

Dziś Widzew pozna rywala w ćwierćfinale
Jaka będzie droga łodzian po Puchar Polski **str. 20**



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Herbata jest jednym z najzdrowszych napojów. Nie każdy jednak może korzystać z jej dobroczynnych właściwości
STR. 12

STRONA
ZDROWIA

Dziennik ŁÓDZKI

Środa,
10.12.2025

Wydanie A B C D
Nr 286 (27153)

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

ŁÓDZKI SĄD ZASTOSOWAŁ ARESZT WOBEK DWÓCH STRAŻNIKÓW

Korupcja zagościła w areszcie śledczym w Łodzi

Dariusz Gabryelski
Łódź

Dwaj funkcjonariusze służby więziennej zostali zatrzymani i aresztowani. Prokurator zarzuca im przyjmowanie korzyści majątkowych i osobistych. W zamian za łapówki wnosili do aresztu śledczego telefony komórkowe i sterydy anaboliczne, które przekazywali osadzonemu. Grozi im kara do 10 lat pozbawienia wolności.

W Prokuraturze Okręgowej w Łodzi prowadzone jest śledztwo dotyczące przyjmowania korzyści majątkowych i osobistych przez funkcjonariuszy straży więziennej. W związku z postanowieniem prokuratora z wydziału śledczego 26 listopada 2025 roku doszło

do zatrzymania dwóch z nich i przeszkani szereg lokali mieszkalnych.

Następnie przedstawiono im zarzuty dotyczące przyjmowania łapówek w zamian za wnoszenie na teren aresztu śledczego telefonów komórkowych oraz środków farmakologicznych (m.in. sterydów anabolicznych), które następnie przekazywali osadzonemu.

Po przeszukaniach przeprowadzonych przez funkcjonariuszy Delegatury Centralnego Biura Antykorupcyjnego w Łodzi doszło do zabezpieczenia materiału dowodowego w postaci gotówki, telefonów komórkowych, środków odurzających i farmakologicznych. Z ustaleń śledztwa wynika, że proceder odkryty w Areszcie Śledczym w Łodzi mógł trwać co najmniej od stycznia 2021 roku do czerwca 2024

roku - mówi Paweł Jasiak, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Łodzi.

Przedstawione zarzuty dotyczą przestępstwa polegającego na przyjmowaniu korzyści majątkowej lub osobistej w związku z pełnieniem funkcji publicznej w zamian za naruszenie przepisów prawa. Czyn zabroniony z art. 228 § 3 kk zagrożony jest karą pozbawienia wolności od roku do lat 10.

Podczas przesłuchania podejrzani zdecydowali się na złożenie wyjaśnień i ustosunkowanie się do zarzutu. Z uwagi na obawę usuwania dowodów, wpływania na zeznania świadków i wyjaśnienia przyszłych podejrzanych prokurator zdecydował o skierowaniu do sądu wniosków o zastosowanie tymczasowego aresztowania, które zostały uwzględnione.



Łódzki sąd zastosował wobec podejrzanych tymczasowe aresztowanie (zdjęcie ilustracyjne)

Zelenski gotowy na spotkanie z Karolem Nawrockim
str. 6

Budowa elektrowni jądrowej ma ruszyć w grudniu
str. 6

Rząd Litwy wprowadził stan wyjątkowy. Chodzi o balony z Białorusi
str. 7

Nr ISSN 2353-6187

Nr indeksu 350-044



FOT. CPK

INWESTYCJE

Centralny Port Komunikacyjny z pierwszą decyzją lokalizacyjną. Będą budować tory w kierunku Łodzi Fabrycznej **str. 2**

Ile kosztują świąteczne zakupy

Masło staniało, cukier też, ale jest wiele artykułów spożywczych, które poszły w górę, w tym kawa i jajka. Stabilne są natomiast ceny karpia, który bywa tańszy niż rok temu **str. 3**

Wieluń
Mariusz Golec, wiceprezes Wieltonu, odchodzi ze stanowiska
str. 2

Łódź
Znęcał się nad psem, aż doprowadził do jego śmierci. Teraz czeka na wyrok
str. 3

Jutro w naszej gazecie Pod paragrafem

● W maju 1945 roku Brytyjczycy internowali w Austrii Kozaków dońskich współpracujących z Niemcami, a następnie wydali ich Stalinowi

Zamów prenumeratę

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



FOT. ARCHIWUM WIELTONU

Związany z Wieltonem niemal od początku jego istnienia Mariusz Golec opuścił firmę 8 grudnia

Mariusz Golec opuszcza Wielton, jednego z gigantów przemysłu w regionie

Marcin Stadnicki
Wieluń

Związany z Wieltonem niemal od początku istnienia firmy Mariusz Golec odchodzi z zarządu spółki. Był wiceprezesem, prezesem, a w ostatnich latach ponownie wiceprezesem Wieltonu.

Golec jest przekonany, że zostawia spółkę w dobrych rękach. Jak mówi, nadszedł właściwy moment na nowy rozdział w karierze, a decyzja o odejściu dojrzała w nim od jakiegoś czasu.

To koniec pewnej epoki w dziejach Wieltonu - jednego z największych w Europie producentów przyczep, naczepek i zabudów samochodowych. Golec rezygnację z pełnienia funkcji wiceprezesa złożył 8 grudnia.

Mariusz Golec przez lata pracy dla Wieltonu przyczynił się do rozwoju wieluńskiej firmy i budowania jej rynkowej pozycji. W latach 2015 - 2020 pełnił funkcję prezesa zarządu. Wcześniej był wiceprezesem, którym ponownie został lipcu roku 2020, kiedy to funkcję prezesa objął Paweł Szataniak.

Mariusz Golec, jak informuje spółka, brał udział w jej kluczowych projektach, w tym wprowadzeniu akcji Wieltonu na Giełdę Papierów Wartościowych w Warszawie w roku 2007.

- Po tylu latach spędzonych na „Projekcie Wielton” czuję, że właśnie teraz przyszedł właściwy moment, by otworzyć nowy rozdział w mojej karierze zawodowej i spróbować czegoś nowego - mówi Mariusz Golec, ale nie ujawnia, czym będzie to nowe w jego karierze.

CPK. Będą budować tory w kierunku Łodzi Fabrycznej

Jacek Zemła
Łódzkie

Budowa szybkiej linii kolejowej między Warszawą, Lotniskiem CPK i Łodzią coraz bliżej. Centralny Port Komunikacyjny uzyskał pierwszą z kolejowych decyzji lokalizacyjnych dla tego odcinka.

Pierwszy odcinek objęty decyzją lokalizacyjną ma długość ok. 1 km, a jego część znajduje się w tunelu w sąsiedztwie stacji Warszawa Zachodnia. Ten fragment torów ma kluczowe znaczenie: będzie stanowić wylot z Warszawy w kierunku Lotniska CPK i Łodzi, gdzie już trwają prace związane z budową tunelu dalekobieżnego. Trasa Warszawa - Łódź to element tzw. linii „Y” Kolej Dużych Prędkości (KDP), za budowę której odpowiada spółka CPK. Objęty decyzją lokalizacyjną odcinek podłączy się bezpośrednio do układu torowego wybudowanego przez PKP Polskie Linie Kolejowe, który uwzględniła obecną inwestycję CPK.

- Uzyskałmy pierwszą z 12 potrzebnych decyzji lokalizacyjnych. Ten ważny odcinek w rejonie Warszawy Zachodniej przeciera inwestycyjne szlaki. Cieszymy się z dobrej współpracy z Województwem Mazowieckim i czekamy z niecierpliwością na kolejne decyzje lokalizacyjne, które są niezbędne dla dalszej realiza-



FOT. CPK

Tak będzie wyglądało torowisko Kolei Dużych Prędkości pomiędzy Łodzią a Warszawą

cji - mówi Piotr Rachwański, członek zarządu CPK ds. kolei.

Złożono 8 z 12 wniosków lokalizacyjnych

Prace projektowe dla 140-kilometrowego odcinka linii KDP między Warszawą a Łodzią dobiegają końca. Spółka CPK złożyła już 8 z 12 planowanych wniosków o decyzję lokalizacyjną - do Urzędów Wojewódzkich w Warszawie i Łodzi. CPK ma też komplet decyzji środowiskowych wydanych przez Regionalne Dyrekcje Ochrony Środowiska i 9 z 14 decyzji wodno-prawnych, które wydają Wody Polskie.

Wykupili już 159 hektarów ziemi pod torowisko

15 grudnia w Łodzi ruszą prace przy budowie tunelu KDP. Zobacz gdzie

Odcinek Warszawa - Łódź jako pierwszy objęty został Kolejowym Programem Dobrowolnych Nabyć. Do dzisiaj wzdłuż jego przebiegu spółka CPK pozyskała ponad 151 działek o łącznej powierzchni ponad 159 hektarów. Do Programu przystąpiło w sumie ponad 95 proc. wszystkich właścicieli nieruchomości, zlokalizowanych na przebiegu KDP między Warszawą a Łodzią.

Do Warszawy szybkim pociągiem w 40 minut

Pociągami KDP w Dzięk budowie linii KDP Warszawa - Łódź skróci się czas przejazdu między Warszawą a Łodzią do ok. 40 minut (dziś to ok. 70). Podróżni dojadą z Warszawy do Lotniska CPK w mniej niż 20 min a z Łodzi w ok. 25. Po wybudowaniu całego „Y”, podróż z Poznania

do Warszawy potrwa 1 godz. 40 min (zamiast obecnie ok. 2 godz. 20 min) i tyle samo z Warszawy do Wrocławia - to mniej niż połowa tego co obecnie.

Pierwszy pociąg KDP pojedzie w 2032 roku

Odcinek Warszawa - Łódź, którego projektowanie uzyskało dofinansowanie UE z instrumentu „Łącząc Europę” CEF 2, ma zostać uruchomiony pod koniec 2032 r. - równocześnie z Lotniskiem CPK. Według harmonogramu odcinki KDP z Łodzi przez Sieradz do Wrocławia i Poznania powinny zostać dopuszczane do użytkowania do końca 2035 r. Na inwestycje kolejowe CPK Rada Ministrów przeznaczyła do 2032 r. ponad 76 mld zł, czyli ok. 2/3 obecnego Programu Wieloletniego CPK.

Pogoda w regionie

Dzisiaj



Dzień
11°C
Noc
7°C

Barometr
1020 hPa

Wiatr
płd-zach., 20 km/godz.
Biomet
niekorzystny

Jutro

Dzień
9°C
Noc
4°C



Piątek

Dzień
6°C
Noc
2°C



Sobota

Dzień
5°C
Noc
2°C



10 GRUDNIA 2025

Dzisiaj 344. dzień roku.
Do sylwestra zostało 21 dni.

Wschód słońca w Łodzi
o godz. 7.37, a zachód
o godz. 15.34. Dzień będzie
trwał 7 godz. 56 min. i będzie
dłuższy od najkrótszego
dnia w roku o 6 minut.

Dzisiaj imieniny obchodzą:
Bogdan, Brajan, Daniel, Donat, Grzegorz, Judyta, Julia, i Maria

Cytat na dziś:
„Honor jest jak dziewictwo, używa się go tylko raz” - Georges Clemenceau

KALENDARIUM

1868

W Londynie uruchomiono pierwszą na świecie uliczną sygnalizację świetlną. Pięć lat wcześniej uruchomiono metro

1911

Maria Skłodowska-Curie (na zdjęciu), odebrała Nagrodę Nobla w dziedzinie chemii. Ośmi lat wcześniej otrzymała Nobla w dziedzinie fizyki.



FOT. WIKIMEDIA

1956

Rada Państwa wydała dekret przywracający Katowicom i województwu pierwotne nazwy. Wcześniej był to Stalinogród i woj. stalinogrodzkie

1920

Papież Benedykt XV ustanowił diecezję łódzką. Pierwszym ordynariuszem został 11 kwietnia 1921 r. ks. Wincenty Tymieniecki.

2004

Otwarto nowy gmach Filharmonii Łódzkiej im. Artura Rubinsteina, zbudowany w miejscu starego, który całkowicie rozebrano

nasz REGION

www.dzienniklodzki.pl

KRÓTKO

PABIANICE

Szalał z maczetą, ranil jedną osobę

Policjanci zatrzymali 45-letniego agresora, który szalał z maczetą w centrum Pabianic. Poważnie zranił 36-letniego mężczyznę, który został przewieziony do szpitala w Łodzi.

Do zdarzenia doszło 6 grudnia. Dyżurny miejscowej komendy około godz. 17 został zaalarmowany o krwawym incydencie w centrum miasta. Policjanci na ul. Zamkowej zastali krwawiącego 36-latką. Rany pochodziły od ciosów maczetą.

Obaj mężczyźni od dłuższego czasu byli skonflikto-

wani. Tego dnia najpierw doszło pomiędzy nimi do sprzeczki, po której jeden z nich „zaopatrzył się” w maczetę. Kiedy 36-latek ponownie przechodził obok napastnika, ten kilka razy uderzył go niebezpiecznym przedmiotem.

Policjanci zatrzymali napastnika. Miał 3,2 promila alkoholu w organizmie. Trafił do policyjnej izby zatrzymań. Po wytrzeźwieniu został przesłuchany. Grozi mu do pięciu lat więzienia. Prokurator zastosował wobec niego dozór policyjny. WP

SIERADZ

Prawie jak Las Vegas



FOT. DARIUSZ PIEKARZ

Całą posesję państwa Kulawiaków przy ulicy Wiejskiej 6 z Sieradza zawładnęły lampki, lampeczki, choinki, Mikołaje, lamy, elfy, postaci, szopka bożonarodzeniowa. Efekt, po zapadnięciu zmroku jest oszalałymi! To jednak z największych o ile nie największa świąteczna iluminacja w naszym kraju - nazywana Polskim Las Vegas.

- W tym roku mamy 200 tysięcy lampek, o wiele więcej niż poprzednio - mówi Krzysztof Kulawiak, jeden z twórców iluminacji. - Spodziewamy się wielu gości. Rok temu przyjeżdżały do nas wycieczki autokarowe z całej Polski. Mielśmy też gości z zagranicy.

Otwarcie 13 grudnia o godzinie 16. D

WIELUŃ

W wieku 93 lat zmarł Józef Stępień, świadek barbarzyńskiego bombardowania Wielunia przez niemieckie lotnictwo 1 września 1939 roku. W 80. rocznicę rozpoczęcia II wojny światowej był jednym z dwójki świadków, którzy wspólnie z prezydentami Polski i Niemiec dokonali w Muzeum Ziemi Wieluńskiej otwarcia wystawy „Świadkowie mówią... 1 września 1939”. NP



FOT. MUZ. ZIEMI WIELUŃSKIEJ

TOMASZÓW MAZ.

Zmiana dowódcy

Jak poinformowała 25. Brygada Kawalerii Powietrznej w poniedziałek 15 grudnia gen. bryg. Tomasz Białas przekazuje dowództwo brygady pułkownikowi Piotrowi Gołowski. SOW

Masło w dół, kawa w górę. Ile zapłacimy za świąteczne zakupy

Matylda Witkowska
Handel

Masło staniało, za to zdrożały jajka. Ceny produktów w sklepach przed świętami zaskakują. Na co się nastawiać?

W listopadzie inflacja - licząc rok do roku - wyniosła 2,4 proc. To jeszcze mniej niż w październiku i mniej niż się spodziewali ekonomiści. A niektóre produkty są nawet... tańsze.

- Masło ostatnio staniało - cieszy się sprzedawczyni w jednym ze sklepów w centrum Łodzi.

W ciągu roku masło na świątecznych rynkach staniało o jedną trzecią i widać to też w łódzkich sklepach. Jeszcze kilka miesięcy temu potrafiło kosztować ponad 10 zł, teraz coraz częściej 6-7. W marketowych promocjach spadło z niecałych 4 do niecałych 3 zł za sztukę, a na początku grudnia niektóre sieci... dorzucały masło za darmo do większych zakupów.

Stabilna jest cena karpi. W tym roku kilogram ryby na targowisku można dostać już od 20



FOT. MATYŁDA WITKOWSKA

Utrzymują się niskie ceny cukru i masła, ale wiele innych produktów drożeje

zł za kilogram. To nawet taniej niż przed trzema laty gdy cena zbliżała się do 30 zł. Uchodzący za ekskluzywny nacinany płat karpia w jednym ze sklepów rybnych w Łodzi kosztował na początku grudnia 79,90 zł to o 10 zł taniej niż trzy lata temu.

Utrzymują się też niskie ceny cukru - są średnio ponad dwa

razy niższe niż przed świętami w rekordowym roku 2022 - w promocji pojawia się nawet za 2,29-2,99 zł za kilogram.

Ale wiele produktów drożeje. I to mocno. - Warzywa jak co roku idą przed świętami w górę - przyznaje sprzedawczyni ze spożywczaka w centrum Łodzi. - Mam wrażenie, że w górę idą też ra-

chunki klientów. Kiedyś na paragonach było po dwadzieścia kilka złotych, teraz raczej 40.

W tym roku mocno zdrożały też jajka. I na razie będą drożeć. To efekt sytuacji na świecie, m.in. ptasiej grypy i konieczności odbudowania stada. - Jeszcze latem miałam po 1,20 zł, teraz już po 1,50 zł - przyznaje właścicielka małego sklepu w centrum Łodzi. - A u mnie od lata nie drgnęły - zapewnia szefowa innego sklepu.

Wyraźnie zdrożała też kawa - jej cena światowa wzrosła dwukrotnie od Bożego Narodzenia 2023. Dziś szukając markowej kawy ziarnistej trzeba się liczyć z wydatkiem bliskim stu złotych za kilogram.

Większe niż ogólna inflacja wzrosty cen produktów najczęściej kupowanych w sklepach zauważyli też eksperci Uniwersytetów WSB Merito i platformy UCE Research. W najnowszym raporcie „Indeks cen w sklepach detalicznych” wyliczyli, że żywność, napoje, kosmetyki czy chemia listopadzie kosztowały średnio o 4,2 proc. więcej w ujęciu rok do roku, zaś kawa, herbata i alkohol - aż 12,1 proc.

Znęcał się nad psem, teraz czeka na wyrok

Wiesław Pierzchała
Łódź

Zgotował psu piekło. Bił i kopał, chwycił za nogi i rzucał nim o ścianę i meble. Pies nie przeżył tej gehenny, zaś oprawca został zatrzymany przez policję i oskarżony przez prokuraturę.

Proces w tej sprawie dobiega końca w Sądzie Rejonowym Łódź - Śródmieście. Na ławie oskarżonych zasiada 23-letni Tomasz L. oraz jego 21-letnia

ówczesna partnerka Anastazja S. On jako główny oskarżony usłyszał zarzut zabicia psa i znęcania się nad nim ze szczególnym okrucieństwem. Grozi mu do pięciu lat więzienia. Ona odpowiada za to, że nie reagowała na wyczyny 23-latką, który katował należącego do niej czworonoga.

Na rozprawie we wtorek 9 grudnia sędzia Adam Kulesza - bez sprzeciwu obrony i oskarżenia - postanowił ujawnić bez odczytywania zeznania świadków: dwóch policjantów Miko-

łaja D. i Aleksandra W. oraz Marii P. - administratorce kamienicy, w której pies był katuszony. W tej sytuacji do przesłuchania został tylko jeden świadek. Jest nim sąsiadka lokalu, w którym mieszkali oskarżeni - Katarzyna L., która ma się stawić w sądzie w styczniu 2026 roku. Wszystko to oznacza, że wtedy - jeśli nie będzie nowych wniosków dowodowych - nastąpią mowy końcowe, po których zapadnie wyrok.

Śledztwo w tej sprawie prowadziła Prokuratura Rejo-

nowa Łódź - Bałuty. Ustaliła, że od lipca do października 2024 roku Tomasz L. regularnie bił 9-letniego psa rasy mieszanego o imieniu Tosia z otwartej dłoni oraz pięścią po głowie i innych częściach ciała, kopał po całym ciele oraz ciągnął za smycz, a ostatecznie pozbawił go życia rzucając nim o ścianę i uderzając o blat biurka. Działo się to w bloku przy ul. Marynarskiej na Bałutach. Poturbowany i zmaltretowany pies padł 2 października 2024 roku.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211434855



Pesa wyprodukuje nowe pociągi dla Łódzkiego. Będą znacznie dłuższe

Jacek Zemła
Kolej

Urząd Marszałkowski i Łódzka Kolej Aglomeracyjna wybrały najkorzystniejszą ofertę w postępowaniu przetargowym na dostawę nowych pojazdów kolejowych.

Najwyższą liczbę punktów otrzymała oferta złożona przez firmę Pojazdy Szybowe PESA Bydgoszcz S.A.

Postępowanie przetargowe dotyczy dostawy sześciu pociągów wraz z utrzymaniem przez 25 lat, z opcją wydłużenia do 30 lat. Pojazdy mają mieć 100 m długości, a to oznacza, że pomieszczą znacznie więcej pasażerów niż wykorzystywane obecnie przez ŁKA trzyczłonowe pociągi. Będzie mogło nimi podróżować co najmniej 500 osób na raz, ma być też minimum 220 miejsc siedzących. Do dyspozycji podróżnych będzie większa przestrzeń do przewożenia rowerów. Składy zostaną dostosowane do potrzeb pasażerów z niepełnosprawnościami i wyposażone m.in. w dwie toalety oraz stoliki przy siedzeniach.

Wartość zamówienia podstawowego, czyli dostawa 6 sztuk pojazdów, wynosi 323 mln złotych brutto. Postępowanie przewiduje możliwość skorzystania z prawa opcji, dzięki której będzie można zamówić dodatkowe 12 pojazdów. Nowe pojazdy mają wyjechać na łódzkie tory w połowie 2029 roku.



ŁKA notuje duży wzrost liczby pasażerów

Niedziela handlowa 14 grudnia. Niektóre sklepy wydłużają pracę

Matylda Witkowska
Handel

14 grudnia to już druga z trzech grudniowych niedziel handlowych. Niektóre sklepy, np. Biedronka i Aldi, wydłużą godziny pracy.

Przed nami niedziela 14 grudnia 2025 - już druga z trzech niedziel handlowych przed świętami Bożego Narodzenia. Tak jak tydzień temu część sklepów zdecydowała się wydłużyć godziny pracy w niedzielę. Zwykle w niedzielę handlowe godziny pracy są dość krótkie - przed świętami niektóre sklepy będą pracować także w niedzielę do późnych godzin wieczornych.

Godziny pracy wydłuża Biedronka. Ta sieć słynie z częstego wydłużania godzin pracy przed ważnymi świętami i nie inaczej będzie w niedzielę handlową 14 grudnia. Także tym razem ponad 3,2 tys. placówek Biedronki będzie czynnych do godz. 22, a w wielu lokalizacjach nawet dłużej. Decyzja dotyczy na razie pierwszej niedzieli handlowej.

W sklepach Aldi we wszystkich niedzielach handlowych w grudniu (7, 14 i 21 grudnia) zakupy można robić od godziny 7 do 22. Wyjątek stanowią niektóre sklepy zlokalizowane np. w galeriach handlowych, gdzie nie ma możliwości wydłużenia czasu.

Lidl wydłuży godziny pracy tuż przed świętami

Supermarkety Lidl w dwie pierwsze niedziele handlowe (w tym w niedzielę 14 grudnia) będą jeszcze pracować bez zmian. To oznacza, że część marketów Lidl w Łodzi i regionie będzie czynna do godz. 19, a część do godz. 20. Godziny pracy będą wydłużone dopiero od piątku 19 grudnia. To oznacza, że w niedzielę handlową 21 grudnia sklepy Lidl będą czynne co najmniej do godz. 23, a niektóre nawet dłużej. Możliwe są jednak wyjątki np. w centrach handlowych. Wydłużone co najmniej do godz. 23 godziny pracy będą obowiązywać aż do wtorku (23 grudnia) włącznie.



Przed nami 14 grudnia - druga z grudniowych niedziel handlowych przed Bożym Narodzeniem 2025

Bez zmian pozostaną godziny otwarcia w niedzielę (14 grudnia) dla sklepów w łódzkich centrach handlowych. Przykładowo Port Łódź będzie czynny w najbliższą niedzielę od godz. 10 do 20, Galeria Łódzka od godz. 10 do 20, Nowa Sukcesja od godz. 10 do 21, a Manufaktura od godz. 10 do 21.

Manufaktura ma w planach wydłużenie godzin pracy, ale

dopiero przed samymi świętami. Zmiana nastąpi w piątek (19 grudnia). Tego dnia galeria handlowa czynna będzie od godz. 9 do 23, w sobotę (20 grudnia) także w godz. 9-23, zaś niedzielę handlową od godz. 9 do 22. I przed świętami 9-23.

Natomiast Galeria Łódzka we wszystkie niedziele handlowe grudnia będzie czynna w tych samych co zwykle godzinach - od 10 do 20.

Wciąż możesz dołączyć do zaprzęgu św. Mikołaja! Zapraszamy do współpracy, wspólnie możemy zdziałać wiele dobrego!

Święta Bożego Narodzenia zbliżają się wielkimi krokami, więc wspólnie z naszymi partnerami działamy, by przynieść odrobinę radości tym, którzy najbardziej jej potrzebują. Jeszcze do 10 grudnia i Ty możesz włączyć się w naszą akcję charytatywną „Zaprzęg Świętego Mikołaja”.

Celem naszej akcji jest pomoc podopiecznym wybranych fundacji i stowarzyszeń z całej Polski. W województwie wielkopolskim wspieramy podopiecznych Fundacji Pomocy Osobom Niepełnosprawnym „Słoneczko”. Fundacja od 20 lat pomaga osobom z niepełnosprawnościami w pozyskiwaniu środków na rehabilitację, leczenie i niezbędny sprzęt rehabilita-

cyjny oraz ortopedyczny. Zapewnia bezpłatne wsparcie psychologiczne zarówno podopiecznym, jak i ich opiekunom. Angażuje się również w akcje dla osób w spektrum autyzmu czy chorych onkologicznie. Obecnie wspiera ponad 11 tysięcy osób.

Jak działa nasz Zaprzęg?

Zaprzęg nie ruszy w drogę, jeśli nie będzie miał sań. Dlatego firmy, które zdecydują się do nas dołączyć, wykupują symboliczne saneczki. Każde z nich to cegiełka, która przynosi zbliża współpracujące z nami fundacje i stowarzyszenia do spełnienia dziecięcych marzeń. W zamian za włączenie się do akcji, na saniach pojawia się logo firmy, która je wyku-

piła. My, publikując Zaprzęg wraz ze wszystkimi dołączonymi saniami na łamach tytułów i w serwisach internetowych Polska Press Grupy, eksponujemy te logotypy.

Partnerzy Regionalni i Ogólnopolscy

W województwie łódzkim akcję wspierają również lokalni Partnerzy, dzięki którym Zaprzęg Świętego Mikołaja może docierać jeszcze skuteczniej do potrzebujących dzieci. Wśród nich znajdują się: **Veolia Energia Łódź, POLREGIO S.A., Fundacja Rozwoju Gminy Kleszczów oraz Rejonowy Bank Spółdzielczy w Lututowie i Inter Group Cleaning Security Work.** Zaangażowanie tych instytucji to realna pomoc w niesieniu radości naj-



młodszym, a ich wsparcie pokazuje, jak ważna jest współpraca lokalnych społeczności w tworzeniu dobra.

Mamy też partnerów ogólnopolskich, dzięki którym Za-

przeg może docierać we wszystkie zakątki kraju. Partnerem Ogólnopolskim jest Muszynianka, a Ogólnopolskim Partnerem Strategicznym akcji została Mlekovita.

320 tys. zł dla dzieci

W zeszłym roku Polska Press Grupa przekazała fundacjom ponad 320 000 złotych. Dzięki tym środkom niejedno świąteczne i noworoczne marzenie zostało spełnione. Fundacje miały m.in. możliwość zorganizować wyjazdy dla swoich podopiecznych. No i najważniejsze... uśmiechy wywołane na dziecięcych twarzach utwierdziły nas w przekonaniu, że warto robić to, co robimy. Dlatego nie zastanawiajcie się i dołączajcie do nas! Czas jest do 10 grudnia.

Jak dołączyć do akcji?

Zadzwoń pod numer 502-499-139! ©©

AKCJA CHARYTATYWNA



0111443119

Legendarny „Wiatr zmian” ponownie „powieje” w Łodzi

Dariusz Pawłowski
Muzyka

Niemiecki zespół Scorpions cieszy się w naszym kraju niezmiennie wielką popularnością. W przyszłym roku muzyków po raz kolejny będzie można zobaczyć i usłyszeć w Łodzi, w Atlas Arenie.

