

Studniówka coraz droższa. Rodzice wydają na nią nawet 2 tys. zł

STRONA 2

Pamięć o dawnej Rzeczypospolitej jest ciągle żywa. Także na Litwie i na Ukrainie

STRONY 8-9

Skuteczne sposoby na kaca. Dzięki nim przetrwasz dzień po sylwestrze

STRONA 13

Dziennik ŁÓDZKI



Wszystkiego najlepszego w Nowym Roku!



2 stycznia w naszej gazecie **PULS**

- Wielki horoskop na nowy 2026 rok łódzkiej wróżki Bernadetty
- „Kocham Łódź” – zapowiedzi najważniejszych wydarzeń kulturalnych

Studniówka coraz droższa. Rodzice wydają na nią nawet 2 tys. zł

Magdalena Jach
łódzkie

Piękny bal, niezapomniana noc i wyzwanie finansowe w jednym. Studniówka to wydatek porównywalny z ratą kredytu albo rodzinnym wyjazdem na weekend - podsumowują rodzice i... płacą. Niektórzy uczniowie rezygnują z balu, bo ich nie stać albo uważają, że nie warto tyle wydać na taką imprezę.

Wydatki na studniówkę mogą zaskoczyć. Bo przyznacie, że kwota 2 tys. zł za imprezę to nie mało. Czy nie jest przesadzona i czy rzeczywiście tyle może kosztować ten bal?

- No może - kwituje mama ucznia łódzkiego technikum. I wylicza:

- Kwota, jaką ustalił komitet organizacyjny to 490 zł od osoby. Studniówka jest w kompleksie weselno-hotelowym z miastem. Syn wybiera się z dziewczyną, więc kwotę mnożymy przez dwa - na wejściu mamy zatem 980 zł, czyli prawie tysiąc. Kupno garnituru dla syna stanowiło ogromne wyzwanie, bo jest wysoki i szczupły i nawet w firmach, oferujących spodnie i marynarki męskie specjalnie na studniówkę, nie było pasujących rozmiarów. Ostatecznie kupiliśmy piękny garnitur za... 1200 zł! Do tego koszula, krawat i buty - kolejne 500 zł. Już sami zawieziemy dzieci do sali za miastem i przywieziemy z imprezy, by nie ponosić kosztów taksówki...

Podobnie koszty szacuje mama uczennicy liceum na łódzkim Widzewie.

- 650 zł płacę za córkę - mówi. - W tym jest studniówka, ale i jakieś zaopatrzenie na dni egzaminów maturalnych, np. woda. Córka wybiera się ze swoim chłopakiem, a składka za osobę towarzystką to 260 zł i to jest tylko za tzw. talerzyk. Nie zawiera już takich kosztów jak serwis foto i wideo.

Dziewczyny przed wielkim balem korzystają z usług salonów fryzjerskich, manicure i pedicure, a nierzadko też idą na profesjonalny makijaż.

- Na co dzień można się umalować samodzielnie, ale na taką noc - to już zupełnie inny makijaż musi być - twierdzi Julia, maturzystka z łódzkiego liceum na Górnej. - Trwały, by wytrzymał całą noc, elegancki, wyraźny, by dobrze wyglądał na zdjęciach.

Ile kosztuje taki pakiet piękności? Lekką ręką kilkaset złotych. Sukienka, buty, torebka, biżuteria... - to naprawdę w sumie duże wydatki.

Ponieważ wyliczone koszty studniówki są tak wysokie w wielu szkołach rodzice dokonywali wpłat w systemie ratalnym. - U nas pierwsza część to było 300 zł - wspomina mama maturzysty z liceum w Śródmieściu Łodzi. - Trzeba było wpłacić zaliczkę w sali poza Łodzią. Kolejna rata to 250 zł. To za ucznia, bo udział osoby towarzyszącej to kolejne 250 zł.

Skąd takie kwoty?

Na koszt studniówki składa się wiele elementów: sala z podstawową dekoracją, oświetleniem i menu - liczone „od talerzyka”, wynajęcie didżeja, obsługa fotograficzna, wideofilmowanie, a także dodatkowe atrakcje, czyli np. modne w ostatnich sezonach fotobudki i platformy 360 stopni. O ile menu to kwestia wyboru spośród opcji oferowanych przez lokale (jedno, dwa, trzy dania gorące, przystawki, zimne bufety, ciasta, napoje zimne i gorące), o tyle np. tort już się w tym nie mieści. Jeśli młodzieź sobie życzy - należy zamówić go osobno w cukierni.

Trzeba zaznaczyć też, że koszt studniówki zależy od lokalu, wyboru dań w menu (często oprócz tradycyjnych potraw pojawiają się różne dania kuchni świata - np. sushi, pizza). Jeśli grupa decyduje się zlecić wykonanie ponadstandardowych dekoracji - to także podwyższa koszt.

Oto studniówkowy cennik (podajemy średnie, przybliżone kwoty):

- wynajęcie sali + talerzyk - 2 lub 3 ciepłe dania, zimne przekąski, owoce, ciasta, napoje zimne i gorące - 250-350 zł/os.;
- serwis foto + video - 15-20 tys. zł;
- foto budka-platforma 360 stopni - 1000 zł/2 godziny;
- DJ - 5-8 tys. zł;
- tort - do 50 porcji - ok. 1000 zł, pow. 200 porcji - od 3 tys. zł.

Nieco mniejsze koszty ponoszą rodzice uczniów szkół, w których studniówka organizowana jest w gmachu szkoły. To jednak

rzadkość - w Łodzi słynie z tego XXV LO i Zespół Szkół Salezjańskich im. Bosko. W ich przypadku odpadają koszty wynajmowania sali, więc wydatek na osobę może być niższy o ok. 200 zł.

Najpiękniejszy pierwszy bal

Dla wielu maturzystów to jedno z najdroższych szkolnych przedsięwzięć w całym cyklu nauki. Ceny rosną, a granica między „eleganckim balem” a „imprezą na miarę wesela” coraz bardziej się zaciera.

Rodzice często są zaskoczeni, jak bardzo wysokie są ceny. Dla wielu to kwoty porównywalne z weekendowym wyjazdem albo ratą kredytu...

Dlaczego jest tak drogo? Organizatorzy wskazują na kilka czynników. Po pierwsze, rosnące koszty usług gastronomicznych i wynajmu sal, a po drugie - oczekiwania samych uczniów.

Dziś standardem są nie tylko kolacja i DJ, ale również: profesjonalna obsługa foto i wideo, fotobudka, dekoracje tematyczne, czasem występ artystyczny lub dodatkowe atrakcje multimedialne.

- Studniówka stała się wizytówką szkoły i rocznika. Nikt nie chce „najtańszej” imprezy, bo młodzież porównuje się między sobą oraz z rocznikami z poprzednich lat - przyznaje jeden z rodziców maturzystki z Łodzi. - Dlatego salę w popularnym miejscu pod miastem rezerwowaliśmy dwa lata temu.

Zamów prenumeratę

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



Studniówka to niezapomniany bal, ale i spory wydatek



Studniówka stała się wizytówką szkoły i rocznika

Warto podkreślić, że opłata za studniówkę to tylko część kosztów, jakie ponosi uczeń, a raczej jego rodzice. Dochodzą wydatki, które często znacznie przewyższają sam „talerzyk”.

Strój - sukienka lub garnitur - to zazwyczaj od kilkuset złotych w górę. Do tego fryzura, makijaż, manicure, dodatki, buty, a czasem także poprawki krawieckie. W praktyce dodatkowe koszty zaczynają się od ok. 300-500 zł, ale bez trudu mogą przekroczyć 1000 zł.

W efekcie całkowity koszt studniówki dla jednej osoby - liczony realnie, a nie tylko przez pryzmat składki szkolnej - często wynosi 1500 - 2000 zł, a bywa, że i więcej.

Bal marzeń, czy finansowe wyzwanie?

Dla jednego to jedyna taka noc w życiu i pamiątka na lata.

Dla innych - poważne obciążenie domowego budżetu. Coraz częściej pojawiają się głosy, że presja na „idealną studniówkę” wyklucza część uczniów, których rodziny nie mogą sobie pozwolić na takie wydatki.

Szkoły starają się reagować - rozkładają opłaty na raty, organizują tańsze warianty lub wspierają uczniów w trudniejszej sytuacji.

Jednak trend jest wyraźny: studniówka z roku na rok kosztuje coraz więcej, a symboliczny bal przed maturą staje się wydarzeniem niemal luksusowym.

- Ponieważ ja i moja dziewczyna mamy w tym roku maturę, a uczymy się w różnych szkołach, postanowiliśmy iść na jedną studniówkę, a nie na dwie - mówi nam jeden z maturzystów z technikum w Łodzi.

Pogoda w regionie

Dzisiaj		Nowy Rok	
Dzień	Noc	Dzień	Noc
-2°C	-4°C	1°C	-1°C
Barometr 1012 hPa		2 stycznia	
Wiatr pn.zach., 20 km/godz.			
Biomet obojętny		Dzień	Noc
		1°C	-3°C
		3 stycznia	
		Dzień	Noc
		0°C	-4°C

W Trzech Króli ma być pochmurno, termometry mają pokazać -2 stopnie.

31 GRUDNIA 2025

Dziś 365. dzień roku.

Wschód słońca w Łodzi
o godz. 7.48, zachód o godz. 15.44. Dzień będzie trwał 7 godz. 56 min., będzie dłuższy od najkrótszego dnia w roku o 5 min. oraz krótszy od najdłuższego dnia w roku o 8 godz. 42 min.

Dzisiaj imieniny obchodzą:
Katarzyna, Melania, Paulina, Sebastian i Sylwester.

Przysłowie na dziś:
Na szczęście, na zdrowie, na ten Nowy Rok, aby Was nie bolała głowa ani bok.

KALENDARIUM

1892

Carskie władze zaborcze w ramach rusyfikacji ziem polskich zakazały wydawania „Dziennika Łódzkiego”, najstarszej gazety polskiej w Łodzi oraz jednej z najstarszych w naszym kraju. „Dziennik Łódzki” ukazywał się od 6 stycznia 1884 roku. Ponownie trafił do rąk czytelników w 1919 roku, już pod odzyskaniem przez Polskę niepodległości.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

1908

W swoim dworze w Dobiecinie koło Bełchatowa zmarł Józef Turczynowicz. 23 stycznia 1863 na piotrkowskim cmentarzu odczytał Manifest Rządu Narodowego wzywający do walki z caratem, czym dał sygnał do wybuchu powstania styczniowego. Cechowała go wyjątkowa odwaga i szczęście. Wspominano m.in., jak uciekł Rosjanom przebrany za kobietę, wpierw ich upiwszy w swoim dworze.

2003

Ostatni raz na łódzkie ulice wyjechały przegubowe tramwaje Konstal 102NaW. Wozili łódzian od 1972 r. Stacjonowały w zajezdni Chocianowice.

Co dalej z tunelem średnicowym pod Łodzią?

Jakub Mlonka
Łódź

Sejm przyjął nowelizację ustawy, która ma odblokować budowę tunelu średnicowego pod Łodzią. Ponad rok temu prace przy tunelu utknęły po częściowym zawaleniu się kamienicy przy al. 1 Maja. Nowe prawo przygotował łódzki senator KO Krzysztof Kwiatkowski. Tymczasem opozycja ostro je krytykuje wskazując na luki, które mogą sprawę jeszcze bardziej skomplikować i... przeciągnąć w czasie.

Wczoraj minęła piąta rocznica od uroczystego rozpoczęcia budowy łódzkiego tunelu. Prace miały się dawno zakończyć, ale końca nie widać. 18 grudnia Sejm przyjął senacki projekt nowelizacji ustawy o transporcie kolejowym, który ma odblokować budowę. Projekt nowelizacji ustawy daje wojewodzie możliwość wprowadzania zmian w przebiegu linii kolejowej, a także chroni mieszkańców na wypadek opóźnień i katastrof budowlanych. Nowela powstała z myślą o lokatorach kamienic, którzy po zawaleniu się części budynku przy al.



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Tunel miał być (już po aneksowaniu umowy) wybudowany do końca 2022 r. Do ukończenia pozostał jeszcze blisko kilometrowy odcinek w stronę dworca Fabrycznego

1 Maja 23 nie wrócili do swoich mieszkań.

Nowelizacja daje też możliwość tymczasowego korzystania z rzeczy ruchomych, jeśli jest to niezbędne do prowadze-

nia prac przy tunelu. - To właśnie ten zapis - jak podkreśla Włodzimierz Tomaszewski, łódzki poseł PiS - budzi największe wątpliwości opozycji, która wskazuje na ryzyko zwią-

zane z przekazaniem dokończenia obecnych prac innemu wykonawcy.

- W moim odczuciu ustawa może być postrzegana jako niebezpieczna furtka. Daje inwe-

storowi - Polskim Liniom Kolejowym - narzędzie, które mogłoby pozwolić na wymianę wykonawcy w każdej chwili - podkreślił poseł Tomaszewski w rozmowie z „Dziennikiem Łódzkim”.

Podobne obawy zgłasza poseł Agnieszka Wojciechowska van Heukelom. Jej zdaniem, nowelizacja nie rozwiązuje realnych problemów związanych z budową tunelu, a może wręcz doprowadzić do kolejnych opóźnień tej inwestycji.

- Te przepisy w praktyce otwierają drogę do zmiany wykonawcy na etapie, gdy do zakończenia inwestycji zostało ok. 10 proc. prac. To całkowicie nieracjonalne - podkreśla łódzka posłanka PiS. I dodaje, że procedura zmiany wykonawcy oznaczałaby nowe przetargi i dalsze odsuwanie w czasie zakończenia budowy tunelu.

Autor poprawki dotyczącej tunelu, senator KO Krzysztof Kwiatkowski, poproszony o komentarz, podkreśla, że chodziło mu przede wszystkim o lokatorów zagrożonych kamienic.

- Mogliby oni dostać nawet ponad 12 tys. zł za metr kwadratowy mieszkania. Rozmawiałem z nimi i przyznają, że to dla nich bardzo korzystne roz-

wiązanie - mówi senator Kwiatkowski. - Przedłużająca się w nieskończoność inwestycja nie służy nikomu - ani lokatorom, którzy kolejne święta spędzili w hotelach, ani łodzianom stojącym w korkach. Dzięki nowej ustawie mieszkańcy, których mieszkania zostały tymczasowo zajęte pod budowę tunelu, będą mogli otrzymać pieniądze na wynajem lokali zastępczych - dodaje senator Kwiatkowski.

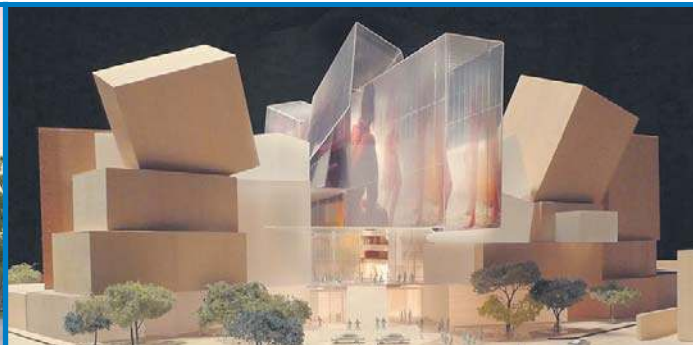
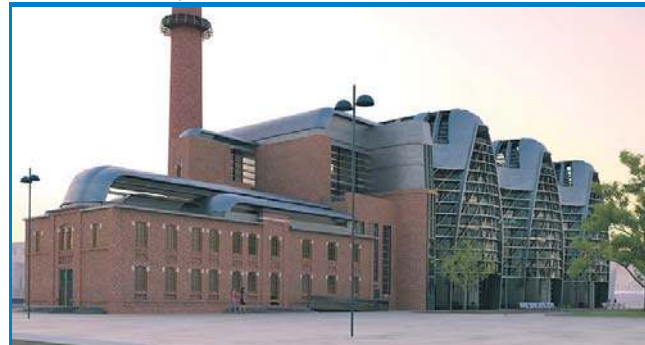
Przedstawiciele PiS wskazują jednak na ryzyko związane z nowymi przepisami, podkreślając, że szczegóły dotyczące relacji między wykonawcą a inwestorem nie powinny być ujawniane. Ostateczna decyzja o podpisaniu ustawy należy teraz do prezydenta Karola Nawrockiego.

Projekt tunelu średnicowego zakłada budowę pięciu nitok o łącznej długości 7,5 km. Cztery jednotorowe nitki są już gotowe, ale dwutorowa nitka pod centrum miasta wciąż nie została ukończona.

Inwestycja miała się zakończyć w 2021 r., opóźnienia spowodowane katastrofą budowlaną i problemami prawnymi mogą przesunąć jej zakończenie aż do 2029 r.

MATERIAŁ INFORMACYJNY, BIURO POSELSKIE WŁODZIMIERZA TOMASZEWSKIEGO

0011451205



Tego życzę Łodzi

Wielkich twórców i odwagi

Włodzimierz Tomaszewski
Poseł na Sejm RP z Łodzi



Nie żyje Zbigniew Bińczyk, architekt, teoretyk miasta, wieloletni prezes SARP Łódź

Dariusz Pawłowski
Wspomnienie

Zmarł Zbigniew Bińczyk, łódzianin, ceniony architekt, prezes Stowarzyszenie Architektów Polskich SARP Łódź w latach 2012-2019, wykładowca akademicki, pracownik administracji samorządowej. Miał 72 lata.

Zbigniew Bińczyk podejmował wiele inicjatyw na rzecz rozwoju Łodzi. Działał w Fundacji Ulicy Piotrkowskiej, a także współtworzył Grupę Urząd Miasta, w której współorganizował w 1981 r. słynne odsłonięcie „Pomnika Kamienicy” przy ul. Piotrkowskiej 164 oraz zdobył Grand Prix Międzynarodowego Biennale Architektury w Krakowie.

Był projektodawcą projektu Pomnika Łódzian na ul. Piotr-

kowskiej. Był także działaczem niezależnego ruchu artystycznego w czasach stanu wojennego o nazwie „Kultura Zrzuty”. Pomysłodawca i organizator plenerów w Teofilowie k. Spawy (lata 80. XX w.). Współredaktor pisma Tango. Współtwórca słynnego artystycznego Strychu i współrealizator Niemych Kin.

„Nigdy nie zabiegał o poklask czy uznanie. Człowiek wielkiego serca, zawsze skory do pomocy” - pożegnał twórcę Jakub Krzysztofik, łódzki architekt i urbanista.

„Miał bardzo nowoczesne i słuszne poglądy na temat rozwoju miasta. Wiele z nich stanowiło podstawę moich decyzji, kiedy pełniłem funkcję Architekta Miasta Łodzi (w latach 2011-2024)” - dodał Marek Janiak, architekt, fotograf, nauczyciel akademicki, profesor sztuki.



Zbigniew Bińczyk miał 72 lata

Pracownik łódzkiego sądu wyłudził miliony

Wiesław Pierzchała
Łódź

Pracownik sekretariatu wyłudził fortunę z Sądu Okręgowego w Łodzi. To największa afra w dziejach tego sądu. Akt oskarżenia w tej sprawie sporządziła Prokuratura Regionalna w Łodzi. Sprawcy, który wkrótce stanie przed sądem, grozi surowa kara.

Oskarżony to 40-latek był już pracownik sekretariatu jednego z wydziałów gospodarczych Sądu Okręgowego przy placu Dąbrowskiego. Przez wiele lat był nieuchwytny. Wpadł w gmachu Temidy na gorącym uczynku - gdy usiłował dokonać kolejnego oszustwa.

Jego proceder, w którym wykorzystywał dostęp do akt, dokumentów i systemów sądowych, trwał aż 10 lat: od 2015 do 2025 r. Dzięki oszustwom - według śledczych - wyłudził z kasy sądu ponad 3,1 mln zł. Z przekrętów uczynił sobie stałe źródło dochodów. Dlatego grozi mu surowa kara - do 15 lat więzienia.

W wyjaśnieniu kulisy tej afery Prokuratura Regionalna w Łodzi współpracowała z Centralnym Biurem Antykorupcyjnym. Z ich ustaleń wynika, że 40-latek fałszował wnioski stron postępowań cywilnych o zwrot opłat sądowych oraz orzeczenia sądowe w tych kwestiach.



Sprawą afery w łódzkim sądzie zajmowali się m.in. agenci CBA

- Następnie przesyłał służbom finansowym sfabrykowane pisma zawierające polecenia przelania rzekomo zwracanych opłat. Wskazywał w nich podstępnie, jako konta bankowe stron postępowań, własne rachunki. Dowody wskazują, że na potrzeby działalności przestępczej założył ich kilkadziesiąt - zaznacza Krzysztof Kopania, rzecznik prasowy Prokuratury Regionalnej w Łodzi.

Wyłudzone pieniądze 40-latek wypłacał w bankomatach lub przelewał na inne założone przez niego konta bankowe.

Skradzioną gotówkę wydawał m.in. na wycieczki, artykuły spożywcze i odzieżowe, budowę i wyposażenie domu oraz na spłaty kredytów i umów leasingowych. Doszło nawet do tego, że poczuł się bankierem i z wyłudzonych pieniędzy udzielał pożyczek!

Skradzioną gotówkę 40-latek wydawał na wycieczki, jedzenie odzież, budowę i wyposażenie domu oraz na spłaty kredytów

Gdy wybuchła ta afra, sędzia Grzegorz Gała, rzecznik prasowy ds. karnych Sądu Okręgowego w Łodzi powiedział nam, że wcześniej nie było niepokojących sygnałów ani zastrzeżeń co do pracy zatrzymanego pracownika sekretariatu.

Akt oskarżenia w tej sprawie został skierowany do Sądu Okręgowego w Łodzi - wraz z wnioskiem o wystąpienie do Sądu Najwyższego w Warszawie, aby ten dla rozpatrzenia tej afery wyznaczył inny sąd okręgowy.

©P

Mocne wrażenia w tramwaju. Bezdomny zdjął buty i rozłożył się na siedzeniach

Magdalena Rubaszewska
Łódź

Mocnych wrażeń doświadczyli pasażerowie tramwaju linii 10 zmierzający w sobotni (27 grudnia) wieczór na Widzew. W tylnej części wagonu roznosiła się trudna do zniesienia woń. Na ostatnich siedzeniach spał bezdomny.

Mężczyzna czuł się swobodnie. Zdjął buty i rozłożył się na wszystkich ostatnich siedzeniach. Tylne części tramwaju opustoszała, nawet jeśli ktoś

z wsiadających pasażerów odważył się zasiąść w pobliżu, długo nie wytrzymał. Przykrego zapachu nie dało się znieść. Pasażerowie uciekali do przedniej części tramwaju i tam się woleli tłoczyć.

Zimą, gdy bezdomnym zaczyna doskwierać dotkliwie zimno, ściągają do taboru MPK. Najczęściej spotyka się ich w nowych, ogrzewanych wagonach tramwajowych kursujących na trasie w-z, a także na al. Kościuszki i ul. Piotrkowskiej. Mają przy sobie cały swój dobytek - plecaki, torby, reklamówki. Pa-

nowie, bo stanowią większość tej grupy pasażerów, przesypiają jazdę od krańcówki na Retkini do krańcówki na Olechowie i z powrotem, albo i dłuższą podróż.

- Jeśli w pojeździe przebywa osoba uciążliwa, inni pasażerowie mogą o tym powiadomić motorniczego lub kierowcę. Gdy prowadzący pojazd potwierdzi taką sytuację, może upomnieć uciążliwego pasażera lub poprosić go o opuszczenie pojazdu, a jeśli nie zastosuje się on do tej prośby, powiadomić centralę ruchu. Wtedy wzywana jest stra-

miejska - informuje Piotr Wasiak, rzecznik MPK.

- Co roku zabieramy z łódzkich tramwajów i autobusów kilkunastu bezdomnych - potwierdza Dawid Andrzejczak, zastępca naczelnika wydziału dochodzeniowego straży miejskiej. - Jeśli są nietrzeźwi, odwozimy ich do Miejskiego Centrum Terapii i Profilaktyki Zdrowotnej, jeśli nie spożywali alkoholu, trafiają do schronisk.

W ostatnim liczeniu przeprowadzonym w lutym 2024 r. w Łodzi doliczono się ok. 700 bezdomnych.



Bezdomni zazwyczaj lokują się na tylnych siedzeniach w tramwajach

AKCJA CHARYTATYWNA



0211434855

Rolnicy w naszym regionie protestowali przeciw unijnej umowie z krajami Mercosur. Dlaczego?

Joanna Bielicka, Jacek Drożdż
Łódzkie

W blisko 200 miejscach w całej Polsce odbyły się wczoraj rolnicze protesty w obronie europejskiego rynku rolnego. Rolnicy protestowali przeciwko forsowanej przez Brukselę i Berlin umowie z krajami Ameryki Łacińskiej (Mercosur).

Ogólnopolska akcja protestacyjna trwała kilka godzin. Oflagowane ciągniki wyjechały na drogi krajowe, stały przy autostradach i ekspresówkach. Na internetowej mapie protestów organizatorzy informowali o prawie 200 miejscach, w których można było spotkać protestujących rolników.

Oflagowane traktory pojawiły się także w naszym regionie, m.in. na węźle Piątek na autostradzie A1, w pobliżu Radomska i Piotrkowa Tryb. Rolnicze maszyny stanęły na drogach przebiegających nad trasą S8 oraz autostradami A1 i A2, ale bez całkowitego zamknięcia ruchu.

Rolnicy sprzeciwiają się podpisaniu umowy między Unią Europejską i krajami Mercosur (Argentyna, Brazylia, Paragwaj, Boliwia i Urugwaj). Podkreślają, że umowa ta zezwoli na wprowadzenie na rynek europejski żywności tańszej, a przede wszystkim gorszej jakościowo.

