

MAGAZYN

• Pasy bezpieczeństwa do aut trafiły już w połowie lat 50. STR. 26



**ARTUR ŻMIJEWSKI GRA
W FILMACH I WYKONUJE
PIEŚNI LEONARDA COHENA**

STR. 16-17

• Łukasz Jęcz, wyruszył bicyklem w podróż dookoła Polski • Pokonał blisko 2.700 kilometrów w 27 dni! STR. 10

EXPRESS

ilustrowany



**OWSIANKA ZDROWA,
ALE SĄ WYJĄTKI**

• Są pewne schorzenia, przy których ich spożycie nie jest wskazane. STR. 15

**SEZON GRZYBOWY W PEŁNI. NA TARGÓWISKACH
JEST ICH W BROD, A ZDROWIA KLIĘTOW
MA CHRONIĆ NOWY SYSTEM ATESTÓW** STR. 3, 12-13

**GRZYBY
W LASACH,
GRZYBY NA RYNKACH**

FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK, PAWEŁ WISNIEWSKI, IZBEF

OBYCZAJE



**ŁÓDZKIE
SEX SHOPY
MAJĄ SIĘ
DOBRZE**

STR. 3

FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

BEZPIECZEŃSTWO



**POLACY CHCĄ
KUPOWAĆ
SCHRONY?** STR. 9

FOT. ARCHIWUM



**ŁÓDZKIE MPK
POSZUKUJE
KOLEJNYCH
„HELMUTÓW”**

STR. 4

Z SADU



**WYPCHNĄŁ BYŁĄ
DZIEWCZYNĘ
PRZÉZ OKNO**

STR. 2

LUDZIE



**WOZI TAKSówką
JAK Z SERIALU BAREI**

STR. 27

EXPRESSOWO

ŁÓDŹ. Administratorka ukradła lokatorom 600 tys. zł. Policjanci zatrzymali 39-letnią administratorkę wspólnot mieszkaniowych, oskarżoną o przelewanie na swój rachunek pieniędzy lokatorów przeznaczonych na opłaty.

Kwota strat została wstępnie wyliczona na prawie 600 tys. zł. Kobieta usłyszała zarzuty przywłaszczenia mienia powierzonego i oszustwa, za co grozi jej do 8 lat więzienia.

– Sprawą tą śledczy z VII Komisarzatu Policji w Łodzi zajmowali się od 2024 r. To wtedy zgłosiła się pierwsza wspólnota, której zarząd zauważył nieprawidłowości w finansach – poinformował wczoraj mł. asp. Maksymilian Jasiak z KMP w Łodzi.

Na podstawie zebranego materiału ustalono ponad 15 pokrzywdzonych przez administratorkę. Kobieta zaczęła swój przestępczy proceder w 2020 r. 2 października łódzcy policjanci przystąpili do przeszukania pięciu nieruchomości oraz zabezpieczenia znajdujących się tam firmowych dokumentów, komputerów, telefonów i dysków przenośnych. Zatrzymana została również 39-letnia nieuczciwa administratorka. Sprawa ma charakter rozwojowy. (JN)

PABIANICE. „Sprytna” emerytka okradała swojego szefa. Pabianicki kryminalni zatrzymali 71-letnią pracownicę firmy odzieżowej, która okradała swojego szefa. Łupem kobiety zatrudnionej na stanowisku kontrolera jakości padł towar o łącznej wartości ok. 30 tys. zł.

Proceder trwał 2 lata, a wyszedł na jaw, kiedy pokrzywdzony zauważył na jednym

z portali sprzedażowych 190 aukcji z towarem swojej firmy. – 6 października do Komendy Powiatowej Policji w Pabianicach zgłosił się właściciel pabianickiej firmy zajmującej się produkcją i sprzedażą odzieży oraz wyrobów dziewiarskich. 54-latek przypuszczał, że na terenie jego zakładu pracy dochodzi do kradzieży. Mężczyzna nabrał podejrzeń, zaraz po tym jak skontaktował się z nim niezadowolony klient – poinformowała wczoraj podkomisarz Agnieszka Jachimiek z KPP w Pabianicach.

Okazało się, że towar nie trafił jeszcze do sprzedaży, a już znalazł się na internetowym serwisie ogłoszeniowym przeznaczonym do handlu i wymiany używanej odzieży przez osoby prywatne. Pabianicki przedsiębiorca odnalazł internetowy profil kobiety oferującej unikatowe wyroby jego firmy. Sprzedająca posiadała ok. 190 aktywnych aukcji, na których dostępna była głównie odzież damska. Nieuczciwa pracownica została zatrzymana i usłyszała zarzut kradzieży. 71-letnia emerytka z Łodzi, zatrudniona na stanowisku kontrolera jakości oznaczała poszczególne ubrania jako wadliwe i odkładała do specjalnych kartonów. Pojedyncze sztuki z nich wyjmowała i wynosiła do domu, gdzie następnie trafiały na sprzedaż. W związku z dużą produkcją, w szwalni i w magazynie nie zauważano braków. Cały proceder trwał 2 lata, a pokrzywdzony wycenił wartość strat na blisko 30 tys. zł. Funkcjonariusze odzyskali i zabezpieczyli ponad 220 ubrań (swetry, bluzki, sukienki i spodnie). Łódzianka odpowie przed sądem. Grozi jej do 5 lat więzienia. (JN)

Perła błakała się po ulicy Zarzewskiej

Ta suczka o imieniu Perła (takie imię było na zawieszce przy szelkach) została znaleziona w środę na ul. Zarzewskiej. Ma około 2 lata i waży 12 kg. Nie miała czipa, tylko szelki w kolorze łososiowym. Kontakt w sprawie jej odbioru: 500 099 995 i 501 437 232. (R)



FOT. SCHRONSKO ŁÓDŹ

Dramat na ulicy Grabowej, początek procesu w głośnej sprawie

Oskarżony wypchnął byłą ukochaną przez okno, bo nie chciała do niego wrócić. Tak twierdzi prokuratura. Grozi mu dożywocie.

Wiesław Pierzchała

Oskarżony to 28-letni Damian K. Odpowiadając na pytania sądu oznajmił, że był już karany, ma wykształcenie podstawowe, jest bez zawodu i ostatnio pracował w firmie budowlanej. Prokuratura zarzuca mu usiłowanie zabójstwa poprzez wypchnięcie przez okno swojej byłej dziewczyny Aleksandry Ś.

Podczas wczorajszej rozprawy 28-latek nie przyznał się do winy. Wyjaśnił, że po awanturze i szamotaninie Aleksandra najpierw znalazła się na parapecie wewnętrznym, a potem na zewnętrznym. Oskarżony miał prosić kobietę, by wróciła do mieszkania, ale go nie posłuchała. W pewnym momencie doszło do sytuacji, że on trzymał Aleksandrę za ręce, ale ona się puściła i skoczyła. W tym czasie w mieszkaniu przebywała – leżała na tapczanie – ich roczna córeczka.

Do dramatycznych wydarzeń doszło 27 kwietnia tego roku w kamienicy przy ul. Grabowej w Łodzi na Górnej. We-



Prokuratura zarzuca oskarżonemu usiłowanie zabójstwa poprzez wypchnięcie przez okno swojej byłej konkubiny. Grozi mu dożywocie.



Ulica Grabowa. Kobieta przeżyła tylko dlatego, że gałąź drzewa zamortyzowała jej upadek.

FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

FOT. GRZEGORZ GAŁAJSKI

dług prokuratury, 29-letnia kobieta przebywała w mieszkaniu jej byłego 28-letniego konkubenta. Kiedy ona przechodziła koło okna w mieszkaniu na I piętrze, on zagroził, że ją zabije, jeśli nie wróci do niego. Gdy 28-latek spotkał się od-mową, zaatakował byłą konkubinę.

– Oskarżony złapał pokrzywdzoną za ramiona i wystawił jej głowę za otwarte okno. Następnie w wyniku szarpania kobieta znalazła się na parapecie po zewnętrznej stronie. Wtedy oskarżony zamknął dolne skrzydła okna, otworzył jego górną część, chwycił pokrzywdzoną za głowę i popchnął ją.

– Skutku śmiertelnego udało się uniknąć z tego powodu, iż w trakcie spadania kobieta zahaczyła o gałąź pobliskiego drzewa, co zamortyzowało upadek – zaznacza Paweł Jasiak z Prokuratury Okręgowej w Łodzi.

Według śledczych, oskarżony zabrał dziecko i uciekł, zaś poturbowana kobieta trafiła do szpitala. Wkrótce 28-latek został zatrzymany przez policjantów.

Temperatura w Łodzi

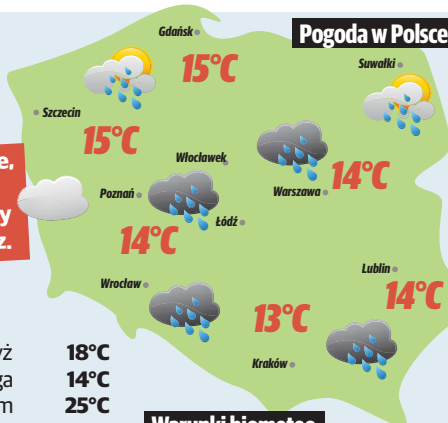
dzień **13°C**
noc **9°C**

Zachmurzenie duże, wiatr słaby i zachodni, możliwy intensywny deszcz.

Dzisiaj w Europie

Ateny	24°C	Paryż	18°C
Berlin	16°C	Praga	14°C
Bruksela	18°C	Rzym	25°C
Dublin	14°C	Sztokholm	12°C
Helsinki	12°C	Wiedeń	15°C
Londyn	18°C	Wilno	12°C
Madryt	22°C	Zagrzeb	26°C

Pogoda w Polsce



Warunki biometeo



TAKIE SOBIE

Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Sobota
dzień **13°C**
noc **9°C**

Niedziela
dzień **12°C**
noc **4°C**

Poniedziałek
dzień **11°C**
noc **4°C**

Galeria Łódzka

ZBIÓRKA CIEPŁEJ ODZIEŻY NA ZIMĘ

Galeria Łódzka organizuje jesienną zbiórkę ciepłej odzieży dla podopiecznych Towarzystwa Pomocy im. Św. Brata Alberta w Łodzi. Przez ponad tydzień, od piątku (10 października) do soboty (18 października) w godz. 11-20 w galerii przyjmowane są ciepłe kurtki, buty, swetry, płaszcze, spodnie itd. Odzież może być używana, ważne, żeby była czysta i w dobrym stanie. (MT)

REKLAMA 0011283570

Łódź, ul. Inflancka 52, www.kmmokno.pl
tel. 42 659 99 77, 604 976 009

OKNA z PCV oraz ALU
żaluzje • rolety • plisy

KMM OKNO
FABRYKA OKIEN®

BEKSLUZYWNE ORAZ TANIE

KBE Roto GLASSOLUTIONS

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.klientow.indywidualnych@polskapress.pl, tel. 12 422 14 85;
dla firm i instytucji: prenumerataprasy@garmondpress.pl
Kolporter: prenumerata.wylacznie.dla.firm.i.institucji@polskapress.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.

Łódzkie sex shopy mają się dobrze. Kto w nich kupuje?

Swój okres świetności miały w latach lat 90. XX wieku. Ale i obecnie, w czasach handlu internetowego, sklepy z erotycznymi gadżetami cieszą się popularnością.

Emilia Kutlu

Odwiedziliśmy dwa sex shopy w Łodzi. Jeden powstał w 2005 r., a drugi został otwarty w 2002 r. O to, jak funkcjonują, zapytaliśmy ich właścicieli i pracowników.

Kto najczęściej odwiedza sklep z takim gadżetami?

- Ciężko stwierdzić. Przychodzą zarówno mężczyźni, jak i kobiety. Dziewczyny mają jednak bardziej dojrzałe i odważne podejście. Raz odwiedził mnie pan, który przeżył 94 wiosny. Dobrze się trzymał - mówi właściciel łódzkiego sex shopu.

W drugim sex shopie dowiedzieliśmy się, że najczęstszymi gośćmi sklepu są pary

(przeważnie w wieku 40-50 lat) i mężczyźni kupujący zabawki dla swoich kobiet.

Choć klientów jest mniej niż 15 lat temu, sklepy nie notują strat. Przedsiębiorcy podkreślają, że na chińskich stronach produkty są często podróbką znanych firm i zawierają materiały rakotwórcze. Dlatego większa część użytkowników erotycznego sprzętu preferuje sprawdzone i testowane dermatologicznie przedmioty.

- Przychodzą do nas klienci, którzy zawiedli się na internetowym zakupie. Zdjęcie zazwyczaj odbiega od rzeczywistości, a produkt po pierwszym użyciu nadaje się na śmietnik - tłumaczy właściciel sex shopu.

Klienci szukają też fachowej porady, a taką posiadają przeszkoleni pracownicy.

- Wiele osób chce dopytać, rozwiązać swoje wątpliwości albo uzyskać radę co do wyboru produktów, ich sposobu działania, czy funkcji, jakimi dysponują. Prowadzimy także sprzedaż internetową, więc na ruch nie narzekamy - zaznacza właściciel.

Hitem tego roku są wibratory w płynie i akcesoria erotyczne sterowane za pomocą aplikacji na smartfony.

Największy ruch jest w weekendy oraz w okresie walentynkowym.

- Ludzie przychodzą tu też z problemami. Do każdego trzeba podejść indywidualnie



Na pierwszy rzut oka nie widać, że to sex shop.

FOT. HUBERT KUBIAK

i z powagą. Do sex shopu trafiają np. mężczyźni po usunięciu prostaty, wtedy moi pracownicy proponują im strapony - mówi jeden z właścicieli.

Co tu jeszcze znajdziemy i w jakiej cenie? Wszystko zależy od rodzaju produktu. Cena dobrego wibratora to 300-400

zł. Najdroższy produkt w sklepie to masturbator imitujący pośladek - cena zaczyna się od 1000 zł. W sex shopie znajdziemy też: gry erotyczne, bieliznę, kajdanki, sznurki i kastety wideo, które wciąż cieszą się dużą popularnością, szczególnie wśród starszych mężczyzn.

Ale do sex shopu przychodzą także klienci kierowani zupełnie innymi potrzebami.

- Trafił mi się klient który, zapytał z pełną powagą, czy jeśli posmaruje kłatkę piersiową kremem na powiększenie penisa, to urosną mu mięśnie - opowiada z uśmiechem właściciel sieci sklepów.

Studenci Uniwersytetu Łódzkiego muszą płacić ponad 40 zł za dzień parkowania

Emilia Kutlu

Od 1 października studenci Uniwersytetu Łódzkiego parkujący w rejonie Radiostacji muszą płacić za postój. Obszar między ul. Kopcińskiego, Narutowicza, Konstytucyjną i Małachowskiego został włączony do podstrefy B strefy płatnego parkowania.

Wprowadzono rozróżnienie między mieszkańcami Łodzi, a kierowcami spoza miasta w kwestii opłat za parkowanie. Łodzianie, czyli osoby posiadające samochody z rejestracją EL, mają zniżkę. Nowe zasady mają na celu wyróżnienie mieszkańców, którzy płacą podatki w Łodzi, od osób przyjezdnych, a takimi autami porusza się większość dojeżdżających na wykłady studentów Uniwersytetu Łódzkiego.

W czerwcu do strefy płatnego parkowania włączono ul. Pomorską, od października włączono także ul. Narutowicza. Ponieważ główna część kampusu Uniwersytetu Łódzkiego zlokalizowana jest właśnie przy

tych ulicach, studenci nie kryją frustracji - za parkowanie w pobliżu uczelni muszą płacić i to немало.

- Niestety, miejsc na parkingach przy uczelni jest niewiele, a studentów tysiące. Większość musi parkować na ulicach, na których teraz obowiązuje płatny postój - podkreśla student Uniwersytetu Łódzkiego. - A komunikacja miejska bywa zawodna. Tramwaje często są przeładowane i się spóźniają.

Student spoza Łodzi, który na 8 godzin zostawi auto w pobliżu budynków UŁ, musi zapłacić 43,20 zł.



Władze Łodzi ustawiły parkometry wokół kampusu UŁ.

FOT. GRZEGORZ GALAŚNICKI

Duża zmiana w atestach dla sprzedawców grzybów. Trzeba uważać, by się nie zatruć

Matylda Witkowska

Jak kupować grzyby, żeby się nie zatruć? Klientów chronią atesty, które dla każdej partii powinni mieć sprzedawcy. Ale przed tym sezonem zmieniły się przepisy i klienci muszą zachować większą czujność.

Nie każdy umie i ma czas zbierać grzyby. Choć dla wielu osób grzybobranie to wspaniałe hobby, niektórzy wolą grzyby kupować. Jak zrobić to bezpiecznie, jeśli nie do końca się na grzybach znamy?

- Jeżeli chcemy kupić grzyby i być pewni, że są to grzyby jadalne, dobre i sprawdzone nie kupujemy ich od przygodnych osób - radzi Zofia Rudnicka, grzyboznawca z Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Łodzi. - Nie mamy pewności, czy osoba stojąca przy drodze, zna się na grzybach i czy właściwie je przechowywała.

Natomiast w oficjalnych miejscach sprzedaży, np. w sklepie i na targu, sprzedawca dla każdej partii grzybów powinien mieć atest. To dokument wystawiony przez grzyboznaw-



Przepisy nie ograniczają już sprzedaży grzybów do 48 godzin od zbioru.

FOT. PIOTR KRZYZANOWSKI/POLSKAPRESSE

cę lub klasyfikatora grzybów. Może być wystawiony dla 72 gatunków grzybów dopuszczonych w Polsce do obrotu. Klient zawsze może o niego poprosić.

W tym sezonie klienci muszą jednak być bardziej czujni niż zwykle. W ubiegłych sezonach atest wystawiony dla grzybów obowiązywał tylko na 48 godzin przy przechowywaniu w temperaturze do 10 stopni. Potem grzyby z tym atestem nie mogły być już w sprzedaży.

Jednak w grudniu weszła w życie nowelizacja przepisów

i teraz atest nie ma już terminu. To oznacza, że obowiązek kontroli jakości grzybów mocniej spoczywa na sprzedawcy, który odpowiada za jakość towaru.

Zofia Rudnicka podkreśla, że klienci też powinni zachować czujność i sprawdzić, czy kupowane grzyby nie są zaplesniałe i robaczywe.

W razie wątpliwości możemy przynieść grzyby do fachowca w Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Łodzi.

Grzyboznawcy czekają tam w dni robocze w godzinach pracy urzędu. Na wizytę osobistą można się umówić telefonicznie dzwoniąc na numer tel. 42 253 63 69, 42 253 63 60 lub skontaktować się drogą elektroniczną, pisząc na adres: grzyboznawcy.wse.lodz@sanepid.gov.pl.

