po dwa srebrne i brązowe. Przed rokiem zajął drugie miejsce w Stambule. Ponadto wywalczył też dwa brązowe medale halowych mistrzostw świata. Tegoroczna impreza tej rangi w Glasgow potrwa od 1 do 3 marca.

„Minimum wynosi 5,90, ale na MŚ pojedzie 12 najlepszych zawodników ze światowego rankingu. Obecnie zajmuję ósme miejsce i nie zanosi się na to, żeby ktoś mnie wyprzedził, więc raczej zobaczymy się w Glasgow" - zadeklarował. ©℗

# Norweska federacja piłkarska ogranicza kontakty agentów z młodymi talentami

**Dariusz Kuczmera**
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

**Norweska federacja piłkarska (NFF) zamknęła zgrupowania młodych talentów dla agentów piłkarskich organizowane tradycyjnie w styczniu i marcu.**

Zgrupowania dla piłkarzy w wieku 14-16 lat nazywane szkołą reprezentacji tym razem w Sarpsborg będą zamknięte dla wszystkich poza trenerami i działaczami, szczególnie dla agentów, którzy starają się wyłowić młodych piłkarzy do krajowych i zagranicznych klubów wyjaśniła NFF.

Dyrektor szkoły reprezentacji Hakon Groetland wyjaśnił, że decyzja była trudna i została bardzo źle przyjęta przez rodziców piłkarzy, lecz była konieczna - „w ostatnich latach na tych zgrupowaniach pojawiało się coraz więcej agentów, którzy zakłócali naszą działalność wręcz polując na piłkarzy".

Według mediów zainteresowanie zagranicznych klubów Norwegią jest "efektem Erlinga Haalanda" gwiazdy Manchesteru City, który został wyłowiony właśnie na takim zgrupowaniu. Podobnie było z obecnym kapitanem Arsenalu Martinem Oedegaardem, który zadebiutował w reprezentacji Norwegii w wieku 15 lat, a rok później grał już w Realu Madryt.

Naszym obowiązkiem jest chronić tych chłopców przed rekinami tej branży, którzy stają się z roku na rok coraz bardziej agresywni i zakłócają nasze zgrupowania. W ubiegłym roku byli tu skauci i agenci z praktycznie wszystkich dużych klubów Europy - dodał Groetland. ©℗

FOT. PAP/EPA

Erling Haaland jest najsłynniejszym piłkarzem Norwegii, wciąż jest w kręgu zainteresowań

# Trzy sezony Kutno miało team w najwyższej w Polsce klasie męskiej koszykówki

**Dariusz Kuczmera**
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

KOSZYKÓWKA. **Zarówno basket męski jak i żeński ma bogatą historię w Grodzie nad Ochnią - pisze nasz korespondent z Kutna Jerzy Papiewski.**

Basket był zawsze doskonałym nośnikiem jego promocji i to nie tylko w naszym kraju. Po kilku latach stagnacji seniorska koszykówka jest odbudowywana w myśl nadrzędnej zasady i hasła: „Gramy dla Kutna i jego kibiców".

Przypomnijmy zatem skrótowo świetne czasy tej pięknej i widowiskowej dyscypliny sportowej w Mieście Róż. Lata 60, 70, 80 i 90 ubiegłego wieku to osiągnięcia Klubu Sportowego „Czarni", który grał w III lidze łódzkiej, a znaczącym trenerem był Jerzy Dercz. Obchodzące w tym roku 71-lecie II LO im. Jana Kasprowicza odnosiło sukcesy wśród drużyn szkolnych w całej Polsce. Najbardziej wymowne to IV miejsce (r. 1978) w mistrzostwach Polski juniorów i mistrzostwo Polski Szkolnych Klubów Sportowych (r. 1979).

W „Kasprowiczu" pracowali świetni szkoleniowcy jak: Jerzy Truściński, Katarzyna Wojtacka, Marek Witkowski, Adam Pawłowski. Drużyna grała też w III lidze, a w młodzieżowej kadrze Polski byli tacy uczniowie jak: Marek Białoskórski, Cezary Lewandowski, Marek Witkowski.

Jednakże największe wtedy i spektakularne sukcesy Kutno odnosiło dzięki Międzyszkolnemu Miejskiemu Klubowi Sportowemu i Miejskiemu Klubowi Sportowemu. Była silna żeńska II liga (trener Jarosław Żak).