- Rolnictwo prowadzone w krajach Ameryki Południowej



Protest w gminie Piątek. Tu demonstrujących rodziców wspierali mali gospodarze

nie odpowiada naszym standardom. Ilość stosowanych pestycydów jest tam kilkunastokrotnie większa niż w Unii Europejskiej. W hodowlach stosowane są hormony wzrostu i antybiotyki, które zostały u nas zakazane w latach 70. i 80. XX wieku - wyjaśnia Krzysztof Olejnik z Oddolnego Ogólnopolskiego Protestu Rolników. I dodaje, że w efekcie podpisania umowy z Mercosurem rolnicy stracą rynki zbytu, co zmusi ich go zamknięcia gospodarstw, a klienci dostaną produkty gorszej jakości. Ponadto w dłuższej perspektywie Polska straci niezależność żywnościową.

- Oczekujemy od rządu twardej postawy w tej sprawie. Polska jest przeciwna podpisa-

niu tej umowy. Jestem hodowcą bydła. Umowa z Mercosurem oznacza m.in., że rynki, na które wysyłamy obecnie wołowinę z Polski, zostaną przejęte przez wołowinę z krajów Mercosur. To nic innego jak nierówna konkurencja - powiedział nam Piotr Karolak, jeden z organizatorów protestu, rolnik z gminy Bielawy w pow. łowickim. - Wiele środków ochrony roślin u nas jest zakazanych od 20 lat, a w tamtych krajach są dozwolone i stosowane. Protestujemy nie tylko jako rolnicy, ale także jako konsumenci, bo w przyszłości na naszych stołach możemy mieć niezdrową żywność. Unia Europejska jest w pełni wy- starczająca, aby wyżywić swoją



W powiecie radomszczańskim protest prowadzony był na wiaduktach nad autostradą A1

populację i nie musimy ściągać dużo gorszej jakości produkty.

W gminie Piątek (pow. łęczycki) na drogę wyjechało ponad 50 ciągników z biało-czerwonymi flagami. Protestujący rolnicy podkreślali, że chcą uświadomić wszystkim, w jak trudnej sytuacji mogą się znaleźć, jeśli Bruksela doprowadzi do podpisania tej umowy.

- Walczymy o lepsze jutro dla nas wszystkich. Mam gospodarstwo nastawione na produkcję roślinną - powiedział nam pan Grzegorz, rolnik z gminy Piątek.

Protestujących rolników wspierali przedstawiciele Konfederacji. Grochówkę dla rolników zasponsorował Urząd Miejski w Piątku.

- Wspieramy rolników. Popieramy ich postulaty i to, że protestują przeciwko szkodliwym działaniom UE, takimi jak „zielony ład” i umowa z Mercosurem. Jesteśmy tutaj i marzymy razem z nimi - powiedział nam Tomasz Grzelak, prezes Okręgu Sieradzkiego partii Nowa Nadzieja.

A co na to wszystko kierowcy? - Nie ma większych trudności. Jeden pas jest przejezdny na wiadukcie. Policja kieruje ruchem. Ja jestem za rolnikami. Niech protestują, jak im źle. Podobno ta umowa z krajami Mercosur to nic dobrego - powiedział nam pan Marek, jeden z kierowców.

W pow. radomszczańskim protest prowadzony był na

wiaduktach nad autostradą A1, w Radomsku, Kamieńsku, Stobiecku Szlacheckim, między Dobryszycami i Białą Górą. Tam wprowadzony został ruch wahadłowy, nad wszystkim czuwali policjanci.

Nerwowości wśród kierowców nie było widać, choć klaksonu użył niejeden z nich.

- Powinni blokować drogi tym, którzy podejmują decyzje - usłyszeliśmy od jednego z kierowców.

Na wiadukcie nad A1 między Dobryszycami a Białą Górą ustawiono ok. 50 ciągników, natomiast na wiadukcie w Radomsku, również nad autostradą A1, prawie 40 ciągników. Po zakończeniu akcji, o godz. 15, wszyscy rozjechali do domów.

Z wielkim żalem zawiadamiamy, że 27 grudnia 2025 r. zmarła

Krystyna Duda

Pogrzeb odbędzie się na Cmentarzu Katolickim na Zarzewie 2 stycznia 2026 r. (piątek) o godz. 11.35.

Pograżona w smutku Rodzina

Wyrazy szczerego żalu i współczucia

Rodzinie
oraz wszystkim Bliskim

z powodu śmierci

Jana Króla

byłego członka Rady Nadzorczej

Spółdzielni Mieszkaniowej im. Władysława Jagiełły

składają

Rada Nadzorcza, Zarząd i pracownicy

Spółdzielni Mieszkaniowej im. Władysława Jagiełły

w Łodzi

MATERIAŁ INFORMACYJNY NFZ

Szczepienie może chronić nawet przed rakiem

Sprawdź, czy w 2026 r. twoje dziecko może już przyjąć onkoszczepionkę. Dzięki niej nie zachoruje na raka szyjki macicy, raka gardła i krtani. Nie zakazi wirusem HPV osoby, którą w przyszłości pokocha. Dziś umierają na raka szyjki macicy kobiety, które nie miały szansy się zaszczepić.

Szczepieniem, które może uchronić przed niektórymi typami raka jest szczepienie na HPV. Jest bezpłatne dla dzieci i nastolatków do 18. roku życia. Nie jest ono obowiązkowe, ale zalecane. Szczepionki są doskonale przebadane i bezpiecznie. Tymi szczepionkami od lat szczepi cały świat. W Australii szczepienia wprowadzono w 2007 r. Liczba

zakażeń spowodowanych typami wirusa objętymi szczepieniem spadła wśród młodych kobiet do 1,5 proc.

HPV czyli wirus brodawczaka ludzkiego jest powszechny. Przenosi się przez bezpośredni kontakt, najczęściej przez zbliżenia seksualne, ale nie tylko. Trudno się przed nim chronić, bo stosowanie prezerwatywy nie jest wystarczające, a zakażenie często przebiega bezobjawowo i osoba chora nieświadomie przenosi wirusa dalej. Niemal każda aktywna płciowo osoba kiedyś się z HPV zetknie.

Są różne rodzaje wirusa HPV. Od łagodnych aż po onkogenne, które mogą wywołać nowotwory, a najczęściej - raka szyjki macicy.

- Czy odmówisz dziecku szczepienia? Możesz uratować

mu życie za darmo. Twoi rodzice nie dostali takiej szansy. Eksperci wskazują, że za 40 lat mogą umrzeć ci dorośli, którym dziś rodzice nie zapewnią szczepienia - podkreśla Anna Leder z Łódzkiego NFZ.

Ale wirus może wywołać też inne nowotwory narządów płciowych: u kobiet pochwy i sromu, u mężczyzn prącia, dodatkowo też raka odbytu, jamy ustnej, szyi i głowy. Zakażenie HPV jest więc niebezpieczne także dla panów, ponadto mogą oni przenieść wirusa na partnerkę.

Ochroną przed zakażeniem i nowotworami jest szczepienie. Najlepiej wykonać je w

wieku 12-13 lat, czyli przed rozpoczęciem współżycia płciowego, ale można to zrobić wcześniej lub później. W Polsce dla dzieci w wieku 9-18 lat zarówno preparat jak i jego podanie są bezpłatne i refundowane przez NFZ.

W ramach programu bezpłatnych szczepień na HPV dzieci od 9. roku życia do ukończenia 14. r. ż. mogą otrzymać szczepionki Cervarix lub Gardasil 9 bez skierowania i recepty. Na szczepienia zapisać się można w przychodni POZ lub przez Internetowe Konto Pacjenta.

Po ukończeniu 14 lat dzieci mogą bezpłatnie otrzymać preparat Cervarix. Muszą jednak dostać receptę od swojego lekarza POZ, odebrać bezpłatny preparat w aptece i wrócić do przychodni na zastrzyk, potrzebują już 3 dawek szczepionki.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia
Łódzki Oddział Wojewódzki w Łodzi

Armia Putina przeżywa najkrwawszy rok, przygotowując się do przedłużającej się wojny

Kazimierz Sikorski
Moskwa

Według brytyjskiego resortu obrony, ponad milion rosyjskich żołnierzy zginęło lub zostało rannych od rozpoczęcia inwazji na Ukrainę w 2022 roku.

Minister obrony Rosji Andriej Biełousow i prezydent Władimir Putin podsumowali sytuację w 2025 roku podczas posiedzenia rady ministerstwa i dorocznej sesji pytań i odpowiedzi.

Putin nie ma żadnych planów pokojowych

Wnioski z obu wystąpień wskazują, że Putin nie ma pla-



W 2025 roku zginęło ćwierć miliona rosyjskich żołnierzy

nów pokojowych, a rosyjska armia szykuje się do długotrwałej wojny.

Nie podano liczby ofiar w armii rosyjskiej, jednak Mediazona (niezależna rosyjska stacja medialna skupiająca się na opozycji antyputinowskiej) podaje, że „liczenie ofiar w 2025 roku przeciągnie się o wiele lat”, dając „podstawy do stwierdzenia, że ten rok był najkrwawszym dla armii rosyjskiej”.

Amerykańskie Centrum Studiów Strategicznych i Międzynarodowych (CSIS) szacuje liczbę ofiar wśród rosyjskich żołnierzy na 250 tysięcy, a całkowitą liczbę ofiar, wliczając rannych, na 950 tysięcy.

Ukraińcy też ponoszą poważne straty

Według CSIS zginęło od 60 do 100 tysięcy ukraińskich żołnierzy, a całkowita liczba ofiar sięga 400 tysięcy.

Według Mediazony, potwierdzono śmierć 12 rosyjskich generałów. Wśród nich jest trzech generałów poruczników, siedmiu generałów majorów i dwóch emerytowanych wojskowych.

Putin jest gotów poświęcić życie nawet 1,1 miliona Rosjan. W tym roku Rosja zyskała mniej niż 1 procent terytorium Ukrainy, tracąc do 25 tysięcy ofiar miesięcznie - zabitych i rannych. To więcej niż cała sowiecka wojna w Afganistanie w ciągu 10 lat.

Tymczasem prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski poinformował, że USA zaproponowały potencjalny nowy format rozmów pokojowych między Ukrainą a Rosją, z udziałem USA i możliwością udziału europejskich wysłanników. Zełenski powiedział, że Kijów podejmie decyzję w sprawie formatu, gdy będzie jasne, czy dwustronne rozmowy z negocjatorami amerykańskimi przyniosą pozytywne rezultaty. - USA zapowiedziały, że odbędą osobne spotkanie z przedstawicielami Rosji. I zaproponowały następujący format, o ile rozumiem: Ukraina, Ameryka, Rosja, a ponieważ są tam przedstawiciele Europy, prawdopodobnie też Europa - mówił Zełenski.

Komornik licytuje psa i kota! To legalne, choć chcą zakazu

Małgorzata Oberlan
małgorzata.oberlan@polskapress.pl

Komornik Kamila Głazik zapowiada na styczeń licytację psa i kota. To w Polsce wciąż zgodne z prawem, choć Konfederacja wniosła do Sejmu projekt wyłączenia spod zajęć komorniczych wszelkich zwierząt, a nie tylko hodowlanych, co już ma miejsce.

Koty rasy ragdoll uznawane są za jedne z najłagodniejszych na świecie. Ragdolle mają wyjątkowo łagodny, spokojny i towarzyski charakter. Są niezwykle uczuciowe, ufne i uwielbiają pieszczoty. Ich nazwa (z ang. szmaciana lalka) pochodzi od tego, że rozluźniają się w ramionach właściciela. Poza tym ragdolle po prostu są piękne: długowłose, często niebieskookie.

Kot i pies pod młotek komornika! Razem z TV i uszkodzonym odkurzaczem

Takiego to właśnie kota w styczniu 2026 roku zamierza licytować komornik Kamila Głazik z Niemcza pod Bydgoszczą.

A wraz z nim - wesołego psa rasy terier walijski, należącego do tego samego dłużnika.

Ta licytacja ma odbyć się 8 stycznia, a kancelaria Kamili Głazik - komornika przy Sądzie Rejonowym w Bydgoszczy - już ją publicznie zapowiedziała w obwieszczeniu.

Kot ragdoll warty jest według oszacowania 1 tys. 100 zł. Tyle samo co drugie zwierzę, należące do tego samego dłużnika, które też pójdzie pod komorniczy młotek, czyli pies rasy terier walijski. Oba zwierzęta licytowane będą od ¼ swojej wartości czyli poziom 825 złotych.

Razem z nimi pani komornik na sprzedaż wystawia jeszcze meble należące do dłużnika, a także jego telewizor, odkurzacz („używany i uszkodzony” - informuje), parownicę do ubrań, sprzęty kuchenne. Nic wielkiego ani drogiego. Najdroższe z tego całego dobytku są właśnie wspomniane dwa zwierzęta.

- Ruchomości można oglądać w dzień licytacji w miejscu i czasie oznaczonym wyżej - zachęca komornik w ogłoszeniu, którego lektura jest bardzo smutna.

Daje bowiem wyobrażenie o niespecjalnej zamożności licytowanej osoby oraz dramatycznie, jaki się szykuje: rozłąc-



Komornik licytuje psa i kota! Pod młotek idą: terier walijski i kot ragdoll. To wciąż legalne, choć Konfederacja chce zakazu

zwierząt ze swoim panem-dłużnikiem.

To tak można?! Oto, co mówi polskie prawo o licytacji zwierząt

W Polsce spod tak zwanego zajęcia komorniczego wyłączone są zwierzęta hodowlane. Pozostałe - takie jak właśnie choćby domowy kot czy pies - nadal nie.

Na początku 2025 r. do Sejmu trafił projekt zmiany

przepisów autorstwa Konfederacji. Mówił on o wyłączeniu wszystkich zwierząt spod komorniczego zajęcia i licytowania. Jego gorącym orędownikiem był toruński poseł Przemysław Wipler.

Ten projekt nowelizacji Kodeksu postępowania cywilnego (Kpc) ma na celu całkowite wyłączenie wszystkich zwierząt - zarówno domowych, jak i gospodarskich - spod egzekucji komorniczych. Jak argu-

mentowali posłowie Konfederacji, zwierzęta to nie rzeczy, a obecne przepisy są archaiczne. Już podczas pierwszej sejmowej debaty co spotkało się z ogólnym poparciem parlamentarzystów.

„Komuś, kto nigdy nie miał przyjaciela o czterech łapach, tego nie wytłumaczy, a innym tego tłumaczyć nie trzeba” - mówił poseł Przemysław Wipler. Inni dodawali, że sami komornicy najczęściej z wielką

niechęcią takich egzekucji się podejmują (choć w świetle prawa czasem są zmuszeni).

Przepisy te jednak dotąd nie weszły w życie.

- Obowiązuje dotychczasowe status quo, czyli wyłączenie spod zajęcia komorniczego w Polsce zwierząt hodowlanych. Do zmian nie doszło; takie wyłączenie komorników nie obowiązuje - potwierdza naszej redakcji Przemysław Małecki, rzecznik Krajowej Rady Komorniczej.

A zatem - polskie przepisy mówią, że komornik może przejąć zwierzęta, jeśli są częścią majątku dłużnika.

Jednocześnie jednak musi przy tym zadbać o ich dobrostan, ponieważ są to istoty żywe. Oznacza to, że nie można traktować zwierząt jak zwykłych przedmiotów, takich jak meble czy sprzęt.

Zając i licytować psa czy kota jednak nadal można, szczególnie gdy „dłużnik nie posiada innego majątku”, a zwierzęta są rasowe i przedstawiają sobą tzw. wartość rynkową.

Celem ich sprzedaży - tak samo jak domu, ziemi, mebli etc. - także jest zaspokojenie roszczeń wierzyciela.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211443119



Recepta na długowieczność? Po prostu: życie

Trzy siostry z Podkarpacia razem mają 303 lata. Najstarsza z rodzeństwa, Wiktoria Bożek, 4 czerwca skończyła 104 lata. 101 lat ma jej siostra Amelia Budziwojska. Trzecia z sióstr skończyła 98 lat. To jedno z najstarszych rodzeństw w Polsce, a prawdopodobnie również w Europie

Norbert Ziętał

Mama już tak dobrze nie słyszy. Lepiej rozmawia się jej przez telefon, wtedy nie ma problemu, aby porozmawiać - mówi Wiesława Bełko, córka pani Wiktorii.

No to dzwoniemy.
- Wychowałam się w domu, na rolnictwie. Miałem więcej rodzeństwa. W wieku 7 czy 8 lat trafiłam do dziadków - mówi pani Wiktoria Bożek.

Przed pół rokiem rozpoczęła swój 105. rok życia. Urodziła się 4 czerwca 1921 roku, w II Rzeczypospolitej, w okresie międzywojennym. Niedługo po odzyskaniu przez Polskę niepodległości.

- Jaka jest recepta, sposób na długowieczność? - zadajemy standardowe pytanie.

- Jaka recepta? Nie wiem. Jak nie stosowałam żadnych sposobów, recept, nigdy o tym nie myślałam. Dawniej ciężko było, nie tylko na wsi. Nie było tak łatwo dostępnego jedzenia, jak dzisiaj, wystarczy pójść do sklepu. Chleb piekło się samemu, z własnych składników. O różnych wygodach, które dzisiaj są normalne, też wtedy się nie myślało - wspomina pani Wiktoria.

I dodaje, że dzieciństwo, jak to na wsi, podobne wszędzie. Pomagało się w domu, w gospodarstwie, pasło się krowy. Wojna była sporym przeżyciem.

Dużo czyta, uwielbia telewizyjne seriale

Gdy wybuchła II wojna światowa, była już nastolatką. Doskonale orientowała się w sytuacji. W konspiracji, w Armii Krajowej działał jej mąż Walenty. Pobrali się w czasie wojny, w 1942 roku. Pan Walenty zmarł w 1980 roku.

Prawie całe życie mieszkała w Nawsiu w gminie Wielopole Skrzyńskie w powiecie ropczycko-sędziszowskim. Prawie, bo od jakiegoś czasu jest u córki w Przeworsku.

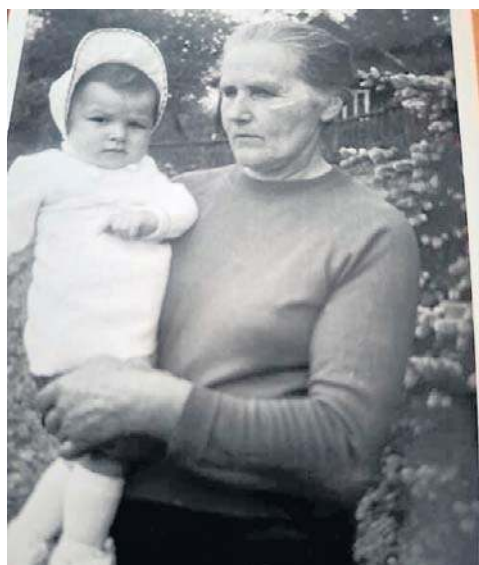
Dużo czyta, głównie książki i czasopisma religijne, modli się, ale również lub oglądać wiadomości, interesuje się tym, co się dzieje w regionie i na świecie.

No i seriale w telewizji.
- Seriale oczywiście lubię. M jak miłość, Barwy Szczęścia, Klan - te uwielbiam najbardziej - przyznaje.

Próbujemy dociec sekretu długowieczności. Geny? Prawdopodobnie odgrywają dużą rolę. Dlaczego? Bo siostry pani Wiktorii, panie Amelia i Janina, też mają już piękny wiek. Pierwsza ma 101 lat, druga 98. Jest jesz-



Wiktoria Bożek: - Nigdy nie stosowałam diety, nawet o tym nie myślałam. Dopiero teraz unikam wieprzowiny, ale wszystko inne jem normalnie



Wiktoria Bożek z wnuczką, zdjęcie pochodzi z 1982 roku



100. urodziny w 2021 r., wójt gminy Wielopole Skrzyńskie wręcza jubilatce dyplom i kwiaty

cze trzecia siostra, Kazimiera, która obecnie ma 77 lat.

Długo żyli rodzice pani Wiktorii. Zmarli, gdy mieli 89 lat (mama) i 93 lata (ojciec).

- Dawniej, jak mieszkaliśmy w Nawsiu, to częściej wychodziłam na zewnątrz. Teraz, z bloku, trudniej jest wyjść. Nigdy nie stosowałam diety, nawet o tym nie myślałam. Dopiero teraz unikam wieprzowiny, ale wszystko inne jem normalnie - mówi 105-latką.

Oczywiście, niszczące organizm nałogi typu papierosy czy alkohol, nigdy nie wchodziły w grę.

Pani Wiktoria wychowała troje dzieci. Ma sześcioro wnuków i ośmioro prawnuków. Jest jedną z najstarszych kobiet w Polsce.

W gminie Wielopole Skrzyńskie jest więcej osób w wieku powyżej 100 lat. Gmina regularnie publikuje na Facebooku relacje z uroczystych obchodów kolejnych jubileuszy.

Najstarsza Polka ma 113 lat

Długowieczność od dawna fascynowała naukowców i badaczy. Obecnie najstarszą mieszkanką Polski jest Jadwiga Żak-Stewart z Łodzi, która w lipcu skończyła 113 lat.

Pani Jadwiga urodziła się 15 lipca 1912 roku w Warszawie. Po II wojnie światowej, w 1946 roku przeniosła się do Łodzi i mieszkała tam do początku lat 80. i wprowadzenia w Polsce przez komunistów stanu jennego. Zsynami wyemigrowała wówczas do USA, gdzie mieszkała aż do ukończenia 100 lat. W swoje setne urodziny wróciła do Polski, do swojej ukochanej Łodzi.

To wyjątkowa kobieta, zawsze była pełna energii, do 84.

roku życia prowadziła samochód, a w wieku 110 lat w Polsce występowała w reklamach domów opieki społecznej.

Najstarszą osobą w historii o potwierdzonym wieku była Francuzka Jeanne Calment, która żyła 122 lata i 164 dni (1875-1997).

Obecnie najstarszą kobietą na świecie jest urodzona w 1909 r. Ethel Caterham z Wielkiej Brytanii (ma 116 lat), a najstarszym mężczyzną Joao Marinho Neto z Brazylii (113 lat), który urodził się w 1912 r.

Co decyduje o długowieczności?

Naukowcy wciąż szukają „cudownej recepty”. W 1990 r. w USA powstała Gerontology Research Group - Grupa Badawcza Gerontologii, zajmująca się fenomenem najstarszych ludzi na świecie. Centralną znajduje się w Los Angeles w Kalifornii (USA), a biura w Atlancie (USA) oraz Warszawie. To globalną, non-profit instytucja naukowa, skupiającą badaczy z różnych dziedzin gerontologii, długowieczności człowieka, zdrowia publicznego i demografii. Celem badań tej grupy jest spowolnienie i odwrócenie procesu starzenia. Interesują ich osoby, które przeżyły 110 lat.

Czy na dzisiaj wiadomo już, jaka jest recepta na długowieczność? Nie, nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Naukowcy są jednak zgodni, że nie ma jednej przyczyny.

Długowieczność to efekt współdziałania genów, stylu życia, środowiska i czynników psychospołecznych. Badania nad stulatkami (także w Polsce) pokazują, że rzadko chodzi o „sekrety”, częściej o sumę

drobnych czynników przez całe życie.

Geny to ok. 20-30 proc. wśród czynników długowieczności. Wiadomo, że u stulatków częściej występują geny chroniące przed miażdżycą i cukrzycą, sprzyjające sprawnej naprawie DNA. Geny wprawdzie nie gwarantują długiego życia, ale zmniejszają ryzyko chorób cywilizacyjnych i opóźniają ich wystąpienie. Z tego względu zdają się długowieczne rodzeństwa.

Okazuje się, że największy wpływ ma styl życia i dieta. Badając życie stulatków naukowcy zauważyli, że większość stosowała umiarkowane jedzenie (bez przejadania się) oraz dietę opartą na warzywach, kaszach, ziemiakach, produktach lokalnych. Unikali żywności wysoko przetworzonej i nie używali nigdy albo w małych ilościach alkoholu. „Jedli skromnie, ale regularnie”. Nigdy nie palili, albo

szybko rzucili, jeszcze we wczesnej młodości.

Ważnym czynnikiem jest również codzienna, naturalna aktywność fizyczna. Nie chodziło o wyczynowe uprawianie sportów, ale codzienne chodzenie, pracę fizyczną w ogrodzie czy gospodarstwie, bez forsowania organizmu.

Osoby długowieczne unikały i unikają stresu, nie żyją w ciągłym napięciu, nie rozpamiętują urazów od innych, szybko „odpuszczają”. Ponadto rzadko są samotne, utrzymują więzi rodzinne, czują się potrzebne.

Większość stulatków to mieszkańcy wsi lub małych miejscowości, żyjący w czystym środowisku, prowadzących spokojniejszy rytm dnia. Wielu z nich w późniejszym okresie swoje życie nadal przejawia zaniepokojeniem światem. Czyta gazety i książki, lubi rozmawiać, ma swoje zainteresowania, nawet w zaawansowanym wieku

potrafi się uczyć nowych rzeczy.

Postęp medycyny, szczepionki, higiena poprawiły średnią długość życia ludzi

Czy długowieczność to „specjalność” naszych czasów? Zdecydowanie tak. Jeszcze tysiąc lat temu średnia wieku ludzi wynosiła 25 - 30 lat. Jednak tak niska przeciętna wynikała z dużej śmiertelności niemowląt. To zaniżało obliczenia dla całej populacji. Człowiek bez problemu dożywał wtedy 55 - 60 lat. W kolejnych stuleciach na wzrost średniej długości życia wpływały postęp medycyny, wynalezienie szczepionek na groźne choroby, lepsza higiena.