Uwaga! Pomoc grzyboznawcy przeznaczona jest dla osób prywatnych i pojedynczych okazów, grzyboznawca sanepidu nie oceni ilości handlowych.

MPK poszukuje kolejnych „helmutów”

Łódzkie MPK chce powiększyć flotę tramwajów, a przede wszystkim zastąpić nowszymi modelami wysłużone do granic możliwości wysokopodłogowe konstale 805N. Jest jednak problem z pieniędzmi na zakup nowego taboru, bo Łódź nie załapała się na środki z KPO. Trzeba więc sięgać do tramwajowego „second hand” - u.

Jacek Zemła

Mniej więcej co piąty wagon tramwajowy w Łodzi to pojazd używany, zakupiony najczęściej w Niemczech od tamtejszych przedsiębiorstw komunikacyjnych, nazywany przez łódzian „helmutem”.

Mamy ich dokładnie 62, większość sprawuje się dobrze i jest chwalona przez pasażerów za wygodne siedzenia, szczelność drzwi i okien oraz - co najważniejsze - niską podłogę i brak stopni przy wejściach. Wozy te są też mało awaryjne i nowocześniejsze niż starsze modele. Nasze

MPK jest zainteresowane zakupem kolejnych sztuk przebudowanych tramwajów podobnych do kursujących już od lat po Łodzi wagonów NF6D produkcji Siemens.

- W tej chwili nie ma żadnej decyzji w tej sprawie, choć potwierdzam, że przyglądamy się pojazdom pojawiającym się na rynku wtórnym w różnych krajach - powiedział „Expressowi Ilustrowanemu” Piotr Wasiak, rzecznik MPK. - Poszukujemy źródeł finansowania i to zarówno na zakup pojazdów nowych, jak i używanych.

Nie będzie chyba jednak innego wyjścia, jak zdecydować się na zakup taboru używanego.

go. Spora część najstarszych wagonów, raz już modernizowanych w latach 2005 - 2010, przegrywa powoli nierówną walkę z rdzą. Niebawem trzeba je będzie wycofać z eksploatacji albo ponownie remontować, ale to drugie rozwiązanie jest nieopłacalne.

Przybędzie też w najbliższych latach nowych linii do obsługi - tramwaje mają wrócić na Dąbrowę Niższą, ul. Warszawską, na Koziny i na ul. Legionów, przybędzie też nowa linia na ul. Broniewskiego.

Potrzeba będzie więcej taboru, a bez pieniędzy na zakup nowych pojazdów pozostaje nam wciąż bazować na tramwajach „z drugiej ręki”.



Na łódzkich ulicach doskonale sprawują się niemieckie NF6D produkcji Siemens.



MPK modernizuje także przechodzone wagony sprowadzone z innych krajów.

Konstale zmodernizowano, ale powoli przegrywają z korozją.

Miała być tabliczka i skwer, ale nic nie zrobiono

Jakub Mlonka

We wtorek, 7 października, Bogumiła Wander obchodziłaby urodziny. W Łodzi miała zostać uhonorowana własnym skwerem z tabliczką przy ul. Targowej i Nawrot.

Pomysł, by niewielki zakątek w tym miejscu przy nosić jej imię, wyszedł od mieszkańców. Powód? Naprzeciwko prezydentki mieszkała jako młoda dziewczyna. Radna Magdalena Gałkiewicz poparła inicjatywę, a Rada Miejska w Łodzi podjęła uchwałę, jednak do tej pory realizacja projektu nie została zrealizowana.

Pod koniec sierpnia, gdy pisaliśmy o planach nadania imienia Bogumiły Wander skwerowi, zapowiadano, że stanie się tak jesienią. Do dziś w miejscu, nic się nie zmieniło. Nie ma tabliczki ani ławeczki, choć miejsce aż się



To miejsce to skwer im. Bogumiły Wander.



Bogumiła Wander

o to prosi. Spacerując po tym zielonym zakątku, trudno nie oprzeć się wrażeniu, że niektóre miejskie decyzje dojrzewają wyjątkowo długo. Czy uda się do kolejnej rocznicy urodzin Bogumiły Wander?

Bogumiła Wander (1943-2024) była jedną z najbardziej

rozpoznawalnych twarzy i głosów telewizji w czasach PRL. Prowadziła festiwale, koncerty, gale - zawsze z uśmiechem i nienaganną dykcją. Dla wielu Polaków była symbolem klasy i telewizyjnej elegancji, której dziś, umówmy się, trochę brakuje.

Bezpłatna szczepionka zachęciła łódzian do zaszczepienia się na półpasiec

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Refundacja szczepionek, które z pełną odpłatnością kosztują 800 zł, zachęciła wielu łódzian do zaszczepienia się na półpasiec. Na szczepienia zgłaszają się także matki w ciąży i młodzi ludzie.

- Zachęcamy naszych pacjentów do korzystania z tych szczepień, bo zmniejsza ono ryzyko zachorowania - mówi Beata Szadkowska, lekarz rodzinny z poradni na Górnjej.

Pacjenci chętnie korzystają z bezpłatnych szczepień.

- Zgłasza się bardzo wiele kobiet w ciąży - mówi dr Michał Matyjaszczyk, kierownik poradni podstawowej opieki zdrowotnej w ICZMP. - Szczep-

pią się na grype i krztusiec, co mnie bardzo cieszy, bo w ten sposób chronią siebie i mające się narodzić dziecko. Wcześniej tak grupa pacjentek na szczepienia się zgłaszała. Zgłaszają się także ludzie młodzi, którzy niekiedy nie byli szczepieni jako dzieci, bo taką decyzję podjęli za nich rodzice. Ostatnio miałem trzech pacjentów w wieku 18 lat, którzy po osiągnięciu pełnoletności postanowili sami zgłosić się na szczepienia.

W 2024 r. na półpasiec (szczepionka nie była refundowana) w Łódzkiem zaszczepiło się 857 osób, w Łodzi - 473; w 2025 r. (po objęciu tego szczepienia refundacją) zaszczepiło się 7505 osób, w tym 4080 w Łodzi.

Chroń się przed powodzią - skorzystaj z wykupów nieruchomości!

Powodzie stają się coraz poważniejszym zagrożeniem, szczególnie dla mieszkańców terenów położonych w sąsiedztwie rzek. W odpowiedzi na rosnące ryzyko, Skarb Państwa oferuje możliwość wykupu nieruchomości o wysokim zagrożeniu powodziowym (w zasięgu wody 10-letniej). To szansa na zwiększenie bezpieczeństwa i uniknięcie przyszłych strat materialnych.

Powódzie to dziś jedno z najważniejszych zagrożeń naturalnych, z jakimi mierzy się Polska. Zmiany klimatyczne, coraz intensywniejsze opady oraz urbanizacja terenów położonych w sąsiedztwie rzek sprawiają, że ryzyko wystąpienia katastrofy rośnie z roku na rok. Dlatego świadoma ocena zagrożenia i ryzyka powodziowego jest kluczowa dla skutecznej ochrony ludzi, mienia i środowiska. Tragiczne skutki przyniosła powódź z września 2024 r., która dotknęła południowo-zachodnią część kraju. W ciągu 22 dni żywioł zniszczył tysiące domów, dróg i obiektów publicznych, a straty materialne przekroczyły 13 mld zł. Poszkodowanych zostało prawie 250 tys. osób, a fala powodziowa zalała ponad 10 tys. budynków mieszkalnych oraz ponad 800 obiektów o szczególnym znaczeniu społecznym, takim jak szkoły, urzędy czy szpitale. Pod wodą znalazło się też 29 tys. hektarów upraw rolnych. Skala zniszczeń pokazała, że konieczne są nowe rozwiązania – w tym możliwość wykupu nieruchomości przez Skarb Państwa dla mieszkańców terenów szczególnie zagrożonych przez powódź.

Zasady wykupu nieruchomości na terenach zagrożonych powodzią

Wykup nieruchomości może nastąpić w dwóch przypadkach. Pierwszym z nich jest potrzeba zapewnienia swobodnego przepływu wód powodziowych. W takiej sytuacji wykup jest możliwy, jeśli położenie nieruchomości względem rzeki oraz ukształtowanie terenu wskazują, że obszar powinien być przeznaczony na cele przeciwpowodziowe. Dodatkowo, istniejąca zabudowa nie może mieć dużej wartości historycznej, artystycznej ani kulturowej, a jej usunięcie nie powinno powodować istotnych strat. Korzyści wynikające z wykupu muszą prze-



Program wykupów nieruchomości przez Wody Polskie

Wody Polskie mogą, za zgodą właściciela, wykupić nieruchomość położoną na obszarze szczególnego zagrożenia powodzią, gdzie prawdopodobieństwo wystąpienia powodzi jest wysokie i wynosi co najmniej 10 procent. Nieruchomość jest nabywana na rzecz Skarbu Państwa, a celem takiego działania jest zapewnienie skutecznej ochrony przeciwpowodziowej. Procedura planowania wykupów obejmuje wystąpienia Wód Polskich do gmin, na terenie których miały miejsce powodzie, z prośbą o opinię dotyczącą nieruchomości, których wykup należy rozważyć jako zasadny. Do 30 czerwca każdego roku Wody Polskie przekazują ministrowi właściwemu do spraw gospodarki wodnej zapotrzebowanie na środki finansowe na wykupy planowane w kolejnym roku. Zapotrzebowanie to uwzględnia stopień zniszczenia obiektów oraz ich wpływ na ochronę przeciwpowodziową, na przykład to, czy utrudniają przepływ wód powodziowych. Minister przekazuje zapotrzebowanie dalej – do ministra właściwego do spraw finansów, celem zabezpieczenia środków finansowych na cel przyszłych wykupów. Na realizację wykupów nieruchomości przeznaczono 800 mln złotych do 2034 r. Środki pochodzą z budżetu państwa. Głównym celem programu jest zapewnienie ochrony ludności i mienia przed powodzią poprzez umożliwienie mieszkańcom budynków zniszczonych lub uszkodzonych w wyniku powodzi zmiany miejsca zamieszkania.

wyższać koszty finansowe i społeczne. Drugim przypadkiem jest potrzeba ochrony ludności i mienia. Wykup może nastąpić, jeśli budynek został zniszczony lub uszkodzony przez powódź, a jego odbudowa lub remont są niecelowe ze względu na ryzyko ponownego zniszczenia. Decyzja o wykupie uwzględnia położenie budynku, jego stan

techniczny, otoczenie oraz liczbę mieszkańców, co może wskazywać na zasadność umożliwienia zmiany miejsca zamieszkania. W przypadku zniszczenia budynków przez powódź wykupowi mogą podlegać nieruchomości gruntowe, a także nieruchomości gruntowe i budynkowe zabudowane na cele mieszkalne oraz inne

niż mieszkalne. Do takich nieruchomości należą m.in. działki z budynkami mieszkalnymi, zgodnie z Polską Klasyfikacją Obiektów Budowlanych, z wyłączeniem budynków zamieszkania zbiorowego, a także lokale mieszkalne stanowiące odrębną własność w tych budynkach. Dodatkowo, wykup może objąć inne nieruchomości – na przykład z budyn-

kami o innym przeznaczeniu lub niezabudowane – jeśli ich pozyskanie jest konieczne dla zapewnienia bezpieczeństwa powodziowego, zwłaszcza gdy sąsiadują z już wykupionymi budynkami mieszkalnymi.

Jak ustalana jest cena wykupu?

Cena wykupu nieruchomości ustalana jest na podstawie wyceny rzeczoznawcy majątkowego. W przypadku ogólnym jest to wartość rynkowa nieruchomości powiększona o 20 procent. W przypadku legalnie wzniesionych zniszczonych budynków mieszkalnych uwzględnia się wartość gruntu, wartość budynków i lokali mieszkalnych według stanu z dnia poprzedzającego powódź, wartość pozostałych nieruchomości naniесień, takich jak garaże, również podlega wycenie, a całość oszacowanej kwoty również powiększa się o 20 procent.

Zakaz zabudowy na terenach wykupionych

Aby skutecznie chronić ludzi przed powodzią, na terenach wykupionych przez Wody Polskie obowiązują ograniczenia dotyczące zabudowy. Na tych obszarach nie wolno wznosić nowych budynków ani rozbudowywać czy odbudowywać istniejących. Zakazy te nie obowiązują w przypadku prac związanych z budową, utrzymaniem lub modernizacją wałów przeci-

powodziowych oraz innych obiektów służących ochronie przed powodzią. Jeżeli jednak zachodzi potrzeba poprowadzenia przez taki teren drogi, linii energetycznej lub innego elementu infrastruktury, Wody Polskie mogą wydać zgodę na odstępstwo od zakazu zabudowy. Warunkiem jest brak możliwości poprowadzenia tej infrastruktury w innym miejscu oraz zapewnienie odpowiedniego poziomu ochrony przeciwpowodziowej.

Bezpieczna przyszłość zaczyna się dziś – skorzystaj z możliwości wykupu

Dobrowolny wykup nieruchomości przez Wody Polskie to nie tylko szansa na poprawę bezpieczeństwa powodziowego, ale także realna pomoc dla mieszkańców, którzy znaleźli się w trudnej sytuacji po zalaniu domów przez wody powodziowe. To rozwiązanie, które pozwala uniknąć kolejnych strat, daje możliwość rozpoczęcia życia w nowym, bezpiecznym miejscu i wspiera odbudowę lokalnych społeczności. Jeśli Twoja nieruchomość znajduje się na obszarze szczególnego zagrożenia powodzią, warto rozważyć udział w tym programie – to krok w stronę stabilności, bezpieczeństwa i lepszej przyszłości.

Sprawdź, czy mieszkasz na terenie zalewowym

Jeśli nie masz pewności, czy Twoje miejsce zamieszkania jest bezpieczne pod względem zagrożenia powodziowego, warto skorzystać z Hydroportalu. To narzędzie dostarcza kluczowych informacji, które wspierają podejmowanie trafnych decyzji w zakresie ochrony przed powodzią – zarówno przez osoby prywatne, jak i instytucje. Hydroportal zapewnia dostęp do map zagrożenia i map ryzyka powodziowego, opracowanych na podstawie modeli hydraulicznych oraz danych statystycznych. Mapy te przedstawiają obszary narażone na zalanie w wyniku wezbrań wód rzek, sztormów czy awarii budowli hydrotechnicznych. Uwzględniają różne scenariusze powodziowe, w tym te o prawdopodobieństwie wystąpienia średnio raz na 10, 100 lub 500 lat, a także zdarzenia ekstremalne.

Wejdź na Hydroportal
https://wody.isok.gov.pl/imap_kzgw



Łódzkie Forum Seniora 2025 - „Jesień życia - aktywnie z pasją”

Redakcja

Już 13 października w Hali Expo w Łodzi odbędzie się Łódzkie Forum Seniora, to wydarzenie stworzone z myślą o osobach, które chcą spędzać jesień życia aktywnie, z pasją i w inspirującym towarzystwie.

Forum to wyjątkowa przestrzeń spotkań ludzi pełnych energii i ciekawych świata. Uczestnicy będą mogli wymienić się doświadczeniami, zdobyć praktyczne wskazówki dotyczące zdrowia, kondycji, samorozwoju i jakości życia, a także znaleźć inspirację do działania każdego dnia.

Wydarzenie z kompletem uczestników

Informujemy, że **wszystkie miejsca na Łódzkie Forum Seniora 2025 zostały już zarezerwowane**. Dziękujemy za ogromne zainteresowanie!

„Jesień życia aktywnie z pasją”

Tegoroczne hasło Forum doskonale oddaje ideę wydarzenia - pokazuje, że każda kolejna dekada życia może być pełna energii, nowych pomysłów i ciekawych doświadczeń.

Co czeka na Was podczas tegorocznej edycji?

Podczas Forum Seniora czeka na Was moc atrakcji i inspirujących spotkań! Na scenie wystąpi grupa **Yo! Yo! Seniorzy** - niezwykła ekipa aktywnych 60+, która połączyła pasję do muzyki i tańca Hip Hop. Emerytowani urzędnicy, nauczyciele czy wykładowcy



pod okiem trenera Seweryna Obałki odkrywają tajniki ulicznych stylów i pokazują, że wiek to nie ograniczenie, a okazja do zabawy i twórczej energii.

Na tegorocznym Forum Seniora pojawi się również **Anna Cymmerman**, znakomita śpiewaczka operowa (sopran), znana ze scen wielu teatrów operowych, operetkowych i musicalowych, w tym Teatru Wielkiego w Łodzi; także inicjatorka licznych wydarzeń artystycznych i społecznych; współpracuje z łódzkim Chórem Muzyczne Perły, którego jest współzałożycielką - zespół tworzą osoby 60+. Podczas spotkania artystka opowie o swoich przedsięwzięciach i wraz z reprezentantkami Chóru przedstawi działalność zespołu. A może nawet zaśpiewa?

Nie zabraknie także praktycznych atrakcji dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Firma **Audika** zaprasza do swojego mobilnego gabinetu **Audikabus**, w którym można wykonać bezpłatne badanie słuchu bez zapisów i kolejek oraz skorzystać z porad specjalistów. Firma **Mil-ko** przygotuje stoisko z degustacją swoich produktów i krótkie prelekcje, dzięki którym dowiecie się, jak w prosty sposób wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe.

Swoją obecność potwierdził także **Urząd Statystyczny w Łodzi**, który przygotuje prelekcję „Co warto wiedzieć o badaniach ankietowych Głównego Urzędu Statystycznego”. Na stoisku czekać będą ulotki, gadzety oraz pracownicy Urzędu gotowi odpowiedzieć na pytania uczestników.

Podczas wydarzenia obecny również będzie **Zespół Parków Krajobrazowych Województwa Łódzkiego**, który prezentuje projekt „Owocowe Łódzkie” i przekazuje sadzonki drzew oraz krzewów owocowych. Podczas Forum odbędzie się także prelekcja „Praktyczne sposoby łagodzenia skutków zmian klimatu”.

Na stoisku przygotowanym przez **Świat Zdrowia** uczestnicy wydarzenia będą mogli bezpłatnie wykonać szybki test kaszkowy w kierunku wirusa HCV. Dodatkowo, wspólnie z Liderem Obszaru Pacjenta Małgorzatą Janiak-Przybyłą, będzie prowadzona edukacja zdrowotna dotycząca profilaktyki chorób oraz możliwości skorzystania z programów takich jak Opieka Koordynowana w POZ. Seniorzy zaintereso-

sowani stałą opieką medyczną będą mogli również uzyskać informacje i wzory deklaracji do

Podstawowej Opieki Zdrowotnej. Do Forum Seniora dołącza firma **Normobaria**, oferująca nowoczesną metodę wspierania zdrowia i regeneracji organizmu poprzez przebywanie w komorze normobarycznej z podwyższonym ciśnieniem i odpowiednio dobranym składem powietrza. Przy stoisku uczestnicy będą mogli dowiedzieć się, jak działa normobaria, kto może z niej korzystać oraz zapisać się na bezpłatną sesję próbną.