Potem nastała era męskiego basketu. W roku 2000 przy AZS

FOT. MARCIN NADOLSKI

Prezydent Miasta Róż Zbigniew Burzyński z drużyną „Polfarmex" Kutno

Wyższej Szkoły Gospodarki Krajowej powstał Koszykarski Klub Sportowy Pro-Basket. Prezesem był Mieczysław Gałusa, a pierwszym trenerem Marek Witkowski. Początkowo zespół grał w Kutnowskiej Amatorskiej Halowej Lidze, a następnie został zgłoszony do mistrzostw III ligi łódzkiej. W r. 2005 AZS WSGK Agroma zajął I miejsce w tej klasie rozgrywkowej i po wygraniu dwumeczu z ŁKS Łódź uzyskał awans do II ligi centralnej.

Grał w niej 6 sezonów. W r. 2011 AZS WSGK wywalczył awans do I ligi PZKOSZ. Kutnianie mieli najlepszą drużynę w regionie i w Polsce centralnej. Kutno było na ustach wszystkich miłośników dobrej koszykówki.

Byli znakomici trenerzy, m.in. Andrzej Kowalczyk - długoletni trener kadry Polski, Jarosław Krysiewicz (obecnie ŁKS Łódź), Krzysztof Szablowski. Byli sponsorzy - niezawodny „Polfarmex" i jego guru Mieczysław Wośko oraz Miasto Kutno z prezydentem Zbigniewem Burzyńskim. W r. 2013 AZS WSGK Polfarmex wywalczył w I lidze trzecie miejsce, a w sezonie 2013/2014 zdobył Puchar Polski.

W tym też sezonie drużyna już „Polfarmexu" Kutno awansowała do Tauron Basket Ligi - najwyższej ligi zawodowej w Polsce. Awans wywalczyli: Wojciech Glabas, Jakub Dłuski, Mateusz Bartosz, Mateusz Szwed, Szymon Rduch, Hubert Pabian, Norbert Kulon, Hubert Mazur (kpt.), Krzysztof Jakobczyk, Dawid Bręk, Sławomir Sikora, Jakub Garbacz; trenerzy - Jarosław Krysiewicz, Wojciech Walich, Paulina Gawron - fizjoterapeuta, Tomasz Olszewski - kierownik zespołu.

W sezonie 2017/2018 Kutno spadło do I ligi, gdzie grało 3 sezony, a potem do II ligi. Zespół KS Kutno występował jeden sezon w niej - 2020/21.

Dzięki aktywności byłych, młodych zawodników (Patryk Kołodziejczak, Michał Popławski, Artur Lewandowski) oraz super działaczy kochających basket (dyr SP nr 1 Jarosław Koszański, prezes KS Kutno Zbigniew Tomczak) powstała drużyna o nazwie KS „Buty nie grają" Kutno, która już gra (9 zespołów) w III lidze łódzko - kujawsko - pomorskiej.

Prezes basketu KS-u Jarek Koszański mówi: „Historia koszykówki męskiej w Kutnie daje dodatkowe siły do twórczego działania".
©℗

eprasa.pl a6b0a8dc99

# SPORT

www.sportowy24.pl

### SZYMON ŻURKOWSKI WYPOŻYCZONY DO EMPOLI

**Szymon Żurkowski został wypożyczony z występującej na zapleczu ekstraklasy Spezii do Empoli - poinformował klub zajmujący przedostatnie miejsce w tabeli Serie A na półmetku rozgrywek.** W przeszłości 26-letni pomocnik reprezentował już barwy tego klubu: w latach 2020-22 był tam wypożyczony z Fiorentiny. Teraz dołącza m.in. do Sebastiana Walukiewicza i Bartosza Bereszyńskiego. **DK**

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

### DEBIUT BELGA

**Belgijski kolarz Remco Evenepoel wystartuje w tegorocznym Tour de France.** Były mistrz świata i triumfator Vuelta a Espana 2022 zadebiutuje w największym wyścigu we Francji. **DK**

# Oskar Kwiatkowski wystartuje w Hiszpanii. Na horyzoncie Krynica

**Zbigniew Czyż**
redakcja@polskapress.pl

SNOWBOARD. **Ze zmiennym szczęściem wiedzie się w obecnej edycji Pucharu Świata w snowboardzie największej gwieździe w Polsce w tej dyscyplinie sportu.**

W klasyfikacji generalnej, w swojej koronnej konkurencji slalomie gigancie równoległym zajmuje dopiero 20. miejsce. Szansę na poprawę będzie miał już podczas najbliższego weekendu w hiszpańskich górach Sierra Nevada w Andaluzji.