Średnia długość życia w ostatnich stuleciach spadała z powodu większych wojen lub globalnych chorób, jak choćby ostatni koronawirus Covid-19. Badacze są jednak zgodni, biologiczna granica wieku człowieka, 120 lat, jak na razie jest nie do pokonania.

REKLAMA

0011259287



FIRMA POGRZEBOWA I KREMATORIUM

TELEFONY CAŁODOBOWE: 42 633 73 00 | +48 510 237 235

Kompleksowe usługi pogrzebowe

Ekologiczne pochówki

Międzynarodowy transport zmarłych

Rozliczenie ratalne

www.klepsydra.pl | Łódź, ul. Solec 5

– Imperialna interpretacja historii jest szczególnie lubiana przez Kreml, bo wpisuje się w jego wizję świata. Według tej optyki, Rosjanie mieli imperium, Polacy mieli imperium, ale Rosjanie okazali się lepsi niż Polacy. Ale to ich interpretacja, myląca. Polityka prowadzona przez Polskę i Litwę w ramach wspólnej unii miała zupełnie inny charakter – mówi prof. Robert Frost, historyk University of Aberdeen specjalizujący się w dziejach unii polsko-litewskiej

Agaton Kosiński

Prof. Frost: Pamięć o dawnej Rzeczypospolitej jest ciągle żywa. Także na Litwie i na Ukrainie

Dlaczego Pan, historyk ze Szkocji, zajął się Rzeczypospolitą Obojga Narodów?

Najkrócej rzecz ujmując: bo mnie o to poproszono. Oxford University Press wydaje serię książek o wczesnonowoczesnej historii Europy i zaprosił mnie do napisania historii Polski pod koniec lat dziewięćdziesiątych. Ostatecznie powstały trzy tomy. Ale od początku mówiłem, że nie chcę po prostu pisać historii Polski.

Co Panu nie pasowało?

Dziś zbyt często historia jest pisana z perspektywy narodowej. Odkąd w czasie Rewolucji Francuskiej przyjęto, że suwerenem jest lud, a nie król, to właśnie przez pryzmat narodu patrzymy na historię, w ten sposób definiujemy polityczną nowocześnieść. A takie ponadnarodowe twory, jak Święte Cesarstwo Rzymskie, unia polsko-litewska, monarchia austro-węgierska, po prostu zniknęły. Tej perspektywy się dziś nie dostrzega. Sam jestem Szkotem, więc dla mnie akurat takie konstrukcje to codzienna rzeczywistość, w końcu mój naród funkcjonuje w ramach Zjednoczonego Królestwa. Przynależność do Wielkiej Brytanii to żywa kwestia polityczna. Sam się w nią angażuję. Pierwszy raz głosowałem w szkockim referendum decentralizacyjnym w 1979 r. Wtedy ten projekt przepadł, ale w 1997 r. referendum było wygrane i w ten sposób powstał szkocki parlament.



Bitwa pod Orszą – obraz z XVI w. W tej bitwie z 1514 r. Polska odniosła jedno z największych zwycięstw nad Rosją

Jest Pan zwolennikiem teorii mówiącej, że Szkoci to Polacy północy?

Owszem, istnieją pewne podobieństwa między naszymi narodami, choć faktem jest, że unia polsko-litewska i unia angielsko-szkocka były zupełnie różne pod względem formy, charakteru i wizji tego, co chciały osiągnąć. Pisałem o tym w swojej wcześniejszej książce. Natomiast teraz bar-

dziej chciałem zwrócić uwagę na to, że dziś dzieje pisze się przez pryzmat historii narodowych. Historia unii politycznych znalazła się na marginesie. Polscy historycy opisywali historię unii jako część historii waszego kraju, jakby była ona pewnego rodzaju polskim przedsięwzięciem kolonialnym czy formą realizacji idei imperium. Tymczasem było inaczej.

Akurat polscy historycy w większości wskazują, że unia polsko-litewska nie miała nic wspólnego z imperializmem, a tym bardziej z kolonializmem. To było porozumienie dwóch państw. Imperialna interpretacja jest szczególnie lubiana przez Kreml, bo wpisuje się w jego wizję świata. Według tej optyki, Rosjanie mieli imperium, Polacy mieli imperium,

ale Rosjanie okazali się lepsi w imperia niż Polacy. Ale to ich interpretacja, moim zdaniem myląca. Polityka prowadzona przez Polskę i Litwę w ramach ich wspólnej unii miała zupełnie inny charakter.

Oskar Halecki w swojej pracy „Unia jagiellońska i misja dziejowa Polski” wskazywał na jej przede wszystkim poli-

tyczny charakter. Unia miała przede wszystkim sprawić, by Polska i Litwa nie toczyły między sobą sporów o ziemie ruskie.

Ale też Oskar Halecki nazywał to cywilizacyjną misją Polski, w jego tekstach można dostrzec pewnego rodzaju poczucie polskiej wyższości. Piszący na długo przed nim Jan Długosz wyraźnie pogardzał Jagiellonami i Litwinami, uważał ich za niewiele lepszych od barbarzyńców. Warto też poczytać, co o unii pisali litewscy lub ukraińscy kronikarze i historycy. Z ich punktu widzenia była ona postrzegana w zasadniczo negatywnym świetle. Ukraińcy i Litwini uważali ją za coś w rodzaju polskiego spisku, za projekt mający na celu stworzenie polskiego imperium, który zakłócił i zahamował rozwój ich narodów. Zgodnie z tą logiką właśnie z tego powodu dopiero w XX wieku powstało państwo ukraińskie, litewskie oraz białoruskie.

Trudno zrozumieć przesłanki takiego myślenia. Patrząc na politykę Moskwy – teraz, ale również przez poprzednie stulecia – nie da się uznać jej za wspierającą dążenia niepodległościowe jakiegokolwiek narodu.

W czasie studiów duży wpływ wywarły na mnie Annales, francuska szkoła analizowania historii. Jej twórcy wychodzili z założenia, że do zrozumienia przeszłości konieczne jest zrozumienie sposobu myślenia osób żyją-

FOT. MUZEUM NARODOWE W WARSZAWIE

cych w danej epoce. Klasycznym przykładem tej szkoła jest książka Luciena Febvre'a, wielkiego historyka z kręgu annalistów, „Le Problème de l'Incroissance au XVIe siècle” (Problem niewiary w XVI w.), poświęcona Francois Rabelais'emu, autorowi skandalicznej powieści „Gargantua i Pantagruel”.

Dziś klasyka - musiałem ją czytać w liceum w ramach obowiązkowych lektur. Rabelais był chwalony za tę książkę przede wszystkim za to, że wyprzedziła ona swe czasy - bo już w XVI w. pisał jako ateista. Febvre zanegował ten sposób myślenia, w swojej pracy dowodząc, że w XVI w. było absolutnie niemożliwe tworzenie czegokolwiek z perspektywy intelektualnego ateisty, ponieważ wtedy nikt nie umiał wyjaśnić świata bez Boga. Właśnie taki sposób analizowania rzeczywistości wydaje mi się najciekawszy. Pisząc o unii polsko-litewskiej, starałem się brać poprawkę na ówczesny sposób myślenia elit politycznych.

Jaki kontekst tamtejszej rzeczywistości trzeba brać pod uwagę w pierwszej kolejności?

Sytuację, w jakiej znajdowali się Jagiellonowie. Ta pogańska początkowo dynastia znalazła się pomiędzy światem katolickim a prawosławnym i musiała lawirować pomiędzy nimi. Dodatkowo pod koniec XIV wieku znalazła się pod silną presją krzyżacką i sytuacja stała się nie do utrzymania. Trzeba było podjąć decyzję o kierunku. Punktem zwrotnym była bitwa pod Synymi Wodami w 1362 r., kiedy wojska litewskie pokonały Złotą Orde.

To była jedna z największych bitew tamtej epoki, brała w niej udział podobna liczba wojsk co w bitwie pod Grunwaldem.

Warto pamiętać, że od tego czasu Litwini kontrolowali dużą część współczesnej Białorusi i Ukrainy. Przez wiele lat książęta Rusi Kijowskiej akceptowali zwierzchnictwo mongolskie, później zaczęli litewskie. Ale to miało swoje konsekwencje. Znaczną część mieszkańców Wielkiego Księstwa Litewskiego stanowili wyznawcy prawosławia. Jako że litewski nie był językiem pisanim, to szybko ruski stał się językiem urzędowym Litwy. Rusinizacja postępowała coraz szybciej. Książęta z litewskiej dynastii Giedyminowców brali za żony prawosławne księżniczki i sami przechodzili na tę religię. Sytuacja stawała się coraz bardziej nie do utrzymania. Jogała (tak na Liwie nazywał się Jagiełło) i Witold zdawali sobie sprawę, że jedynym spo-

ŚLUB JAGIEŁŁY Z JADWIGĄ SPRAWIŁ, ŻE DZIŚ LITWA ISTNIEJE JAKO ODRĘBNE PAŃSTWO, A LITWINI TO SAMODZIELNY NARÓD. BEZ TEGO BY ZNIKLI W ŚRÓD RUSINÓW

sobem na zachowanie kultury litewskiej jest wybór unii z Polską i przyjęcie katolicyzmu. Zdecydowali, że Władysław weźmie ślub z Jadwigą. To była bardzo sprytna decyzja. Ten wybór sprawił, że dziś Litwa istnieje jako odrębne państwo, a Litwini to samodzielny naród.

Twierdzi Pan, że inaczej Litwini rozplynęliby się w morzu prawosławnych Rusinów?

Tak podejrzewam. Gdyby Jogała i Witold przeszli na prawosławie, a Kościół prawosławny rozszerzył swoją działalność na Litwę, to de facto przejąłby tam władzę. Przeciwnie liturgia byłaby sprawowana po rusku, chłopci modlili się w tym języku. Natomiast w katolicyzmie językiem liturgicznym była łacina. Później pojawił się protestantyzm - i to protestanci sprawili, że litewski stał się językiem pisanim. Uniwersytet w Królewcu, znajdujący się wtedy w Księstwie Pruskim, jako pierwszy zaczął publikować literaturę religijną w języku litewskim. To go uratowało. I właśnie dlatego Litwa istnieje do dziś.

Łotwa i Estonia również istnieją - choć ich historia wyglądała zupełnie inaczej.

Być może. Ale spójrzmy na to, co stało się na terenach ugrofińskich. Na północy Europy samodzielność zachowały tylko Finlandia i Estonia, pozostałe ludy tej uralskiej rodziny językowej - m.in. Karelia - zostały wchłonięte przez Imperium Rosyjskie. Litwa tego losu uniknęła, co najlepiej potwierdza słuszność decyzji Jagiełły. Zresztą zyskała też na tym nie tylko jego dynastia, ale ogólnie litewskie elity. Do czasu unii z Polską nie miały one właściwie swoich praw. Na południu kraju bojarzy mieli prawo zwyczajowe Rusi Kijowskiej, z kolei na północy obowiązywało litewskie prawo zwyczajowe - niedające bojarom litewskim praktycznie żadnych praw. Dopiero kiedy przysięgli oni wierność Jagielle po jego wyborze na króla Polski otrzymali obiecane im prawa i przywileje, podobne do tych, które mieli wtedy Polacy. Zostało to uregulowane w zawartej w 1413 r. unii horodelskiej.

Zawarte wtedy umowy ostatecznie uporządkowały rela-

cje między Polską i Litwą, m.in. nadały litewskim bojarom takie same prawa, jakie miała polska szlachta.

Ale też było wyraźnie zaznaczone, że te prawa mogli używać tylko katolicy bojarzy, Rusini nawet nie zostali zaproszeni do Horodła. Zresztą mieli oni tego świadomość i mocno przeciwko temu protestowali.

Na początku naszej rozmowy zaprotestował Pan przeciwko stawianiu znaku równości między dziejami Polski i historią państwa stworzonego przez oba narody. Jakie są najważniejsze różnice?

Unię Polski i Litwy często w pracach naukowych porównuje się do związku Anglii i Szkocji. W obu przypadkach była to unia personalna i miała charakter wyłącznie dynastyczny. Po tym jak bezpotomnie zmarła Elżbieta I, królem Anglii został jej najbliższy krewny, który jako Jakub VI był wtedy władcą Szkocji. Ale to właściwie nic nie zmieniło w sytuacji tych krajów. Oba państwa zachowały swoją niezależność, były połączone jedynie osobą władcy, który w Londynie nazywał się Jakubem I. W ówczesnej Europie ten sposób porządkowania kwestii sukcesji na tronie uważano za typowy.

Dania tworzyła unie personalne z Norwegią czy z Anglią już od X w. Unia kalmarska z 1397 r. połączyła w ten sposób Danię, Norwegię i Szwecję.

Na przykład. Unia personalna powstała też między Polską a Węgrami, gdy Ludwik Węgierski w 1370 r. zasiadł na polskim tronie po śmierci Kazimierza Wielkiego. Podobnie stało się w 1440 r., kiedy królem Węgier został polski władca Władysław III Warneńczyk. Tych państw nie łączyły wtedy ze sobą właściwie nic poza osobą władcy. To był całkowicie standardowy sposób postępowania na szczytach władzy w późnośredniowiecznej Europie. Zresztą takie unie zwykle bardzo szybko się rozpadają.

Akurat w przypadku unii Polski i Litwy stało się inaczej - unia personalna obowiązująca od 1385 r. skonsolidowała się i doprowadziła do utworzenia Rzeczypospolitej Obojga Narodów w 1569 r. Unia polsko-litewska od samego początku bardzo się róż-

niła od innych tego typu konstrukcji pojawiających się w Europie. Przede wszystkim tym, że już na samym początku została ona uregulowana traktatem. Porozumienie zawarte w Krewie z 1385 r. było de facto umową przedmażeńską, ale o daleko idących konsekwencjach politycznych, m.in. nakładającą na Jogałę obowiązek przejścia na katolicyzm - bez tego nie mógłby on poślubić Jadwigi.

Jakby Pan opisał naturę unii Polski i Litwy?

Oba państwa od samego początku różniły się w jej interpretacji, miały inne pojęcie tej unii. Kluczowe okazało się pojawiające w traktacie z Krewy łacińskie słowo „applicare”. Polacy od początku rozumieli je jako „włączenie” ziem litewskich do polskich. Proszę zwrócić uwagę, kto podpisał się pod traktatem krewskim. Ze strony polskiej byli to Elżbieta Bośniaczka, matka Jadwigi, ale także Communitas Regni Poloniae, czyli Wspólnota Królestwa Polskiego, szeroka reprezentacja społeczeństwa polskiego. Z drugiej strony podpis złożył jedynie książę litewski Jagiełło. Można więc ten dokument odebrać jako akt zawarty między polskim narodem politycznym a dynastią. To właśnie stąd brało się podejście polskich możnowładców. Ale Litwini z taką interpretacją się nie zgadzali, twierdzili, że to można mówić co najwyżej o unii, termin „applicare” tłumaczyli jako „połączenie”, a nie „inkorporacja”. Tym bardziej, że Jagiellonowie tym traktatem nie zyskiwali w Polsce praw dynastycznych, Władysław po śmierci Jadwigi tracił prawa do polskiego tronu.

Po jej śmierci w 1399 r. Jagiełło utrzymał się na tronie tylko dlatego, że zdecydował się przyznać szlachcie przywileje - i zgodził się na ślub z Anną Cylejską, wnuczką piastowskiego króla Kazimierza Wielkiego.

Litwini nie ustępowali. Witold próbował stworzyć odpowiednik polskiej wspólnoty, opierając się na czołowych litewskich szlachcicach. W zawartej w Horodle unii znalazła się - dziś zupełnie nieczytelna - formuła adopcji herbowej. Polscy szlachcice „adoptowali” 47 litewskich rodzin bojarzich, to znaczy przyznawali im prawo do korzystania z ich herbów, niejako podzieliли się z nimi swoimi godłami rodowymi i pozycją, jaką one ze sobą niosły. Można powiedzieć, że była to forma inkorporacji litewskich bojarów przez polską szlachtę, ale Witold postrzegał to inaczej. On traktował tę umowę z Horodła jako unię braci.

Tyle że - jak to w rodzinie - często między Polską i Litwą dochodziło do sporów.

Ale też poza nią one nie wychodziły. W 1429 r. podczas zjazdu władców w Łucku na Wołyniu przyszły cesarz rzymski Zygmunt Luksemburski złośliwie zaproponował Witoldowi, że go ukoronuje. Ta propozycja wprawiła Polaków w zakłopotanie, groziła rozbiciem unii polsko-litewskiej, gdyż trudno byłoby mieć królestwo w królestwie. Ale Witold zmarł w 1430 r., co wszelkie tego typu plany czyniło nieaktualnymi. Zresztą wcześniej mocno podkreślał, że status Polski i Litwy w unii jest równy, partnerski, nawet jeśli tylko w Krakowie urządzuje król. Dziś litewscy historycy zawsze wychwalają Witolda jako tego, który bronił niepodległości ich kraju. A dyskusja o charakterze tej unii trwała aż do 1569 r. i Litwini mocno akcentowali swoją niezależność. Nawet gdy jedna osoba była jednocześnie królem Polski i Wielkim Księciem Litewskim, to za każdym razem wybierano ją niezależnie od siebie, to nie była jedna ceremonia. Na przykład Kazimierza Jagiellończyka koronowano na wielkiego księcia w 1440 r., a na króla siedem lat później.

Wyraźnie Jagiellonowie traktowali funkcję wielkiego księcia jako formę przygotowania do późniejszej koronacji w Krakowie.

Jednocześnie Litwini bardzo mocno pilnowali swoich praw uzgodnionych w ramach unii horodelskiej. Władysław III Warneńczyk wysłał swojego młodszego brata Kazimierza do Wilna, żeby tam pełnił de facto rolę gubernatora. Ale tego stanu rzeczy nie zaakceptowali Litwini, to oni zażądali, by został on oficjalnie wybrany na wielkiego księcia. Początkowo twierdzili, że dokonają tego wyboru za zgodą Polaków, ale ci na to machnęli ręką - więc Litwini sami zdecydowali, że ich wielkim księciem zostanie Kazimierz. A gdy on zmarł, wybrali jego następcę - za każdym razem powołując się na ustalenia z Horodła. Tak samo było po podpisaniu unii lubelskiej. Ton tego traktatu był jednoznaczny: on oznaczał połączenie się równych sobie narodów. Polacy próbowali to ograniczyć, uważali, że nie ma sensu dublować urzędów, nazywali Litwę „nową Polską”. Ale Litwini na to się nie godzili. I dopieł swego. Unia lubelska nie utworzyła nowego państwa, tylko uregulowała stosunki między dwoma istniejącymi państwami. W ten sposób narodziła się Rzeczpospolita - republika w arystotelesowskim

rozumieniu tego słowa, wspólnota obywateli. I to jest ta wyjątkowa koncepcja stojąca za tą unią. To król Zygmunt II August sprawił, że ona weszła w życie. A gdy się czyta jego testament, jest tam wyraźnie napisane, że on chce, by ta unia przetrwała.

Dziś spuściznę tej republiki można dostrzec u sześciu narodów: Polski, Litwy, Ukrainy, Białorusi, Łotwy, a nawet do pewnego stopnia Izraela. Jak żywa jest dziś pamięć o tamtej Rzeczypospolitej?

Ona jest cały czas bardzo żywa. To jeden z głównych powodów, dla którego Ukraińcy są dziś Ukraińcami, a nie Rosjanami. Często słychać zarzut, że w czasach dawnej Rzeczypospolitej ukraińskie elity się spolonizowały, że Kościół katolicki, samorządy czy stworzony wtedy system sądów lokalnych doprowadziły do wypchnięcia tradycyjnego języka ruskiego. Powstanie Chmielnickiego było też do pewnego stopnia buntem przeciwko temu procesowi. A później ziemie ukraińskie znalazły się pod kontrolą Rosji - kraju rządzonego despotycznie, bez poszanowania dla lokalnych struktur. Ukraińska tradycja była zupełnie inna, ukształtowana w duchu Rzeczypospolitej. Dlatego dziś Ukraińcy myślą o tym, by mieć własne suwerenne państwo.

CV



FOT. DOMENA PUBLICZNA

Prof. Robert Frost

Historyk Uniwersytetu z Aberdeen, specjalizujący się w historii Europy Środkowo-Wschodniej. Doktorat obronił u prof. Normana Daviesa. Otrzymał doktorat honoris causa Uniwersytetu w Białymstoku. Autor dwutomowej „Oksfordzkiej historii unii polsko-litewskiej”, której pierwszy tom w Polsce w 2025 r. wydało wydawnictwo Rebis



Bożonarodzeniowe crime story

Okres świąt to nie tylko czas radości, ale i wielkich dramatów. Zbrodnie dokonane w Boże Narodzenie są dość charakterystyczne. Stoją za nimi emocje: nienawiść, gniew, duma, zazdrość, uraza skrywana przez lata.

Ofiary giną najczęściej z rąk bliskich sobie osób lub przynajmniej znajomych. Często przy świątecznym stole

Dorota Kowalska

Lbliża się Boże Narodzenie. Senior rodu Simeon Lee do swej rezydencji zaprasza rodzinę. Spotkanie jest nietypowe, gdyż Lee niemal nie utrzymywał z dziećmi kontaktów. Mało przyjemnej atmosfery nie poprawia pojawienie się uchodzącego za czarną owcę syna, a tym bardziej wnuczki, którą rodzina widzi po raz pierwszy. W ponurych nastrojach podsyconych pragnieniem odziedziczenia jak największego spadku zebrani dowiadują się o zabójstwie złośliwego milionera. Do akcji wkracza niezastąpiony Herkules Poirot. Przed detektywem trudna zagadka - okazuje się bowiem, że z sypialni Simeona zniknęły diamenty, nie wszyscy goście ujawnili prawdziwą tożsamość, a zamordowany miał niejednego wroga” - to zapowiedź książki pt. „Morderstwo w Boże Narodzenie” autorstwa niezawodnej Agathy Christie. Herkules Poirot oczywiście rozwiąże zagadkę śmierci Simeona Lee, podobnie jak nieksiążkowi śledczy rozwiązują w rzeczywistym świecie tajemnice morderstw dokonanych w czasie, który powinien nas łączyć, nie dzielić.

Zmowa milczenia

Najbardziej znany świąteczny dramat to zbrodnicza historia związana ze wsią Zrębin, okrzyknięta mianem zbrodni połanieckiej. Zrębin: niewielka wieś pod Połancem leży dzisiaj w woj. świętokrzyskim. Niemal pięćdziesiąt lat temu wiodła tędy droga, wzdłuż której stało kilkadziesiąt gospodarstw, sklep, remiza, a wokół lasy i pola. W Zrębinie mieszkały trzy spokrewnione ze sobą rodziny: Sojdów, Adasiów i Kalitów. Te dwie pierwsze nie miały najlepszych relacji z tą trzecią: waśnie, konflikty doprowadziły do tragedii, potwornego mordu, o którym mówiła i pisała cała Polska.



Paradoksalnie w Boże Narodzenie policja ma sporo pracy

W Wigilię 1976 roku w kościele w Połancu odbywała się pasterka, przyszedł na nią mieszkaniec okolicznych wiosek, także ci ze Zrębina. Na mszy nie zabrakło młodego małżeństwa Łukaszków - 25-letniego Stanisława i jego ciężarnej 19-letniej żony Krystyny, był też brat Krystyny - 12-letni Mieczysław Kalita. Ale ta trójka nie dotrzymała do końca pasterki, w pewnym momencie do młodych podeszła cioteczna kuzynka Kalitów i przekazała, że ojciec Krystyny urządził w domu awanturę i muszą jak najszybciej wrócić do Zrębina.

Stanisław, Krystyna i Mieczysław ruszyli pieszo do swojej wsi.

W tym samym czasie na drodze pojawiły się trzy pojazdy: fiat i dwa autobusy pełne rozweselonych pasażerów wracających z alkoholowej imprezy. Był wśród nich Jan Sojda z zięciami. W pewnym momencie jeden z nich, Jan, kierujący samochodem osobowym potrafił Mietka Kalitę.

Krystyna i Stanisław rzucili się mu na ratunek, a wtedy z autobusów wyskoczyli Józef Adaś i Jan Sojda. Stanisława pobili 3-kilogramowym klu-

czem do odkręcania kół. Kiedy skończyli, ruszyli za uciekającą Krystyną. Kobieta była w 5. miesiącu ciąży. Dopadli ją i zaczęli bić. Rozpaczliwie krzychała: „Wujku, nie zabijaj mnie, wujku, zabrałeś mi męża i brata, zostaw chociaż mnie matce”. Nie słuchali, zatłukli Krystynę na śmierć. Potem rozebrali, pozorując gwałt. Na koniec przejechali fiatem po ciele Mietka, który jeszcze żył i przeraźliwie jęczał.

Jak potem ustalono w śledztwie, pośród pasażerów byli partyjni aktywiści, sołtys, a nawet członek ORMO

(Ochotnicze Rezerwy Milicji Obywatelskiej).

Niektórzy próbowali wybiec z autobusu, ale w drzwiach stanął zięć Sojdy - Stanisław Kulpiński. Groził, że jeśli ktoś ucieknie, spotka go los „Kalitowych dzieci”.

Wsiadli więc do autobusów i pojechali na pasterkę. W drodze do Połanca Sojda kazał wszystkim pasażerom uklęknąć i przyrzekać, że nikomu nie powiedzą o tym, co widzieli. Każdemu dawał krzyżyk do całowania, nakłuwał palec agrafką, świadkowie mieli zostawić ślad własnej krwi na kartce papieru, swoistą pieczęć, przyrzeczenie milczenia.

W kościele pasażerowie autobusów w mieszały się w tłum. Jak gdyby nigdy nic śpiewali kolędy, cieszyli się z nadejścia Chrystusa.

