

OD SZPICBRÓDKI DO POPELINY

MAFIA. KRYMINALNA HISTORIA ŁODZI

STR. 7

EXPRESS

ilustrowany



**AMERYKANKA
Z KLUCZBORKA**

• Emily Reng reprezentuje Polskę na wyborach Miss Universe 2025

STR. 13

Zwierzęta



**W PROKURATURZE
KOT POGRYŻŁ
PRACOWNIKA**

STR. 5



**PASAŻ RUBINSTEINA
PLAC ZABAW
ZAMIAST
RUDERY**

STR. 6

Lekarze



**EGZAMIN
KIEPSKIE WYNIKI
OBCOKRAJOWCÓW**

STR. 5

MSZA W KATEDRZE, PIKNIK W MANUFAKTURZE

ŁÓDZKIE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI



• Słowo Boże w Dzień Niepodległości pyta nas o naszą bezinteresowność, o bezinteresowność w tym wszystkim, co robimy dla naszej Ojczyzny – mówił kard. Grzegorz Ryś, podczas obchodów 107. rocznicy odzyskania przez Polskę Niepodległości

STR. 4

EXPRESSOWO

LUTOMIERSK Miał nielegalny tytoń w fordzie i mieszkaniu
Mieszkaniec Lutomińska jadący fordem ul. Pabianicką w Łodzi, nawet nie podejrzewał, że śledzą go funkcjonariusze z Wydziału do Walki z Przestępczością Gospodarczą komendy wojewódzkiej i z łódzkiego komisariatu.

Funkcjonariusze obu jednostek przypuszczali, że mężczyzna przewozi nielegalny towar. Zatrzymali go. I nie pomylili się, ponieważ w bagażniku i wewnątrz auta znaleźli torby wypełnione wyrobami tytoniowymi bez polskich znaków akcyzy. Łącznie funkcjonariusze zabezpieczyli blisko 11,5 tysiąca sztuk papierosów różnych marek oraz 3 kg tytoniu. Jednak policjanci na tym nie poprzestali. Udali się do miejscowości w gminie Lutomińsk, gdzie zatrzymany 66-latek mieszkał. U mężczyzny odnaleziono również dużą ilość nielegalnych wyrobów tytoniowych. Funkcjonariusze doliczyli się 5,5 tys. paczek papierosów bez znaków akcyzy oraz natrafili na ponad 9 kg tytoniu. Mundurowi znaleźli wagę, która, jak przypuszczają śledczy, służyła do porcjowania nielegalnego towaru. 66-latek został zatrzymany i przewieziony do komisariatu. Zgromadzony materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie mu zarzutów dotyczących posiadania wyrobów tytoniowych bez polskich znaków akcyzy. Wstępne szacunki wskazują, że działanie mężczyzny naraziło Skarb Państwa na uszczuplenie podatku w wysokości ponad 188 tys. zł. Grozi mu wysoka grzywna lub nawet pozbawienie wolności do 3 lat. (MR)

Thusty kocur z Widzewa czeka na dom

W poniedziałek do schroniska dla zwierząt trafił kot, który błąkał się po ul. Sacharowa. Ma około 2 lata i waży 3,98 kg. Czapa nie miał i nie był kastrowany. Kontakt w sprawie odbioru zwierzęcia lub zaopiekowaniem się nim pod numerami: 500 099 995, 501 437 232 i 42 656 78 42. (JM)



FOT. SCHRONISKO ŁÓDŹ

UL. BRZEZIŃSKA Remont ku końcowi
Drogowcy układają ostatnią warstwę nawierzchni ulicy Brzezińskiej. Prace postępują szybko, bo od kilku dni panują wyjątkowo sprzyjające warunki pogodowe, przystąpili do układania nowej nawierzchni jezdni na drugim odcinku remontowanej ul. Brzezińskiej.

Wkrótce pomiędzy ul. Karkonoską a Nowosolną pojawi się równa i gładka jezdnia. Budowane są również podwyższone perony przystankowe a obok nich pojawiły się betonowe płyty postojowe, na których zatrzymywać się będą autobusy. Jeżeli warunki atmosferyczne na to pozwolą, wszystkie prace powinny zostać zakończone jeszcze w listopadzie. Normalny, dwukierunkowy ruch samochodowy oraz komunikacja miejska w pełnym zakresie, wróć na remontowany odcinek na przełomie listopada i grudnia. Prace na ul. Brzezińskiej podzielone zostały na dwa etapy. Pierwszy z nich obejmował odcinek Kerna – Karkonoska został już zakończony. Jest tam już nowa nawierzchnia jezdni, wyremontowane chodniki oraz przebudowane perony przystankowe. (JAZ)

KOŚCIEL Dzień Otwarty - ku adopcji
Archidiecezjalny Ośrodek Adopcyjny w Centrum Służby Rodzinie w Łodzi (ul. Broniewskiego 1a), zaprasza na Dzień Otwarty w sobotę 15 listopada w godz. 10 - 18. W naszym województwie ponad sto dzieci – także niemowląt – czeka na nowy, kochający dom. Mogą przyjść osoby, małżeństwa i rodziny rozważające adopcję. (JM)

Zbili fortunę na groźnych odpadach

Gang nielegalnie składował szkodliwe dla życia i zdrowia odpady. Zarobili miliony. Do sądu trafił właśnie akt oskarżenia.

Wiesław Pierzchała

Za aferą śmieciową stała pięciosobowa zorganizowana grupa przestępcza, która została rozbита przez śledczych. Śledztwo w tej sprawie prowadziła Prokuratura Okręgowa w Łodzi.

Proceder polegał na tym, że 48-letni szef szajki przyjmował odpady od różnych firm z całej Polski. Były to m.in. farby, lakiery, kwasy i baterie z rtęcią, które nigdy nie trafiały do firmy wskazanej w dokumentach i posiadającej uprawnienia do składowania tego typu odpadów.

- Pracownicy 48-latka, czyli kierowcy, wykonywali fikcyjne kursy ciężarówkami, które miały pozorować wożenie substancji do właściwego miejsca. Faktycznie śmieci trafiały do magazynów znajdujących się m.in.



Głównemu podejrzanemu grozi do 20 lat więzienia.

FOT. GSP

w Radomiu. Główny podejrzany wystawiał fałszywe dokumenty w postaci „kart przekazania odpadów”, w których poświadczano nieprawdę co do ich odbiorcy i transportu – informuje Paweł Jasiak, rzecznik Prokuratury Okręgowej.

Śledczy szacują, że trefne transporty zawierały w sumie ponad 1,2 tys. ton odpadów, zaś jeden z oskarżonych zarobił na tym procederze prawie 5,9 mln zł. Chodzi o kwotę, jaką musiałby zapłacić za właściwą utylizację śmieci i odpadów.

PIĘĆ AUT ROZBITYCH NA UL. CIESZKOWSKIEGO

Lila Sayed

Pięć aut: dwa samochody marki peugeot, dwa marki bmw i alfa romeo zostały rozbite w sobotę na ul. Cieszkowskiego u zbiegu z ul. Cieszyńską na Górnjej.

Jak informuje asp. Kamila Sowińska, oficer prasowy Ko-

mendy miejskiej Policji w Łodzi, w sobotę, około godz. 22.20 kierowca peugeotu nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu i doprowadził do zderzenia z bmw.

Drugi z wymienionych pojazdów został pchnięty na zaparkowane przy krawężniku 3 inne samochody – peuge-

ota, bmw i alfę romeo i uszkodził je.

Ponieważ w zaparkowanych pojazdach nikt nie siedział, to nikomu nic się nie stało. A 33-letni sprawca wypadku został ukarany mandatem w wysokości 2 tys. zł oraz naliczono mu 10 punktów karnych.



Trzy uszkodzone zaparkowane auta.

FOT. CZYTELNIK

KRÓTKO

Na ul. Kosynierów Gdynskich

POLICJANT STRZELIŁ 4 RAZY DO MAZDY

W poniedziałek około godz. 12.20 na ul. Kosynierów Gdynskich na Górnjej policjanci oddali strzały do osobowej mazdy, której kierowca na widok policjantów zaczął uciekać.

- Policjanci w ramach prowadzonej sprawy przystąpili do zatrzymania kierowcy mazdy. Mężczyzna na widok policjantów ruszył z impetem. Wówczas policjanci oddali strzały z broni służbowej w przód pojazdu. Po chwili samochód stanął, a policjanci zatrzymali kierującego. Nikt nie odniósł obrażeń - informuje kom. Adam Dembiński z biura prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi.

Policjanci kryminalni poruszali się nieoznakowanym samochodem. Gdy mazda zatrzymała się przed skrzyżowaniem, funkcjonariusz wysiadł z pojazdu i podszedł do kierowcy, wtedy 36-latek w mazdzie z impetem ruszył do tyłu. Policjant wyciągnął broń i oddał 4 strzały w przód odjeżdżającego pojazdu. To ostudziło zapał 36-latka. Auto zahamowało, a kierowca został zatrzymany. (LS)

w pustostanie pod Łaskiem

TRAGICZNY UPADEK

W Brzeskach pod Łaskiem doszło do tragedii. Urwał się balkon, na którym stało dwóch młodych mężczyzn. Zginął 25-latek.

Dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Łasku otrzymał informację, że w Brzeskach, gmina Sędziejowice doszło do zarwania balkonu w opuszczonym budynku. Do zdarzenia doszło 11 listopada 2025 roku po północy. Z ustaleń śledczych wynika, że na balkon weszło dwóch mężczyzn w wieku 22 i 25 lat. Starszy poniósł śmierć na miejscu. Młodszy został przetransportowany do szpitala.

- Policjanci pod nadzorem prokuratora wykonali czynności procesowe celem wyjaśnienia okoliczności tego zdarzenia - informuje Adam Dembiński z Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi. (R)

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

Express Ilustrowany ☎ 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressilustrowany.pl

EXPRESS
ilustrowany

www.expressilustrowany.pl
e-mail: express@express.lodz.pl

REDAKCJA 90-532 Łódź, ul. ks. I. Skorupki 17/19
Redaktor naczelny Marek Krzciuk
Sekretariat 42 66 59 300
BIURO REKLAMY Polska Press Sp. z o.o. Oddział Biuro Reklam w Warszawie Filia Łódź, ul. ks. I. Skorupki 17/19, 90-532 Łódź, tel. 6659-400.

Ogłoszenia na telefon 0-800 47-28-52. Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronach ogłoszeniowych
WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o. Warszawa 02-672, ul. Domaniewska 45

Prezes Zarządu Polska Press Grupy Zenon Nowak
Prezes Makroregionu Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor sprzedaży makroregionu Anna Gałuszka
Kierownik Zespołu Sprzedaży oddział Łódź Katarzyna Michalak

Projekt graficzny Tomasz Bocheński;
Biuro Prasowe: biuroprasowe@polskapress.pl
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10
Druk Drukarnia ZPR Media S.A., 04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA



Prenumerata z dostawą do domu: bok.prenumerata@polskapress.pl, tel. 42 715 80 68
Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych prenumerataprasy@poczta.pl, tel. 12 422 14 85; dla firm i instytucji: prenumerataprasy@garmondpress.pl
Kolporter: prenumerata wyłącznie dla firm i instytucji www.prenumerata.kolporter.com.pl, tel. 41 367 88 88;
Poczta Polska: www.prenumerata.poczta-polska.pl, lub w najbliższym urzędzie pocztowym.

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy artykule, w szczególności przy aktualnym artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie <http://www.expressilustrowany.pl/tresci> i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Fundusze Europejskie

Fundusze Europejskie dla zdrowia pracowników w Łódzkiem – zgłoś projekt!

Fundusze Europejskie z ludzkiej perspektywy

Zdrowie pracowników ma ogromne znaczenie. To od niego zależy sprawne działanie każdej firmy i instytucji. Odpowiedzią na tę potrzebę jest nabór „Zdrowy pracownik” w ramach Funduszy Europejskich dla Łódzkiego 2021–2027. Dzięki unijnemu dofinansowaniu można realizować inicjatywy prozdrowotne, profilaktyczne i rehabilitacyjne, które przynoszą korzyści zarówno pracownikom, jak i pracodawcom.

Na co można otrzymać dofinansowanie?

W ramach programu można realizować projekty obejmujące m.in.:

- edukację zdrowotną pracowników: warsztaty, szkolenia i kampanie informacyjne dotyczące profilaktyki, ergonomii pracy, zdrowego odżywiania, aktywności fizycznej czy radzenia sobie ze stresem;
- wdrażanie programów promocji zdrowia w miejscu pracy,
- dodatkowe badania profilaktyczne lub specjalistyczne usługi zdrowotne, które pozwolą wcześniej wykrywać choroby zawodowe lub cywilizacyjne (np. otyłość).

Z otrzymanego dofinansowania nie można finansować badań obowiązkowych (wstępnych, okresowych i kontrolnych), które pracodawca musi zapewnić zgodnie z prawem pracy.

Kto może złożyć wniosek?

O dofinansowanie mogą ubiegać się:

- instytucje ochrony zdrowia,
- administracja publiczna,
- instytucje nauki i edukacji,
- przedsiębiorstwa,
- organizacje społeczne,
- partnerzy społeczni.

Projekt „Zdrowy pracownik” to nie abstrakcyjne hasła i liczby, lecz konkretne przykłady, które już teraz są wdrażane w regionie.

Oni już działają!

Jednym z beneficjentów jest Miasto Łódź, które realizuje projekt „Prosto do sprawności” obejmujący wsparciem 187 osób. Są to m.in. porady i zabiegi rehabilitacyjne, warsztaty psychoedukacyjne oraz sprzęt sportowy, by włączyć dobre nawyki do codziennej rutyny. Planowane efekty to przede wszystkim przywrócenie pełnej lub maksymalnie możliwej sprawności fizycznej, a w tym – zdolności do pracy.

Kolejnym beneficjentem jest Specjalistyczny Psychiatryczny Zespół Opieki Zdrowotnej w Łodzi z projektem „Zdrowa Psyche”. Jego głównym celem jest minimalizowanie zdrowotnych czynników ryzyka w środowisku pracy dla 483 osób. Pracownicy zyskują możliwość wykonania zaawansowanych badań profilaktycznych oraz zdobędą wiedzę, która pozwoli im lepiej dbać o zdrowie. Dodatkowo warunki pracy dla osób starszych zostaną dostosowane tak, aby poprawić komfort ich pracy.

Kwoty i terminy, które musisz znać

Nabór trwa do 1 grudnia 2025 roku, a ogłoszenie wyników planowane jest na marzec 2026 roku.

Wnioski przyjmowane są wyłącznie w wersji elektronicznej za pośrednictwem aplikacji SOWA EFS. Kwota przeznaczona na dofinansowanie projektów w tym naborze to 10 588 235 złotych.

Maksymalny poziom dofinansowania wynosi aż 90% wydatków kwalifikowanych. Wkład własny



musi stanowić minimum 10% wydatków. Warto pamiętać, że wkład własny może być realizowany również jako wkład niepieniężny, np. poprzez koszty użytkowania pomieszczeń podczas działań merytorycznych projektu.

Masz pytania?

Zapraszamy do Punktów Informacyjnych Funduszy Europejskich w Łodzi, Bełchatowie i Sieradzu lub na [stronę internetową naboru](#).



Obserwuj nasze kanały w social mediach i bądź na bieżąco z Funduszami Europejskimi dla Łódzkiego!



Fundusze Europejskie dla Łódzkiego

Łódzkie obchody Święta Niepodległości

Uroczystą mszą w intencji Ojczyzny w łódzkiej katedrze pw. św. Stanisława Kostki celebrowana przez kardynała Grzegorza Rysia rozpoczęły się wczoraj obchody Święta Niepodległości w Łodzi. Później na rynku Manufaktury był Piknik Niepodległościowy.

Liliana Bogusiak-Józwiak

Na uroczystości przybyli przedstawiciele władz wojewódzkich, miejskich i samorządowych. Licznie obecne były poczty sztandarowe m.in. szkół, wojska i policji.