Goście będą mogli również poznać ofertę Ostoi Seniora - miejsca, które łączy komfort nowoczesnego mieszkania z troską o potrzeby osób starszych. Przedstawiciele firmy

chętnie opowiedzą o szczegółach i odpowiedzą na pytania zainteresowanych.

Podczas Forum Seniora odbędzie się także inspirująca prelekcja „**Moc codziennych rytuałów - jak budować siłę psychiczną w dojrzałym wieku**”, którą poprowadzi **Magdalena Niedźwiecka-Anuszczyk** - psychopedagog, trener strategii uczenia się oraz ekspert w zakresie zarządzania dobrostanem. Spotkanie poświęcone będzie praktycznym sposobom wzmacniania odporności psychicznej, rozwijania pozytywnych nawyków i budowania harmonii w codziennym życiu. Uczestnicy dowiedzą się, jak dzięki prostym rytuałom wspierać swoje zdrowie psychiczne i emocjonalne niezależnie od wieku.

Partnerem Forum Seniora jest również **Orientarium ZOO Łódź**, które przypomina by wyruszyć w orientálną podróż, która łączy przyjemność spaceru z niezapomnianą przygodą, zobaczyć radość słońca w kąpielni, pokazy karmienia zwierząt i barwne rafy w tunelu oceanicznym. Wyjątkowa promocja dla seniorów - bilet w cenie 20 zł (w godzinach 9-12/pon - pt) - obowiązuje do 31.10.25 - po okazaniu legitymacji emeryta lub rencisty lub Ogólnopolskiej Karty Seniora.

Na uczestników Forum czekać będzie słodki poczęstunek, który zapewni cukiernia **Barbarella**.

Wydarzenie to jest doskonałą okazją by aktywnie spędzić dzień, czerpać inspiracje oraz rozwijać swoje pasje.

ORGANIZATORZY



PARTNERZY



REKLAMA

0111406463

H. SKRZYDLEWSKA

- Kompleksowa organizacja pogrzebów
- Całodobowy transport zmarłych
- Kwiaty, wieńce, oprawa muzyczna
- Wsparcie formalne i doradztwo
- Własne krematoria
- Międzynarodowy transport zmarłych

Całodobowo: **42 672 33 33**

800 672 333

Tradycja • Rzetelność • Profesjonalizm



FIRMA POGRZEBOWA I KREMATORIUM

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

Kompleksowe usługi pogrzebowe

Ekologiczne pochówki

Międzynarodowy transport zmarłych

Rozliczenie ratalne

www.klepsydra.pl | Łódź, ul. Solec 5

0011259315

Redakcja wraz z hurtownią papierniczo-biurową Gust-Pol serdecznie zapraszają do udziału w **Zawodach Rowerkowych!**

Redakcja

W sobotę, 18 października, teren parkingu przy hurtowni papierniczo-biurowej Gust-Pol, ul. św. Teresy 100 w Łodzi, zamieni się w przestrzeń pełną małych rowerowych emocji. Impreza dedykowana jest dzieciom w wieku od 3 do 7 lat i ma na celu nie tylko sportową zabawę, lecz przede wszystkim wspólne, rodzinne i aktywne spędzenie czasu. Udział w zawodach jest całkowicie darmowy!

Zawody rowerkowe to doskonała okazja do zacieśniania więzi rodzinnych, uczenia się wzajemnego szacunku, akceptacji i tolerancji, a także pokazania, że sport to świetna zabawa i sposób na dbanie o zdrowie. Dzieci w wieku od 3 do 7 lat będą mia-

ły okazję poczuć smak sportowej rywalizacji na specjalnie przygotowanym torze, a rodzice, dziadkowie i rodzeństwo mogą kibicować i wspierać uczestników.

Zawody wpisują się w promocję aktywnego wypoczynku i zdrowego stylu życia. Każdy uczestnik, bez względu na wynik, otrzyma na mecie pamiątkowy dyplom i medal. Każdy zwycięzca!

Udział w zawodach jest bezpłatny, jednak należy się wcześniej zarejestrować, wypełniając formularz pod adresem: <https://www.webankieta.pl/ankieta/1583550/zawody-rowerkowe-lodz-1810.html?lang=pl>

Kategorie wiekowe i dystanse:

- roczniki 2022 i 2021 (3- i 4-latków) - 40 m

- roczniki 2020 i 2019 (5- i 6-latków) - 50 m
 - rocznik 2018 (7-latków) - 50 m
- Dzieci mogą startować na dowolnym rowerze: trójkołowym, z bocznymi kółkami, klasycznym lub biegowym.

Bezpieczeństwo:

- obowiązkowy kask dla każdego uczestnika,
- starty w grupach trzyosobowych, z podziałem na płeć i wiek.

Jak trafić: Parking hurtowni papierniczo-biurowej Gust-Pol znajduje się przy ul. św. Teresy 100, obok Jula, Eurospar i Jysk.

Podczas Zawodów Rowerkowych nie zabraknie również innych atrakcji i pokazów służb mundurowych.

Swoje stoisko przygotuje **Straż Miejska w Łodzi**, która zaprosi najmłodszych do zabaw



o bezpieczeństwie w ruchu drogowym, a rodziców do udziału w akcji **znakowania rowerów**. To doskonała okazja, by bezpłatnie zabezpieczyć swój rower.

Ważne informacje dla uczestników:

- Aby wziąć udział w zawodach, należy wcześniej zarejestrować dziecko za pomocą formularza zgłoszeniowego.

• Udział w wydarzeniu jest całkowicie bezpłatny.

- Rejestracja trwa do momentu wyczerpania dostępnych miejsc.

• Dzieci będą startować w grupach po trzy osoby, z podziałem na kategorie wiekowe i płeć, przy czym pierwsze na trasę wyruszą najmłodsze grupy.

- Uczestników prosimy o wcześniejsze przybycie

na miejsce - wydawanie numerów startowych obok wejścia do hurtowni papierniczo-biurowej Gust-Pol rozpocznie się o godz. 11:00, a start zawodów planowany jest na godz. 12:00.

• Każde dziecko musi mieć na sobie prawidłowo założony kask - to obowiązkowy element bezpieczeństwa, bez którego nie będzie mogło wystartować.

• Dziecko może przystąpić do zawodów na dowolnym rowerze (rower trójkołowy, rower z bocznymi kółkami, rower klasyczny, rower biegowy).

• Rodzic może pojawić się na linii startu razem z dzieckiem, jednak jego obecność nie może mieć wpływu na wynik rywalizacji.

• Zdjęcia z podium oraz sportowych zmaganiń będziecie mogli oglądać w galerii na naszych portalach.

ORGANIZATORZY



PARTNERZY



MATERIAŁ INFORMACYJNY PGE POLSKA GRUPA ENERGETYCZNA S.A.

0711408616

Dołącz do artystycznej przygody i zgłoś się do konkursu „Spotkania ze sztuką”

Fundacja PGE po raz czwarty zaprasza uczniów szkół podstawowych z miejscowości liczących do 50 tys. mieszkańców do udziału w ogólnopolskim konkursie plastycznym „Spotkania ze sztuką”. W tegorocznej edycji motywem przewodnim jest twórczość Vincenta van Gogha - artysty, którego dzieła przepełnione są emocjami, barwami i niezwykłą ekspresją.

Zadaniem uczestników będzie stworzenie własnej interpretacji wybranego obrazu mistrza, wykorzystując dowolną technikę plastyczną. Prace należy wykonać na papierze technicznym w formacie A2 i przesłać do 14 listopada 2025 roku. W konkursie wyodrębnione zostały trzy kategorie: dla klas I-III, IV-VI, VII-VIII, a najlepsze dzieła zostaną zaprezentowane w muzeach narodowych w całej Polsce. Na laureatów czekają atrakcyjne nagrody, wycieczki muzealne oraz możliwość udziału w inspirujących warsztatach.

W tej edycji konkursu lista instytucji biorących



patronat honorowy



patronat medialny



udział w projekcie została rozszerzona o dwa nowe muzea: Muzeum Narodowe w Szczecinie oraz Muzeum Narodowe we Wrocławiu. Tym samym uczestnicy będą mogli odwiedzić jedno z siedmiu prestiżowych muzeów: Muzeum Narodowe w Warszawie, Lublinie, Krakowie, Kielcach,

Gdańsku, Szczecinie lub Wrocławiu.

Dodatkowo, każdy laureat otrzyma indywidualną nagrodę w postaci bonu o wartości 300 zł do wykorzystania w sklepie Empik, a opiekun laureata - bon o wartości 200 zł jako wyraz uznania za zaangażowanie i wspar-

cie artystycznych działań uczniów.

Organizatorzy przygotowali również specjalne zadanie filmowe - relację z wycieczki muzealnej, która zostanie opublikowana na profilu szkoły na Facebooku. Pięć najpopularniejszych filmów przejdzie do finału, a trzy najlepsze szkoły

otrzymają nagrody finansowe o wartości 5 000 zł, 7 500 zł oraz 10 000 zł.

Poprzednia, trzecia edycja konkursu pokazała, jak wspaniałych uczniów i jak ogromny potencjał drzemie w uczniach w różnych zakątkach Polski. Wśród 2683 nadesłanych prac znalazły się również te z woje-

wództwa łódzkiego, które zachwyciły jury i zdobyły zasłużone wyróżnienia. W gronie laureatów znalazły się: Szkoła Podstawowa im. H. Sienkiewicza w Bloku Dobryszce, Publiczna Szkoła Podstawowa im. Kazimierza Wielkiego w Przedborzu oraz Szkoła Podstawowa nr 4 im. Marii Skłodowskiej-Curie w Aleksandrowie Łódzkim, którzy w ramach nagrody odwiedzili Muzeum Narodowe w Kielcach. Ich sukces pokazuje, że małe szkoły mają wspaniałych nauczycieli, którzy potrafią odkryć znakomitych młodych artystów oraz sięgnąć po wielkie nagrody i rewelacyjną przygodę.

Organizatorzy zachęcają wszystkie szkoły podstawowe z województwa łódzkiego - z miejscowości poniżej 50 tys. mieszkańców - do udziału w IV edycji konkursu „Spotkania ze sztuką”. To okazja do rozwijania kreatywności i wyobraźni uczniów, ale także szansa na zaprezentowanie talentu szerszej publiczności.

Sztuka jest blisko, wystarczy po nią sięgnąć. Może to właśnie Wasza szkoła znajdzie się w gronie tegorocznych zwycięzców?

CHINY PRZYGOTOWUJĄ ARMIE DO ATAKU NA TAJWAN?

Anna Nagel, PAP

„Chiny nasilają działania wojskowe wokół Tajwanu i przygotowują się do niespodziewanego ataku” - ostrzegło ministerstwo obrony w Tajpej.

W publikowanym co dwa lata raporcie resort ostrzega, że Pekin ma też stosować „wojnę hybrydową”, aby osłabić zaufanie społeczeństwa do rządu oraz nasila presję w „szarej strefie” m.in. poprzez patrole straż przybrzeżnej.

Według dokumentu Chiny używają narzędzi sztucznej inteligencji do osłabiania cyberbezpieczeństwa Tajwanu i wyszukiwania słabych punktów w infrastrukturze krytycznej. Pekin ma też stosować „wojnę hybrydową”, aby osłabić zaufanie społeczeństwa do rządu oraz nasila presję w „szarej strefie” m.in. poprzez patrole straż przybrzeżnej.

„Zarówno poprzez konwencjonalne, jak i niekonwencjonalne działania wojskowe (Pekin) dąży do przetestowania

swoich zdolności do ataku na Tajwan i konfrontacji z siłami zagranicznymi” - napisali autorzy raportu.

Resort obrony w Tajpej dodał, że Chiny mogą podjąć próbę nagłego przekształcenia ćwiczeń w działania bojowe, aby zaskoczyć Tajwan i jego międzynarodowych sojuszników, co będzie stanowić „zagrożenie dla regionalnego pokoju”.

W raporcie podkreślono także, że Pekin intensywnie wykorzystuje cywilne statki handlowe do transportu wojskowego i rozwija specjalistyczny sprzęt do operacji desantowych.

Władze w Pekinie uznają demokratycznie rządzony Tajwan za część swojego terytorium i nie wykluczają użycia siły w celu przejęcia nad nim kontroli, a prezydenta Lai Ching-te uznają za „separatystę”. Lai odrzuca roszczenia Pekinu, twierdząc, że Republika Chińska (Tajwan) i Chińska Republika Ludowa (Chiny) „nie są sobie podporządkowane” i tylko mieszkańcy wyspy mogą decydować o swojej przyszłości.



Tajwan podkreśla swoją niezależność od Chin.

Polski urzędnik szpiegował dla rosyjskiego wywiadu?

Marcin Koziestański, PAP

Do Sądu Okręgowego w Warszawie skierowany został akt oskarżenia przeciw Tomaszowi L., oskarżonemu o szpiegostwo oraz przekroczenie uprawnień funkcjonariusza publicznego.

Informację przekazał Jacek Dobrzyński, rzecznik koordynatora służb specjalnych. Prokuratura zarzuca Tomaszowi L. udział w działalności rosyjskiego wywiadu.

Dobrzyński przekazał w czwartek na platformie X, że akt oskarżenia jest wynikiem długotrwałego i wielowątkowego postępowania prowadzonego przez funkcjonariuszy Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego pod nadzorem Prokuratury Krajowej.

Sprawa dotyczy pracownika Urzędu Stanu Cywilnego w Warszawie, zatrzymanego przez funkcjonariuszy ABW 17 marca 2022 r. - wynika z szerzej informacji opublikowanej na stronie Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego. Po tym zatrzymaniu prokuratura, na podstawie materiałów ABW, wszczęła śledztwo, a sąd zastosował wobec niego środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania, który był przedłużany.

ABW przekazała, że 11 września 2025 r. prokurator z Ma-



Sprawa dotyczy pracownika Urzędu Stanu Cywilnego w Warszawie, zatrzymanego przez ABW 17 marca 2022 r.

FOT. KRZYSZTOF KAPICA

zowieckiego Wydziału Zamiejscowego Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej skierował do Sądu Okręgowego w Warszawie akt oskarżenia przeciw Tomaszowi L. Śledczy zarzucili mężczyźnie branie udziału, w okresie od 2017 r. do dnia 17 marca 2022 r., w działalności rosyjskiego wywiadu cywilnego oraz przekazywanie temu wywiadowi informacji, które mogły wyrządzić szkodę Rzeczypospolitej Polskiej.

„W wyniku długotrwałego i wielowątkowego postępo-

wania przygotowawczego prowadzonego przez ABW pod nadzorem ww. Prokuratury, zebrano obszerny materiał dowodowy, z którego wynika, że Tomasz L., będąc pracownikiem Wydziału Archiwalnego Książ Stanu Cywilnego Urzędu m.st. Warszawy i posiadając dostęp do jego zbiorów oraz systemów, pozyskiwał służbową dokumentację i materiały, które przekazywał rosyjskiej służbie wywiadowczej” - wyjaśniono w komunikacie.

Prokuratura Krajowa poinformowała w czwartek, że

z materiału dowodowego wynika, że Tomasz L. miał kopiować na prywatne nośniki i fotografować telefonem służbowe dokumenty, w tym akty stanu cywilnego obywateli polskich i cudzoziemców, korespondencję z placówkami dyplomatycznymi, urzędowe szablony, wytyczne i inne dane.

„Uzyskiwane dane i dokumenty umożliwiały m.in. wykonanie przez obce służby dokumentacji legalizacyjnej dla budowania tożsamości tzw. nielegalów. (...) Dane te przekazywał następnie ustalonymu oficerowi wywiadu za pomocą zakamuflowanej łączności radiowej. Wcześniej został w tym zakresie przeszkolony przez rosyjskie służby” - podała PK.

Po zatrzymaniu na wniosek prokuratury sąd zastosował wobec Tomasza L. środek zapobiegawczy w postaci tymczasowego aresztowania, który następnie był przedłużany, w tym ostatnio przez Sąd Apelacyjny w Warszawie na kolejnych 6 miesięcy, tj. do 25 marca 2026 r.

Tomasz L. nie przyznał się do zarzucanego mu czynu. Na początkowym etapie śledztwa złożył wyjaśnienia. Podczas następnych przesłuchań korzystał z prawa do odmowy składania wyjaśnień - przekazali śledczy w komunikacie.

Polscy obywatele z flotyli Sumud wrócili do kraju. Poseł KO ma pretensje do szefa MSZ

Anna Nagel, PAP

Polscy uczestnicy flotyli humanitarnej do Strefy Gazy - Omar Faris, Nina Ptak, Franciszek Sterczewski i brytyjska dziennikarka polskiego pochodzenia Ewa Jasiewicz są już w Polsce.

Polacy znajdowali się w grupie ponad 470 osób z 47 państw biorących udział w Globalnej Flotylli Sumud (GSF). Konwój został przechwycony w ubiegłym tygodniu na wodach międzynarodowych przez izraelską marynarkę wojenną. Przejęto 42 statki, a ich załogi sprowadzono do Izraela, zatrzymano i deportowano.

Po przylocie na warszawskie lotnisko Chopina przewodni-

czący polskiej delegacji Omar Faris powiedział, że wszyscy musimy być razem przeciwko ludobójczej wojnie w Strefie Gazy.

Relacjonował też, że uczestnicy flotyli byli traktowani „w sposób absolutnie brutalny”.

- Przez kilka godzin, ja mam 73 lata, wiązali moje ręce do tyłu i na kamienie wsadzili - mówił Faris na briefingu prasowym.

Sterczewski pytał, dlaczego w czasie, kiedy uczestnicy flotyli robili wszystko, żeby zakończyć to ludobójstwo, zwrócić uwagę świata na to, co tam się dzieje, minister Sikorski bagatelizował sytuację. Jak zażądał, nie oczekuje od Sikorskiego dymisji, a „natychmiastowej zmiany polityki rządu polskiego”.

Zawieszenie broni w Strefie Gazy

Karolina Wrońska, PAP

Zawieszenie broni w Strefie Gazy to pierwszy krok do trwałego pokoju w regionie.

Prezydent USA Donald Trump poinformował jako pierwszy, że zostanie podpisane zawieszenie broni pomiędzy Hamasem a Izraelem.

Dodał, że izraelscy zakładnicy przetrzymywani w Strefie Gazy zostaną „najpewniej uwolnieni w poniedziałek”. W wywiadzie dla telewizji Fox News dodał, że palestyńska organizacja Hamas ma też przekazać ciała zakładników porwanych 7 października 2023 roku.

Amerykański przywódca ocenił, że „cały świat zjednoczył się wokół porozumienia dotyczącego Strefy Gazy”. Dodał, że jest ono „dobre dla Izraela, dla krajów arabskich, muzułmańskich oraz dla USA”.