Koncert odbędzie się 25 lipca 2026 roku i będzie częścią obchodów jubileuszu 60-lecia działalności zespołu.

Dorobek formacji Scorpions to 27 albumów sprzedanych w ponad stu milionach egzemplarzy, ikoniczne single, które trafiły na szczyty list przebojów, niezliczone nagrody i wyróżnienia oraz hity wszech czasów – od „Still Loving You”, przez „Send Me An Angel”, „When The Smoke Is Going Down”, „Big City Nights”, „No One Like You”, „Holiday” po nieśmiertelne „Wind Of Change”.

Scorpions należą do najbardziej utytułowanych zespołów rockowych Europy kontynentalnej – są marką rozpoznawalną na całym świecie. Utwory



Klaus Meine i jego koledzy po raz kolejny wystąpią w Łodzi – tym razem w ramach trasy koncertowej honorującej imponujący jubileusz 60-lecia działalności zespołu

grupy grały takie zespoły, jak Smashing Pumpkins, Green Day, Korn, System Of A Down czy Queensryche. Sam „Rock You Like A Hurricane” został wykonany przez różnych muzyków ponad 150 razy.

Podczas koncertu w łódzkiej Atlas Arenie publiczność może spodziewać się największych

hitów zespołu, imponującej oprawy wizualnej towarzyszącej jubileuszowej trasie, energii oraz niepowtarzalnej atmosfery, jaką muzycy potrafią stworzyć na polskich koncertach.

Przypomnijmy, że zespół Scorpions tworzą aktualnie: Klaus Meine – wokół, gitara elektryczna (w utworach ins-

trumentalnych), Rudolf Schenker – gitara rytmiczna, gitara prowadząca, Matthias Jabs – gitara prowadząca, Paweł Mąciwoda – gitara basowa, okazjonalnie gitara elektryczna, Mikkey Dee – perkusja.

Sprzedaż biletów rozpocznie się 11 grudnia o godzinie 10 na www.biletserwis.pl.

Zmarła Zofia Ołdak, urodzona w Łodzi reżyserka i animatorka

Dariusz Pawłowski
Pożegnanie

W wieku 95 lat zmarła Zofia Ołdak, łódzianka, reżyserka, animatorka i operatorka filmowa. O śmierci artystki poinformowało Stowarzyszenie Filmowców Polskich.

Zofia Ołdak urodziła się w Łodzi w 1930 roku. Ukończyła Wydział Operatorski łódzkiej Szkoły Filmowej, debiutowała w łódzkim Studio Małych Form Filmowych Se-ma-for w 1961 roku animacją lalkową „Hydraulicy”. W studio w Łodzi zrealizowała też lalkowy film „Klient nasz pan” (1963). Później związała się ze Studiem Miniatur Filmowych w Warszawie, gdzie pracowała do roku 1991 – z przerwą na realizację serialu o Plastusiu w Se-ma-forze.

Zofia Ołdak zrealizowała około 40 filmów krótkometrażowych (animowanych, fabularnych dla dzieci i dla dorosłych oraz dokumentalnych). Popularność przyniosły artystce dwie serie filmowe – „Piesek w kratkę” (1968-1971) i „Plastusiowy pamiętnik” (1980-1981). Była reżyserką i scenar-



Zofia Ołdak zmarła w wieku 95 lat

zystką jednego filmu fabularnego „Halo, jestem tutaj!” (1991). Zofia Ołdak została odznaczona m.in. Złotym Krzyżem Zasługi i Srebrnym Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis”. Uroczystość pogrzebowa reżyserki rozpocznie się 12 grudnia o godz. 10 na Cmentarzu Wojskowym na Powązkach w Warszawie.

W Łodzi w 2012 roku, w ramach projektu Łódź Bajkowa, w parku im. H. Sienkiewicza w pobliżu Szkoły Podstawowej nr 173, odsłonięto pomnik Plastusia – bohatera serialu w reżyserii twórczyni.

Festiwal muzyki disco z udziałem gwiazd lat 80. w łódzkiej arenie

Dariusz Pawłowski
Muzyka

W latach 80. minionego wieku muzyka disco cieszyła się ogromną popularnością i miała swoje niezwykle gwiazdy. Niektóre z nich będzie można zobaczyć i usłyszeć w Atlas Arenie w Łodzi.

Impreza pod hasłem Grand Pop Music Festival Disco 80. odbędzie się w sobotę 13 grudnia. Miłośnicy tanecznych rytmów mogą się spodziewać dobrej zabawy. Wystąpią bowiem błyszczące cekinami legendy gatunku: C.C.Catch, Samantha Fox, Bad Boys Blue i Ottawan.

Goście Atlas Areny będą mogli się przekonać, że sentymenty mają siłę. Powrót do lat 80. to przecież melodyjne, nieskomplikowane, życzliwe piosenki, kolorowe kostiumy, światła i radosna energia.

Do kandydatek na królową disco drugiej połowy lat 80. XX wieku należała C.C.Catch, niemiecka piosenkarka holenderskiego pochodzenia. Popularność zdobyła takimi hitami, jak „Cause You Are Young”, „Heartbreak Hotel”, „I Can Lose My Heart Tonight”. Artystka wciąż nagrywa nowe utwory – w u-



Wokalistka C.C.Catch cieszyła się wielką popularnością głównie w drugiej połowie lat 80. ubiegłego wieku

biegłym roku wydała singiel „Heal Me”.

Któż w latach 80. nie miał na ścianie pokoju plakatu z fotografią Samantha Fox? W tamtym czasie brytyjska wokalistka uważana była za perłę muzyki disco oraz symbol seksu pokolenia. Piosenkarka, aktorka, supermodelka – wciąż pozostaje jedną z najbardziej efektownych gwiazd show-biznesu i należy do najczęściej fotografowanych kobiet na świecie. Jej debiutancki singiel „Touch Me (I Want Your Body)” z 1986 roku zdobył status platynowego, a kolejne trzy albumy trafiły na

listy przebojów w 15. krajach, w tym w USA.

Liderem międzynarodowego zespołu Bad Boys Blue niezmiennie pozostaje brytyjski wokalista John McInerney. We wszystkich dyskotekach grano takie przeboje grupy „You’re a Woman”, „Pretty Young Girl”, „Come Back and Stay”.

I wreszcie Ottawan – francuski zespół, w którego pierwszym składzie śpiewali wykonawcy pochodzenia karaibskiego. Żadna dyskoteka nie mogła się obejść bez takich ich utworów, jak „D.I.S.C.O.”, „Hands Up”, czy „You’re OK”.

MATERIAŁ INFORMACYJNY NFZ

Kolonoskopia bez bólu i wstydu

Rak jelita grubego rozwija się długo i początkowo nie daje żadnych objawów. Wcześniej wykryty jest uleczalny. Profilaktyczna kontrola jelita, czyli kolonoskopia pozwala na wykrycie nie tylko zmian nowotworowych, ale też przednowotworowych (polipów jelita grubego) i ich usunięcie zanim rozwinię się rak. Badanie jest bezpłatne i może uratować życie.

Rak jelita grubego to jeden z najczęstszych nowotworów w Polsce. Każdego roku diagnozuje się go u ok. 18 tys. osób. Ten rak rozwija się przez lata bez objawów. Zaparcia, biegunki, zmiana kształtu stolca, krwawienie z odbytu, nawracające bóle brzucha – nie ignorujmy takich dolegliwości. Zgłośmy się do lekarza. Mogą to być wczesne oznaki raka jelita grubego.

Chorobie można jednak skutecznie zapobiec. Kluczem jest profilaktyka, zdrowy styl życia i regularne badania, zwłaszcza kolonoskopia. Jest ona jednym z najskuteczniejszych sposobów wykrywania

choroby. To kontrolne badanie polega na wprowadzeniu przez odbyt cienkiej, elastycznej rurki z kamerą, która pozwala dokładnie obejrzeć wnętrze jelita grubego. Lekarz może też od razu usunąć podejrzaną polipy lub pobrać wycinki do badania. Cała procedura trwa od 15 do 40 minut i – co ważne – może być wykonana bezpłatnie w znieczuleniu ogólnym lub miejscowym, dzięki czemu jest całkowicie bezbolesna i komfortowa. Pacjent przed badaniem dostaje też jednorazową bielizną, która zmniejsza uczucie skrępowania.

A co najważniejsze – kolonoskopia w ramach programu profilaktycznego NFZ jest bezpłatna i nie wymaga skierowania. Wystarczy spełniać kryteria wiekowe: 50-65 lat lub 40-49 lat, jeśli rodzic chorował na raka jelita grubego (szacuje się, że 15-30 proc. przypadków może wynikać z obciążenia genetycznego) i umówić się w poradni z umową z NFZ na badanie.

– Świadomość, że jesteś zdrowi i usunięto polipy, minimalizując w ten sposób rozwinięcie się raka w naszym jelicie, da nam poczucie kontroli nad swoim zdrowiem – mówi Anna Leder z ŁOW NFZ.

W Łódzkiem badanie można zrobić w 19 pracowniach – m. in. w Łodzi, Pabianicach, Piotrkowie Trybunalskim, Radomsku i Sieradzu. Szczegóły oraz listę punktów można uzyskać pod całodobowym bezpłatnym numerem infolinii NFZ: 800 190 590.

Co jeszcze można zrobić, by zmniejszyć ryzyko zachorowania? Właściwa dieta, aktywność fizyczna i prawidłowa masa ciała mogą zredukować je nawet o 70 proc. Rezygnacja z palenia tytoniu i picia alkoholu sprzyjają zdrowiu jelita, natomiast dieta bogata w czerwone i przetworzone mięso (parówki, mielonki), bogata w tłuszcz i/lub uboga w błonnik zwiększają ryzyko choroby.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi

POLSKA i ŚWIAT

KRÓTKO

PRZESTĘPCZOŚĆ

Przemyt papierosów w „karetce”

Ponad 105 tys. paczek papierosów bez polskich znaków akcyzowych przejechała straż graniczna w Reszlu (woj. warmińsko-mazurskie). By uniknąć podejrzeń i kontroli, papierosy przewożono dwoma autami wyglądającymi z zewnątrz jak... karetki pogotowia.

Tadeusz Gruchalla z zespołu prasowego Morskiego Oddziału Straży Granicznej powiedział PAP, że oba samochody do przewożenia nielegalnych papierosów były wymalowane jak karetki i miały

zamontowane tzw. koguty. - Ale w środku nie było sprzętów medycznych, tylko nielegalne papierosy - powiedział.

Gdyby papierosy trafiły na rynek, Skarb Państwa straciłby ponad 3 mln zł z tytułu opłat akcyzowych.

Straż graniczna uważa, że za paserstwo celne i akcyzowe odpowiadają zatrzymani w tej sprawie 50-letni mężczyzna i 47-letnia kobieta. Przedstawiono im już zarzuty, za które grozi do 3 lat więzienia. PAP

WARSZAWA

Rząd o kryptowalutach



Rząd ponownie przyjmie projekt ustawy o kryptowalutach, niezbędny do zapewnienia bezpieczeństwa zarówno inwestorom, jak i państwu polskiemu - zapowiedział we wtorek premier Donald Tusk przed posiedzeniem Rady Ministrów. Szef rządu zwrócił się do prezydenta Karola Nawrockiego o podpisanie ustawy.

GŁÓWNY URZĄD STATYSTYCZNY

Obcokrajowcy na rynku pracy

Liczba cudzoziemców wykonujących w Polsce pracę w końcu czerwca 2025 r. wyniosła 1 099,5 tys. osób, o 6,5 proc. więcej rok do roku - podał GUS. W porównaniu do poprzedniego miesiąca ich liczba wzrosła o 2,9 proc.

Według stanu na 30 czerwca wśród cudzoziemców wykonujących pracę 422,2 tys. osób realizowało wyłącznie

umowy zlecenia i pokrewne. Było to o 7,1 proc. więcej niż w czerwcu 2024 r. i 4,2 proc. więcej niż miesiąc wcześniej.

Najliczniejszą grupą obcokrajowców wykonujących pracę w Polsce byli obywatele Ukrainy. Według stanu na 30 czerwca 2025 r. było ich 735,1 tys., tj. o 5,2 proc. więcej niż w analogicznym miesiącu poprzedniego roku.

INWESTYCJE

Wojewoda mazowiecki Mariusz Frankowski nadał rygor natychmiastowej wykonalności dla decyzji lokalizacyjnej CPK, co otwiera drogę do uzyskania pozwoleń na budowę oraz uruchomiony zostaje proces odszkodowawczy dla przejmowania brakujących działek. Według przyjętego harmonogramu budowa lotniska CPK na terenie gmin Baranów, Wiskitki i Teresin ma rozpocząć się w 2026 roku.

”

Teren, który jest objęty decyzją lokalizacyjną, znajduje się w gminach Teresin, Wiskitki i Baranów

Mariusz Frankowski, wojewoda mazowiecki

Zelenski gotowy do spotkania z Nawrockim. Szczegółów brak

Grzegorz Kuczyński
Warszawa

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski jest gotowy przyjechać na pierwsze spotkanie z prezydentem Karolem Nawrockim do Polski, gdy otrzyma odpowiednie zaproszenie.

W poniedziałek Zełenski, pytany przez dziennikarzy o perspektywę pierwszego spotkania z prezydentem Polski Karolem Nawrockim, odpowiedział, że „z przyjemnością się z nim spotka” i że podczas rozmowy telefonicznej podziękował mu za polską pomoc, zaprosił go do Ukrainy i zaproponował wybranie dogodnego terminu.

Zełenski poinformował, że zaprosił prezydenta Polski Karola Nawrockiego do złożenia wizyty w Ukrainie. Zapewnił też, że sam odwiedzi Polskę, gdy otrzyma zaproszenie od polskiej głowy państwa. Podkreślił, że jest to dla niego ważne i wyraził wdzięczność wobec Polski za pomocy wsparcie.

- Niedawno usłyszałem w mediach, że mnie zaprosił. Cóż, prawdopodobnie, aby przyjechać, potrzebuję daty. I wtedy, jeśli prezydent - oficjalnie, nieoficjalnie, jak chce - zaprosi i proponuje datę, oczywiście przyjadę z oficjalną wizytą do Polski. To dla mnie ważne - powiedział Zełenski.

Po słowach przywódcy Ukrainy szef prezydenckiego



Szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki przekazał, że Karol Nawrocki liczy na spotkanie z przywódcą Ukrainy

Biura Polityki Międzynarodowej Marcin Przydacz oznajmił, że trwają prace „w kontaktach dyplomatycznych, które są otwarte i aktywne”, nad datą spotkania obu prezydentów w Warszawie.

Do sprawy odniósł się też we wtorkowym wpisie na platformie X szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki. „Prezydent RP wyraża nadzieję, że prezydent Zełenski odwiedzi go w Warszawie, aby omówić kwestie, które Polska ma do załatwienia z Ukrainą. Polska - jak podkreśla (prezydent - PAP) - ze

swoich zobowiązań sojuszników wywiązuje się w pełni” - napisał szef kancelarii prezydenta.

Stwierdził również, że Polsce należy się wdzięczność i szacunek ze strony Ukrainy za wielką pomoc, jaką państwo polskie i Polacy udzielili Ukraincom po rosyjskiej napaści.

„Pan prezydent Nawrocki mówi wprost: »domagam się konsekwentnie symetrii w relacjach między Polską a Ukrainą«. Jak podkreśla, jeśli przeanalizujemy setki tysięcy donacji - od pomocy humanitarnej, przez sprzęt wojskowy

i amunicję - widać ogromny wysiłek narodu polskiego, który pozostaje stałym, niezmiennym i strategicznym wsparciem dla Ukrainy” - wskazał Bogucki.

Dodał, że prezydent liczy na to, że „Zełenski uszanuje ten wysiłek Polaków, otworzy się na pewne sugestie państwa polskiego i wyrazi wdzięczność wobec polskich żołnierzy, polskich obywateli i państwa polskiego w zakresie strategicznego wsparcia Ukrainy”.

Bogucki przypomniał też stanowisko Karola Nawrockiego, że wsparcie Ukrainy pozostaje tym, co Polskę i Ukrainę łączy w sposób fundamentalny.

We wrześniu i październiku ze strony ukraińskiej pojawiły się sygnały, że strona ukraińska przygotowuje spotkanie prezydentów i może ono odbyć się w najbliższych tygodniach, jednak nic więcej się nie wydarzyło.

17 listopada w wywiadzie dla „Do Rzeczy” prezydent Nawrocki mówił, że zaprasza prezydenta Wołodymyra Zełenskiego do Polski. - Mam nadzieję, że będzie moim gościem w Warszawie. Zapraszam prezydenta Zełenskiego, aby spotkał się z Ukraincami, którzy są w Polsce, podziękował Polakom i aby przywiózł dobre informacje w sprawie ekshumacji na Wołyniu, na które czekamy - dodał. PAP

Jest kluczowa zgoda Komisji Europejskiej. Budowa elektrowni jądrowej będzie mogła ruszyć już niebawem

Oprac. Anna Nagel
Warszawa

Donald Tusk poinformował, że Komisja Europejska wyraziła zgodę na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce. Szef rządu dodał, że pierwsze prace będą mogły ruszyć już w grudniu.

- Trwają jeszcze drobne formalności, ale za chwilę będzie oficjalne potwierdzenie, że Komisja Europejska wyraża zgodę

na pomoc publiczną na budowę elektrowni jądrowej w Polsce - poinformował przed wtorkowym posiedzeniem rządu premier Donald Tusk. Jak dodał, budowa „będzie mogła ruszyć z kopyta, i to jeszcze w grudniu”. Zadeklarował, że zabezpieczono środki finansowe w całości, czyli kwotę 60 mld zł. - Już w grudniu, czyli jeszcze w tym roku, pierwsze 4,6 mld zł w papierach skarbowych (...) trafi już do zainteresowanego podmiotu. To zna-

czy budowa rusza - zaznaczył premier.

Odnosząc się do zgody KE, Tusk stwierdził, że było to „warunek absolutnie niezbędny i wcale nie taki łatwy do uzyskania”. - Rzeczywiście będziemy mogli tę budowę rozpocząć z odpowiednim impetem, tak żeby prąd z pierwszej elektrowni jądrowej w Polsce popłynął możliwie szybko - powiedział.

Należąca w 100 proc. do Skarbu Państwa spółka PEJ jest inwestorem i przyszłym

operatorem powstającej na Pomorzu pierwszej elektrowni jądrowej w ramach Programu Polskiej Energetyki Jądrowej. Elektrownia w lokalizacji Lubiatowo-Kopalino ma mieć trzy bloki w technologii AP1000 Westinghouse.

Wykonawcą będzie konsorcjum Westinghouse-Bechtel. Wylanie tzw. pierwszego betonu jądrowego planowane jest na 2028 r., rozpoczęcie komercyjnej pracy pierwszego bloku ma nastąpić w 2036 r. PAP

Rząd Litwy wprowadził stan wyjątkowy w całym kraju

Adam Kielar
Wilno

Litewski rząd ogłosił, że wprowadza stan wyjątkowy. Decyzja ta jest spowodowana wysyłaniem nad jej terytorium balonów przemysłowych z Białorusi, co „zagroża bezpieczeństwu narodowemu”.

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej” i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich mieszkańców kraju. Jak podają litewskie media, na czele operacji stanu wyjątkowego stanie minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz.

Szefowa rządu Inga Ruginiene podkreśliła w komunikacie, że wprowadzenie stanu wyjątkowego ma celu ułatwienie pracy grupy dochodzeniowej powołanej w celu zwalczania balonów. W jej skład wchodzi funkcjonariusze straży granicznej, policji, służby celnej oraz Służby ds. Dochodzeń Finansowych. Decyzja o stanie wyjątkowym pozwoli na uruchomienie pewnych mechanizmów i działań właściwych dla takiej sytuacji prawnej.

„Wprowadzenie stanu wyjątkowego w kraju nie spowoduje niedogodności dla mieszkańców. Zastosowane środki będą skierowane wyłącznie w organizatorów i sprawców nielegalnych działań” – poinformowało MSW Litwy.



Wprowadzenie stanu wyjątkowego na Litwie zapowiedziała w piątek (5 grudnia) premier tego kraju Inga Ruginiene. Nie wiadomo, jak długo będzie obowiązywać

Decyzja o wprowadzeniu stanu nadzwyczajnego jest spowodowana falą balonów przemysłowych, które nadlatują nad litewskie terytorium z Białorusi.

Białoruskie balony przemysłowe

Według władz litewskich balony są wysyłane z Białorusi

Stan wyjątkowy na Litwie nazywany jest „stanem sytuacji ekstremalnej” i nie wiąże się z ograniczeniami praw obywatelskich

przez przemysłników papierosów, a winę za to ponoszą białoruskie władze, które nie powstrzymują tego procederu. Rząd Litwy uznaje te incydenty za ataki hybrydowe. Premier Inga Ruginiene powiedziała 4 grudnia, że takie działania Mińska mogą być uznane również za akty terroru.

Według danych MSW Litwy w tym roku odnotowano około 600 przypadków naruszenia jej przestrzeni powietrznej przez balony przemysłowe z Białorusi i 197 przez drony.

Z powodu balonów lotnisko w Wilnie było w październiku i listopadzie zamykane kilkanaście razy. Do ostatniej takiej sy-

tacji doszło w minioną sobotę wieczorem.

Minister spraw wewnętrznych Litwy Władysław Kondratowicz, któremu powierzono koordynowanie działań związanych ze stanem wyjątkowym, nie potrafił odpowiedzieć dziennikarzom na pytanie, na jak długo został on wprowadzony.

– Nie przewidujemy dzisiaj daty wygaszenia stanu wyjątkowego, ale sądzę, że za miesiąc powrócimy do tej kwestii – powiedział minister po wczorajszym posiedzeniu rządu. – Będzie to zależało od wyników całej operacji – dodał. PAP

Papież Leon XIV przyjął w Castel Gandolfo prezydenta Ukrainy

Oprac. Karolina Wrońska
Watykan

Prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski spotkał się z papieżem Leonem XIV. Głównym tematem rozmowy była wojna na Ukrainie.

Rozmowa w Villa Barberini, w której zatrzymuje się papież podczas pobytu w Castel Gandolfo, trwała ponad pół godziny.

Po rozmowie Leon XIV i prezydent stanęli na balkonie rezydencji. Jak informuje Biuro Prasowe Stolicy Apostolskiej, spotkanie przebiegało w serdecznej atmosferze.

W wydanym komunikacie Watykan poinformował, że „podczas serdecznej rozmowy, której głównym tematem była

wojna na Ukrainie, Ojciec Święty powtórzył konieczność kontynuowania dialogu i ponownie wyraził pilne życzenie, by trwające inicjatywy dyplomatyczne mogły doprowadzić do sprawiedliwego i trwałego pokoju”.

Ponadto wśród tematów rozmów Watykan wymienił kwestię jeńców wojennych i potrzebę powrotu ukraińskich dzieci do ich rodzin. To nawiązanie do kwestii dzieci wywiezionych do Rosji.

Było to trzecie spotkanie Leona XIV z prezydentem Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim. Po raz pierwszy doszło do niego w maju podczas inauguracji pontyfikatu Leona XIV, po raz kolejny – w lipcu, kiedy papież przebywał na urlopie w Castel Gandolfo. PAP



Podczas spotkania rozmawiano o wojnie na Ukrainie i powrocie z porwania ukraińskich dzieci

Rewolucja na Atlantyku? Wielka Brytania wdraża program Atlantic Bastion

Grzegorz Kuczyński
Londyn

Przewaga, jaką miała Wielka Brytania na Atlantyku od zakończenia II wojny światowej, jest zagrożona – ocenił w poniedziałek gen. Gwyn Jenkins, szef sztabu Królewskiej Marynarki Wojennej.

Ministerstwo obrony, które w poniedziałek ujawniło elementy programu Atlantic Bastion, stwierdziło w oświadczeniu, że program ten jest „bezpośrednią odpowiedzią na ponowne nasilenie działalności rosyjskich okrętów podwodnych i nawodnych”.

W przemowie wygłoszonej podczas Międzynarodowej Konferencji Sił Morskich w Londynie Jenkins podkreślił znaczenie obrony morskiej, mówiąc, że „praktycznie cały nasz handel,



Niszczyciele stanowią trzon Royal Navy

dane (teleinformatyczne) i energia przepływają albo po morzu albo pod nim”. – To dosłownie nasza linia życia, zarówno dla nas jako narodu wyspiarskiego, jak i dla NATO – zaznaczył.

– Dla nas NATO przede wszystkim oznacza zaangażo-

wanie w odstraszanie nuklearne, które trwa już 57 lat i którego celem jest nie tylko ochrona 67 milionów ludzi na Wyspach, ale także miliarda ludzi w państwach sojuszu NATO. Oczywiście, NATO jest najważniejsze, ale nie tylko, dlatego mamy partnerów z całego świata – powiedział szef sztabu Royal Navy, weteran brytyjskich marines.

Podczas swojego pierwszego wystąpienia publicznego od objęcia swojej funkcji w maju, Jenkins zwrócił szczególną uwagę na wzrost sił militarnych Rosji. – Pomimo milionów ofiar i kosztów ich skandalicznej nielegalnej inwazji na Ukrainę, (Rosjanie) nadal inwestują miliardy w swój potencjał morski, a w szczególności we Flotę Północną – oznajmił.

Generał przytoczył słowa brytyjskiego ministra obrony

Johna Healeya, który zwrócił się niedawno bezpośrednio do rosyjskiego przywódcy Władimira Putina, mówiąc: „Widzimy was i wiemy, co robicie”.

Rząd w Londynie twierdzi, że w ciągu ostatnich dwóch lat liczba rosyjskich statków zagrożających wodom terytorialnym Wielkiej Brytanii wzrosła o 30%.

Brytyjski rząd poinformował w poniedziałek, że rozpoczyna wdrażanie nowego programu militarnego, Atlantic Bastion. Łączy on działania jednostek bezzałogowych, okrętów podwodnych i samolotów za pomocą technologii opartej na sztucznej inteligencji w celu identyfikacji zagrożeń ze strony Rosji na Atlantyku. Jego wartość inwestycyjna wynosi 14 mln funtów. Brytyjskie ministerstwo obrony zapowiedziało, że nowa technologia ma zostać wprowadzona w 2026 r.

AUTOREKLAMA

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń, bez wychodzenia z domu

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

0011449083

Wyrazy głębokiego współczucia
i słowa wsparcia

Urszuli Pruszyńskiej

z powodu śmierci

Brata

składają

Prezes Okręgowej Rady Lekarskiej w Łodzi

Paweł Czekalski

oraz Dyrekcja i Współpracownicy

z Biura OIL w Łodzi

Kluczowy wyrok Trybunału Konstytucyjnego. Będzie lawina pozwów za słupy na gruntach?

Agnieszka Domka-Rybka
agnieszka.domka@polskapress.pl

Wyrok Trybunału Konstytucyjnego otwiera drogę do wysokich odszkodowań dla właścicieli gruntów z urządzeniami przesyłowymi. Sprawdzamy, jakie kwoty wchodzi w grę.

Do tej pory właściciele nieruchomości, przez które przebiegały linie energetyczne i rurociągi, od wielu lat przegrywali w sądach. Przedsiębiorstwa zarządzające siecią powoływały się na zasiedzenie służebności, odpowiadającej swej treści służebności przesyłu.

Przywileje dla firm energetycznych

A skoro zasiedzenie służebności, to właścicielom nie należało się wynagrodzenie ani odszkodowanie.

- Kontrowersyjne przepisy uprzywilejowały przedsiębiorstwa energetyczne, wodociągi, gestorów sieci - twierdzi bydgoski adwokat Rafał Przyby-



FOT. MARCIN BIELECKI

Orzeczenie TK może mieć wpływ na miliony nieruchomości z urządzeniami przesyłowymi, jak m.in. słupy energetyczne

szewski. - Dziś mamy sprawiedliwe naprawienie zaległości sprzed lat. Kiedy 3 sierpnia 2008 roku wprowadzono przepisy o służebności przesyłu, nie uregulowano statusu tych instalacji, które zostały wybu-

dowane wcześniej. 2 grudnia Trybunał Konstytucyjny stwierdził jednoznacznie, że nie można zasiedzieć służebności przesyłu. Tworzenie nowych praw rzeczowych przez analogię i interpretację

narusza konstytucyjnie chronione prawo własności właściciela gruntu. TK wskazał, że ograniczenie prawa własności musi wynikać z ustawy, analogia nie może tworzyć nowych obciążeń na cudzym gruncie.