No dobrze, ale wróćmy do źródeł sąsiedzkiego konfliktu. Ten trwał latami. Dziadek Krystyny miał kiedyś pomagać w zatrzymaniu Jana Sojdy, podejrzanego o dokonanie gwałtu; później Sojda został skazany na 8 miesięcy więzienia. Kilka lat po wyjściu z zakładu karnego na podwórku Jana Sojdy w dziwnych okolicznościach zginął syn dziadka Kalitów.

Broń, z której zabito kilkunastoletniego chłopca, należała do Sojdy, ale jak ustaliło milicyjne śledztwo, strzelał znajomy Jana. Podobno mężczyzna celował w psa, jednak kula trafiła w dziecko. Śmierć z wykrwawienia nastąpiła w ciągu 5 minut. Za nieumyślne spowodowanie śmierci sprawca odsiedział wyrok, po wyjściu na wolność zginął w wypadku.

Przez lata konflikt pomiędzy Kalitami oraz Sojdami narastał. Momentem przełomowym stało się wesele Krystyny i Staszka, na które zaproszono Sojdów, obie rodziny były jednak spokrewnione. Siostra Sojdy, Helena, piekła nawet ciasta na weselny stół, inni też pomagali jak mogli. Tyle tylko,

że któryś z biesiadników zauważył, jak Hela Sojda wynosi weselną kielbasę i część wypożyczonej zastawy stołowej. Na drugi dzień cała wieś mówiła tylko o tym. To był skandal, Jan Sojda nie mógł znieść takiej zniewagi. Poprzysiągł zemstę i dotrzymał słowa.

Jeszcze tej samej nocy na miejscu tragedii pojawili się funkcjonariusze MO w Staszowie. Byli przekonani, że doszło do nieszczęśliwego wypadku drogowego, ale z czasem narastały wątpliwości, które doprowadziły ich do najbogatszego gospodarza w okolicy - Jana Sojdy, zwanego też „królem Zrębina”. Bo Sojda to był bogacz, miał ciągnik i telefon, nie miał ich nawet miejscowy sołtys. Był przed laty ławnikiem w sądzie, miał znajomości, dobrze trzymał z lokalną władzą.

Tyle że do śledczych docierało coraz więcej niepokojących informacji. Usłyszeli, że chłopiec wracając z pasterki wykrzykiwał pod oknami Sojdów: „Zabiliście tyłu ludzi, zabiliście mojego kolegę”. Milicjanci przesłuchali 14-letniego Stasia S., który zeznał, że widział Józefa Adasia w wigilijną noc przy zwłokach ofiar. Rok później Adaś został aresztowany pod zarzutem spowodowania wypadku ze skutkiem śmiertelnym.

Inni mieszkańcy Zrębina też zaczęli wspominać wigilijną noc 1976 roku, bo dokładnie wiedzieli, co się stało na drodze do Połanca. Jan Sojda wciąż próbował kupić milczenie sąsiadów, organizował potajemne spotkania ze świadkami, przekonywał, że mają siedzieć cicho. Tym, którzy się wahali, przystawiał nóż do gardła, groził śmiercią. Część świadków zgłosiła się jednak na milicję.

W maju 1977 roku Jan Sojda został aresztowany, potem do aresztu trafił również jego zięć Józef. W listopadzie 1978 roku rozpoczął się proces morderców trójki młodych ludzi.

W czasie procesu rodziny oskarżonych nadal zastraszali świadków. Skutecznie. 38 osób wezwanych przed oblicze sądu milczało bądź odwoływało wcześniejsze zeznania. Ich stała się formułą wygłaszaną przed sądem było: „Nie oświadczam się”. Dopiero zarządzone przez sąd kary pieniężne i areszty skłoniły tych ludzi do zeznań. Sami oskarżeni nie przyznawali się do winy. Utrzymywali, że w noc wigilijną nie wychodzili z domów. 10 listopada 1979 roku Sąd Wojewódzki w Tarnobrzegu skazał wszystkich czterech oskarżonych na karę śmierci. Obrońcy skazanych złożyli wnioski o rewizję wyroku do Sądu Najwyższego.

W lutym 1982 roku Sąd Najwyższy uznał, że nie wszyscy skazani przez sąd I instancji byli w równym stopniu winni popełnionej zbrodni. Jerzemu

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

OGŁOSZENIA

Potrzuje

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

ANTYKI

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

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

Mieszkania

DO WYNAJĘCIA

Kawalerka, Górna, 665-600-247

Mieszkanie Górna 665-600-247

Pokoje Pięka 665-600-247

Działki

SPRZEDAM

KONSTANTYNÓW, bud, 883-937-566

PIOTRKÓW, ul. Zgodna, budowlana 1200m², 784-422-349

Sprzęt domowy

MEBLE

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

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

DYWANY

DYWANY różne, chodniki, 785-971-061

Komputery

POGOTOWIE komputer, 733-955-881

Budowlane

MATERIAŁY

KRUSZYWA drogowe z dostawą, 605-231-441

Handlowe

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

PLODY ROLNE

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

SPRZEDAM duże ilości marchwi jadalnej, 506-381-142

RÓŻNE

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

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

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

Zamienię

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

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

Usługi

BUDOWLANE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

TYNKI tradycyjne, 660-456-287

MONTAŻOWE

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

INSTALACYJNE

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

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 664-272-696

Przepychanie kanalizacji - kamera, 509-721-995

PORZĄDKOWE

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

POSPRZĄTAM, wywiozę, 518-121-909

AGD NAPRAWY

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

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

RTV NAPRAWY

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

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

ANTENY

ANTENY - serwis, 733-955-881

TRANSPORT

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

GIPSARZY, 693-638-378

HYDRAULIKÓW, 697-694-900, 601-394-718

MURARZY do wykonania elewacji z cegły klinkierowej ok. 500m², 601-578-989

OSOBĘ z piłą do pocięcia drzewa, 571-429-374

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

ŚLUSARZ - spawacz, 601-284-465

ZPCH AJG zatrudni pracownika gospodarczego na umowę o pracę, z grupą oraz sprzątaczkę, Zgierz, 515-087-318

0011242692

OGŁOSZENIA DROBNE
na TELEFON

800 472 852
42 647 28 52

Nauka

KOREPETYCJE

MATEMATYKA z 1 na 4, 666-555-286

Medycyna

STOMATOLOGIA

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

Pozostałe

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

AUTOPROMOCJA

Polecamy →

strefaAGRO

Czytaj

strefaagro.pl

– W wędrownym trybie życia chodzi głównie o to, żeby co chwila móc zacząć od nowa. Wymazujesz wszystkie błędy, wszystkie zaszłości, uciekasz przed wszystkim, co cię denerwowało – pisarka Anna Fryczkowska opowiada o swojej najnowszej książce „Ludzie wędrowni”.

Anita Czapryn

Anna Fryczkowska: O rodzinnej historii pisanej od nowa kobiecą ręką

Książka, „Ludzie wędrowni”, podobnie jak wcześniejsza „Saga o ludziach ziemi” jest historią Twojej rodziny. Ale to inna historia, inni bohaterowie. Ich losem było wędrowanie. To byłich świadomy wybór, czy po prostu nie mieli wyjścia i musieli się z tym pogodzić?
Jak na tamte czasy, czyli początki dwudziestego wieku, i warstwę społeczną, czyli chłopów, był to bardzo nietypowy tryb życia, wiem jednak, że bohaterowie mieli z niego dużo radości. Gorzej, że za tryb życia, w którym co chwila można zaczynać od nowa, płacili dużą cenę. Nie chodzi nawet o komfort życia, trudno zresztą mówić o komforcie na polskiej wsi w latach dwudziestych ubiegłego wieku, ale rodzina, która co chwila zasiedlała kolejną rozwalającą się chałupę, miała tej wygody jeszcze mniej. Bardziej chodzi mi o to, że na wsi w tamtym okresie ludzie znali się od pokoleń. Nowe twarze były więc otaczane nieufnością, niekiedy wrogością, trudno było zaufać osobom zupełnie nowym i hołdującym innym wartościom.

Co więc człowieka pcha w drogę, każe mu wędrować? To była życiowa potrzeba?
Wyobrażam sobie, że w takim wędrownym trybie życia chodzi głównie o to, żeby co chwila móc zacząć od nowa. Wymazujesz wszystkie błędy, wszystkie zaszłości, uciekasz przed wszystkim, co cię denerwowało w danym miejscu. W kolejnym będą cię irytować inne rzeczy, wiadomo, będziesz wchodzić w konflikty z innymi osobami, a potem znowu od tego będziesz mogła uciec, wymazać przeszłość i zacząć na nowo. Opisuję

w książce trzy pokolenia nomadów i w każdym z nich wędrowka jest także kwestią wolności. Moi bohaterowie mogą wybierać, gdzie chcą mieszkać, jak, gdzie i na jakich warunkach chcą pracować. Mogą też odmawiać wykonywania niektórych prac, czego nie mogli w tamtym czasie zrobić chłopci na pańszczyźnie.

Ciebie samą pociąga taki wędrowny los? Masz w sobie geny tułaczki?

Bardzo lubię wyjazdami dzielić życie na odcinki. Raz na jakieś trzy miesiące muszę zmienić otoczenie, bo mnie nosi. Wtedy wyjeżdżam na kilka dni w góry, nad jeziorek, w jakąś głąsę do lasu, albo, zdarza się, do Domu Pracy Twórczej. Najczęściej sama, żeby zresetować głowę, odświeżyć myśli. Nie wiem, czy odzywają się we mnie geny wędrowne, bo głównie tam medytuję, czytam, piszę, staram się nie scrollować, bo to zło. I kiedy wracam, rzeczywiście zaczynam od nowa, bo po takiej przerwie łatwiej o dystans i nowe nawyki.

Pamiętam, że kiedy rozmawialiśmy przy okazji premiery „Sagi o ludziach ziemi”, mówiłaś o dziadku Mieczysławie, pierwszym, który skończył studia, pnuł merowa gazetę, pisał. Teraz skupiłaś się na kobietach ze swojej rodziny. Dlaczego?
Wszystko, co opisałam, to są fakty przechowane w rodzinnej tradycji, w spisanych wspomnieniach i w ustnych przekazach. Nie kreuję tej historii; ona taka, plus minus, była. Natomiast opowiadam ją z drugiej strony, tej kobiecej. Mój dziadek, pierwszy chłop w gminie, który zdołał się wykształcić, skończył trudne stu-

dia w trudnych czasach, bo studiował prawo podczas strasznego kryzysu w latach trzydziestych w Polsce, był naszym rodzinnym bohaterem, legendą formującą ród, siłą przewodnią. Zawsze go podziwiałam, ale siadając do „Ludzi wędrownych” po raz pierwszy zadałam sobie pytanie: „A gdzie w tym wszystkim była moja babcia”? Babcia, która trwała przy nim od kiedy skończyła szesnaście lat, niekoniecznie wspierana przez otoczenie czy rodzinę, bo jednak wiejski chłopak, który postanowił nie wiadomo po co skończyć studia, nie był wymarzoną kandydatką na męża. Dziadek ciągle wyjeżdżał, najpierw na uniwersytet w Poznaniu, potem po całej Polsce szukał pracy, a ona na niego czekała, najpierw jako panna, potem jako mężatka, potem jako mężatka z dziećmi. W rodzinie jednak nie opowiadało się o heroizmie kobiety, która musiała opiekować się samotnie domem, rodziną i gospodarstwem, czerpać skądś siły i optymizm, no i kochać na odległość. Postanowiłam więc skupić się na jej codziennym heroizmie, tym trudniejszym, że dużo mniej legendarnym, zwyczajnym, wydawałoby się.

Jak radziłaś sobie z białymi plamami? Z tymi historiami, których nie mogłaś już poznać, bo nie było kogo zapytać?

*SŁAWOJKI TO FASCYNUJĄCY
TEMAT! NA WSI OD WIEKÓW
ZA TAK ZWANĄ POTRZEBĄ
CHODZIŁO SIĘ ZA STODOŁĘ*

Robiłam to, co kocham najbardziej, czyli czytałam. A o latach dwudziestych akurat napisano mnóstwo. Trochę mniej, niestety, wydano naukowych opracowań o życiu na wsi niż w mieście, bo ci, którzy piszą historię, zawsze żyli głównie w metropoliach. Ale i o chłopach trochę się znalazło, więc czytałam z dużym smakiem, jak wsie wkraczały w niepodległą Polskę, interesowało mnie wszystko, najbardziej przyziemne realia. Kujawy, o których piszę, to nie były akurat najbiedniejsze tereny, jak Kresy czy Galicja, więc życie tam było w miarę dobre, oczywiście jak na ówczesne standardy, zmiany zachodziły tam szybciej. Moja rodzina też miała w tym nie mały udział, przez kilkanaście lat gościła bowiem w swoim domu nie tylko szkołę powszechną, ale i uczące w niej osoby. Jakim cudem? A takim, że kiedy odradzająca się Polska wprowadziła w 1919 roku obowiązek szkolny dla wszystkich dzieci od siódmego do czternastego roku życia, okazało się, że na wsi brakuje i lokali, i nauczycieli. Osoby trafiające do szkół na wieś były więc rzeczywistymi ludźmi wędrownymi i, na ogół, nieprzeciętnymi. Bo kto trafiał za katedry w wiejskich klasach? Albo nieudacznicy, którym się gdzie indziej nie udało, albo siłaczki i zapaleńcy z misją. Piszę i o takich, i o takich. Ale to nie jedyna zmiana, na której się skupiam.

W latach dwudziestych wkroczyła na wieś nie tylko edukacja, ale i nowoczesne wymagania higieniczne.

Właśnie! Piszesz o obowiązkowych szczepieniach i o tym, jak ludzie wtedy na to reagowali.

Wprowadzono wówczas obowiązkowe szczepienia na ospę, która dziesiątkowała wsie i miasta. Ten obowiązek egzekwowano na różne sposoby, na przykład mój dziadek, kiedy siedział na studia, musiał przedstawić świadectwo szczepienia. Ludzie się jednak strasznie buntowali przeciw temu przymusowi, który zresztą średnio rozumieli. Najśmieszniejsze, że używali takich samych argumentów, jakich teraz używają antyszczepionkowcy. Identycznych! Można zrobić kopiuł-wklej. Ku ich zaskoczeniu okazało się, że szczepionki na ospę nikogo nie zabiły, przeciwnie – wytepiły czarną ospę do reszty.

Zszokowało Cię to, że po stu latach krążą wciąż te same argumenty?

Chyba bardziej mnie to rozbawiło. Minęło sto lat, nie mieszkamy już na zabitej dechami kujawskiej wsi, w Polsce już w ogóle nie ma wsi zabitych deskami, a tu ludzie piszą w internecie to samo, co chłopci krzyczeli do patroli sanitarnych, które zjeżdżały ze szczepionkami na wieś sto lat temu.

Przypominasz w książce, jak wyglądała ta codzienność: szczepienia, szkoły, sławojki. Dziś to oczywiste, a wtedy to była prawdziwa rewolucja, prawda?

Sławojki to fascynujący temat! Na wsi od wieków za tak zwaną potrzebą chodziło się za stodołę, gdzie albo był wy-

kopany specjalny dołek do tego celu, albo nawet i tego nie było. W momencie, kiedy państwo zaczęło się wtrącać w rzecz tak intymną jak załatwianie się, na wsi naprawdę zaczęło się buntować. Urzędnicy jednak, wysyłani przez ministra Felicjana Sławoja-Składkowskiego, heroicznie egzekwowali wymóg, żeby przy każdym gospodarstwie stał domek z serduszkami i dziurą nad dół z szambem. Trudniej było sprawić, żeby tych sławojek używano, często bywały więc zamknięte na gwóźdź, otwierano je tylko na pokaz dla kontroli z ministerstwa, wyśmiewając się z urzędników za ich plecami. No ale ostatecznie idea ministra Sławoja-Składkowskiego zwyciężyła. Raz, że wszedł w ten sposób do polszczyzny, dwa – że sławojki w końcu się upowszechniły i to na bardzo długo – jeszcze na początku lat 90. funkcjonowały w mnóstwie wiejskich obejść.

Splatasz fakty z rodzinną mitologią. W „Ludziach wędrownych” pojawia się więc Aniołka i Walerka, która ją nosi. Zawsze lubisz umieszczać w swoich powieściach takie magiczne wątki. Kim jest Aniołka?

Nam się te wątki wydają magiczne, ale dla ludzi, którzy wtedy żyli, to była po prostu codzienność; może trochę inny rodzaj codzienności. Jeszcze po II wojnie opowiadano sobie na wsi o wodniakach, utopcach, strzygach, wędrownych i pokutujących duszach, niektóre miejsca się z tego względu omijały, w inne nie chodziło po zmroku. Aniołka, o której piszę, jest duszą zmarłego niemowlęcia, niepochorowanego na cmentarzu, bo zmarło przed chrztem,

wtedy z pochowaniem takich dzieci na poświęconej ziemi nie było łatwo. Tę błędzącą duszyczkę nosi w sobie jej młodsza siostra Walerka, czasem jako wsparcie, czasem jako siłę doradczą...

... a czasem nawet jako Kasandę. Napisałaś w „Ludziach wędrownych” wiele poruszających scen o tym, że kobiety rodzą dzieci, które umierają. Dotykasz pierwotnej żałoby. W tamtych czasach śmierć dziecka trochę inaczej traktowano, bo była dużo powszechniejsza. Nie było praktycznie rodziny, która nie byłaby dotknięta żałobą po dziecku albo po dzieciach.

Ale uświadamiasz, że każda z tych śmierci boli tak samo, bez względu na to, jak często się zdarzała. Mimo że była powszechna, to rzeczywiście była potwornie bolesna. Taka trochę gra w kości z losem: czy dziecko przeżyje, czy umrze. Bywali rodzice, którzy z tego względu starali się nie inwestować uczuć w dziecko, niepewni, czy długo będą się nim cieszyć. Całe pokolenia wówczas były takie niedokochane... Piszę w „Ludziach” o takim właśnie dziecku.

Pokazujesz kilka pokoleń kobiet: zaczynasz od rybaczki Józki, ale jest wcześniejsza karczmarka, jest wspomniana Waleria, która staje się rodzinną szamanką, i jest Ina, która wędruje, bo musi. Która z nich jest Ci najbliższa? Wszystkie je lubię. I Ludkę, która trzymała mężów silną ręką i latami prowadziła karcznię. I Józkę, która dzielnie towarzyszyła mężowi w kilkunastoletniej wędrówce. No i bardzo lubię Inę, moją babcię, niedocenioną rodzinną bohaterkę.

Jest, wydaje mi się, taki ważny moment w książce, kiedy Józka prosi o to, żeby zatrzymać się w karczmie u swojej teściowej. Pokazujesz, że z jednej strony kobiety nie miały decyzyjności, że wszystko musiało przejść przez pozwolenie męża, ale z drugiej, że potrafiły sobie z tym poradzić. Józka i Ludka robiły to, co mądre kobiety robiły przez wieki. Czyli przeprowadzały swoją wolę w taki sposób, żeby mąż myślał, że to jego pomysł.

Kobiety z Twojej rodziny nie zawsze więc były wędrowniczkami z wyboru. Chciały mieć swoje miejsce. Co dla Ciebie znaczy mieć dom? Teraz to mnie zastrzeliłaś! Popularne porzekadło włóczęgów mówi: dom jest tam, gdzie położę swój kapelusz. Ale zupełnie tego nie czuję. Z moją rodziną żyjemy na dwa domy: czasem pomieszku-



FOT. POLA KARDAS

Anna Fryczkowska: Bardzo lubię wyjazdami dzielić życie na odcinki. Raz na jakieś trzy miesiące muszę zmienić otoczenie, bo mnie nosi. Wtedy wyjeżdżam na kilka dni w góry, nad jezioro, w jakąś głuszę do lasu, albo, zdarza się, do Domu Pracy Twórczej. Najczęściej sama, żeby zresetować głowę, odświeżyć myśli

jemy w domku na wsi, z moimi rodzicami, choć na ogół jesteśmy w Warszawie. I faktycznie w obu czuję się u siebie, pod warunkiem że nie jestem w żadnym z nich sama. Myślę więc, że chodzi nie o miejsce, a o ludzi, o tych najbliższych.

A ile masz w sobie z tej duszy wędrowniej? Dużo! Potrzebuję podróży, żeby docenić stałość.

Te podróże to potrzeba zmiany czy czasem ucieczki? Pewnie i ucieczki. Lubię zniknąć na jakiś czas, również z internetu. Wydawca nie jest zadowolony, bo powinnam dzielnie prowadzić media społecznościowe, ale kiedy wyjeżdżam, to i tę ciągłość chce mi się przerwać.

Teraz, po napisaniu „Ludzi wędrownych”, czujesz, że spełniłaś, co miałaś spełnić i uwolniłaś się od rodzinnych tematów? Czy przeciwnie, jesteś z nimi jeszcze mocniej związana? Rodzina ma teraz bardzo duże oczekiwania; ciągle dostaję propozycje, o czym mam napisać, niektóre bardzo ciekawe. Ja jednak skupiam się tymczasem na zupełnie innej historii. Będą chłopskie tematy, ale już nie opowiadam o mojej rodzinie, wpłatam też dużo egzotyki. Na razie więc zawiodę jako rodzinna kronikarka.

A jeśli chodzi o Twoją rodzinę, na przykład o Michała Żabackiego, którego ciągnęło do szlacheckich atrybutów, bo kupowała a to szablę, a to dwo-

rek - to czego on Cię nauczył? Też masz odwagę zaczynania wszystkiego jeszcze raz? Szlacheckie ciagoty mojego pradziadka Michała wydawały mi się mocno groteskowe, do chwili, kiedy sobie uświadomiłam, że i ja miewam liczne snobizmy, z których pewnie on by się śmiał. A moja ulubiona opowieść o dziadku Michale, jest taka, że kiedy miał 90 lat, postanowił upiłować gałąź na jabłonce, bo go drażnił suchy konar. Usiadł na nim i spadł razem z nim, bo piłował ze złej strony. I co najśmieszniejsze, już wszyscy się z nim żegnali, a on przeżył i jeszcze długo cieszył się nie najgorszym zdrowiem, Żabeccy naprawdę byli nie do zdarcia.

Pokazujesz, że warto czasem zajrzeć w tę zapomnianą linię rodziny. Dlaczego? Bardzo dużo ludzi pisało do mnie po wydaniu „Sagi o ludziach ziemi”, piszą i teraz, po lekturze „Ludzi wędrownych”. Okazuje się, że pod wpływem tych książek zaczęli wypytywać o wspomnienia starszych członków swoich rodzin, spisują te opowieści, żeby je ocalić od zapomnienia. Widać nie tylko dla mnie jest ważne przypatrzyć się genom, które w nas buzują. Zgłosiło się też kilka osób z Kujaw; okazuje się, że nasi przodkowie się znali, niesamowicie, jak można odkrywać nowe związki między osobami, które już dawno nie żyją. Warto, moim zdaniem, jak najdalej sięgnąć w tę przeszłość, póki jeszcze żyją ci, którzy mogą o niej opowiedzieć. Ale nawet jeśli nie żyją,

mamy teraz możliwość internetowego sprawdzania archiwaliów, na przykład ksiąg parafialnych. Wiele można wysnuć z takich zwyczajnych informacji: kiedy kto się urodził, z jakich rodziców, kiedy kto wziął ślub i kiedy umarł.

Na przykład? Różne przemilczenia w rodzinie. Czasem się okazuje na przykład, że mąż był dużo młodszy od żony, i nie był jej pierwszym partnerem. Niekiedy znaleźć można przedwcześnie urodzone albo zmarłe dzieci, o których się w rodzinie nie mówiło. Czytam w tych przemilczeniach jakieś wstydy, poukrywane historie.

Jest jeszcze ta Wielka Historia, która wkracza w życie Twoich bohaterów: wojny, reformy, powstania. Czy dzisiaj historia też tak mocno wkracza w nasze indywidualne losy? Może da się od niej odciąć, uciec na wewnętrzną emigrację? Najmocniej, myślę, wkraczają różne czyny zbrojne, w których można stracić dobytek albo życie, swoje bądź najbliższych. Ale polityka wdziera nam się w życie nie tylko w ten sposób, stykamy się z nią nieustannie, czy pójdziemy do przychodni, czy jedziemy autobusem, czy idziemy na spacer i widzimy, że znowu pół lasu nam wyrąbali. Nie, ja nie widzę szansy na emigrację wewnętrzną. Czasem mam pokusę, ale jak to zrobić? Trzeba by mieć skorupę jak ślimak i w ogóle z niej nie wypęłzać. Ja się trochę chronię w historiach, które opisuję, ale to

na kilka godzin dziennie, nie dłużej.

Zastanawiałaś się, co powiedziałby Twój dziadek Mietek, gdyby zobaczył, że pisziesz kobiecą stronę rodzinnej historii? Myślę, że bardzo byłby dumny, że ją wydałam. Dziadek przez całe życie miał ambicje pisarskie. Jego pamiętnik, zresztą literacko świetny, to nie jedyne jego dzieło. Pomijając fakt, że regularnie publikował artykuły w „Chłopskiej Drodze”, napisał jeszcze monumentalne dzieło filozoficzne, w którym wyjaśniał istotę wszechświata, ze szczególnym uwzględnieniem twórczej strony duszy człowieka. Ta książka do dzisiaj krąży u nas w rodzinie, choć dziadek zmarł czterdzieści lat temu. Do końca życia marzył, żeby ją wydać. A myślę, że bardzo by go zaskoczyło, że w swoich ostatnich powieściach skupiałam się na kobiecym aspekcie historii naszej rodziny. Mojego tatę też zaskoczyłam, kiedy powiedziałam, że razem z dziadkiem zupełnie przemilczeli losy kobiecej linii naszej rodziny. Ojciec najpierw stwierdził, że nie mam racji, potem zaczął grzebać w pamiętniku dziadka i swoim, a w końcu przyznał, że obaj opowiadają historię mężczyzn z rodziny, a kobiety w tych ich zapiskach pojawiają się incydentalnie. I trochę mnie namacił, mówiąc, że może właśnie to moją rolą jest refleksja nad naszymi przodkiniami. A jak dziadek by się zapatrywał na to, że w „Ludziach wędrownych” skupiałam się na opisywaniu świata jego ukochanej

żony, a nie na jego bohaterskiej i nieprzeciętnej młodości? Więcej piszę o tym, że ona na niego czekała, niż o tym, że głodował, żeby się uczyć, że musiał przepisywać podręczniki, bo nie stać go było, żeby je kupić. Strasznie jestem ciekawa, co by powiedział o moim pomysle na tę opowieść. Może mi się to przyśni?