W wielu miastach Izraela ludzie wyszli tłumnie na ulice, świętując informację o zawieszeniu broni w Strefie Gazy.

FOT. PAP/FAHAR SULTAN

W czwartek około południa biuro premiera Izraela Benjamina Netanjahu przekazało publicznie, że długo wyczekiwane zawieszenie broni wejdzie w życie jeszcze tego samego dnia, wieczorem, po tym, gdy pierwsza faza porozumienia rozejmowego zostanie oficjalnie

zaakceptowana przez izraelski rząd.

Donald Trump Oświadczył, że „to coś więcej niż Strefa Gazy”. - To pokój na Bliskim Wschodzie. To coś niesamowitego - stwierdził Trump.

Prezydent USA zapewnił też, że region zostanie odbudowa-

ny, stanie się spokojnym i bezpiecznym miejscem, a jego mieszkańcy będą zaopiekowani.

- Jestem przekonany, że na Bliskim Wschodzie będzie pokój. Słowa „pokój na Bliskim Wschodzie” to coś, do czego dążono od setek lat, od wieków - podkreślił Trump.

Przywódcy krajów z całego świata wyrazili zadowolenie z porozumienia.

„To szansa na wytyczenie wiarygodnej drogi politycznej prowadzącej do trwałego pokoju i bezpieczeństwa” - napisała na portalu X szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen.

Również rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow oświadczył w czwartek, że Rosja „zdecydowanie popiera” wysiłki i decyzję Izraela oraz Hamasu, zatwierdzając pierwszy etap planu pokojowego dla Strefy Gazy.

Ludzie chcą kupować przenośne schrony?!

Jesteśmy jedynym przedsiębiorstwem w Polsce, które samo zbudowało i ma własny schron dla swoich pracowników - mówi dyrektor białostockiej spółki ALE HALE Waldemar Siuchno.

Specjalizujecie się w konstrukcjach stalowych, budując hale produkcyjne, magazyny i różne konstrukcje modułowe. Ale nagle pojawiła się koncepcja schronów modułowych. Rozumiem, że skoro taki jest czas i okoliczności (wojna na Ukrainie), to pojawił się i pomysł.

Jak to mówią: „potrzeba jest matką wynalazków”. Jako właściciel marki ALE HALE.pl cały czas obserwuję rynek, sytuację w kraju i na świecie. Od 3 lat dostarczamy rozwiązania dla polskiego wojska. Na początku były to zwykłe kontenery mieszkalne i sanitarne. Potem pojawiły się realizacje modułów specjalistycznych do celów typowo militarnych. Rok temu pojawił się pomysł stworzenia jednostki opancerzonej dedykowanej głównie dla Straży Granicznej i Wojsk Dronowych. Nie chcemy, aby nasi żołnierze ginęli, strzegąc wschodniej granicy. Dlatego stworzyliśmy kontener obserwacyjny CHRONOS 1, który zapewnia bezpieczną służbę dla dwóch funkcjonariuszy, którzy są dodatkowo wspomagani przez systemy wizyjne i alarmowe.

Możemy poznać jakieś szczegóły tej konstrukcji?

Ten kontener to jednostka stworzona na bazie morskiego kontenera 10-stopowego, wzmocnionego i posiadającego zabezpieczenie balistyczne (odporny na ostrzał z broni maszynowej, chroni przed falą uderzeniową i odłamkami). Krótko mówiąc, to specjalistyczny, opancerzony, nowoczesny i mobilny punkt obserwacyjno-dowódczy. Został zaprojektowany z myślą o wsparciu operacji dla bezzałogowych statków powietrznych (UAV). Obiekt jest odporny na zagrożenia CBRN (chemiczne, biologiczne, radioaktywne i nuklearne) i, co oczywiste,



Mobilny punkt ochronny chroni też przed ostrzałem z broni maszynowej oraz falą uderzeniową i odłamkami.

przystosowany do szybkiego transportu, rozstawienia i eksploatacji w warunkach bojowych. I to jest nasz najnowszy produkt, z którego jesteśmy bardzo dumni i prezentujemy jego zalety gdzie tylko mamy okazję.

Wiem, że w tym roku zostało zorganizowane spotkanie z samorządowcami i przedstawicielami służb mundurowych, na którym prezentowaliście swoje produkty dedykowane służbom mundurowym, jak również pokazywaliście swój podziemny obiekt ochronny.

Tak, na nasze zaproszenie odpowiedziało niemal 90 osób. Budując nową halę magazynową, wybudowaliśmy podziemne „ukrycie” w technologii modułowej. Dodatkowo wzmocniliśmy nasz obiekt solidną warstwą zbrojonego betonu i w ten sposób staliśmy się pierwszą firmą w kraju, która wybudowała nowy obiekt ochronny od kilkadziesiąt lat. Założenie jest takie, że ma on służyć jako ukrycie dla pracowników naszej firmy. Proszę zwrócić uwagę, ile się mówi o szkoleniach, o tym, że coś będzie robione, że jest potrzeba zrobienia itd... Wszyscy mówią - my robimy.

Co posiada ten obiekt, choć zakładam, że na przykład dostęp do mediów (prąd, woda) jest konieczny.

Tak. Nasz obiekt składa się z trzech części. Pierwsza to wejście z klatką schodową, druga to pomieszczenie główne, gdzie schronienie znajdzie do 50 osób na czas do 8-10 godzin i jest też część sanitarno-techniczna

z kompletnie urządzoną łazienką oraz pomieszczeniem na zbiorniki z wodą, stacją uzdatniania, pompami, urządzeniami do filtrowentylacji itp... Komplex posiada też wyjście ewakuacyjne prowadzące poza obiekt.

Jednak nie wszędzie można wybudować podziemny obiekt ochronny. Czy macie w swojej ofercie moduły, które można ustawić wprost na ziemi?

Z doświadczenia wiemy, że w Polsce każde budowanie to szereg formalności związanych z uzyskaniem wymaganych prawem decyzji i pozwoleń. Wychodząc naprzeciw tym trudnościom i oczekując rychłych zmian związanych z uproszczeniem procedur związanych z budowaniem obiektów ochronnych, opracowaliśmy kolejną nowatorską metodę ochrony ludności. MOBILNY PUNKT OCHRONNY to moduł na bazie dwóch wielkości kontenerów, tzn. 20- i 40-stopowych jednostek, które są zabezpieczone balistycznie. Chronią też przed ostrzałem z broni maszynowej kaliber 7,62 x 51 mm, NATO M-80 oraz skutecznie zabezpieczają ich lokatorów przed falą uderzeniową i odłamkami. Obiekty nasze są wyposażone w szereg udogodnień, które zapewniają bezpieczne przetrwanie dla osób w nim ukrytych na czas 8-10 godzin. Mamy tam łóżka piętrowe, siedziska, zapas wody, żywność energetyczną, apteczkę, opatrunki, defibrylator i wiele innych, przydatnych elementów. W mojej ocenie, jest to dobra propozycja na polski rynek,

bo nie wiemy, ile właściwie mamy czasu na zapewnienie bezpiecznych miejsc ukrycia, schronienia naszym obywatelom. Nasze rozwiązanie maksymalnie skraca czas realizacji zadania, a jak wszyscy wiemy, tego czasu nie mamy zbyt wiele.

Jak wiele osób mogą pomieścić te mobilne obiekty, bo rozumiem, że nie przygotowaliście tylko jednego rozmiaru?

Zgodnie z przepisami taki 20-stopowy kontener może zmieścić od 20 do 25 osób, a 40-stopowy od 40 do 50 osób. Przypominę, że nie mówimy o typowym schronie, ale wyposażenie tych obiektów (w tym łóżka piętrowe, siedziska, z których mogą korzystać dzieci i osoby starsze) pozwala przetrwać owe osiem godzin.

A jeśli ktoś zechce zbudować sobie taki obiekt na działce w lesie lub przy domu na osiedlu, może do was przyjść i złożyć zamówienie. ALE HALE ma konstrukcję, technologię itp., więc może klientowi dostarczyć gotowy produkt.

Tak, mamy technologię i opatentowane niektóre rozwiązania. A szczerze mówiąc, na razie obserwuję większe zainteresowanie mobilnymi schronami ze strony osób prywatnych niż np. samorządów czy dużych firm. To nie brzmi dobrze, ale tak jest, niestety.

Bo klienci indywidualni mogą wydać więcej pieniędzy niż samorządy. Ile trzeba mieć, żeby sprawić sobie

takie modułowe miejsce ukrycia?

To nie są tanie rzeczy, ale bezpieczeństwo ludzkie nie ma ceny. Nasze MOBILNE PUNKTY OCHRONNE są relatywnie tanie w stosunku do budowli, jaką jest schron podziemny. Schron to jest wysoce zaawansowany obiekt. Koncepcja, projekt, pozwolenia na budowę, wyposażenie, odbiory itd... Przy realizacji tego typu inwestycji wymagane jest posiadanie odpowiednich środków finansowych oraz potrzebny jest znaczny czas na realizację zadania. My przywozimy gotowe rozwiązanie na naczepie TIR-a. Stawiamy na wcześniej przygotowanym podłożu i w tej samej chwili obiekt jest gotowy do użytkowania. Nasz produkt cieszy się coraz większym zainteresowaniem i obecnie prowadzimy zaawansowane rozmowy dotyczące realizacji takich dostaw.

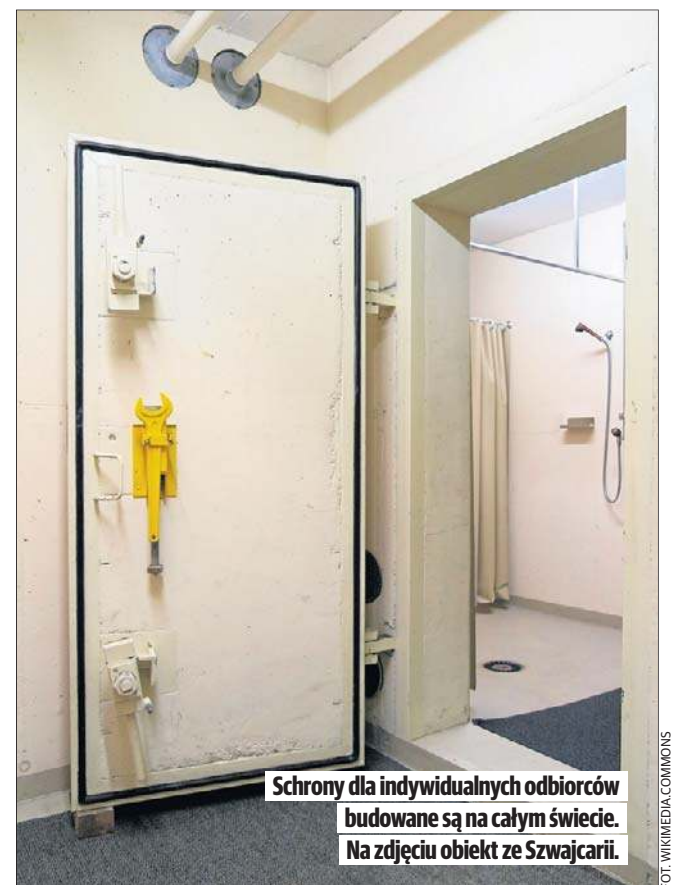
Wasza firma jest gotowa do robót realizowanych z dnia na dzień.

Tak. Mamy projekty, opracowaną technologię, wykwalifikowaną kadrę pracowniczą. Nasz zakład jest w stanie produkować kompletne MOBILNE PUNKTY OCHRONNE w ilości około 10 sztuk w skali miesiąca. Trzeba dodać, że są one w całości urządzone i wyposażone. Po dostawie nasz produkt jest od razu gotowy do użytkowania. W Polsce jest mnóstwo miejscowości, które nie posiadają żadnych miejsc ukrycia. Idealnym rozwiązaniem jest taki moduł, który można ustawić w centralnym punkcie miejscowości, aby - w razie zagrożenia - umożliwić równy czas dotarcia wszystkim mieszkańcom.

Próbował pan zainteresować swoimi produktami wojsko?

Wojsko bardzo się tym tematem zainteresowało. Na początku października zostałem zaproszony do Ministerstwa Obrony Narodowej, gdzie będę miał prelekcję połączoną z prezentacją naszych produktów. Chcę mówić nie tylko o miejscach do ukrycia, ale również o całym szeregu mobilnych rozwiązań dla wojska, które nasza firma opracowała i chce wdrożyć na rynek. Tak się składa, że wojsko boryka się z podobnymi problemami jak ludność cywilna, czyli z brakiem bezpiecznych miejsc ukrycia. W ramach rozwiązywania tego problemu możemy proponować szybkie stawianie mobilnych punktów ochronnych, tych samych, jakie oferowane są do ochrony ludności cywilnej. W swojej ofercie mamy też modułowe rozwiązania schronów podziemnych. Procedura budowy schronu wojskowego w tradycyjnej technologii zajmuje lata. My, realizując nasze rozwiązania modułowe, jesteśmy w stanie szybciej wybudować schron podziemny, taki z prawdziwego zdarzenia, niż obecnie trwają procedury związane z uzyskaniem pozwolenia na budowę. Inwestowanie w takie budowle powinno zostać wyłączone spod rygorów i przepisów prawa budowlanego. To jedyna droga, by w kraju mogły szybko powstawać obiekty do ochrony ludności. Powtarzam się, ale chcę, żeby ten apel zabrzmiał bardzo wyraźnie. Jest to do zrobienia, ale wszyscy muszą zdać sobie sprawę z powagi chwili.

Andrzej Matys



Schrony dla indywidualnych odbiorców budowane są na całym świecie. Na zdjęciu obiekt ze Szwajcarii.

- Praktycznie codziennie strzelały szprychy. Ale mieliśmy zapasowe, z ponad 60 aż 34 trzeba było wymienić - wspomina Łukasz Jęcz.



FOT. MARIUSZ KAPALA

Bicyklem przez całą Polskę - dla córki

Strażak z Zielonej Góry, Łukasz Jęcz, wyruszył na XIX-wiecznym bcyklu w podróż dookoła Polski. Pokonał blisko 2.700 kilometrów w 27 dni. Wszystko po to, by nagłośnić zbiórkę pieniędzy na leczenie i rehabilitację czteroletniej córki.

Na mecie, w jednostce straży pożarnej przy ul. Sulechowskiej w Zielonej Górze, czekali na niego rodzina, przyjaciele, koledzy z pracy, mieszkańcy. Gratulowali, bo nikt takiego wyczynu w Polsce nie dokonał.

Zielonogórzanin dziękował za wsparcie, które czuł każdego dnia w trasie.

- Nigdy nie zapomnę tej podróży, tej energii, jaką dostawałem od ludzi. Uśmiechy kierowców, pokazywanie OK przez mieszkańców miast i wsi. To było dla mnie motywacją, by przeć do przodu mimo deszczu czy silnego wiatru. W trudnych chwilach spoglądałem na zdjęcie mojej Emilki na kierownicy i mówiłem sobie, co tam ja, ona jest bohaterką. Bo z jakimi ona problemami musi się zmagać - mówi Łukasz Jęcz. - Mój trud jest niczym w porównaniu z jej kłopotami.

Byłem jak żagiel

Już pierwszego dnia pokonał 106 km. A przecież najdłuższy trening to 78 km. Następnego dnia odczuwał mocny ból. Zakwasy, ciężko było usiąść... Ale dał radę. Z bólem kręgosłupa. I bólem mięśni. Z przemęczeniem.

- Nie jęcz, tylko działaj! - powtarzał swoje życiowe hasło i pokonywał kolejne kilometry.

Najtrudniej było w górach. Wiadomo, bez amortyzatora, bez przerutek. Odczuwało się nawet każdy wjazd na kamień czy jakąś nierówność.

Mazury też pagórkowate, więc i tu nie było tak łatwo.

- Trud rekompensowała poranna kąpiel w jeziorze Wigry - podkreśla.

Trzeba było zmagać się nie tylko z ukształtowaniem terenu czy kostką brukową, ale także z kapryśną pogodą, która w tym roku nas nie rozpieszczała.

- Byłem też jak żagiel. Bicykl ma 170 cm plus mój wzrost. Wiatr mocno dawał opór - podkreśla. - A najgorsza pogoda? Jak już było blisko domu, gdy przekroczył granicę województwa lubuskiego.

Zimno, silny wiatr, deszcze...

Ale poczucie, że już niebawem zobaczycie córkę, żonę, rodzinę, kolegów dodawały mu siły.

Dwa razy zaliczył upadek

Bicykl też czasem sprawiał kłopot. Pod Krakowem urwał się pedał. W niedzielę wieczorem. Cóż było robić? Ojciec pana Łukasza, który towarzyszył synowi w podróży, pojechał szybko do Zielonej Góry, gdzie bcykl został naprawiony. Rano można było jechać dalej...

- Praktycznie codziennie strzelały szprychy. Ale mieliśmy zapasowe, z ponad 60 aż 34 trzeba było wymienić - wspo-

mina. - Czasem jechałem bez szprychy. Zawsze się znalazł ktoś kto pomógł, zaspawał i jeszcze wrzucił coś do puszki, gdy dowiedział się, po co to robię.

Nikt takiej wyprawy dotąd nie odbył, więc nie miał się na kim wzorować. Nic więc dziwnego, że i z nawigacją był kłopot.

- Jak ją zamontowałem na kierownicy, to wszystkie uchwyty pękały. Powód? Brak amortyzacji - opowiada zielonogórzanin.

Dwa razy zaliczył upadek. Na szczęście niegroźny. Wcześniej podczas treningu było gorzej - złamał zebro.

Zdarzały się też dosyć groźne sytuacje na drodze. Czasem kierowca niespodziewane skręcał i trzeba było szybko reagować. Czasem tworzył się korek, bo kierowcy się zatrzymywali, robili zdjęcia, pytali, co to za akcja?

Bywało też i tak, że trzeba było uciekać przed niezbyt przyjaznymi psami. Na ogół jednak atmosfera podczas całej podróży była bardzo przyjazna.

Jak pan na to wsiada?

Czasem zmieniał trasę. Bo ludzie podpowiadali bardziej bezpieczne drogi i ścieżki.

W Gdańsku pewien mężczyzna powiedział: - Wiesz co, znam lepszą drogę. Odprowadzę cię. I wsiadł na rower, by wspólnie pojechać do Pucka. Nie był to odośobniony przypadek. Ludzie dołączali do niego, by choć pewien odcinek przeje-

chać razem. Tak było też i w naszym województwie, w Kostrzynie nad Odrą czy w Krośnie Odrzańskim.

- Przez całą podróż czułem, że nie jestem sam. Wzruszyła mnie sytuacja w Mielnie, gdzie pewien mężczyzna zamiatający piasek z chodnika, podszedł do mnie, pogratulował i wrzucił do puszki wszystkie pieniądze, jakie miał przy sobie - podkreśla tata Emilki. - Wzruszałem się, gdy ludzie podchodzili do mnie, przytulali mnie, tak mocno, po przyjacielsku. I jak mówili mi: Widziałem pana pod Rzeszowem, pod Elblągiem... i ten kawałek jechałem razem z panem. Ten kawałek to nierzadko 40 - 60 kilometrów.