Pytanie do Trybunału z Grudziądza

- Orzeczenie Trybunału spowoduje, że tysiące właścicieli obciążonych nieruchomości wystąpi do sądów o wynagrodzenie za ustanowienie służebności w kolejnych latach. Mają szansę również na zasądzenie odszkodowania za bezumowne korzystanie z gruntów, nawet do 6 lat wstecz. Wysokość roszczeń będzie ustalana indywidualnie, ale w przypadku słupów energetycznych można liczyć na wypłatę od kilku do nawet kilkunastu tysięcy złotych - uważa adwokat z Bydgoszczy.

Czyli właściciele nieruchomości, na których znajdują urządzenia przesyłowe, mogą żądać od firm przesyłowych ustanowienia służebności prze-

syłu za wynagrodzeniem czy też wynagrodzenia za dotychczasowe bezumowne korzystanie z gruntu. Po odszkodowaniu mogą zgłosić się właściciele nawet 20 mln działek.

Co ciekawe, podstawą rozstrzygnięcia Trybunału Konstytucyjnego było pytanie prawne zadane przez Sąd Rejonowy w Grudziądzu w 2016 r. Jak czytamy na gazeta-prawna.pl, wówczas to po raz kolejny doszło do regularnie rozgrywanego się w Polsce sporu między właścicielem gruntu a spółką energetyczną. Przedsiębiorstwo wnioskowało o stwierdzenie, że doszło do zasiedzenia przez nie służebności przesyłu przez teren należący do wskazanego we wniosku właściciela. Argumentowało, że linia energetyczna przebiega przez działkę od lat 70. XX w., a zatem upłynęło już wystarczająco wiele lat, by orzec zasiedzenie.

Inaczej uważali właściciele gruntu. Według nich nie można mówić o zasiedzeniu służebności przesyłu, bo ta nigdy nie istniała.

„Jeszcze przed wprowadzeniem do polskiego systemu prawnego instytucji służebności przesyłu, to jest przed 3 sierpnia 2008 roku, nastąpiło wykreowanie nowego prawa nieznanego w krajowym porządku prawnym - służebności gruntowej o treści służebności przesyłu, które mógł wprowadzić jedynie ustawodawca. Taka interpretacja jest niezgodna z konstytucją” - gazeta-prawna.pl cytując uzasadnienie do postanowienia grudziądzkiego sądu kierującego pytanie do TK.

Wyrok Trybunału będzie miał wpływ na miliony nieruchomości. Może zakończyć wieloletni spór o służebność przesyłu i otworzyć właścicielom drogę do realnych pieniędzy albo utrzymać aktualną, niejednolitą i często niesprawiedliwą praktykę. Właśnie dlatego właściciele działek powinni monitorować sprawę, a w wielu przypadkach przygotować się do podjęcia działań prawnych, zanim przedsiębiorstwa przesyłowe zareagują po wyroku. ©

Gwiazdki Betlejemskie w Łodzi. 20 grudnia w Nowej Sukcesji ostatnia szansa na świąteczne porządki z prezentem

Urszula Kosiór
Łódź

Ostatni weekend przed świętami ma swój rytym: szybkie zakupy, porządki, ostatnie poprawki przy planach rodzinnych.

W tym roku, w sobotę 20 grudnia, w godzinach 12:00-17:00, w Centrum Handlowym Nowa Sukcesja obok wejścia głównego od strony pomnika ruszy akcja zbiórki małych elektroodpadów, za które łodzianie otrzymają gwiazdkę betlejemską i śpiewnik z kolędami.

Tym razem czeka aż 500 gwiazdek, ale - jak pokazują poprzednie edycje - rozchodzą się bardzo szybko. Dlaczego? Bo akcja jest połączeniem możliwości pozbycia się elektrośmieci bez



wizyty w PSZOK-u, odrobiny świątecznej atmosfery i okazji do sprawnego załatwienia prezentów.

Jak to działa?

Każda pełnoletnia osoba, która weźmie udział w akcji (raz na osobę), może otrzymać jedną lub dwie rośliny - w zależności

od wagi przyniesionych elektrośmieci lub baterii.

Zasady są jasne: ● Każdy Uczestnik otrzymuje 1 roślinę za przyniesione elektrośmieci ważące łącznie do 3 kg. W przypadku, gdy uczestnik akcji odda kilka elektrośmieci ważących łącznie od 3 do 10 kg otrzyma 3 rośliny.

● Każdy Uczestnik otrzymuje 1 roślinę za przyniesienie do 0,5 kg baterii, od 0,5 do 1 kg baterii otrzymuje 2 rośliny, powyżej 1 kg baterii uczestnik otrzymuje 3 rośliny.

● Maksymalnie 3 rośliny na osobę

Co ważne: po wyczerpaniu 500 sztuk nadal będzie można oddawać elektrośmieci, ale już bez odbioru gwiazdy.

Co można oddać?

Zbierane będą wyłącznie małe urządzenia elektryczne i elektroniczne, m.in.: telefony, laptopy, tablety, aparaty, słuchawki, ładowarki, ekspresy, tostery, roboty kuchenne, odkurzacze, żelazka, wentylatory, elektroniczne zabawki. Łączna waga: maksymalnie 10 kilogramów

Duże urządzenia - telewizory, lodówki, pralki, zmywarki, kosiarki i wszystkie gabarytowe odpady - muszą trafić do PSZOK-u i nie będą przyjmowane na akcji.

Dlaczego warto?

W Centrum Handlowym Nowa Sukcesja można załatwić kilka spraw naraz: pozbyć się małych elektroodpadów, oszczędzić czas na wyjazd do PSZOK-u, zrobić przedświąteczne zakupy i przy okazji zabrać do domu gwiazdkę betlejemską. Do tego każdy uczestnik otrzyma bezpłatny śpiewnik z kolędami, który wprowadzi dom w świąteczny nastrój.

20 grudnia w Centrum Handlowym Nowa Sukcesja można więc zrobić porządek, pomóc planecie, zdobyć świą-

teczny prezent i załatwić ostatnie zakupy - bez nerwów, bez pośpiechu, za to z poczuciem, że grudzień może być naprawdę życzliwy.

Centrum Handlowe Nowa Sukcesja, al. Politechniki 1, godz. 11:00-16:00.

Sprzęt zebrany podczas akcji trafi do uprawnionej firmy zajmującej się recyklingiem i odzyskiem surowców, dzięki czemu jego części będą mogły zostać ponownie wykorzystane. Za cały proces odpowiada firma Remondis, która dostarcza specjalne pojemniki na elektrośmieci oraz zajmuje się ich bezpiecznym odbiorem i przekazaniem do recyklingu. Remondis od wielu lat wspiera łódzkie inicjatywy ekologiczne, zapewniając profesjonalną obsługę całej zbiórki.

ORGANIZATOR

DŁ DZIENNIK
ŁÓDZKI

Ei EXPRESS
ilustrowany

PARTNERZY

nowa
sukcesja

HopaLupa

REMONDIS®
WORKING FOR THE FUTURE

ELECTRO-SYSTEM
ORGANIZACJA ODZYSKU SEIE S.A.

Po co Willy Brandt przybył do Polski w grudniu 1970 r.

Kanclerz Niemiec wysiadł z samolotu na Okęciu 6 grudnia 1970 r. przed południem. Jego wizyta miała zmienić nie najlepsze wówczas relacje polsko-niemieckie, a przede wszystkim ustalić granice

Mariusz Grabowski

Ltej wizyty wszyscy pamiętają widok Brandta klęczącego 7 grudnia pod pomnikiem Bohaterów Getta. Ów gest zinterpretowano jako publiczne wyznanie winy i uznanie moralnej odpowiedzialności narodu niemieckiego wobec Żydów. Ale główny cel wizyty Brandta w Warszawie był inny.

„Jestem socjaldemokratą”

Brandt został kanclerzem Republiki Federalnej Niemiec w październiku 1969 r., a jednym z ważniejszych celów jego polityki zagranicznej stało się uregulowanie relacji z państwami Bloku Wschodniego, przede wszystkim ze Związkiem Sowieckim i Polską Rzeczpospolitą Ludową.

Z przekonania Brandt był liberalnym socjaldemokratą, który w 1964 r. zastąpił Ericha Ollenhauera na stanowisku przewodniczącego SPD (Sozialdemokratische Partei Deutschlands). W okresie rządów tzw. wielkiej koalicji CDU/CSU (Christlich Demokratische Union Deutschlands/Christlich-Soziale Union in Bayern) i SPD w latach 1966-1969 Brandt pełnił urząd wicekanclerza i ministra spraw zagranicznych. Po wygraniu wyborów do Bundestagu przez koalicję SPD i liberałów z FDP (Freie Demokratische Partei) we wrześniu 1969 r. został wybrany na kanclerza. Stało się to 21 października.

Już w listopadzie Brandt, czyli niemal błyskawicznie, udzielił „Życiu Warszawy” szeroko komentowanego wywiadu, w którym deklarował chęć „nawiązania lepszych relacji z Polską”. Komunistyczne władze w Warszawie „wyraziły zadowolenie” z postawy nowego zachodnioniemieckiego kanclerza.

Gesty i czyny

Gdy spojrzymy w „Kalendarium stosunków polsko-niemieckich w XX wieku” zamieszczone na gov.pl, czyli ofi-



Polityka Willy'ego Brandta szła w poprzek tzw. doktryny Hallsteina. Zgodnie z nią, RFN nie utrzymywała stosunków dyplomatycznych z państwami, uznającymi NRD

cialnej stronie polskiego rządu zauważymy, że w latach 60. nastąpiło zjawisko stopniowego zbliżenia polsko-niemieckiego.

W październiku 1965 r. zostało ogłoszone memorandum Niemieckiego Kościoła Ewangelickiego „O sytuacji wypędzonych i stosunku narodu niemieckiego do wschodnich sąsiadów”. W odpowiedzi polscy biskupi opublikowali „Orędzie do biskupów niemieckich w sprawie pojednania między obu narodami”.

15 marca 1967 r. podpisano układ o przyjaźni, współpracy i wzajemnej pomocy między Polską a NRD na okres 20 lat. Rok później grupa katolików zrzeszonych w Kole z Bensbergu ogłosiła apel, w którym domaga się „pokoju uregulowania stosunków z Polską i wezwania do „uznania powojennego terytorialnego status quo”.

Gest wykonał także I sekretarz PZPR Władysław Gomułka. 17 maja 1969 r. skierował pod adresem Republiki Federalnej Niemiec ofertę „na-

wiązania wzajemnych stosunków dyplomatycznych”.

Co z tą granicą?

Można powiedzieć, że polityka Willy'ego Brandta i chadeco-liberalnej koalicji rządzącej RFN szła w poprzek tzw. doktryny Hallsteina. Zgodnie z nią, RFN nie utrzymywała stosunków dyplomatycznych z państwami, uznającymi odrębność państwową NRD. To było jednym z powodów braku formalnych relacji między RFN a PRL.

Innym powodem było podkreślanie przez rząd w Bonn tymczasowego charakteru zachodniej granicy Polski. Jedną trzecią terytorium PRL traktowano w zachodnich Niemczech jako tereny, znajdujące się pod „czasową administracją polską”. Takie stanowisko, wywołujące zdecydowany sprzeciw w Polsce, było pochodną poglądu wielu milionów Niemców, którzy przez prawie dwie dekady mieli nadzieję na zmianę granicznego status quo na wschodzie. W tej sytuacji przez dekady nie było

mowy o dialogu międzyrządowym między Warszawą a Bonn.

Brandt ze swoją Ostpolitik, wypracowaną głównie przez Egona Bahra, w latach 1969-1974 sekretarza stanu w urzędzie kanclerskim, miał ambicję zmiany tej sytuacji.

Niemcy w Moskwie

Najpierw, w sierpniu 1970 r., RFN podpisały w Moskwie układ z ZSRR. Jego sygnatariuszami byli kanclerz Willy Brandt i minister spraw zagranicznych RFN Walter Scheel oraz premier ZSRR Aleksiej Kosygin i minister spraw zagranicznych ZSRR Andriej Gromyko.

Dokument miał pięć artykułów, z czego ważny dla Polski był artykuł trzeci: „Strony zobowiązują się do poszanowania wszystkich granic europejskich, w tym zachodniej granicy PRL i granicy RFN-NRD, a także do niewysuwania w przyszłości roszczeń terytorialnych”.

Co ciekawe, przy okazji jego podpisywania przedstawiciele Republiki Federalnej Niemiec

przekazali przedstawicielom Związku Radzieckiego „list dotyczący zjednoczenia Niemiec”. Mówił on o politycznej woli RFN do dążenia ku jedności Niemiec, jeżeli będzie się to odbywało zgodnie z prawem niemieckiego narodu do samostanowienia i z zachowaniem pokoju.

„Bardzo serdecznie”

Porozumienie niemiecko-rosyjskie dawało zielone światło dla porozumienia Niemiec i Polski. Władze partyjno-rządowe PRL wystosowały do Bonn oficjalne zaproszenie i w konsekwencji samolot Lufthansy 6 grudnia 1970 r. przywiózł Brandta do Polski.

Mieczysław Rakowski, ówczesny poseł, aparatczyk KC PZPR i naczelny „Polityki”, w swoim dzienniku zapisał, że „kanclerz Niemiec był wzruszony już w chwili wylądowania na Okęciu, kiedy odgrywano hymny Polski i Niemiec. Jeszcze tego samego dnia Brandt zjadł wystawną kolację w towarzystwie pierwszego sekretarza, Władysława Gomułka. Atmosfera było podobno niezwykle serdeczna”.

7 grudnia, już po symbolicznym geście pod Pomnikiem Getta, Willy Brandt i premier PRL Józef Cyrankiewicz podpisali Układ między Polską a Rzecząpospolitą Ludową a Republiką Federalną Niemiec o podstawach normalizacji ich wzajemnych stosunków. Uroczystość odbyła się w samo południe w Sali Kolumnowej pałacu Rady Ministrów (obecnie to Pałac Prezydencki).

Radość tow. Gomułka

Traktat zatwierdzał przede wszystkim nienaruszalność granic, poszanowanie integralności terytorialnej i suwerenności wszystkich państw w Europie jako warunku zapewnienia pokoju. RFN uznała oficjalnie zachodnią granicę Polski na Odrze i Nysie Łużyckiej.

Grzegorz Berendt w tekście „Willy Brandt w Warszawie 7 grudnia 1970 r.” zauważa, że wielu Niemców uważało, że kanclerz zdradził tam interesy niemieckiej wspólnoty narodowej, godząc się na trwały związek istotnej części dawnego terytorium Rzeszy z powojenną Polską.

„Traktat warszawski” – jak pisał o nim w Niemczech – był bez wątpienia sukcesem polityki Władysława Gomułka. Jeszcze w kwietniu 1969 r. przywódca NRD Walter Ulbricht, który samowolnie uważał się za głównego pośrednika w relacjach krajów komunistycznych z RFN, mówił Gomułce wprost, że takie relacje nie mają sensu. Miesiąc później, w maju 1969 r. Gomułka publicznie ogłosił, że „nie ma żadnej przeszkody prawnej, by PRL nawiązała stosunki z Niemcami Zachodnimi”.

Choć ówczesne państwo polskie było w dużym stopniu niesuwerenne, a jego władze

były politycznie podporządkowane Kremlowi, to polskim komunistom udało się wynegocjować ponadczasowy układ broniący granic Polski.

Kwestia reparacji

Istnieje dyplomatyczna legenda, że pewne akapity traktatu naszkicował osobiście ołówkiem Władysław Gomułka, prosty ślusarz bez wykształcenia, ale za to z polityczną intuicją. Warto też wiedzieć, że fragmenty tego układu stały się potem wzorem dla ułożenia tekstu końcowego aktu Konferencji Bezpieczeństwa i Współpracy w Europie podpisanego 1 sierpnia 1975 r.

Wieczorem 7 grudnia – twierdzi dr Robert Spałek z IPN – podczas rautu po podpisaniu układu, Gomułka powiedział Brandtowi, że gdyby doszło do wypłaty odszkodowań indywidualnych za straty wojenne poniesione przez Polaków, to wyniosłyby one ok. 180 mld marek RFN.

„Zasugerował, że rozmowy o reparacjach i odszkodowaniach indywidualnych byłyby długie i żmudne. Ich wynik byłby dla PRL niepewny, dlatego lepszą i szybszą rekompensatą dla Polski byłoby pozyskanie długoterminowych, nisko oprocentowanych kredytów od RFN”.

Z pokojowym Noblem

17 maja 1972 r. Bundestag i Bundesrat ratyfikowały „układ warszawski”. Dwa lata później RFN przyznała Polsce kredyt w wysokości 1 mld marek. Z kolei w październiku 1975 r. podpisano w Warszawie, przez ministrów spraw zagranicznych Polski i RFN, porozumienie dotyczące „nieuregulowanych spraw w stosunkach polsko-niemieckich”. W tym umowę o wznowieniu wyjazdów Niemców z Polski, w tzw. formule łączenia rodzin.

Okazją do zawarcia tego porozumienia było spotkanie nowych przywódców obu państw: Edwarda Gierka i Helmuta Schmidta, na konferencji w Helsinkach. Spotkanie było bardzo krytykowane – doszukiwano się w nim brudnego politycznego dealu: wypuszczenia z Polski Niemców, szczególnie z Opolszczyzny, w zamian za kredyty.

Cztery lata wcześniej, w 1971 r. Willy Brandt został uhonorowany za swoją „politykę pojednania między dawnymi, wrogimi sobie krajami” Pokojową Nagrodą Nobla. W uzasadnieniu Komitetu Noblowskiego napisano, że Brandt „w imieniu narodu niemieckiego wyciągnął rękę do polityki pojednania między dawnymi wrogimi krajami”.

Granica na Odrze i Nysie Łużyckiej została ostatecznie uznana w polsko-niemieckim traktacie granicznym z 14 listopada 1990 r.

Katastrofa we mgle. Ostatnia droga Mariusza i Krzysztofa

– Powinniśmy żyć tak, jakby każdy dzień mógł być ostatnim. Aby kiedyś wspomniano nas dobrze, tak jak my dziś wspominamy tych dwóch wspaniałych chłopaków – mówi o ofiarach katastrofy śmigłowca Dariusz Łapa, starosta przeworski. 5 grudnia lokalna społeczność odprowadziła 41-letniego Mariusza i 44-letniego Krzysztofa na miejsce wiecznego spoczynku

Stanisław Sowa

Sobota, 29 listopada, godzina 15.50. Dyżurny Państwowej Straży Pożarnej w Rzeszowie przyjmuje zgłoszenie od mieszkańca o pożarze śmigłowca w lesie. Miejsce zdarzenia: wzgórze wyrastające na wschód od Rzeszowa, okolice górnej Maławy i Cierpisa. To styk powiatów rzeszowskiego i łańcuckiego.

Gdy z niemałym trudem, bo przebijając się przez gęstniejącą mgłę i nastające ciemności, docieramy w okolice miejsca katastrofy, na wąskiej asfaltówce między Maławą a Wolą Rafałowską zauważamy długi sznur pojazdów strażackich i policyjnych na sygnałach alarmowych. Przyjeżdżają samochody wojskowe i karetki.

Okazuje się, że jesteśmy pierwszymi dziennikarzami. Niestety, nie możemy się dostać do miejsca katastrofy – służby otaczają teren szczelnym kordonem. Ruch w stronę Woli Rafałowskiej i Cierpisa został wstrzymany, a policja kieruje użytkowników ruchu na objazdy.

Jesteśmy na wysokości prawie 400 m n.p.m. W odległości ok. 200 metrów od nas znajduje się zabytkowy kościółek św. Marii Magdaleny oraz wieża widokowa, z której – w warunkach inwersji – można dojrzeć na horyzoncie Tatry. Jeśli śmigłowiec nadlatywał od Rzeszowa, który położony jest na wysokości około 200 m n.p.m., pilot musiał kontrolować wzrastającą wysokość terenu. Była gęsta mgła, prawie zero widoczności. Co wskazywały urządzenia pokładowe?

Przybywa gapiów. Ludzie dowiadują się o katastrofie helikoptera z radia lub internetu. Wiele osób próbuje robić zdjęcia i nagrania. Z marnym skutkiem, bo mgła taka, że prawie nic nie widać. W dodatku zapadają ciemności. Gdy wraz z coraz liczniejszą grupą dziennikarzy czekamy na oficjalny komunikat, pojawia się młody mężczyzna. Mówi, że tu

mieszka i był świadkiem zdarzenia.

Usłyszał jakby huk

– Była godzina 15.30, gdy usłyszałem, że coś przelatuje, a po chwili jakby huk. Ale nie przywiązałem do tego większej wagi. Gdzieś za dziesięć czwarta dostałem telefon, że rozbił się samolot gdzieś koło nas. Wsiadłem na quada i przyjechałem tutaj. Był już pierwszy wóz strażacki. Żadnych płomieni ani dymu nie widziałem. Mgła była taka, że było widać na odległość pięciu metrów – relacjonuje Adrian Porada.

W końcu mamy oficjalny komunikat. Podkomisarz Magdalena Żuk, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Rzeszowie, potwierdza, że znaleziono ciała dwóch osób. Pożar został ugaszony. W pobliżu nie ma zabudowań, więc nie było zagrożenia bezpieczeństwa innych osób. Policjanci wraz z prokuratorem przeprowadzą oględziny miejsca zdarzenia. Został o nim poinformowany przewodniczący Państwowej Komisji Badania Wypadków Lotniczych.

Śmigłowiec spadł w miejscu, do którego dojazd jest znacznie utrudniony ze względu na ukształtowanie terenu, błoto oraz warunki pogodowe. Strażacy dotarli więc pieszo oraz na quadach.

Służby potwierdzają, że ofiary to mieszkańcy powiatu przeworskiego, 41-latek i 44-latek, a rozbity śmigłowiec to Robinson R44.

Co to za maszyna?

Helikopter Robinson R44 to czteromiejscowy lekki śmigłowiec produkowany przez Robinson Helicopter Company od 1992 roku. Projekt został oparty na konstrukcji śmigłowca Robinson R22. Pierwszy lot R44 odbył się 31 marca 1990 roku, a certyfikat Federal Aviation Administration (FAA) uzyskał w grudniu 1992 r. Pierwsza dostawa maszyny dla odbiorcy odbyła się w lutym 1993 r.



Helikopter rozbił się w trudno dostępnym, błotnistym i zalesionym terenie. Służby docierały na miejsce quadami



W akcji na miejscu katastrofy strażaków wspomagali żołnierze z Podkarpackiej Brygady Obrony Terytorialnej

FOT. PODKARPACKA BRYGADA OBRONY TERYTORIALNEJ

FOT. PODKARPACKA BRYGADA OBRONY TERYTORIALNEJ

OGŁOSZENIA

Dziennik
ŁÓDZKI

dodatek bezpłatny

Środa, 10.12.2025
Nr1503

Oddam za darmo

CHIHUAHUA, 604-601-291

Potrzebuje

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

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

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

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

Hobby

MUZYKA

BĘBEN Stagg 16" 40cm + pas, pałka Paiste - 450zł, 886-299-530

BĘBEN Tama 16" + pałka, pas, talerz - 450zł, 886-299-530

ANTYKI

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

REKLAMA 0011443169

ANTYKWARIAT

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

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

AUTOREKLAMA

Polecamy →

strona zdrowia



Czytaj dla zdrowia

stronazdrowia.pl

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

Mieszkania

DO WYNAJĘCIA

Kawalerka, Górna, 665-600-247

Mieszkanie Górna 665-600-247

MIESZKANIE, Pomorska, 608-393-044

Pokoje Piękna 665-600-247

Działki

SPRZEDAM

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

Gospodarstwa rolne

SPRZEDAM

SIEDLIŚKO z zabudowaniami ok. 3800m² w tym ok. 3,5 ha lasu, powiat łaski, wszystko w jednym kawałku, 501-492-379

Sprzęt domowy

MEBLE

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

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

DYWANY

DYWANY różne, chodniki, 785-971-061

ARMATURA

WANNA 120cm nowa z akcesoriami - 200zł, 42-681-28-85

Komputery

POGOTOWIE komputer, 733-955-881

Budowlane

MATERIAŁY

KRUSZYWA drogowe z dostawą, 605-231-441

Handlowe

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

Różne

ODZIEŻ

BALETKI i buty taneczne, 502-432-574

KURTKA narciarska męska - 80zł, kurtka damska ocieplana - 60zł, 503-697-076

ART. DZIECIĘCE

SANKI drewniane z oparciem - 40zł, sanki metalowe - 50zł, wózek - 60zł, 503-697-076

SPRZEDAM huśtawkę domową składaną, dużą 70zł, Łódź, 791-771-718

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

PŁODY ROLNE

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

RÓŻNE

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

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

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

Zamienię

BALKONIK do chodzenia, wózek do zakupów na owoce, słodczyce, 503-697-076

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

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

Usługi

BUDOWLANE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

GLĄDŹ, mał. glazura, 510-322-848

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

TYNKI tradycyjne, 660-456-287

MONTAŻOWE

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

INSTALACYJNE

12H Dobry Hydraulik, 666-744-277

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

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 664-272-696

Przepychanie kanalizacji - kamera, 509-721-995

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

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

POSPRZĄTAM, wywiozę, 518-121-909

Pranie dywanów, tapicerki, 792-038-112

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

AGD NAPRAWY

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

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

RTV NAPRAWY

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

TELE - audiovideo naprawa, 602-687-803

ANTENY

ANTENY - serwis, 733-955-881

OGRODNICZE

Cięcie drzew owocowych. Fachowo, 605-307-582

TRANSPORT

PRZEPROWADZKI, wyburzanie, sprzątanie piwnic, 518-121-909

Praca

ZATRUDNIĘ

BRYGADĘ murarzy, 502-026-779

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

REKLAMA

0011442525



BOTANIC
PARK

Nowe mieszkania w Łodzi ul. Konstantynowska 64 C

Powierzchnie
od 29 m² do 105 m²

GETMAR
Firma Budowlana

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

www.botanicpark.pl

GRZEGORZ TURNAU: W MIŁOŚCI ZAWIERA SIĘ WSZYSTKO, CO JEST DO ŻYCIA POTRZEBNE

„Szósta godzina” to tytuł nowej płyty krakowskiego piosenkarza. Czternaście znajdujących się na niej piosenek łączy w spójny sposób dyskretny humor z poetycką zadumą.

W rozmowie z nami Grzegorz Turnau zdradza, że głównym motywem na albumie jest zima

Patryk Gzyl

Niedawno zakończył się Konkurs Chopinowski. Cała Polska śledziła przez trzy tygodnie zmagania najlepszych pianistów świata. Pan też?

Nie. Po pierwsze, nie miałem jak, a po drugie, niespecjalnie się starałem. Nie jestem zaangażowany emocjonalnie w Konkurs Chopinowski.

Za młodu uczył się Pan grać na fortepianie przez 7 lat. Nie żałuje Pan, że nie poszedł dalej tą drogą i nie został klasycznym pianistą?

Właśnie dlatego, że chodziłem przez 7 lat do szkoły muzycznej, nie angażując się emocjonalnie w Konkurs Chopinowski. Wspomnienia egzaminów z fortepianu są dla mnie do dzisiaj bolesne. Nie próbuję sobie nawet wyobrazić, co przeżywają uczestnicy takiego konkursu. Nie lubię również pseudosportowej atmosfery, która mu towarzyszy, a szczególnie ogólnonarodowego, groteskowego znawstwa, które się odradza przy tej okazji, a razi mnie swą bezczelnością.

Czyli?

Jeśli jest konkurs i nagrodę przyznaje jury, to jej laureatowi należy się szacunek i gratulacje, a nie „szok i niedowierzanie”. To jest zupełnie nie na miejscu. Proponuję zorganizowanie alternatywnego Konkursu Chopinowskiego przez telewizję, bo wtedy będą oni mogli swobodnie oceniać i przyznawać nagrody.

Dzisiaj gra i komponuje Pan przy fortepianie. Czyli te 7 lat nie poszło jednak na marne?

Oczywiście, że nie poszło. Jestem głęboko wdzięczny moim nauczycielom z Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej

Im. I. J. Paderewskiego w Krakowie, gdzie uczyłem się podstaw teorii i gry na fortepianie, a szczególnie mojej cioci, prof. Krystynie Adamskiej, która zawsze jest bardzo emocjonalnie zaangażowana w Konkurs Chopinowski. Ale jako pianista akompaniujący jestem w dużej mierze samoukiem. Na bazie tego, co wyniosłem ze szkoły muzycznej, wypracowałem własny sposób gry, ukształtowany także w drodze współpracy z wieloma wspaniałymi artystami.

Codziennie zasiada Pan do fortepianu?