- Słowo Boże w Dzień Niepodległości pyta nas o naszą bezinteresowność, o bezinteresowność w tym wszystkim, co robimy dla naszej Ojczyzny. Ta bezinteresowność jest zawarta tym zdaniu, które Pan Jezus chce nam włożyć w usta, tak, żeby się stało naszą deklaracją: Słudzy nieużyteczni jesteśmy. Wykonaliśmy to, co powinniśmy wykonać - powiedział kard. Grzegorz Ryś.



W uroczystościach wzięli też udział żołnierze francuskiej Legii Cudzoziemskiej.

O godz. 11.15 rozpoczęły się uroczystości przy Grobie Nieznanego Żołnierza.

- 11 listopada 1918 roku odrodziła się niepodległa ojczyzna

- mówiła Dorota Ryl, wojewoda łódzki. - Wspominamy dzień, który przyniósł nam wolność i odrodzenia państwa polskiego. Niepodległość nie

przyszła sama. Zawdzięczamy ją odwadze i determinacji wielu pokoleń Polaków, żołnierzom, powstańcom, politykom, działaczom społecznym i zwykłym ludziom, tym, którzy nigdy nie stracili wiary, że Polska po latach zaborów odrodzi się i powróci na mapy Europy i świata. Tym, którzy mimo różnic politycznych i społecznych wspólnie odnowili Rzeczpospolitą. Nie było by tego dnia bez determinacji całego narodu, często bezimiennych bohaterów, ale i bez takich postaci jak Józef Piłsudski, Roman Dmowski, Ignacy Paderewski,

Wincenty Witos czy Ignacy Daszyński.



Składanie kwiatów na Grobie Nieznanego Żołnierza trwało godzinę.



AUTOREKLAMA

0011424634

EXPRESS ilustrowany

do kupienia
także
w sieci

Netto



Kot z prokuratury znalazł nowy dom

Kot Krzyś, który zamieszkał w Prokuraturze Regionalnej w Łodzi musiał poszukać nowego domu. Ugryzł jednego z pracowników i zdaniem prokuratury urząd to nie jest dla niego miejsce.

Matylda Witkowska

Około dwóch lat temu do budynku Prokuratury Regionalnej przy ulicy Lipowej 81 w Łodzi zajrzał... czarno-biały kotek.

- Pewnego dnia po prostu do nas przyszedł, szukał jedzenia - opowiada jedna z pracownic.

Dostał na imię Krzyś - ponoć po ówczesnym rzeczniku prasowym tej instytucji prokuratorze Krzysztofie Bukowieckim. Z czasem kot Krzyś stał się maskotką tej instytucji.

Czuł się w prokuraturze swobodnie, jednak 23 września tego roku doszło do po-



Krzyś lubił zaglądać w różne kąty Prokuratury Krajowej. Miał swoją półteczkę z jedzonkiem.

ważnego incydentu - spłoszony Krzyś zaatakował jednego z pracowników.

- U jednej z osób pracujących w prokuraturze spowodował, jak to określił lekarz: mnogie ra-

ny kłusane, powodujące konieczność wdrożenia leczenia, antybiotykoterapii i serii szczepień - wyliczył w piśmie Krzysztof Kopania, rzecznik Prokuratury Rejonowej w Łodzi.

Zdecydowano, że kot Krzyś musi opuścić budynek. Prokuratorzy byli jednak dla kota łaskawi - dali mu czas na znalezienie nowego domu, komunikat wysłano też do mediów. I nowy dom się znalazł. Kota Krzysia przyjęły panie z ochrony, które - ponieważ pracowały najbliżej drzwi - najczęściej się nim opiekowały. Jak udało nam się ustalić Krzyś w nowym miejscu jest nieco oszołomiony. I... tęskni za ruchliwym hołem prokuratury.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Znane są już wyniki egzaminu weryfikacyjnego dla lekarzy spoza Unii Europejskiej, który odbył się kilka dni temu w Łodzi. Efekt? Prawie wszyscy dentyści szykują się do kolejnego podejścia...

Lekarze z Ukrainy, Białorusi, Wielkiej Brytanii, Australii, Azerbejdżanu, Rosji i Tunezji pisali egzamin w Arenie Sport.

- Lekarski Egzamin Weryfikacyjny zaliczyło 25,9 proc. zdających - mówi prof. Rafał Kubiak, dyrektor Centrum Egzaminów Medycznych w Ło-

dzi. - Można było zdobyć 199 punktów. Egzamin zaliczyło 60 proc. poprawnych odpowiedzi czyli 120 punktów. Najlepszy wynik to 149 punktów (74,87 proc.), najgorszy - 42 (21,1 proc.). Dla zdających najłatwiejsze były pytania z medycyny rodzinnej, a najtrudniejsze z ginekologii i położnictwa.

Natomiast na Lekarsko-Dentystycznym Egzaminie Weryfikacyjnym można było zdać na 200 punktów. Najlepszy zdobył 129 punktów (64, 5 proc.), najgorszy 49 pkt. (23,5 proc.). Egzamin zdały 3 osoby (3,06 proc.). To jeden z najgorszych wyników w historii.



Zdanie egzaminu to krok w kierunku zdobycia uprawnień do leczenia w Polsce.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGNiG OBROT DETALICZNY, GRUPA ORLEN

0011429311

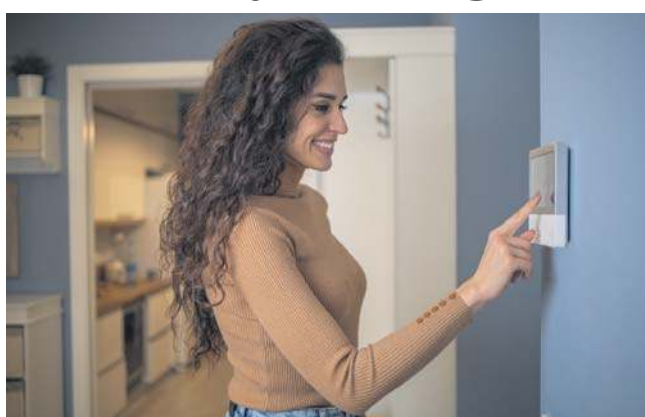
Jak efektywnie korzystać z gazu i płacić mniej za ogrzewanie

Początek sezonu grzewczego to moment, kiedy wielu właścicieli domów zaczyna myśleć o tym, jak ograniczyć koszty ogrzewania. Wbrew pozorom oszczędzanie na ogrzewaniu nie polega na marnięciu - kluczem jest efektywność, mądre zarządzanie zużyciem i świadomość, jak rozliczany jest gaz w Twoim domu.

Jak przygotować dom do sezonu grzewczego?

Zanim uruchomisz ogrzewanie na pełną moc, warto zadbać o kilka kwestii technicznych i organizacyjnych. Pozwolą one utrzymać ciepło w domu, zwiększyć sprawność instalacji i uniknąć niepotrzebnych strat. Jak to zrobić?

Sprawdź, gdzie ucieka ciepło - stare okna, nieszczelne drzwi czy źle ocieplone ściany mogą zwiększać rachunki nawet o kilkanaście procent. Dlatego uszczelnij okna i drzwi gumowymi uszczelnkami, nie zasłaniaj grzejników meblami czy grubymi firanami i rozważ montaż mat odbijających ciepło za grzejnikami. **Zadbaj o instalację i kocioł** - zanim zaczniesz sezon, warto wykonać przegląd instalacji gazowej i serwis kotła. Regularne czyszczenie filtrów, kontrola palników i sprawdzenie ciśnienia w instalacji poprawiają jej wydajność i bezpieczeństwo. Nawet cienka warstwa osadu na wymienniku może obniżyć efektywność kotła o kilka procent. **Wietrz krótko, ale skutecznie** - zamiast trzymać okno uchylone



przez godzinę, lepiej otworzyć je szeroko na kilka minut. Pozwoli to wymienić powietrze bez wychładzania ścian i mebli.

Nie przegrzewaj pomieszczeń - ustaw odpowiednią temperaturę osobno dla sypialni, łazienki czy salonu. Pamiętaj, że każdy stopień mniej na termostacie to nawet **6% oszczędności na rachunku za ogrzewanie**. **Kontroluj zużycie** - regularne spisywanie licznika i porównanie odczytów z danymi z poprzednich sezonów to sposób, by zauważyć, czy coś działa mniej efektywnie niż dotąd (np. szczelność okien czy zła regulacja kotła). Warto też pamiętać o udogodnieniu licznika pracownikowi Operatora Systemu Dystrybucyjnego (OSD) - umożliwia to dokładny odczyt i zakwalifikowanie do odpowiedniej grupy taryfowej. Brak aktualnego odczytu może skutkować zawyżonymi lub za-

niżonymi prognozami, co z kolei może przełożyć się na dotkliwą dopłatę na koniec okresu rozliczeniowego.

Jakie rozliczenie jest korzystniejsze? Rzeczywiste zużycie czy prognozy?

Jednym z najczęstszych powodów nieporozumień wokół rachunków za gaz jest sposób rozliczania. Wiele osób nie wie, **czym różni się rozliczenie rzeczywiste od prognozowanego** i jak to wpływa na faktury za gaz.

Czym jest rozliczenie prognozowane?

To model rozliczenia, w którym dostawca szacuje Twoje roczne zużycie gazu na podstawie zużycia z poprzednich lat, dzieli je równomiernie na 12 lub 6 miesięcy do przodu, wystawiając faktury prognozowane o podobnej wysokości. Na koniec usta-

lonego okresu rozliczeniowego następuje rozliczenie końcowe uwzględniające realne zużycie i dokonane płatności za prognozy - może więc pojawić się nadpłata lub niedopłata.

Czym jest rozliczenie rzeczywiste?

W tym przypadku płacisz za gaz na podstawie **faktycznego odczytu licznika** - zgłaszanego (np. w eBOK). Najpopularniejsza opcja to **taryfa 12T**, w której rachunek jest wystawiany co miesiąc za rzeczywiste zużycie. Zaletą tej opcji jest, że płacisz wyłącznie za faktycznie zużyty gaz, bez ryzyka dopłaty przy fakturze rozliczeniowej. Trzeba jednak pamiętać, że w sezonie grzewczym, gdy zużycie rośnie, faktury mogą być zauważalnie wyższe niż w pozostałych miesiącach. Bez względu na to, czy wybierasz rozliczenia na podstawie prognoz czy rzeczywistego zużycia - w całym okresie rozliczeniowym zapłacisz tę samą kwotę. Różnica polega wyłącznie na tym, jak ta kwota jest rozdzielona pomiędzy poszczególne rachunki.

Grupy taryfowe - co warto wiedzieć?

Jako odbiorca gazu, jesteś przypisany do określonej grupy taryfowej przez swojego operatora. Nie musisz wybierać jej samodzielnie - to sprzedawca gazu przypisuje do niej odbiorcę na podstawie rocznego zużycia gazu, mocy przyłączeniowej czy

częstotliwości odczytów licznika. W przypadku PGNiG OD, Grupa ORLEN podział wygląda następująco:

W-1 - to najczęściej odbiorcy, którzy korzystają wyłącznie z kucharek gazowych, **W-2** - oznacza nieco większe zużycie, np. gotowanie i ogrzewanie wody. Coraz częściej w tej grupie znajdują się też odbiorcy, którzy wykorzystują gaz razem z instalacją fotowoltaiczną do ogrzewania domu, **W-3** - to grupa, gdzie kwalifikowani są odbiorcy używający gazu do gotowania, podgrzewania wody i ogrzewania domu.

To, co możesz wybrać, to częstotliwość rozliczeń (np. co 6 lub 12 miesięcy) lub wspomnianą taryfę 12T, w której rozliczasz się co miesiąc na podstawie rzeczywistego zużycia gazu.

Warto pamiętać, że grupa taryfowa nie wpływa na cenę jednostkową gazu - różnice dotyczą głównie częstotliwości rozliczeń i sposobu wystawiania faktur.

Dlaczego warto regularnie podawać stan licznika?

Podanie aktualnego stanu licznika to jeden z najprostszych sposobów, by uniknąć dużych korekt, mrożenia gotówki czy niespodzianek w postaci dopłat przy rozliczeniu. Dlatego warto:

- samodzielnie podawać odczyt co miesiąc (np. przez eBOK),

- sprawdzać faktury i porównywać zużycie rok do roku,
- zadbać o możliwość łatwego dostępu do licznika przez inkasenta.

Co zrobić jeszcze, by zmniejszyć rachunki za gaz?

Oprócz właściwej taryfy i przygotowania instalacji istnieje cały zestaw działań, które mogą pomóc ograniczyć zużycie i zmniejszyć koszty - zwłaszcza teraz, w sezonie grzewczym.

Utrzymuj termostaty i zegary grzewcze w odpowiedniej konfiguracji: Zastosowanie w domu termostatów z programatorem pozwala dostosować temperaturę do trybu życia gospodarstwa (niższa nocą i podczas nieobecności mieszkańców, wyższa w strefie dziennej) - każdy stopień w dół to realna oszczędność. **Rozważ termomodernizację:** Jeśli masz możliwość np. ocieplenia domu czy wymiany kotła na taki o sprawności powyżej 90-95%, to inwestycja ta przełoży się na mniejsze zużycie gazu, a co za tym idzie - niższe rachunki. Efektywne korzystanie z gazu to połączenie **świadomego zarządzania zużyciem, dbałości o instalację i znajomości zasad rozliczania**. Warto poświęcić chwilę, by sprawdzić taryfę, przygotować dom do sezonu grzewczego i regularnie kontrolować licznik - bo to właśnie te proste działania najczęściej przekładają się na realne oszczędności.

Koniec rudery w pasażu. Będzie plac zabaw

Koniec z ruiną na pasażu Rubinsteina. Łódzki magistrat przejęło zniszczoną nieruchomość i zapowiada zieloną metamorfozę tego miejsca.

Jakub Mlonka

Przez ponad dekadę w Pasażu Rubinsteina, tuż przy Piotrkowskiej 75, zamiast tętniącego życiem lokalu stał opuszczony budynek po dawnej Pizza Hut. Obiekt, który w latach 90. mieścił również klub Fan Club czy kawiarnię Dziekanka, z biegiem lat popadł w ruinę i stał się niechlubną wizytówką centrum miasta.

Miasto Łódź sfinalizowało zakup działki o powierzchni niemal 1200 m² za blisko 1,5 mln zł. Akt notarialny został podpisany, a budynek - jak zapowiadają miejscy urzędnicy - zostanie w 2026 roku całkowicie rozebrany.



Łodzianie kojarzą to miejsce jako pierwszą siedzibę Pizza Hut w Łodzi.

- To sukces miasta i pierwszy krok do większych zmian. Łodzianie długo czekali na ten

moment, teraz prosimy o odrobinę cierpliwości - potrzebujemy czasu, by przeprowadzić te

zmiany z głową - mówi wiceprezydent Łodzi Adam Pustelnik.

Po rozbiórce ruiny teren ma się całkowicie zmienić. W miejscu zniszczonego budynku pojawi się zieleń i przyjazna przestrzeń do spędzania czasu. Miasto chce, by o tym, co dokładnie tam powstanie - czy to będą ławki, mała gastronomia czy plac zabaw - zdecydowali sami mieszkańcy.

Ożywienie Pasażu Rubinsteina to część szerszego programu rewitalizacji głównej ulicy Łodzi. W bezpośrednim sąsiedztwie, przy Piotrkowskiej 77, miasto odzyskało budynek dawnego klubu „Siódemki” - legendarnego miejsca łódzkiej sceny muzycznej.

Młodzi uczą starszych. Odblaski łączą pokolenia w Gałkowie Dużym!

Jakub Mlonka

W Szkole Podstawowej w Gałkowie Dużym odbyło się wyjątkowe spotkanie uczniów z członkami miejscowego Związku Emerytów i Rencistów. Wydarzenie zorganizowano w ramach konkursu „Odblaskowa szkoła”, który promuje bezpieczeństwo pieszych na drogach.