Przeżył niezapomniane chwile, gdy ludzie bili mu brawo gdy wjeżdżał na stare miasto w Gdańsku i zatrzymał się przy fontannie Neptuna czy w Krakowie przy jamie smoka wawelskiego.

Najczęstsze pytanie, jakie mu zadawano w drodze?

- Jak pan wsiada i jak pan zsiada? - słyszał to codziennie.

- No szybko - odpowiadał z uśmiechem.

Strażacy dali nogę, wyżywienie

Przejechał 11 województw. Wszędzie mógł liczyć na strażaków, którzy okazali się niezawodni. Zawsze miał zapewniony nocleg, przygotowane pyszne śniadanie, obiad, kolację, kawę, ciasto i dobre słowo.

- Wiadomo, po takim ciężkim dniu, ciepłe jedzenie, ciepła ką-

piel i kołderka to było coś wspólnego - opowiada. - I te serdeczne rozmowy, gesty i asysta strażaków na drodze. Niektórzy z nich specjalnie dla mnie zwalniali się z pracy, brali wolny dzień. By pomóc w różny sposób. Nigdy tego nie zapomnę.

Pewnego dnia po pokonaniu 100 km pojawiła się góra. Ciężko było się wdrapać, ale udało się. Jakież było jego zdziwienie, że po drugiej stronie czekają na niego strażacy ustawieni w szpaler. Z węzami. Wjeżdżał jak król pod mostem, który utworzył się z wody. Do tego mnóstwo sygnałów świetlnych, dźwiękowych. Wszystko na powitanie Łukasza Jęcza, supertaty i superstrażaka.

Takich sytuacji było wiele.

- Brać strażacka to najlepsza formacja, jaką mamy w państwie - podkreśla. - Jesteśmy jak bracia, którzy w każdym momencie potrafią zjednoczyć, by pomóc. Mamy to we krwi.

Nie w każdej miejscowości, w której kończył się zaplanowany odcinek trasy, była ochotniczka czy zawodowa straż pożarna. W takim wypadku nocleg miał być w namiocie. Ale ani razu go nie rozbijał. Wówczas dach nad głową dawały mu gospodarstwa agroturystyczne.

- Dla mnie to była prawdziwa lekcja dobra, którą dostałem od ludzi - podkreśla. - Jestem im wszystkim niezmiernie wdzięczny.

Nie tak prosto znaleźć bcykl

Łukasz Jęcz to supertata Kitki, bo tak nazywana bywa w ro-

dzinie Emilka. Ale supertatą jest też ojciec strażaka, który towarzyszył synowi podczas całej podróży. Jechał oklejonym bussem z informacjami o akcji. W trudnych sytuacjach zawsze znalazł rozwiązanie jak choćby wtedy gdy odpadł z bcykla pedał.

Zresztą sam pojazd też niełatwo było zdobyć. Rok temu zielonogórzanin pojechał na Hel starym rowerem marki Wigry. To była pierwsza akcja dla małej Kitki. Nad morzem wpadł na pomysł, by kolejna wyprawa odbyła się na bcyklu i była znacznie dłuższa od tej, którą pokonywał (850 km).

No tak, tylko skąd wziąć taki XIX-wieczny pojazd. Szukał po całym świecie. Wreszcie znalazł w Stanach Zjednoczonych. Cena? 30 tys. zł. Nierealne. Trzeba było szukać dalej. W różnych krajach. I nagle na Allegro jest bcykl (replika z 1870 roku, waga 33 kg) w... Zielonej Górze, w dzielnicy Chynów.

- Ten pojazd musi być „skrojony” do wzrostu osoby, która ma na nim jeździć. Bo nie ma w nim regulacji. Okazało się, że ten zielonogórski jest idealny do mojego wzrostu - wspomina Łukasz Jęcz. - Wtedy już wiedziałem, że ten pomysł musi się udać. I że dzięki tej podróży wzduż granic naszego kraju uda się zebrać potrzebną kwotę na rehabilitacji mojej córki. Ludzie mnie pytają o Księgę Rekordów Guinnessa, o wyczyn, a dla mnie to nie jest istotne. Rekordem jest suma, na którą złożyło się tyle dobrych serc i to że razem możemy dać Emilce nadzieję na lepsze jutro. Zebraliśmy 106 tysięcy złotych. To wystarczy na sześć turnusów rehabilitacyjnych.

Wielka szansa dla Kitki

Emilka jest po rozległym udarze. Ale najpierw stwierdzono nowotwór mózgu, który potem wykluczono.

- Nie wiadomo jednak było skąd się wziął ten udar, do którego doszła jeszcze padaczka. Okazało się potem, że to rzadka choroba genetyczna (RNU4ATAC). Udar zabrał Emilce wszystko i dlatego postanowiliśmy walczyć o jej zdrowie wszelkimi możliwymi sposobami - podkreśla strażak. - Córeczka została zakwalifikowana do specjalistycznego pod Rzeszowem. To jedyne miejsce, które podjęło się kompleksowej rehabilitacji i fizjoterapii Emilki. Mamy nadzieję, że to właśnie tam zacznie się jej prawdziwa droga ku zdrowiu i sprawności. To wielka szansa dla naszej Kitki. Misja nadal trwa. Mam już jakiś nowy, chory pomysł. Nikt jeszcze takiego wyzwania się nie podjął. Ale najpierw muszę zdobyć odpowiednie umiejętności. Nikomu jeszcze o tym nie mówiłem. Nawet żona, ojciec nic nie wiedzą...

**Łeszek Kalinowski,
Mariusz Kapala**



Nikola Spychalska otworzyła kwiaciarnię Flora Art. Mimo choroby, z którą się zmagają, świetnie sobie radzi.

Mówili jej: „nigdy nie będziesz prawdziwą florystką”, „nigdy nie poradzisz sobie na studiach”. Te stwierdzenia padały tylko dlatego, że jest chora i czasem, z powodu okropnego bólu, robi coś wolniej, choć zawsze bardzo sumiennie. 21-letnia Nikola to dowód na to, że zawsze warto walczyć o siebie i swoje marzenia.

Wyobraźcie sobie, że macie marzenia, a ktoś wam mówi, że to się nigdy nie uda. Że robicie coś najlepiej, jak potraficie, ale słyszycie tylko, że nie dajecie rady, że za wolno, że źle, i do niczego się nie nadajecie... Dla Nikoli Spychalskiej to była codzienność, której powiedziała stanowczo „nie”. Warto było.

Ma 21 lat i cierpi na niezwykle rzadką chorobę, to zespół Ehlersa-Danlosa. Diagnozę usłyszała dopiero będąc nastolatką, chociaż od urodzenia było wiadomo, że coś jest nie tak. W okresie dorastania zaczęły się nasilać objawy. Hiper mobilność, której efektem są zwyrodnienia, przepukliny, do tego męczliwość, częsta gorączka.

Osoby z tą chorobą mają bardzo elastyczną i kruchą skórę, na której trudno goją się rany. To wszystko razem utrudnia normalne funkcjonowanie, ale Nikola każdego dnia udowadnia, że ta diagnoza to nie

wyrok. Że pomimo ogromu przeciwności, trudnego do zniesienia bólu, jest w stanie spełniać marzenia. A łatwo nigdy nie było i nadal nie jest.

Przewracam się, gdy próbuję biegać

- Mogę swoje ciało wyginać na różne strony, na tym polega hiper mobilność. Nie robię tego świadomie. Nie nauczę się nigdy biegać, chociaż czasem próbuję, ale zawsze się przewracam. Kiedyś takie osoby pokazywali w cyrkach, jako atrakcję, bo mogły wchodzić do małych skrzynek wyginając swoje ciało. Słuchać tętent kopyt to każdy pomyśli, że to koń, ale mało kto pomyśli, że to może być zebra. Jest nas tak bardzo mało. Nie wiem nawet, ile ludzi w Polsce choruje, nigdy nikogo osobiście nie spotkałam w swojej okolicy - mówi Nikola.

Są dni, gdy czuję się całkiem znośnie, wręcz bardzo dobrze, ale zdarzają się takie, gdy nie jest w stanie wyjść z łóżka. Gdy boli tak bardzo, że nie może się skupić, że dostaje oczopląsu. Bardzo często gorączkuje. Na szczęście, przez lata spotykała na swojej drodze osoby, które stały i wciąż stoją za nią murem, wspierają i pomagają na wiele sposobów. Mówi, że to są jej anioły. Niestety, nie bra-

kuje też mrocznej strony... Są i tacy, którzy z powodu choroby oceniają, wykluczają.

Nie nadajesz się na studia

- Chodziłam do Katolickiego Liceum Ogólnokształcącego. Wśród rówieśników nigdy nie spotkałam się z hejtem, gorzej było z nauczycielami. Od jednej z nauczycielek usłyszałam, że nigdy nie poradzę sobie na studiach. Miałam mnóstwo nieobecności i to nie były wagary, ja po prostu czułam się tak źle, że nie byłam w stanie przyjść na lekcje. A jak się już pojawiłam to zdarzało się, że ktoś nie odczytał mojego nazwiska na liście obecności. Sugerowano, że powinnam zrezygnować z nauki w tym liceum. To miała być szkoła dostosowana do osób niepełnosprawnych, ale taka nie jest. Byłam akceptowana, dopóki choroba nie była na tyle rzutowa, że przestałam być perfekcyjna - wspomina Nikola, która maturę zdała ze świetnymi wynikami. A dziś z powodzeniem studiuje zaocznie psychologię na SWSP we Wrocławiu.

Na szkole hejt się nie skończył. Nikola przez rok pracowała w kwiaciarni i jak wspomina, sama praca była świetna, pokochała florystykę i wszystko, co z nią związane, jednak gorzej było z atmosferą. Od jednej ze

współpracowniczek słyszała, że nigdy nie będzie prawdziwą florystką, że pracuje za wolno. - Po roku zwolniłam się, chociaż nie miałam nowej pracy, a tak mówiono. Przez dwa miesiące siedziałam w domu i płakałam, to był trudny czas, nie umiałam znaleźć sobie miejsca. Te wszystkie słowa bardzo bolały i do dziś trudno je zapomnieć, chociaż była tam też jedna osoba, która bardzo we mnie wierzyła - opowiada.

Zaczęła od stroików na skrzyżowaniu

W domu nie była w stanie siedzieć zbyt długo. Po pewnym czasie zaczęła robić stroiki nagrobne dla rodziny. Spodobały się, zaczęła robić więcej, a po dwóch miesiącach założyła firmę. Wiedziała, że te stroiki to sezonowy produkt, musiała robić coś jeszcze, żeby się utrzymać. Nikola zaczęła robić boxy z kwiatami mydlanymi. Sprzedawała je na placu przy głównym skrzyżowaniu w Lipinkach Łużyckich. Szło jej świetnie, chociaż jak podkreśla, bez pomocy dobrych ludzi, nie miała szans na prowadzenie działalności. Na szczęście tych ludzi nie brakuje. - Na placu w Lipinkach jest też budka z kebabem, chłopcy stamtąd zawsze bardzo mi pomagali. Jak tylko zaczynałam ustawiać towar, stół, oni

nagle się pojawiali i robili to dużo szybciej, niż ja sama byłam w stanie. Ja ciągle spotykam na swojej drodze takie anioły - mówi.

Po roku handlu na dworze postanowiła wynająć lokal w Żarach. Najważniejszym warunkiem było dostosowanie do osób niepełnosprawnych. - Zajęło mi to kilka dni, od znalezienia lokalu, podjęcia decyzji i uruchomienia kwiaciarni. Kompozycje robię sama u siebie w domu, mam tam swoją pracownię.

Wyrozumiali klienci

Prowadzi też sklep online, a kiedy założyła profil Flora Art na Facebooku w ciągu roku zdobyła 9,5 tysiąca obserwujących. Na prośbę regularnie opowiada o swojej pracy, sukcesach. Wygrywa autentycznością.

- Mam wspaniałych klientów, niektórzy przyszli za mną z kwiatami, w której wcześniej pracowałam. Nie brakowało takich negatywnych głosów, niektórzy pytali, po co to robię, przecież tyle tego jest w okolicy. Ale ja uważam, że Żary czekają na mnie, firma świetnie działa, mam sporo zamówień. Klienci są też wyrozumiali, bo wiedzą, że ja nie zawsze jestem w stanie pracować dlatego zamówienia przyjmuję z dużym wyprzedzeniem - mówi Nikola.

Nie ma leku na tę chorobę

Przy chorobie nie pracuję się łatwo. Brak napięcia mięśniowego w rękach powoduje, że czasem przycięcie jednego drucika przy stroiku wymaga ogromnego skupienia. Każdy ruch musi być precyzyjny i wymaga koncentracji. Nikola pracuje na siedząco, stojąc zbyt długo mogłaby upaść, czy nawet zemdleć. - Na tę chorobę nie ma żadnego leku, nikt nawet nad tym nie pracuje. Nie mogę też dostać orzeczenia o niepełnosprawności, bo lekarze mnie zbywają, mówią, że nie jestem wystarczająco chora. Poruszam się chodząc o kulach, być może będę musiała jeździć na wózku inwalidzkim - mówi. - Chcę zatrudnić pracowniczkę, za to zawsze mogę być na miejscu, mam rehabilitację, czasem źle się czuję.

Studiuje psychologię i marzy o tym, żeby kiedyś pomagać osobom z niepełnosprawnościami. - Chciałabym mówić im, że będą tym, kim chcą być, tylko świat nie będzie chciał się dostosować. Mnie nikt nie chciał, pracodawcy się bali mnie przyjąć, a dziś mam swoją kwiaciarnię. Sama chodzę na terapię, to dzięki temu jestem też w stanie wiele wytrzymać - dodaje.

Aleksandra Łucznińska

Grzybobranie

- nasz

narodowy

sport

FOT. MARIUSZ KAPALA

Z lasów każdego roku wynosimy 100 tysięcy ton podgrzybków, kozaków, borowików, kurek, maślaków. Zbieramy grzyby dla samych grzybów, dla zdrowia, dla kontaktu z naturą, czasami chcemy się po prostu wyciszyć i odstresować. Potem nasze zbiory smażymy, mrozimy, marynujemy, suszymy. I znowu ruszamy do lasu, by pielęgnować pasję zbieractwa.

Co roku jest to samo. Zbliża się wrzesień, Jacek, pięćdziesięciolatek, zaczyna nerwowo przestępować z nogi na nogę. Zerkna na Facebooka, śledzi serwisy informacyjne, buszuje po sieci. Coś sprawdza.

- Zgadnij, co? - pyta Marta, żona.

- Pojęcia nie mam! - przyznaje.

- Sprawdza, czy już pokazały się grzyby - wybucha śmiechem.

Kiedy się pokażą, Jacek mógłby wygrać konkurs na najlepszego męża świata. Wyprzedza myśli Marty. Sprząta, robi zakupy, odbiera dzieci ze szkoly.

Wszystko po to, aby w piątek wieczorem zapytać: „To może jutro rano skoczę na grzyby?”.

- Nie chodzi na spacer, nie chodzi do siłowni, nie uprawia sportu. Mówię mu przynajmniej raz w tygodniu, że musi zrzucić trochę brzucha. „Tak, tak” - obiecuje i na tym się kończy. Pokażą się grzyby, biega pięć godzin po lesie, a potem przyjeżdża do domu i pęka z dumy. „Zrobiłem 14 tysięcy kroków” - woła od progu, że niby tak dba o kondycję - opowiada Marta.

I przyznaje, że roboty przy grzybach nie ma. Jacek sam wszystko obiera, część grzybów suszy, część marynuje, część mrozi, czasami zanoszą sasiadom.

Ale w tym roku Jacek jest jakiś nieswoj. Nie wie, co robić. Zacząć już sprzątać, czy jeszcze czekać? Raz piszą, że w lasach pusto, innym razem, że zaczął się prawdziwy grzybowy wysyp.

Zostaje telefon do eksperta. To są grzyby czy ich nie ma?

- To zależy, gdzie - odpowiada Janusz Piechociński, były wiceprezes Rady Ministrów, minister gospodarki, były prezes PSL i zapalony grzybiarz.

Tam, gdzie była susza grzybów nie ma, tam gdzie lało - są. Ale bywają takie regiony w Polsce, choćby pod Warszawą, gdzie grzybnia najzwyczajniej w świecie zdążyła się zakonserwować. Mało padało w tym roku, mało w zeszłym, mało dwa lata temu. I teraz nawet jeśli spadnie na nią deszcz, trzeba czasu, żeby się odrodziła.

- Poziom wód gruntowych jest bardzo niski. Poza tym, dzisiaj deszcze są intensywne, ale krótkotrwałe, a to grzybni nie służy - tłumaczy ekspert Piechociński.

Dla podtrzymania tradycji

Janusz Piechociński pasję zbieractwa odziedziczył po mamie. Ta, jak mówi, zbierała grzyby z sukcesami. Sąsiedzi biegli do Puszczy Kozienickiej, w okolicy której mieszkali, z samego rana. Ona po szkole, potem po pracy spokojnie brała koszyk

w rękę i ruszała w las. Wracając, uśmiechała się już od progu.

- I tak to się u mnie zaczęło. Nie mam czasu jeździć gdzieś daleko, więc zbieram grzyby w okolicach Celestynowa czy Piaseczna - opowiada Piechociński. Chodzi w tak zwane swoje miejsca, rano, w sportowym dresie. Wchodzi w kępy brzołek, w zarośla i szuka. Kiedyś po takiej porannej wyprawie spotkała go jakaś kobieta. „Ale ja pana widziałam wczoraj, latał pan jak wariat z wiaderkiem między drzewami” - zagadnęła ze śmiechem.

Najważniejsze, żeby wiedzieć, gdzie latać. Grzyby rosną w określonych miejscach, dlatego w nowy las trzeba zawsze wejść z jakimś tubylcem. Taki wie, gdzie szukać grzybów. On nie lubi zbiorowych grzybobrań, tych krzyków: „Mam! Znalazłam! Ale piękny!”. Ale czasami zdarza mu się pójść w zarośla z przyjaciółmi czy znajomymi. Bywa, że celowo omija jakiegoś grzyba, żeby potem usłyszeć: „Pie-

wani sami muszą grzyby obrać.

- Najbardziej lubię pierogi z kapustą i grzybami, rydze z patelni, które zawsze przyrządzam z przyjacielem. Lubię zbierać grzyby, ale mówiąc szczerze, wielkim fanem grzybowych dań nie jestem - przyznaje wiceminister.

Mimo tego, chodzi i zbiera. A czasami człowiek przemierzy wiele kilometrów, umorduje się i nic, nawet małego maślaka, o prawdziwku nie mówiąc.