Jest znane powiedzonko: kiedy nie ćwiczę kilka dni, to sam to słyszę, ale kiedy nie ćwiczę tydzień, to słyszy to już widownia. W moim przypadku ćwiczenie na fortepianie to przede wszystkim ćwiczenie mózgu. Palce zwykle sobie radzą, chociaż od czasu do czasu trzeba je naostrzyć. Sam sobie wymyśliłem zestaw wrzawek wystarczający do wykonywania własnego repertuaru. Unikając pułapek fałszywej skromności, mogę powiedzieć, że obecnie gram na pewno trochę lepiej niż na początku, ale w samodzielnym wyznaczonym zakresie. Chopina w filmie bym nie zagrał.

Kiedyś powiedział Pan: „Radość tworzenia to legenda. Tak naprawdę tworzenie to zmaganie się”. Naprawdę tak to wygląda?

Oczywiście. Ale czy ja powiedziałem, że to zmaganie jest nieprzyjemne? Chyba zbyt często mylimy satysfakcję z wykonanej pracy z nieumotywowaną radością bytu. Wiatr we włosach, słońce w ramionach i mamy utwór?

To tak nie działa. Jest to za każdym razem proces. Im bardziej skomplikowany, tym słodszy w finale. Przed laty w kabarecie Piwnica pod Baranami profesor Gośliński miał wykłady o sztuce jako „formie zorganizowanej rozpacz”. Wziąłem je sobie do serca.

Od ostatniej płyty z Pana autorskim materiałem minęło aż 11 lat. Brakowało Panu natchnienia?

Wszyscy mnie ostatnio w związku z promocją nowego albumu o to pytają. I nie mam dobrej odpowiedzi, bo przez tych 11 lat robiłem dosyć dużo różnych rzeczy: napisałem mnóstwo piosenek oraz muzyki do teatru, ponieważ byłem przez 9 lat kierownikiem muzycznym Teatru Lalka w Warszawie. Wydałem też w tym czasie dwie płyty: „Bedford School” z angielskimi coverami i potrójny album „L” z nigdy wcześniej niepublikowanymi utworami. Zajęło mi to więc sporo czasu. Do tego zagrałem kilkaset koncertów. Kiedy mnie więc pan pyta, czy nie miałem weny, to ja odpowiadam, że raczej nie miałem czasu. Ale przecież nigdy nie odmierałem go płytami i nie wmaślałem sobie, że muszę wydać nowy album co 2-3 lata. Musiałem się po prostu zastanowić spokojnie, co i jak chciałbym zaprezentować na nowej płycie. I tak też zrobiłem.

Jak potem szła Panu praca nad piosenkami?

Nieśpiesznie. Zaczęła się latem 2023 roku, a ostatnie rzeczy kończyliśmy na początku 2025 roku. Samo to świadczy o tym, że ten rosół gotował się powoli. Chciałem, żeby była to płyta dopracowana i spójna, żeby połączyć wszystkie wątki. Żeby stanowiła coś w rodzaju audycji do wysłuchania w całości. Wiem, że to już nie te czasy i teraz - za sprawą streamingu - liczą się głównie pojedyncze piosenki o określonym terminie ważności. Ale żyje się raz i dla mnie ważne jest to, co chcę zrobić, bez względu na to, czy to się komuś bardziej czy mniej spodoba. Moja poprzednia płyta premierowa - „7 widoków w drodze do Krakowa” - była dosyć konceptualna, bo dotyczyła konkretnego zjawiska artystyczno-obyczajowego, ale pozostałe nie były już aż tak spójne. Komponowałem je często z rzeczy, które wydawały się pojawiały „po drodze”. „Szósta godzina” uważam za najbardziej spójną z dotychczasowych.

Na płytę trafiły bogato aranżowane utwory - gra tu nie tylko Pana stałe trio, ale też choćby Atom String Quartet. A wydaje się, że te piosenki są zwiewne, skromne i oszczędne. Jak to się robi?

W jednej z recenzji „Szóstej godziny” ktoś napisał, że przy-

jemnie brzmi na niej kontrabas. Tymczasem tam nie ma tego instrumentu, jest za to akustyczna gitara basowa. Cieszę się jednak z tej pomyłki, bo pokazuje ona, że otaczam się muzykami, którzy grają w nieoczywisty sposób i potrafią uzyskiwać nieoczywiste brzmienia. To jest trochę odpowiedź na pańskie pytanie. Współpracuję bowiem z artystami, z którymi się świetnie rozumiem, ale z którymi ta współpraca jest też cały czas zaskakująca. Kiedy robimy razem coś nowego, a znamy się już 20 czy 30 lat, to i tak zawsze pojawia się element wzajemnego zaskoczenia. I to jest ważne: że nie zatrzymaliśmy się, że nie chcemy sobie tylko ułatwiać życia, ale lubimy się tak bardzo, że czasem je sobie utrudniamy. Ta płyta brzmi jak brzmi również dlatego, że robiliśmy ją podczas kilku sesji w niezwyklej miejscu - studiu postawionym w Kotlinie Kłodzkiej, wśród łąk i lasów, łagodnie opadających wzgórz. To drewniany budynek stojący na wzniesieniu. Przeżyliśmy tam głęboką, piękną zimę, zachowaliśmy więc, polonistycznie rzecz ujmując, jedność miejsca, czasu i akcji. I faktycznie ten dominujący na płycie motyw zimy był jednocześnie scenografią naszej pracy.

W sześciu piosenkach z „Szóstej godziny” śpiewa Dorota Miśkiewicz. Skąd ta artystyczna i prywatna przyjaźń między państwem?

Dorota jest od 20 lat jak ktoś z rodziny, z jednego zespołu. Tak często spotykamy się w studiu i na koncertach, że właściwie trudno oddzielić nasze drogi. Ja włożyłem kilka swoich pomysłów w albumy

Doroty, a ona zawsze bez oporów udzielała się na moich, za prośbą Doroty było więc oczywiste. „Szósta godzina” to bardzo kameralna przestrzeń, nie było więc miejsca na chór. Stąd Doroty głos raz jako wokalny instrument, rodzaj kontrapunktu dla śpiewanych przeze mnie wersów, a kiedy indziej jako postać w dialogu.

Zawsze przynajmniej w jednej piosence na każdej Pana płycie gra na flecie żona. Tu też tak jest. Trzeba ją mocno namawiać?

Namawiać może nie, natomiast trzeba ją jakoś zwabić do studia.

A czym się wabi żonę do studia?

Obietnicą przyjemnego spędzenia czasu w Gniewoszowie na przykład. Ta nasza artystyczna współpraca trwa tak samo długo, jak małżeństwo. To od zawsze jest jedna z łączących nas nici. Zaczęliśmy od wspólnego występowania w kabarecie, potem Marynia trafiła na wiele lat do mojego zespołu. I ten jej flet jest bardzo ważny, można powiedzieć, że jest to „flet założycielski”. Słychać go już w nagraniu „Naprawdę nie dzieje się nic”. A to przecież początek mojej ścieżki fonograficznej.

Tym razem nie uniknie Pan szufladki z napisem „piosenka poetycka”, bo śpiewa Pan na „Szóstej godzinie” poezję. Co sprawiło, że postanowił Pan sięgnąć po Zagajewskiego, Moczulskiego, Czechowicza czy Maję?

Jedne piosenki pojawiły się wcześniej, drugie później. Do krótkiego wiersza Adama Zagajewskiego „Płomień” już

*NIE WIERZĘ W TWÓRCZOŚĆ
DLA SAMOZASPOKOJENIA.
DLA MNIE TO FAŁSZYWE.
TO DOTYCZY TEŻ MIŁOŚCI*



FOT. TOMEK SIKORA

Grzegorz Turnau: Każde z nas jest elektrownią. Uśmiecham się i do takiej myśli, że energia, którą wytwarzamy wraz z ostatnim oddechem, może jeszcze sobie potrać. Najdłużej oczywiście przez zasilenie innych ludzkich elektrowni. Niektórzy nazywają to wędrówką dusz

dość dawno temu napisałem muzykę, ale brakowało mi czegoś w rodzaju rewersu. Stąd mój poprzedzający go tekst „Jedliśmy agrest”, jakby do tamtego przyklejony. Jak profanum do sacrum, że tak się wyrażę. Dzięki niemu tytułowy „płomień” z wiersza Zagajewskiego jaśniej świeci. „Paskudną piosenkę” Bronisław Maj podarował mi też ładnych parę lat temu i ona również czekała na swój rewers, czyli „Południowe sny” Leszka A. Moczulskiego, ponieważ obie dotyczą melancholii i różnych sposobów wyczołgiwania się z jej tuneli. „Paskudna piosenka” w oryginalnie ma zresztą o wiele więcej zwrotek, ostatnio ją nawet okolicznościowo z prof. Majem rozwinęliśmy. Jest to forma otwarta - może kiedyś zarejestrujemy całość, ale raczej z zastrzeżeniem publikacji minimum 50 lat po naszej śmierci. Natomiast jeśli chodzi o Leszka Aleksandra Moczulskiego, to znaleźliśmy się i współpracowali przez wiele lat, od czasu jego i Jana Kantego Pawłuśkiewicza „Nieszporów ludźmierskich”. Leszek podarował mi, przeczytał przez telefon, zostawił w kawiarni lub wysłał mejłem bardzo wiele tekstów. Niektóre trafiły na płyty lub były wykonywane na koncertach, ale część została w archiwum. 5-6 lat po śmierci Leszka otworzyłem tę szufladę. I - w pewnym sensie - na „Szóstej godzinie” znowu się z nim spotkałem.

Natomiast swoje teksty, które stanowią połowę słownej warstwy albumu, w większości dopisywałem do już istniejących kompozycji, albo - jak w przypadku „Balowych bucików babci Anny” - pisałem, komponowałem i od razu nagrywałem w studiu.

Głównym motywem na „Szóstej godzinie” jest zima. To podobno Pana ulubiona pora roku. Za co Pan lubi zimę?
Za to, że nie muszę cierpieć upału.

(Śmiech) A tak na serio?
Już bardziej serio nie może być. Zima nie rozprasza nas festiwalami kolorów, obietnic czy złudzeń. Jest surowa i daje odpoczynek od nadmiaru. Po prostu jest powściągliwa. Dzięki ciszy możemy usłyszeć muzykę, a dzięki zimie możemy docenić wszystkie kolory wiosny czy jesieni, ale z dystansu.

W tych wierszach zima to sen, a sen to, jak Pan kiedyś powiedział, „próba generalna” przed śmiercią. I jej cień unosi się nad tymi piosenkami. To dlatego, że zbliża się Pan powoli do sześćdziesiątki?
Nie tak powoli, raczej bardzo szybko.

Ja już przekroczyłem sześćdziesiątkę.
Czyli da się przeżyć. Sen to kluczowe słowo w sztuce. Bo podstawowe pytanie dla każdego, kto cokolwiek tworzy,

brzmi: czym jest rzeczywistość? Snem? A jak nie, to czym? W jednej z moich pierwszych licealnych piosenek śpiewałem: „I zanim się to wszystko stanie/ na klucz się zamknę w fortepianie/ I choć to miejsce trochę ciasne/ zasnę”. I właściwie cały czas podejrzewam, że to wszystko, co się wokół mnie dzieje, może być snem leniwego licealisty.

Niby śpiewa Pan, że „Mamy czas”, ale podkreśla, że w końcu ten czas powie człowiekowi „dość” i zaliczymy „ostatni bał”.
Żyjemy w takich czasach, kiedy ludzie przestali dostrzegać sarkazm i ironię. Zniknęła całkowicie dwuznaczność, wszystko jest tak szalenie dosłowne, że czasem nie nadążam. Niedawno byłem w programie Kuby Wojewódzkiego i on zahaczył o moją współpracę z Taco Hemingwayem. Chciałem mu więc wytłumaczyć, że to nie była żadna współpraca, tylko pozwoliłem Filipowi na wykorzystanie fragmentu jednej z moich piosenek. I Kuba zapytał mnie (sarkastycznie), czy dzięki temu wreszcie zarabiam jakieś pieniądze. Nie czekając, odpowiedziałem: „Ależ oczywiście! Dzięki Taco Hemingwayowi mógłbym już nie pracować!”. I proszę sobie wyobrazić, że kilka dni później widzę gdzieś nagłówek: „Turnau nie musi już pracować dzięki Taco Hemingwayowi”. Więc teraz,

kiedy śpiewam, że „Mamy czas” powinienem dośpiewywać przypis, że „K***a, nie mamy czasu!”. Mam nadzieję, że jednak nie wszyscy potrzebują przypisów.

Jak Pan sobie radzi tym z przemijaniem?
Na różne sposoby. Nie ma jednej metody. Od bardzo dawna cała armia osób próbuje to profesjonalnie rozszyfrować i niespecjalnie im to wychodzi. Dlatego nie będę tu pozował na znawcę, jak ci państwo od Chopina. Trzeba co rano podjąć decyzję: czy to lepiej, że się obudziliśmy, czy gorzej. Od tego zależy cała reszta.

Najlepszym sposobem na przemijanie wydaje się tu być po prostu radość życia, którą daje przede wszystkim miłość. Tak odczytuję „Dwa bilety”, „Gdybyś” czy „Jedliśmy agrest”. Miłość jest dla Pana istotą życia?
Tak, bo w niej zawiera się wszystko, co jest do życia potrzebne. Nie ma miłości bez komunikacji, tak jak żadna twórczość nie istnieje bez odbiorcy. Nie wierzę w twórczość dla samozaspokojenia. Dla mnie to fałszywe. To dotyczy też miłości. Ale pod słowem „miłość” jest też troska, czułość, cierpliwość.

Jest Pan żonaty od prawie 40 lat. O takiej dojrzałej miłości „niedozwolonej do lat 50” śpiewa Pan w „Dwóch bile-

tach”. Ta dojrzała miłość bardzo jest inna niż ta młodzieńcza?
Byłbym ostrożny z mówieniem o miłości, jakby to było jakieś zjawisko przyrodnicze. Nie boję się śpiewać o miłości, ale nie potrafię jej omawiać jak tęczy czy zachodu słońca. Nasz stosunek do takich spraw, jak przemijanie czy miłość, ulega zmianom, które są wpisane w biologiczny zegar.

W piosence „Gdybyś” opowiada Pan o przeznaczeniu. Skojarzyła mi się ona z takim ludowym powiedzeniem, że „mąż i żona od Boga przeznaczona”. Wierzy Pan w przeznaczenie?
Rozumiem, że ktoś może potrzebować takiego lapidarnego sformułowania, ja za tego typu refrenami jednak nie przepadam. Dla jednego przypadek jest przeznaczeniem, dla drugiego przeznaczenie to przypadek. Uśmiecham się do myśli, że obie wersje są uprawnione. W „Gdybyś” śpiewam jednak nie o przeznaczeniu, ale o tym, by dostrzec siebie w innych ludziach i oswoić powtarzalność ludzkich losów. Każdy związek jest niepowtarzalny i powtarzalny zarazem. Przypomina mi tu się wiersz Czesława Miłosza „Powrót do Krakowa w roku 1880”, gdzie pojawia się wers: „Na miejscu starych ludzi są znów starzy ludzie”. To niesłychane zdanie. Potężne.

W „Mamy czas” śpiewa Pan, że po śmierci „w nagrodę lub za karę przyjdzie poza czasem być”. Znajduje Pan pociechę w metafizyce?
Każde z nas jest elektrownią. Uśmiecham się i do takiej myśli, że energia, którą wytwarzamy wraz z ostatnim oddechem, może jeszcze sobie potrwąć. Najdłużej oczywiście przez zasilenie innych ludzkich elektrowni. Niektórzy nazywają to wędrówką dusz.

Płytę kończy najbardziej radosna piosenka tytułowa. Czym jest ta „Szósta godzina”, w której „stopi się, zginie/smutek - jak w szklance lód”?
Moja żona, Marynia, źle znosi zimę, tęskni za latem i morzem. Lód się topi, kiedy świeci słońce. Chciałem więc oddalić od niej smutek, przenosząc się na koniec albumu do południowego kraju, w porę sjeści, czyli szóstej godziny od wschodu słońca. Ten utwór nosił zresztą przez długi czas, jeszcze w wersji instrumentalnej, tytuł „Busot” - od nazwy małej miejscowości w Hiszpanii.

To brzmi jak triumf lata nad zimą.
Po co triumf? Pragnąć tego, co się ma - oto najprostsza droga do szczęścia.

REKLAMA 0011440026

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

OFERUJEMY:

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

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

WYGODNY PARKING, PRZYMIERZALNIA

- instrukcje bhp i ochrony p. poż.
- znaki ewakuacyjne, bhp i p. poż.
- znaki oraz tablice budowlane, ADR
- znaki energetyczne i informacyjne
- apteczki z wyposażeniem,
- środki czystości, czyszciva,
- papieru sanitarnego

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

Z TYM KUPONEM
5% TANIEJ
MOŻNA PŁAĆ KARTA

Artykuły wysyłamy również
paczkami lub kurierem

Z kuponem rabatowym zawsze taniej!

**Kupony prosimy
realizować
w dniach
10 - 16 grudnia
2025 roku**

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

POMOC do domu Górna, 786-080-382

ŚLUSARZ - spawacz, 601-284-465

0011242692

OGŁOSZENIA DROBNE
na
TELEFON

800 472 852
42 647 28 52

SZUKAM PRACY

SZUKAM, prawo jazdy, 723-863-817

Medycyna

STOMATOLOGIA

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

PROTETYKA, protezy elastyczne, naprawy protez - ekspres. Wizyty domowe, 668-385-026

ZABIEGI

MASAŻ leczniczy, rehabilitacja. Wizyty domowe, 603-878-429

Pozostałe

Dolę - nowy cmentarz - nowe piwnice, place ziemne - ul. Smutna 12. Rezerwacje. Najniższe ceny, 42-678-58-67, 502-658-548

W Polsce helikopter tej klasy, znany jako Błękitny 24, wykorzystywany był przez telewizję TVN24 do relacjonowania i nadawania programów na żywo z powietrza. Dwie tego rodzaju maszyny trafiły też w 2018 roku do Wyższej Szkoły Oficerskiej Sił Powietrznych w Dęblinie. Również w 2018 roku śmigłowce R44 zostały wybrane przez Lotnicze Pogotowie Ratunkowe w przetargu na dostawę dwóch śmigłowców szkolno-treningowych. W 2019 r. śmigłowiec R44 został odebrany przez straż graniczną.

Helikopter zboczył z kursu

Niedziela, 30 listopada. Na miejscu tragedii pojawiają się przedstawiciele Państwowej Komisji Badania Wypadków Lotniczych, pracuje też prokurator z Prokuratury Okręgowej w Rzeszowie. Teren w promieniu kilkuset metrów od miejsca katastrofy jest wciąż zamknięty dla osób postronnych.

- Przeprowadzane są wszystkie niezbędne czynności procesowe, w tym oględziny i zabezpieczenie śladów - informuje mł. asp. Tomasz Domka z Komendy Powiatowej Policji w Łańcucie.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń Prokuratury Okręgowej w Rzeszowie, która 1 grudnia wszczęła śledztwo, początkowo helikopterem podróżowały 3 osoby; leciały z Krosna. Następnie doszło do międzyładowania w Zagorzycach, gdzie wysiadła jedna osoba. 2 osoby wyruszyły w lot, którego celem były okolice Przeworska. W rejonie Malawy helikopter zboczył z kursu wschodniego na północny i - tracąc wysokość - zaczął zahaczać o czubki drzew. Około godziny 15.35 rozbił się w lesie, w odległości około 700 metrów od drogi prowadzącej z Malawy do Woli Rafałowskiej. Ofiary to bracia: 41-letni Mariusz S. oraz 44-letni Krzysztof S., właściciele firmy w Przeworsku.

- Prawdopodobną przyczyną tego zdarzenia były bardzo trudne warunki atmosferyczne, które panowały tego dnia, mianowicie gęsta mgła, która w znaczący sposób ograniczała widoczność, oraz duża wilgotność powietrza, która również mogła mieć wpływ na silnik helikoptera - informuje Katarzyna Drupka, zastępca prokuratora okręgowego w Rzeszowie. Podkreśla, że to są wstępne ustalenia.

Na miejscu katastrofy pobrane zostały m.in. próbki paliwa i oleju z wraku. Spalony wrak helikoptera został zabezpieczony do dalszych badań. Przesłuchano świadków. Śledczy znaleźli też dokumenty świadczące o tym, że zaledwie dzień wcześniej helikopter pozytywnie przeszedł przegląd techniczny.



Strażacy ruszyli na miejsce katastrofy quadami i pieszo, pokonując nierówności terenu i błoto, aby ugasić pożar szczątków śmigłowca i lasu

Dzień później prokuratura poinformuje, że przeprowadzono sekcje zwłok zmarłych mężczyzn. „Wstępne wyniki sekcji zwłok wykazały na niemal identyczne obrażenia: liczne złamania kości czaszki, uraz czaszkowo-mózgowy oraz złamania żeber połączone z uszkodzeniem wielu narządów wewnętrznych. Biegły ocenił je jako urazy wielonarządowe. Z ustaleń wynika, że śmierć obu mężczyzn nastąpiła natychmiastowo. Podczas sekcji pobrano także krew i płyny ustrojowe do dalszych badań toksykologicznych, których wyniki będą stanowiły istotny element prowadzonego postępowania” - brzmi komunikat prokuratury.

To byli porządni ludzie

Poniedziałek, 1 grudnia. Jesteśmy w podprzeworskim Studzianie, rodzinnej wsi przedsiębiorców. Jak opowiadają mieszkańcy, helikopter był im dobrze znany. Często widywali maszynę latającą nad okolicą, czasem nawet późnymi godzinami nocnymi.

Sołtysa wsi, Antoniego Żyłę, zastajemy mocno zajętego. Właśnie chodzi od domu do domu i roznosi wśród mieszkańców wigilijne opłatki.

- Od urodzenia mieszkali tutaj. To byli porządni ludzie - opowiada sołtys łamiącym się głosem o Mariuszu i Krzysztofie. - Kiedy usłyszałem o tragedii, to był dla mnie szok. A potem zaczęły się telefony, ludzie dopytywali, czy to prawda.

Co mówią mieszkańcy, gdy zachodzi do domów z wigilijnymi opłatkami?

- Że nie mogą w to uwierzyć. Że to nie powinno się wydarzyć. To ogromna tragedia dla rodziny. W imieniu całej wsi chcę przekazać najbliższym szczerze, głębokie wyrazy współczucia. Mariusz i Krzysztof wspierali naszą społeczność, nigdy nie byli obojętni. Jeśli ktoś prosił o pomoc, to zawsze znaleźli sposób, żeby pomóc. To dla nas ogromna strata, cała wieś jest pogrążona w żałobie - zapewnia Żyła.

Wszyscy nasi rozmówcy wspominają ofiary jako życzliwych, pracowitych i bezinteresownych ludzi.

- Nie znałem ich osobiście, ale ojca bardzo dobrze znam. Wśród ludzi jest tylko żal, ogromny żal. Niedowierzenie, bo to młodzi ludzie, którzy mieli całe życie przed sobą. Zostawili żony, dzieci... Wszyscy o nich mówią dobrze, bo tacy po prostu byli - opowiada pan Józef.

- Niedawno rozmawiałam z Mariuszem. Nie mogę uwierzyć w to, co się stało. To jest niewyobrażalna tragedia, coś, czego nikt się nie spodziewał. Dla nas wszystkich to szok - dopowiada przysłuchująca się naszej rozmowie kobieta.

Pozostawili po sobie wiele dobra i życzliwości

Lokalni samorządowcy we wpisach i kondolencjach podkreślają wielkie zasługi zmarłych przedsiębiorców. Mariusz Superson i Krzysztof Superson angażowali się w różne przedsięwzięcia. Ufundowali witraże w kościele, sponsorowali klub piłkarski. Prowadzili świetnie rozwijającą się firmę, która produkuje opakowania foliowe, dawali ludziom pracę. Mariusz pełnił funkcję prezesa zarządu, a Krzysztof był członkiem zarządu. Ostatnio firma SupFol została nagrodzona prestiżową Podkarpacką Nagrodą Gospodarczą w kategorii „Najlepszy Produkt 2025”.

- Kiedy w sobotę około 16.00 dostałem informację, że doszło do nieszczęśliwego wypadku i że nasze służby są zaangażowane, miałem nadzieję, że to nie dotyczy naszych mieszkańców. A jednak... Szok i niedowierzenie towarzyszą nam do dziś. W imieniu samorządu i swoim składam rodzinom najszczerze wyrazy współczucia - mówi Dariusz Łapa, starosta przeworski.

I podkreśla, że ta tragedia pokazuje, jak kruche jest ludzkie życie. - Powinniśmy żyć tak, jakby każdy dzień mógł być ostatnim, z miłością, empatią i wdzięcznością. Tak, aby kiedyś wspomniano nas dobrze, tak jak my dziś wspominamy tych dwóch młodych, wspaniałych chłopaków - zaznacza starosta Łapa.

„Odeszli młodzi, przedsiębiorczy ludzie, aktywnie zaangażowani w życie lokalnej społeczności, pozostawiając po sobie wiele dobra i życzliwości” - czytamy we wpisie w mediach społecznościowych na profilu starosty przeworskiego.

W powietrzu cieszył się każdą chwilą

We wpisie na stronie Aeroklubu Rzeszowskiego Mariusza Supersona żegnają jego przyjaciele.

- Z Mariuszem znaliśmy się prawie 10 lat - mówi Robert Grabowski, instruktor-pilot, se-

kretarz zarządu Aeroklubu Rzeszowskiego. - Poznaliśmy się, kiedy zaczynał swoją przygodę z lotnictwem. On się szkolił, ja byłem instruktorem. Odbiliśmy wiele wspólnych lotów. Lotnictwo było dla niego wielką pasją, odskocznią od codzienności. W powietrzu zawsze odpoczywał i cieszył się każdą chwilą. Rozpoczął swoją przygodę z lotnictwem jako pilot samolotów ultralekkich. Miał duże doświadczenie. Później został pilotem śmigłowców. Latał dla przyjemności, ale również w celach biznesowych.

Robert Grabowski zapamięta Mariusza jako człowieka bardzo wrażliwego na potrzeby innych, który angażował się również w życie lokalnej społeczności. - To tam, razem z bratem i resztą rodziny, zapoczątkował swój biznes, który rozwijał. Odniósł ogromny sukces i pomagał tym, którzy tej pomocy potrzebowali. Zawsze można było na niego liczyć - mówi.

Uroczystości pogrzebowe odbyły się w piątek, 5 grudnia o godz. 12.00 w Bazylice Kolegiackiej pw. Ducha Świętego w Przeworsku. Wcześniej, o godz. 11.30, został odprawiony różaniec. Po mszy ciała Mariusza i Krzysztofa zostały odprowadzone na stary cmentarz w Przeworsku.

Współpraca: Urszula Sobol i Barbara Galas

FOT. KW PSP

*ROZPOCZYNAŁ SWOJĄ PRZYGODĘ
Z LOTNICTWEM JAKO PILOT
SAMOLOTÓW ULTRALEKKICH.
MIAŁ DUŻE DOŚWIADCZENIE*

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Popularne i zdrowe!

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych ko-

rzyści zdrowotnych. Warto spróbować - zwłaszcza zimą, gdy warunki do tej aktywności są idealne. Sprawdź, czy morsowanie rzeczywiście jest zdrowe, jak bezpiecznie rozpocząć swoją przygodę oraz kto powinien z niego zrezygnować.

ZA TYDZIEŃ:

- Niedoceniana ryba, którą uwielbiają Polacy. Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie
- Tak zamroziś pierogi na Wigilię oraz nadmiar świątecznego jedzenia



FOT. TIMOLINA/FREEPIK.COM

Tym osobom herbata może zaszkodzić. Kto powinien jej unikać?

Anna Rokicka-Żuk
redakcja@stronazdrowia.pl

Herbata jest jednym z najzdrowszych napojów na świecie, a także najpopularniejszym zaraz po czystej wodzie. Nie każdy może jednak korzystać z jej cennych właściwości.

Regularne picie herbaty jest zalecane niemal każdemu, bo napój ten zmniejsza ryzyko rozwoju schorzeń przewlekłych, w tym chorób serca, cukrzycy, zapalenia stawów i nowotworów. Są jednak osoby, które herbaty pić nie powinny, a także muszą unikać określonych rodzajów lub bardzo ograniczać jej spożycie. Wynika to z obecności silnie działających bioaktywnych związków, które w pewnych sytuacjach mogą nie być korzystne.

Polifenole z herbaty są związkami antyoksydacyjnymi o działaniu przeciwzapalnym i ochronnym. Herbata zawiera stymulującą teinę, wyciszającą teaninę (herbata zielona) czy teofilinę o właściwościach rozkurczowych.