Młodzież przypominała seniorom, jak ważne jest noszenie odblasków - zwłaszcza po zmroku i poza terenem zabudowanym. Uczniowie przy-

gotowali krótką prezentację, w której pokazali najczęstsze zagrożenia na drodze i wyjaśnili, jak elementy odblaskowe zwiększają widoczność pieszych nawet kilkukrotnie.

- Chcemy, żeby nasi dziadkowie i babcie byli bezpieczni - mówi uczennica Szkoły Podstawowej w Gałkowie Dużym, wręczając seniorom opaski i zawieszki odblaskowe.

- To naprawdę niewielki wysiłek, a może uratować życie - dodaje dziewczynka, która razem z kolegami i koleżankami z klasy przygotowała upominki dla starszych mieszkańców.



Spotkanie uczniów z członkami Związku Emerytów i Rencistów.

FOT. ARCH. PRAS.

Dawna Billa zyskała kanarkową elewację i będzie nowym centrum handlowym

Matylda Witkowska

Centrum handlowe Aura Park przy ul. Kilińskiego otworzy się 27 listopada 2025. Głównym sklepem będzie market Auchan, ale lista najemców jest dłuższa.

Nowy Auchan ma działać w formacie supermarketu - znacznie mniejszego sklepu niż hipermarkety i z asortymentem dostosowanym do codziennych zakupów. Wśród najemców będą też Media Expert, Rossmann, FitFabric, Z Pieca Rodem.

- Cieszymy się bardzo, że Aura Park wystartuje jeszcze

w tym roku i mam nadzieję, że łodzianie z satysfakcją przyjmą ofertę i funkcjonalność tego obiektu w szczególnym, gorącym okresie handlowym - mówi Michał Mystkowski, rzecznik Media Expert.

W sumie Aura Park na dwóch piętrach będzie mieć dziewięć lokali oraz 5,8 tys. mkw. powierzchni użytkowej.

Aura Park powstaje w znanym miejscu Łodzi - dwupiętrowym centrum handlowym w którym kiedyś była Billa, a potem Elea i Alma. Pozostał tu Fit Fabric, jednak od wielu lat część supermarketowa obiektu była pusta.



Łódzka Fundacja Fenomen skrytykowała nowy kolor elewacji.

FOT. MATYŁDA WITKOWSKA

Akcja Fundacji nieZwykli Bohaterowie

Matylda Witkowska

Kilkadziesiąt osób - dzieci i dorosłych - wzięło udział w sprzątaniu zielonego terenu przy ul. Przybyszewskiego. Zorganizowała je Fundacja nieZwykli Bohaterowie.

Jesienna aura nie przeszkodziła w akcji sprzątania zielonego terenu koło hipermarketu Carrefour. Pani Diana Prokopowicz z Łodzi przeprowadziła ze sobą aż sześciu członków rodziny.

- Codziennie przechodzę przez ten skwer idąc po syna do przedszkola - tłumaczyła. - Niestety jest tu straszny bałagan, mnóstwo butelek i śmieci, a można zrobić przepiękny teren dla mieszkańców.

Fundacja nieZwykli Bohaterowie przygotowała dla sprzątających kamizelki odblaskowe, rękawice, worki na śmieci, a także drobne upominki oraz nagrody na zakończenie akcji.

- Dostaliśmy zgłoszenie od mieszkańców o terenie, który jest zanieczyszczony - tłumaczył genezę akcji Damian Kublik, prezes fundacji. - Jest to piękny, publiczny teren, a jednocześnie nie jest to park. Takie tereny mają to do siebie, że są uczęszczane przez ludzi i pojawiają się na nich śmieci.



Zbrano kilkadziesiąt worków śmieci, a także opony i odpady o dużych gabarytach.

FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Wolontariusze pozbiierali butelki, papierki, pozostawione na skwerku przedmioty - sprzątnięto też opony i większe tekstylia.

Fundacja nieZwykli Bohaterowie regularnie organizuje akcje sprzątania w Łodzi i okolicach, zwykle kilkadziesiąt razy w roku. Miejsce do sprzątania może zgłosić każdy przez stronę internetową fundacji. Jeśli teren jest publiczny fundacja zorgani-

zuje tam sprzątanie, jeśli prywatny - zgłosi jego zanieczyszczenie do odpowiednich służb.

Przez formularz na stronie internetowej fundacji można też zgłosić swój udział w akcji sprzątania swojej okolicy. Młodzież szkolna może w ten sposób zaliczyć obowiązkowe godziny wolontariatu szkolnego. Podczas akcji można też wygrać wejściówki do atrakcyjnych miejsc rozrywki, np.

Aquaparku Fala i Mandorii. Najbliższe sprzątania odbędą się już w następny weekend. W sobotę (15-listopada) o godz. 10.30 w Piotrkowie Trybunalskim odbędzie się sprzątanie terenu koło schroniska dla zwierząt, który służy za miejsce spacerów dla tamtejszych psów. Natomiast w niedzielę (16 listopada) o godz. 10.30 akcja odbędzie się w Łodzi przy ul. Teofilowskiej.

Mafia po łódzku. Od Szpicbródki do Popeliny

Dziś kolejna część cyklu poświęconego kryminalnej historii Łodzi. Na łamach „Expressu Ilustrowanego” przypominamy historie, które przed laty wstrząsnęły opinią publiczną Łodzi i kraju.



Stanisław Cichocki
– pseudonim „Szpicbródka”

Anna Gronczewska

Łódź była miastem robotniczym, ale już przed wojną kwitło tu życie przestępcze. Do pabianickich i zgierskich banków włamywał się „Szpicbródka”. Na łódzkich ulicach dochodziło też do scen jak z gangsterskich filmów.

Na początku lat trzydziestych w Łodzi grasowała banda napadająca na urzędy pocztowe. Między innymi napadła na urząd pocztowo-telegraficzny mieszczący się na Dworcu Kaliskim. Przedwojenna prasa opisywała szczegółowo ten napad. Pracował tam 60-letni Marcel Umiński. Około godziny 17.00 przyniesiono mu utarg z kas biletowych stacji Karolew i Dworca Kaliskiego. Było to w sumie około 4.000 złotych. Umiński szybko zdał kasę i zostało mu około 100 złotych. Nagle w jego kantorze pojawiło się dwóch przyzwoicie ubranych mężczyzn z rewolwerami w ręce. Kasjer myślał, że są to kontrolerzy. Co prawda mieli w ręku rewolwery, ale sądził, że chcieli zrobić mu żart... Wtedy bandyci rzucili się na niego. Dzielnemu kasjerowi udało się jeszcze włączyć dzwonek alarmowy.

- Teraz już wszystko stracone, ale i ty zginiesz! - krzyknął w kierunku Umińskiego jeden z bandytów i strzelił w kierunku kasjera. Na szczęście chybił.

Po chwili w urzędzie pojawił się zaalarmowany sygnałem policjant Michalak z dworcowego posterunku. Bandyci strzelając zaczęli uciekać. Michalak nie pozostał dłużny. Też skorzystał ze swojego rewolweru. Jeden z bandytów przestraszył się i rzucił broń. Policjant szybko założył mu kajdanki. Drugi z napastników strzelał w tym czasie w kierunku dworcowej poczekalni. Posterunkowy Michalak strzelił w kierunku bandyty. Strzał okazał się śmiertelny. Śmiertelnie postrzelonym bandytom okazał się Karol Kurcwald, mieszkaniec ul. Nowej w Łodzi. Drugim z bandytów był Władysław Mendrecki, który mieszkał na ul. Składowej i pracował na Dworcu Fabrycznym....

Banda z Chojen

Dramatyczne sceny rozegrały się też na Chojnach. Tam grasowała z kolei banda napadająca na przechodniów. Ich ofiarą padła między innymi Helena Kłaja, inkasentka firmy zajmującej się domokrężnym. Na ul. Wesołej doszło do niej dwóch mężczyzn. Wyrwali jej torbę w której było 400 złotych.

- Bandyci! - zaczęła krzyczeć przerażona kobieta. Zaczęło ich gonić kilku przechodniów. W pewnej chwili bandyci zaczęli do nich strzelać. Ich pierwszą ofiarą został 33-letni robotnik Stefan Małek, mieszkający przy ul. Piaskowej. Kula trafiła

go w podudzie. Potem bandyci strzelili do braci Jana i Stefana Wyborów oraz ich szwagra, Alfreda Dranikowskiego. Bracia zostali śmiertelnie postrzeleni. Mimo strzałów mieszkańcy Chojen nie zaprzestali pościgu za bandytami, którzy udzielali w stronę ul. Pabianickiej. Koło ul. Tuszyńskiej postrzelili kolejnego przechodnia. Tam jednak pościg natrafił na łódzkiego policjanta, który zaczął strzelać do bandytów. Jednego ciężko ranił, drugiemu udało się uciec. Rannym bandytą okazał się bardzo dobrze znany policji 26-letni Bolesław Nowak, który występował pod fałszywym nazwiskiem i podawał się za Stanisława Czerwińskiego.

Halo, Szpicbródka!

W 1937 roku Łódź żyła ujęciem kasjarza „Szpicbródki”. Zatrzymano go w Zgierzu w chwili, gdy próbował się włamać do tamtejszego banku spółdzielczego. „Szpicbródka” to jak podawała prasa, znany, międzynarodowy kasjarz Stanisław Cichocki, mieszkaniec Warszawy. W chwili zatrzymania miał przy sobie dużą butlę tlenu.. Miał się w planach dokonanie kolejnych włamań.

- On i jego towarzysze mieli „plany” dalszej pracy - zauważali dziennikarze przedwojennej łódzkiej prasy. - Celem tych wypraw było szereg najpoważniejszych instytucji bankowych i prywatnych. Dzięki czujności

władz unieszkodliwiono groźnego przestępcę, który wsławił się przez szereg lat z zuchwałych włamań nie tylko na terenie Polski, a nawet w kilku większych miastach Europy. Litania przestępstw osławionego „Szpicbródki” jest tak wielka, że niepodobna ustalić wszystkich jego wyroków skazujących i zuchwałych włamań. „Szpicbródka” jest człowiekiem bardzo zamożnym i ostatnio nawet w Warszawie nie zajmował się swoim fachem, czerpiąc zyski z nieruchomości i kapitałów jakie posiadał.

Dziennikarze zauważyli, że 52-letni Cichocki, z zawodu technik budowlany, bardzo rzadko sam dokonywał włamań. Zwykle je tylko finansował. Ale często jeździł za granicę i tam osobiście okradał banki. Był też współwłaścicielem teatru literackiego „Czarny kot” przy ul. Marszałkowskiej w Warszawie. Miał też mieszkanie przy ul. Chmielnej. Jego kariera przestępcza rozpoczęła się w latach dwudziestych. W czasie I Wojny Światowej służył w armii rosyjskiej. Potem dostał się do niewoli niemieckiej, gdzie nauczył się zawodu ślusarza. Ale nie miał pracy i z biedy zaczął rabować banki. Najpierw w Niemczech, we Francji, a w 1929 roku przyjechał do Warszawy. Podobno w kwietniu 1931 roku „rozpruł” kasę w banku w Pabianicach. Po napadzie na bank w Częstochowie trafił na 6 lat do więzienia, ale nie odbył całej

go wyroku. Postrachem finansjery był łódzki kasjarz Stefan Ratajczyk, który mieszkał przy ul. Żelaznej. W 1937 roku został zastrzelony na ul. Rokicińskiej. Zabili go dwaj koledzy - Aleksander Krzemiński i Bronisław Woźniak. Powodem był porachunki osobiste, czyli spory o podział łupów po ostatnim napadzie...

Banda Zorro w PRL

W PRL-u nie było zorganizowanej przestępczości. Przynajmniej oficjalnie. Bo na przykład w latach sześćdziesiątych w Łodzi Górą rządziła banda „Zorro”. Należało do niej ze 100 chłopaków. Starsi mieszkańcy tej dzielnicy opowiadają, że jejszefem był „Popelina”, czyli Edward R., dobrze znany łodzianom przywódca gangu, który zajmował się m.in. wymuszaniem. Jeden z mieszkańców Górnej wspomina, że kiedyś doszło do starcia bandy „Zorro” z bandą z Bałut. Doszło w okolicach kina „Roma”.

- Kiedy na drugi dzień tamtędy przeszedłem, to wszystko wyglądało tak, jakby świnie zarzynali, tyle było krwi - dodaje.

Nie zapomnijmy o Popelinie

O zorganizowanej przestępczości zaczęto mówić dopiero w latach dziewięćdziesiątych. Jednym z najbardziej znanych przestępców lat dziewięćdziesiątych był wspomniany wcześniej Edmund R., nazywany

„Popeliną”. Podobno swoim ludziom kazał się całować w rękę. Wtedy w całym kraju słynna stała się łódzka „ośmiornica”. Zajmowała się przestępstwami gospodarczymi i podatkowymi, ale jej członkowie mieli też na swym koncie rozboje, zabójstwa, napady i uprowadzenia. Jak potem ustaliła prokuratura ta zorganizowana grupa przestępcza działała od lipca 1997 roku do października 2001 roku. Wtedy to rozbito jej zbrojne ramie. Jej członków oskarżono m.in. o zabicie „Grubego Irka”. Był to znany łódzki przestępca. Uważany był nawet za jednego z „ojców” tej grupy. To on jako pierwszy zaczął wydłubać pieniądze na fikcyjnie firmy. Podobno „Grupy Irek” pragnął rządzić całym łódzkim półświatkiem. Powoli zdobywał władzę nad gangami handlarzy narkotyków, złodziei samochodów. Chciał też rządzić „ośmiornicą”. Nie podobało się to jej szefom. Pierwszy zamach na „Grubego Irka” miał miejsce w 1995 roku. Pod jego autem wybuchła bomba. Ale on sam ocalał. Nie dał się jednak zastraszyć. Dalej „jednoczył” świat przestępczy. Kolejny wyrok na „Grubego Irka” zapadł w grudniu 1997 roku. Pojechał na „branżową” wigilię do zgierskiej pizzerii. Przy stole siedzieli z nim szefowie łódzkiego świata przestępczego. Płatny zabójca strzelił do niego po wyjściu z wigilijnego spotkania. Zginął na miejscu...

AUTOREKLAMA

0011430402



Jesień

to dobry czas na odkrywanie



- Podróż po miastach
- Smaki kulinarne regionu
- Weekend w SPA i termach
- Aktywny wypoczynek
- Jeszcze jedna historia



stronapodrozy.pl/przewodnik

ZAKAZ DOSTĘPU DO MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Kazimierz Sikorski, PAP

Kopenhaga ogłosiła porozumienie w sprawie zakazu dostępu do mediów społecznościowych osobom poniżej 15. roku życia. Tak Dania wywiera presję na Big Techy.

Kopenhaga zwiększa presję na platformy Big Tech w związku z rosnącymi obawami, że dzieci są zbyt mocno wciągane w cyfrowy świat szkodliwych treści i interesów komercyjnych.

Taki środek byłby jednym z najbardziej radykalnych kroków podjętych przez rząd kraju będącego w Unii Europejskiej.

Caroline Stage, minister ds. cyfrowych Danii, powiedziała AP, że 94 procent duńskich dzieci poniżej 13. roku życia ma profile na co najmniej jednej platformie mediów społecznościowych, a ponad połowa dzieci poniżej 10. roku życia ma takie profile.

Zakaz nie wejdzie w życie od razu. Krok ten jest następ-

stwem decyzji podjętej w grudniu w Australii, gdzie uchwalono pierwszy na świecie zakaz korzystania z mediów społecznościowych przez dzieci, ustalając minimalny wiek na 16 lat.

Urzędnicy w Danii nie wyjaśnili, jak taki zakaz będzie egzekwowany w świecie, w którym miliony dzieci mają łatwy dostęp do ekranów. Stage zauważyła jednak, że Dania posiada krajowy system elektronicznej identyfikacji - prawie wszyscy duńscy obywatele powyżej 13. roku życia posiadają taki dokument - i planuje uruchomić aplikację weryfikującą wiek.