- Czemu ludzi ciągnie do lasu? Co takiego jest w tym zbieraniu grzybów? - dopytuje.

- A dlaczego mój szwagier potrafi przesiedzieć nad Wisłą 16 godzin, wrócić do domu przemarznięty i opowiadać, że miał cztery brania? - wzrusza ramionami Piechociński. - Pasja i tyle - dodaje.

Choć przyznaje, że zbieranie grzybów to jedyna czynność, przy której tak się koncentruje, tak skupia na szukaniu, że nie myśli o niczym innym. Kiedy był ministrem, biegł do lasu przed godziną piątą, bo przed godz. 7.00 czekała już na niego ochrona.

- Najgorsze chwile przeżywałem wtedy, kiedy wiedziałem, że są grzyby, a byłem służbowo w jakiejś innej części Polski. Miałem wtedy świadomość, że mój rywal w zbieraniu, pewien emeryt, wybiera mi wszystkie grzyby - śmieje się były minister gospodarki. W tym roku też biega po zagajnikach. Szuka.

Dla grzybów i kontaktu z naturą

Mówi się, że chodzenie na grzyby to sport narodowy Polaków. Ale też, według Lasów Państwowych, co roku grzybiarze zbierają łącznie około 100 tys. ton grzybów. W ostatnim czasie portal Rankomat.pl przeprowadził badanie, które pokazało, że 38 proc. z nas nie chodzi po lasach w poszukiwaniu prawdziwków, borowików czy maślaków - 62 proc. Polaków deklaruje, że zbiera grzyby.

Ci, którzy wybierają się na grzybobranie, robią to przede wszystkim dla samych grzybów - tak odpowiedziało 68 proc. ankietowanych. Dla wielu jest to także okazja do kontaktu z naturą (64 proc.) i spędzenia czasu na świeżym powietrzu (54 proc.). Blisko połowa zbieraczy traktuje grzybobranie jako sposób na wyciszenie i odpoczynek psychiczny, a 32 proc. podtrzymuje w ten sposób rodzinną tradycję. Tylko 5 proc. osób przyznaje, że grzybobranie jest dla nich źródłem zarobku.

Ci, którzy grzybów nie zbierają, boją się zjedzenia trujących okazów - taki powód niechodzenia do lasu podało 37 proc. osób; 21 proc. przyznało wprost, że boi się zatrucia, a 25 proc. nie cierpi pajaków i kleszczy.

Jeszcze inni boją się zgubienia w lesie, spotkania dzikich

Blisko połowa zbieraczy traktuje grzybobranie jako sposób na wyciszenie i odpoczynek psychiczny, a 32 procent podtrzymuje w ten sposób rodzinną tradycję.

zwierząt, postrzelenia przez myśliwych. 3 proc. ankietowanych nie chce pobrudzić lub zniszczyć ubrania.

Z kolei w badaniu agencji SW Research dla „Wprost” 21,2 proc. osób stwierdziło, że często zbiera w sezonie grzyby, 50,2 proc. zbiera je czasami, a 28,6 respondentów twierdzi, że za grzybami po lasach nie biega.

Może nie wszyscy o tym wiedza, ale nie wszędzie grzyby są tak dostępne, jak w Polsce. W wielu krajach obowiązują ograniczenia w ich zbieraniu. Zbiór wymaga płatnej licencji, bez której grożą surowe kary finansowe.

I tu Polacy stanęli murem za grzybiarzami, bo opinie na temat tego typu przepisów są podobne - niezależnie od tego, czy ktoś grzyby zbiera, czy nie. Uczestnicy badania przeprowadzonego przez Ogólnopolski Panel Badawczy Ariadna dla Wirtualnej Polski w zdecydowanej większości (84 proc. badanych) są przeciwni wprowadzeniu ograniczeń wagiowych zbierania grzybów na własny użytek. W tym ponad połowa respondentów (54 proc.) jest „zdecydowanie” pewna, że nie wolno ograniczać polskich grzybiarzy, a 30 proc. uznaje, że „raczej” nie powinno się określać granicy wagowej zbiorów.

Tylko 9 proc. respondentów uznaje, że konieczne są regulacje w tej kwestii. 7 proc. badanych nie ma zdania na ten temat.

Dla bigosu i bitek

Wojciech Kowalczyk to były świetny piłkarz, reprezentant Polski, srebrny medalista olimpijski z Barcelony, a dzisiaj, po zakończeniu sportowej kariery, ekspert piłkarski.

- Byłem świetnym piłkarzem, teraz jestem świetnym grzybiarzem - śmieje się na początku naszej rozmowy.

Właśnie, bo Kowalczyk słynie w sportowym środowisku z zamiłowania do zbierania grzybów. On też, jak Janusz Piechociński, po lasach biegał od dzieciaka. - Mój wuj był sołtysem w małej wiosce Koziółek koło Warki. W czasie wakacji jeździliśmy tam całą rodziną i razem z dziadkiem czy tatą chodziliśmy po lasach - wspomina.

Wuj, sołtys, miał wszystko: truskawki, ogórki, owoce, ale oni szukali grzybów.

- Nauczyłem się wtedy dwóch rzeczy: spać w stodole na sianie i zbierać grzyby. W stodole na sianie spało się dlatego, żeby rano, wychodząc do lasu, nie zbudzić domowników - tłumaczy Kowalczyk.

W tym roku był już kilka razy na grzybach, trochę nazbierał, ale szał nie ma. Nie było deszczu, sucho. Jak każdy grzybiarz ma swoje ulubione miejsce.

- W lipcu i sierpniu grzybów nie zbieram, są najczęściej ro-

baczywe. Dla mnie sezon zaczyna się we wrześniu - mówi.

Najczęściej jeździ w okolice Przasnysza i Szczytna, bo ponoć nigdzie nie ma takich lasów. Tam zbiera pierwsze, najlepsze grzyby, głównie prawdziwki. Ale są też Warka, Wilga, Grabów nad Pilicą.

Jego rekord? W Wielbarku, jakieś 15 lat temu, zebrał dwa kosze czerwonych kozaków. Żadnego innego grzyba - same czerwone kozaki.

Wyjeżdża na grzyby bardzo wcześniej, właściwie wchodzi do lasu, kiedy świta. Śmieje się z kolegami, że muszą uprzedzić miejscowych kolarzy.

- A kto to taki? - dopytuje.

- Miejscowi, którzy jeżdżą na rowerach i zbierają przy drodze najlepsze okazy - tłumaczy. - Więc wjeżdżam wcześniej, bo raz, że nie ma wtedy korków, a dwa, włącza mi się duch rywalizacji - dodaje.

Ale przed wejściem do lasu zawsze zapali papierosa, zje kanpkę, napije się ciepłej herbaty czy kawy z termosu i dopiero wtedy rusza w zarośla.

- Czemu Polacy tak lubią zbierać grzyby? - pytam.

- Myślę, że z wielu powodów, ale nie bez znaczenia jest tu polska kuchnia, w niej bez suszonych grzybów ani rusz - tak odpowiada. W każdym razie on nie wyobraża sobie bigosu czy wołowych bitek bez grzybków.

Jest fanem tych suszonych, ale niektóre marynuje, część przegotowuje i mrozi. Słoiczki z marynowanymi kapeluszami rozdaje sąsiadom.

- Dla mnie najważniejsze jest chyba samo chodzenie po lesie, kontakt z naturą. Grzyby to taki dodatkowy bonus - mówi.

Dla zdrowia i wyciszenia

Lekarze i psychologowie są zgodni: ruszać do lasu! Zbieranie grzybów dobrze wpływa na nas i nasze samopoczucie. Spacerowanie po lesie, schylanie się po grzyby wzmacnia nasz układ krążenia. Kontakt z naturą, zapach lasu uspokaja, obniża ciśnienia krwi i poziom stresu.

- Żyjemy w rzeczywistości, w której panuje szum informacyjny, jesteśmy przebudżcowani, a grzybobranie to taka ucieczka od codzienności, forma odreagowania. Znacznie lepsza niż butelka wina wypita wieczorem - mówiła mi swego czasu psycholog Maria Rotkiel.

Poza tym, w każdym z nas siedzi gdzieś głęboko atawistyczny instynkt zbieracza. Ludzie zawsze zbierali jedzenie, bo to daje im poczucie bezpieczeństwa. Kiedy zbieramy grzyby ze znajomymi, czasami licytujemy się, więc jest w tym wszystkim także element rywalizacji, ale to nie on dominuje.

- Myślę, że zbieranie grzybów jest dzisiaj tak modne, bo jest formą wyciszenia, podczas którego na dodatek obcujemy z naturą. Sama uwielbiam cho-

dzić na grzyby - przyznała Rotkiel.

Tym bardziej że grzyby po prostu są. Występują we wszystkich strefach klimatycznych, przede wszystkim na łąkach, ale także w wodach - i tych słodkich, i tych słonych. Do tej pory opisano około 70 tysięcy gatunków grzybów, ale ta liczba może być większa. Jak można wyczytać w Wikipedii, pierwszy grzybami zainteresował się Teofrast - grecki uczony, filozof, uczeń i przyjaciel Arystotelesa, który zaliczył je do roślin pozbawionych korzeni. Nie potrafił więc określić sposobu, w jaki się żywią. W epoce rzymskiej badania nad grzybami nie posunęły się naprzód. Rzymianie szczególne znaczenie przypisywali trufiom. Wierzyli, że te powstają od uderzeń błyskawic, które przekazują im moc niezbędną do kreacji życia - stąd trufle były stosowane jako środek wspomagający zajście w ciążę. Kult grzybów powszechny był wśród Majów i Azteków, z kolei w Indiach grzyby uważano za symbol płodności. Po raz pierwszy zarodniki grzybów zaobserwował w 1588 roku włoski uczony, wynalazca, lekarz i literat Giambattista della Porta, ale przez kolejne dwieście lat wciąż dominował pogląd o spontanicznym powstawaniu grzybów. W XVII, XVIII i XIX wieku zainteresowanie grzybami rosło - wielu badaczy systematycznie opisywało kolejne odkryte ich gatunki, często zresztą jeden gatunek pojawiając się kilkukrotnie pod różnymi nazwami. Dopie-

ro Pier Andrea Saccardo, włoski mykolog i botanik, dokonał klasyfikacji grzybów, porządkując wszystko to, o czym donosili jego poprzednicy.

Wspomniany już wyżej Janusz Piechociński napisał na Twitterze: „W polskich lasach występuje 1,4 tys. gatunków grzybów jadalnych, choć tylko 47 z nich jest dopuszczonych do obrotu produkcji przetworów grzybnych. Przeciętny Polak rozpoznaje 15 gatunków grzybów, a wytrawny grzybiarz około 40 gatunków”.

Dla bycia razem

Anna Wyszykowska mówi, że rozpoznaje z 20 gatunków, ale od dziecka jeździła z rodzicami na grzybobrania. Przychodziło późne lato, jesień - w sobotę pakowali się w czwórkę do starego, wysłużonego „malucha” (oprócz rodziców jeszcze brat) i jechali do lasu.

- To był swego rodzaju rytuał. Jeździliśmy w jurę krakowsko-częstochowską. Tata miał tam swoje ulubione miejsca, zawsze pełne grzybów. Wyruszaaliśmy bladym świtem, wracaliśmy na obiad, który mama zawsze przygotowywała dzień wcześniej - opowiada Anna, dzisiaj bizneswomen.

Pamięta, że w lesie mieli trzymać się rodziców, chociaż zdarzało im się zgubić; na szczęście całą czwórką, tata zawsze jednak znajdował wtedy drogę powrotną. Nauczył ją, że trzeba szukać słupów z liniami wysokiego napięcia, bo one doprowadzą człowieka do drogi albo jakiejś miejscowości.

- To były wspaniałe wyprawy. Lubiliśmy je z bratem. Poznaliśmy grzyby, zresztą te zebrane przez nas zawsze przegladali rodzice. Podczas tych wypraw sporo rozmawialiśmy ze sobą. Tata opowiadał nam o drzewach, przyrodzie, to były niesamowite lekcje biologii - wspomina Anna. Pamięta radość z każdego znalezionej grzyba, te kapelusze wystające z mchu, śpiew ptaków. I powroty do domu. Byli zmęczeni, ale szczęśliwi. Mama obierała potem te grzyby godzinami. Część suszyła, ale robiła też słoiki. Nos wykręcało, bo po całym domu niósł się wtedy zapach octu, którego do dziś nienawidzi.

- Na studiach jakoś przeszła mi pasja zbierania grzybów, ale kiedy założyłam własną rodzinę, z przyjemnością do starych nawyków wróciłam. Na szczęście mąż też uwielbia wycieczki po lesie - śmieje się. Jeżdżą na grzyby od września, w każdy weekend, jeśli nie wyskoczy coś nieprzewidzianego. Uwielbiają to. Postanowiła połączyć rodzinne grzybobrania z piknikami. Zawsze bierze do samochodu jakieś smakołyki, koc, zawsze robią sobie w lesie dłuższą przerwę, żeby posiedzieć i pogadać.

- Niezwykle dużo dają mi te nasze grzybowe wyprawy. Bardzo ciężko z mężem pracujemy, dzieci oprócz szkoły mają sporo dodatkowych zajęć. A to jest czas, który spędzamy razem. Poza tym, wyłączam wtedy głowę. Nie myślę o papierach, kontraktach, o problemach, po prostu wypatruję prawdziw-

ków, podgrzybków, maślaków - wylicza. No i jest wśród natury, gdyż ogródek przed domem to zdecydowanie nie to samo.

Dla bezpieczeństwa

Fachowcy radzą jednak, aby nie popadać w amok grzybobrania.

- Jeżeli nie znamy grzybów, to ich nie zbieramy, bo tak jest dla nas bezpieczniej, ponieważ grzyby jadalne mają swoje odpowiedniki, które są trujące. W związku z tym lepiej nie popełnić błędu i zbierać te, których jesteśmy pewni - mówił w rozmowie z TVN24 Paweł Bukowski z Nadleśnictwa Kolbudy w województwie pomorskim.

W razie wątpliwości można udać się do Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej. - Można skorzystać jeszcze z różnych pomocy naukowych czy też z aplikacji, atlasów grzybowych czy też z wydań papierowych atlasów, a być może z porady osób starszych, które już dłużej są na grzybach i mają większą wiedzę od nas. A jeśli rzeczywiście chcemy poznać nowego grzyba, nic nie stoi na przeszkodzie, żeby go dostarczyć do stacji sanitarno-epidemiologicznej, podpytać fachowców. Tam nam powiedzą więcej - tłumaczył leśnik.

Początkujący grzybiarze powinni raczej zbierać grzyby rurkowe niż blaszkowe. Jeśli jednak po ich spożyciu poczujemy się źle - będziemy mieli nudności, wymioty, gorączkę - trzeba niezwłocznie zgłosić się do lekarza.

Dorota Kowalska



Prawdziwek, czyli borowik szlachetny, to najbardziej pożądany grzyb w polskich lasach.

63. rocznica Soboru Watykańskiego II



Sobór rozpoczął ingres 2540 ojców soboru do Bazyliki Świętego Piotra.

1 października 1962 r. Jan XXIII otworzył w Watykanie pierwszą sesję soboru powszechnego, który przeszedł do historii jako Vaticanum Secundum.

Sobór rozpoczął ingres 2540 ojców soboru do Bazyliki Świętego Piotra, a następnie odbyła się uroczysta msza święta do Ducha Świętego, którą celebrował dziekan kolegium kardynalskiego Eugène Tisserant, o którym chodzili słuchy, że „władza wszystkimi językami świata (znał m.in. perski i amharski). Ojcowie soboru złożyli wyznanie wiary i wysłuchali przemówienia Jana XXIII.

Bez precedensu

Sobór trwał do 8 grudnia 1965 r., a po śmierci Jana XXIII przewodniczył mu Paweł VI. Ogłoszono 16 dokumentów, reformujących niemal całość życia Kościoła: cztery konstytucje (trzy dogmatyczne, jedną duszpasterską), dziewięć dekretów i trzy deklaracje.

O ile poprzednie sobory powszechne koncentrowały się wokół dogmatów o Chrystusie i Trójcy Świętej, o tyle Sobór Watykański II był zorientowany na „duszpasterski konkret”, na wewnętrzną odnowę całego Kościoła. Był pierwszą, zakrojoną na tak szeroką skalę refleksją Kościoła o sobie samym, aby mógł skutecznie ewangelizować świat.

Ostatnim akcentem soboru było uroczyste publiczne posiedzenie na placu przed Bazyliką św. Piotra, msza celebrowana przez Pawła VI, orędzie papieża i ojców soboru oraz odczytanie papieskiego breve „In Spiritu Sancto”, oznajmującego zamknięcie obrad.

Jak podają autorzy tomu „Katolicyzm A-Z” (hasło: „Sobór Watykański II”), w obradach uczestniczyło 3058 ojców sobo-

rowych, czyli 108 kardynałów, 5 patriarchów, 9 prymasów, 543 arcybiskupów, 2171 biskupów, 12 opatów udzielnych, 16 prałatów udzielnych, 65 prefektów apostolskich, 129 wyższych przełożonych zakonnych.

Wspomagało ich ponad 450 ekspertów. Przysłuchiwało im się ponad 50 audytorów i 106 obserwatorów delegowanych przez 28 wspólnot niekatolickich. Z Europy uczestniczyło 1060 ojców soborowych, z Ameryki Północnej 416, z Ameryki Środkowej 89, z Ameryki Południowej 531, z Azji 408, z Afryki 381, z Australii 74.

Ponadto w soborowym biurze prasowym pracowali dziennikarze przygotowujący codzienne oficjalne sprawozdania. W czasie obrad pracowali dyżurni, zwykle księża studiujący w Rzymie, którzy doręczali dokumentację ojcom soborowym, zakrystianie, technicy, lekarze i sanitariusze, kucharze i kelnerzy przygotowujący posiłki oraz funkcjonariusze straży watykańskiej. W czasie soboru odbyło się 168 posiedzeń plenarnych, 10 posiedzeń publicznych, 147 przemówień, zwanych relacjami, w których omawiano treść projektów uchwał.

Postanowienia

Pod względem doktrynalnym sobór uroczystie potwierdził niektóre elementy wyznajęcego nauczania papieża ostatnich dziesięcioleci lub włączył do magisterium Kościoła postulaty teologów, np. przyłączenie się Kościoła katolickiego do ruchu ekumenicznego, wprowadzenie języków narodowych do liturgii, przyznanie większego znaczenia Pismu Świętemu w liturgii i życiu Kościoła itp.

W soborowym nauczaniu znalazły się też i takie elementy, które zostały ponownie od-

kryte po wiekach zapomnienia, gdyż znane były już w początkach chrześcijaństwa, np. kolegialność, diakonat stały, koncelebra, komunія św. pod dwiema postaciami dla wszystkich.