Inauguracja Pucharu Świata miała miejsce w połowie grudnia we włoskiej Carezzie. Oskar Kwiatkowski awansował wtedy do czołowej „16" slalomu giganta równoległego (PGA). W walce o ćwierćfinał zmierzył się z mistrzem olimpijskim, Austriakiem Benjaminem Karlem. Do awansu zabrakło zaledwie czterech setnych sekundy, nasz reprezentant zajął ostatecznie 15. miejsce.

- Plan minimum na każde zawody jest taki, aby kwalifikować się do najlepszej szesnastki w każdych zawodach Pucharu Świata. Mamy dwa przejazdy kwalifikacyjne, po których właśnie taka liczba zawodników awansuje do fazy pucharowej. Na dzień dobry, w Carezzy, zadanie wypełniłem, bo byłem czternasty w kwalifikacjach, ostatecznie skończyłem na piętnastym miejscu. W jednej ósmej finału zabrakło mi czterech setnych sekundy, aby wygrać z Benjaminem Karlem i wejść do Top 8. To dowód, że jestem przygotowany bardzo dobrze, mam możliwości, żeby podejmować walkę z najlepszymi - mówił nam niedawno 28-letni zawodnik.

Drugie zawody obecnego Pucharu Świata odbyły się 16 grudnia w położonej niecałe 100 kilometrów dalej Cortinie d'Ampezzo. Kwiatkowski nie awansował do finałów (TOP16) PGA, zajął 25. miejsce.

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

**Kwiatkowski jako cel minimum za każdym razem stawia sobie kwalifikację do najlepszej szesnastki zawodów. „Mam możliwość, by rywalizować z najlepszymi"**

- Byłem trzeci po pierwszym przejeździe kwalifikacyjnym. Niestety, w drugim uciekła mi krawędź, przez co bardzo dużo straciłem i nie wszedłem do tej upragnionej szesnastki - powiedział nam Kwiatkowski.

Tydzień później reprezentant Polski nie zakwalifikował się do inauguracyjnych zawodów Pucharu Świata w slalomie równoległym. W przedświątecznych zmaganiach w szwajcarskim Davos odpadł już w kwalifikacjach, nie ukończył pierwszego przejazdu. Ostatecznie po dwóch przejazdach zajął ostatnie czterdzieste piąte miejsce.

- Do Davos - na slalom, bo wcześniej mieliśmy dwa giganty - jechałem pełen optymizmu. Niestety, nie udało się wywalczyć wysokiej lokaty - przyznał w rozmowie z nami pod koniec grudnia ubiegłego roku mistrz świata w slalomie gigancie równoległym z gruzińskiego Bakuriani.

**W tym roku w Jaworzynie Krynicznej, po raz pierwszy w Polsce, odbędą się zawody najwyższej rangi Pucharu Świata**

Szansę na rehabilitację zawodnik AZS-u Zakopane będzie miał już podczas najbliższego weekendu. Tym razem zawody Pucharu Świata odbędą się w Andaluzji, w paśmie górskim Sierra Nevada. Oskar Kwiatkowski wystartuje w niedzielę, 14 stycznia. Na ten moment w klasyfikacji generalnej Pucharu Świata w slalomie gigancie równoległym zajmuje 20. miejsce z 22 punktami na koncie. Do lidera Austriaka Benjamina Karla traci aż 138 punktów.

W obecnym sezonie najważniejszą imprezą dla Biało-Czerwonych będą zawody Pucharu Świata, które 24 i 25 lutego odbędą się na Jaworzynie Krynickiej. Zawody najwyższej rangi w snowboardzie odbędą się w Polsce po raz pierwszy w historii.