137-karatowy diament florencki został odnaleziony. Klejnot zaginął ponad 100 lat temu. Ostatnimi jego znanymi właścicielami byli Karol I, ostatni cesarz Austro-Węgier, i jego żona, cesarzowa Zyta. Okazało się, że diament znajdował się w kanadyjskim skarbcu bankowym i był częścią rodzinnej tajemnicy. Jest obecnie własnością potomków austro-węgierskiej rodziny królewskiej.



Rząd Danii zamierza zakazać dzieciom dostępu do mediów społecznościowych.

FOT. 123RF

Prezydent Karol Nawrocki chce przeprosin od szefów służb specjalnych

Aleksandra Jaros, PAP

Karol Nawrocki przekazał, że oczekuje od szefów służb specjalnych przeprosin za to, że odmówił spotkania z nim. Wyraził też żal do Donalda Tuska za „posuwanie się do polityki twitterowej”.

- Po raz pierwszy historii II Rzeczypospolitej, po roku 89, szefowie służb odmówili spotkania z polskim prezydentem wybranym demokratycznie - powiedział Karol Nawrocki w wywiadzie dla Telewizji Republika.

- Czekam na przeproszenie i na stawienie się szefów służb u prezydenta Polski, żeby rozmawiać także o awansach oficerskich - zaznaczył. Podkreślił, że jako prezydent powinien być wyposażony „w pełną wiedzę”, biorąc pod uwagę

kwestie bezpieczeństwa i „tego, co dzieje się na całym świecie, także za naszą wschodnią granicą”. Według Nawrockiego szefowie służb nie przyszedli na rozmowę z prezydentem, a także na ustalenie tego, jak mają wyglądać kolejne awanse na stopnie oficerskie, na polecenie premiera Donalda Tuska, co jest - jak określił - „bardzo niepokojące”. Wskazał przy tym, że „nie zamierzał być małostkowy” i informować o sprawie opinii publicznej, ale zrobił to po wystąpieniu premiera w serwisie X.

- Mam nadzieję, że pan premier wyciągnie z tego konsekwencje i że jest to pierwszy i ostatni raz, gdy posuwa się do polityki twitterowej wokół kwestii bezpieczeństwa - podkreślił Nawrocki.

Wieżowiec w Nowym Jorku podświetlony na biało-czerwono

Jacek Czaplewski, PAP

Robert Lewandowski jako mistrz ceremonii podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta Niepodległości - pierwszy raz w historii.

Lewandowski dokonał tego za pomocą specjalnej wachty. Towarzyszyła mu żona Anna.

- To światło jest kierowane do wszystkich Polaków w Polsce, Stanach Zjednoczonych i rozsiansych po całym świecie. Jestem szczególnie zadowolony, że mogę tu być w tak wielkim dniu. To wielkie wyróżnienie dla Polaków, całej ojczyzny, a dla mnie osobiście wielkie przeżycie, że możemy świętować swoją niezależność. Jestem dumny, że jestem Polakiem. Jestem dumny, że mogę reprezentować nasz kraj niezależnie od tego, gdzie gram. Zawsze robię to dla naszej ojczyzny. Powinniśmy wszyscy razem celebrować naszą niezależność. Cieszymy się! - mówił Lewandowski, który otrzymał miniaturową wersję budynku.

To gest uznania dla polskiej historii i kultury, a także dla milionów Polaków mieszkających w Ameryce. Biało-czerwona iluminacja Empire State Building jest pierwszą w historii z okazji Święta Niepodległości.



Lewandowski podświetlił na biało-czerwono wieżowiec Empire State Building.

FOT. MATT ROBERT SHUTTERSTOCK

Gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji

Empire State Building to jeden z najbardziej rozpoznawalnych budynków na świecie. Zbudowany w 1931 roku, przez wiele lat był najwyższym wieżowcem globu. Położony w sercu Manhattanu, stanowi nie tylko atrakcję turystyczną, lecz także miejsce licznych wydarzeń kulturalnych i symbolicznych. Od 1976 roku gmach słynie z tradycji zmiennych iluminacji, które wyrażają wsparcie dla ważnych inicjatyw, świąt narodowych, wydarzeń sportowych czy kampanii społecznych.

Dzięki nowoczesnemu systemowi LED na drapaczu chmur można tworzyć spektakularne pokazy świetlne widoczne z wielu zakątków miasta.

Pierwszy raz w historii

Robert Lewandowski przyjechał do Nowego Jorku na zaproszenie amerykańskiej Polonii i konsulatu RP. Zjawił się tam w poniedziałek. Po godzinie 16 miejscowego czasu (22 w Polsce) jako mistrz ceremonii podświetlił na biało-czerwono słynny wieżowiec Empire State Building. Stało się tak z okazji Narodowego Święta

Niepodległości - pierwszy raz w historii.

W stolicy uroczystości z okazji rocznicy odzyskania niepodległości rozpoczęły się od złożenia wieńca przed pomnikami Ojców Niepodległości w Warszawie.

Potem prezydencka para Karol i Marta Nawrockcy, a także szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz wzięli udział w mszy za ojczyznę.

Kolejnym punktem obchodów święta było wręczenie przez Karola Nawrockiego w Pałacu Prezydenckim Karol Nawrocki tradycyjnie wręczy odznaczeń państwowych.

Pisarz Waldemar Łysiak oraz dziennikarz i działacz polskiej mniejszości na Białorusi Andrzej Poczuć zostali odznaczani Orderem Orła Białego.

Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski uhonorowani zostali dziennikarza Przemysław Babiara i fizyk prof. Konrada Banaszka. Z kolei Krzyż Kawalerski Orderu Odrodzenia Polski otrzymali inżynier i astronauta Sławosław Uznański-Wiśniewski oraz aktor Adam Woronowicz.

W południe przedstawiciele najwyższych władz państwowych, z prezydentem i jego małżonką na czele, wzięli udział w uroczystej odprawie wart przed Grobem Nieznanego Żołnierza na pl. Piłsudskiego. **(KW)**

Nicolas Sarkozy opuszcza więzienie

Aleksandra Jaros, PAP

Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy opuścił więzienie Sante w Paryżu, w którym odbywał od 21 października wyrok pozbawienia wolności. W poniedziałek sąd zgodził się, by Sarkozy został zwolniony pod nadzorem sądowym.

Samochód z przyciemnionymi szybami, w którym znajdował się Sarkozy, wyjechał z więzienia 10 listopada, krótko po godz. 15 pod eskortą policji. Niedługo później prezydent przybył do swego domu w dzielnicy 16. w zachodniej części Paryża. Sarkozy nie będzie mógł opuszczać terytorium Francji. Sąd zabronił mu również kontaktowania się z ministrem sprawiedliwości Geraldem Darmaninem, który wcześniej odwiedził go w więzieniu. Adwokaci byłego prezydenta podkreślili po ogłoszeniu



Były prezydent Francji Nicolas Sarkozy.

FOT. PIERRE NOAN VALAT

decyzji, że następnym etapem będzie odwołanie się od wyroku przed sądem wyższej instancji. Sąd rozpoczął obrady nad wnioskiem w poniedziałek rano. Do sali posiedzeń nie mogli wejść fotoreporterzy, a dziennikarzom nie pozwolono na używanie telefonów ko-

mórkowych, by uniknąć robienia zdjęć uwięzionemu byłemu prezydentowi. Sarkozy wystąpił przez łącze wideo i był spięty.

- Będę walczył, aby prawda zwyciężyła - mówił były prezydent w około 15-minutowym wystąpieniu. Jego adwokat

Christophe Ingrain przekonywał, że pobyt za kratami jest zagrożeniem dla byłego szefa państwa, któremu - ze względów bezpieczeństwa - trzeba było zapewnić ochronę w paryskim więzieniu Sante.

Sarkozy po raz kolejny przekonywał, że nie dopuścił się czynów, za które został skazany, czyli domniemanego finansowania jego kampanii wyborczej przez Libię. - Nigdy nie miałem pomysłu ani szalonego zamiaru, by prosić o pieniądze (byłego przywódcy Libii Muammara) Kadhafiego - powiedział były prezydent.

Przyznał też, że nie wyobrażał sobie, że w wieku 70 lat trafi do więzienia. Powiedział, że to „bardzo trudne” doświadczenie. - To pozostawia ślady na każdym uwięzionym - powiedział Sarkozy.

Na sali sądowej obecna była jego małżonka Carla Bruni i jeden z synów.

Putin planuje kolejne dwa lata wojny. I straszy nią cały świat

Rosja od miesiąca robi postępy na froncie - teraz jest coraz bliżej zdobycia Pokrowska. Oczywiście ta ekspansja jest bardzo wolna i kosztuje wiele tysięcy żołnierzy, ale Kreml może mówić, że wygrywa w wojnie. Sytuacja gospodarcza Rosji daleka jest też od krachu, który wielu chciałoby widzieć. W efekcie Władimir Putin nie zamierza rezygnować ze swoich celów.

Grzegorz Kuczyński

U brany w mundur wojskowy prezydent Rosji Władimir Putin spotkał się 26 października ze swoim ulubionym podwładnym, generałem Walerijem Gierasimowem, oraz innymi dowódcami rosyjskich sił zbrojnych. To miało na celu przekonanie rosyjskiej opinii publicznej, że armia osiąga postępy, oraz potwierdzenie zobowiązania do całkowitego zajęcia regionów Ługańska, Doniecka, Zaporozża i Chersonia.

Bitwa o Pokrowsk

Rosyjskie siły zbrojne dokonują poważnych postępów w rejonie miasta Pokrowsk w obwodzie donieckim. Być może uda im się zdobyć miasto podczas zimowej kampanii, ale koszty ludzkie będą wysokie - filmy przedstawiające zniszczone kolumny rosyjskie krążą codziennie w mediach społecznościowych.

Zdobycie Pokrowska zmusi Ukrainę do korzystania z dłuższej trasy północnej w celu zaopatrzenia linii frontu w tym obszarze. Jednak Pokrowsk to tylko miasto i podobnie jak Bachmut i Awdiijwka, inne miasta w regionie, które Rosja stopniowo podbijała w ciągu ostatnich trzech lat, nie zapewni jej zwycięstwa w wojnie.

Za Pokrowskiem siły ukraińskie stworzyły silne wielowarstwowe linie obrony składające się z pól minowych, bunkrów, systemów artyleryjskich oraz dronów uderzeniowych i rozpoznawczych.

Rozejm nie urzęduje Putina

Putin nie może zaakceptować oferty prezydenta Trumpa dotyczącej zawieszenia broni na obecnych liniach frontu bez utraty twarzy w swoim kraju.

Po pierwsze, nie może uzasadnić ogromnej liczby ofiar śmiertelnych bez żadnych znaczących osiągnięć. Po drugie, nie spotka się z prezydentem



Posiedzenie Rady Bezpieczeństwa, na którym zapadła decyzja ws. prób atomowych. Tym razem Putin nie wystąpił w mundurze.

Ukrainy Wołodymyrem Zełenskim, ponieważ wielokrotnie powtarzał Rosjanom, że Zełenski jest „nielegalny”. Wreszcie, bez kontroli nad całym Donbasem, bastionem obrony Ukrainy, nie może zrealizować swoich długoterminowych planów przejęcia całej Ukrainy.

Putin chce kontynuować wojnę na Ukrainie przez kolejne dwa lata, sprzedając ropę Chinom i Indiom (pomimo amerykańskich sankcji), importując sprzęt wojskowy z Chin i rekrutując tysiące najemników z Korei Północnej i innych krajów.

Rosyjska gospodarka jeszcze daje radę

Chociaż rosyjska gospodarka cierpi, rozmowy o jej upadku są przedwczesne.

Po pierwsze, Rosja ściśle kontroluje wpływ kapitału. Jest to umiejętnie regulowane przez prezesa Banku Rezerw Rosji Elwirę Nabiullinę. Kluczowe środki obejmują wymóg sprzedaży przez eksporterów części swoich dochodów w walucie obcej za ruble oraz ograniczenie możliwości wyprawiania aktywów z kraju przez zagraniczne przedsiębiorstwa. Zadłużenie gospodarstw domowych i za-

dłużenie publiczne nie są nadmierne. Ostatnio Rosja poszukuje nowych inwestycji i transakcji kryptowalutowych z udziałem „przyjaznych krajów”.

Po drugie, Rosji nie można zablokować. Posiada ona ogromne zasoby naturalne, takie jak zboża, rybołówstwo, ropa naftowa i gaz ziemny. Ukraińskie ataki na obiekty naftowe i przemysłowe nie zniszczą tych zasobów. Rosja po prostu przeniesie je dalej na wschód lub wykorzysta sojuszników, takich jak Gruzja i Tadżykistan, do rafinacji ropy naftowej i eksportu produktów rafinowanych do Europy lub z powrotem do Rosji. Kilka firm z siedzibą w Zjednoczonych Emiratach Arabskich handluje rosyjską ropą.

Reżim Putina trzyma się mocno

Wreszcie, wewnętrzne spory prawdopodobnie nie doprowadzą do obalenia reżimu Putina. Wszelkie objawy niezadowolenia są brutalnie tłumione. 22 września Organizacja Narodów Zjednoczonych poinformowała o alarmującym nasileniu represji, wykorzystujących sądy, tortury i przymusową psychiatrię do zwalczania

dziennikarzy, przeciwników politycznych i działaczy antywojennych.

Nie chodzi tylko o represjonowanie przeciwników Rosjan, ale nawet członków najbliższego otoczenia Putina, tzw. siłowników. Rosyjska prokuratura, pod kierownictwem Putina, aresztowała szereg urzędników oraz kilku oligarchów i skonfiskowała ich majątki. Ostatnim z nich był sędzia Sądu Najwyższego Wiktor Momotow, który posiadał nieruchomości o wartości około 107 milionów dolarów. Niemniej jednak pojawiają się doniesienia o siłownikach zwracających się przeciwko sobie.

Sankcje i partnerzy Rosji

Sankcje naftowe to za mało - Putin określił amerykańskie sankcje wobec rosyjskich koncernów, które zostały nałożone dwa tygodnie po podobnych sankcjach europejskich, jako „nieprzyjazny akt wobec Rosji”. Większość ekspertów zgadza się, że nie zmienia one przebiegu wojny w perspektywie krótko- i średnioterminowej.

Sankcje nie powstrzymują Rosji przed kupowaniem i sprzedawaniem sprzętu woj-

skowego. Na przykład indyjsko-rosyjskie joint venture znane jako BrahMos zawarło umowę o wartości 155 milionów dolarów na produkcję naddźwiękowych pocisków przeciwokrętowych Onyks dla Indonezji.

Według Spectrum News Wietnam kupuje sprzęt wojskowy od Rosji na kredyt, w tym samoloty i czołgi, a następnie spłaca kredyt zyskami z Vietsovpetro, wspólnego przedsięwzięcia wietnamsko-rosyjskiego działającego na Syberii. Chiny nadal kupują objętą sankcjami ropę i gaz od Rosji oraz dostarczają Rosji broń i sprzęt, a także komponenty do zastosowania (wojskowego i przemysłowego).

Rosja grozi próbami broni jądrowej

Minister obrony Rosji Andriej Bielousow podczas posiedzenia stałych członków Rady Bezpieczeństwa zaproponował prezydentowi Władimirowi Putinowi natychmiastowe rozpoczęcie przygotowań do prób jądrowych na archipelagu Nowa Ziemia.

Bielousow oświadczył, że testy będą odpowiedzią na działania Stanów Zjednoczonych.

Minister twierdzi, że USA konsekwentnie wycofują się z umów dotyczących redukcji i ograniczenia zbrojeń, a także pracują nad stworzeniem nowej międzykontynentalnej rakiety z głowicą nuklearną. W odpowiedzi Putin polecił Ministerstwu Spraw Zagranicznych, Ministerstwu Obrony, służbom specjalnym i agencjom cywilnym przedstawić propozycje dotyczące możliwości przygotowania się do testów broni jądrowej.