Niektóre postanowienia soboru - wielokrotnie później krytykowane - oznaczały zupełną zmianę w nauczaniu Kościoła katolickiego, np. przyznanie prawa do wolności religijnej wszystkim (a nie, jak dotychczas, tylko katolikom) czy uznanie pozytywnych elementów w innych wyznaniach chrześcijańskich, a nawet w religiach niechrześcijańskich.

Ile było soborów?

Vaticanum II wpisywał się w istniejącą od starożytności tradycję spotkania biskupów całego Kościoła w celu ustanowienia praw kościelnych i uregulowania spraw doktryny wiary i moralności. Początkowo sobory były zwoływane przez cesarzy rzymskich. Ich postanowienia musiały być jednak zaakceptowane przez biskupa Rzymu.

Historycy Kościoła są zgodni, że odbyło się 21 soborów powszechnych (od Nicejskiego I w 325 r. do Watykańskiego II). Według obecnego prawa kanonicznego (kan. 337-341) papież zwołuje sobór wedle własnego uznania, przewodniczy jego obradom osobiście lub przez delegatów, a także określa ramy obrad i zatwierdza dekrety soborowe. Śmierć papieża podczas trwania obrad powoduje ich zawieszenie do czasu wznowienia przez następcę.

Chrystus i Wielkanoc

Otwarta pozostaje sprawa tzw. Soboru Jerozolimskiego opisanego w Dziejach Apostolskich (15,2-29) jako zebranie apostołów i starszych w Jerozolimie ok. roku 49. W sensie ści-

śłym nie był to sobór powszechny, choć rozstrzygnięto na nim kwestię konieczności przestrzegania wymogów prawa przez chrześcijan pochodzenia nieżydowskiego - nawróconych pogan.

Pierwszym soborem powszechnym był Sobór Nicejski I zwołany przez cesarza Konstantyna do Nicei w Bitynii, trwający od 19 do 25 lipca 325 r. Postanowienia na nim zapadłe wywarły znaczący wpływ na dalszy rozwój religii, kultury i nauki, a także długotrwale oddziaływały na wydarzenia polityczne.

W zgromadzeniu, które obradowało w auli pałacu cesarskiego, wzięło udział ok. 220 hierarchów pod przewodnictwem Hozjusza z Kordoby. Podczas obrad sformułowano wyznanie wiary, w którym sprecyzowano naukę o Bogu Ojcu i Bożym Synu, uznając, że Jezus Chrystus jest Bogiem, ponieważ jest współistotny („homousios”) Bogu Ojcu. Użycie nomenklatury filozoficznej świadczy, że podstawy ówczesnej doktryny chrześcijańskiej precyzowano za pomocą terminów z nauki greckiej.

Zgromadzenie wprowadziło także jednolity dla całego Cesarstwa Rzymskiego termin obchodów uroczystości upamiętniającej zmartwychwstanie Chrystusa: w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżycy. Na tej podstawie cesarz Konstantyn ustanowił doroczne święto państwowe, czyli Wielkanoc.

Nie każdy taki sam

Stosunek innych Kościołów chrześcijańskich do soborów jest zróżnicowany. Cerkiew prawosławna i tzw. Kościoły starokatolickie uważają za powszechne tylko pierwsze siedem soborów (od Nicejskiego

I do Nicejskiego II). Prawosławie uznaje również sobory IV (równoległy do soboru zwołanego przez papieża Hadrianą II) i V, które odbyły się w Konstantynopolu. Protestanci z kolei, opierający się na zasadzie „sola scriptura” (jedynie Biblia stanowi nieomylny autorytet w sprawach wiary) uznają, że sobory powszechne są ze swej natury omylne, a ich postanowienia należy zakwestionować w sytuacji, gdy znajdują się one w sprzeczności z nauką Pisma Świętego.

Mimo to zdecydowana większość protestantów na podstawie samej Biblii uznaje, że postanowienia dotyczące Trójjedyności Boga i natury Chrystusa wyrażone na czterech pierwszych soborach ekumenicznych (od Nicejskiego I do Chalcedońskiego) wyrażają naukę biblijną.

Synodalne ścieżki

Sobory są wydarzeniami o charakterze powszechnym i nie są tym samym, co synody, mające charakter lokalny. Mają tradycję równie starożytną - pierwszy synod to tzw. synod rzymski z roku 154 pod przewodnictwem biskupa Rzymu Aniceta przy okazji wizyty w mieście św. Polikarpa ze Smyrny, późniejszego męczennika.

Wydaje się, że synody odbywały się i stanowiły pewną podstawową formę działania w pierwszym okresie istnienia Kościoła. Żyjący na przełomie II i III wieku Tertulian uważa je za zjawisko zupełnie normalne, zaś żyjący pół wieku później Firmilian z Kapadocji potwierdza w korespondencji ze św. Cyprianem, że „corocznie jako starsi i przełożeni się zbieramy, aby zarządzić, co naszej trosce jest powierzone”.

Gdy uformowała się także struktura patriarchatów, czyli głównych ośrodków danego re-

gionu świata, takich jak np. Rzym, Aleksandria czy Antiochia, na ich czele stawiali biskupi tych stolic. „Biskupi prowincji lub patriarchatu gromadzili się zatem na wzór Apostołów z Piotrem, by rozeznawać w Duchu Świętym potrzeby Kościoła” - pisze ks. Mariusz Bakalarz w tekście „Skąd się wzięły synody?”.

Będzie kolejny sobór?

W kręgach teologów, zwłaszcza konserwatywnych, od wielu lat mówi się o zwołaniu kolejnego soboru, który miałby „przywrócić” równowagę doktrynalną, przechyloną na Vaticanum II w stronę liberalizmu. Wierni pamiętają jeszcze reakcję papieża Franciszka, gdy 14 września 2017 r., wchodząc do wypełnionej biskupami z całego świata Sali Klementyńskiej Pałacu Apostolskiego, zapytał: „Czy to sobór watykański III?”.

Ten papieski żart nabiera wymowy, gdy ma się świadomość, do kogo został zaadresowany. Takimi słowami Franciszek rozpoczął spotkanie z ponad setką biskupów, którzy przyjęli wówczas święcenia. W przemówieniu papież podkreślił m.in., że biskupi nie mogą godzić się jedynie na „pusztorki z przesłóści”, ale muszą mieć „odważę postawienia pytania, czy propozycje z wczoraj są nadal ewangelicznie ważne”.

Zgodnie z Kodeksem Prawa Kanonicznego to do papieża należy określanie, które sprawy mają być przedmiotem obrad soboru, oraz ustalanie porządku obowiązującego w czasie jego trwania. Kodeks precyzuje również, że „wszyscy i tylko biskupi, którzy są członkami kolegium biskupów, mają prawo i obowiązek uczestniczenia w soborze powszechnym z głosem decydującym”.

Mariusz Grabowski

Płatki owsiane to świetne źródło błonnika pokarmowego, są bogate w antyoksydanty i składniki o działaniu prebiotycznym. Są jednak pewne schorzenia, przy których ich spożycie nie jest wskazane.

Płatki owsiane to produkt, który dostarcza dużych ilości błonnika pokarmowego i białka, a jednocześnie nie zawiera cukru i dostarcza niewielkich ilości tłuszczu. Na ich bazie najczęściej robimy owsiankę, która jest szybka i łatwa w przygotowaniu. Zjedzona na śniadanie zapewni na długo uczucie sytości.

Owsianka jest także sprzymierzeńcem osób na diecie oraz borykających się z zaparciami. Wspiera odporność i działa przeciwzapalnie. Udowodniono, że pomaga obniżać poziom złego cholesterolu LDL, dzięki czemu pozwala zapobiegać miażdżycy i chorobom serca.

Niestety do miski z owsianką często trafiają dodatki, które mogą sprawić, że spożywanie płatków może przynieść więcej szkody niż korzyści. Także same płatki mogą działać antyodżywczo.

Na szczęście przeciwwskazań nie jest wiele. W większości przypadków, dzięki właściwemu sposobowi przyrządzania lub odpowiednim dodatkom można zminimalizować skutki uboczne.

Kto powinien uważać na płatki owsiane?

Osoby z problemami żołądkowymi

Ze względu na wysoką zawartość błonnika płatki owsiane nie są polecane osobom z zespołem jelita drażliwego. Ponieważ mogą powodować wzdęcia i gazy, powinny zrezygnować z nich osoby mające delikatny układ pokarmowy. Jeśli chcą dodać je do swojej diety, powinny wprowadzać je bardzo powoli i obserwować reakcję organizmu.

Płatków owsianych powinno się także unikać przy przewlekłej bieguncie. Owsianka, którą zazwyczaj przygotowujemy na mleku, nie jest przy niej polecana zarówno ze względu na zawartość laktozy, jak i dużą ilość błonnika pokarmowego.

Osoby z niedoborami wapnia, magnezu i żelaza

Owies, podobnie jak niektóre orzechy czy nasiona roślin strączkowych, zawiera kwas fitynowy, czyli środek przeciwdrożdżycowy. Zakłóca on naturalne wchłanianie witamin i minerałów, takich jak wapń, żelazo, cynk czy magnez, z pożywienia do organizmu.

Jednym ze sposobów na obniżenie poziomu kwasu fitynowego w owsiance jest moczenie płatków przez noc w wodzie (powoduje usunię-



Należy zachować czujność, kupując gotowe mieszanki, które bardzo często zawierają aromaty, sztuczne słodziki albo cukier.

Owsianka to samo zdrowie, chociaż... są wyjątki



Choć owsianka uważana jest za jedno z najzdrowszych śniadań, nie każdy może cieszyć się jej walorami.

cie nawet 37 proc. kwasu), którą należy później wylać. Innym sposobem na zachowanie wartości odżywczych jest dodawanie do owsianki pro-

duktów bogatych w witaminę C, np. soku z cytryny lub innych owoców i warzyw, które dostarczą kwasu askorbiny.

Niedobory wapnia można uzupełnić, przygotowując owsiankę z mlekiem i/lub białkami bogatymi w ten składnik.

Osoby z cukrzycą i innymi zaburzeniami poziomu cukru we krwi

Spożywanie owsianki jest wskazane dla osób z cukrzycą

ze względu na wysoki poziom błonnika pokarmowego, który ułatwia utrzymanie cukru na właściwym poziomie. Jednak w ich przypadku sposób przygotowania płatków jest szczególnie istotny. Ponieważ mają one dość mdły smak, do owsianki często dodajemy słodkie dodatki, takie jak miód, cukier czy syrop klonowy, trafiają do niej także czekolada czy owoce kandyzowane.

Dlatego osoby ze stanem przedcukrzycowym i cukrzycą powinny bardzo uważać na to, co dodają do miski z płatkami, aby zdrowe śniadanie nie przyniosło gwałtownego skoku cukru we krwi. Powinny być także ostrożne, kupując gotowe mieszanki płatków, ponieważ bardzo często mają one wiele sztucznych dodatków i słodzików.

Osoby z przewlekłymi chorobami nerek

Płatki owsiane to dobre źródło fosforu, który jednak nie jest wskazany przy niektórych chorobach nerek, przebiegających z zaburzeniami przemiany wapniowo-fosforanowej. Płatki zawierają także kwas szczawowy, którego spożycie powinno być ograniczone przy kamicy nerkowej szczawianowej.

Nie należy jednak rezygnować z jedzenia płatków z obaw przed rozwojem tych chorób, ponieważ nie ma przeciwwskazań do ich spożywania u osób ze zdrowymi nerkami. A cierpiący na ww. schorzenia powinni skonsultować się z lekarzem prowadzącym, który wskaże, co powinno zostać wykluczone z ich diety, a co w niej pozostać.

Sklepowa mieszanka? Czytaj etykiety

Owsianka to śniadanie, które posłuży większości osób, aby jednak w pełni wykorzystać walory zdrowotne płatków owsianych, należy zachować czujność, kupując gotowe mieszanki, które bardzo często zawierają aromaty, sztuczne słodziki albo cukier.

Istotny jest też wybór tego, na czym przygotowujemy danie, najczęściej mleka - mleko pełnotłuste, a tym bardziej śmietana, nie powinny trafić do miski z owsianką. Najlepszym wyborem są: mleko o obniżonej zawartości tłuszczu, mleko bez laktozy, napój roślinny, jogurt naturalny, woda.

Jeśli zależy nam na tym, żeby owsianka była pełnowartościowym i smacznym posiłkiem, powinno się do niej dodać ulubione zdrowe dodatki: miód i syrop klonowy, orzechy i masło orzechowe, świeże lub suszone owoce, nasiona.

Nie należy zapominać o przyprawach, które także mają zdrowotne właściwości i sprawiają, że owsianka będzie bardziej wyrazista, czyli cynamon, imbir czy kardamon.

Marta Siesicka-Osiak

Artur Żmijewski gra i... śpiewa pieśni Leonarda Cohena

Wszyscy go znamy i lubimy jako księdza Mateusza z telewizyjnego serialu. Teraz debiutuje jako wokalista, prezentując płytę „Po miłości kres” z pieśniami Leonarda Cohena. Nam Artur Żmijewski opowiada, jak aktorstwo i śpiewanie przeplatało się w jego życiu od początku kariery.

Większość z naszego pokolenia poznała pieśni Leonarda Cohena w liceum lub na studiach w latach 80. W Pana przypadku też tak było?

Dokładnie tak. Jeszcze jako nastolatek przed szkołą teatralną słuchałem Cohena z upodobaniem i nawet próbowałem go wykonywać nieporadnie. To była taka moja młodzińska fascynacja.

Co Pana ujęło w tych pieśniach, że już wtedy zaczął je Pan śpiewać?

Cohen był wtedy niezwykle popularny i jego się wtedy powszechnie słuchało. Zarówno

młodzież, jak i dorośli. To były lata 80., czyli najgorsza w swym schyłkowym okresie komuna. A przecież Cohen był autorem pieśni zaangażowanych, jak „Partyzant”, który był wówczas jednym z nieformalnych hymnów Solidarności. Trudno było, mając tyle lat, ile wtedy mieliśmy, nie buntować się przeciw tej rzeczywistości. Nikt z nas nie chciał się zapisywać do ZSMP, tylko stać po drugiej stronie. I Cohen był jakimś sposobem na zamknięcie tej postawy.

Co sprawiło, że 40 lat później postanowił Pan zmierzyć się z twórczością Cohena i przygotować recital z jego pieśniami?

Tym razem mogłem skupić się na ich interpretacji. Sięgnąłem przede wszystkim po tłumaczenia Macieja Zembatego, który niektóre z nich, jak „My Secret Life” chociażby, przetłumaczył prawie słowo w słowo. A do tego jeszcze smacznie i sensownie. Warto tutaj podkreślić, że Cohen nie pisał tekstów piosenek, tylko wiersze. Nie bez powodu był w pewnym momencie brany pod uwagę jako kandydat do literackiej nagrody Nobla. Przegrał tę konkurencję z Dylanem tylko dlatego, że Dylan był bardziej znany. Ale to świadczy tylko o tym, jakim wielkim talentem literackim Cohen był obdarzony. Pisał o miłości, o przemijaniu, o samotności,



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

o śmierci, tym, co dotyka nas wszystkich. Dlatego te piosenki są o nas, bez względu pod jaką szerokością geograficzną się znajdujemy.

Śpiewał Pan już w czasach licealnych, potem brał udział w kabaretach i wystąpił nawet na festiwalu w Opolu. Co sprawiło, że postanowił Pan jednak

pójść w stronę aktorstwa, a nie muzyki?

Mój pomysł na zawód był taki, że ja najpierw chciałem być aktorem. I jako kandydat do tej profesji trafiłem do środowiska, w którym wykonywało się poezję śpiewaną. To mnie bardzo wciągnęło. Dlatego zacząłem to robić równoległe z braniem udziału w konkursach re-

cytatorskich wszelkiego rodzaju, ta moja działalność szła więc dwutorowo. Pewnie gdyby studia aktorskie nie były tak absorbujące co do zasady, bo wtajemniczeni wiedzą, że pierwszy rok studiów w szkole teatralnej to chyba aż 65 godzin zajęć tygodniowo, co nie daje szansy na zajmowanie się czym innym, to wtedy nie musiałbym rezygnować z grania

Łódź w obiektywie



FOT. LILA SAVED

System red light, który od 1,5 roku działa na rondzie Inwalidów. Jednak obawa przed nagłą zmianą świateł powoduje, że kierowcy tracą tam głowę. W niedzielę zderzyły się tam trzy auta.



FOT. KRZYSZTOF SZYMIAK

Pierwszy szok po obłożeniu ścian nowego dworca Łódź Kaliska blachą w kolorze prawie czarnym, przez wielu porównywanym z kupą, już minął. Największym buble jest napis „Łódź Kaliska” w kolorze granatowym na brązowej ścianie - kompletnie go nie widać.



FOT. JAKUB MILONKA

Odpoczynek wśród spalin z widokiem na korki zafundowali urzędnicy przy al. Piłsudskiego.

i śpiewania. Musiałem jednak coś wybrać. Ale ta muzyka cały czas była w moim życiu obecna.

Jeszcze na studiach zagrał Pan rolę Gustawa-Konrada w „Lawie” Tadeusza Konwickiego według „Dziadów” Adama Mickiewicza. To musiało być dla młodego adepta aktorstwa wielkie przeżycie.

Bardzo. Byłem wtedy studentem trzeciego roku, kiedy to robiliśmy. Na planie „Lawy” spotkałem się z Teresą Budzisz-Krzyżanowską, Gustawem Holoubkiem, Henrykiem Biszą czy Grażyną Szapołowską. Ale też z wieloma kolegami z uczelni, choćby z Maćkiem Orłosiem, który grał ze mną w scenach więziennych. To było dla nas fantastyczne doświadczenie, które nauczyło mnie, że kiedy wychodzi się spod szkolnego klosza, praca idzie tylko na mój rachunek. Nikt mnie nie poklepie po plecach i nie powie: „To nie twoja wina, że ci się nie udało”. Chwilę po zakończeniu zdjęć do „Lawy” zaprosił mnie do współpracy Krzysztof Zanussi, który obsadził mnie ze moimi ówczesnymi profesorami z uczelni w „Stanie posiadania”. Maja Komorowska była moją matką, a Krystyna Janda kochanką. Z kolei Andrzej Łapicki, który był opiekunem naszego roku, zagrał mojego ojca, był to więc skok na głęboką wodę.

Popularność przyniosło Panu zupełnie inne kino, czyli „Psy” Władysława Pasikowskiego. To była duża odmiana po Mickiewiczu?

Bardzo duża. Za sprawą „Lawy” zacząłem być kojarzony z romantycznymi rolami i tylko tego przez pewien czas ode mnie wymagano. Nic więc dziwnego, że zaczęło mi się to w pewnym momencie nudzić. Wtedy Wojtek Wójcik obsadził mnie jako Mruka w „Trzech



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

dniach bez wyroku”, co trochę ten wizerunek przełamało. A taka totalna odmiana nastąpiła faktycznie u Władka Pasikowskiego w „Psach”.