Historia kobiet w Twojej rodzinie jest inna niż historia mężczyzn? Czy to raczej kwestia innego sposobu opowiadania? Oczywiście, że ta historia jest inna, bo latami obie płcie pełniły różne funkcje, i w życiu, i w rodzinie. Kobiety były bardziej do środka, do domu, to mężczyźni wychodzili bardziej na zewnątrz. Jeżeli któraś kobieta starała się przekroczyć tę niepisaną, ale ustaloną od wieków granicę, była przywoływana do porządku albo karana, o czym pisałam także w „Sadze o ludziach ziemi”. Ale one cały czas próbowały. Moja babcia, która w szkole była prymuską, miała wielkie pragnienie, żeby po skończeniu obowiązkowych wówczas siedmiu klas uczyć się dalej. Nigdy jej się to nie udało. Przez całe życie nadrabiała brak formalnego wykształcenia czytaniem. Siostra mojego dziadka, Rozalia, była bardzo zdolną dziewczyną, sam twierdził, że dużo zdolniejszą niż on, ich rodziców ledwie jednak było stać na kształcenie tylko jednego dziecka, więc zainwestowali w edukację syna.

Jesteś kolejną kobietą w tej linii. Za Tobą jest Twoja córka. Widzisz w tym ciągłość? Co się przekazuje z pokolenia na pokolenie? Moja córka, w odróżnieniu ode mnie, fizycznie jest bardzo podobna do Żabekich: ciemne włosy (będą takie do późnej starości), śniada skóra, szczupłe łydki wędrowców. Cały ród Żabekich nie tylko prowadził cygański, jak to wtedy mówiło, tryb życia, ale i wszyscy wyglądali jak Romowie. Moja babcia i tata osiwieli dopiero po osiemdziesiątce. Moja córka więc wygląda jak Żabeczka i z dużą przyjemnością o nich czytała. A co do ciągłości: trochę ją zaburza to, że my, kobiety, przyjmujemy nazwiska mężów. Więc ja, pisząca o Józwiakach i Żabekich, od dawna noszę nazwisko swojego męża i pod tym nazwiskiem publikuję. Pamiętam, jak Jolanta Brach-Czaina pisała o sobie: „Jolanta, córka Ireny, wnuczka Bronisławy, prawnuczka Ludwika”. I ja też tak się czuję. Jestem Anna, wnuczka Iny, prawnuczka Józki, praprawnuczka Ludki. Imię noszę przez całe życie, nazwisko dla kobiety to sprawa incydentalna. Można je zmienić.

S. i Stanisławowi K. zamieniono wyroki śmierci na kary – odpowiednio 25 i 15 lat więzienia. W przypadku Jana Sojdy i Józefa Adasia wyrok został utrzymany w mocy. Wyroki śmierci wykonano poprzez powieszenie.

Ktoś bliski

Śledczy podkreślają, że zbrodnie dokonane w Boże Narodzenie, w ogóle w święta, to zbrodnie dość charakterystyczne. Stoją za nimi ogromne emocje: nienawiść, gniew, duma, zazdrość. Ofiary giną najczęściej z rąk bliskich sobie osób, lub przynajmniej znajomych, jak Krystyna, Stanisław i Mietek Kalita.

Morderstwo w Sławie Wielkopolskiej w powiecie wągrowieckim zszokowało nawet ztwardziałych śledczych. Wszystko wydarzyło się 24 grudnia 2008 roku, kiedy w wigilijną noc większość mieszkańców szła na pasterkę. 15-letnia Natalia od wielu lat znała się ze starszym od siebie o dwa lata Adamem. 17-latek mieszkał sam. Wyniósł się z domu, bo ponoć nie mógł w nim wytrzymać. Natalia zaproponowała, by spędził Wigilię razem z nią i jej bliskimi. Chłopak odmówił. Po rodzinnym spotkaniu 15-latka poszła do niego z opłatkiem. U Adama trwała imieninowa impreza. Młodzi ludzie pili na niej alkohol. Kiedy goście postanowili pójść na pasterkę, 17-latek i Natalia zostali sami.

Wtedy Adam rzucił się na Natalię. Chciał namówić ją na seks. Dziewczyna odmówiała, miała chłopaka. Adama traktowała jak dobrego kolegę. Chłopak chwycił za nóż i pięciokrotnie dźgnął nim koleżankę. 15-latka zmarła.

Bliscy nastolatki, zaniepokojeni jej długą nieobecnością, usiłowali dodzwonić się do Natalii na komórkę. Telefon nie odpowiadał. Rodzina na własną rękę rozpoczęła poszukiwania. Poszli też do mieszkania Adama. Wyważyli drzwi, Natalia leżała pokoju, wszędzie była krew.

17-latek sam zgłosił się na policję. Kilka miesięcy później, w maju 2009 roku stanął przed sądem. Na sali rozpraw zwrócił się do bliskich Natalii, przeprosił. Chłopak został skazany na maksymalną karę, 25 lat więzienia.

Trzy lata wcześniej 23-letni Szymon dowiedział się o tym, że będzie ojcem, jego partnerka była w zaawansowanej ciąży. W Wigilię Bożego Narodzenia para spacerowała nad brzegiem Warty w Poznaniu i wtedy 24-letnia wówczas Dorota, powiedziała mężczyźnie, że nie chce, by miał jakikolwiek kontakt z dzieckiem. Szymon zadał jej 20 ciosów nożem, potem wsadził zwłoki kobiety do bagażnika swojego samochodu i wywiózł w okolicę Rogoźna, kilkadziesiąt kilometrów od Pozna-

nia. Ciało ukrył na działce swojej ciotki. Przesłuchiwany, wielokrotnie zmieniał zeznania, ale kiedy policjanci znaleźli w bagażniku jego auta ślady krwi, przyznał się do zabójstwa.

– Sam nie jestem w stanie odpowiedzieć, dlaczego to się stało (...) Dwójka młodych ludzi, którzy kochali się, mieli problemy finansowe, religijne, w końcu znienawidzili się – mówił, płacząc przed sądem, oskarżony.

Został skazany za podwójne zabójstwo na dożywocie.

Rok temu w Gostyninie na Mazowszu podczas kolacji wigilijnej 35-letni mężczyzna zaatakował swoją 64-letnią matkę i 63-letniego ojca. Kobieta zmarła, mężczyzna trafił do szpitala.

Tego samego roku w Wigilię Bożego Narodzenia Piotr odwiedził swojego starszego brata Pawła. Wszyscy mieszkali w Bogdance. Świętowali, pili alkohol. Może dlatego szybko doszło do kłótni. Piotr zaatakował brata, bił go po całym ciele jakimś tępym narzędziem. Tej samej nocy poszedł do domu, ale następnego dnia wrócił na miejsce zbrodni. Gdy zobaczył, co zrobił, zadzwonił na numer alarmowy. Na ratunek było już jednak za późno.

Wciąż nie przyznaje się do winy. Twierdzi, że gdy ostatni raz widział brata, ten był jeszcze żywy, ale przeczą temu dowody.

Trudny czas

W święta spotkamy się z rodziną, przyjaciółmi, bliskimi.

– To czas trudny dla wielu rodzin, bo te dni pokazują, jaka jest wewnętrzna komunikacja w rodzinie, jakie są w niej napięcia i wciąż nierozwiązane konflikty – tłumaczyła w Polskim Radiu 24 Małgorzata Czyżewska-Kleczkowska, psycholog i psychoterapeuta.

Spotykamy się przy świątecznym stole, na małej przestroni i często bardzo szybko okazuje się, że nie potrafimy ze sobą rozmawiać. Babcie zadają pytania o odkładany ślub, o to, kiedy wreszcie zdecydujemy się na dzieci, wujostwo pyta, jak idzie nam w pracy, a czasami idzie średnio. Odzywają się stare urazy, konflikty sprzed lat. Jak twierdzi Małgorzata Czyżewska-Kleczkowska, sytuacja jest ciężka, zwłaszcza kiedy jedziemy do domów rodzinnych na tak zwanej prowincji, a od lat żyjemy w dużych aglomeracjach. Tam zmienia się nasze spojrzenie na świat, mamy inną hierarchię potrzeb niż rodzice czy dalsza rodzina.

– Trzeba nauczyć się rozmawiać z rodzicami, potrafić im powiedzieć: „Tak wiem, że chcielibyście mieć wnuki, ale to dla mnie delikatna sprawa, a ja nie przyjechałam do was, aby o tym teraz rozmawiać podczas świąt, tylko aby cieszyć się waszą obecnością” –



Najbardziej znany świąteczny dramat to zbrodnia związana ze wsią Zrębin, okrzyknięta mianem zbrodni polanieckiej. Na zdjęciu wizja lokalna

tłumaczy Małgorzata Czyżewska-Kleczkowska.

Psycholog, dr Bartosz Zalewski ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej, jest podobnego zdania i wymienia różne powody konfliktów, do których może dochodzić przy świątecznym stole. Pewne napięcia mogą się wiązać z etapem, w jakim jest dana rodzina, z tym, że dzieci są chociażby w okresie budowania swojej tożsamości i negowania tego, czego rodzice od nich oczekują, czy z tym, że rodzina nie jest zadowolona z wyborów podejmowanych przez dzieci.

Innym powodem konfliktów może być to, że podczas spotkań, zwłaszcza w dużym gronie, nie każdy z każdym się lubi. Atmosfera gęstnieje, jeśli przebywamy w towarzystwie osób, z którymi rzadziej się widzimy. W takich relacjach nie musimy mieć jeszcze wypracowanych sposobów wspólnego rozładowywania napięcia.

– Warto dać sobie trochę czasu – radzi psycholog. I dodaje, że można samemu pójść na spacer czy zaaranżować sobie chwilę w samotności.

Poza tym, jak zaznacza dr Zalewski, konflikty pojawiają się, kiedy puszczają hamulce po alkoholu, bo w Polsce w święta tego prawie nie brakuje.

Napięcie może wynikać też z oczekiwania, że święta mają być idealne. Jedni chcą, by cały czas było przyjemnie i miło, inni uważają, że to trudny i sztuczny czas.

– Jak człowiek jest jeden, to przeżywa w środku oba te podejścia. A jak jest więcej osób, rozkłada się to między nimi – mówi psycholog. Wyjaśnia, że podobny mechanizm może działać również w przypadku innych złożonych spraw, które zdarzają się w relacjach. Warto sobie zatem uświadomić, że to, co mówi dana osoba, jest nie tylko wyrażeniem jej własnych poglądów, ale również pewnej tendencji obecnej w rodzinie czy relacji.

Dr Zalewski opowiada też o innym mechanizmie, który może prowadzić do konfliktów.

– Bywa tak, że jakaś część rodziny jest stawiana w roli tych, którzy sprawiają kłopoty, dzięki czemu cała reszta rodziny może czuć, że osiąga sukcesy. W czasie świąt taki mechanizm może się nasilać – mówi. Wyjaśnia, że spokój w rodzinie bywa przywracany przez koncentrowanie się na tych słabszych osobach, omawianie ich problemów, krytykowanie ich lub radzenie im.

– Tak też jest trochę na poziomie społecznym: nierzadko potrzebna jest jakaś grupa,

która będzie tą trudną, tą gorszą. Przez to pozostała część społeczeństwa czuje się dobra, odpowiednia – dodaje psycholog.

Osoby, które stosują tę strategię, nie zawsze są jej świadome.

– Warto się zastanowić, czy na pewno jest tak, że w rodzinie dane osoby zawsze sobie radzą, a inne zawsze sobie nie radzą – mówi dr Zalewski. Przyznaje, że dla osób, które są stawiane w roli tych „gorszych”, taka sytuacja jest trudna. A wcale nie jest łatwo przekonać rodzinę, że nie jest się tym gorszym. Wtedy można poszukać wsparcia w tych członkach rodziny, którzy negocjują, starają się rozumieć różne strony.

– Chyba że chcemy konfrontacji. Wtedy wiadomo, do kogo się zwrócić, do tego, który u szczytu stołu rozdziela role rodzinne – mówi psycholog. – Większość rodzin ma sposoby rozwiązywania sytuacji konfliktowych. W okresie świątecznym siłą jest to, że jest więcej osób i zwykle ktoś podejmuje się łagodzenia konfliktów – dodaje.

Pewnie, że tak. W końcu trudne momenty w czasie świąt zdarzają się w wielu rodzinach i nie dochodzi w nich do zbrodni. Ale, jak podkreślają psychologowie, to czas, który – paradoksalnie – uwypukla także to, co nas dzieli.

Śmierć na oczach dzieci

Nie tylko w Polsce 24 grudnia dochodzi do brutalnych morderstw.

W 2017 roku 45-letni internetowy celebryta Anthony Milan Ross zabił w Phoenix w Boże Narodzenie swoją 38-

letnią żonę Iris, z którą był w separacji, i dwójkę swoich dzieci: 11-letniego Nigela oraz 10-miesięczną Anorę.

Do tragedii doszło półtorej godziny po tym, jak Ross udostępnił w mediach społecznościowych nagranie, na którym wraz z synem Nigelem śpiewa kolędę.

Szwagierka oskarżonego, Mary Wogas, w bożonarodzeniowe popołudnie otrzymała od Rossa dwie wiadomości.

– Od razu wiedziałam, że coś jest nie tak – relacjonowała kobieta.

„Zabiłem Iris i dzieci” – brzmiał pierwszy SMS. W drugim Ross miał wyznać, że zrobił to z użyciem broni palnej.

– Wiedziałam, że był niestabilny i miał mroczną stronę, ale nie sądziłam, że aż tak – skomentowała Wogas.

Sąsiedzi, świadkowie zdarzenia, zobaczyli, jak Ross strzela do żony, kiedy ta próbowała uciec z domu. Mieli wtedy zapytać mężczyznę, czy z jego żoną wszystko w porządku, na co ten wycelował do nich i powiedział: „Nie”. Potem odwrócił się i wszedł mieszkanca, w którym były dzieci.

Mężczyzna uchodził za internetowego celebrytę. Popularność zdobył dzięki metamorfozie, którą przeszedł będąc na wegańskiej diecie. Ross dzielił się w mediach społecznościowych zdjęciami, które pokazywały, jak zrzucił około stu kilogramów wagi. Zdrowy styl życia łączył z karierą mówcy motywacyjnego.

Ross usłyszał zarzut potrójnego morderstwa pierwszego stopnia, napaści na policjantów i użycia broni palnej.

Dwa lata później w Wigilię Bożego Narodzenia w mieście Lakeland na Florydzie, podczas kolacji wigilijnej sąsiedzi małżeństwa z czwórką dzieci usłyszeli strzały i wezwali policję. Kiedy mundurowi dotarli na miejsce, we wskazanym mieszkaniu znaleźli ciała trojga dorosłych. W domu było również czworo dzieci, wszystkie miały mniej niż 10 lat. Żyły.

– Wszystkie dzieci były tam, kiedy to się stało. Widziały wszystko. Widziały, jak ich matka i ojciec umierają. Ta mała dziewczynka mówiła: „Wesłam w krew mojego tatusia” – relacjonował potem jeden z sąsiadów, Sun Malkowski.

Zabójcą był 30-letni Leighton Josephs. Zastrzelił 30-letnią kobietę i 27-letniego mężczyznę, po czym popełnił samobójstwo. Był znajomym ofiar.

Zbrodnie zdarzają się każdego dnia, dochodzi do nich w szkołach, w domach, na ulicach miast. Zabójcy często nie znają swoich ofiar. Ale święta to czas, kiedy najbardziej niebezpieczni są dla nas ci, których dobrze znamy.

Współpraca: Justyna Piasecka-Gabryel, PAP

strona ZDROWIA

stronazdrowia.pl

W NUMERZE: Skuteczne sposoby na kaca

Objawy w postaci zmęczenia i pogorszonego samopoczucia pamięta każdy, kto choć raz doświadczył tego stanu. Pojawiają się na kilka godzin po za-

przestaniu picia i mogą utrzymywać się nawet do 24 godzin. Gdy dopadnie cię kaca, jedyne, co możesz zrobić, to złagodzić jego nieprzyjemne objawy. Nie jesteś w stanie całkowicie się go pozbyć, ponieważ organizm potrzebuje czasu, aby przetworzyć wypity alkohol

ZA TYDZIEŃ:

- Robisz postanowienia noworoczne? Psycholożka radzi, jak nie popełnić błędów i w nich wytrwać
- Jak szybko i skutecznie zwalczyć poświąteczne kilogramy?



FOT. PEXELS.COM

Jak chronić zwierzęta przed sylwestrowym stresem?

Gabriela Fedyk
redakcja@stronazdrowia.pl

Sylwester i Nowy Rok to czas hucznych świętowania. Hałas, goście w domu mogą sprawić, że zapewnienie czworonożnemu przyjacielowi bezpieczeństwa i komfortu będzie wyzwaniem.

Sylwester to dla wielu osób jedna z najbardziej wyczekiwanych nocy w roku, jednak dla zwierząt może to być prawdziwy koszmar.

Jak pomóc zwierzętom w sylwestra?

Zwierzęta szczególnie boją się głośnych dźwięków, ponieważ mają znacznie wrażliwszy słuch niż ludzie.

Jeśli hałas jest zbyt silny, może to nawet doprowadzić do trwałego uszkodzenia słuchu i problemów behawioralnych (jak np. lęk przed hałasem).

Dodatkowo nagle, jasne światła w ciemności w nocy, które wiążą się z fajerwerkami, przerażają je, a nieznajomy zapach również może mieć na nie wpływ.

Te wszystkie elementy mogą prowadzić do paniki i stresu nie tylko u psów i kotów, ale też u innych zwierząt, takich jak króliki, świnki morskie, ptaki, konie, a nawet ryby. Ze względu na zwiększony stres i panikę istnieje szczególnie wysokie ryzyko obrażeń, a nawet śmierci.

Jak pomóc zwierzętom w sylwestra? W dalszej części tekstu dzielimy się wskazówkami, które pomogą twoim zwierzętom bezpiecznie przetrwać sylwestra.

Zadbaj o spokojną i bezpieczną przestrzeń

Fajerwerki, muzyka i imprezowy hałas mogą przytłaczać zwierzęta, zwłaszcza te z zaburzeniami lękowymi lub wrażliwym słuchem.

Zadbaj o cichą, przytulną przestrzeń z dala od centrum wydarzeń, gdzie twój zwierzątko



FOT. PRODUCTIONS/FREEPIK

Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęciu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego sylwestra

będzie mógł się wycofać, jeśli poczuje się zaniepokojony. Wstaw tam jego ulubione legowisko lub koc. Możesz włączyć delikatną muzykę, radio lub telewizor, aby stłumić dźwięki z zewnątrz.

Spokojna muzyka klasyczna może pomóc złagodzić niepokój wielu zwierząt. Możesz też zostawić zabawkę z jedzeniem, która odwróci uwagę pupila od emocji. Bezpieczne miejsce pomoże zmniejszyć stres i zapewni zwierzęciu komfort przez całą noc.

Trzymaj zwierzęta w domu

W sylwestra (ale także w dni przed i po nim) trzymaj swojego zwierzątko w domu. Dzięki temu możesz zapobiec jego strachowi i ucieczce.

Zwierzęta są bardziej narażone na zaginięcie w sylwestra,

ponieważ nagle, głośne dźwięki mogą wywołać u nich panikę i ucieczkę.

Upewnij się, że drzwi i okna są bezpiecznie zamknięte. Jeżeli świętujesz w domu, poproś gości o zachowanie ostrożności podczas wchodzenia i wychodzenia z domu, aby zwierzątko nie uciekło.

Upewnij się również, że twój zwierzątko ma mikroczip i obrozę z aktualnymi, czytelnymi danymi identyfikacyjnymi i numerem kontaktowym do ciebie.

Fajerwerki i petardy towarzysz w sylwestra wielu z nas. Choć dla nas to ekscytujący czas, dla zwierząt często wiąże się z silnym stresem

Trzymaj się normalnej rutyny swojego zwierzątka

Zadbaj o utrzymanie normalnej rutyny twojego pupila w sylwestra. Karm go o zwykłej porze, zabieraj na regularne spacerki i znajdź czas na zabawę i pieszczoły.

Dzięki temu twój zwierzątko może poczuć się swobodnie podczas sylwestrowego zamieszania.

Dodatkowa aktywność i ćwiczenia w ciągu dnia mogą również pomóc zmęczyć zwierzątko, dzięki czemu łatwiej będzie mu się zrelaksować, gdy zacznie się impreza.

Uważaj z fajerwerkami

Fajerwerki dla nas mogą wyglądać pięknie, ale dla zwierząt często są źródłem strachu i stresu. Nagłe, głośne dźwięki mogą wywoływać

niepokój. Jeśli spodziewasz się fajerwerków w pobliżu domu, zadbaj o komfort swojego pupila: zasłoń zasłony, aby zablokować migające światła, i włącz uspokajającą muzykę lub przyjazny dla zwierząt program telewizyjny.

W przypadku skrajnego niepokoju skonsultuj się wcześniej z weterynarzem w sprawie takich opcji, jak środki uspokajające lub leki przeciwłękowe.

Unikaj imprezowych zagrożeń

Hałas i fajerwerki to niejedynie zagrożenia, jakie czyhają na zwierzęta w sylwestrową noc.

Alkohol może zaszkodzić nie tylko ludziom, ale to nie wszystko. Inne produkty spożywcze również mogą być groźne dla twojego pupila.

Są to m.in.:

- czekolada;
- wypieki zawierające ksylitol;
- winogrona;
- cebula;
- czosnek.

Są one toksyczne dla zwierząt domowych, dlatego zadbaj, żeby nic nie spadło ze stołu, goście nie dokarmiali pupila, a kosz na odpadki był dobrze zabezpieczony.

Uważaj też na sylwestrowe dekoracje - konfetti, świecidełka i balony mogą spowodować niedrożność jelit w przypadku połknięcia.

Odpowiednie przygotowanie może zapewnić twojemu zwierzęciu przyjacielowi przeżycie spokojnego i bezpiecznego sylwestra.

Tych kilka wskazówek może mieć duży wpływ na to, jak twój zwierzątko poradzi sobie z wejściem w nowy rok.

Skuteczne sposoby na kaca. Dzięki nim przetrwasz Światowy Dzień Kaca

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

Kac to przykra przypadłość, która zdarza się, kiedy wypijesz zbyt dużo alkoholu. Oczywiście najlepszym sposobem na uniknięcie kaca jest niepicie. Co zrobić, jeżeli jednak dopadnie Cię kac?

Gdy dopadnie Cię kac, jedyne, co możesz zrobić, to złagodzić jego nieprzyjemne objawy. Nie jesteś w stanie całkowicie się go pozbyć, ponieważ organizm potrzebuje czasu, aby przetworzyć wypity alkohol i odchorować nocne folgowanie. Wobec tego bardzo przydatna jest znajomość domowych sposobów na kaca, które pomogą przetrwać ten trudny dzień.

Kac to zespół dolegliwości, które pojawiają się w konsekwencji jednorazowego spożycia zbyt dużej ilości etanolu. W zależności od tempa jego przemian oraz typu i dawki trunku dotkliwy ból głowy, pogorszenie samopoczucia i zmęczenie mogą utrzymywać się nawet przez całą kolejną dobę!

Objawy w postaci zmęczenia i pogorszonego samopoczucia pamięta każdy, kto choć raz doświadczył tego stanu. Pojawiają się na kilka godzin po zaprzestaniu picia i mogą utrzymywać się nawet do 24 godzin.

Na czas ich odczuwania wpływa ilość, rodzaj oraz szybkość konsumpcji trunków, a także indywidualne cechy genetyczne, które determinują szybkość metabolizowania alkoholu w organizmie. Ten po dostaniu się do krwiobiegu trafia do wątroby, gdzie zostaje przetworzony do alde-



FOT. FREEPIK

Domowe sposoby mogą pomóc w złagodzeniu dolegliwości, jakie niesie ze sobą kac

hydu octowego. To właśnie obecność tego związku we krwi odpowiada w głównej mierze za nieprzyjemne odczucia utrudniające funkcjonowanie.

Do usuwania z ustroju alkoholu octowego potrzebne są zwiększone ilości wody, dlatego po ciężkiej i często nieprzespanej nocy budzisz się z uczuciem pragnienia i suchością w ustach. Mogą też wystąpić mdłości i awersja do spożywania pokarmów, jak również inne dolegliwości trawienne, m.in. bóle brzucha czy biegunka. Wynikają one z toksycznego działania alkoholu na błony śluzowe przewodu pokarmowego, a często też z przejedzenia tłustymi i ciężkostrawnymi przekąskami. Mimo wszystko najbardziej dotkliwymi objawami kaca są uporczywy ból głowy oraz nadwrażliwość na światło i nawet niewielki hałas, przez które przez cały dzień najchętniej nie wychodziłbyś z łóżka.