Pod koniec października prezydent USA Donald Trump ogłosił, że Stany Zjednoczone „natychmiast” zaczną testy broni jądrowej „na równi” z innymi krajami. Później, w wywiadzie dla CBS News, Trump powiedział, że „inne kraje przeprowadzają testy” i nie chce, aby Stany Zjednoczone były „jedynym krajem, który nie przeprowadza testów”.

- Rosja przeprowadza testy, Chiny przeprowadzają testy, ale nie mówią o tym. My też będziemy przeprowadzać testy, ponieważ oni przeprowadzają testy, a inni też. I oczywiście Korea Północna przeprowadza testy. Pakistan przeprowadza testy - stwierdził Trump.

Putin straszy Wunderwaffe

Wcześniej Władimir Putin ogłosił, że Rosja przeprowadziła testy rakiety Buriewiestnik i podwodnego aparatu Posejdon z napędem jądrowym. W odpowiedzi Trump stwierdził, że Putin „powinien zająć się zakończeniem wojny, która trwa już prawie cztery lata, a nie testami rakiet”.

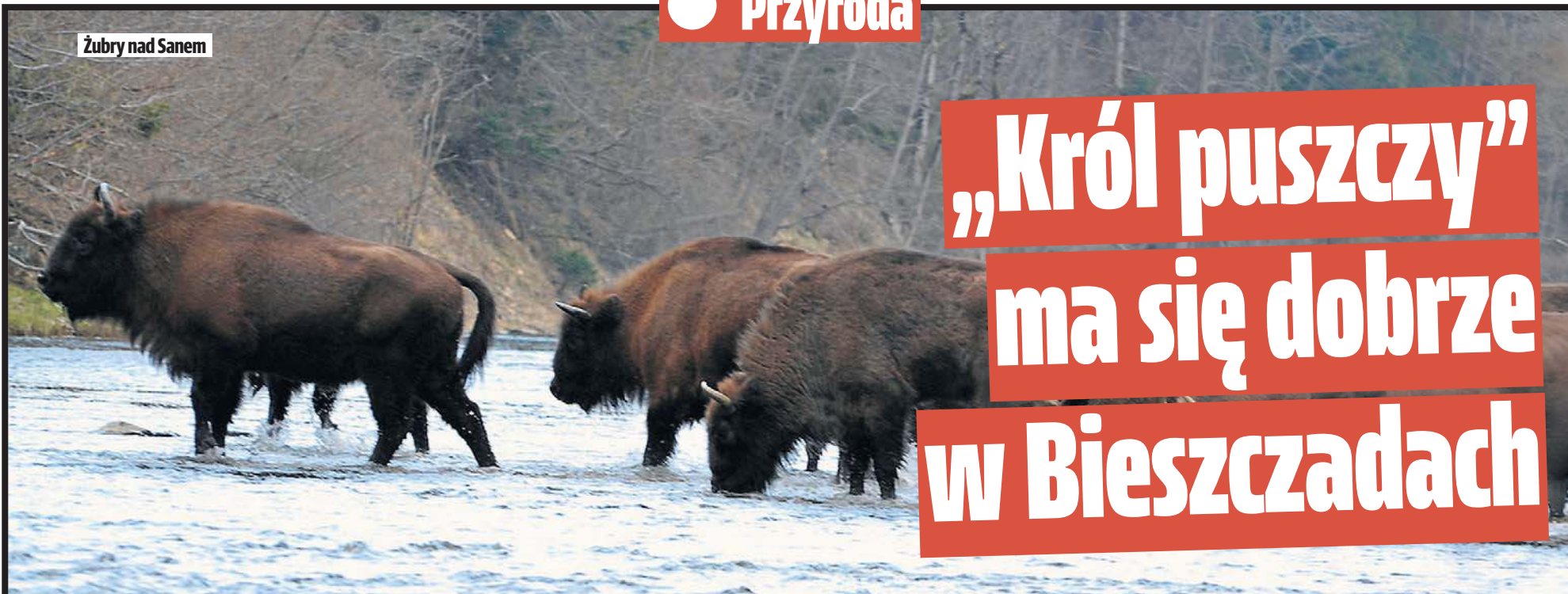
Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow oświadczył, że testy Buriewiestnika i Posejdona „w żadnym wypadku nie są testami jądrowymi”.

Stany Zjednoczone nie przeprowadzały testów jądrowych od 1992 roku, Rosja - od 1990 roku, a Chiny - od 1996 roku.

Jest jasne, że Putin zakończy wojnę na Ukrainie tylko wtedy, gdy poniesie poważną porażkę na polu bitwy lub jego reżim zostanie obalony.

 Przyroda

Żubry nad Sanem



„Król puszczy” ma się dobrze w Bieszczadach

Żubry znalazły w górach idealne warunki do bytowania, ale jest ich coraz więcej. Zostały sprowadzone w Bieszczady przed 62 laty, 30 października 1963 roku. Od początku trafiły pod opiekę leśników.

Bogdan Hućko

Być w Bieszczadach i żubra nie widzieć ... Jeszcze kilka lat temu brzmiało to jak dobry żart. Teraz „króla puszczy” żyjącego na wolności można spotkać nie tylko w dzikich bieszczadzkich kniejach, ale też przy drogach, pasących się na łąkach i coraz częściej także na polach uprawnych. Kto nie ma takiego szczęścia, bo są to zwierzęta płochliwe, może pofatygować się do Mucznego, gdzie od 2012 roku istnieje zagroda pokazowa. Przy odrobinie szczęścia można pochwalić się wśród znajomych - po powrocie z wakacji czy weekendowego wypadu - nawet selfie z tym potężnym zwierzęciem.

Żubry w Bieszczadach mają się dobrze. Znalazły tutaj idealne warunki do bytowania. Doskonale się zaaklimatyzowały w tych górach. Stad dziko żyjących przybywa z upływem lat. Stały się nieodłącznym i ważnym elementem fauny na tym obszarze. Żubry zostały sprowadzone w Bieszczady przed 62 laty. Dokładnie 30 października 1963 roku. Od początku trafiły pod opiekę leśników.

Rękopis ocalały z pożogi

Początki - jak wszystko w Bieszczadach po 1947 roku - były pionierskie. Prawdziwą skarbnicą wiedzy na temat bieszczadzkiej populacji tych zwierząt jest kronika ośrodka hodowli żubrów w Nadleśnictwie Stuposiany. To 16- stronicowy

cowy rękopis z lat 1963 - 1964 (autora do tej pory nie udało się ustalić), który ocalał mimo pożaru w 2005 roku w Wieleńkach. Z płonącej leśniczówki niewiele udało się uratować, ale leśniczy Bolesław Drzazga zdołał wynieść kronikę, jako jeden z cenniejszych dokumentów, i ocalił dla potomnych, także historyków zajmujących się Bieszczadami. W lipcu 2005 roku przekazał rękopis do archiwum Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krośnie.

Z bardzo skrupulatnych zapisów odtworzyć można w detalach wydarzenia, ale rękopis oddaje także klimat tamtych czasów. Ostatni zapis datowany jest 25 lipca 1964 r.

Kronika zaczyna się tak: - „Zgodnie z wytycznymi OZLP Przemysł odnośnie zlokalizowania Ośrodka Hodowli Żubrów w Bieszczadach i ostateczną decyzją, że projektowana uprzednio lokalizacja w Nadleśnictwie Baligród jest nieaktualna, Nadleśnictwo Stuposiany zgłosiło, że posiada na swym terenie obszar leśny, gdzie ewentualnie można by założyć ośrodek hodowli żubrów, gdyż odpowiada on wymogom stawianym przy wprowadzeniu żubra. W dniu 31 maja 1963 roku wytypowana przez Okręgowy Zarząd Lasów Państwowych w Przemysłu komisja w osobach: st. inspektor Franciszka Bereś, insp. Henryk Osiniak, nadleśniczy Nadleśnictwa Stuposiany, Władysław Pepera, leśniczy leśnictwa Wieleńki, Czesław Szmidt i strażnik łowiecki Wacław Żurek, doko-

nała przeglądu wnioskowanej przez Nadleśnictwo partii leśnej oraz dokonała szczegółowej lokalizacji zagrody kwarantannowej dla żubrów w leśnictwie Ustrzyki Górne, oddz. 33a,d,c, 34a, 36c. o powierzchni 5 ha. Teren przeznaczony pod zagrodę obejmuje w części drzewostany bukowe i jodłowe różnych klas wieku, haliznę oraz odcinek potoku. Położony jest na wystawie południowej u podnóża pasma gór Wieleńki i Bukowe Berdo”.

Solidna zagroda i strażnicy zawiązujący ciekawskich

Nadleśnictwo Stuposiany przygotowało nad potokiem Zwór koło Bereżek specjalną zagrodę, zbudowaną z solidnych pali i sześciu rzędów tęgich żerdzi oraz solidne bramy, żeby wytrzymała napór zwierząt. Ogrodzenie liczyło 1,1 km i otaczało teren na powierzchni 5,68 ha. Wybudowany został również 9-metrowej długości paśnik, będący zarazem magazynem na siano i paszę. 6 października 1963 r. nadleśnictwo meldowało gotowość na przyjęcie żubrów. Przywóz zwierząt był planowany na 30 października.

- „Nadleśnictwo przygotowało do dalszego transportu żubrów trzy sanie żelazne wraz z ciągnikami gąsienicowymi do zrywki drewna, które oczekiwały w przewidywanym miejscu przeładunku w Bereżkach k. szosy asfaltowej, po drugiej stronie Wołosatego. W dniu 30 października 1963 roku, o godzinie 5.00 przybyły samochody i skrzynie z żubra-

mi - z Pszczyny 2 sztuki i z Niepołomic 3 sztuki. Przeładowanie nastąpiło dość sprawnie, jak i sam transport do zagrody ciągnikami gąsienicowymi również” - czytamy w ocalałej kronice.

Więść o żubrach w Bieszczadach rozeszła się jak na ówczesne czasy szybko, także za sprawą informacji prasowych. Wiele osób chciało zobaczyć „króla puszczy” i do zagrody zaczęły ścigać całe wycieczki. Doszło do tego, że nadleśnictwo zatrudniło specjalnego strażnika. Miał on zwracać ciekawskich. Przy drodze prowadzącej do doliny potoku Zwór ustawiona została specjalna tablica ostrzegawcza, informująca o niebezpieczeństwie spotkania się z żubrami. Zakazano wstępu w pobliże zagrody.

Niewiele zapewne to dało, bo w kronice pojawił się bardzo ciekawy wpis: - „Dla zapobieżenia licznym wycieczkom, zgłaszającym się, aby zobaczyć żubry, które spowodowały pewnego rodzaju sensację, Nadleśnictwo zmuszone zostało do zatrudnienia dwóch strażników na okres 2 miesięcy do pełnienia dyżurów i zwracania chętnych z drogi. Niedopuszczenie obcych ludzi do zagrody miało na celu zapobieżenie ewentualnemu przeniesieniu chorób zakaźnych - pryszczycy oraz stworzenie żubrom dogodnych warunków dziczenia i aklimatyzacji. Do zadawania żubrom karmy oraz dokonywania obserwacji zachowania się tej zwierzyny Nadleśnictwo przeznaczyło stróża.”

Cztery kilo żołądki na łeb

Aklimatyzacja żubrów do górskich warunków przypadła na zimę. Ta pora roku w Bieszczadach bywa zazwyczaj ciężka. Tak było też w 1963 roku.

- Spadły półtorametrowe śniegi, a przez długie tygodnie utrzymywały się temperatury poniżej minus 20 st. Celsjusza. Strażnicy dokarmiali żubry, wykładając im bez ograniczeń siano oraz po 4 kilogramy żołądki na głowę - pisze dr Edward Marszałek w książce „Żubr przywrócony górą”, której współautorem jest prof. Kajetan Perzanowski.

Bieszczadzkie menu wyraźnie im służyło, na co wskazuje zapis w kronice: „...przez okres trzech miesięcy stały przy paśniku i po prostu opychały się sianem. Kondycyjnie wyraźnie poprawiły się a szczególnie jaskrawie widoczne to było na „Pulonie”. Byk „Pulpit” był w dość słabej kondycji, którą to utrzymał do końca grudnia. W tym czasie obserwowano u niego zmianę futra - po prostu liniał płatami. Początkiem stycznia linienie ustało, byk pokrył się równym włosiem i zaczął wyraźnie poprawiać się kondycyjnie...”

Zwierzęta dobrze radziły sobie przy pokrywie śniegu dochodzącej do 1,5 metra.

Żubry w okresie silnych mrozów, oprócz siana i żołądki, dostawały także owies i brukiew. Wspomniany byk „Pulon”, mimo dostatku karmy, jak zapisał uważny kronikarz, „odżerał pozostałe sztuki, a młodsze byki i cielęta brał na rogi i kaleczył.”

Leśnicy zmuszeni byli wybudować „cielętnik” i oddzielić młode osobniki od niesforne, agresywnego przywódcy stada, który w swoim otoczeniu tolerował oczywiście tylko krowy.

Zaatakowały strażnika, nie bały się wilków

Nie tylko „Pulon” był niesforny. Inne agresywnie zareagowały na widok człowieka, co nie uszło uwadze kronikarza.

- „Podczas silnego mrozu w styczniu 1964 roku do zagrody wszedł strażnik, aby poszerzyć przerębel na potoku, z którego piły wodę. Stado w tym czasie było w odległości 60 metrów od przerębli, ta zaś 6-8 metrów od płotu. Z chwilą, gdy strażnik wszedł przez płot, żubry stały spokojnie i ob-

**Żubry przy paśniku
w Bieszczadach**


FOT. ARCHIWUM ROLP W KROŚNIE



Żubry w Bieszczadach - styczeń 1965 rok

FOT. ARCHIWUM ROLP W KROŚNIE

serwowały; gdy uderzył siekierą w łód, wypadły krowy: Puleśna i Pujanka i z brawurą zaatakowały. Czujny strażnik ledwie zdążył wskoczyć na żerdzie ogrodzenia” - czytamy w kronice.

Pod zagrodę podchodzili wilki, ale „odeszły bez większych kombinacji”. Leśnicy na śniegu zobaczyli też tropy niedźwiedzia, który podszedł tylko do ogrodzenia i się wycofał.

W grudniu 1963 roku przeprowadzono również eksperyment, aby sprawdzić jak żubry będą zachowywać się w kontakcie z drapieżnikami, w przypadku nagłego zaskoczenia ich przez wilki.

- „W tym celu do zagrody, na leżące stado żubrów, wpuszczono silnego psa. Natychmiast został on zaatakowany. Na czoło ataku wysunęły się krowy, następnie byki i cielęta z tyłu. Szarża żubrów była bardzo gwałtowna i pies z ataku przejść musiał do szybkiej ucieczki na zewnątrz zagrody. Wspomniany eksperyment wykazał, że raczej ewentualny atak ze strony wilków nie powinien wilkom tak łatwo



przynieść sukcesu.” - zapisano w kronice.

Tej samej zimy odnotowano radosną wiadomość - żubrzyca „Puleśna” była cielną.

Pierwsze kroki na wolności

Na wiosnę postanowiono wypuścić żubry na wolność. 4 maja 1964 r. rozgrodzono około 20 metrów żerdziowego płotu. Zwierzęta wcale nie miały ochoty opuszczać zagrody. Obserwatorzy ich zachowań odnotowali to w kolejnym wpisie do kroniki.

- „Wyszły z niej dopiero w nocy z 4 na 5 maja i, klucząc swobodnie na lewo i prawo, skierowały się na wschód, gdzie przewidywana była ich ostoja. Nie zalegając przez cały dzień, penetrowały teren doliny. Były dość podniecone, gdyż mało żerowały, nie kładły się, lecz szły przed siebie, ciągle klucząc. W pierwszym dniu wolności podeszły pod szczyt Kiczarki, następnie wieczorem tego samego dnia były obserwowane na granicy lasu i połonin Bukowego Berda. (...) W dniu 7 maja o godz. 15.00 zeszły dawnym szlakiem zrywkowym do leśniczówki Wieleki i weszły na podwórkę, z którego nie zdradzały większej ochoty wyjść. Żubry - cała siódemka - były spokojne, dość wypełnione (niegłodne), dały się dość łatwo skierować do partii lasu, skąd przyszły” - czytamy precyzyjny, wręcz reporterski opis zachowań zwierząt w pierwszych dniach na wolności.