Picie herbaty bywa polecane po posiłku, np. śniadaniu, ale zwłaszcza po tym większym, czyli obiedzie. Często też służy do popijania posiłków. Tymczasem jest to nawyk bardzo niezalecany, bo ma niekorzystny wpływ na jakość diety. Związki zawarte we wszystkich rodzajach herbaty, a zwłaszcza w tej czarnej, wiążą niezbędne składniki mineralne, uniemożliwiając ich wchłanianie. Dotyczy to nie tylko żelaza, ale także innych ważnych pierwiastków, m.in. takich jak cynk, magnez czy w mniejszym stopniu wapń. Zmniejsza też przyswajalność kluczowych dla zdrowia aminokwasów zawartych w białkach. Herbatą nie należy więc popijać jedzenia, tylko zrobić sobie co najmniej 30 minut przerwy lub nawet więcej, jeśli posiłek był obfity.

Herbaty nie powinno się także pić na noc - nie tylko dlatego, że ma właściwości moczopędne. Choć ma delikatne działanie stymulujące, trwa ono znacznie dłużej niż w przypadku kawy.

Herbata jest zdrowa, gdy wypija się ją w ilościach 3-5 szklanek



FOT. LIGHTFIELDSTUDIOS/123RF

Picie herbaty jest zdrowe, ale nie dla każdego. Skutki uboczne bywają dotkliwe!

dziennie, niezależnie od rodzaju. Im jest mocniejsza, tym ilość powinna być mniejsza. Przy sięganiu po ten napój należy pamiętać, że nie jest jedynym źródłem kofeiny.

Kto nie powinien pić herbaty?

● Dzieci.

Ze względu na zawartość kofeiny herbaty nie należy podawać dzieciom poniżej 12. roku życia. Nastolatki w wieku 12-18 lat nie powinny przyjmować więcej niż 100 mg dziennie, co odpowiada porcji ok. 1 litra napoju.

● Chorzy na anemię.

Herbata przyjmowana podczas i po posiłkach zawiera taniny, które wiążą żelazo i ograniczają jego wchłanianie. Obserwowano, że może zmniejszać poziom magazynu tego pierwiastka, czyli ferrytyny, bez wpływu na inne formy we krwi,

które są rutynowo badane. Chorzy na anemię z niedoboru żelaza, również przyjmujący ten składnik, powinni maksymalnie ograniczyć spożycie herbaty. Dotyczy to także kobiet ciężarnych z niskim poziomem żelaza w organizmie.

● Osoby nadwrażliwe

Z picia herbaty powinny zrezygnować (albo ją ograniczyć) osoby, u których występują działania niepożądane, takie jak: nudności, ból brzucha, zawroty i ból głowy, biegunka. Nadwrażliwość na teinę, czyli herbacianą kofeinę, wywołuje także objawy takie, jak

Są osoby, które powinny zrezygnować z picia herbaty lub je ograniczyć ze względu na potencjalną szkodliwość i działania niepożądane

szybkie czy nieregularne tętno i zmiany nastroju, w tym nerwowość, dezorientację, roztrzęsienie czy gonitwę myśli, a także bezsenność.

● Osoby uczulone

Reakcja alergiczna na herbatę występuje rzadko, ale jest jak najbardziej możliwa. Możliwe objawy to m.in. wysypka i opuchlizna, zwłaszcza języka, gardła i twarzy, ciężkie zawroty głowy i/lub problemy z oddychaniem.

● Osoby z aktywnymi chorobami

Duże ilości herbaty nie są polecane przy ostrych chorobach wątroby i jej niewydolności. Nie wskazane może być także jednoczesne przyjmowanie leków, które obciążają ten narząd. To m.in. niektóre leki przeciwzapalne, przeciwdepresyjne czy statyny. Picie herbaty może być niezalecane przy chorobach serca, m.in. arytmii i po niedaw-

nym zawale, przy wrzodach żołądka i refluksie, gdyż może podrażniać błonę śluzową przewodu pokarmowego (zwłaszcza na czczo), a także przy leczeniu jaskry. W przypadku cukrzycy trzeba mieć świadomość, że duże ilości mogą prowadzić do obniżenia poziomu glukozy we krwi i wystąpienia niebezpiecznej hipoglikemii. W przypadku niskiego poziomu wapnia i osteoporozy nadmiar herbaty może utrudniać remineralizację kości.

● Osoby z zaburzeniami krzepliwości krwi

Herbata ma właściwości przeciwzakrzepowe. Sprzyja to m.in. zasinieniom ciała, a w niektórych przypadkach może doprowadzić do niebezpiecznego krwotoku.

● Osoby przyjmujące leki z teofiliną

Teofilina to substancja występująca naturalnie w herbacie,

stosowana leczniczo w stanach przebiegających ze zwężeniem dróg oddechowych. Działa rozkurczowo m.in. w chorobach takich, jak astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc czy stany zapalne oskrzeli z odczynem spastycznym. Spożywanie herbaty podczas leczenia może prowadzić do jej przedawkowania.

● Osoby przyjmujące inne leki

Związki aktywne z herbaty wchodzi w interakcje z wieloma lekami, w tym z niektórymi antybiotykami, środkami hormonalnymi, nasercowymi czy psychiatrycznymi. Nie należy pić jej w początkowym stadium terapii, gdy konieczne jest szybkie zwiększenie jej stężenia we krwi, co pozwala uzyskać efekty terapeutyczne.

Trzeba też zachować odstęp między ich przyjmowaniem a sięganiem po herbatę oraz ograniczyć jej ilość.

Popularne i zdrowe! Morsowanie niesie szereg korzyści zdrowotnych

Agata Siemiaszko
agata.siemiaszko@polskapress.pl

Choć sama myśl o wejściu do lodowatej wody potrafi wywołać dreszcze, morsowanie może okazać się nie tylko wyjątkowym przeżyciem, ale także źródłem licznych korzyści zdrowotnych.

Morsowanie stało się bardzo popularne i coraz więcej osób decyduje się na takie krótkie zimne kąpiele. Warto pamiętać, że do morsowania należy odpowiednio się przygotować. Zanim wejdzie się do lodowatej wody, organizm powinien stopniowo przyzwyczajać się do coraz niższej temperatury, by nie doznał szoku termicznego.

Zażywanie bardzo zimnych kąpieli w otwartych akwenach wodnych, nierzadko w wydrążonych w lodzie przerębłach, to zajęcie praktykowane w grupach, co pomaga przełamać opory i zwiększyć bezpieczeństwo morsowania. Osoby, które lubią właśnie w taki sposób spędzać wolny czas, potocznie nazywane są morsami.

Dlaczego warto morsować?

- **Lepsza odporność organizmu.** Regularne wchodzenie do zimnej wody hartuje organizm i zwiększa tolerancję na zimno, co bezpośrednio przekłada się na wzrost odporności. Podobny efekt można osiągnąć również stosując codzienne zimne prysznice o temperaturze ok. 10 stopni. W przypadku morsowania najlepsze efekty osiąga się przy regularnych cotygodniowych se-



Warto spróbować. Teraz warunki do tej aktywności są idealne

sjach. Warto pamiętać, że nie powinno się morsować częściej niż co 2 dni, ponieważ organizm potrzebuje regeneracji.

- **Rzadsze infekcje i krótszy czas trwania choroby.** Zwiększenie odporności i zahartowanie organizmu sprawiają, że morsy znacznie rzadziej chorują na różnego rodzaju infekcje wirusowe. Dodatkowo w przypadku choroby zaobserwowano, że jest ona znacznie łżejsza, a czas regeneracji krótszy średnio o 2 dni.

- **Lepszy nastrój.** Morsowanie wywołuje swojego rodzaju szok w organizmie, a także zwiększenie wydzielania adrenaliny, czyli hormonu nazywanego hormonem strachu, ucieczki lub walki. Adrenalina pobudza organizm do działania, dodaje energii i znacząco poprawia nastrój. Rozpoczynając morsowanie, warto zapisać się do tzw. Klubu Morsa, który zrzesza bardzo dużo osób. Wspólne morsowanie stanowi świetną rozrywkę, a obcowanie z innymi ludźmi dodatkowo może poprawiać nastrój.

- **Poprawa kondycji skóry i redukcja cellulitu.** Regularne morsowanie zostawia również pozytywny ślad na skórze. Podczas lodowatych kąpieli dochodzi do zwiększenia pracy serca i usprawnienia krążenia, a tym samym szybszej eliminacji toksyn z organizmu. Dodatkowo zaobserwowano, że regularne morsowanie znacząco redukuje widoczność cellulitu, potocznie nazywanego pomarańczową skórą.

- **Szybsze odchudzanie.** Morsowanie może również wspierać proces odchudzania. Dlaczego? Ponieważ lodowata woda oziębia temperaturę nie tylko tkanek, ale również krwi. Po wyjściu z wody organizm chce jak najszybciej wrócić do prawidłowej temperatury ciała, więc potrzebuje energii, która magazynowana jest m.in. w tkance tłuszczowej. Regularne morsowanie może zatem być jedną z form aktywności fizycznej, która korzystnie wpływa na wygląd sylwetki.

- **Poprawa krążenia.** Przebywanie w lodowatej wodzie powoduje rozszerzenie się naczyń krwionośnych, przyspieszenie akcji serca, a tym samym usprawnienie pracy układu krążenia. Regularne morsowanie zalecane jest osobom ze słabym krążeniem krwi, jednak nie w przypadku przebytego zawału serca lub udaru mózgu. Ten sport chętnie uprawiany jest przez osoby z objawami zimnych dłoni i stóp, ponieważ po takiej sesji poprawia się krążenie również w kończynach.

- **Łagodzenie stanów zapalnych i bólu stawów.** Morsowanie może wspierać również leczenie chorób zapalnych stawów. Zwiększony przepływ krwi przyspiesza eliminację toksyn prozapalnych, a także zwiększa transport składników odżywczych do komórek i tkanek, dzięki czemu dochodzi do ich lepszego odżywienia. Warto jednak wspomnieć, że w przypadku zapalenia stawów morsowanie należy rozpocząć

powoli od zimnych prysznic, ponieważ nagły szok temperatury może tylko nasilić sztywność stawów.

- **Morsowanie to okazja do spotkania ze znajomymi i wspólnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu.** A jak wiadomo, zarówno towarzystwo przyjaciół, jak i kontakt z naturą są niezbędne dla naszego zdrowia psychicznego.

Jak zacząć morsować?

Przed rozpoczęciem morsowania trzeba odpowiednio się do niego przygotować. Poniżej przedstawiamy kilka zaleceń, które mogą ułatwić przebywanie w lodowatej wodzie:

- **Morsowanie warto rozpocząć jesienią, np. w październiku lub listopadzie,** ponieważ w jesiennych miesiącach woda jest znacznie cieplejsza niż zimą.

- **Kilka tygodni przed planowanym morsowaniem codziennie warto brać kilkuminutowe zimne prysznice o temperaturze 10 stopni Celsjusza.**

- **W okresie jesiennym chodzić boso po zimnej nawierzchni, np. brzegu plaży – należy dokładnie sprawdzić teren i usunąć ostre przedmioty, aby chodząc boso, nie skaleczyć się.**

- **Dzień przed morsowaniem należy zrezygnować z picia alkoholu, ze względu na właściwości rozrzedzające krew.**

- **Zawsze przed wejściem do zimnej wody należy zrobić kilkuminutową rozgrzewkę.**



Jeśli masz wątpliwości, czy bezpiecznie przyjmujesz preparat, zawsze skonsultuj się z lekarzem

Lekarz radzi: z czym łączyć witaminę D, by działała?

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Niewłaściwe przyjmowanie suplementów diety może być równie niebezpieczne, co niedobór witamin, które mają uzupełniać.

Dermatolog dr Jo Ward opublikowała na TikToku pilne ostrzeżenie dla wszystkich, którzy sięgają po suplementy witaminy D bez konsultacji z lekarzem. Choć jest to popularny i często zalecany środek, ekspertka stanowczo radzi, by nigdy nie przyjmować go samodzielnie. Według lekarki, branie samej witaminy D to zły pomysł, ponieważ może zaszkodzić twojemu sercu.

– Większość osób nie wie, że gdy bierze witaminę D, powinna ją połączyć z suplementacją witaminy K2. Jest ona niezbędna, żeby zapobiegać zwapnieniu tętnic. Większość suplementów z witaminą D nie zawiera witaminy K2, a powinno – podkreśla dr Jo Ward.

Jak wyjaśnia dr Ward, witamina K2 działa jak strażnik. Zapewnia, że wapń trafia tam, gdzie powinien, czyli do kości, a nie odkłada się w naczyniach krwionośnych. Dlatego poszukuj suplementów, które zawierają obie te witaminy w jednym preparacie.

To prosta zasada, która może mieć ogromne znaczenie dla

twojego zdrowia. Zanim sięgniesz po witaminę D, sprawdź, czy w składzie znajduje się też jej kluczowy partner.

Dr Ward zaleca, aby przyjmować suplement z witaminą D3 i K2 w dawce 2000-4000 IU dziennie. Taka dawka powinna pokryć zapotrzebowanie na witaminę D u większości osób.

– Jeśli masz ciemniejszą skórę, wysokie BMI lub większość czasu spędzasz w pomieszczeniach, będziesz potrzebować wyższej dawki – podkreśla specjalistka.

Lekarka przypomina, że w Wielkiej Brytanii, podobnie jak w Polsce, suplementacja witaminy D jest zalecana od września do maja ze względu na niski indeks promieniowania UVB. Promieniowanie to jest bardzo ważne, ponieważ to właśnie pod jego wpływem w skórze wytwarzana jest witamina D.

– Receptory witaminy D znajdują się w każdej komórce naszego ciała. Układ immunologiczny potrzebuje witaminy D, żeby prawidłowo funkcjonować. Witamina D chroni nas także przed nowotworami, wpływa na działanie hormonów oraz zapewnia długowieczność – dodaje dermatolożka.

Wiedza na temat prawidłowej suplementacji jest kluczowa. Zanim zaczniesz przyjmować jakiegokolwiek preparat, sprawdź, czy robisz to w bezpieczny sposób.



Bierzesz witaminę D na własną rękę? Nie zapomnij o połączeniu jej z suplementem witaminy K2

Odra to wysoce zaraźliwa choroba. Szczepienie może zapobiec poważnym powikłaniom!



Najczęściej na odrę chorują małe dzieci. Najskuteczniejszą ochroną jest szczepionka przeciwko odrze, śwince i różyczce (MMR), która nie tylko chroni przed odrą, ale także przed tymi dwiema groźnymi chorobami wirusowymi

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

Odra to wysoce zakaźna choroba wirusowa, która może dotknąć każdego, kto nie przeszedł jej wcześniej lub nie został zaszczepiony.

Odra należy do najbardziej zakaźnych chorób wieku dziecięcego. Główną przyczyną odrę jest wirus odrę (morbillivirus) z grupy paramyksowirusów. Do zakażenia dochodzi przede wszystkim drogą kropelkową, co sprawia, że choroba łatwo przenosi się w skupiskach ludzkich. Okres inkubacji trwa zwykle 10-12 dni.

Źródłem zakażenia odrą jest osoba chora, która wydała wirusa przez jamę nosowo-gardłową. Patogen przenika następnie do komórek układu oddechowego, krwi oraz układu fagocytarnego, skąd rozprzestrzenia się do kolejnych narządów.

U osób, które nie były szczepione i nie przeżyły choroby, ryzyko zarażenia po kontakcie z chorym wynosi nawet 90 proc.

Jakie są objawy odrę?

Odra to choroba wirusowa o kilkuetapowym przebiegu, z długim okresem inkubacji trwającym zwykle 10-12 dni.

Najczęstsze objawy odrę to: wysoka gorączka, często powyżej 39°C, nieżyt nosa (katar), łzawienie oczu, suchy, uporczywy kaszel, zapalenie spojówek ze światłowstrętą, małe, białe

plamki na języku i wewnętrznej stronie policzków (tzw. plamki Koplika), obrzęk powiek i nadmierna wrażliwość oczu na światło, apatia, brak apetytu, ogólne osłabienie organizmu.

Po kilku dniach od pojawienia się powyższych symptomów rozwija się najbardziej charakterystyczny objaw odrę - wysypka. Początkowo jest drobnoplamista i białoróżowa, z czasem staje się gruboplamista i ciemnoróżowa.

Wysypka najpierw pojawia się na twarzy, a następnie systematycznie rozprzestrzenia się w dół ciała. Ten charakterystyczny wzór, od głowy do stóp, jest istotnym wskaźnikiem diagnostycznym odrę i pozwala odróżnić ją od innych chorób egzantematycznych.

Odra u dzieci, dorosłych i kobiet w ciąży

Przebieg odrę w dużej mierze zależy od wieku pacjenta oraz jego ogólnego stanu zdrowia. Najczęściej z odrą spotykają się lekarze dziecięcy, ponieważ choroba najczęściej dotyka dzieci do 15. roku życia.

Niemowlęta są szczególnie narażone na ciężki przebieg choroby, który może prowadzić do poważnych powikłań, w tym trwałych uszkodzeń mózgu. Na szczęście dzieci do około 6. miesiąca życia korzystają z ochrony dzięki przeciwciałom przekazanym przez matkę, co zmniejsza ryzyko zachorowania w tym okresie.

Odra w ciąży stanowi poważne zagrożenie zarówno dla matki, jak i dla dziecka. Zakażenie wirusem odrę w tym okresie może skutkować przedwczesnym porodem, poronieniem, niską masą urodzeniową dziecka, a także zwiększonym ryzykiem zachorowania noworodka na odrę w pierwszych miesiącach życia.

WARTO WIEDZIEĆ

Powikłania po odrze

Do najczęstszych i najgroźniejszych powikłań po odrze należą: zaburzenia pracy układu pokarmowego, takie jak biegunki, wymioty czy zaparcia; zapalenie płuc, które może prowadzić do poważnych problemów oddechowych; zapalenie ucha środkowego mogące powodować trwałe uszkodzenie słuchu; zapalenie mózgu, w tym podostre stwardniające zapalenie mózgu (SSPE), które może pojawić się kilka lub nawet kilkanaście lat po przebiegu choroby; powikłania w ciąży, takie jak poronienie lub przedwczesny poród.; zapalenie rogówki, które w ciężkich przypadkach może skutkować utratą wzroku.

Dorośli zwykle przechodzą odrę w sposób podobny do dzieci, jednak im starszy pacjent, tym ciężiej mogą przebiegać objawy. U osób starszych, zwłaszcza z chorobami serca lub układu krążenia, odrą może prowadzić do poważnych komplikacji, a nawet stanowić zagrożenie życia.

Szczepienie na odrę

Szczepionki przeciw odrze wykonywane są od lat 70. XX w. Obecnie występują w postaci skojarzonej i zawierają one żywe, osłabione wirusy trzech chorób: odrę, świnki i różyczki, tzw. szczepionka MMR. Skuteczność szczepienia po podaniu dwóch dawek szczepionki wynosi 98-99 proc., utrzymuje się do końca życia.

W przypadku małych dzieci pierwsza dawka podawana jest w 13.-15. miesiącu życia, dawkę uzupełniającą podaje się w 6. roku życia celem uzyskania długotrwałej odporności.

Osoba dorosła może zaszczepić się przeciwko odrze w kilku sytuacjach: dla dorosłych, którzy nie byli szczepieni w dzieciństwie, dla osób pracujących z dziećmi - w szkołach, przedszkolach, żłobkach czy przychodniach - bo dzieci łatwo zarażają się odrą, dlatych, którzy nieskończyli pełnego cyklu szczepień MMR; jeśli w dzieciństwie podano dwie dawki, zwykle nie trzeba kolejnej, dla podróżujących do krajów, gdzie odrą jest częsta.

Jak kontakt z psem zmienia seniorów? Uspokaja, przywraca uśmiech, zachęca do aktywności

Ingrid Hintz-Nowosad
redakcja@stronazdrowia.pl

Coraz więcej badań naukowych wskazuje, że zwierzęta domowe mogą odgrywać istotną rolę w promowaniu zdrowego i aktywnego życia.

W Polsce osoby 55+ stanowią już 20% opiekunów psów i kotów - to tyle samo, co osoby w wieku 25-34 lata oraz 45-54 lata. Seniorzy stają się zatem jedną z najszybciej rosnących grup opiekunów zwierząt domowych. Ten trend to nie tylko statystyka, to rzeczywista zmiana stylu życia i priorytetów, w których zwierzęta stają się ważnymi towarzyszami codzienności, źródłem motywacji do aktywności, a także katalizatorem więzi społecznych.

Najnowsze badania Mars Incorporated „Mars Global Pet Parent Study”, dotyczące opiekunów zwierząt domowych, prowadzone w ponad 20 krajach, pokazują, że osoby w wieku 55+ coraz częściej decydują się na adopcję czworonożnego przyjaciela. To trend, który zmienia oblicze świata pet parentów - dojrzałe osoby nie tylko czerpią radość z towarzystwa pupili, ale także traktują je jako ważne wsparcie w codziennym życiu.

Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji.

Coraz więcej badań potwierdza, że interakcje ze zwierzętami mogą przynosić seniorom wymierne korzyści psychiczne, fizyczne i społeczne. Ekspert z Instytutu Nauki o Zwierzętach Waltham wskazują na wyraźny potencjał zwierząt w redukcji samotności, wzmacnianiu poczucia wspólnoty, łagodzeniu stresu oraz wspieraniu rosnącego poziomu aktywności. Psy pomagają w organizacji codziennej rutyny, zachęcając do regularnych spacerów, dbania o karmienie i pielęgnację. Dla opiekunów w każdym wieku oznacza to więcej regularnego i zaplanowanego ru-

chu. Dzięki temu poprawia się wydolność tlenowa, równowaga i siła, co ma istotne znaczenie dla utrzymania sprawności i wysokiej jakości życia.

Zwierzęta działają jak „społeczny katalizator”: wyprowadzanie psa sprzyja spotkaniom z sąsiadami, rozmowom na ławce czy w parku, co buduje lokalne sieci wsparcia i przeciwdziała izolacji. Badania pokazują, że opiekunowie zwierząt częściej nawiązują nowe kontakty i rzadziej doświadczają poczucia osamotnienia. Globalne badanie przeprowadzone na ponad 30 000 opiekunów zwierząt domowych we współpracy z Mars i Calm pokazało, że aż 85% ankietowanych Polaków uważa, że ich czworonożny przyjaciel pozytywnie wpływa na ich samopoczucie psychiczne. Prawie połowa (49%) przyznaje, że ich pupile zapewniają im towarzystwo w stresujących chwilach, bez konieczności rozmowy. Z kolei co ósma osoba (18%) znajduje ukojenie w rozmowie ze zwierzęciem, dzięki temu, że on zapewnia im „bezpieczną przestrzeń” do wyrażania obaw i trosk, bez oceniania i oczekiwań.

Zwierzęta są coraz częściej włączane do programów terapeutycznych nastawionych na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego. W 2017 roku Mars Polska wspólnie z Fundacją Dr Clown zainicjował ogólnopolski program terapii wspomaganą przez obecność psa, połączonej z „terapią śmiechem” dla dzieci i młodzieży w szpitalach.

Od 2021 roku objął on także seniorów w Domach Pomocy Społecznej. W ciągu 8 lat, od 2017 roku do października 2025, ta wyjątkowa moc merdającego ogona wsparła ponad 39 000 osób, w tym 3 389 seniorów. Obecnie to największy program dogoterapii w Polsce koordynowany przy współpracy organizacji pozarządowej oraz biznesu. Od stycznia do października 2025 roku z zajęć z udziałem certyfikowanych dogoterapeutów i wyszkolonych psów skorzystało 8 777 osób.



Zwierzęta pomagają seniorom utrzymać aktywność, strukturę dnia i poczucie wspólnoty, a jednocześnie łagodzą skutki samotności i izolacji

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

ROZGRZEWAJĄCE NAPARY

Jak sobie dodać energii w chłodny dzień?

Kiedy temperatura spada, dobrze jest mieć pod ręką sprawdzone, rozgrzewające napary. To prosty sposób, by podkreślić atmosferę rodzinnych spotkań i zadbać o komfort gości. Możesz przygotować je szybko, z ogólnodostępnych składników, a do tego łatwo dopasować intensywność smaku do własnych preferencji. Kiedy dopada cię nagły spadek energii, często sięgasz po kawę albo coś słodkiego. Tymczasem istnieje znacznie zdrowszy i bardziej naturalny sposób na odzyskanie wigoru – rozgrzewający napój, który pobudzi Cię od środka, a przy okazji poprawi nastrój i pomoże przetrwać chłodniejsze dni. Sekret jest

na przykład połączenie imbiru, kurkumy i cytryny, które doskonale współgrają ze sobą, tworząc aromatyczny, rozgrzewający i intensywnie pobudzający eliksir. Możesz traktować go jako poranny starter albo szybkie wsparcie w ciągu dnia, gdy czujesz, że twoja energia opada.

Jak zrobić rozgrzewający napój?

Oto przepis na chłodne dni:
Składniki:

- 2 szklanki gorącej (ale nie wrzącej) wody,
- 2 plasterki świeżego imbiru lub 1 łyżeczka startego kłącza,
- 1 łyżeczka kurkumy,
- sok z 1/2 cytryny lub z pomarańczy,
- 1 łyżeczka miodu,
- szczypta pieprzu i szczypta kurkumy.

Sposób przygotowania:

- Na początku podgrzej wodę, tak aby była gorąca, ale nie wrząca. Możesz też ją zagotować i wystudzić do 80°C.

- Dodaj świeże plasterki imbiru i kurkumy, a następnie dokładnie wymieszaj.

- Następnie odstaw napój na 3–4 minuty, aby składniki uwolniły aromat.

- Dodaj sok z cytryny i miód.

Jeśli lubisz mocniejsze pobudzenie, dorzuć szczyptę świeżo mielonego pieprzu. Taki rozgrzewający napój wymieszaj i pij, kiedy jest jeszcze ciepły. Możesz zastanawiać się, dlaczego taki napój działa. To po prostu zestawienie łatwo dostępnych składników, które sprawiają, że krew szybciej płynie w żyłach. Imbir

rozgrzewa i łagodnie pobudza. Kurkuma dodaje energii i świetnie komponuje się z cytryną. Cytryna wnosi świeżość i lekki, orzeźwiający balans.

Miód naturalnie dosładza i łagodzi ostre nuty imbiru i pieprzu.

Taki napój nie tylko pomaga ci przetrwać spadki energetyczne, ale też świetnie rozgrzewa w zimne poranki. Polecamy wprowadzić go do swojej codziennej rutyny, a szybko poczujesz różnicę.

Rozmaryn, gruszka i imbir

Rozmaryn, gruszka i imbir

Składniki:

- 1 litr wody,
- 1 dojrzała gruszka,

pokrojona w cienkie plasterki,

- 2–3 gałązki świeżego rozmarynu,

- 3–4 plasterki świeżego imbiru

- 1–2 łyżeczki miodu,

- 1 łyżka soku z cytryny.

Sposób przygotowania:

- Zagotuj wodę i odstaw na minutę, aby lekko przestygła.

- Do dzbanki włóż plasterki gruszki, imbiru i gałązki rozmarynu.

- Zalej składniki gorącą wodą.

- Odstaw na 10 minut pod przykryciem.

- Jeśli chcesz, dodaj miód lub sok z cytryny już po przelaniu naparu do kubków.

Podawaj napar w dużych kubkach, najlepiej z kilkoma plasterkami gruszki w środku. To wygodna propozycja na rodzinne popołudnie, szczególnie gdy potrze-

bujesz szybkiego, aromatycznego napoju, który ociepli atmosferę.

Jak komponować własne mieszanki?

Stawiaj na połączenia, które dają wyraźne ciepło, znakomicie smakują zestawione ze sobą i mają przyjemny aromat. Wśród nich są korzenie i przyprawy takie jak imbir, cynamon i goździki. Korzystaj z aromatycznych ziół takich jak tymianek. A do naparu dodawaj jabłka i pomarańcze. Zestawiaj je tak, by napar był nie tylko rozgrzewający, ale też smaczny i lekko słodki bez nadmiaru cukru.

Jeśli wolisz intensywniejszy aromat, dodaj więcej imbiru lub przed waniem wody delikatnie ugnieć rozmaryn. Napar przygotowany w większej ilości możesz przechowywać w termosie do 2–3 godzin.

Szczęśliwi ci, którzy mają z kim zjeść kolację

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Miliony dorosłych codziennie jedzą samotnie, nie zdając sobie sprawy, że to może negatywnie wpływać na ich zdrowie fizyczne i psychiczne.