Woda to podstawa

Nawadnianie najlepiej rozpocząć zaraz po powrocie z imprezy, a nie dopiero po przebudzeniu już z intensywnym kacem. Najlepsza do picia będzie woda o średniej zawartości soli mineralnych zasobna w magnez oraz wapń. Obecność bąbelków gazu w płynie może podrażniać przewód pokarmowy, nasilając dolegliwości trawienne, wobec tego lepiej sięgać po wodę niegazowaną. Warto dodać do niej kilka plasterków cytryny lub wyciśnięty

z owocu sok, by poprawić jej smak i dostarczyć choć trochę witaminy C, której zapasy „wypłukuje” alkohol. By nawodnić organizm, można sięgnąć również po sok pomidorowy, domowy rosół oraz kefir, który ponadto pomaga złagodzić dolegliwości trawienne.

Elektrolity na kaca

By skutecznie uzupełnić ubytki wody w ciele, niezbędne są elektrolity - sód, chlor i potas - odpowiedzialne za regulowanie gospodarki wodno-elektrolitowej organizmu. Ich ubytki wywołane zakrapianą imprezą objawiają się nasilonym uczuciem pragnienia oraz uporczywym bólem głowy. Jest kilka sposobów na to, by ich niedobory w sprawny sposób uzupełnić.

Godne polecenia są napoje izotoniczne dla sportowców, sok pomidorowy, a także inne owocowo-warzywne, domowe roboty płyn nawadniający wykonane ze szklanki wody, łyżeczki miodu i szczypty soli, musujące tabletki z elektrolitami do kupienia w aptece.

Wymienione napoje warto pić regularnie w ciągu dnia.

Miód, cukier i banany

Spadek poziomu cukru (glukozy) we krwi jest jedną z przyczyn uporczywego bólu głowy. Na szczęście, by uzupełnić jego braki, nie trzeba sięgać po specjalne preparaty apteczne, ponieważ wystarczy regularnie popijać wodę mineralną z dodatkiem cukru lub miodu (1 łyżeczka na szklankę wody. Do-

starczenie glukozy w płynnej formie wspiera regenerację ośrodkowego układu nerwowego, pomaga złagodzić ból głowy, usprawnia procesy myślowe, a także dodaje energii. Dobrym źródłem glukozy są także świeże i suszone owoce, które oprócz łatwo przyswajalnych węglowodanów zapewniają cenny potas.

Imbir na mdłości

Mdłości wywołane kacem pomoże złagodzić imbir, który wykazuje działanie przeciwwymiotne. Do czystej wody, nawadniającego płynu lub herbaty, warto więc dodać kilka plasterków świeżego kłącza.

Siemię lniane na ból żołądka

Alkohol, podrażniając delikatną błonę śluzową żołądka, wywołuje dotkliwy ból brzucha. Inną przyczyną tej dolegliwości jest przejedzenie ciężkostrawnymi i tłustymi przekąskami, które zwykle zjadamy podczas spotkań towarzyskich. By złagodzić ból oraz przyspieszyć procesy regeneracyjne żołądka, sprawdź się stara babina metoda.

Mowa o kleiku z siemienia lnianego, który jest prosty w wykonaniu. Wystarczy łyżkę nasion lnu wsypać do garnka, zalać dwiema szklankami wody, a następnie gotować przez ok. 20 minut, do momentu powstania lepkiego kleiku. Tak przygotowany płyn należy pić po lekkim ostudzeniu.

Lekki i odżywczy posiłek

Choć po zakrapianej alkoholem nocy przeważnie nie mamy apetytu, warto spróbować zjeść lekki, ale odżywczy posiłek. Zamiast ciężkostrawnej jajecznicy z kiełbasą, lepsze będą jajka ugotowane na miękko z kromką jasnego pieczywa i pomidorem obranym ze skórki. Równie dobrze sprawdzi się talerz domowego rosółu z makaronem lub pszenna bułka posmarowana masłem i obłożona chudą wędliną. W ostateczności można sięgnąć po sucharki, a dopiero po kilku godzinach - gdy żołądek przestanie boleć, a mdłości miną - zjeść treściwszy posiłek.

Regenerujący sen

Podobnie jak w przypadku przeziębienia, również na kaca, leczniczy wpływ ma odpoczynek i sen. Choć leżenie cały dzień w łóżku może nie być optymalnym rozwiązaniem, warto pośpać dłużej, aby nadrobić jego ubytki spowodowane problemami z zasypianiem.

Pobudzająca kąpiel

Pogorszone samopoczucie z powodu kaca może poprawić relaksująca i wyciszająca kąpiel oraz wypicie ciepłej herbaty, lub wręcz przeciwnie - wzięcie zimnego i orzeźwiającego prysznica.

Dotleniający spacer

Podejmowanie forsownych ćwiczeń po zakrapianej alkoholem nocy nie jest wskazane. Warto natomiast wybrać się na krótki spacer na świeżym po-

wietrzu, który pozwoli się dotlenić i nabrać energii. Gdy lenistwo bierze górę, dobrym pomysłem będzie porządne wywietrzenie mieszkania. Wolny czas najlepiej poświęcić na odpoczynek, by odpowiednio się zregenerować i lepiej poczuć kolejnego dnia.

Tabletka przeciwbólowa

Gdy domowe metody nie są skuteczne, ostatecznością jest zażycie tabletki przeciwbólowej. Należy jednak zachować ostrożność, ponieważ kwas acetylosalicylowy, ibuprofen i naproksen mogą wywołać bóle brzucha. Gdy te wystąpią, rozwiązaniem będzie wypicie kleiku z siemienia lnianego o łagodzących właściwościach.

Kawa i herbata

Choć kofeina może nie ma specjalnych właściwości antykacowych, to sprawdzi się jako środek pobudzający i może pomóc w zwalczaniu uczucia poalkoholowego oszołomienia.

„Dodatki”, które nie pasują do drinka

Pijąc alkohol, należy także uważać na to, co się je - przed i w trakcie zabawy - oraz na przyjmowane leki.

Aby uniknąć nieprzyjemnych konsekwencji picia alkoholu najlepiej zrezygnować z jego spożywania lub mocno je ograniczyć. Jeśli zdecydujemy się jednak na drinka, to oprócz umiaru, musimy pamiętać o tym, aby wysokoprocentowych alkoholi nie łączyć z napojami zwierającymi taurynę i kofeinę oraz z innymi mocnymi trunkami. Spożywanie takich mikstur może mieć nieprzewidywalne i przykre skutki.

Niebezpieczne połączenia to wysokoprocentowy alkohol z napojem energetyzującym i mieszanka kilku różnych rodzajów alkoholi. Przed sięgnięciem po drinka warto również sprawdzić czy leki, które przyjmujemy nie wchodzi w interakcję z alkoholem.

Wiedząc, że będziemy spożywać alkohol, powinniśmy zadbać o zjedzenie wcześniej pożywnej, ale nie ciężkostrawnej przekąski, który obciąży wątrobę. Należy także uważać na popularne słone przekąski, które dostarczają do organizmu duże ilości odwadniającej dodatkowo soli. Z kolei jedzenie nabiału w postaci jogurtów czy kefiru w trakcie spożywania alkoholu, który prowadzi do ściśnięcia naczyń, może zakończyć się bólem brzucha i biegunką.

WARTO WIEDZIEĆ

Odwodnienie

Kac to stan wywołany m.in. odwodnieniem, czyli nadmierną utratą płynów ustrojowych. Wiele osób odczuwa wtedy symptomy psychiczne: niepokój, mały humor i problemy z koncentracją czy pamięcią krótkotrwałą. Dzieje się tak, ponieważ neurony w mózgu rejestrują już nawet niewielkie ubytki wody. Główne objawy fizyczne odwodnienia organizmu to pragnienie, zmiany w kolorze lub w ilości oddawanego moczu, zmęczenie i senność, bóle głowy, zmiana elastyczności skóry.

Od 1 stycznia 2026 nowe zasady kontroli L4. Czy będzie można pracować na zwolnieniu?



Prawo do zasiłku stracą m.in. osoby, które w trakcie zwolnienia wykonują pracę zarobkową (wyjątkiem są drobne czynności życia codziennego, np. zakupy)

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przygotowało nowelę ustawy o ubezpieczeniach społecznych. Gruntownie zmienia zasady wydawania orzeczeń przez ZUS i zaostrza kontrolę nad L4.

Sejm przyjął nowelizację ustawy o systemie ubezpieczeń społecznych, która wprowadza gruntowne zmiany w systemie orzecznictwa ZUS i zaostrza kontrolę zwolnień lekarskich. Regulacja trafi teraz do Senatu. Przepisy mają wejść w życie 1 stycznia 2026 r.

Kto zamiast lekarza wyda orzeczenie?

Kluczową zmianą jest rozszerzenie kompetencji orzecznich poza lekarzy. Przedstawiciele innych zawodów medycznych, takich jak fizjoterapeuci czy pielęgniarki, będą mogli wydawać orzeczenia w określonych sprawach (np. dotyczących rehabilitacji). Ma to usprawnić procedury przyznawania m.in. rent z tytułu niezdolności do pracy i rent socjalnych.

Orzekanie zostanie scentralizowane w specjalnych centrach orzecznich przy oddziałach ZUS.

Wprowadzona zostanie także zasada, że orzeczenia w pierwszej i drugiej instancji

będą wydawane przez jednego orzecznika.

Rząd planuje też istotne zmiany dotyczące wynagrodzeń i zasad zatrudnienia lekarzy orzeczników, mające na celu zwiększenie dostępności kadry w ZUS. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej planuje powiązać wynagrodzenia lekarzy orzeczników z najniższymi wynagrodzeniami w podmiotach leczniczych, co ma przełożyć się na około 25-procentowy wzrost ich pensji.

Zaostrzenie kontroli L4. Koniec pracy na zwolnieniu?

Nowe przepisy precyzują warunki utraty prawa do zasiłku chorobowego, dążąc do wyeliminowania fikcyjnych zwolnień. Można stracić zasiłek w tych dwóch przypadkach:

- praca zarobkowa na L4 - utrata zasiłku grozi za wykonywanie pracy zarobkowej podczas zwolnienia (z wyjątkiem drobnych czynności codziennych, np. zakupów),
- przedłużanie choroby - strata prawa do zasiłku nastąpi w przypadku działań przedłużających chorobę, np. forsownych wyjazdów w trakcie rekonwalescencji.

Praca w innym miejscu zatrudnienia

Z drugiej strony jednak nowela wprowadza możliwość pracy w jednym miejscu,

przy jednoczesnym zwolnieniu lekarskim w drugim, o ile charakter pracy na to pozwala (dotyczy osób zatrudnionych na dwóch etatach).

Pracownik na zwolnieniu będzie mógł podejmować „drobne, incydentalne działania”. Możliwa będzie więc taka sytuacja, że szef dzwoni do chorego pracownika i prosi go np. o pilne podpi-

WARTO WIEDZIEĆ

Prezenteizm: świadczenie pracy pomimo choroby

Aż 95 procent Polaków przyznaje się do przychodzenia do pracy z objawami infekcji. Dziś Polacy chętniej biorą zwolnienia na poważne, długotrwałe schorzenia (np. problemy psychiczne czy układ kostno-stawowy) i rzadziej na krótkie infekcje układu oddechowego, jak grypa czy przeziębienie. Nowe przepisy L4, które mają walczyć z nadużyciami, mogą w niezamierzony sposób wzmocnić prezenteizm w zakresie zakażeń oddechowych. Tymczasem z punktu widzenia zdrowia publicznego cel wystawienia L4 z powodu choroby zakaźnej jest jeden: izolacja zakażonego pracownika, aby przerwać łańcuch transmisji.

sanie dokumentów. Przepisy umożliwiają korzystanie ze zwolnienia lekarskiego u jednego pracodawcy, a pracę u drugiego. Dotyczy to sytuacji, gdy pracownik ma dwa miejsca zatrudnienia. Resort pracy, który jest autorem przepisów, przytaczał tu przykład chirurga, który ze złamanym palcem nie może przeprowadzić operacji i powinien być na L4 w szpitalu. Ale uraz nie wyklucza jego pracy na drugim etacie jako wykładowcy w szkole wyższej. Chirurg nie musiałby mieć zwolnienia u drugiego pracodawcy i mógłby pracować tam jako dydaktyk.

Lekarz wystawiający L4 będzie musiał zaznaczyć w zwolnieniu, jakie czynności są wykluczone i mogą utrudniać proces leczenia.

Nowe narzędzia kontroli ZUS

Przepisy przewidują szersze uprawnienia dla inspektorów ZUS. Zyskają oni możliwość sprawdzania zwolnienia wynikającego z opieki nad chorym członkiem rodziny (np. dzieckiem). Będą mogli też sprawdzać, czy np. ktoś inny z rodziny mógł sprawować opiekę nad chorym członkiem rodziny (wyjątkiem będą dzieci poniżej drugiego roku życia - w tym przypadku ubezpieczony zawsze zachowuje prawo do świadczenia). Inspektorzy będą mogli też żądać informacji od osób ubezpieczonych, pracodawców, ale też lekarzy.

Lidzbark Warmiński wreszcie dołącza do listy uzdrowisk. Co oferuje gościom?

Emil Hoff
redakcja@stronazdrowia.pl

Rozmawiamy z Jackiem Wiśniowskim, burmistrzem Lidzbarka Warmińskiego. Od 1 stycznia 2026 Lidzbark Warmiński będzie najnowszym polskim uzdrowiskiem.

Emil Hoff, Strona Zdrowia: gratuluję uzyskania przez Lidzbark statusu uzdrowiska. Jak Pańskim zdaniem wpłynie to na gospodarkę i przyszłość miasta?

Jacek Wiśniowski, burmistrz Lidzbarka Warmińskiego: Myślę, że ten nowy status będzie silnym impulsem rozwojowym dla Lidzbarka. Przyciągnie nowych inwestorów chcących rozwijać usługi medyczne, rehabilitacyjne, hotelarskie i gastronomiczne. Spodziewamy się wzrostu ruchu turystycznego, a co za tym idzie - większego zapotrzebowania na lokalne produkty i usługi, co przełoży się na nowe miejsca pracy. Uzdrowisko to także wyższe dochody lokalnych przedsiębiorców oraz rozwój branż towarzyszących: rekreacji, kultury i transportu. Status podniesie prestiż miasta i jego rozpoznawalność, ułatwiając pozyskiwanie kolejnych funduszy i partnerów. Jestem przekonany, że będzie to jeden z kluczowych motorów rozwoju Lidzbarka w najbliższych latach.

Jakie panują teraz nastroje wśród lokalnych przedsiębiorców?

Zdecydowanie pozytywne! Wielu z nich widzi w uzdrowisku szansę na rozwój swoich firm. Branże hotelarska, gastronomiczna i usługowa już przygotowują się na większą liczbę gości i kuracjuszy. Pojawia się także zainteresowanie nowymi inwestycjami oraz poszerzaniem oferty. Towarzyszy temu naturalna mobilizacja - przedsiębiorcy są świadomi, że status uzdrowiska wymaga wysokich standardów, ale jednocześnie daje

realne korzyści. Najważniejsze, że postrzegają tę zmianę jako wspólną szansę i kierunek rozwoju dla całego miasta.

Oczywiście, status jest ważny, ale kluczowa jest konkretna oferta. Jaką infrastrukturę uzdrowską posiada obecnie Lidzbark Warmiński?

Stworzyliśmy w Lidzbarku nowoczesną Strefę Uzdrowską. Mamy np. zewnętrzną tętnię solankową o długości 100 metrów, której kształt nawiązuje do ślimaka - symbolu sieci Cittaslow, której Lidzbark jest częścią. Powstał również Pawilon Zdrowia, gdzie mieszkańcy i goście mogą bezpłatnie przebiegać się pod kątem układu kostno-szkieletowego, korzystając z nowoczesnego sprzętu diagnostyczno-rehabilitacyjnego. W budynku znajdują się także całoroczna, wewnętrzna tętnia solankowa i grot solna. Warto również wspomnieć o sąsiadującym ze Strefą Uzdrowską Leśnym Parku Uzdrowskim Doliny Symfony. Jego malownicze serpentyne można pokonać pieszo lub na rowerze, zresztą całe nasze miasto posiada dobrze rozwiniętą sieć ścieżek rowerowych. Ważnym elementem naszej oferty uzdrowskiej są też oczywiście Termy Warmińskie, oferujące wiele zabiegów zdrowotnych, relaksujące baseny i zaplecze hotelowe.

A co ze szpitalem budowanym już od kilku lat?

Zakończyliśmy właśnie budowę zakładu przyrodoleczniczego, zrealizowaną przez naszego partnera, firmę Access-Medica.

Ilu kuracjuszy będzie mógł pomieścić?

Nowo wybudowany szpital uzdrowski będzie dysponował ponad 220 łózkami dla pacjentów. Jednorazowo zakład będzie mógł przyjąć na zabiegi około 400 osób dziennie. go Funduszu Polski Ład.



Od 1 stycznia 2026 r. Lidzbark Warmiński stanie się oficjalnie najnowszym polskim uzdrowiskiem

PYTANIA I ODPOWIEDZI SPECJALIŚCI ODPOWIADAJĄ NA NURTUJĄCE WAS PYTANIA

SUPLEMENTY A BADANIA Suplementy zamiast badań?

Tegoroczna edycja STADA Health Report ujawniła zaskakujące dane: aż 36 proc. Polaków nie chodzi na żadne badania kontrolne. Rośnie za to popularność suplementów i witamin. Trzy czwarte z nas sięga po preparaty na odporność, energię i witalność. Choć większość osób wie, jak ważne jest wczesne wykrywanie chorób, w praktyce wielu Polaków unika badań profilaktycznych. Najczęstsze powody to brak świadomości ich znaczenia, niewiedza dotycząca dostępnych i zalecanych badań, ograniczony dostęp do usług, koszty, brak czasu oraz lęk przed niekorzystnym wynikiem. Te bariery sprawiają, że profilaktyka jest często odkładana „na później”, mimo że regu-

larne badania mają kluczowe znaczenie dla zdrowia. Kto najczęściej korzysta z profilaktyki? Z raportu wynika, że są to kobiety, osoby starsze oraz osoby zadowolone z jakości publicznej opieki zdrowotnej.

Dlaczego bierzemy suplementy?

Ponieważ wiele osób napotyka przeszkody utrudniające wykonywanie badań profilaktycznych, troska o zdrowie często przenosi się na prostsze i bardziej dostępne rozwiązania. Jednym z najpopularniejszych jest suplementacja, która stała się powszechnym sposobem wspierania organizmu.

W Europie suplementy diety stosuje 65 proc. osób, a w Polsce aż 72 proc. Najczęściej sięgamy po nie, aby wzmocnić odporność (84 proc.), zwiększyć energię i witalność (77

proc.), zadbać o kości i zęby (72 proc.), poprawić wygląd skóry, włosów i paznokci (72 proc.), wesprzeć układ pokarmowy (71 proc.).

Kto przyjmuje suplementy?

Suplementy częściej przyjmują kobiety, osoby w wieku 18-34 lat oraz osoby z gorszym samopoczuciem psychicznym.

Chociaż suplementy są łatwo dostępne i postrzegane jako szybki sposób na wsparcie zdrowia, nie zastąpią one pełnej profilaktyki ani zbilansowanej diety.

Ich popularność pokazuje, że Polacy szukają sposobów, by aktywnie dbać o siebie na co dzień, szczególnie w kontekście odporności i witalności. Suplementacja powinna być

jednak świadoma i dostosowana do indywidualnych potrzeb, najlepiej w konsultacji z lekarzem lub farmaceutą, ponieważ nie każdy preparat jest odpowiedni dla każdego,

a nadmiar m.in. niektórych witamin może być szkodliwy – mówi Marta Prechtlova, OTC Director, STADA Pharm.

Co oprócz badań i suplementów?

Pomimo że nie zawsze korzystamy z badań profilaktycznych, oprócz suplementacji Polacy i pozostali Europejczycy starają się podejmować inne działania prozdrowotne. W codziennym życiu



najczęściej koncentrujemy się na:

- utrzymaniu dobrych nawyków higienicznych (70 proc.),
 - wykonywaniu ćwiczeń fizycznych (62 proc.),
 - stosowaniu zdrowej diety (57 proc.),
 - unikaniu szkodliwych zachowań (51 proc.),
 - stosowaniu praktyk związanych ze zdrowiem psychicznym, takich jak medytacja (17%),
 - korzystaniu z aplikacji monitorujących stan zdrowia (11%).
- Te codzienne działania są ważnym uzupełnieniem profilaktyki, ale same w sobie nie zapewniają pełnej ochrony zdrowia.

Regularna higiena, aktywność fizyczna, zdrowa dieta czy dbanie o kondycję psychiczną mogą wspierać organizm i budować zdrowe nawyki, jednak dla rzeczywiste

skutecznej profilaktyki potrzebne jest kompleksowe podejście.

– Profilaktyka nie może być zbiorem przypadkowych, incydentalnych działań. To proces, który wymaga konsekwencji i świadomych wyborów każdego dnia. Według STADA Health Report 2025 Polacy i Europejczycy mają świadomość, jakie działania są korzystne dla zdrowia, jednak często brakuje im motywacji, ale też wiedzy, by regularnie je wdrażać. Edukacja i wsparcie specjalistów, takich jak lekarze czy farmaceutci, mogą być kluczowe. Pomagają podejmować świadome decyzje i przekształcać wiedzę w realne, systematyczne działania dla poprawy zdrowia i jakości życia. Ważne, aby pamiętać, że profilaktyka to styl życia, nie jednorazowa decyzja – dodaje Marta Prechtlova.

Efekty codziennego jedzenia rodzynek

Monika Górska
redakcja@stronazdrowia.pl

Wiele osób zastanawia się, czy rodzynek są zdrowe. W końcu to bardzo słodkie i kaloryczne bakalie. Jak rodzynek wpływają na organizm? Efekty są zaskakujące.

Rodzynek to po prostu suszone winogrono, które najczęściej pochodzą z winorośli właściwej (*Vitis vinifera*) i należą do bakalii. Z owoców bezpestkowych winogron odparowywana jest woda, przez co kurczą się one i mają pomarszczoną skórkę. Rodzynek są bardzo słodkie i smaczne, mogą więc stanowić samodzielną przekąskę lub być dodatkiem do wielu dań na słodko i słono, takich jak sernik z rodzynekami czy śledzie z rodzynekami, a także owsianki, sałatek, ciast czy deserów.

Rodzynek to skoncentrowana dawka witamin i związków mineralnych zawartych w samych owocach winogron. Są one jednak bardzo kaloryczne, porcja 100 g zawiera 299 kcal. W ich składzie przeważają węglowodany, z czego większość stanowią cukry proste takie jak fruktoza i dekstroza. Znajdziemy w nich również białko, błonnik pokarmowy, witaminę C i K, witaminy z grupy B, a także potas, magnez, wapń i jod.

Kupując rodzynek, warto zwrócić uwagę na to, aby nie zawierały one siarczanów. Unikaj więc dwutlenku siarki, oznaczonego na opakowaniu



WODA RODZYNKOWA

Woda rodzynekowa na odchudzanie, lepszą pracę wątroby i w profilaktyce nowotworowej

Ten napój staje się coraz bardziej popularny, a jego regularne picie może korzystnie wpłynąć na funkcjonowanie całego organizmu.

Przepis na wodę rodzynekową:

Przygotowanie wody rodzynekowej jest niezwykle proste, a do jej zrobienia wystarczy dwa składniki:

- 100 g rodzynek – szukaj ciemnych bakalii bez dwutlenku siarki,

- 500 ml wody.

Jak przygotować wodę rodzynekową?

Przygotowanie:

- Umyć rodzynek pod bieżącą wodą.
- Do garnka wlać wodę i doprowadzić do wrzenia.
- Do gotującej się wody dodać rodzynek i gotować pod przykryciem 20 minut na najniższej mocy palnika.
- Garnek odstawić na 12 godzin.
- Po tym czasie przecedzić powstałą miksturę. Wodę rodzynekową wypijamy, a bakalie można użyć na różne sposoby: do ciasta, do karpia w galarecie lub zjeść w ramach przekąski.

Jak stosować wodę z rodzynek?

Aby skorzystać ze wszystkich cennych właściwości rodzynek, warto spożywać ją codziennie, najlepiej na czczo. Do napoju można dodać również świeżo wyciśnięty sok z cytryny, który wzbogaci napój o witaminę C.

Kto powinien unikać wody rodzynekowej?

- Wśród głównych przeciwwskazań do picia wody rodzynekowej można wymienić:
- alergię na rodzynek,
 - zespół jelita drażliwego, szczególnie postać biegunkowa,
 - przewlekłe migreny.

symbolem E220, który jest niezdrowym konserwantem. Najzdrowsze będą więc rodzynek bio i rodzynek niesiarkowane. Kupuj je zawsze paczkowane, nie na wagę i sprawdzaj szczelność opakowania.

Rodzynek na trawienie i zaparcia

Rodzynek są bogate w nierozpuszczalny błonnik pokarmowy, dzięki czemu działają jak naturalny środek przeczyszczający. Poprawiają perystaltykę jelit, ułatwiają oczyszczanie organizmu i wypróżnianie. Zapobiegają więc zaparciom i niwelują inne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, takie jak ból brzucha, zespół jelita drażliwego, gazy i wzdęcia.

Odmladzające rodzynek

Antyoksydanty, w tym witamina C, zawarte w rodzynekach zwalczają wolne rodniki i dzięki temu opóźniają procesy starzenia się organizmu. Wzmacniają skórę i wygładzają zmarszczki, zapewniając młody wygląd. Dodatkowo zawarte w nich żelazo i resweratrol wzmacniają i wygładzają włosy oraz nadają im blask, co korzystnie wpływa na ich wygląd.