Obserwujący zwierzęta strażnik stwierdził, że 31 maja 1964 r. stado podzieliło się na dwie grupki. Krowy z młodymi przebywały w okolicach zagrody, a dwa byki gdzieś powędrowały i dopiero 16 lipca zostały wytropione pomiędzy potokiem Roztoki i Haliczem na wysokości Krzemienia, tj. około 15 kilometrów od miejsca wyjścia.

Do zagrody kwarantannowej przywieziono kolejne żu-

bry z Niepołomic i Pszczyny. 24 lipca stado liczyło już 15 sztuk.

„Kowboje” uśmiercili zwierzę

Końcem października 1964 r. byk „Pulpit” został odpędzony od stada przez silniejszego „Pulona” i zaczął słynną samotną wędrówkę na północ.

- „„Pulpit” nie był jedynym żubrem o duszy wędrowca, bowiem jesienią 1965 roku na północ udał się kolejny osobnik. Doszedł w okolicy Pruchnika pod Jarosławiem, gdzie znalazł doskonałą bazę żerową na polach buraków cukrowych, których plantatorzy jeszcze nie zdążyli odstać do cukrowni. Jakiś czas żubr terroryzował swym zuchwalstwem chłopów. Ci chodzili przez kilka dni na skargi do nadleśnictwa i na milicję, ale nikt nie był w stanie im pomóc. Wreszcie, nie znajdując zrozumienia u władzy, chłopci postanowili sprawę załatwić we własnym zakresie. Pewnej niedzieli, po mszy i po kilku piwach, gromada zaopatrzona w widły i stalową linkę, wybrała się na pole, gdzie żerowało zwierzę. Znaleźli się odważni, którzy chcieli zarzucić żubrowi linkę jak lasso na rogi i, jak krowę, odprowadzić do urzędu gminy. Niestety, stalowa pętla zsunęła się na kark zwierzęcia, które przyduszone wpadło w szal. „Kowboje” zdążyli tylko linkę zamocować do tegiej przydrożnej gruszy i ująć z życiem. Tymczasem zwierzę biegając wokół drzewa i owijając linkę, skracając jej długość i zaciskało sobie coraz bardziej pętlę na szyi. Wreszcie upadło i ciężko dysząc, wyraźnie dusiło się. Ktoś krzyknął, żeby skoczyć do wsi po piłę i ściąć drzewo. Zanim jednak pomysł wykonano, „król puszczy” już nie żył. Wybuchła tęga afery; śledztwo milicyjne, prokurator i wreszcie sąd w Jarosławiu dla kilku najbardziej zaangażowanych sprawców, którym groziły wy-

sokie wyroki. Na ich szczęście okazało się, że wymiar sprawiedliwości niezbyt wysoko cenił żubrze życie - chłopci zostali uniewinnieni, a w sentencji wyroku zaznaczono, że „niedouczeni, ciemni ludzie ze wsi nie wiedzieli, co to za zwierzę, więc nie mogą odpowiadać jak za świadomy postępek”. O sprawie, jako że była dość wstydliva, z czasem zapomniano, a kroniki na ten temat milczą” - pisze Edward Marszałek w jednym z rozdziałów książki „Żubr przywrócony górą”.

Inwentaryzacja zwierzyny przeprowadzona przez leśników wykazała, że 1 stycznia 1966 r. w Bieszczadach żyło 21 żubrów w stanie dzikim, w tym 4 krowy spodziewające się potomstwa na wiosnę. W ten sposób rozwijała się na ogromnym obszarze największa górską populacją tych zwierząt w Europie.

Zaczęło się od pięciu - jest ich obecnie około 800 sztuk

Żubrów żyjących na wolności w Bieszczadach wciąż przybywa. Przeprowadzona w marcu br. inwentaryzacja tych zwierząt wykazała wzrost liczebności do 811 osobników. To kilkuprocentowy wzrost w stosunku do ubiegłego roku, gdy naliczono ich łącznie 750. Dla porównania - w 1997 r. szacowano populację bieszczadzką na 110 sztuk, a w 2019 - 551.

Od kilku lat naukowcy zajmujący się tym gatunkiem wyrażają zaniepokojenie przegęszczeniem populacji, skutkującym m.in. zwiększeniem szkód w uprawach rolnych i leśnych, ale przede wszystkim powodującym wzrost zagrożenia epidemiologicznego związanego z gruźlicą czy telazjo-

zą, na którą co roku zapada po kilkadziesiąt osobników.

W związku z tym Generalny Dyrektor Ochrony Środowiska wydaje decyzje o eliminacji chorych osobników. Co roku odnajdywane są też resztki żubrów zabijanych przez wilki, a nawet przez niedźwiedzia.

W minionych latach 13 bieszczadzkich żubrów wyjechało do Bułgarii i Rumunii, gdzie zasiliły stada żyjące w tamtejszych górach.

- Podkarpackie żubry żyją tylko w Bieszczadach w dwóch populacjach. Do niedawna były to dwie izolowane populacje - wschodnia, wsiedlona w 1963 roku i zachodnia, pochodząca z 1976 roku z wsiedleń na terenie Nadleśnictwa Komańcza. One się rozrastały przez kolejne dziesięciolecia. W tej chwili populacja zachodnia jest nawet liczniejsza, bo liczy prawie 500 osobników. Wiemy, że one się kontaktują ze sobą, że następuje wymiana genów, co przy 800 osobnikach jest oczywiste. Żubry zapuszczają się też na wędrówki w Beskid Niski. Mieliśmy stwierdzone przypadki upadku żubra na terenach nadleśnictwa Rymanów i Dukla. Odnotowujemy wędrówki żubrów na Pogórze, poza linię Lesko - Ustrzyki Dolne. Zimą spore stada bytują na terenie Nadleśnictwa Lesko w okolicy góry Gruszka - mówi Edward Marszałek, rzecznik prasowy Regionalnej Dyrekcji Lasów Państwowych w Krośnie.

Wędrują jak bizona amerykańskie

W Bieszczadach występuje duże rozproszenie stad, szacowanych od 25 do 30.

- Jeżeli są tegie zimy, to żubry zbijają się w duże stada,

wtedy liczące nawet ponad 100 osobników. Natomiast jeżeli jest zima łagodna, to nawet kilkanaście osobników żyje sobie w jednym miejscu. Przy tęszych zimach u żubrów bieszczadzkich wytworzyła się taka sezonowa wędrówka, nawiązująca do bizonów amerykańskich. O ile wiosną wychodziły w góry krowy, żeby się wycielić i mieć większą dostępność do żeru, o tyle na zimę zbijały się w większe stada i schodziły w doliny Sanu i Kalniczki. Kiedyś głównie w tych dwóch dolinach bytowały te dwie populacje. Dzisiaj to rozdrobienie jest większe. Skoro nie ma wysokich śniegów i tęgich mrozów, a dostępność żeru jest większa, mamy też do czynienia z wychodzeniem żubrów w pola uprawne i szkodami w gospodarce rolnej. Przez długie lata poziom szkód był niewielki - zaznacza Edward Marszałek.

Żubry były zawsze chronione i nadal znajdują się pod ścisłą ochroną. Wydawano jedynie zgody na odstrzał sanitarny czy dewizowy w latach 70. i 80. minionego wieku. W czasach PRL odstrzał żubrów był jednym ze sposobów na zdobycie dewiz.

- Wytworzył się wtedy u tych zwierząt mechanizm bojaźni. Żubry było bardzo trudno podejść. Obecnie te zwierzęta widuje się dosyć często przy drogach, jeżeli o świcie jedzie się w Bieszczady, to choćby w okolicach Mucznego, Woli Michowej czy Komańczy, można zaobserwować żubry na łąkach, także w dolinie Sanu pod Otrytem. Dzisiaj nie jest to już wielkie zaskoczenie - dodaje rzecznik krośnieńskiej RDL.



Tablica przed zagrodą nad potokiem Zwór, mająca odstraszać ciekawskich zobaczenia żubrów.

FOT. ARCHIWUM ROLP W KROŚNIE

Ewidencja Lokali może opodatkować tysiące mieszkań

Przychody z wynajmu na czarno opiewają na miliardy. Fiskus może na tym tracić kilkaset milionów rocznie. Są się pomysły, jak opodatkować te zyski...

Agnieszka Domka-Rybka

Wynajem „na czarno”, to sytuacja, w której właściciel czerpie przychody z tego tytułu, ale nie dzieli się nimi z fiskusem. Wydawałoby się, że skoro od przychodu z wynajmu trzeba zapłacić 8,5 proc. podatku (12,5 proc. przy większej skali), to mało kto będzie się na takie ryzyko decydował. W praktyce jednak wciąż takie sytuacje się zdarzają.

Prawda jest taka, że nie ma nawet oficjalnych statystyk, które pokazałyby, ile jest w Polsce w ogóle mieszkań na wynajem. W sumie trudno oszacować szarą strefę, nie wiedząc nawet, jak duża jest biała. Na-

wet dostępne dane Eurostatu na temat wielkości rynku najmu wydają się sprzeczne. Z tych za 2024 rok wynika, że w Polsce jedynie 4,8 proc. obywateli wynajmowało mieszkanie i płaciło czynsz na zasadach rynkowych. Jeśli interpretować dane urzędowe wprost, to należałoby uznać, że ze standardowego najmu korzysta w Polsce mniej niż 1,8 mln osób.

Przyjmując więc zachowawczo, że w przeciętnym wynajmowanym lokum mieszkają 3-4 osoby, to otrzymujemy informację z której wynika, że w Polsce wynajmowanych może być tylko około 450-600 tysięcy domów i mieszkań. Nijak ma się to do rzeczywistości. Nawet mini-

ster finansów podsumowując 2023 rok ogłosił przecież, że ryczałt od prywatnego najmu zapłaciło mu ponad 1,1 mln podatników. Oczywiście, ryczałt od prywatnego najmu należy też płacić od wynajmu innych rzeczy, a nie tylko nieruchomości, ale jasnym jest, że głównie płacią go podatnicy zarabiający na wynajmie mieszkań - komentuje Bartosz Turek, analityk rynku nieruchomości.

Analizuje on dalej, że aby przejść do szacunków dotyczących skali szarej strefy wypadałoby więc najpierw odpowiedzieć na pytanie - „ile może być w Polsce mieszkań i domów na wynajem?”. Tego niestety nie wiemy. Jeszcze

w 2024 roku (na podstawie danych za 2023 rok) Hanna Milewska-Wilk, specjalistka ds. mieszkalnictwa w Instytucie Rozwoju Miast i Regionów - szacowała liczbę wynajmowanych w Polsce nieruchomości na 1,5 mln. Problem w tym, że wyraźnie mniej osób dzieli się z fiskusem przychodami z wynajmu. W 2023 roku podatek od przychodów z najmu prywatnego zapłaciło ponad 1,1 mln osób. W liczbie tej są oczywiście też podatnicy czerpiący przychody z wynajmowania innych rzeczy niż same mieszkania, ale najpewniej jest to margines. Z danych ministerstwa wynika, że przeciętny podatnik zainkasował prawie 30



tysięcy złotych rocznego czynszu. Zważywszy na stawki, które obowiązywały w tym czasie można zaryzykować szacunek, że przeciętny wynajmujący ma trochę ponad 1,2 mieszkania. To daje nam więc około 1,35-1,40 mln mieszkań, które w 2023 roku były wynajmowane przez podatników, którzy normalnie płacili podatki.

Pojawiła się już nawet inicjatywa, aby stworzyć Centralną Ewidencję Lokali. Póki co idea ta nie doczekała się urzeczy-

wistnienia, a ponadto jej pomysłodawcy mówią raczej o wpływie na rynek najmu krótkoterminowego (na doby), a nie sektor tradycyjnego wynajmu mieszkań (czyli tzw. długoterminowy). Podobnie jest z pojawiającym się niekiedy pomysłem opodatkowania pustostanów. Jego efektem mogłoby się okazać nie tyle bardziej efektywne wykorzystanie istniejącego zasobu mieszkaniowego, co znaczne utrudnienie wynajmu w szarej strefie - podsumowuje Turek.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 800 472 852, 42 647 28 52
Przez internet: [ibo.polskapress.pl](#)
W Biurze Reklamy:

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

ŁÓDŹ, ul. ks. Skorupki 17/19, tel. 502 499 448, 502 499 127

ŁÓDŹ, ul. Kolumny 6/36, tel. 502 499 119, **C.H. Nowa Górna (Carrefour)**

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH									
NIERUCHOMOŚCI - mieszkania - sprzedam - mieszkania - kupię - mieszkania - do wynajęcia - mieszkania - wynajmę - mieszkania - zamienię - domy - sprzedam - domy - kupię - domy - do wynajęcia - domy - wynajmę - domy - zamienię - lokale użytkowe - sprzedam - lokale użytkowe - kupię	- lokale użytkowe - do wynajęcia - lokale użytkowe - wynajmę - lokale użytkowe - zamienię - działki, grunty - sprzedam - działki, grunty - kupię - gospodarstwa - garaże - pośrednictwo - inne - bank stancji HANDLOWE - AGD - RTV	- elektronika, komputery - telefony - car audio - antyki - kolekcjonerstwo, sztuka - jubiliterstwo - filmy, muzyka - foto, książki - instrumenty muzyczne - lombardy - sport i rekreacja - maszyny urządzenia - materiały budowlane - materiały opałowe	- tekstylia, odzież - dla dziecka - meble - inne MOTORYZACJA - samochody osobowe - ciężarowe, dostawcze - busy autobusy - rolnicze - przyczepy, naczepy - zabytkowe - uszkodzone, rozbite - motocykle - części i akcesoria	- zamienię - motofinanse - motousługi - inne FINANSE BIZNES - kredyty, pożyczki - usługi finansowe - usługi prawne - biura rachunkowe - ubezpieczenia - oferty - inne NAUKA - szkoły - kursy/szkolenia	- języki obce - korepetycje - inne PRACA - zatrudnię - urzędy pracy - szukam pracy - inne ZDROWIE - apteki - pomoc całodobowa - chirurgia - ginekologia - interna - neurologia	- pediatria - psychologia - psychiatria - stomatologia - urologia - inne specjalizacje - przychodnie, kliniki - laboratoria - zabiegi - opieka - sprzęt medyczny - uroda - inne USŁUGI - agd rtv foto - budowlano-remontowe	- instalacyjne - biurowo - projektowe - komputerowe - krawiectwo - montażowe - ogrodnicze - porządkowe - przeprowadzki - reklamowe - stolarskie - radio taxi - transportowe - rozrywka - uroczystości - zabezpieczające - inne	TURYSTYKA - agroturystyka - kraj - świat - biura podróży - oazy i kolonie - wycieczki - przewozy - inne ZWIERZĘTA - lecznice - usługi - inne MATRYMONIALNE - ROŻNE	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 - SPRZEDAM

0011242693

OGŁOSZENIA DROBNE na TELEFON

800 472 852
42 647 28 52

MIESZKANIA - KUPIĘ

AAA 24/7 Kupię każde mieszkanie także z lokatorem komornikiem zadłużone udziały 726765223

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

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

M2 27m² Dąbrowa, 603-452-273

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

12h autokup, 664-040-076

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

AUTOSKUP - każda marka. Złomowanie, 881-388-982

ROLNICZE KUPIĘ

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

ZATRUDNIĘ szwaczki, 606-430-280

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

Odrucia, alkohol, kroplówki, ciagi, 602-691-580

ALKOHOL - ciagi, odrucia, 501-063-660

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, 695-412-061

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 602-691-580

Usługi

AGD RTV FOTO

AGD - pralki szybko, tanio, 504-556-016

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

TELE - audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

Dachy, papa, naprawy, 668-336-390

INSTALACYJNE

Elektryk - 24h, 663-210-045

Hydraulik i czyszczenie kanalizacji, 511-333-094

Hydraulika - awarie, 509-721-995

Przepychanie kanalizacji - kamera, 509-721-995

MONTAŻOWE

Żaluzje - Plisy. Rolety 50zł. Moskitiery. Produkcja, montaż, naprawa. Drewnowska 88. Promocje! Gratysy!, 42-654-84-84, 501-380-619

OGRODNICZE

WYCINKA drzew, rębak, 507-668-712

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

AUTOREKLAMA

strona zdrowia

Czytaj dla zdrowia

[stronazdrowia.pl](#)

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: [ibo.polskapress.pl](#)

Z życia celebrytów

Emily Reng



NAJPIĘKNIEJSZA POLKA - AMERYKANKA Z KLUCZBORKA

FOT. PAP/ EPA/RUNGROJ/ YONGRIT, MAT. PRAS. MISS UNIVERSE

Redakcja Teletygodnia

Przed nami finał jednego z najważniejszych konkursów piękności na świecie, Miss Universe 2025. Już 21 listopada przekonamy się, jak wygląda najpiękniejsza kobieta na świecie. O ten zaszczytny tytuł walczy też reprezentantka Polski, Emily Reng, która jest... Amerykanką z Kluczborka! 20-latką wygląda perfekcyjnie!