- Na ten moment większość tematów mamy dopiętych niemal na ostatni guzik. Myślę, że teraz będzie już tylko „z górki". To będzie na pewno inny event, jeśli chodzi o charakterystykę w porównaniu chociażby z zawodami Pucharu Świata w skokach narciarskich. Chcemy, aby to wydarzenie na stałe zagościło w kalendarzu FIS. Liczę, że już w pierwszym roku pokażemy się z jak najlepszej strony i że nie będzie żadnego ryzyka utraty imprezy w kolejnych latach - mówi nam Jan Winkiel, sekretarz generalny Polskiego Związku Narciarskiego.

- Cały czas w głowie jest Krynica, że to nasz start główny. Na 24 i 25 lutego celuję w najlepszą formę - obiecuje Oskar Kwiatkowski.

Kilka dni temu najlepszy polski snowboardzista zadebiutował na Balu Mistrzów Sportu, był nominowany do nagrody dla najlepszego sportowca kraju w 2023 roku, ostatecznie zajmując w klasyfikacji miejsce w drugiej dziesiątce.

### GDZIE OGLĄDAĆ WEEKENDOWE TRANSMISJE?

**SOBOTA, 13.01**

**TVP 1**
17:20 Skoki narciarskie. Puchar Świata mężczyzn w Wiśle

**Eleven Sports 1**
18:25 La Liga. Athletic Bilbao – Real Sociedad
20:40 Serie A. AC Monza – Inter

**Eleven Sports 2**
17:55 Serie A. Hellas Werona – Empoli
20:55 Ligue 1. Rennes – Nice

**Eleven Sports 3**
16:55 Ligue 1. AS Monaco – Stade Reims
18:55 Liga portugalska. GD Chaves – Sporting

**Eurosport 1**
17:50 Skoki narciarskie. Puchar Świata kobiet w Sapporo
19:35 Kombinacja norweska. Puchar Świata mężczyzn w Oberstdorfie
10:35 Narciarstwo alpejskie. Puchar Świata kobiet w Zauchensee
12:30 Narciarstwo alpejskie. Puchar Świata mężczyzn w Wengen
18:00 Piłka ręczna. Faza grupowa mistrzostw Europy mężczyzn. Polska - Słowenia

**Eurosport 2**
18:00 Kolarstwo torowe: Mistrzostwa Europy w Apeldoorn
20:30 Formuła E: e-Prix Meksyku

**TVP Sport**
14:25 Biatlon: Puchar Świata mężczyzn w Ruhpolding

**NIEDZIELA, 14.01**

**TVP 1**
15:55 Skoki narciarskie. Puchar Świata mężczyzn w Wiśle

**Eleven Sports 1**
14:55 Serie A. Napoli - Salernitana
20:00 Superpuchar Hiszpanii

**Eleven Sports 2**
17:55 Serie A. Fiorentina - Udinese
20:40 Serie A. AC Milan – AS Roma

**Eleven Sports 3**
20:40 Ligue 1. RC Lens – Paris Saint-Germain

**Eurosport 1**
5:00 Tenis. Australian Open

**Eurosport 2**
11:00 Narciarstwo alpejskie. Puchar Świata kobiet w Zauchensee
13:15 Narciarstwo alpejskie. Puchar Świata mężczyzn w Wengen
14:15 Kombinacja norweska. Puchar Świata mężczyzn w Oberstdorfie

**TVP Sport**
12:25 Biatlon: Puchar Świata mężczyzn w Ruhpoldin

**Polsat Sport**
13:00 Bobsleje: Puchar Świata w St. Moritz
14:30 Łyżwiarstwo figurowe: Mistrzostwa Europy w Kownie

**Polsat Sport Extra**
9:00 Golf. DP World Tour Dubai Invitational

Dziennik ŁÓDZKI
www.dzienniklodzki.pl

Redaktor naczelny **Piotr Samsik**

Prezes Makroregionu **Robert Glinkowski**
Dyrektora sprzedaży makroregionu **Tomasz Sendek**
Dyrektor sprzedaży oddziału **Kamila Łuczyńska**

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. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Redaktor naczelny **Dorota Kania**

Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**, Biuro Prasowe **biuroprasowe@polskapress.pl**,
Dyrektor kolportażu **Karol Wlazło,** Agencja AIP **kontakt@aip24.pl**

©℗ - 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 a6b0a8dc99