Miliony dorosłych na całym świecie codziennie spożywają posiłki w samotności. Choć może się to wydawać wygodne, nowe badania pokazują, że samotne jedzenie może mieć poważne konsekwencje – szczególnie u osób starszych. Badania opublikowane w czasopiśmie Appetite dowodzą, że osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym.

Naukowcy z Uniwersytetu Flinders w Australii przeanalizowali 24 badania dotyczące osób starszych jedzących samotnie w ciągu ostatnich 20 lat. Wyniki były jednoznaczne: „To dlatego osoby starsze stają się słabe fizycznie i psychicznie”.

Jak się okazuje, dorośli powyżej 65. roku życia, którzy jedli samotnie, rzadziej spożywali pełnowartościowe posiłki. Kobiety były szczególnie narażone na osteoporozę, a niedobory składników odżywczych kumulowały się z czasem.

Niedobory składników odżywczych również się kumulują. Badania wykazały, że osoby jedzące samotnie spożywały mniej białka, potasu, witaminy A i innych kluczowych składników odżywczych – czytamy w bada-



Osoby jedzące w pojedynkę częściej mają nieodpowiednią dietę, tracą na wadze i szybciej stają się kruchymi w sensie fizycznym i psychicznym. Szczególnie osoby starsze stają się słabsze i bardziej podatne na choroby, gdy jedzą posiłki same

niu. – Jedna z analiz wykazała, że im częściej osoby jadły samotnie, tym ich dzienne spożycie białka spadło z 58 do 51 gramów. Ta siedmiogramowa różnica może wydawać się niewielka, ale w perspektywie miesięcy i lat ma znaczenie dla utrzymania masy mięśniowej. Eksperci zalecają spożywanie pięciu porcji warzyw i owoców dziennie oraz 30 g białka, aby zachować zdrowie i równowagę. Badanie wykazało również, że osoby jedzące w towarzystwie chętniej wybierały świeże i pożywne produkty:

– Na Tajwanie mężczyźni jedzący samotnie jedli warzywa około dwóch razy dziennie, podczas gdy ci, którzy dzielili się posiłkami, jedli je prawie dwa i pół razy dziennie. Podobną różnicę zaobserwowano u kobiet.

Codziennie wspólne posiłki mogą znacząco zmniejszyć wątłość, poprawić odporność i dostarczyć niezbędnych składników odżywczych. Natomiast osoby starsze jedzące samotnie w Szwecji czterokrotnie częściej wybierały gotowe posiłki,

które zawierają więcej soli i cukru oraz podnoszą ciśnienie krwi.

Choć wielu z nas traktuje jedzenie jako codzienną rutynę, sposób, w jaki jemy, może mieć większe znaczenie, niż mogłoby się wydawać. U osób starszych samotne posiłki często stają się początkiem powolnych, ale poważnych zmian w zdrowiu.

Naukowcy ostrzegają:

– Kruchość to nie tylko uczucie słabości. To zespół chorób, w którym osoba traci

siłę, wytrzymałość i odporność. Gdy kruchość się rozwinie, osoby starsze stają się podatne na upadki, niepełnosprawność i utratę zdolności do samodzielnego życia.

Jedzenie w samotności powoduje nie tylko kruchość, ale i utratę wagi, co zwiększa ryzyko problemów zdrowotnych, a w konsekwencji – przedwczesnej śmierci.

Dla rodzin z rodzicami w podeszłym wieku lub samotnie mieszkającymi krewnymi przesłanie jest praktyczne. Regularne rodzinne obiady i spotkania przy lunchu mogą być równie ważne, jak to, co faktycznie jest na talerzu.

Eksperci podkreślają, że regularne posiłki ze starszymi bliskimi mogą być prostym sposobem na ochronę ich zdrowia i niezależności. Brak kontaktów społecznych podczas posiłków nie tylko osłabia ciało, ale i mózg. Izolacja zmniejsza stymulację intelektualną, co jest powiążane z ryzykiem demencji. W erze mediów społecznościowych coraz popularniejsze stają się tzw. mukbangi – filmy, w których osoby jedzą przed kamerą, często chodząc w interakcje z widzami. Dla osób samotnych może to być sposób na poczucie towarzysztwa podczas posiłku.

Psychologowie podkreślają jednak, że choć mukbang może poprawić nastrój i poczucie wspólnoty, nie zastąpi prawdziwego kontaktu społecznego ani korzyści płynących ze wspólnego jedzenia pełnowartościowych posiłków.

Jedzenie w samotności może prowadzić do utraty siły, kruchości, nieprawidłowego odżywiania, a nawet zwiększać ryzyko demencji.

Wspólne posiłki z rodziną, przyjaciółmi czy społecznością mogą poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne, wzmocnić więzi i wspierać lepsze nawyki żywieniowe.

Mukbang może być ciekawym uzupełnieniem, ale nie zastąpi prawdziwej społecznej interakcji.

WAŻNE

Czy jesteś samotny?

Samotność to negatywny stan emocjonalny będący efektem postrzeganej izolacji.

Pojęcie samotności definiowane jest jako subiektywne odczucie związane z brakiem interakcji społecznych w połączeniu z określonymi czynnikami wewnętrznymi, które dotyczą osobowości.

Do oceny zjawiska służy skala poczucia samotności opracowana przez Uniwersytet Kalifornijski w Los Angeles (UCLA), w której wybiera się odpowiedź „rzadko lub nigdy”, „czasem” i „często” na trzy pytania:

- jak często odczuwasz brak towarzystwa?
- jak często czujesz się pomijany?
- jak często czujesz się odizolowany od innych?

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800 472 852, 42 647 28 52

Przez internet: [ibo.polskapress.pl](#)

W Biurze Reklamy:

Kierownik działu ogłoszeń: Magdalena Śliwińska, m.sliwinska@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)

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

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

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

KUPIĘ działkę rolną (min. klasa IV), o wymiarach co najmniej 100 x 250 m, z przeznaczeniem pod budynki inwentarskie. Preferencje- min. 500 m od zabudowań mieszkalnych, - dojazd do działki, - blisko linii średniego napięcia - brak MPZP mile widziany Lokalizacja: woj. łódzkie, wielkopolskie - do 50 km od Łodzi, Kalisza lub Sieradza. Kontakt: +48 538 818 540, +48 662 114 422

Motoryzacja

AUTOPOMOC

AUTO pomoc Złomek, 692-434-115

OSOBEW KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

Usługi

INSTALACYJNE

12H Dobry Hydraulik, 666-744-277

BUDOWLANO-REMONTOWE

0011242694

OGŁOSZENIA DROBNE na TELEFON 800 472 852 42 647 28 52

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

H 24/ 40zł, rozbiórki, 518-121-909

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Autoreklama

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

eprasa.pl 9921380c96

Polecamy →

sk stronaKOBIEt



O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl



Jestem takim typem osoby, która nie lubi robić niepotrzebnych konfliktów w mediach

Viki Gabor w podcaście Żurnalisty Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 190

Anna Lewandowska postawiła na czerwień
Celebrytka pochwaliła się na Instagramie udekorowanym drzewkiem w swym domu w Hiszpanii. W przystrojeniu choinki wzięli udział również jej mąż i córka. Podczas gdy piłkarz odpowiedzialny był za rozwieszenie lampek, mama i córka zajęły się bombkami. W tym roku drzewko u Lewandowskich utrzymane jest w czerwonych kolorach.



Prawdziwe kłamstwa Polsat, 20:00

Tajny agent (tak tajny, że nie wie o tym nawet rodzina) Taser (Arnold Schwarzenegger) odkrywa, że jego żona (Jamie Lee Curtis) flirtuje ze sprzedawcą samochodów (Bill Paxton) podającym się za agenta. Usiłując odzyskać Helen, podstępem ściąga ją do hotelu. Spotkanie przerywają terroryści, którzy porywają małżonków.

Jak najdalej stąd

Kino Polska, 20:00
Ojciec Oli (Zofia Stafiej)ginie w wypadku na budowie. Teraz ona musi samotnie wyruszyć do Irlandii, żeby zająć się sprowadzeniem ciała do Polski i wyegzekwować pieniądze z ubezpieczenia. Ta podróż okaże się dla niej lekcją dojrzałości.

Samolot z forsą Polsat Film, 21:00

Zawodowy złodziej mający 40 milionów dolarów długu musi dokonać ostatniego skoku – okraść futurystyczne kasyno powietrzne pełne najbardziej niebezpiecznych przestępców na świecie.

Oficer i szpieg

TVP Historia, 21:10
Oparta na faktach historia Alfreda Dreyfusa, francuskiego oficera żydowskiego pochodzenia, niesłusznie skazanego za zdradę ojczyzny i zesłanego na wygnanie. Roman Polański przedstawia historię XIX-wiecznej afery, którą łatwo można odnieść do współczesności, zdominowanej przez fake newsy i lincze w mediach.

Ania Karwan mieszkająca na dworcu

Podczas rozmowy z Żurnalistą piosenkarka wyznała, że za młodu była bezdomna. – Mieszkaliśmy kilka miesięcy na Dworcu Centralnym. Miałam wydarzenie takie w życiu, które spowodowało, że za bardzo nie chciałam przyznać się w domu, co się stało, i nie chciałam sprawić kłopotu, a nie miałam dokąd pójść – powiedziała.

Agnieszka Kaczorowska wymieniała się doświadczeniami

Nie milkną echa udziału celebrytki w „Tańcu z gwiazdami”. W wywiadzie dla Wirtualnej Polski Kaczorowska mówiła o swoich relacjach z innymi uczestnikami show. – Na początku było super. Trenowaliśmy z trzema innymi parami w jednym studiu, gadaliśmy, wymienialiśmy się doświadczeniami, pokazywaaliśmy sobie swoje choreografie. I potem zaczęło się tak pomalutku to wszystko zmieniać. Z czasem było trudniej – podsumowała.
(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Poziomo:
3) daszek nad paleniskiem,
6) George, ukochana Fryderyka Chopina,
11) lubi wędrować po świecie,
12) Edward, aktor z filmu „Iluzjonista”,
13) srebrzystobiały metal, miększy od sodu i potasu
14) pospolity chwast polny,
15) gruby, pleciony sznur,
16) stolica regionu Piemont (Włochy),
17) ozdoba męskiej koszuli,
18) tylna część stopy,
19) pojemnik na odpadki,
21) płynie przez województwo małopolskie,
23) „... Wallenrod”, powieść Adama Mickiewicza,
26) afrykańska owca grzywiasta,
27) w powiedzeniu czyni zło dzieja,
30) usuwa resztki makijażu,
31) włoski lub okupacyjny,
34) domena bałaganiarza, nieporządek,
38) predyspozycje w jakimś kierunku, uzdolnienie,
39) instrument Johna Lennona,
40) miasto nad rzeką Ochnią,
41) rzecz niezwykła, cudo,
42) wykrywa ciekie wodne, różdżkarz.

Pionowo:

1) cumuje przy nabrzeżu,
2) święty Patryk dla Irlandii,
3) na brzuszku piwosza,
4) załącznik do umowy,
5) sytuacja bez wyjścia, pułapka,

HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Dzisiaj ruszysz śmiało na przód. Horoskop dzienny to wyraźne wskazówka, by jak najlepiej wykorzystać te sprzyjające impulsy losu.
Ryby (19.02 - 20.03)
Spokój dnia pomoże Ci znaleźć właściwy rytm i uporządkować myśli. Horoskop na dziś zapowiada, że czeka Cię wyjątkowo udany dzień.
Baran (21.03 - 19.04)
Twoja ciekawość otworzy drzwi do nowych inspiracji i spotkań. Horoskop dzienny na środę wróży, że będą to ekscytujące doznania.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11							13		
		14			15				
16				17			18		
		19	20			21	22		
23	24	25		26			27	28	29
30									
31	32	33					34	35	36
38							39		
40								41	

AUTOPROMOCJA 0010990265

Dziennik Łódzki

w prenumeracie z Tele Magazynem

☎ 42 715 80 68

TELEMAGAZYN

6) pomieszczenie do opalania się,
7) imię Lipnickiej, piosenkarki,
8) wiekowa, zużyta miotła,
9) metalowe koło na beczce,
10) cecha bohatera, męstwo,
20) manewr pięściarza na ringu,
22) amerykański taniec towarzyski,
24) potrawa jajeczna z farszem,
25) wyznaczona porcja żywności,

28) notowane na giełdzie,
29) władza po wojskowym zamachu stanu,
31) wystawiana w teatrze,
32) ruchoma zasłona w oknie,
33) starszy od kadeta,
35) epos Homera o wojnie trojańskiej,
36) mówienie nieprawdy, kłamanie,
37) rozmowa dwóch osób.

ROZWIĄZANIE NR 189

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

ŁKS zawiódł jesienią, ale nie przegrał jeszcze sezonu

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIĘKA NOŻNA. Do zobaczenia w lutym. Tegoroczne zmagania o pierwszoligowe punkty dobiegły końca. Dla ŁKS Łódź, który miał walczyć o ekstraklasę, nie był to udany czas.

Z 19 meczów łodzianie wygrali zaledwie siedem, pięć zremisowali i siedmiokrotnie schodzili z boiska pokonani. Na alei Unii 2 górą byli w pięciu pojedynkach - w trzech zdobyli punkt i raz przegrali. Fatalnie spisywali się na wyjazdach. Na boiskach rywali zaledwie dwukrotnie byli górą, dwa pojedynki z ich udziałem kończyły się remisowo, ale przegrali aż sześć. Efektem słabej postawy była zmiana trenera. Po tym jak rozstano się z Szymonem Grabowskim od 11 listopada ster drużyny przejął Grzegorz Szoka, pod batutą którego łodzianie nie przegrali meczu, ale też nie zachwycili - pokonali w Łęcznej stabiutki Górnik 2:1 (1:0), zremisowali w Pruszkowie



Reprezentant Mołdawii Artur Craciun zaliczył jesienią 19 meczów pierwszoligowych w barwach ŁKS Łódź, strzelił w nich trzy gole. Grał także w Pucharze Polski

z tamtejszym Zniczem, plasującym się w dole pierwszoligowego rankingu 1:1 (1:1) i na koniec wywalczyli punkt na swoim boisku w starciu z liderem tabeli Wisłą Kraków (1:1). Ten ostatni meczownik powinien cieszyć, ale nic bardziej błędnego - kilka dni wcześniej trzecioligowy Zawisza Bydgoszcz zmiotł „Białą Gwiazdę” z boiska w Pucharze Polski wygrywając aż 4:1 (2:0). Zespół z Bydgoszczy jest wiceliderem tabeli grupy drugiej - zajmuje drugie miejsce w tabeli z 37 punktami. Prowadzi Polonia Środa Wielkopolska - 39 punktów. Na miejscu trzecim rewelacyjny Wikęd Luzino - 36, a na czwartym Elana Toruń - 34. Piąte są rezerwy Lecha Poznań - 33. Elkaesiacy strzelili zaledwie 28 goli - dla porównania, wspomniana Wisła 48, a trzeci w tabeli beniaminek z Grodziska Wielkopolskiego 37. Inny nowicjusz Wieczysta Kraków - 40. Z defensywą także bez szału - 29 straconych bramek, „Biała Gwiazda” 15, Chrobry Głogów 18, a Polonia Bytom 21. ©©

Poznaliśmy pary barażowe o awans do III ligi

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIĘKA NOŻNA. Poznaliśmy półfinałowe pary barażowe o awans do grupy pierwszej III ligi w sezonie 2026/2027.

Do walki o jedno miejsce premiowane awansem przystąpią wicemistrzowie IV ligi łódzkiej, mazowieckiej, podlaskiej oraz warmińsko-mazurskiej. W pierwszym etapie wicemistrz z łódzkiego zmierzy się na swoim boisku z wicemistrzem Mazowsza. Drugą parę utworzą wicemistrzowie z Warmii i Mazur oraz Podlasia. Triumfatorzy tych pojedynków

zmierzą się w finale, który rozegrany zostanie w województwie łódzkim. Obecnie w Betcris IV lidze na czele tabeli trzy zespoły mające po 36 punktów, czyli RKS Radomsko, Pelikan Łowicz i Ceramika Opoczno. Po 35 punktów mają Sokół Aleksandrów, GKS Orkan Buczek oraz AKS SMS Łódź. Na Mazowszu lideruje Victoria Sulejów (40 punktów) i wyprzedza Hutnika Warszawa (35), KTS Wesoła Warszawa (35) oraz Mazowiec Mińsk Mazowiecki (30). W minionym sezonie w barażach rywalizowała drużyna z Radomska, ale odpadła w pierwszej fazie przegrywając w Żąbkach z Żąbkwią 0:4 (0:3). ©©



Piłkarze Ceramiki Opoczno (czerwone stroje) stoją przed dużą szansą na awans do grupy pierwszej III ligi

II liga siatkówki: KP Pajęczno, WKS Wieluń oraz Volley Team Żychlin na liderami tabel

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

SIATKÓWKA. Kolejne mecze o punkty rozegrali drugoligowcy. Znakomicie radzą sobie męskie drużyny z Żychlina i Wielunia, które otwierają tabelę swoich grup. Liderkami są także zawodniczki KP Pajęczno.

Ciekawie także u trzecioligowców. Wśród mężczyzn na czele tabeli zasłużony dla polskiej siatkówki klub, jakim jest Resursa Łódź. Na pozycji drugiej plasują się Czarni Rząśnia, będący spadkowiczem z II ligi. U kobiet lideruje drużyna LO 47-Budowlani Łódź. ©©



Siatkarze Bugaj Volley Radomsko (jasne stroje) nie dali rady liderowi tabeli grupy trzeciej WKS Wieluń (czerwone)



Radość siatkarek KP Pajęczno po efektownej wygranej w trzech setach zespołem Polonii Łaziska Górne

II LIGA SIATKÓWKI KOBIET

Grupa II. Wyniki meczów 8. kolejki: SMS Łaskovia Łask - AZS AWW Varsovia Warszawa 3:0 (25:17, 25:23, 25:18), Libero Gwarant Aleksandrów Łódź - Volley Kobylka 2:3 (16:25, 25:19, 24:26, 25:23, 11:15), ŁKS AZS UMED Łódź - Krótka Mysiadło 3:1 (25:21, 24:26, 25:23, 25:21), TP Bielsk Podlaski - Barycz Janków Przygodzki 3:1, MOS Wola Warszawa - MKS Kalisz 3:1.

1. Volley Kobylka	8	21	23:7
2. TP Bielsk Podlaski	8	18	20:12
3. Gwarant Aleksandrów Ł.	8	16	19:11
4. ŁKS UMED Łódź	8	15	19:15

5. AZS AWF Varsovia	8	12	16:16
6. MOS Wola Warszawa	8	12	14:15
7. MKS Kalisz	8	9	12:17
8. Krótka Mysiadło	8	6	12:19
9. Barycz Janków Przyg.	8	6	11:22
10. Łaskovia Łask	8	5	8:20

Grupa III. Wyniki meczów 8. kolejki: KP Pajęczno - Polonia Łaziska Górne 3:0 (25:15, 25:13, 25:12), SMS PZPS II Szczyrk - Płomień Sosnowiec 3:2, AZS AWF Katowice - MUKS Sari Żory 2:3, AZS AWF Wrocław - KS Częstochowianka 1:3, Volley Wrocław - Chelmiec Wałbrzych 1:3.

1. KP Pajęczno	8	22	23:7
----------------	---	----	------

II LIGA SIATKÓWKI MĘŻCZYZN

Grupa I. Wyniki meczów 11. kolejki: Volley Team Żychlin - Cargill Słupca 3:0 (25:23, 25:19, 27:25), Joker Piła - Olimpia Sulęcín 2:3, Energa Trefl II Gdańsk - Tar-

11. Stoczniovec Gdańsk	11	9	16:29
12. Elephant Trzebiatów	11	4	8:31

Grupa III. Wyniki meczów 11. kolejki: Bugaj Volley Radomsko - WKS Wieluń 1:3 (22:25, 25:20, 15:25, 16:25), Chelmiec Wałbrzych - Energa Gubin 0:3, SPS Brzeg Dolny - Sobieski Żagań 3:2, Volley Jelcz Łaskowice - AZS Stoeleż Częstochowa 3:2, Bielawianka Bielawa - Gwardia Wrocław 1:3, Pauza: Ikar Legnica.

1. WKS Wieluń	10	27	27:7
2. Volley Jelcz Łaskowice	10	24	29:12
3. Gwardia Wrocław	10	22	26:14
4. MLKS Energy Gubin	10	17	22:18
5. Sobieski Żagań	10	17	23:18
6. Chelmiec Wałbrzych	10	14	17:20

7. Bugaj Volley Radomsko	10	12	17:22
8. AZS Częstochowa	10	12	19:23
9. SPS Brzeg Dolny	10	8	11:23
10. Bielawianka Bielawa	10	8	14:27
11. Ikar Legnica	10	4	7:28

III LIGA SIATKÓWKI MĘŻCZYZN

Wyniki meczów weekendowych: Czarni Rząśnia - SMS PZPS III Spała 3:1, Resursa Łódź - Lechia II Tomaszów Mazowiecki 3:0, Skiermiewicki Węgiel I Skiermiewice - Wifama Łódź 3:2.

1. Resursa Łódź	9	25	27:5
2. Czarni Rząśnia	8	22	24:6
3. Bzura Ozorków	9	20	23:11
4. Skiermiewicki Węgiel I	11	16	20:22
5. Wifama Łódź	10	15	19:20
6. Lechia II Tomaszów M.	9	11	15:18
7. EKS Skra Bełchatów	9	11	13:18
8. SMS PZPS III Spała	10	6	13:27
9. Skiermiewicki Węgiel II	9	0	0:27

III LIGA SIATKÓWKI KOBIET

Wyniki meczów weekendowych: Active Opoczno - Fuks Sulejów 2:3, Skier-VIS Skiermiewice - MUKS 47 LO-Budowlani Łódź 3:1, Łaskovia II Łask - AS Zduńska Wola 3:2.

1. MUKS Budowlani Łódź	9	21	25:10
2. UKS Ozorków	7	19	20:5
3. Skier-VIS Skiermiewice	9	18	22:12
4. Łaskovia II Łask	8	12	17:17
5. Fuks Sulejów	8	11	14:17
6. AS Zduńska Wola	7	10	13:15
7. Volley Żelazny Opoczno	8	8	11:18
8. Metalurgia Radomski	7	5	9:19
9. AS Active Opoczno	7	1	3:21

ŁKS Commercecon wygrał, dziś walczy w kolejnym meczu

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Siatkarki ŁKS Commercecon Łódź zafundowały swoim kibicom duże emocje w starciu z Chemikiem Police.

Łódzkie Wiewiory zwyciężyły 3:2, a MVP meczu została wybrana Anna Obiała - relacjonuje lkscommerceconlodz.pl

Podczas poniedziałkowego meczu ŁKS-u Commercecon Łódź z LOTTO Chemikiem Police miała miejsce niepokojąca sytuacja. Rozgrywająca łódzkiego zespołu, Angelika Gajer, nagle zasłabła i potrzebowała pomocy medycznej. „Co się dokładnie stało, nie wiemy. Ratownicy się nią zaopiekowali, dostała leki i w pozycji leżącej oglądała resztę meczu” - napisał na portalu X dziennikarz WP SportoweFakty Krzysztof Sędzicki, który był obecny na hali.

Od czwartego seta za rozegranie w ŁKS odpowiadała Wiktoria Kowalczyk. Poradziła sobie z dużą odpowiedzialnością.

W pierwszym secie gra była wyrównana. W końcu skutecznie z jednej nogi zaatakowała Anna Obiała, dając swojej ekipie wynik 16:13. Przy stanie 18:16 o czas poprosił trener Adrian Chyliński. W końcówce Łódzkie Wiewiory utrzymały koncentrację, a blok na Przybyło zakończył pierwszego seta wynikiem 25:19.



MVP meczu Anna Obiała (nr 6), a z nr 13 Angelika Gajer, która nie dokończyła gry

Druga partia to zacięta walka na przewagi. W końcówce dwukrotnie została zablokowana Przybyło (20:22), a na boisku pojawiła się Natalia Mędrzyk. Lepsze w nerwowej końcówce okazały się łodzianki, które triumfowały w tej partii 30:28.

W trzeciej partii szybko na prowadzenie wyszły gospodynie. Po ataku Obiały było 7:4, a gdy Brambilla zaatakowała po skosie zrobiło się 10:6. Wtedy jednak do gry weszły przeciwniczki. Uderzenie Orzoł dało Chemikowi prowadzenie 12:10. Gdy zablokowana została Regiane Bidas, policzanki miały już przewagę 21:17. Przyjezdne świetnie grały blokiem,

a łodziankom nie pomógł nawet as Brambilla. W trzeciej odsłonie 25:19 wygrały siatkarki z Polic.

Czwartą partię ŁKS Commercecon rozpoczął z Wiktoria Kowalczyk na rozegraniu. Szczelny blok policzanek dał im prowadzenie 14:11. As serwisowy Obiały doprowadził do remisu po 20. Gdy Bidas została zablokowana, zrobiło się 23:21 dla przyjezdnych, a kropkę nad „i” postawiła Mędrzyk.

Tie-breaka gospodynie rozpoczęły od prowadzenia 3:0, a po dotknięciu siatki przez policzanki było już 6:2. Gierszewską i Partykę zmieniły Hewelt i Grabowska. Po skutecznej

kiwce Orzoł Chemik miał 4. punkt, ale wciąż tracił pięć. Gdy zablokowana została Mędrzyk, łodzianki prowadziły 13:6, a po ataku Mariany Brambilla wygrały 15:8.

ŁKS Commercecon zajmuje piąte miejsce w tabeli Tauron Ligi. Dziś kolejny mecz z Pałacem Bydgoszcz w Łodzi, a w piątek gra we Wrocławiu.

ŁKS Commercecon - Chemik Police 3:2 (25:19, 30:28, 19:25, 22:25, 15:8)

ŁKS Commercecon: Mariana Brambilla 19, Sonia Stefanik 6, Anastazja Hryshchuk 3, Daria Szczyrba 19, Anna Obiała 23, Angelika Gajer 4, Anna Pawłowska (I) oraz Wiktoria Kowalczyk, Daniela Cechetto 5, Thana Fayad 5, Regiane Bidas 3, Katarzyna Nowak. Trener: Adrian Chyliński. ©©

Siatkarki PGE Budowlanych lepsze w Radomiu, Paulina Damaske MVP spotkania

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Musiały się solidnie napracować siatkarki PGE Budowlanych, by wygrać ligowy mecz w Radomiu.

Kibice obejrzyli emocjonujący pojedynek. Pierwsza partia przebiegała planowo, podopieczne trenera Macieja Biernat nie miały kłopotów. Przegrały jednak drugiego seta, a w czwartym było nerwowo. Radomka wygrywała już 22:19. Po asie serwisowym Pauliny Damaske (MVP meczu) było 23:22 dla gospodyń.

Następną piłkę także wygrały łodzianki, doprowadzając do remisu. Następnie piłkę meczową skończyły łodzianki, ale challenge wziął trener Jakub Głuszak i miał rację. Było po 25. Dopiero trzecia piłka meczowa, rozwiązała nadzieje radomianek.

Radomka - PGE Budowlani Łódź 1:3 (19:25, 26:24, 16:25, 25:27)

PGE Budowlani: Paulina Damaske 27, Karolina Drużkowska 3, Alicja Grabka 3, Paulina Majkowska 5, Sasa Planinsec 7, Maja Storck 24 - Justyna Łysiak (libero) - Bruna Honorio 1, Joanna Lelonkiewicz 5, Nadia Siuda, Aleksandra Wenerska 3. Trener: Maciej Biernat. ©©

TAURON LIGA

Inne wyniki: Pałac Bydgoszcz - Developres Rzeszów 0:3 (20:25, 17:25, 19:25)

1. Developres Rzeszów	25	8-1	26-6
2. PGE Budowlani Łódź	21	7-2	23-10
3. UNI Opole	18	6-2	19-8
4. BKS Bielsko-Biała	17	6-3	21-16
5. ŁKS Commercecon Łódź	16	5-3	19-13
6. Pałac Bydgoszcz	13	5-3	15-14
7. Radomka Radom	11	4-5	16-17
8. Stal Mielec	11	4-5	16-21
9. Sokół & Hagric Mogilno	10	3-6	16-21
10. Chemik Police	9	3-6	15-21
11. #VolleyWroclaw	5	1-7	7-21
12. LOS Nowy Dwór	0	0-9	2-27
10.12 (19): ŁKS Commercecon - Pałac			
12.12 (17.30): Volley Wrocław - ŁKS			
14.12 (19): PGE Budowlani - LOS Nowy Dwór			



Radość siatkarek PGE Budowlanych po udanej akcji. Pierwsza od lewej MVP meczu Paulina Damaske...