Rodzynek dodadzą energii i poprawią nastrój

Suszone winogrona zawierają sporą dawkę naturalnych cukrów prostych, a wśród nich fruktozę i glukozę, dzięki

czemu dodają mnóstwo energii. Łagodzą także stres, relaksują i uspokajają. Dzięki zawartości żelaza wpływają na poprawę krążenia krwi oraz dotlenienie organizmu, co ułatwia także zasypianie i zwalczanie problemu bezsenności.

Rodzynek na odporność

Rodzynek to skoncentrowana dawka składników odżywczych, witamin i mikroelementów. Zawierają one także przeciwutleniacze i polifenole, które usuwają wolne rodniki. Dzięki temu zmniejszają stres oksydacyjny oraz łagodzą stany zapalne. Działają również przeciwbólowo i są pomocne w leczeniu dny moczowej i zapalenia stawów. Mają także właściwości antibakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze, które pomagają zmniejszyć ryzyko rozwoju infekcji.

Rodzynek dobre na serce i nadciśnienie

Dzięki wysokiej zawartości potasu, który jest naturalnym środkiem rozszerzającym naczynia krwionośne, rodzynek usprawniają krążenie krwi. Natomiast zawarty w nich błonnik pokarmowy zmniejsza sztywność naczyń krwionośnych, poprawiając ciśnienie krwi. Te właściwości sprawiają, że jedzenie rodzynek reguluje ciśnienie krwi, zapobiegając rozwojowi nadciśnienia. Rodzynek obniżają także poziom „złego” cholesterolu LDL.

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 • jubilerstwo • filmy, muzyka • foto, książki • instrumenty muzyczne • lombardy • sport i rekreacja • maszyny urządzenia • materiały budowlane • materiały opałowe MOTORYZACJA • samochody osobowe • ciężarowe, dostawcze • busy autobusy • rolnicze • przyczepy, naczepy • zabytkowe • uszkodzone, rozbite • motocykle • części i akcesoria	• zamienię • motofinanse • motousługi • inne FINANSE BIZNES • kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne NAUKA • szkoły • kursy/szkolenia	
• języki obce • korepetycje • inne PRACA • zatrudnię • urzędy pracy • szukam pracy • inne ZDROWIE • apteki • pomoc całodobowa • chirurgia • ginekologia • interna • neurologia	• pediatria • psychologia • psychiatria • stomatologia • urologia • inne specjalizacje • przychodnie, kliniki • laboratoria • zabiegi • opieka • sprzęt medyczny • uroda • inne USŁUGI • agd rtv foto • budowlano-remontowe	• instalacyjne • biurowo - projektowe • komputerowe • krawiectwo • montażowe • ogrodnicze • porządkowe • przeprowadzki • reklamowe • stolarskie • radio taxi • transportowe • rozrywka • uroczystości • zabezpieczające • inne	TURYSTYKA • agroturystyka • kraj • świat • biura podróży • obozy i kolonie • wycieczki • przewozy • inne ZWIERZĘTA • lecznice • usługi • inne MATRYMONIALNE RÓŻNE	KOMUNIKATY ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA GASTRONOMIA • dania na telefon • usługi • inne ROLNICZE • maszyny rolnicze • ogrodnictwo • 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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

OCHRONA z gr. niepełnosprawności Ozorków tel. 604 630 556

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

Usługi

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.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski z jajem dowóz 600539790

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie

przez Internetowe

Biuro Ogłoszeń.

Bez wychodzenia

z domu.

ibo.polskapress.pl



OBWIESZCZENIE SĄDOWE

w sprawie przetargu

na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność masy upadłości

Fota Spółka Akcyjna w upadłości likwidacyjnej z siedzibą w Gdyni

Syndyk masy upadłości Fota Spółka Akcyjna w upadłości likwidacyjnej Dorota Kowalewska, siedziba organizatora: ul. Budowlanych 29, 80-298 Gdańsk, ogłasza pisemny nieograniczony przetarg ofertowy na sprzedaż:

1. nieruchomości wraz z wyposażeniem w postaci linii technologicznej zlokalizowaną w Łodzi, obejmującą:

a) prawo użytkowania wieczystego nieruchomości położonej w Łodzi przy ul. Morgowej 1b, stanowiącej działkę 46/55 o powierzchni 0,0472 ha, wraz z prawem własności położonego na niej budynku magazynowego z częścią biurowo-socjalną o łącznej powierzchni zabudowy 927 m² (powierzchnia użytkowa całego budynku 5 656,69 m²), dla której Sąd Rejonowy dla Łodzi-Śródmieścia w Łodzi prowadzi księgę wieczystą nr LD1M/00151371/8 – za cenę wywoławczą nie niższą niż kwota **390.000,00 zł netto plus ewentualny podatek VAT**;

b) prawo użytkowania wieczystego nieruchomości położonej w Łodzi przy ul. Morgowej 1b, stanowiącej działkę 46/52 o powierzchni 0,4206 ha wraz z prawem własności położonego na niej budynku magazynowego z częścią biurowo-socjalną o łącznej powierzchni zabudowy 2 130 m² (powierzchnia użytkowa całego budynku 5 656,69 m²), dla której Sąd Rejonowy dla Łodzi-Śródmieścia w Łodzi prowadzi księgę wieczystą nr LD1M/00306676/8 – za cenę wywoławczą nie niższą niż kwota **2.910.000,00 zł netto plus ewentualny podatek VAT**;

c) prawo użytkowania wieczystego nieruchomości położonej w Łodzi przy ul. Szparagowej 6/8, stanowiącej działkę 46/53 o powierzchni 0,4001 ha, niezabudowanej, dla której Sąd Rejonowy dla Łodzi-Śródmieścia w Łodzi prowadzi księgę wieczystą nr LD1M/00151372/5 – za cenę wywoławczą nie niższą niż kwota **660.000,00 zł netto plus ewentualny podatek VAT**;

d) prawo użytkowania wieczystego nieruchomości położonej w Łodzi przy ul. Morgowej 1a, stanowiącej działkę 46/46 o powierzchni 1,6446 ha wraz z prawem własności położonego na niej budynku magazynowego z częścią biurowo-socjalną o powierzchni użytkowej 20 242,24 m², dla której Sąd Rejonowy dla Łodzi-Śródmieścia w Łodzi prowadzi księgę wieczystą nr LD1M/00148734/7 – za cenę wywoławczą nie niższą niż kwota **11.230.000,00 zł netto plus ewentualny podatek VAT**;

e) prawo własności ruchomości w postaci linii transportowej Interol wraz z oprogramowaniem zlokalizowanym w Centrum Logistycznym w Łodzi – za cenę wywoławczą nie niższą niż kwota **350.000,00 zł netto plus ewentualny podatek VAT**;

z wyłączeniem możliwości oddzielnego sprzedawania przedmiotowych praw,

– za łączną cenę wywoławczą nie niższą niż kwota 15.540.000,00 zł (słownie: piętnaście milionów pięćset czterdzieści tysięcy złotych 00/100).

Sprzedaż i nabycie nieruchomości nastąpi w takim stanie, w jakim znajdować się one będą w dacie sprzedaży.

WARUNKI PRZETARGU

1. Oferty należy składać do dnia **9 stycznia 2026 roku** osobiście w biurze podawczym VI Wydziału Gospodarczego Sądu Rejonowego Gdańsk-Północ w Gdańsku przy ul. Piekarniczej 10, 80-126 Gdańsk, bądź za pośrednictwem poczty.

2. Należy wpłacić wadium w wysokości 10% ceny wywoławczej netto wskazanej w §3 ust. 1 Regulaminu Przetargu najpóźniej w dniu **9 stycznia 2026 roku**, pod rygorem odrzucenia oferty. Wadium płatne jest przelewem na rachunek bankowy FOTA Spółka Akcyjna w upadłości likwidacyjnej z siedzibą w Gdyni w Alior Bank Spółka Akcyjna z siedzibą w Warszawie numer rachunku: 96 2490 0005 0000 4530 7111 8269.

3. Otwarcie i rozpoznanie ofert nastąpi na posiedzeniu jawnym w dniu **14 stycznia 2026 roku** o godzinie **10.30** w budynku Sądu Rejonowego Gdańsk-Północ w Gdańsku przy ul. Piekarniczej 10, 80-126 Gdańsk, w sali **B65**.

4. Informacje na temat przedmiotu przetargu oraz możliwość zapoznania się z Regulaminem przetargu można uzyskać pod numerem tel. 607-838-938 lub 696-040-760 bądź pod adresem e-mail: dg.biurosyndyka@gmail.com od daty ukazania się ogłoszenia do dnia poprzedzającego ostatni dzień składania ofert, od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 14.00.

5. Regulamin Przetargu wyłożony zostanie do wglądu osób zainteresowanych w siedzibie biura syndyka mieszczącego się w Gdańsku przy ul. Budowlanych 29 w dni powszednie w godzinach od 8.00 do 14.00 oraz w Sekretariacie VI Wydziału Gospodarczego Sądu Rejonowego Gdańsk-Północ, ul. Piekarnicza 10, w godzinach i dniach urzędowania Sądu.

6. Przedmiot przetargu można oglądać, po uzgodnieniu terminu wizyty pod numerem telefonu 607-838-938 lub 696-040-760, od daty ukazania się ogłoszenia do dnia poprzedzającego ostatni dzień składania ofert od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.00 do 14.00.

7. W przypadku gdy złożone zostaną równorzędne oferty, syndyk może dokonać swobodnego wyboru oferty lub przeprowadzić dodatkową aukcję z udziałem oferentów obecnych na posiedzeniu w przedmiocie rozpoznania ofert, którzy złożyli równorzędne oferty.

8. Za oferty równorzędne uznaje się oferty, w których różnica w zaoferowanej łącznej cenie za nieruchomość będącą przedmiotem przetargu nie przekracza 50.000,00 złotych (słownie: pięćdziesiąt tysięcy złotych).

9. W trakcie aukcji oferenci zgłaszają ustnie kolejne postąpienia, nie niższe niż o 50.000,00 złotych (słownie: pięćdziesiąt tysięcy złotych). Po ustaniu zgłaszania postąpień syndyk wywołuje trzykrotnie ostatnią, najwyższą cenę i zamyka aukcję.

10. W przypadku gdyby żaden z oferentów nie zaoferował postąpienia, tylko pozostał przy cenie wskazanej w ofercie, syndyk dokona swobodnego wyboru oferty. Kryteria wyboru oferty syndyk ogłosi podczas wyboru oferty.

Kobiety kochają diamenty, a te kupione od siebie dla siebie cieszą jeszcze bardziej

Sandra Kubicka na Instagramie Fot. Sylwia Dąbrowa



Z ŻYCIA GWIAZD

W TELEWIZJI

KRZYŻÓWKA NR 199

Czy Kuba wyjechał razem z Żanetą?

Ostatnio Kuba Wojewódzki jest widywany z prezenterką pogody Żanetą Rosińską i oboje regularnie podsycają plotki o ślubie. Po świętach Wojewódzki umieścił w internecie swe zdjęcie z wyjazdu z damską torebką plażową. Z kolei Rosińska opublikowała fotorelację z plaży. Czy to znaczy, że wyjechali razem?



Céline Dion. Tak rodzi się gwiazda

Planete+ HD, 18:40
Historia Celine Dion – kanadyjskiej piosenkarki o wyjątkowym głosie i charakterze. Dzięki obszernej materii archiwalnej poznamy historię jej sukcesu i życia.

Kiedys to było

TVP 1, 18:25
Prowadzący – Agata Bachanek i Roman Czejarok – przypominają, w jaki sposób świętowano sylwestra w latach 80. i 90. XX w. Rozmowy o formach spędzania tego wieczoru, o modzie na stroje, fryzury, makijaż i potrawy są wzbogacone materiałami archiwalnymi.

Sylwester z Dwójką 2025 i Sylwestrowa

Moc Przebojów 2025
TVP 2, 19:50
Polsat, 19:45
Telewizja Polska zaprasza na Sylwestra z Dwójką 2025 pod katowickim Spodkiem. Na scenie legendy i najgorętsze nazwiska, m.in. Ich Troje, Maryla Rodowicz, DODA, Justyna Steczkowska, Kayah, Piersi, Zespół Śląsk, Piotr Kupicha i Feel. Międzynarodową gwiazdą Sylwestra z Dwójką będzie Sting. Sylwestrowy koncert Polsatu ponownie odbędzie się w Toruniu. Usłyszemy najlepsze imprezowe przeboje w wykonaniu m.in.: Thomasa Andersa z Modern Talking&Band, Lady Pank, Perfectu i Łukasza Drapały, Beaty i Bajmu, Edyty Górniak, Golec uOrkiestry, zespołów Big Cyc i Enej, Anny Wyszki i Alicji Majewskiej.

Robert Lewandowski nie chciał zaszkodzić

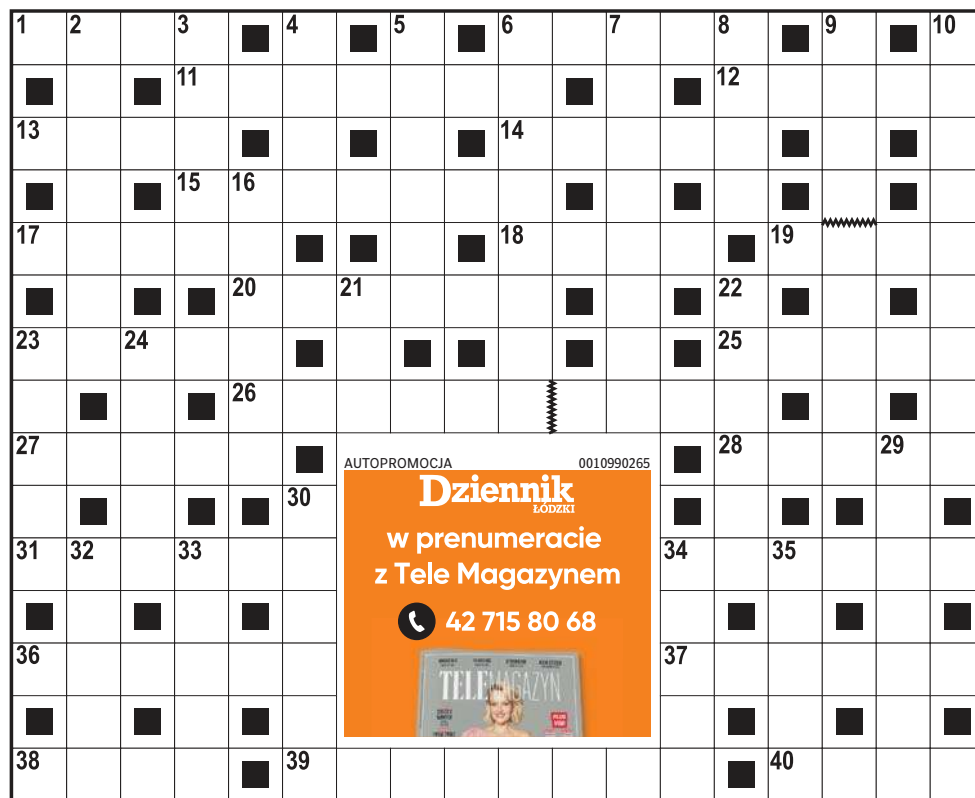
Nieautoryzowana biografia piłkarza obfituje w wiele anegdot. Według jednej z nich, Lewandowski nie chciał pożyczyć pieniędzy koledze z drużyny Kamilowi Grosickiemu. To sprawiło, że w internecie poszła fama, iż „Lewy” jest skąpy. Teraz Lewandowski opowiedział swoją wersję w wywiadzie dla Bogdana Rymanowskiego. – Ja powiedziałem: „Kamil, nie pożyczę ci tych pieniędzy, bo wiem, że pożyczając ci, ja ci zaszkodzę i okaże się, że dla ciebie to będzie jeszcze większy problem” – stwierdził.

(GZL) Fot. Sylwia Dąbrowa



Poziomo:

- narzędzie rolnicze do orki,
 - pieszczotliwie o małym dziecku,
 - potrawa z ryżu zapiekane-go z mięsem,
 - kolekcja znaczków lub obrazów,
 - rosyjska zupa rybna,
 - często trzymane na wodzy,
 - elektryczny lub z gwizdkiem,
 - despota u władzy, satrapa,
 - bokerskie pole walki,
 - fryzura z drobnych loczków,
 - dawniej brednie, androny,
 - pismo zawierające powództwo,
 - pracują w cylindrach,
 - sztuka teatralna Agathy Christie,
 - deszczowa pogoda, szaruga,
 - służą do kierowania koniem, lejce,
 - skrajna deska okrągłaka,
 - związek małżeński, ożenek,
 - wiosenny grzyb jadalny,
 - ... Pansa, giermek Don Kichota,
 - otręby dla trzody chlewnej,
 - ptak drapieżny z rodziny sokołów,
 - arena Huberta Hurkacza.
- ### Pionowo:
- smolny kawałek drewna,
 - ręczne narzędzie rolnicze,
 - odprawiana przy ołtarzu,
 - Danuta, zagrała w filmie „Nigdy w życiu”,
 - jesienna odmiana gruszy,
 - ciepła, zimowa czapa,
 - pionowe wyrobisko górnicze,



- brytyjski zespół rockowy („The Wall”),
- dzielnica w Lublinie i w Krakowie,
- ma rozległą wiedzę i praktyczne doświadczenie,
- wąż dusiciel jak szal,
- pula w grze hazardowej,
- urzędowe zawiadomienie,
- nie przyniosło szczęścia Midasowi,

- film w reżyserii Jerzego Hoffmana,
- dźwięk wydobyty ze skrzypiec,
- napój ze sfermentowanego mleka kłaczy,
- kapilara jak ciastko z kremem,
- „... Zorro”, film z rolą Antonio Banderasa,
- centralny plac miasteczka.

ROZWIĄZANIE NR 198



HOROSKOP

Wodnik (20.01 - 18.02)

Horoskop dzienny zapowiada, że energia będzie sprzyjać działaniu, rozmowa przyniesie jasność, a mały krok da duży postęp. Wykorzystaj to. **Ryby (19.02 - 20.03)** Spokój i konsekwencja pomogą Ci domknąć plany. Horoskop na dziś zapowiada, że podejmowane decyzje okażą się trafne. **Baran (21.03 - 19.04)** Komunikacja będzie kluczem. Horoskop dzienny na środę mówi, że jedno spotkanie zmieni perspektywę, a ciekawość poprowadzi dalej.

Byk (20.04 - 20.05)

Emocje się uspokoją, a domowe sprawy nabiorą tempa. Horoskop dzienny zapowiada, że szczerza rozmowa wzmocni relacje z ludźmi. **Bliźnięta (21.05 - 21.06)** Twoja charyzma będzie przyciągać ludzi. Horoskop na dziś wróży, że odważny pomysł zyska wsparcie, a kreatywność da nagrodę. **Rak (22.06 - 22.07)** Porządek i plan przyniosą ulgę. Horoskop dzienny na środę zapowiada, że drobny detal zadecyduje o sukcesie. Dbaj o zdrowie.

Lew (23.07 - 22.08)

Równowaga wraca, kompromis okaże się możliwy. Horoskop dzienny wyraźnie zapowiada, że estetyka oraz harmonia poprawią Ci nastrój. **Panna (23.08 - 22.09)** Twoja intuicja będzie silna, warto zaufać przecuciom. Horoskop na dziś wróży, że pewna tajemnica się wyjaśni, a pasja doda mocy. **Waga (23.09 - 22.10)** Horoskop dzienny na środę zapowiada, że optymizm otworzy wiele drzwi, a krótka podróż lub nauka przyniesie inspirację oraz radość.

Skorpion (23.10 - 21.11)

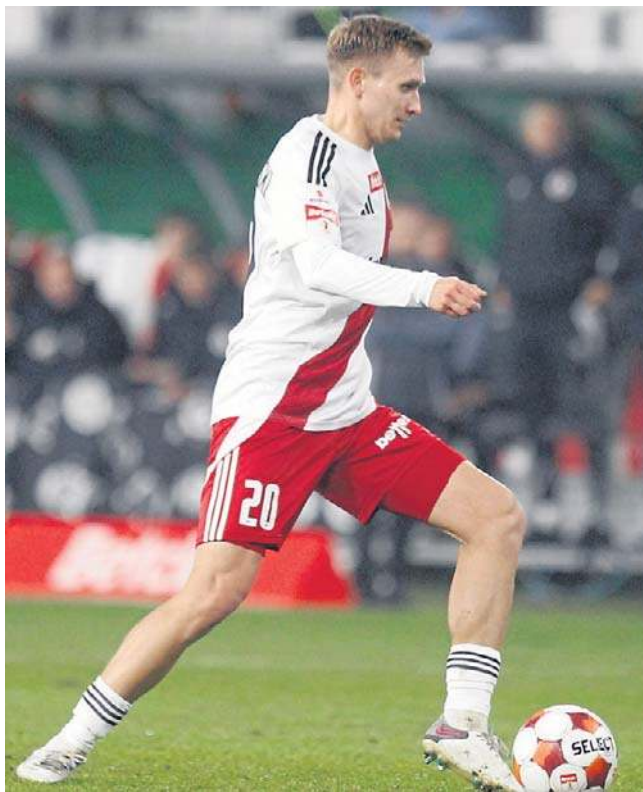
Wytrwałość się opłaci: zawodowe zadanie ruszy z miejsca, a Twój autorytet wzrośnie. Horoskop dzienny wróży pasmo sukcesów. **Strzelec (22.11 - 21.12)** Nieszablone myślenie da przewagę, a nowy kontakt zainspiruje do działania. Horoskop na dziś wyraźnie zapowiada udany dzień. **Koziorożec (22.12 - 19.01)** Wrażliwość pomoże zrozumieć innych, a twórcza chwila przyniesie ukojenie. Horoskop dzienny na środę wróży spokój.

ŁKS Łódź rozpoczyna treningi przed Trzema Królami

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

PIĘKA NOŻNA. Blisko coraz bliżej. Dzień przed Trzema Królami, czyli 5 stycznia przygotowania do rundy wiosennej rozpoczyna 11 w tabeli I ligi ŁKS Łódź.

Na razie cicho jeśli chodzi o ewentualne zmiany kadrowe ze zespole prowadzonym przez trenera Grzegorza Szokę. Takowe muszą być, jeśli łodzianie mają skutecznie walczyć choćby o miejsce szóste, dające prawo rywalizacji w ekstraklasowych barażach. Na razie zespół z alei Unii traci cztery punkty do plasującej się na tej pozycji Wieczystej Kraków, za wyniki której odpowiada Kazimierz Moskal. To szkoleniowiec mający na koncie dwa awanse z ŁKS do ekstraklasy. Klub spod Wawelu poinformował o pozyskaniu 22-letniego Serba Nikoli Kneževića, który w rundzie jesiennej rozegrał 19 spotkań i strzelił trzy bramki w rodzimej ekstraklasie, broniąc barw OFK



Mateusz Wysokiński ma za sobą przyzwoitą jesień w ŁKS Łódź - wystąpił w 18 pierwszoligowych meczach, ale gola nie strzelił. Ma też na koncie dla pojedynki Pucharu Polski

Belgrad. Piłkarz powinien być solidnym z mocowaniem Wieczystej. W kadrze zespołu spod Wawelu mamy byłych łakesiaków Kamila Dankowskiego, Michała Trąbkę oraz Stefana Feiertaga. Jest także sieradzanin Tomasz Swędrowski. ŁKS poinformował natomiast, że Antoni Kowalczyk, który występuje w drużynie do lat 13, otrzymał powołanie na Zimową Akademię Młodych Orłów 2026. Zgrupowanie rocznika 2013 będzie miało miejsce od 1 do 5 lutego w Wałbrzychu. Nastolatek jest bramkarzem w drużynie do lat 13 ŁKS trenowanej przez Michała Madejskiego. Szkoleniem piłkarzy na tej pozycji zajmuje się Krystian Ilnicki, a za przygotowanie motoryczne odpowiada Marcel Chałaj. Dodajmy, że Akademia Młodych Orłów to projekt stworzony przez PZPN, którego celem jest selekcja najlepszych młodych zawodników. Piłkarze trenują w tym czasie pod okiem selekcjonerów młodzieżowych reprezentacji Polski. ©©

Final Four Pucharu Polski nie dla Skry Bełchatów

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

SIATKÓWKA. Skra Bełchatów nie wystąpi w styczniowym turnieju Final Four Pucharu Polski, który rozegrany zostanie w Krakowie.

Podopieczni trenera Krzysztofa Stelmacha przegrali nadspodziewanie łatwo w Warszawie ćwierćfinałowy pojedynek z miejscowym Projektem w trzech setach. MVP tego jednostronnego pojedynku został Kevin Tillie z Projektu. Najsukcieńszym zawodnikiem w zespole z Bełchatowa była natomiast Bartłomiej Lemański,

który zapisał na swoim koncie 11 punktów. 10 zdobył Antoine Pothron, a osiem Bartosz Krzysiek. ©©

PGE Projekt Warszawa - PGE GIEK Skra Bełchatów 3:0 (25:20, 25:21, 25:21). W drugim ćwierćfinałowym pojedynku pierwszoligowcy z BBTS Bielsko-Biała ulegli we własnej hali Indykpolowi AZS Olsztyn 0:3 (16:25, 20:25, 20:25). Rozegrane we wtorek mecze Stal Nysa - Bogdanka LUK Lublin oraz Aluron CMC Warta Zawiercie - Asseco Resovia zakończyły się po zakłnięciu tego wydania „Dziennika Łódzkiego”. W niedzielę (4 stycznia) Skra ma grać mecz ligowy w Olsztynie z AZS (14.45).