Polskę w konkursie Miss Universe 2025 reprezentuje 20-latkini Emily Reng. Jej rodzina pochodzi z Kluczborka, natomiast Emily Reng urodziła się już w USA. Polskiego nauczył ją ukochany tata. Mówi z lekkim z amerykańskim akcentem i czasami zdarza jej się pomylić słowa.

Chce z dumą reprezentować Polskę na świecie. Pasjonuje się sportem - jako cheerleaderka regularnie trenuje, dzięki czemu ma wręcz perfekcyjną figurę! Studiuje na University of South Carolina.

Emily Reng w 2024 roku zdobyła tytuł II Wicemiss Polonia.

Emily Reng miała 18 lat, kiedy Sylwia Goliszek z Chicago zaproponowała jej start w konkursie na Najpiękniejszą Polkę w USA. Emilia wystartowała i zdobyła koronę najpiękniejszej przedstawicielki Polonii amerykańskiej. Ten tytuł dał jej awans do finału Miss Polonia. Tam zdobyła tytuł II Wicemiss Polonia 2024.

- Było to dla mnie ogromne zaskoczenie, ponieważ w konkursie Miss Polonia

startowałam w zeszłym roku. Bardzo się cieszę, że organizatorzy Miss Polonia, czyli Jagoda Piątek-Włodarczyk, Igor Włodarczyk, a także Sylwia Goliszek, organizatorka wyborów Najpiękniejszej Polki w USA, wierzą we mnie, że będę godnie reprezentować Polskę - mówi Emily Reng w rozmowie z „Nową Trybuną Opolską”. - To dla mnie wielki zaszczyt i ogromne wyróżnienie. To jest przecież najważniejszy konkurs na świecie.

- Jestem niezmiernie dumna, że naszą kandydatką będzie Emily Reng. Uważam, że ma duże szanse na tytuł Miss Universe - podkreśla Sylwia Goliszek, organizatorka konkursu Beauty Ambassador of Poland/ Najpiękniejsza Polka w USA.

- Po latach nieobecności Miss Polonia powraca na scenę Miss Universe, i to w najlepszej możliwej odsłonie: z Emily Reng! - mówi Anna Barauskas, trenerka personalna, która przygotowała Emilię do finału. - Emily to nie tylko Polka, której rodzina pochodzi z nad Wisły, ale też przedstawicielka milionów Polaków, którzy wybrali życie na emigracji. To dziewczyna, w której sercu biją dwa światy: Polska i Ameryka. Jest ambasadorką imigrantów, symbolem odwagi, marzeń i nowoczesnego patriotyzmu. Emily Reng to kobieta, która buduje mosty, a nie mury. To głos młodego pokolenia, które łączy tradycję z nowoczesnością, pokazując światu, że piękno to nie tylko wygląd - to także mądrość, siła i serce.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

O MIŁOŚCI DO PSA I PROBLEMACH Z ALKOHOLEM

Pies to najlepszy przyjaciel człowieka. Wie o tym doskonale Tomasz Ciachorowski. W rozmowie Telemagazynem aktor opowiadał Bartoszowi Boruciakowi Rejczel, o suczce rasy Jack Russell terrier: „Trudno wyobrazić sobie moje życie bez psa, który wita mnie, kiedy wracam do domu i merda ogonkiem. Rejczel śpi ze mną. Jest moim oczkiem w głowie, jest częścią mojej rodziny i mam ją już od czternastu lat. Mój piesek jest w podeszłym wieku. Chciałbym, żeby towarzyszyła mi zawsze. To jest mój skarb. Rachelka ma profil w mediach społecznościowych, publikuję z nią zdjęcia. To wszystko jest wyrazem mojej miłości do Rejczelki.” Ciachorowski powiedział również, że przestał się wstydić i mówi o swoich problemach związanych z alkoholem: „Mówienie o tym wcześniej sprawiało dyskomfort. Nie widziałem sensu, żeby mówić o tym przed kamerami i mikrofonami. Okazało, że takie świadectwo pomogło niektórym osobom i dostałem informację zwrotną od wielu osób, które po wysłuchaniu mojej historii sięgnęły po pomoc. Dostrzegłem problem, z którym muszę się uporać. Problem nadmiernego picia alkoholu - z którego wcześniej nie zdawali sobie sprawy. Było warto o tym powiedzieć głośno i teraz mam takie przekonanie, że, pomagam innym.” (BB)



FOT. AKPA

CHCE SIĘ SPOTKAĆ Z ŻONĄ „NA OCEANIE”

Krzysztof Baranowski jednak wypływa w samotny rejs dookoła świata. To, co jednych przeraża, dla niego jest ukojeniem. W „Pytaniu na śniadanie” wdowiec po Bogumile Wander stwierdził, że w ten sposób chce pokazać innym, że zdrowotne wymówki nie istnieją. A wspomnienia o żonie nazywa wprost „otwartą raną”. Krzysztof Baranowski w czerwcu 2026 roku skończy 88 lat. Nie powstrzymuje go to przed wyruszeniem w samotny rejs dookoła świata - dla niego niby to nie pierwszy raz, ale trzeba przyznać, że plan budzi respekt. Żeglarz w pierwszy rejs wyruszył w 1958 roku, miał wtedy 20 lat.

„Z mojej perspektywy też to wygląda przerażająco, ale mam nadzieję, że dzięki prognozom pogody jestem w stanie przewidzieć dalsze ruchy tego zagrożenia, powiedzmy, huraganu” - opowiadał ostatnio w „Pytaniu na śniadanie”.

87-latek już wcześniej opowiadał, że nie chodzi o grób żony, bo woli spotkać Bogusię na oceanie. Rejs będzie więc okazją do tego, by pewne sprawy przemyśleć: „Nie udało się uporać z tymi emocjami, ona płynie ze mną. Jest to otwarta rana, ale bywa w moim życiu i nadal jest. Brakuje mi jej, to jest nieodwracalne. Rejs pozwoli zająć się bardziej przyziemnymi sprawami, ale wspomnienie będzie zawsze ze mną.” (RT)

KŁOPOTY JANA URBANA. TRZECH KADROWICZÓW KONTUZJOWANYCH

Jan Hofman

Trener Jan Urban nie będzie mógł skorzystać w meczach eliminacji mistrzostw świata z Holandią i Maltą z kontuzjowanych Łukasza Skorupskiego, Jana Bednarka i Krzysztofa Piątka.

W miejsce Skorupskiego został dodatkowo powołany Mateusz Kochalski. 25-letni bramkarz zastąpił kontuzjowanego Skorupskiego (Bologna FC 1909). Golkipera na co dzień występuje w azerskim Karabachu Agdam, z którym w tym sezonie gra w Lidze Mistrzów.

Selekcjoner naszej kadry zdecydował się powołać dodatkowego bramkarza, mimo że w kadrze została mu trójka: Kamil Grabara, Bartłomiej Dragowski, Kacper Tobiasz.

Do kadry dołączył też obrońca drugoligowego włoskiego Palermo Bartosz Bereszyski.

Skorupski i Bednarek (FC Porto) nabawili się urazów w weekendowych meczach ligowych swoich drużyn. Podobnie ma się sprawa z Piątkiem, napastnikiem Al-Duhail SC. W piątek rywalem biało-czerwonych



FOT. PAP/EPASALVADOR SAS

Robert Lewandowski
w meczu Barcelony z Celtą Vigo (4:2) zdobył trzy gole.

na PGE Narodowym będą Holendrzy, a następnego dnia kadra Urbana wyleci na Maltę, gdzie w poniedziałek 17 listopada rozegra swój ostatni mecz w grupie - w Ta' Qali.

Polscy piłkarze na dwie kolejki przed zakończeniem eliminacji zajmują drugie miejsce w grupie G z dorobkiem 13 punktów i tracą trzy do Holandii, a o trzy wyprzedzają Finlandię, która rozegrała jedno spotkanie więcej.

Bezpośredni awans do przyszłorocznego mundialu w USA, Meksyku i Kanadzie wywalczą zwycięzcy grup, a zespoły z drugich miejsc wystąpią w dwustopniowych barażach.

Emocje w turnieju ECO Młynek



Futbol sprawia przyjemność.

FOT. ARCHIWUM

Jan Hofman

Na boiskach łódzkiej Szkoły Mistrzostwa Sportowego przy ul. Milionowej 12 odbył się ECO Młynek Football Cup dla kategorii Orliczek.

W tej kategorii wiekowej nie odnotowuje się wyników oraz nie prowadzi oficjalnej klasyfikacji. Chodzi wyłącznie o dobrą zabawę i sportowe emocje młodych piłkarek nożnych, a tych nie brakowało. W turnieju rywalizowały drużyny z województw łódzkiego, śląskiego, kujawsko-pomorskiego, lubelskiego i mazowieckiego (oprócz gospodarzy m.in. zespoły Widzewa Łódź, GKS Górnik Łęczna, GKS Katowice, Wisła Płock czy UKS Szóstka Inowrocław).

MVP łódzkich drużyn:

Widzew Łódź - Paulina Witkowska

UKS SMS Łódź - Mariia Hopko

● Martyna Bartczak, Zofia Pągowska i Anna Potrykus powołane przez trenera Marcina Kasprowicza na turniej kwalifikacyjny do finałów Mistrzostw Europy U-19. Impreza (26 listopada - 2 grudnia) rozegrana zostanie w bułgarskich miastach Albenie i Warnie.

Do drugiej fazy rywalizacji awansują trzy najwyższe sklasyfikowane zespoły, a konkurentkami biało-czerwonych będą kolejno: gospodynie zawodów - Bułgarki (26 listopada), Irlandki (29 listopada) i rówieśniczki ze Szwecji (2 grudnia).

Widzew musi pilnie rozbudować pion sportowy!

To jest fakt i nawet najzgorzalsi kibice piłkarskiej drużyny Widzewa nie mają argumentów, by z nim dyskutować!

Jan Hofman

Jedenaste miejsce w tabeli, siedemnaście punktów w piętnastu meczach, to zdecydowanie za mało biorąc pod uwagę oczekiwania i nadzieje w Łodzi.

Jednym słowem zespół z al. Piłsudskiego kompletnie zawodzi w zmaganiach ekstraklasy, no bo jak interpretować sytuację, w której trener, trzeci już w tym sezonie, przepiera po meczu kibiców za fatalną grę prowadzonej przez niego drużyny.

Co zatem idzie nie tak w ekipie czterokrotnych mistrzów Polski, skoro Robert Dobrzycki, większościowy akcjonariusz Widzewa, wydał fortunę na pozyskanie nowych piłkarzy, a nad wszystkim czuwa rzutki i bardzo elokwentny prezes oraz liczna rzesza ludzi, którzy w założeniach mieli prowadzić ten klub ku świetlanej przyszłości?

Naszym skromnym zdaniem, Dobrzycki mylił się wypowiadając niedawno słowa: - Biorąc pod uwagę cechy charakterów poszczególnych członków Pionu Sportowego myślę, że one idealnie się uzupełniają!



Robert Dobrzycki i Michał Rydz.

FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

Właśnie nie uzupełniają się, bo najzwyczajniej w świecie członków wymienionego gremium jest stanowczo zbyt mało. Prezes, Dyrektor ds. Pionu Sportowego, Pełnomocnik Zarządu ds. sportu, Doradca ds. sportu, Dyrektor sportowy, Dyrektor rekrutacji, Koordynator skautingu, Koordynator ds. rekrutacji, Dyrektor Akademii i wspomagający ich Koordynator filaru sportowego fundacji nie rozerwą się, aby zapanować nad wszystkimi sprawami związanymi z funkcjonowaniem ekstraklasowej drużyny.

Na nasz gust przydałoby się jeszcze w klubie zastępcy wymienionych wcześniej dyrektorów, doradców i koordynatorów (koniecznie z sekretarkami), a także dyrektor sportowy do spraw wyrzutu piłki z autu, dyrektor sportowy do spraw bezpiecznego wbiegania na murawę, dyrektor sportowy do spraw opadów atmosferycznych lub ich braku, dyrektor sportowy do spraw biegania w odpowiednią stronę na murawie, dyrektor sportowy do spraw bezproblemowego zasiadania na ławce rezerwowych, dyrektor sportowy

do spraw prawidłowego zakładania sprzętu sportowego i bezpiecznego wiązania butów, a także dyrektor sportowy do spraw przekazywania komunikatów od trenera.

Zdajemy sobie sprawę, że nie wymieniliśmy wszystkich niezbędnych dyrektorów, ale od czego Widzew ma łebskiego prezesa. On pokazuje, że wie na czym polega nowoczesne zarządzanie futbolowym przedsięwzięciem, dlatego jesteśmy pewni, że już wkrótce przekona Dobrzyckiego, że kolejne inwestycje w widzewski Pion Sportowy są niezbędne!

Sensacyjna wygrana Termaliki

Jan Hofman

Wyniki meczów piętnastej kolejki ekstraklasy piłkarskiej:

● Pogoń Szczecin - Jagiellonia Białystok 1:2 (1:1)

0:1 - Dimitris Rallis (13), 1:1 - Kamil Grosicki (27), 1:2 - Oskar Pietuszczyk (90+2).

● Legia Warszawa - Bruk-Bet Termalica Nieciecza 1:2 (0:1)

0:1 - Krzysztof Kubica (24), 1:1 - Eral Krasniqi (73), 1:2 - Andrzej Trubeha (90+4).

● Korona Kielce - Raków Częstochowa 1:4 (1:2)

0:1 - Adriano Amorim (5), 0:2 - Jonatan Braut Brunes (19), 1:2 - Dawid Błanik (25), 1:3 - Patryk Makuch (90+2), 1:4 - Lamine Diaby-Fadiga (90+8. karny).

● Arka Gdynia - Lech Poznań 3:1 (0:1)

0:1 - Pablo Rodriguez (15), 1:1 - Edu Espiau (64), 2:1 - Edu Espiau (72), 3:1 - Edu Espiau (78).

Czerwona kartka, za drugą żółtą, Timothy Ouma (54, Lech).

Tabela ekstraklasy
1. Górnik Zabrze 15 29 26-14

2. Jagiellonia Białystok	14	27	27-18
3. Wisła Płock	14	26	19-10
4. Raków Częstochowa	14	23	20-18
5. Radomiak Radom	15	22	28-24
6. Cracovia	14	22	21-17
7. Zagłębie Lubin	14	21	27-18
8. Lech Poznań	14	21	23-23
9. Korona Kielce	15	20	17-16
10. Arka Gdynia	15	18	13-26
11. Legia Warszawa	14	17	16-15
12. Widzew Łódź	15	17	22-23
13. GKS Katowice	15	17	21-27
14. Pogoń Szczecin	15	17	21-27
15. Motor Lublin	14	16	19-24
16. Lechia Gdańsk	15	13	25-32
17. Termalica Nieciecza	15	13	19-29
18. Piast Gliwice	13	11	13-16



Inaki Astiz, tymczasowy trener Legii

FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

Grabowski zwolniony z ŁKS. Teraz Szoka?