Polska mistrzem świata

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

SOCCA. Reprezentacja Polski po finałowym zwycięstwie w Cancun nad Meksykiem 3:1 po raz pierwszy w historii została mistrzem świata w piłce nożnej sześcioboobowej, zwanej socca.

Socca to odmiana futbolu, w której na boisku o wymiarach stanowiących mniej więcej połowę tradycyjnego, rywalizują zespoły sześcioboobowe, czyli bramkarz plus pięciu graczy w polu.

Turniej w Meksyku był szóstym w historii. Białoczerwoni po raz trzeci dotarli w finał - w 2018 roku przegrali z Niemcami 0:1, a w 2019 z Rosjanami 2:3. W 2022 roku z kolei zakończyli na trzeciej pozycji.

Poza Niemcami i Rosją, po tytuł sięgnęły ekipy Brazylii, Kazachstanu i Omanu, który

był najlepszy w poprzednim turnieju na własnym terenie w 2024 roku.

● We wszystkich meczach przyszłorocznych piłkarskich mistrzostw świata w USA, Kanadzie i Meksyku będą dwie trzminutowe przerwy na uzupełnienie płynów przez zawodników - poinformowała FIFA.

Do tej pory sędzia mógł zarządzić przerwę na picie tylko w przypadku ekstremalnego upału i wilgotności. Teraz przerwy będą obligatoryjne, po 22. minucie pierwszej i drugiej połowy. FIFA poinformowała, że wprowadziła ten przepis po konsultacjach z trenerami i posiadaczami praw do transmisji, a także po doświadczeniach z tegorocznych klubowych mistrzostw świata, które odbywały się w USA.

Polska, aby zagrać w mistrzostwach świata musi zwyciężyć w dwustopniowych barażach. ©©

Nie jest łatwo wygrać w Warszawie. ŁKH dokonał tego

Wojciech Filipiak
sport@dziennik.lodz.pl

Niełatwo było hokeistom ŁKS wygrać z wielokrotnym mistrzem Polski Legią w Warszawie, choć raz zdarzył się sensacyjny wynik 10:0 dla łodzian.

Dziś hokej w Legii to tylko zespoły młodzieżowe (młodzicy wygrali właśnie z ŁKH 8:2), a seniorzy grają pod firmą - jak na stolicę przystało - Warsaw Capitals.

Ten zespół to mistrz II ligi poprzedniego sezonu i lider aktualnych rozgrywek, tymczasem w niedzielę drużyna ŁKH wygrała na Torwarze 5:4 (1:1, 4:0, 0:3). Nie pomógł gospodarzom dwóch zawodników o legendarnym dla warszawskiego hokeja nazwisku Komorski: Wojciech i Kacper to kuzyni byłego reprezentanta Polski Włodzimierza i jego

wnuka Filipa, dziś zawodnika GKS Katowice i aktualnego kadrowicza.

Po pierwszej wyrównanej tercji (gol Wojciecha Świderskiego) nastąpił popis łodzian w tercji drugiej: w ciągu 15 minut gole strzelali kolejno Kiril Kasianczuk, Władimir Pietrowski, Kacper Buczek i Wiktor Krzesłowski. Prowadzenie 5:1



Hokeiści ŁKH Łódź grają ostro aż „iskry” lecą

czak, W. Krzesłowski, Stępień, Witczak, Świdorski, Łakomski, Jahor Ziankow, Śmiechowicz, Buczek, Jurij Ziankow (grający trener), Kułak, Ziomek, Szybelbajn i Cyran.

W najbliższą niedzielę ŁKH zagra w Poznaniu z PTH. Jest szansa na rewanż za październikową porażkę.

I jeszcze słowo o NHL. Hokeiści Anaheim Ducks pokonali u siebie Chicago Blackhawks 7:1 w niedzielnym meczu ligi NHL. Historyczna była w ich wykonaniu druga tercja, w której oddali aż 27 strzałów, co jest rekordem klubu. W całym spotkaniu posłali krążek w kierunku bramki rywala 53 razy, najwięcej w tym sezonie.

Pierwszego gola dla gospodarzy zdobył w premierowej tercji Jacob Trouba. W drugiej tercji cztery strzały z 27 zamienili na gole: Mason McTavish, Beckett Senneke, Alexander Killorn i Szwed Leo Carlsson.

SPORT

www.sportowy24.pl

„Szansa na 5” w Radomsku:
Joanna Stodolna z Delia
Running Team najlepszaD. Kuczmera, M. Kulka
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl**BIEGI. W Radomsku odbył się bieg „Szansa na 5”, który przyciągnął wielu miłośników biegania.**

Wśród uczestników znalazła się Joanna Stodolna, reprezentantka Delia Running Team, która z dumą stanęła na najwyższym podium, zdobywając pierwsze miejsce - informuje Damian Klimek, kierownik Grupy Biegowej Delia Running Team.

W biegu brał również udział Kamil Bąkiewicz, inny zawodnik z łódzkiej grupy biegowej, który zajął 16. miejsce. To kolejny dowód na rosnącą popularność biegania w regionie oraz zaangażowanie lokalnych biegaczy.

Po zakończeniu rywalizacji, Joanna Stodolna podzieliła się swoimi wrażeniami: - Szansa na 5 to super świąteczna atmosfera na Mikołajki, wraz ze Świętym Mikołajem i słodkościami. Piękna pogoda, mimo grudnia brak śniegu i wiatru, co pozwalało na szybkie bieganie.

Zwycięstwo Joanny to nie tylko sukces osobisty, ale także wielka radość dla całego zespołu Delia Running Team, który wspiera swoich zawodników w dążeniu do osiągania sportowych celów.

Bieg „Szansa na 5” to doskonała okazja do połączenia

sportu z radością świąt, a atmosfera wydarzenia na pewno na długo pozostanie w pamięci uczestników.

Zapraszamy do kolejnych biegów, w których z pewnością zobaczymy Joannę Stodolną oraz innych reprezentantów Delia Running Team! - kończy Damian Klimek, kierownik Grupy Biegowej Delia Running Team.

Bieg „Szansa na 5” 2025 w Radomsku to wydarzenie sportowe, które już na stałe wpisało się w lokalny kalendarz. Już od 9 lat łączy biegaczy, miłośników marszów nordic walking oraz wszystkich entuzjastów aktywnego stylu życia. Do udziału w wydarzeniu zgłosiło się ponad 250 osób, a trasa ostatniego w sezonie biegu prowadziła ulicami Radomska (św. Jadwigi, Starowiejską, Leszka Czarnego, Piastowską, Jagiellońską).

Bieg organizowany jest przez Klub Wzajemnej Pomocy „Szansa” w Radomsku

Wszyscy uczestnicy biegu otrzymali pamiątkowe medale, które wręczali: organizator Dariusz Kopeć z KWP „Szansa”, prezydent Radomska Jarosław Ferenc oraz przewodniczący Rady Miasta Radomska Rafał Dębski.

Były również nagrody, otrzymali je najlepsi biegacze oraz właściciele szczęśliwych losów.

©©



Joanna Stodolna i Kamil Bąkiewicz z Delia Running Team zaprezentowali się z jak najlepszej strony

POLSKIE PIŁKARKI RĘCZNE ZAJĘŁY TRZECIE MIEJSCE

Polska wygrała w Rotterdamie z Austrią 35:30 (17:18) w swoim ostatnim meczu rundy głównej mistrzostw świata piłkarek ręcznych, których współorganizatorami są Holandia i Niemcy. Biało-czerwone zajęły trzecie miejsce w grupie 3. Najlepszą zawodniczką (MVP) spotkania została Magda Balsam (na zdjęciu). Holandia i Francja miały już wcześniej zapewniony udział w ćwierćfinałach. **DK**



FOT. PAP/MARCIN BIELECKI

LIDER EKSTRAKLASY

Ostatni mecz 18. kolejki Korona Kielce - Wisła Płock 1:1 (0:1). Bramki: 0:1 Łukasz Sekulski (13-głową), 1:1 Kostas Sotiriou (84-głową). Wisła została nowym liderem PKO Ekstraklasy. Widzew jest trzynasty. **DK**

Widzew zagra w Turcji, a dziś
pozna rywala w ćwierćfinale PPDariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl**Dziś o godzinie 12 w siedzibie TVP wylosowane zostaną pary ćwierćfinału Pucharu Polski.**

Oto stawka drużyn, które dotarły tak daleko: Widzew, Górnik Zabrze, Raków Częstochowa, Lech Poznań, GKS Katowice, Chojniczanka Chojnice, Avia Świdnik, Zawisza Bydgoszcz.

Wróżka przepowiedziała nam następujące pary: Zawisza - Chojniczanka, Avia - Lech, Raków - Górnik, Katowice - Widzew. Nie byłoby to najlepsze, ale i nie najgorsze losowanie.

Tymczasem podano, że w poniedziałek, 5 stycznia pierwsza drużyna Widzewa Łódź zacznie przygotowania do rundy wiosennej. W planach ma zgrupowanie w tureckim Belek oraz cztery mecze kontrolne.

Po świąteczno-noworocznej przerwie piłkarze wrócą do Klubu 5 stycznia. Najpierw czekają ich badania oraz testy, a po południu pierwszy trening w ośrodku na Łódziance. Przy ul. Małachowskiego Widzewiacy ćwiczyć będą również następnego dnia, przejdą też kolejne testy.

7 stycznia zespół pojedzie do Uniejowa, gdzie odbędzie następną jednostkę treningową. Po jej zakończeniu drużyna nie będzie wracała do Ło-



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

O tym, że Widzew jest zdobywcą Pucharu Polski 1985 przypomina napis na trybunie stadionu przy al. Piłsudskiego. Dopiszmy drugi triumf 41 lat później...

dzi - noc spędzi w hotelu przy polsko-niemieckiej granicy, a kolejnego dnia z Berlina wyleci na zgrupowanie do Turcji.

Widzewiacy będą zakwaterowani w Hotelu Bellis Deluxe w Belek i w trakcie obozu będą trenować na jego boiskach. Czerwono-biało-czerwoni rozegrają również cztery spotkania kontrolne: 12 stycznia z Uniwersitatem Cluj (7. miejsce w rumuńskiej SuperLidze), 16 stycznia z Paksi FC (4. miejsce w węgierskiej Fizz Lidze) oraz 22 stycznia z Banikiem Ostrawa (14. miejsce w czeskiej Chance Lidze) i ekstraklasowym Zagłębiem Lubin - informuje oficjalna strona widzew.com.

23 stycznia drużyna wróci do Polski, a w nowym tygodniu rozpocznie przygotowania bezpośrednio do meczu z Jagiellonią Białystok, który zaplanowany jest na 31 stycznia.

Wokół Widzewa z siłą diabelskiego młyna krążą teraz informacje o ewentualnych transferach. Jak donosi nettavisen.no, Widzew złożył ofertę w wysokości prawie miliona euro za Christophera Chenga z Sandefjord Fotball.

Według portalu transfery.info oficjalna oferta Widzewa skierowana do Sandefjord ma opiewać na dziesięć milionów koron norweskich. Po przeliczeniu wychodzi więc niecałe 850 tysięcy euro. Biorąc

pod uwagę potencjał i prezentowany już poziom przez 24-latkę, wygląda to na niezłą okazję.

Według portalu goal.pl, w programie „Kanału Sportowego” padły informacje o zainteresowaniu Widzewa jedną z gwiazd Radomiaka Radom. To Capita, czyli autor pięciu trafień w tym sezonie Ekstraklasy. Swego czasu łączył go z Legią Warszawa, a teraz zabiegają o niego działacze z Łodzi. Aby go wyciągnąć z Radomia, będą musieli zaoferować nawet 2,5 mln euro, gdyż na tyle wyceniono go Radomiak.

Ile jeszcze pieniędzy będzie musiał wydać Robert Dobrzycki? ©©

Kibice ŁKS o włos od pobicia rekordu

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl**8.562 kibiców oglądało mecz ŁKS z Wisłą Kraków. To tylko o 15 mniej od rekordu tegorocznego sezonu.**

Frekwencja na Stadionie Króla w pierwszej lidze w dziewięciu meczach tego sezonu:

ŁKS- Znicz 8577
ŁKS- Wisła 8562
ŁKS- Polonia B. 8412
ŁKS- Wieczysta 7412
ŁKS- Tychy 7048
ŁKS- Stal 7023

ŁKS- Polonia W. 6484
ŁKS- Śląsk 6468
ŁKS- Puszcza 6106

Drużyna ŁKS jest natomiast dużym magnesem na mecze wyjazdowych. Dla przykładu mecz Wisły z ŁKS w Krakowie 26 lipca oglądało 27.017 widzów, a mecz Ruch Chorzów - ŁKS Łódź na Stadionie Śląskim 14 września obejrzało 10.785 kibiców.

Bywają w pierwszej lidze mecze, których prawie nikt nie ogląda, jak choćby spotkanie Znicz Pruszków - ŁKS, na które przyszło 564 widzów. ©©



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Fani ŁKS chcieliby zapewne oglądać lepszą grę swojej drużyny w meczach na Stadionie Króla

NAD WARTA

www.dzienniklodzki.pl

Nr 50



FOT. PAWEŁ GOLĄB

PODDĘBICE

**POLICJANCI
POBIEGLI,
ŻEBY POMÓC
ANTOSIOWI
ZAWODNIKÓW
ROZGRZEWAŁY
GORĄCE SERCA
str. 6**

WIELUŃ



FOT. NATALIA PIK

Mikołaj chętnie pozował do fotografii
z małymi oraz z tymi...
nieco starszymi dziećmi **str. 2**

Pstryk! I zdjęcie z Mikołajem gotowe

Tegoroczny Wieluński Jarmark Bożonarodzeniowy zorganizowany został na placu Legionów w Wieluniu. Na odwiedzających czekało mnóstwo stoisk

z najróżniejszymi produktami. Olbrzymim zainteresowaniem cieszył się Mikołaj, który chętnie pozował do zdjęć zarówno z najmłodszymi, jak i nieco

starszymi dziećmi. Ta wyjątkowa postać cieszyła się również zainteresowaniem dorosłych, którzy niejednokrotnie z wielką radością robili sobie

pamiątkowe fotki. Koła Gospodyń Wiejskich przygotowały pyszne dania, a wśród nich bigosy, pierogi, fasolkę po bretońsku, kapustę, krokiety,

pyszne barszczyki, żurki i wiele innych smakołyków. Tradycyjnie już nie zabrakło swojskich ciast, ciasteczek i innych wypieków.

POWIAT WIELUŃSKI

**Poszukiwania
dwóch mężczyzn**
Policjanci użyli dronów, łódek i quadów **str. 3**

UNIEJÓW

**Mają średnią,
że ho, ho**
Uczniowie i studenci odebrali nagrody burmistrza **str. 5**

REGION

**Zrób pierwszy krok do tytułu
Miss Polonia** Już w najbliższą sobotę w Łodzi odbędzie się kolejny casting **str. 6**

SPORT

**Mali, ale wielcy
sportowcy**
Piłkarze z Godynic z pucharem prezydenta **str. 8**

KRÓTKO

CZARTKI

Mikołajkowe spacerki z psami i zabawy z fantastycznymi kociakami



Schronisko Funny Pets w Czartkach zorganizowało wyjątkowe mikołajki, podczas których mieszkańcy regionu mogli poznać podopiecznych placówki, wesprzeć ich świątecznymi upominkami oraz wziąć udział w akcji spacerowej #WyprowadźCzartkowiaka. Na uczestników czekały spacerki z psami, możliwość odwiedzenia kociarni i pobawienia się z kotami na wolierze, wspólna herbata oraz domowe ciasto. Działał także charytatywny sklepik, w którym można było kupić gadżety i kalendarze na 2026 rok, wspierając tym samym zwierzęta. Podczas wydarze-

nia przeprowadzona została również zbiórka świątecznych prezentów dla psów i kotów. Wydarzenie stało się także okazją do podziękowania wolontariuszom za kolejny rok pracy i wsparcia. Schronisko zaprosiło zarówno obecnych wolontariuszy, jak i osoby, które dopiero myślą o zaangażowaniu się w pomoc zwierzętom. - Dziękujemy, że tegoroczne mikołajki chcieliście spędzić z naszymi zwierzętami. Jesteśmy wdzięczni za Wasze zakupy, prezenty i miłe słowa - podkreślają społecznicy z Fundacji Funny Pets w Czartkach. Paweł Gołąb

CHARŁUPIA MAŁA

Rekordowe mikołajki w Krainie Carpe Diem

Rekordowa liczba 240 dzieci z terenu powiatu sieradzkiego uczestniczyła w tegorocznych mikołajkach przygotowanych przez Stowarzyszenie Carpe Diem po Charłupsku. Wydarzenie odbyło się w Krainie Carpe Diem w Charłupi Małej w gminie Sieradz i przyciągnęło najmłodszych wraz z rodzinami, oferując im świąteczną atmosferę pełną atrakcji. Dla każdego dziecka przygotowano upominki zakupione

dzięki grantowi z Łódzkiej Specjalnej Strefy Ekonomicznej, w ramach Programu Re_Action! 3.0, o wartości 6 tys. zł. Stowarzyszenie zadbało również o wyjątkową, bajkową scenerię domku Mikołaja, która stała się główną atrakcją wydarzenia. Nie zabrakło także słodkiego poczęstunku - herbatę, czekoladę oraz słodkości ufundowała Piekarnia i Cukiernia Zakrzewscy z Dzierżyna. Paweł Gołąb

Ależ to były zdjęcia z Mikołajem!

Natalia Ptak
Wieluń

Zdjęcia z Mikołajem, wspólne dekorowanie choinek i co najważniejsze, odpalenie olbrzymiej i pięknej choinki na placu Legionów. Na tegorocznym Jarmarku Bożonarodzeniowym w Wieluniu atrakcji nie brakowało, podobnie jak i uczestników wydarzenia.

Tegoroczny Wieluński Jarmark Bożonarodzeniowy zorganizowany został na placu Legionów w Wieluniu. Na odwiedzających czekało mnóstwo stoisk z najróżniejszymi produktami. Olbrzymim zainteresowaniem cieszył się Mikołaj, który chętnie pozował do zdjęć zarówno z najmłodszymi, jak i nieco starszymi dziećmi. Ta wyjątkowa postać cieszyła się również zainteresowaniem dorosłych, którzy niejednokrotnie z wielką radością robili sobie pamiątkowe fotki.

Koła Gospodyń Wiejskich przygotowały pyszne dania, a wśród nich bigosy, pierogi, fasolkę po bretońsku, kapustę, krokiety, pyszne barszczyki, żurki i wiele innych smakołyków. Tradycyjnie już nie zabrakło



Mikołaj pozował do zdjęć z najmłodszymi. Dorośli też chętnie robili sobie z nim pamiątkowe świąteczne fotografie

kłó swoich ciast, ciasteczek i innych wypieków.

Lokalni dostawcy kusili najróżniejszymi miodami, aromatycznymi oscypkami i serami, a także szynkami i kiebasami. Nie brakowało rękodzieła. Kupujący mogli zaopatrzyć się między innymi w piękne wianki, ręcznie robione ozdoby świąteczne.

Wieluński Dom Kultury zadbał o rozgrzewającą herbatę, którą częstował zwiedzających stoiska. Z głośników płynęła klimatyczna muzyka, a w tle

słychać było śmiech najmłodszych korzystających z dwóch kolorowych karuzeli.

Podczas wydarzenia rozstrzygnięto konkurs szkolny na najpiękniej ubraną choinkę, a także konkurs na zakłęcie-rymowanie, które pozwoliło rozblysnąć choince na placu Legionów. Ten drugi konkurs wygrał Żłobek Miejski w Wieluniu. A oto zwycięski wierszyk:

**W mieście Wieluniu,
na Placu Legionów,
Stoi choinka, jeszcze bez
lampionów**

**Tak licznie tutaj się gromadzimy,
Pięknie ją dzisiaj oświecimy!
Każde światelko niech radość w nas budzi,
Napełni pokojem serca wszystkich ludzi!
Niech blask nadziei w nas zapłonie,
Zgoda połączy nasze dłonie!
Czary-mary, nie do wiary,
Niechaj zabrzmia już fanfary!
Magii światła nadszedł czas
Niech choinka olśni nas!**

ZDJĘCIE TYGODNIA



Świąteczna atmosfera zapanowała na całego w Dalikowie. To za sprawą Jarmarku Bożonarodzeniowego. Była to trzecia edycja imprezy. Na Jarmark Bożonarodzeniowy w Dalikowie zaprosiło Koło Gospodyń Wiejskich Kucinianki. Na uczestników czekało pyszne jedzenie, wyjątkowe rękodzieło, dobra zabawa i magiczna atmosfera świąt. Nie zabrakło także Mikołaja i jego wesołych elfów. Paweł Gołąb

Wypadek na ekspresówce



Samochód uderzył w barierkę na S8 w powiecie łaskim. Kierowca jest ranny

Włodzimierz Rychliński
Marzenin

Do groźnego wypadku doszło w Marzeninie na trasie S8. Jedna osoba została poszkodowana

Do zdarzenia doszło w powiecie łaskim na 192. kilometrze

w kierunku Łodzi. Samochód osobowy uderzył w barierkę ochronną, oddzielającą pasy ruchu.

Jedna osoba jest poszkodowana. To kierowca osobówki, który zabrany został przez Zespół Ratownictwa Medycznego do szpitala. Strażacy z Komendy Powiatowej Państwo-



Policjanci wyjaśniają szczegółowe okoliczności zdarzenia

wej Straży Pożarnej zgłoszenie otrzymali z systemu ECALL. Operatorowi 112 udało się nawiązać kontakt z kierowcą, który zgłaszał potrzebę wezwania karetki.

Według ustaleń policji, kierujący samochodem marki MG 44-letni mieszkaniec powiatu zielonogórskiego z nie-

wyjaśnionych przyczyn stracił panowanie nad pojazdem, w wyniku czego zjechał na pas zieleni i uderzył w bariery energochłonne. Mężczyzna był trzeźwy. Szczegółowe okoliczności zdarzenia wyjaśnią funkcjonariusze z Komendy Powiatowej Policji w Łasku.

Dzielny żołnierz uratował kierowcę

Dariusz Piekarczyk
Łask

**Wracający do domu po służbie żołnierz 32 Bazy Lotnictwa Taktycznego w Łasku był świadkiem poważnego wypadku drogowego. Natychmiast ruszył z pomocą ciężko ran-
nemu kierowcy i zdołał przywrócić mu funkcje życiowe przed przyjazdem służb.**

- Lekarze dawali poszkodowanemu bardzo małe szanse na przeżycie, jednak - jak przyznają, dzięki szybko udzielonej pomocy i opanowaniu naszego żołnierza - mężczyzna przeżył i kilka miesięcy później osobiście odwiedził naszą bazę i podziękował za uratowanie mu życia. Jesteśmy dumni z postawy godnej żołnierza Wojska Polskiego - czytamy w mediach społecznościowych 32 Bazy Lotnictwa Taktycznego w Łasku.



Żołnierz 32 Bazy Lotnictwa Taktycznego w Łasku uratował ludzkie życie

Poszukiwania dwóch zaginionych mężczyzn w gminie Osjaków

Natalia Ptak
Powiat wieluniński

W niedzielę policjanci prowadzili poszukiwania 81-letniego mieszkańca Chorzyny, który koło południa wyszedł do lasu na spacer i nie wrócił do domu. W poniedziałek wznowiona akcja poszukiwawcza przyniosła efekt. Mężczyzna został odnaleziony. Policja i straż - przy użyciu drona, łódki i quadów - wciąż poszukuje 73-latkę z gminy Osjaków, który zaginął w nocy z 2 na 3 grudnia.

Odnaleziony mieszkaniak Chorzyny
Policjanci z wielunińskiej komendy od niedzieli prowadzili

poszukiwania zaginionego 81-letniego mieszkańca gminy Osjaków. Mężczyzna około godz. 12.30 wyszedł na spacer do lasu w miejscowości Chorzyna i nie powrócił do domu, jak również nie kontaktował się z rodziną. Po zgłoszeniu zaginięcia przez zaniepokojoną rodzinę policjanci przy wsparciu innych służb prowadzili szeroko zakrojone poszukiwania. Przeszukiwane były tereny leśne, pola, stawy.

W poniedziałek ponownie w teren wyruszyli strażacy i policjanci. Do akcji wykorzystano quady, dron, łódkę strażacką. Z powietrza poszukiwania wspierał także śmigłowiec z Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi. W godzinach południowych mężczyzna został

odnaleziony, wyziębiony, ale co najważniejsze przytomny. Na miejsce wezwano Zespół Ratownictwa Medycznego.

- Mężczyzna został odnaleziony na terenie leśnym w miejscowości Krzętle. Zaginionego wypatrzyła załoga śmigłowca biorąca udział w poszukiwaniach - składa podziękowania wszystkim zaangażowanym w poszukiwania Katarzyna Grela, rzecznik KPP w Wieluniu.

Trwają poszukiwania Stefana Papis

Nadal trwają intensywne poszukiwania zaginionego 73-letniego mieszkańca gminy Osjaków. Mężczyzna wyszedł z domu w nocy z 2 na 3 grudnia 2025 i do tej pory nie powrócił,

ani nie nawiązał kontaktu z rodziną. W poszukiwania oprócz policjantów zaangażowani są przedstawiciele innych służb.

W akcji poszukiwawczej uczestniczą znaczne siły policyjne z Komendy Powiatowej Policji w Wieluniu, Komisariatu Policji w Osjakowie a także strażacy z Państwowej Straży Pożarnej w Wieluniu oraz druhowie z jednostek ochotniczych. W trakcie prowadzonych działań wykorzystano specjalistyczny sprzęt, w tym drona, quada oraz łódzie, co pozwoliło na dokładne sprawdzenie terenu, w tym miejsc trudno dostępnych. Służby analizują zbierane informacje sprawdzając miejsca zamieszkania zaginionego, najbliższe okolice, a także pobliskie miejscowości,

w których mężczyzna mógł się przemieszczać. W rejonie rzeki Warta w miejscowości Osjaków natrafiono na element garderoby, który może należeć do zaginionego. Obecnie działania koncentrują się na sprawdzaniu obszaru wodnego. 5 grudnia do działań dołączyli nurkowie z Grupy Wodno-Nurkowej Piotrków Trybunalski, którzy dokładnie sprawdzają rzekę Wartę.

Policjanci apelują o kontakt do wszystkich, którzy mogą pomóc w jego odnalezieniu lub ustaleniu miejsca jego pobytu.

Jak informuje policja, 73-letni Stefan Papis opuścił miejsce zamieszkania, nie informując bliskich dokąd się udaje i do tej pory nie wrócił do domu. Nie skontaktował się także z ro-

dziną. Mężczyzna ostatni raz widziany był w nocy z 2 na 3 grudnia przez swego syna.

Zaginiony Stefan Papis ma 73 lata, mieszka w gminie Osjaków. W chwili zaginięcia ubrany był w niebieską kurtkę, zimową czapkę, letnie buty. Z uwagi na wcześniej przebytą chorobę miał problemy z poruszaniem się.

- Wszystkie osoby posiadające informacje, które mogą przyczynić się do odnalezienia mężczyzny lub ustalenia miejsca jego pobytu, prosimy o kontakt z Dyżurnym Komendy Powiatowej Policji w Wieluniu pod numerami: 47 845 52 11, 47 845 52 10, komórkowym 723 694 587 lub alarmowym 112 - apeluje policja.



Ta akcja poszukiwawcza została zakończona sukcesem - 81-letni mieszkaniec Chorzyny został odnaleziony



W poszukiwania oprócz policjantów zaangażowani są przedstawiciele innych służb



Zaginiony 81-latek został odnaleziony na terenie leśnym w miejscowości Krzętle

Tłumy pożegnały wójta Henryka Staniuchę



Ostatnia droga wójta Zduńskiej Woli

Dariusz Piekarczyk
Zduńska Wola

Świątynia pod wezwaniem św. Wojciecha w Sieradzu-Męce nie pomieściła wszystkich ludzi, którzy brali w sobotę udział w uroczystościach pogrzebowych, zmarłego nagle wójta gminy Zduńska Wola Henryka Staniuchy. Takich tłumów dawno tam nie widziano.

Obecni byli między innymi samorządowcy z całego naszego regionu, poczty sztandarowe OSP i PSP oraz różnorodnych organizacji. Tłumnie przybyli mieszkańcy gminy Zduńska Wola, którą Henryk Staniucha kierował od około 19 lat, ale także wsi Polków, gdzie mieszkał.

Mszy świętej żałobnej przewodniczył proboszcz



Były poczty sztandarowe OSP i PSP

miejscowej parafii ksiądz kanonik Piotr Czopiński. On też wygłosił poruszającą homilię.