Trener Skry Bełchatów Krzysztof Stelmach nie awansował ze swoim zespołem do Final Four Pucharu Polski

Kutnowski pływacki Delfinek zakończył rok 2025 dobrymi wynikami i rekordami życiowymi

Jerzy Papiewski
redakcja@dziennik.lodz.pl

PŁYWANIE. W Łodzi, na basenie 25-metrowym, odbyła się pierwsza runda tegorocznej Ligi Dzieci i Młodzików. Zawodnicy Delfinka Kutno zaprezentowali świetną formę bijąc rekordy życiowe i stając na podium.



Czołową zawodniczką Uczniowskiego Klubu Sportowego Delfinek Kutno jest zaledwie 10-letnia Lena Ziółkowska, która już odnosi spektakularne sukcesy

Najwięcej powodów do radości dostarczył Łukasz Tomczak (r. 2015), który popisał się znakomitymi startami. Na 50 m stylem klasycznym triumfował z wynikiem 38.84 uzyskując 265 punktów, a na 100 m stylem grzbietowym wywalczył 2 miejsce z czasem 1:21.47 - poprawiając swoje dotychczasowe życiówki. Bardzo dobry występ zanotował również Vasył Sadovo (r. 2014). Na 50 m stylem motylkowym zajął 9 miejsce i poprawił poprzednią życiówkę o blisko 9 sekund (46.00 - 142.5%). W konkurencji 200 m stylem dowolnym uzyskał solidny rezultat 3:07.87 i zdobył 144 punkty. Świetny czas i piękny styl w wykonaniu Wojciecha Kotkowskiego (r. 2017) w konkurencjach 50 m stylem motylkowym czas: 47.52 i 50 m stylem klasycznym czas: 52.09. Zaprezentował bardzo do-

bre predyspozycje i przygotowanie techniczne. Wynik poniżej 50 sek. w stylu motylkowym u 8 latka to świetny prognostyk na przyszłość. Czekają nas dalsza praca nad techniką bez nadmiernej presji na wynik. W zmaganiach chłopców dobrze zaprezentował się także Juliusz Czarnecki (r. 2015). W konkurencji 50 m stylem klasycznym zajął 18 miejsce z czasem 55.48 (90 pkt.) bijąc przy tym rekord życiowy, który uzyskał pod koniec listopada. Na 100 m stylem dowolnym ukończył wyścig z wynikiem 1:39.19. Wśród dziewcząt

najlepszy wynik punktowy uzyskała Lena Ziółkowska (r. 2015). Na 100 m stylem dowolnym zajęła znakomite 2 miejsce z czasem 1:17.53 zdobywając 272 punkty i poprawiając rekord życiowy. Na 50 m stylem klasycznym była trzecia (44.13 - 265 pkt.). Świetną formą wykazała się także Aleksandra Kobus (r. 2014), która na 100 m stylem klasycznym uzyskała 1:37.82, co dało jej 9 miejsce oraz pełne 259 punktów. Zofia Kotkowska (r. 2013) zanotowała bardzo dobry występ na 200 m stylem dowolnym zajmując 19 miejsce z cza-

sem 2:56.59 (243 pkt.) i wyraźnie poprawiając swoje dotychczasowe osiągnięcie. Na 50 m motylkiem również utrzymała wysoką formę. Obiecujące wyniki zaprezentowała również Maja Matusiak (r. 2014), która na 100 m stylem klasycznym uzyskała 1:39.95 (242 pkt.), a na 50 m motylkiem osiągnęła czas 47.80 i zdobyła 125 punktów”. Zawodnicy UKS „Delfinek” Kutno pokazali, że są dobrze przygotowani do sezonu 2026, a liczne rekordy życiowe i wysokie miejsca dają powody do optymizmu przed kolejnymi rundami. ©©

GKS Stalton Bedno idzie jak burza - wygrał pięć razy

Dariusz Piekarczyk
d.piekarczyk@dziennik.lodz.pl

FUTSAL. Trwają rozgrywki trzecioligowe. To najniższy poziom rywalizacji w tej odmianie piłki nożnej w naszym regionie.

Jedynym zespołem z kompletem punktów jest ubiegłoroczny mistrz tych rozgrywek Stalton Bedno, który w meczu na szczycie pokonał zespół Stefan Łączy Nas Łowicz 5:4. Wszystkie gole dla zwycięskiego zespołu strzelił Jan Peda, który ma na koncie 12 bramek. ©©

III LIGA FUTSALU

Wyniki meczów 5. kolejki: Bingo Futsal Bełchatów - Futsal Team Parzęczew 2:12, Ławecz-kowcy Sieradz - KS Tartak Futsal Opoczno 5:3, GKS Stalton Futsal Bedno - KS Stefan Łączy Nas Łowicz 5:4.

6. kolejka. Piątek (2 stycznia): Łączy Nas Stefan - Ławecz-kowcy (godz. 20.50). **Sobota (3 stycznia):** Futsal Team Parzęczew - Stalton Bedno (18). Mecz rozegrany awansem: KAS Konstantynów - Tartak Futsal Opoczno 6:5.

1. GKS Stalton Bedno	5	15	35-16
2. Futsal Team Parzęczew	4	9	27-10
3. Stefan Łączy Nas Łowicz	4	9	24-14
4. Ławecz-kowcy Sieradz	4	9	29-20
5. Tartak Futsal Opoczno	5	3	16-28
6. KAS Konstantynów Ł.	5	3	18-37
7. Bingo Futsal Bełchatów	5	0	17-41



Piłkarze Staltonu Bedno wygrali wszystkie mecze i są liderem futsalowej tabeli III ligi

To już osiem lat bez legendy ŁKS Stanisława Terleckiego

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

28 grudnia minęła ósma rocznica śmierci Stanisława Terleckiego - przypomina kustosz tradycji ŁKS Jacek Bogusiak.

Legendarny piłkarz ŁKS zmarł w wieku 62 lat 28 grudnia 2017 roku w swoim domu przy ul. Karolewskiej. Do ostatnich chwil swojego życia utrzymywał kontakt z Jackiem Bogusiakiem.

Wszyscy znają perypetie ze zdrowiem Stanisława Terleckiego, który w ostatnich chwilach życia korzystał z pomocy wielu ludzi.

- Wspominając doskonałego piłkarza Stanisława Terleckiego trzeba przypomnieć tych, którzy pomagali w różny sposób wielkiemu piłkarzowi - opowiada Jacek Bogusiak. - To wspaniali łódzcy lekarze: Wiesław Chudzik, Piotr Gałęcki, Maciej Kuśmerek. Z miejskich urzędników największą pomoc okazała Monika Pawlak. Pomagali Stasiowi Jan Mędrzak, Marek Kondraciuk, Eryk Rawicki, Piotr Bors. O swoim koledze z boiska nie zapomnieli Zbigniew Boniek, dyrektor PZPN Janusz Basałaj, prezes Fundacji Czesław Gołębiowski, łódzcy olimpijczycy Adam Kopczyński, Paweł Kaczorowski, bratanek Antoniego Gałęckiego Wacław Gałęcki. Pomocną dłoń wyciągnęli koledzy z drużyny: Grzegorz Ostal-



Jacek Bogusiak, Jerzy Leszczyński, Stanisław Terlecki z koszulką na 60. urodziny

czyk, Jan Sobol, Marek Chojnacki, Piotr Soczyński i Tomasz Lenart. Wspierali Stasia prezesi ŁZPN Edward Potok i Adam Kaźmierczak.

Pomagała Stanisławowi Terleckiemu Grupa Ełkaesiak: Jerzy Leszczyński, Irek Kowalczyk, Eugeniusz Wazia, Mirosław Skuza, Barbara Stańczyk, Jan Urbaniak, Robert Makowski, Bartosz Pintera, Jacek Rydel, Grzegorz Klejman. Pomagał także właściciel firmy Tico Tomasz Kaczmarczyk. Dużego wsparcia udzielali Paweł Lewandowski i Łukasz Bielawski.

Ważne daty z historii Stanisława Terleckiego

9.11.1975 - debiut w ŁKS w meczu Szombierki - ŁKS 2:0

16.11.1975 - debiut w ŁKS w meczu w Łodzi: ŁKS - Śląsk 1:1

19.05.1976 - pierwsze bramki dla ŁKS w meczu z Szombierkami 2:1

28.04.1978 - najczarniejszy dzień w karierze, kontuzja w meczu ŁKS - Polonia Bytom 2:0

Pisaliśmy niedawno: Była wiosna 1978 roku. Jacek Gmoch ogłosił właśnie kadrę na Mundial w Argentynie. Znalazł się w niej Stanisław Terlecki. Był w znakomitej formie. Miał zająć w kadrze miejsce Roberta Gadochy. Akurat ŁKS grał mecz z Polonią Bytom. W rogu boiska Terlecki został sfaulowany w rogu boiska. Diagnoza

grzmiała jak wyrok: uszkodzenie łokotki. Lewoskrzydłowy nie zdecydował się na operację. Pojechał na zgrupowanie kadry. Wydawało się, że wygra walkę z czasem, ale Gmoch nie zabrał go na mundial. Terlecki komentował w telewizyjnym studiu mecze polskiej reprezentacji.

- Myślę, że gdyby pojechał na ten mundial, dobrze się zaprezentował to zostałby piłkarzem światowego formatu - twierdzi Jan Tomaszewski, były bramkarz reprezentacji i kolega z ŁKS-u. - Tak się nie stało. Potem miał już tylko pretensje do losu.

Tak niecodziennie potoczyła się kariera legendy. ©©

Nowa jedenastka Widzewa według Wojtka Kowalczyka, kolegi Tomasza Łapińskiego

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Były piłkarz Legii, reprezentacji i medalista olimpijski (był w srebrnej drużynie m.in. z Tomaszem Łapińskim), czyli Wojciech Kowalczyk dziś jest wziętym komentatorem.

Na Facebooku popularny Kowalczyk zaprezentował, jak - w oparciu o wszystkie doniesienia dotyczące transferów - mogłaby wyglądać nowa drużyna Widzewa.

Wojciech Kowalczyk pisze: Jak może faktycznie wyglądać 11-tka Widzewa na rundę wiosenną gdyby wierzyć w spekulacje. Cel: TOP 3 Ekstraklasy. Pytanie jeszcze gdzie w tym wszystkim: Fran Alvarez, Selahi, Bartek Pawłowski, Mariusz Fornalczyk, Angel Baena, Sebastian Bergier i reszta za-

wodników na kontrakcie. Będzie konkretna ławka.

Oto jedenastka Widzewa według Kowala: Bartłomiej Dragowski - Tomasz Kędziora, Stelios Andreu, Przemysław Wiśniewski, Dion Gallapeni - Osman Bukari, Julian Shehu, Lukas Lerager, Kamil Grosicki - Andi Zeqiri, Afimico Pululu.

Kibice komentują te rewelacje.

Marek Piszczek pisze: Przypomnijcie sobie lata świetności Wisły, na jakich piłkarzach i z jakim doświadczeniem oparty był skład. Jakie były proporcje jeżeli chodzi o obcokrajowców itd. Nigdy więcej nie było zespołu w którym praktycznie na każdej pozycji grał reprezentant kraju a sami zawodnicy tworzyli zgraną grupę na i poza boiskiem.

Trochę racji kibic na pewno ma. A zatem, jaki będzie nowy Widzew? ©©



Trener Igor Jovicević mógłby tylko przyklasnąć, gdyby marzenia byłego legionisty się spełniły...

41. Bieg Sylwestrowy w Łodzi. Startują medaliści igrzysk oraz Delia Running Team

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

41. Bieg Sylwestrowy - startujemy. Dziś 31 grudnia ponad 800 miłośników biegania stanie na starcie 41. Biegu Sylwestrowego, który tradycyjnie odbędzie się w Arturówku

Jak informuje komandor biegu Gabriel Kabza z Regionalnej Rady Olimpijskiej, uczestnicy rywalizować będą na 3 dystansach w biegu głównym na 10 km, biegu młodzieżowym 2 km i biegu VIP na 1 km.

Kandydatami do zwycięstwa w biegu na 10 km powinni być między innymi Dominika Wiecha wśród pań oraz Grzegorz Petrusiewicz (drugi w ubiegłym roku) i Tomasz Osmulski (był trzeci) wśród mężczyzn.

Na liście startowej VIP widnieją nazwiska uczestników i medalistów igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i Europy, między innymi Zbigniewa Bródki, Wandy Panfil (pobiegnie również na 10 km), Mieczysława Nowickiego, Kajetana Duszyńskiego i wielu innych wybitnych sportowców.

Jak co roku w biegu wystartuje ks. Paweł Miziołek kapelan Sportu Archidiecezji Łódzkiej.

Zwycięzca biegu na 10 km otrzyma Puchar Prezydenta Miasta Łodzi Hanny Zdanowskiej, zwyciężczyni Puchar Marszałka Województwa Łódzkiego Joanny Skrzydlewskiej. Zwycięzcy w biegu młodzieżowym na 2 km otrzymają Puchary Prezesa Regionalnej Rady Olimpijskiej w Łodzi Mieczysława Nowickiego.

Puchary prezesa AZS Łódź Lecha Leszczyńskiego otrzymają najlepszy student i studentka woj. łódzkiego.

Nagrodzeni zostaną również, najstarsza i najstarszy uczestnik biegu na 10 km oraz



Na trasie podczas ubiegłorocznego Biegu Sylwestrowego uśmiechniętych osób nie brakowało

uczestnik, który pokona 10 km w najciekawszym przebraniu. Wszyscy uczestnicy, którzy ukończą bieg otrzymają pamiątkowy medal oraz ciepły posiłek.

Wśród wszystkich, którzy ukończą bieg na 10 km rozlosowane zostaną nagrody niespodzianki.

Numery startowe w dniu biegu będzie można odbierać w biurze zawodów: w godz. 9-10:15 bieg młodzieżowy 2 km, w godz. 9-11:15 bieg główny 10 km.

Ze względów organizacyjnych w dniu biegu 31.12.2025r. nie będą przyjmowane zgłoszenia - bez wyjątków.

Program: 10:30 - 2 km bieg młodzieżowy, 11:00 - 1 km bieg VIP, 11:30 - 10 km bieg główny. Miłośników biegania i aktywnego spędzania czasu przed balem sylwestrowym zapraszamy do kibicowania.

Organizatorem biegu jest Regionalna Rada Olimpijska w Łodzi. Patronat Honorowy: Prezydent Łodzi - Hanna Zdanowska, marszałek Województwa Łódzkiego - Joanna Skrzydłowska

Partnerzy: Województwo Łódzkie, Urząd Miasta Łodzi, AZS Łódź, ŁSZS „Feel The Water”, Iwona Pellets”, Delia Cosmetics

Patronat medialny: Express Ilustrowany, Dziennik Łódzki, TVP3 Łódź, TV TOYA, Radio Łódź

41. Bieg Sylwestrowy realizowany dzięki wsparciu finansowemu Urzędu Miasta Łodzi oraz Urzędu Marszałkowskiego Województwa Łódzkiego.

Delia Running Team weźmie udział w najstarszym biegu na ziemi, 41. Biegu Sylwestrowym w Łodzi! W tym roku na trasie biegu zobaczymy następujących zawodników Delia Running Team: Aleksandra Umińska, Igor Nowakowski, Michał Witkowski, Łukasz Pieczara, Marcin Nowicki, Mateusz Bagrowski. Delia Cosmetics, jako jeden z partnerów tego sportowego wydarzenia, wspiera lokalną społeczność biegaczy i promuje zdrowy styl życia. Uczestnicy mogą liczyć na atrakcyjne nagrody oraz wspaniałą atmosferę, która towarzyszy każdemu biegowi w Łodzi. Zachęcamy wszystkich miłośników biegania oraz kibiców do wsparcia naszych reprezentantów i wspólnego celebrowania tego wyjątkowego wydarzenia! Bieg Sylwestrowy to doskonała okazja, aby pożegnać stary rok w dobrym towarzystwie i z pozytywną energią. ©©

SPORT

www.sportowy24.pl

AKS SMS Łódź i Hercules Alicante – futbol, który łączy. Sportowa kolacja

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

PIŁKA NOŻNA. Jak najlepiej przywitać piłkarskich gości z Hiszpanii w zimowej Łodzi? AKS SMS Łódź znalazł na to doskonałą odpowiedź – sportem, rozmową i wspólnym stołem.

27 grudnia, tuż po świętach Bożego Narodzenia, odbyła się wyjątkowa kolacja sportowa AKS SMS Łódź, która oficjalnie rozpoczęła wizytę delegacji Hercules Alicante i otworzyła III edycję zimowego Campu Hercules Alicante - informuje Joanna Miller-Stępień, wiceprezes AKS SMS Łódź.

W wydarzeniu wzięło udział około 130 osób związanych z piłką nożną - trenerów, działaczy, partnerów klubu oraz sympatyków futbolu.

Spotkanie odbyło się w niezwykłej przestrzeni Monopolis w Łodzi, w restauracji La MiaFabrica, gdzie włoska kuchnia została połączona z wyraźnymi polskimi akcentami. Doskonałe jedzenie i elegancka oprawa stworzyły idealne warunki do integracji oraz sportowych rozmów.

Choć grudniowa aura w Łodzi potrafi być wymagająca, atmosfera kolacji była wyjątkowo ciepła. Organizatorzy mieli nadzieję, że uda się „rozgrzać” gości z Alicante - zwłaszcza że, jak wiadomo, Hiszpanie zimna nie

lubią. Wszystko wskazuje na to, że cel został osiągnięty.

Na sportowe wydarzenie do Łodzi przylecieli wyjątkowi przedstawiciele akademii Hercules Alicante, którzy w kolejnych dniach będą prowadzić zajęcia podczas III edycji zimowego campu: Luizmi Ramirez - dyrektor akademii Hercules Alicante, wcześniej trener i zawodnik FC Barcelona.

To właśnie oni oficjalnie otworzyli trzecią edycję zimowego Campu Hercules Alicante, który cieszy się dużym zainteresowaniem młodych piłkarzy i stanowi ważny element międzynarodowej współpracy szkoleniowej AKS SMS Łódź.

Kolacja sportowa była nie tylko eleganckim powitaniem zagranicznych gości, ale również symbolicznym potwierdzeniem, że AKS SMS Łódź konsekwentnie stawia na rozwój, wymianę doświadczeń i międzynarodowe relacje w szkoleniu młodzieży. To wydarzenie pokazało, że futbol to coś więcej niż boisko - to ludzie, relacje i wspólne wartości, które nie znają granic.

AKS SMS Łódź po raz kolejny udowodnił, że potrafi łączyć profesjonalizm z gościnnością, a sportowe inicjatywy realizować na najwyższym poziomie - zarówno organizacyjnym, jak i merytorycznym. ©©



Spotkanie przedstawicieli Herculesa Alicante i AKS SMS Łódź odbyło się w rodzinnej atmosferze...

BĘDZIE TYSIĄC GOLI CRISTIANO RONALDO?

Cristiano Ronaldo, który 5 lutego skończy 41 lat, zapewnił, że zamierza kontynuować karierę, a jego celem jest strzelenie 1000 bramek. Obecnie portugalski piłkarz ma na koncie 956 goli zdobytych w klubach i reprezentacji. Ronaldo o swoim celu przypomniał w Dubaju, gdzie odebrał nagrodę dla najlepszego piłkarza 2025 roku na Bliskim Wschodzie. Od 2023 gra w saudyjskim klubie Al-Nassr. **DK**



FOT. BARTEK SYTA

POLACY NA 31. MIEJSCU
W najnowszym rankingu
Międzynarodowej Federacji
Piłki Nożnej.

Reprezentacja Polski zajmuje 31. miejsce. Polacy utrzymali swoją pozycję. Prowadzi Hiszpania przed Argentyną i Francją. **DK**

Bieg Trzech Króli startuje w Łodzi już po raz dziesiąty

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Akademia Sport i Zdrowie już po raz dziesiąty organizuje w przyszłym roku Bieg Trzech Króli.

Termin biegu: 6.01.2026. Godzina: 17:00. Start i meta: Rynek Manufaktury - aleja główna. Przebieg trasy: Rynek Manufaktury, Ogrodowa, Północna, Wschodnia, Narutowicza, Kilińskiego, Traugutta, Sienkiewicza, Tuwima, Piotrkowska, Więckowskiego, Zachodnia, Ogrodowa, Rynek Manufaktury. Dystans: 5000m. (atest PZLA). Kategorie: Mistrzostwa Łodzi kobiet i mężczyzn, open kobiet i mężczyzn, kategorie wiekowe. Pomiar: elektroniczny. Partnerzy: Urząd Miasta Łodzi, Województwo Łódzkie.

Biuro zawodów - czynne w dniach: 4 stycznia (niedziela) - w godzinach 10-14, 5 stycznia (poniedziałek) - w godzinach 15-20, 6 stycznia (wtorek) - w godzinach 14-16.45. Miejsce biura zawodów: Ogrodowa Office ul. Ogrodowa 8.

Harmonogram 10. Łódź Biegu Trzech Króli w dniu 06 stycznia 2026 r. 14.00 - otwarcie biura zawodów, 16.45 - zamknięcie biura zawodów, 17.00 - start biegu, 17.30 - dekoracja kategorii OPEN kobiet i mężczyzn, 17.45 - dekoracje w kategoriach wiekowych, 18.30 - zakończenie imprezy.



FOT. KRZYSZTOF SZYMOCZAK

Uczestnicy Biegu Trzech Króli przebiegają ulicą Ogrodową, obok dawnej fabryki Poznańskich, dziś chętnie odwiedzanej przez łódzian Manufaktury

Na stronie biegu czytamy: To pierwsza tak duża impreza biegowa na początku roku. Dystans pięciu kilometrów sprawia, że jest ona dedykowana nie tylko biegaczom inaugurującym swój sezon, ale również osobom, które rozpoczynają swoją przygodę z tą dyscypliną sportu. Krótki dystans to idealny wybór dla każdego, kto chce poczuć atmosferę biegu i spróbować swoich sił - niezależnie od poziomu zaawansowania.

Zawodnicy startują i finiszują w Łódzkiej Manufakturze, która w okresie świąteczno-noworocznym przyciąga tysiące turystów wieloma atrakcjami. Z kolei ulica Piotrkowska,

która znajduje się na trasie biegu, robi olbrzymie wrażenie na uczestnikach. Zimą popularna Pietryna zachwyca - kolorowe iluminacje, świąteczna atmosfera i niepowtarzalny klimat sprawia, że ten bieg zostanie zapamiętany na długo. Zarówno uczestnicy, jak i kibice mogą liczyć na wyjątkowe doświadczenie pełne świąteczno-noworocznego magii.

W niedzielę zapisanych do biegu było 2737 uczestników: 1636 mężczyzn i 1101 kobiet. To w zdecydowanej większości Polacy, ale wśród gotowych do startu są Ukraińcy, Hiszpanie, Włosi, Bułgarzy, Czesi, Holendrzy, Norwegowie, Szwedzi i Brytyjczycy.

Zapisy drogą elektroniczną ze strony biegu www.lodzbiegtrzechkroli.pl do dnia 5 stycznia 2026 do godziny 20.00 o ile wcześniej limit zgłoszeń nie będzie wyczerpany. Limit zgłoszeń wynosi 3000 uczestników. W dniu biegu 6 stycznia, nie będzie się można zapisać do biegu, a jedynie odebrać pakiet startowy.

Obowiązuje limit czasowy na pokonanie trasy - 45 min. Po upływie limitu czasu zawodnicy zobowiązani są do zejścia z trasy!

Wyniki zawodów będą dostępne zaraz po biegu na www.datasport.pl i na następny dzień na stronie internetowej biegu. ©©

FIFA ma zamówienia na 150 milionów biletów

Dariusz Kuczmera
d.kuczmera@dziennik.lodz.pl

Przez dwa tygodnie sprzedaż FIFA otrzymała zamówienia na 150 milionów biletów na mecze piłkarskiego mundialu w USA, Kanadzie i Meksyku.

Takie informacje przekazał szef federacji Gianni Infantino podczas spotkania z dziennikarzami w Dubaju, gdzie przebywa z okazji Światowego Szczytu Sportu. Infantino przypomniał, że do sprzedaży trafi

ok. 6-7 milionów biletów. - Fazę sprzedaży rozpoczęliśmy mniej więcej dwa tygodnie temu i w ciągu 15 dni otrzymaliśmy wnioski o 150 milionów biletów, czyli ok. 10 milionów każdego dnia - zdradził prezydent FIFA i wspomnieli, że do tej pory w niemal stuletniej historii tej imprezy FIFA sprzedała w sumie 44 mln biletów.

Jego zdaniem, takie zainteresowanie pokazuje m.in., jak potężnym wydarzeniem są mistrzostwa świata.

Z informacji Infantino wynika, że największą ilość wniosków

o wejściówkę złożono z terenu jednego z krajów-gospodarzy, czyli Stanów Zjednoczonych.

- Na drugim i trzecim miejscu plasują się Niemcy i Wielka Brytania. Na stadionach będzie od sześciu do siedmiu milionów kibiców, a w domach mecze śledzić będzie sześć miliardów ludzi. Nie ukrywam, że wygenerujemy ponad 10 miliardów euro przychodu, które zainwestujemy w futbol na całym świecie - nie bez satysfakcji zaznaczył Szwajcar.

Sternik światowego futbolu odpowiedział także na zarzuty

o dominację i nadmiar piłki nożnej w światowym sporcie.

- Może w niektórych częściach świata jest jej za dużo, ale z pewnością w innych jest jej za mało. Dlatego, z naszego punktu widzenia, musimy starać się znaleźć równowagę między piłką klubową a reprezentacyjną, między meczami o stawkę a tymi bez znaczenia. Dlatego inwestujemy miliardy dolarów w rozwój futbolu na całym świecie - powiedział i pochwalił się setką akademii FIFA w tyłu krajach. ©©