Kibice piłkarskiej drużyny ŁKS wiązali wielkie nadzieje z pojawieniem się w klubie trenera Szymona Grabowskiego. Wszystko jednak poszło nie tak!

Jan Hofman

Wczoraj Grabowski zakończył pracę w roli pierwszego trenera ŁKS.

„Decyzją władz klubu Szymon Grabowski przestał pełnić obowiązki pierwszego szkoleniowca drużyny ŁKS. Nazwisko nowego trenera, który zajmie jego miejsce, poznamy jeszcze dziś” – poinformował ŁKS.

Po ostatniej porażce w Łodzi z Puszcą Niepołomice 0:3 zagotowało się w piłkarskiej spółce. Z nieoficjalnych informacji wynikało, że większościowy akcjonariusz piłkarskiego interesu z al. Unii był wściekły, bowiem wydał wiele milionów na tworzenie drużyny, a efektów kompletnie nie widać. Właściciela niepokoił też odpływ kibiców, bowiem z każdym kolejnym słabym meczem, fanów na stadionie jest coraz mniej. Wielu kibiców domagało się zmian w klubie, w tym na stanowisku szkoleniowca.

Po zwolnieniu Grabowskiego, jedną z opcji było przejęcie drużyny przez Ryszarda Robakiewicza. To nie byłby wariant obdarzony dużym ryzykiem. Pod koniec poprzedniego sezonu 63-latek błyskawicznie zyskał sympatię wszystkich fanów jako pierwszy trener drużyny, kiedy to w krytycznej sytuacji przejmował zespół. Był zawodnik Łódzkiego Klubu Sportowego, po zwolnieniu Paragwajczyka Ariela Galeano,

poprowadził ełkaesiaków w pięciu ostatnich meczach pierwszej ligi i odniósł w nich aż cztery zwycięstwa.

W mediach pojawiały się też inne warianty roszady trenerkiej w ŁKS.

Jedni stali na stanowisku, że wkrótce ełkaesiaków przejmie Dawid Szulczek. Po zakończeniu krótkiej, nieudanej przygody z Ruchem Chorzów, 35-letni trener jest już ponoć gotów do podjęcia nowego wyzwania.

Inni byli zdania, że trenerem dwukrotnych mistrzów Polski zostanie Grzegorz Szoka – były szkoleniowiec Znicza Pruszków (mimo ograniczonych możliwości kadrowych zdołał utrzymać drużynę na zapleczu ekstraklasy) oraz młodzieżowych drużyn Legii Warszawa U-19.

Szoka spędził pięć lat w akademii Legii Warszawa, zdobywając w tym czasie trzy medale Mistrzostw Polski (złoto, srebro i brąz). Dwa lata pracował też jako drugi trener w Chrobrym Głogów na poziomie pierwszej ligi. Trener posiada licencję UEFA PRO.

Grabowskiego, który objął ŁKS przed rozpoczęciem obecnego sezonu pierwszej ligi, nie broniły wyniki. Pod jego wodzą mający walczyć o awans do ekstraklasy zespół spisywał się poniżej oczekiwań. W 16 ligowych meczach odniósł sześć zwycięstw, trzy zremisował i aż siedem przegrał. Odpadł też z rozgrywek Pucharu Polski w 1/16 finału.



Grzegorz Szoka

EFEKTOWNE WYGRANE ŁÓDZKICH SIATKAREK

Jan Hofman

To była udana seria mistrzostw Polski dla łódzkiej siatkarek. Zawodniczki ŁKS Commercecon i Budowlanych wygrały mecze 5. kolejki ekstraklasy za trzy punkty.

Podopieczne trenera Macieja Biernata są wiceliderkami tabeli (12 punktów) i tracą oczko do prowadzącego DevelopResu Rzeszów.

Ełkaesianki, które mają jeden mecz zaległy, awansowały na czwarte miejsce – mają 10 punktów.

● **#VolleyWrocław – PGE Budowlani Łódź 0:3 (21:25, 22:25, 19:25)**

#VolleyWrocław: Diana Frankiewicz, Emilia Kaczmarzyk, Sara Wąsiakowska, Aimee Lemire, Natalia Drózdź, Martyna Łazowska – Martyna Wysoczańska (libero) – Joanna Gancarz.

Budowlani: Sasa Planinsec, Alicja Grabka, Karolina Drużkowska, Joanna Lelonkiewicz, Bruna Honorio, Rodica Butez – Justyna Łysiak (libero) – Paulina Damaske, Paulina Majkowska, Maja Storck, Nadia Siuda.



Udany atak zawodniczek ŁKS.

● **ŁKS Commercecon Łódź – Sokół & Hagric Mogilno 3:0 (25:23, 25:15, 25:22).**

ŁKS Commercecon: Regiane Bidas, Mariana Brambilla, Angelika Gajer, Anna Obiała, Sonia Stefanik, Daria Szczyrba – Anna Pawłowska (libero) – Thana Fayad, Anastazja Hryszczuk, Katarzyna Nowak.

Sokół & Hagric Mogilno: Paulina Brzoska, Aleksandra Cygan, Wiktoria Kowalska, Ariadna Priante Frances, Kinga Stronias, Maria Tsitsigianni – Karolina Pancewicz (libero) – Agnieszka Cur-Słomka, Wiktoria Nowak, Emilia Pinczewska, Aleksandra Stachowicz, Sandra Świętoń.

Kałosowski z rekordem Polski



Jan Kałosowski

Jan Hofman

Podczas XXXVI Memoriału Marka Petruszewicza Jan Kałosowski, pływak łódzkiej Trójki, ustanowił rekord Polski seniorów.

Na pływalni Orbita we Wrocławiu pojawili się najlepsi Polacy oraz goście z zagranicy – w tym między innymi aktualny mistrz olimpijski na 100 m stylem klasycznym, Nicolo Martinenghi.

Reprezentant Trójki Łódź w wyścigu na 50 m stylem klasycznym ustanowił rekord Polski, uzyskał czas 26.10 i o dziewięć setnych sekund poprawił osiągnięcie Adama Pluteckiego sprzed prawie szesnastu lat.

Kałosowski, który powtórzył swój sukces sprzed roku i wygrał wyścig memoriałowy na 100 m stylem klasycznym.

W finale przepłynął cztery długości basenu w 57.37, wyprzedzając klubowego kolegę Jana Gajdę i Nicolo Martinenghi.

Gajda wygrał eliminacje 100 m stylem klasycznym z czasem 58.33, wyrównując rekord Polski 18-latków.

Wyścigi z mistrzem olimpijskim to coś niesamowitego. Już nie pierwszy raz stajemy obok siebie na słupkach. Mielśmy okazję się ścigać przy okazji innych imprez międzynarodowych, ale niewątpliwie zrobić to na polskiej ziemi, to było coś niesamowitego – mówił po wyścigu Kałosowski.

Obydwaj łódzcy zawodnicy znaleźli się w reprezentacji Polski na mistrzostwa Europy w pływaniu, które odbędą się w Lublinie, w dniach 2-7 grudnia.

Wiadomości sportowe w skrócie

Jan Hofman

Michał Kwiatkowski, mistrz świata z 2014 roku, znajduje się wśród 94 kolarzy drużyn World Tour, którzy jeszcze nie podpisali kontraktu na sezon 2026 – wynika z listy opublikowanej na portalu procyclingstats.

● Osiem osób, w tym prezes klubu tureckiej ekstraklasy, zostało aresztowanych w związku ze śledztwem w sprawie ustawiania meczów piłkarskich, m.in. przez sędziów obserwujących wyniki w zakładach

bukmacherskich. Federacja zawiesiła 1024 zawodników. Wstrzymano rozgrywki niższych lig.

● Białorusinka Aryna Sabalenka zakończyła drugi rok z rzędu na czele światowego rankingu tenisistek. Drugie miejsce zajmuje Iga Świątek, a trzecie Amerykanka Coco Gauff.

● Lider mistrzostw świata Brytyjczyk Lando Norris (McLaren) wygrał wyścig Formuły 1 o Grand Prix Brazylii, 21. rundę cyklu i umocnił się na pozycji lidera w klasyfikacji generalnej. Norris dzień wcześniej na torze

Interlagos triumfował także w sprincie.

Drugi był Włoch Andrea Kimi Antonelli z Mercedesa, a trzeci obrońca tytułu Holender Max Verstappen z Red Bulla.

● Koszykarze San Antonio Spurs pokonali na wyjeździe Chicago Bulls 121:117 w meczu ligi NBA. Jeremy Sochan grał tylko 10 minut. W tym czasie trafił jeden z dwóch osobistych i zaliczył zbiórkę oraz przechwyt. Teksasńczycy odnieśli ósme zwycięstwo. Na koncie mają też dwie porażki.



Aryna Sabalenka

Środa

Wschód słońca
6.57Zachód słońca
15.55Długość dnia
8 godz. 58 min.Krótszy od najdłuższego o 7 godz. i 42 min.
i dłuższy od najkrótszego o 1 godz. i 11 min.

12

listopada 2025

DZIŚ IMIENINY OBCHODZĄRenata, Witold, Aureliusz,
Emilian, Gabriel, Jan, Jonasz.**HOROSKOP****Baran****(21.03-19.04)** Dziś zaskoczysz sam siebie odwagą. Zrobisz pierwszy krok w sprawie, którą odkładasz od tygodni.**Byk****(20.04-22.05)** Twoja cierpliwość w końcu zostanie nagrodzona. Nie spiesz się. Los szykuje coś wyjątkowego... Warto czekać.**Bliznięta****(23.05-21.06)** Zaskakująca wiadomość odmieni twój dzień. Wykaż się elastycznością, bo taka zmiana wyjdzie ci na dobre.**Rak****(22.06-22.07)** Potrzebujesz po południu spokoju. Najlepiej wyłączyć telefon, zaparzyć herbaty i wsłuchaj się w własne myśli.**Lew****(23.07-23.08)** Świat zauważy twoje talenty. Wystarczy jeden uśmiech, aby przyciągnąć pozytywną uwagę. Więc szczerych zębów!**Panna****(24.08-22.09)** Uporządkuj swoje sprawy - i biurko, i serce. Porządek przyniesie ci jasne myśli, ukojenie oraz harmonię.**Waga****(23.09-22.10)** Ktoś szuka dziś twojej rady. Wykaż się szczerością, ale i delikatnością. Twoje słowa będą miały dużą moc.**Skorpion****(23.10-21.11)** Nie bój się zaufać intuicji. Horoskop wyraźnie zapowiada, że podpowie ci coś, czego rozum nie zdołałby pojąć sam.**Strzelec****(22.11-21.12)** Energia będzie Cię wręcz rozpierać. Zrób coś spontanicznego. Szczęście czeka tuż za rogiem przygody. Odważ się!**Koziorożec****(22.12-19.01)** Zrób przerwę, choć na chwilę. Ambicja jest dobra, lecz horoskop przypomina, że serce potrzebuje wytchnienia.**Wodnik****(20.01-18.02)** Twoja kreatywność eksploduje. Nie bój się eksperymentować. Warto spróbować z nieco szalonymi pomysłami.**Ryby****(19.02-20.03)** Dziś emocje mogą Cię zaskoczyć. Pozwól im płynąć. Szczerość wobec siebie przyniesie ulgę... Chyba warto?**NAOMI WOLF****Pisarka amerykańska** kończy 63 lata, a 45 aktor Ryan Gosling. **W 1935 r.** koło Łowicza spadł meteor z żelazno-kamienny (10 kg fragment we wsi Krepa). **W 1949 r.** w Łodzi zainaugurował działalność Teatr Nowy. **W 1987 r.** urodziła się pierwsza Polka z zapłodnienia in vitro.

FOT. WIKIMEDIA COMMONS

ŚWIĘTUJĄ DRWALE

Dzisiaj można świętować: Światowy Dzień Ergonomii, Światowy Dzień Zapalenia Płuc i Światowy Dzień Drwala. A przysłowie na dziś brzmi następująco: „Witold w listopadzie grzmi, rolnik wiosną śni”.

(JM)

Ryan Gosling:
„Przed filmem
myślę, ile bohater
ma z królika Bugsa,
a ile z kaczo
Daffy’ego.”

FOT. WIKIMEDIA COMMONS

OBYCZAJE**Prawo****jazdy żony,
ku zadowo-
leniu męża**

Trzydziestoletniej łodziance z Górnej po kilku próbach udało się zrobić prawo jazdy. Na pierwszą przejażdżkę wybrała się z mężem do znajomych do Radomska. Tam mąż - ku jej wielkiemu zaskoczeniu i oburzeniu - tak świętował jej sukces wysokoprocentowymi trunkami, że ledwo go udało się wsadzić do auta i z duszą na ramieniu dojechać do Łodzi. Nazajutrz mąż przeprosił ją, że nie uprzedził jej, że „rzucił ją na głęboką wodę”, ale jednocześnie podkreślał, że „się poświęcił”.

(JM)

**PIES PACHNĄCY
ORZECHEM WŁOSKIM**

Mieszkanca Rudy Pabianickiej ma sprawdzony sposób na to by pies mieszkający w budzie na podwórku nie miał pcheł. Zrywa zielone liście orzecha włoskiego, nawleka je na nitkę suszy w domu. Potem pakuje je w worki i wkłada jako sienne do psiej budy stojącej na podwórzu.

(JM)

OBYCZAJE**NIE USZANOWALI
NOWIUTKIEGO AUTA**

Łodzianin z Górnej bardzo się zdenerwował, że za wycieraczką swojego auta, które kupił miesiąc wcześniej znalazł wetkniętą ulotkę Skupu Samochodów Używanych. Tak poczuł się tym urażony, że przeszedł po parkingu pod blokiem i pozabierał wszystkie ulotki tej firmy, które zostały wetknięte za wycieraczki aut i wyrzucił. Przyglądającemu się temu sąsiadowi wyjaśnił: „Żeby następnym razem patrzyli, czy auto ma przynajmniej 3 lata.”

(JM)



FOT. SHUTTERSTOCK/PEKELS

**MAGNEZ
PRZECIWKO
ZAMĘCZENIU**

Marta Siesicka-Osiak

Magnez to minerał niezbędny dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Uczestniczy w setkach procesów fizjologicznych, takich jak praca serca, mięśni czy układu nerwowego. Choć znajduje się w wielu produktach spożywczych - zielonych warzywach liściastych, orzechach, roślinach strączkowych i pełnoziarnistych zbożach - znaczna część populacji spożywa go mniej niż wynoszą zalecenia.

Prawdziwy niedobór magnezu zdarza się rzadko, jednak łagodna hipomagnezemia jest dość powszechna. Objawy mogą obejmować: nudności i wymioty, utratę apetytu, zmęczenie i osłabienie, skurcze mięśni, drgania i mrowienia, zaburzenia nastroju i rytmu serca, skurcze wieńcowe w ciężkich przypadkach.

Suplementacja magnezem może być wskazana w przypadku niedoboru, zespołu napięcia przedmiesiączkowego,

bezsensowności, zapaść czy nawracających skurczów mięśni. Warto jednak wybierać formy najlepiej przyswajalne i o najniższym ryzyku działań niepożądanych.

Do najlepiej wchłanianych form należą: magnez cytrynian, magnez chlorek, magnez mleczan, magnez asparagi-

nian. Z kolei magnez w formie tlenku i siarczynu jest gorzej przyswajalny. Skutkami ubocznymi suplementacji mogą być biegunka i bóle brzucha, zwłaszcza przy przekroczeniu zalecanej dawki. W każdym przypadku najlepiej przyjmować magnez z jedzeniem.



FOT. GETTY IMAGES

Pestki dyni, nasiona chia,
migdały i szpinak gotowany
to naturalne źródła magnezu.