Po nabożeństwie kondukt pogrzebowy udał się na miejscowy cmentarz parafialny, gdzie zmarły spoczął.



Mszy świętej żałobnej przewodniczył proboszcz miejscowej parafii ksiądz kanonik Piotr Czopiński

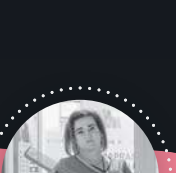
REKLAMA

0011438590

Świat Fryzur **EWA NOWACKA** i Salon Kosmetyczny

ODKRYJ swoje piękno w Świecie Fryzur!
W naszym salonie łączymy profesjonalizm, pasję i najnowsze trendy,
ABYŚ KAŻDEGO DNIA CZUŁA SIĘ WYJĄTKOWO.

- ✓ Stylowe strzyżenia i koloryzacje dopasowane do Twojej urody i charakteru.
- ✓ Zabiegi kosmetyczne, które podkreślą naturalne piękno Twojej skóry.
- ✓ Nowoczesne technologie i sprawdzone produkty - bo zasługujesz na to, co najlepsze.



Przyjdź do Świata Fryzur
i Salonu Kosmetycznego (Błaszki)

Oddaj się w ręce specjalistów,
którzy zadbają o każdy detal Twojej metamorfozy.

663 071 453

Umów wizytę już dziś i poczuj różnicę!

ŚWIAT FRYZUR I SALON KOSMETYCZNY EWA NOWACKA
98-235 Błaszki, ul. Sieradzka 1

Zmarł Józef Stępień, świadek bombardowania Wielunia

Natalia Ptak
Wieluń

O śmierci Józefa Stępnia, świadka bombardowania Wielunia, poinformowało Muzeum Ziemi Wieluńskiej.

- Z niezmiernym smutkiem żegnamy zmarłego wczoraj, 7 grudnia 2025 r., Józefa Stępnia, ur. w 1932 r., Świadka bombardowania Wielunia - czytamy na stronie Muzeum Ziemi Wieluńskiej.

Pan Józef do ostatnich miesięcy pozostawał aktywnym uczestnikiem życia społecznego Wielunia i strażnikiem pamięci o tragedii miasta. Z ogromnym poczuciem misji świadczył w niezliczonych wywiadach dla polskich i zagranicznych mediów o prawdzie, o grozie bombardowania dokonanego przez niemieckie lotnictwo i realiach dorastania w czasach okupacji. Był stałym uczestnikiem uroczystości upamiętniających rozpoczęcie wojny oraz spotkań z młodzieżą, w tym z harcerzami. W 80. rocznicę rozpoczęcia II wojny światowej był jednym z dwójki Świadców, którzy we-

spół z prezydentami Polski i Niemiec dokonali w Muzeum Ziemi Wieluńskiej otwarcia wystawy „Świadkowie mówią... 1 września 1939”. Dziś pozostaje w przestrzeni wystawy jego świadectwo, utrwalone dla kolejnych pokoleń.

- Składamy kondolencje Rodzinie, w szczególności

Pani Stanisławie Stępień, która była nieodłączną towarzyszką i oparciem dla męża w jego działalności na rzecz lokalnej społeczności - żegnają pana Józefa pracownicy Muzeum Ziemi Wieluńskiej.

Józef Stępień zmarł w wieku 93 lat.



Pan Józef zmarł w wieku 93 lat

BIZNES MARIUSZ GOLEC PO LATACH PRACY DLA WIELTONU CHCE SPRÓBOWAĆ SWYCH SIŁ GDZIE INDEJ

Z zarządu Wieltonu odchodzi Mariusz Golec

Marcin Stadnicki
Wieluń

Związany z Wieltonem niemal od początku istnienia firmy Mariusz Golec odchodzi z zarządu spółki. Przez lata pracy przyczynił się do rozwoju jednego z największych producentów naczip i przyczep. Był wiceprezesem, prezesem, a w ostatnich latach ponownie wiceprezesem Wieltonu. Golec jest przekonany, że zostawia spółkę w dobrych rękach. Jak mówi, nadszedł właściwy moment na nowy rozdział w karierze, a decyzja o odejściu dojrzała w nim od jakiegoś czasu.

To koniec pewnej epoki w dziejach Wieltonu - jednego z największych w Europie producentów przyczep, naczip i zabudów samochodowych. Po latach pracy z firmą żegna się związany z nią niemal od samego początku Mariusz Golec, dotychczas wiceprezes zarządu spółki. Golec rezygnację z pełnienia funkcji wiceprezesa złożył w poniedziałek 8 grudnia ze skutkiem od momentu jej złożenia.

Mariusz Golec przez lata pracy dla Wieltonu przyczynił się do rozwoju wieluńskiej firmy i budowania jej rynkowej pozycji. W latach 2015-2020 pełnił funkcję prezesa zarządu. Wcześniej był wiceprezesem, którym ponownie został lipcu roku 2020, kiedy to funkcję prezesa objął Paweł Szataniak.

Mariusz Golec, jak informuje spółka, brał udział w jej kluczowych projektach, w tym wprowadzeniu akcji Wieltonu na Giełdę Papierów Wartościowych w Warszawie w roku 2007.

- W latach 2015-2021 zaangażowany był w procesy nabycia udziałów francuskiej spółki Fruhauf SAS, włoskiej spółki Viberti Rimorchi S.R.L., niemieckiej spółki Langendorf, brytyjskiej spółki Lawrence David oraz hiszpańskiej spółki Guillén Desarrolos Industriales - informuje Wielton.

Sam odchodzący wiceprezes podkreśla, że decyzja o odejściu była przemyślana.

- Po tylu latach spędzonych na „projekcie Wielton” czuję, że właśnie teraz przyszedł właściwy moment, by otworzyć nowy rozdział w mojej karierze



Związany z Wieltonem niemal od początku jego istnienia Mariusz Golec opuścił firmę z dniem 8 grudnia. Był wiceprezesem zarządu, a wcześniej pełnił też funkcję prezesa

zawodowej i spróbować czegoś nowego. Najlepsze, co mogło mi się przydarzyć to praca z kompetentnymi ludźmi, z którymi zrealizowaliśmy wiele świetnych strategii, projektów, inicjatyw. Dla mnie osobiście był to wspaniały etap życia zawodowego, a decyzja o odejściu nie była łatwa i dojrzewała we mnie od dłuższego czasu. Serdecznie dziękuję Radzie Nadzorczej, kolegom z Zarządu, całemu zespołowi, partnerom oraz inwestorom za te lata współpracy. Jestem przekonany, że zostawiam Wielton w dobrych rękach - mówi Mariusz Golec.

Za blisko 30 lat zaangażowania w rozwój Grupy Wielton i wszystkie wspólnie zrealizowane projekty Mariuszowi Golecowi dziękuję prezes spółki Paweł Szataniak.

- Wspólnie zbudowaliśmy obecną pozycję rynkową i siłę marki Wielton. Ta zmiana kończy pewien rozdział. Przed nami dalszy rozwój i ambitne cele, które - wierzę - zrealizujemy z sukcesem, korzystając z fundamentów zbudowanych przez lata wspólnej pracy - podkreśla Paweł Szataniak.

Uczniowie i studenci z nagrodami burmistrza

Paweł Gołąb
Uniejów

W uniejowskim zamku odbyła się uroczystość wręczenia Nagród Burmistrza Miasta Uniejów dla najbardziej wyróżniających się uczniów i studentów. Wydarzenie zgromadziło młodych laureatów, ich bliskich oraz przedstawicieli władz samorządowych.

W sali rycerskiej uniejowskiego zamku odbyła się uroczysta gala poświęcona wyróżnieniu

uczniów szkół ponadpodstawowych oraz studentów, którzy w minionym roku osiągnęli wysokie wyniki w nauce. Wydarzenie przyciągnęło laureatów wraz z rodzinami, a także przedstawicieli władz lokalnych.

Nagrody osobiście wręczył burmistrz Uniejowa Józef Kaczmarek, w towarzystwie zastępcy burmistrza Mirosława Madajskiego oraz pracownic referatu ds. oświaty: Agnieszki Antczak, Agnieszki Bednarkiewicz i Mileny Kudanowskiej.

Ceremonię poprowadził dyrektor Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury w Uniejowie Robert Palka.

W tym roku wyróżniono łącznie 51 osób - 23 studentów oraz 28 uczniów szkół średnich. Studenci ze średnią co najmniej 4,5 otrzymali po 2000 zł, czyli o 500 zł więcej niż w ubiegłym roku. Z kolei uczniowie szkół ponadpodstawowych, którzy osiągnęli średnią minimum 4,75, otrzymali po 1500 zł - również z podwyżką w stosunku do poprzedniej edycji.

Jak podkreśla Urząd Miasta w Uniejowie, uroczystość miała nie tylko charakter honorowy, ale też symboliczny, podkreślając istotną rolę edukacji i konsekwentnej pracy młodych ludzi. W atmosferze radości, dumy i wzruszeń nagrodzeni wraz z rodzinami celebrowali swoje osiągnięcia. Wyróżnienia przyznane przez burmistrza mają zachęcać uczniów i studentów do dalszego rozwoju oraz motywować do osiągnięcia kolejnych sukcesów.



Wyróżnionych za wybitne osiągnięcia zostało 51 młodych osób

KRÓTKO

ZYGRY

Piękny świąteczny gest uczniów

Wyjątkowy świąteczny gest Szkoły Podstawowej w Zygrach w gminie Zadzim. Przygotowano tam 16 paczek z prezentami, które trafią do podopiecznych Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zadzimiu. W akcję zaangażowała się cała szkolna społeczność. - To kolejna z naszych akcji charytatywnych, ale tym razem postanowiliśmy pomóc tym, którzy są najbliższymi. Naszym sąsiadom, którzy nie mogą spędzić w pełni radośnie świąt. Chcieliśmy im przekazać choćby kropelkę dobroci - podkreśla Karolina Olczak, nauczyciel Szkoły Podstawowej w Zygrach. Akcja została przeprowadzona przy współpracy z GOPS w Zadzimiu. Ośrodek wytypował 16 osób, które są w najtrudniejszej sytuacji życiowo-materiałnej, prosząc o napisanie listów do Mikołaja ze swoimi życzeniami i to dla nich społeczność placówki w Zygrach przygotowała pełne prezentów paczki. - To dla naszych uczniów wspaniała

lekcja empatii - dodaje Karolina Olczak. - Wielu z dzieciaków spodziewa się pod choinką nowego telefonu czy laptopa, gdy więc dowiedzieli się, że ktoś dorosły potrzebuje herbaty, koca czy piżamy, to przyszła chwila zastanowienia. Przekonał się, że marzenia mogą być diametralnie różne. Dowiedzieli się, że w ich najbliższym sąsiedztwie są osoby potrzebujące prawdziwego wsparcia i można sprawić wielką radość zaspokajając najbardziej podstawowe potrzeby - dodaje. A co na to uczniowie? - Warto pomagać, a teraz jest na to najlepszy czas. My mamy szansę spędzić święta radośnie i fajnie jest sprawić, żeby i inni mogli poczuć ich magię - mówi rezolutnie Patrycja Sałęgowska z klasy VII. - Bardzo się cieszę, że też mogłam pomóc. Aż się ciepło robi na sercu, że ktoś dzięki tym paczkom będzie weselszy.

Paweł Gołąb

Kolejny casting na Miss Polonia Województwa Łódzkiego

Daniel Sibiak
Region

Konkurs Miss Polonia, jeden z najstarszych i najbardziej prestiżowych w świecie, z niemal stuletnią tradycją, ponownie rozpoczyna poszukiwania najpiękniejszej mieszkanki regionu łódzkiego.

Po emocjonującej edycji 2025, w której koronę zdobyła Amelia Mączka z Wieruszowa, organizatorzy - agencja IGO-aRT z Łodzi, ogłaszają castingi, które wyłonią kandydatki do tytułu Miss Polonia Województwa Łódzkiego 2026. Jeden już za nami, a drugi odbędzie się 13 grudnia w Łodzi.

W 2025 triumfowała Amelia Mączka z Wieruszowa. Triumf Amelii Mączki był wyjątkowy i udowodnił, że tytuł Miss łączy w sobie wiele ról. Amelia, pochodząca z Wieruszowa, na co dzień jest funkcjonariuszką policji oraz studentką psychologii AHE. Jak sama podkreślała w wywiadach, udział w konkursie był dla niej szansą na przełamanie stereotypów i pokazanie, że kobieta w mundurze może łączyć siłę i dyscyplinę ze zjawiskową kobiecością i elegancją.

- Jej sukces stanowi inspirację dla wszystkich kobiet, które chcą realizować swoje pasje i łamać bariery - mówi Igor Włodarczyk, Creative Producer.

Teraz przyszła kolej na następczynię Amelii. Organizatorzy zapraszają kandydatki



Udział w konkursie to czysta frajda



Kandydatki do tytułu Miss Polonia Województwa Łódzkiego 2026 już mogą się zgłaszać



Amelia Mączka z Wieruszowa jest policjantką IV Komisariatu Policji łódzkiej komendy. Obecnie studiuje w Akademii Policji w Szczytnie

na otwarte castingi w Łodzi. Pierwszy casting zorganizowano 22 listopada w Łodzi, drugi także odbędzie się w Łodzi. I to już niebawem, bo w najbliższą sobotę 13 grudnia.

- Zapraszamy kandydatki, które marzą o karierze w świecie piękna i chcą reprezentować region na arenie ogólnopolskiej, na otwarte castingi w Łodzi. Udział w Miss Polonia to nie tylko szansa na tytuł, ale także

możliwość rozwoju osobistego oraz udział w licznych akcjach charytatywnych - takich, jak zbiórka funduszy na cele dobroczynne, która była integralną częścią ostatniej gali - zachęca do udziału w konkursie Natalia Bartosik, koordynatorka castingów z ramienia IGO-ART.

Drugi casting odbędzie się w sobotę 13 grudnia w godz. 13-19 w Łodzi w Teatrze Tańca przy ul. Rewolucji 1905 r. nr 52.

REKLAMA 0011447057

Zarząd Powiatu Sieradzkiego

informuje, że na tablicy ogłoszeń w budynku Starostwa Powiatowego w Sieradzu (Plac Wojewódzki 3 – IV piętro, przy pokoju nr 434) zostały wywieszone wykazy lokali użytkowych znajdujących się w zasobach Powiatu Sieradzkiego, położonych w Sieradzu przy Placu Wojewódzkim 3, przeznaczonych do oddania w użyczenie na rzecz dotychczasowych biorących w używanie.

Szczegółowe informacje:
Starostwo Powiatowe w Sieradzu, Plac Wojewódzki 3, pok. 434, tel. 43 822-62-31.

REKLAMA 0011447060

Wójt Gminy Brzeźnio

informuje,

że na okres 21 dni, tj. od 10.12.2025 r. do 31.12.2025 r., na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Gminy oraz na stronie BIP wywieszony będzie wykaz części nieruchomości stanowiących własność Gminy Brzeźnio, przeznaczonych do oddania w dzierżawę, zlokalizowanych w miejscowości Brzeźnio: dz. nr 365 obręb Brzeźnio o powierzchni ogólnej 0,4864 ha oraz dz. nr 477 obręb Brzeźnio o powierzchni ogólnej 0,5438 ha.

REKLAMA 0011447527

Burmistrz Miasta Złoczewa

informuje, że stosownie do art. 35 ust. 1 ustawy z dnia 21 sierpnia 1997 r. o gospodarce nieruchomościami, na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miejskiego w Złoczewie (ul. Szkolna 16) i w Biuletynie Informacji Publicznej na okres 21 dni, tj. **10.12.2025 r. – 31.12.2025 r.**, został zamieszczony wykaz nieruchomości mienia gminnego przeznaczonej do najmu.

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

12h autokup, 664-040-076

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

INNE

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011447006

PREZYDENT MIASTA ZDUŃSKA WOLA

informuje,

iż na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Miasta przy ul. Stefana Żółtackiego nr 12 wywieszony jest wykaz nieruchomości komunalnych przeznaczonych do wydzierżawienia.

Wykaz ten wywieszony jest na okres 21 dni, to jest od dnia 5 grudnia 2025 r. do dnia 26 grudnia 2025 r.

Pobiegli dla chorego 7-letniego Antosia

Paweł Gołąb
Poddębice

Po raz trzeci odbył się Bieg o Puchar Komendanta Powiatowego Policji w Poddębicach. Impreza miała charytatywny wymiar. Pomagano 7-letniemu Antosowi, który zмага się z białaczką.

Do udziału wraz z Komendą Powiatową Policji w Poddębicach oraz poddębickim starostą Sebastianem Romanowskim, który objął imprezę patronatem, zaprosił Poddębicki Klub Biegacza Zdyszani.pl. Uczestnicy, których stała się pełna pula w liczbie 150 zawodników, do pokonania mieli 5 km, ale głównym celem sportowej imprezy była nierywalizacja, a pomoc - po raz kolejny - dla 7-letniego Antoniego Krawczyka, synka pracownicy poddębickiej komendy policji, który dzielnie walczy z białaczką.

- To dla nas ogromny zaszczyt móc być tutaj po raz ko-

lejny. Dziękuję w imieniu całej rodziny za to wsparcie. Za to, że jesteście z nami. Jesteśmy ogromnie wdzięczni - nie kryła wzruszenia mama chłopca Monika Krawczyk.

Komendant powiatowy policji w Poddębicach mł. insp. Adam Kolasa wystąpił nie tylko w roli organizatora imprezy. Poprowadził także rozgrzewkę, choć - jak sam przyznawał z uśmiechem - w tym przypadku nie była aż tak konieczna, bo uczestnikom gorących serc zapalać nie można było odmówić. - Rzeczywiście, zainteresowanie naszym biegiem przerosło w tym roku nasze najśmielsze oczekiwania. Podstawowy pakiet startowy rozszedł się błyskawicznie. To nasz trzeci bieg i znów charytatywny. Życzylbym sobie, by Antoś wrócił do zdrowia i kolejny już nie musiał mieć takiego przesłania - mówił.

Chłopca wspiera też poddębicka Fundacja Wiara i Nadzieja.

Tłumy ludzi na Jarmarku Adwentowym w Błazkach. Burmistrz w siódmym niebie

Dariusz Piekarczyk
Błazki

Tłumy ludzi na niedzielnym Jarmarku Adwentowym w Błazkach. Plac targowy w niedzielne popołudnie po prostu pękał w szwach - głowa przy głowie.

- Jestem szczęśliwy - mówi uradowany burmistrz Błazek Piotr Świdorski. - Proszę tylko popatrzeć, masa ludzi, coś pięknego. Nie spodziewałem się tego zupełnie. Gdzieś tam po cichu liczyłem, że będzie fajna frekwencja, ale to co się stało przeszło moje najśmielsze oczekiwania. I o to chodzi, czyż nie jest to znakomita integracja

mieszkańców naszej gminy? Swoje stoiska mają swoje Koła Gospodyń Wiejskich, a mamy ich na terenie naszej gminy 11. Panie serwują dziś to, co mają najlepszego. Zaprosiliśmy też inne organizacje. Mamy tylko nadzieję, że uradowani są wszyscy. Mamy też występy naszych dzieciaków, chóru parafialnego. Jestem wdzięczny wszystkim, którzy włączyli się w organizację dzisiejszego wydarzenia, poczynając od strażaków, poprzez Gminny Ośrodek Kultury, pracowników Urzędu Gminy, po prostu wszystkim. Dodam jeszcze, że coś takiego jak dziś napędza, aby kolejna edycja była jeszcze lepsza. I będzie!



Wielki dzień dziewięciolatków z Godynic! Ostre strzelanie Ławeczkowców w Sieradzu. „Kobi” trenerem Jutrzenki

Dariusz Piekarczyk
dariusz.piekarczyk@polskapress.pl

PIŁKA NOŻNA. Warta Sieradz oraz czwartoligowcy i drużyny rywalizujące w niższych ligach mają wolne. Grudzień to jednak czas piłkarskich zmagania pod dachem.

Zawody o Puchar Prezydenta Sieradza Pawła Osiewały rozegrano w niedzielne popołudnie w hali sportowej Zespołu Szkół Katolickich przy Krakowskim Przedmieściu 123a. Do rywalizacji stanęło 10 ekip, a w finale podopieczni trenera Dawida Przekaza pokonali Stowarzyszenie WKS Wieluń 5:1. Oba zespoły awansowały do Turnieju o Puchar Marszałka Województwa Łódzkiego, który odbędzie się w najbliższą sobotę w łódzkiej Atlas Arenie. W półfinale drużyna z Godynic wygrała z MKS Zduńska Wola 5:1, natomiast wielunianie wygrali z Progressem Zduńska Wola 5:2. Królem strzelców został Franciszek Ługowski z Godynic – 7 goli. Naj-



Football Academy Godynice trenera Dawida Przekaza zdobywcą Pucharu Prezydenta Sieradza Pawła Osiewały w kategorii wiekowej 2016. W nagrodę dziewięciolatkowie awansowali do turnieju szczebla wojewódzkiego

lepszym zawodnikiem Filip Baniak z Wielunia, a najlepszym bramkarzem Szymon Karbowski z Wielunia, po dwóch latach gry w Warcie, zadebiutowali we własnym mieście i to w wielkim stylu. Pokonali bowiem Futsal Bingo Bełchatów aż 11:4. Warto dodać, że zmagania piłkarzy obejrzało około 300 osób. W zespole z Sieradza występują między innymi znani z drugo-

Godynice: Szymon Karbowski, Franciszek Ługowski, Mikołaj Kujawski, Szymon Goździewicz, Piotr Kochanek, Dawid Sowijak, Franciszek Miga, Jan Spychalski, Miłosz Pędziwiatr. Trener: Dawid Przekaz.

Stowarzyszenie WKS Wieluń: Mikołaj Gajda, Aleksander Nicota, Filip Placzek, Olaf Oleszczyk, Filip Baniak, Fabian Czyż, Igor Zajac, Alan Michniewicz, Miłosz Majtyka, Antoni Kędzia. Trener: Bartosz Szymicki.

III LIGA FUTSALU

Wydarzeniem drugiej kolejki był mecz w Sieradzu. Ławeczkowcy, po dwóch latach gry w Warcie, zadebiutowali we własnym mieście i to w wielkim stylu. Pokonali bowiem Futsal Bingo Bełchatów aż 11:4. Warto dodać, że zmagania piłkarzy obejrzało około 300 osób. W zespole z Sieradza występują między innymi znani z drugo-

ligowych oraz trzecioligowych boisk trawiastych Wiktor Płaneta, Marcin Kobierski oraz Łukasz Mitek.

2. kolejka: KAS Konstancinów - GKS Stalton Bedlno 2:5, KS Stefan Łączy Nas Łowicz - Futsal Team Parzęczew 4:2, Ławeczkowcy Sieradz - Bingo Futsal 11:4. Pauza: Tartak Futsal Opoczno. Na 13 grudnia (sobota) zaplanowano mecze: Ławeczkowcy - Stalton Bedlno, Bingo Futsal Bełchatów - Tartak Opoczno, Futsal Team Parzęczew - KAS Konstancinów.

1. Stefan Łączy Nas Łowicz	2	6	14-7
2. Stalton Futsal Bedlno	2	6	12-7
3. Ławeczkowcy Sieradz	1	3	11-4
4. Futsal Team Parzęczew	2	3	7-6
5. Tartak Futsal Opoczno	1	0	2-5
6. KAS Konstancinów	2	0	7-15
7. Bingo Futsal Bełchatów	2	0	9-18

17. KS Wasilków	18	13	16-40
18. Znicz Biała Piska	18	5	12-54

DECATHLON KLASA OKRĘGOWA

Jutrzenka Warta ma nowego trenera, a został nim Marcin Kobierski, prowadzący poprzednio Złoczewię Złoczew. Wcześniej odpowiadał natomiast za wyniki LZS Brąszewice. Popularny „Kobi” zastąpił w Warcie Oktawiana Maliszewskiego, z którym klubu nie przedłużył, wygasającej po pierwszej rundzie grupy trzeciej Decathlon Klasy Okręgowej umowy. Wiosną 2012 roku Marcin Kobierski bronił barw klubu z Warty jako piłkarz. Przez większość kariery związany był jednak z Wartą Sieradz, której jest wychowankiem. W Jutrzence grał także jego nieżyjący brat Piotr, który był nawet kapitanem zespołu. W tabeli rundy jesiennej zespół z Warty zajmuje ósme miejsce, mając na koncie 24 punkty. Mistrzem półmetka jest Ekolog Wojsławice - 38. Wicemistrzem Warta II Sieradz - 37.

III LIGA (GRUPA 1.)

Na 18 grudnia (czwartek) zaplanowano w Teatrze Miejskim w Sieradzu prezentację kalendarza Warty Sieradz na 2026 rok.

Aktualna tabela:

1. Legia II Warszawa	19	47	56-19
2. Warta Sieradz	18	41	33-14
3. Żąbkovia Żąbki	19	38	56-30
4. ŁKS Łomża	19	40	45-19
5. Wigry Siwalki	19	36	34-24
6. Wisła II Płock	18	30	32-28
7. Świt Nowy Dwór Mazów.	19	27	31-36
8. Broń Radom	19	27	26-32
9. KS CK Troszyn	19	25	45-33
10. Lechia Tomaszów Maz.	19	24	34-31
11. Olimpia Elbląg	18	24	29-33
12. Widzew II Łódź	18	21	33-47
13. Jagiellonia II Białystok	19	20	20-29
14. PGE GKS Bełchatów	19	20	34-44
15. Mławianka Mława	19	17	28-39
16. GKS Wikielec	17	14	16-28

REKLAMA

0011440090



Jakość, smak, opakowanie czyli złote wykonanie

ŚWIĄTECZNA PROMOCJA

od 8.12.2025 r. do 10.01.2026 r.

SZYNKA POLSKA
~~37,50 zł/1kg~~
33,90 zł/1kg
(najniższa cena z ostatnich 30 dni - 37,50 zł/1 kg)

SZYNKA BEZ KOŚCI
~~24,90 zł/1kg~~
21,90 zł/1kg
(najniższa cena z ostatnich 30 dni - 24,90 zł/1 kg)

SCHAB Z KOŚCIĄ
~~20,70 zł/1kg~~
17,70 zł/1kg
(najniższa cena z ostatnich 30 dni - 20,70 zł/1 kg)

KIEŁBASA ZWYCZAJNA
~~21,70 zł/1kg~~
19,70 zł/1kg
(najniższa cena z ostatnich 30 dni - 21,70 zł/1 kg)

KIEŁBASA ZŁOCZEWSKA
~~35,50 zł/1kg~~
31,90 zł/1kg
(najniższa cena z ostatnich 30 dni - 35,50 zł/1 kg)

Zapraszamy do naszych placówek:

SKLEPY FIRMOWE SIERADZ

- ul. Krakowskie Przedmieście 2, tel. 603660400
- ul. Broniewskiego 13b, tel. 609770400
- ul. Bohaterów Września 6d, tel. 609601700
- ul. Jagiellońska 13, tel. 663443011

WIELUŃ

- ul. Ślaska 30, tel. 607440400
- os. Stare Sady 14c, tel. 607600303
- os. Wyszyńskiego 40, tel. 438438344

ZŁOCZEW

- ul. Szeroka 6, tel. 603560500
- ul. Oplotki 6, tel. 607109409

LUTUTÓW

- ul. Rynek 9, tel. 605102101

KŁONOWA

- ul. Ks. J. Dalaka 4, tel. 605400440

BŁASZKI

- ul. Sieradzka 2a, 438290739

DZIAŁOSZYN

- ul. Ogrodowa 11, tel. 609502100

BURZENIN

- ul. Rynek 1, tel. 603609300

BRZEŹNIO

- ul. Wspólna 30, tel. 609750700

BRĄSZEWICE

- ul. Parkowa 4, tel. 607410601

SIEMKOWICE

- Plac Wolności 3, tel. 603401601

OSIAKÓW

- ul. Targowa 9, tel. 607609109

CZARNOŻYŁY

- Czarnożyły 2, tel. 665400406

CZASTARY

- ul. Wolności 29, tel. 607109309

WIDAWA

- ul. Wieluńska 9, tel. 609860660

ZDUŃSKA WOLA

- ul. Getta Żydowskiego 8, tel. 603252911
- ul. Osmolińska 4, Bazar Osmolin, tel. 601415333

BOLESŁAWIEC

- ul. Piłsudskiego 4, tel. 603306411

OFERUJEMY PRODUKTY W 100% Z POLSKIEGO MIĘSA.

MOŻESZ ZŁOŻYĆ ZAMÓWIENIE TELEFONICZNIE.