Zagrał Pan w czterech filmach Pasikowskiego. Miał Pan z tym reżyserem wyjątkowe porozumienie?

Na tamtym etapie bardzo dobrze to funkcjonowało, potem nasze drogi się rozeszły. Przez pewien czas Władek nie robił specjalnie dużo filmów, a ja się zaangażowałem w pewne długotrwałe przedsięwzięcia. Ale tak to jest w naszym zawodzie: ludzie spotykają się, potem rozchodzą się, a jeszcze później znowu się spotykają. W naszych kontaktach zadziałała więc również taka zasada sinusoidy.

Pierwsze długotrwałe przedsięwzięcie w Pana karierze to doktor Burski w „Na dobre i na złe”. To trzynastolatka Pana życia. Warto było je poświęcić temu serialowi?

Tak. To był serial, który przyniósł mi ogromną przyjemność pracy. Poznałem tam cudownych ludzi i było to wielką szkołą zawodu dla mnie. Wła-

śnie wtedy wiele rzeczy sobie uświadomiłem i zrozumiałem. Nikt w tamtym czasie nie zarzucał nam, aktorom, że gramy w takim serialu. Przecież wszyscy wielcy chcieli wówczas brać udział w tym przedsięwzięciu. Tam grali Daniel Olbrychski, Jan Englert, Maja Komorowska. Na planie panowała miła i kreatywna atmosfera. Do tego mieliśmy do czynienia z cudownym odbiorem publiczności.

Z kolei siedemnaście lat Pana życia to „Ojciec Mateusz”. Woli pan być księdzem czy lekarzem?

Szczęśliwi czasu nie liczą. (śmiej) Nie wiadomo jeszcze, jak długo przyjdzie mi grać księdza Mateusza, ale nie zastanawiam się jako specjalnie nad tym. Lekarzem nie jestem już od wielu lat, bo chyba przy drugim sezonie „Księdza Mateusza” rozstałem się z „Na dobre i na złe”. I w tej chwili to jest już zupełnie inne przedsięwzięcie, kto inny się tam dobrze czuje, trudno by mi było więc wejść do tej rzeki ponownie. Ale niezwykle sobie cenię cały ten czas pracy przy tym serialu i uważam, że był fantastyczny zarówno dla mnie, jak i dla widzów.

A w której postaci się Pan bardziej odnajduje?

Nie potrafię na to pytanie odpowiedzieć jednoznacznie. To coś z kategorii „Które dziecko kochasz bardziej?”. Moim narzędziem pracy jest moje ciało i umysł, właściwie cały człowiek. Kiedy się ubieram w kitel, to jestem lekarzem. Kiedy zakładam sutannę, to jestem księdzem. W każdej postaci zostawiam jakiś fragment swojego myślenia i swojego doświadczenia. I teraz jakbym miał wartościować, w której więcej, a w której mniej, to nie potrafię odpowiedzieć.

Kiedy robiłem wywiad z Kingą Preis, powiedziała, że „Ksiądz Mateusz” to dla niej tylko „radość i zabawa”. Pan też tak podchodzi do tego serialu?

Zdecydowanie tak. Pewnie dlatego tak długo ze sobą wytrzymujemy, że my się tam wszyscy po prostu lubimy. Nastąpił taki układ gwiazd, że spotkała się taka ekipa i tacy ludzie ze sobą zaczęli pracować, iż jest im ze sobą dobrze. Oczywiście niektóre osoby się zmieniają, w ekipie technicznej czy w obsadzie, w związku z innymi zajęciami czy dramatycznymi zwrotami akcji. Niektórzy odchodzą na niedługo, a niektórzy na zawsze. Takie rzeczy się zdarzają. Ale ciągle mamy frajdę z tego, że spotykamy się ze sobą, lubimy ze sobą gadać i spędzać czas, grać kolejne sceny. Poza tym niby to jest format serialu, ale za każdym razem opowiadamy inną historię, czyli jakby kręcimy nowy film. Opowiadane jest to w sposób fabularny, a nie sitcomowy. Nie siedzimy w studiu przez dwadzieścia godzin z rzędu, tylko mamy zdjęcia w plenerze w różnych miejscach. Często w takich, które znamy i odwiedzaliśmy je wielokrotnie, ale czasem w takich, w których nigdy wcześniej nie byliśmy. Poznajemy też nowych ludzi i nowe sytuacje, jest to więc dla nas ciągle swego rodzaju przygoda.

Paweł Gzyl

Ten nasz niezwykle motoryzacyjny świat

NAJSZYBSZY SERYJNY HATCHBACK SKODY

Škoda wprowadza na rynek specjalną wersję Fabii bazującą na wersji Monte Carlo z silnikiem 1.5 TSI. Limitowany model oferuje większą moc, obniżone zawieszenie, bardziej precyzyjne prowadzenie oraz elementy stylistyczne nawiązujące do bogatego dziedzictwa sportów motorowych marki. Fabia 130 Sport to najszybsza seryjnie produkowana Fabia w historii. Układ napędowy Fabii 130 Sport został gruntownie zmodyfikowany, dzięki czemu limitowana wersja otrzymała silnik 1.5 TSI o większej mocy oraz lepsze właściwości jezdne. Sercem Fabii 130 jest ulepszony silnik 1.5 TSI EVO2. Zespół specja-



FOT. ŠKODA

listów Škody ds. układów napędowych zmodyfikował m.in. kolektor dolotowy, tłumik drgań oraz wahacze aby dostosować jednostkę do wyższej mocy. Silnik oferuje większą dynamikę już od 3500 obr./min, a maksymalna moc 130 kW dostępna jest w zakresie od 5750 do 6000 obr./min. Maksymalny moment obrotowy 250 Nm dostępny jest od 1500 do 4000 obr./min. Siedmiobiegowa skrzynia DSG otrzymała szereg usprawnień, w tym wyższe punkty zmiany biegów, aby poprawić przyspieszenie, podwójne redukcje w trybie Sport zapewniające płynniejsze przełożenia oraz zmienione ustawienia pracy przy hamowaniu, pozwalające szybciej odzyskiwać prędkość. **(motofakty.pl)**



Przyspieszenie 0-100 km/h zajmuje 7,4 s (o 0,4 s szybciej niż w standardowej wersji), 60-100 km/h trwa 3,8 s (wcześniej 4,1 s), a przyspieszenie 80-120 km/h 4,8 s (wcześniej 5,3 s).

FOT. ŠKODA



FOT. MATYŁDA WITKOWSKA



RADIOSTACJA PŁATNA!

Po wprowadzeniu od 1 października strefy płatnego parkowania na Radiostacji zlikwidowano zwyczajowe miejsca postojowe w zatoczkach. „Stawialiśmy tu auta od 60 lat” – mówią mieszkańcy. Zatoczki powstały w połowie lat 60. gdy zamieniono Kopcińskiego w ulicę tranzytową. Od tego czasu służyły jako parkingi. „Zakaz zatrzymywania się na końcu ul. Tkackiej i Zelwerowicza wynika z konieczności pozostawienia dogodnego miejsca do zawracania. Ma na to wpływ zarówno szerokość zaulka, jak i samej jezdni” – twierdzi ZDiT.



Remont tego mostku w parku Julianowskim ma zakończyć się do 28 listopada 2025 roku. Śmiejemy w to wątpić patrząc na stan zaawansowania prac...

FOT. JAKUB MILONKA

Idea powołania jednostek specjalnych, przygotowanych do realizacji najtrudniejszych akcji na zapleczu frontu oraz skrytych operacji zwiadowczych i likwidacji „niewygodnych ludzi” nie była wyłączną domeną aliantów. Również Niemcy wprowadzili do akcji grupy specjalne.

Niewielką grupę doskonale przygotowanych do tajnych akcji żołnierzy posiadała Abwehra.

Największe ambicje w tworzeniu tego typu oddziałów miało jednak SS. Rozrastające się w miarę upływu wojny i fanatycznie oddane Hitlerowi widziane było jako ostatnia szansa w walkach na wszystkich frontach II wojny światowej.

I rzeczywiście formacje SS używane były na najtrudniejszych odcinkach i lepiej niż kadrowe jednostki Wehrmachtu realizowały najtrudniejsze nawet rozkazy, z niepotykaną zjadłością atakując nawet w beznadziejnych sytuacjach. Stąd też nazwa „straż pożarna III Rzeszy”. Używano ich bowiem na najtrudniejszych odcinkach do zażegnania największych zagrożeń.

Tak ceniona i wychwalana przez Hitlera SS nie mogła nie stworzyć własnych jednostek specjalnych na wzór brytyjskich komandosów.

Najbardziej znany był batalion z miejscowości Friedendahl pod Berlinem. Połączono go ze szkołą komandosów i oddano w 1943 roku pod dowództwo Otto Skorzenego. Jest to postać bardzo dobrze

znana z brawurowej akcji odbicia Mussoliniego. Nie ma to jednak wiele wspólnego z rzeczywistym przebiegiem wydarzeń.

Bowiem całą akcję przeprowadzili spadochroniarze Studenta, a Skorzeny jedynie „odwiózł” Mussoliniego do kwatery Hitlera.

Próbując uczynić ze Skorzenego niemieckiego herosa przypisano mu akcję pochwylenia syna dyktatora Węgier Horty'ego. Oczywiście i to jest nieprawdą.

Prawdą jest natomiast, że to Skorzeny zaproponował Hitlerowi zupełnie nieprawdopodobne plany porwania marszałka Petaina i Tito, oraz plan akcji komandosów, których zadaniem było zniszczenie wielkich pieców w stalowniach Magnitogorska.

Jednak zdecydowanie najsłynniejszym wyczynem (tym razem prawdziwym) była akcja specjalnych grup w trakcie ofensywy w Ardenach.

Na wniosek Skorzenego przebrano i wyposażono w amerykańskie pojazdy kilkanaście grup komandosów. Nie wszyscy z nich znali dobrze język angielski. Liczono jednak na zaskoczenie i związaną z tym panikę na zapleczu frontu.

Specjednostki III Rzeszy



Opinie te szybko się potwierdziły. Choć efektów militarnych (niszczenie sztabów, linii telefonicznych, likwidacja wysokich oficerów) było niewiele, to panika wywołana na tyłach wojsk alianckich skutecznie na wiele dni sparażowała szybkość i sprawność posuwania się wojsk. Wprowadzono tak rygorystyczne systemy identyfikacji, że pew-

nego dnia sam Eisenhower został pieczołowicie sprawdzony i przesłuchany przez amerykańskich żołnierzy.

Po jakimś czasie Amerykanie poradzili sobie z plagą dywersantów. Kogo złapano w alianckim mundurze natychmiast rozstrzelano. Amerykańska żandarmeria wojskowa wyłapywała ich bez problemu. Specyficzne od-

zywki i zachowania żołnierzy były powszechnie znane. Niemcy posługiwali się językiem wyuczonym. Na tym też szybko wpadali (np. przy tankowaniu mówiąc „petrol”, zamiast „gas”).

Pod koniec wojny Skorzeny dowodził 16000 żołnierzami sił specjalnych. Jednak ani możliwości ani środków na sukces już nie było.

Kalendarium

Wydarzyło się 3 października

- 1913 – Prezydent USA Woodrow Wilson wysadzając zapórę Gamboa symbolicznie zakończył budowę Kanału Panamskiego.
- 1937 – Polska pokonała Jugosławię 4:0 w rozegranym na Stadionie Wojska Polskiego w Warszawie pierwszym meczu o awans do III Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej we Francji.
- 1944 – Józef Stalin i Winston Churchill zawarli na Kremlu poufną umowę o przyszłym, ścisłym podziale stref wpływów i ich proporcji, m.in. w Grecji i w Polsce.
- 1968 – Telewizja Polska wyemitowała premierowy odcinek serialu „Stawka większa niż życie” w reżyserii Janusza Morgensterna.
- 1985 – 4 amerykańskie myśliwce Grumman F-14 Tomcat przechwyciły i zmusiły do lądowania na Sycylii egipski samolot pasażerski, na pokładzie którego znajdowali się palestyńscy porywacze włoskiego statku wycieczkowego „Achille Lauro”.

FOT. WIKIMEDIA COMMONS

Ofiara robotniczej zemsty

O tej zbrodni pisała prasa w całej Polsce. Zginął znany łódzki fabrykant. I to z rąk robotników. Jak podawał „Rozwój” z września 1907 roku Mieczysław Sielberstein padł ofiarą terroru ekonomicznego.

Urodził się w 1876 roku w Łodzi. Jego ojciec Marcus Silberstein swoją karierę biznesową rozpoczął jako kupiec.

Miał cztery córki i dwóch synów – Mieczysław i Stanisław. Mieczysław studiował w Berlinie, Heidelbergu i Genewie, gdzie uzyskał doktorat z chemii. Marcus zmarł w 1899 roku. Po jego śmierci Mieczysław zaangażował się w rodzinny interes.

Był również jednym z inicjatorów założenia Łódzkiego Towarzystwa Wzajemnego Kredytu. Lubił podróżować. Był uzdolniony muzycznie, interesował się sztuką starożytną.

Ale nadszedł czas rewolucji 1905 - 1907. Robotnicy fabryki Silbersteinów żądali podwyżek. Właściciele twierdzili, że nie mogą spełnić żądań. Doszło do strajku. W końcu zamknięto fabrykę. Potem ją otwarto. Po nad 1000 robotników wróciło do pracy, ale zażądali zapłaty za dwutygodniowy strajk. Co jakiś czas wysyłali swych delegatów do Mieczysława Sielbersteina. Do takich rozmów doszło m.in. we wrześniu 1907 roku. Znowu zakończyły się fiaskiem. Mieczysław Sielberstein wyszedł ze swego biura przy ul. Piotrkowskiej 40, wsiadł do samochodu i pojechał do fabryki. Razem ze współpracownikami po-

szedł do magazynu i oglądał nowe towary. Dowiedzieli się o tym robotnicy, którzy też pojawili się w magazynie. Znowu domagali się pieniędzy za strajk. Mieczysław Sielberstein jeszcze raz powiedział, że nie spełni żądań. Robotnicy twierdzili, że gdyby zgłosili się do niego bandyci to spełniłby ich żądania.

- Na bandytów mam środek - browning! - miał powiedzieć fabrykant i wyciągnął pistolet. Robotnicy szybko wyrwali mu broń z ręki. Kiedy jednak znowu Sielberstein powiedział, że nie spełni robotniczych żądań, w jego kierunku padły strzały. Okazały się śmiertelne. Mieczysław Sielberstein miał 31 lat. (AG)



Strona gazety opisuująca śmierć Mieczysława Sielbersteina.

Więcej

Marcus buduje imperium

Razem z żoną Hudesą Marcus Sielberstein prowadził dom handlowy przy ul. Nowomiejskiej. Inwestowali też w nieruchomości.

W 1878 roku Marcus Sielberstein uruchomił przy ul. Piotrkowskiej 244 tkalnię mechaniczną. Z czasem jego fabryka zaczęła się rozrastać.

Otworzył trzy kolejne tkalnie, przędzalnie. Miał fabrykę w Zduńskiej Woli. Szybko stał się jednym z największych przemysłowców działających w branży włókienniczej.

FOT. ARCHIWUM

Są przewiewne, wygodne, niezwykle delikatne, a zarazem bardzo eleganckie. Jednocześnie, pomimo ich piękna i ponadczasowości, nie każda kobieta może sobie na nie pozwolić, a to ze względu na idącą w parze z jakością wysoką cenę.

Po jedwabne koszule często chętnie sięgają osoby ze świata show-biznesu. Pokazała się w niej także Agata Młynarska. Gwiazda pojawiła się na premierze spektaklu „Opiekunka na zabój”. Miała na sobie koszulę w niebiesko-brązowo-białe wzory, a także granatowe spodnie wide leg i mokaśny. Całość prezentowała się bardzo gustownie, a lśniący materiał dodawał szyku i elegancji.

Modne jedwabne koszule. Takie się teraz nosi

Jedwab to materiał wyjątkowy, delikatny i niezwykle przyjemny w dotyku. Koszula uszyta z tego szlachetnego włókna potrafi odmienić każdą stylizację i dodać jej wyrafinowanego charakteru. Choć to ponadczasowy element mody, on także podlega obowiązującym trendom. Jakie koszule są więc najmodniejsze? Oto trzy rodzaje!

Koszule z mocno zaznaczonymi, szerokimi mankietami to trend, który wyraźnie nawiązuje do estetyki retro. Zapięte na eleganckie guziki albo ozdobione mankietami typu francuskiego prezentują się niezwykle sztywnie. Doskonale wyglądają w zestawieniu z garniturowymi spodniami i marynarką oversize.

Koszule z wiązaną kokardą pod szyją to ukłon w stronę klasycznej kobiecości i mody lat 70. Kokarda pod szyją dodaje koszuli lekkości i romantycznego charakteru. Taki model świetnie sprawdzi się w biurze zamiast standardowej białej koszuli, ale też na wieczór - pod marynarką czy solo, zestawiony z elegancką spódnicą.

Satynowe koszule w śmietankowej bieli. Satynowy połysk jedwabiu w odcieniu śmietankowej bieli to czysta definicja minimalizmu i luksusu. Taka koszula rozświetla twarz, pasuje praktycznie do wszystkiego i nigdy nie wychodzi z mody. To bezpieczna, a jednocześnie efektowna inwestycja do szafy kapsułowej.

Jak stylizować jedwabną koszulę?

Jedwabna koszula to jeden z tych elementów garderoby, które nie tylko podkreślają styl, ale też dodają pewności siebie. To inwestycja na lata, która zawsze będzie wyglądała modnie i luksusowo. Ma ogromny potencjał w zakresie stylizacji. Wiele zależy od doboru pozostałych ubrań oraz dodatków. Jest idealna również dla pań dojrzałych, które stawiają na klasyczną elegancję.

A jak stylizować jedwabną koszulę? Do biura warto zestawić ją z ołówkową spódnicą lub cygaretkami. Do tego szpilki i delikatna biżuteria, a całość będzie elegancka, ale nieprzesadzona. Na co dzień jedwabną koszulę można włożyć w jeansy typu high waist i przewiązać w pasie cienkim paskiem. Do tego na nogi założyć loafer-sy lub sneakersy, a całość nabierze swobodnego charakteru. Jedwabna koszula sprawdzi się też na wieczór. By dodać jej szyku, wystarczy rozpiąć kilka pierwszych guzików, dodać ulubione spodnie i szpilki. Efekt? Styl glamour z odrobiną pazura.

Jedwabne koszule to klasyka, która nigdy nie wychodzi z mody.



Historia jedwabiu

Jedwab jest włóknom używanym z kokonu jedwabnika, nazywa się tak również tkaninę wykonaną z przędzy włókna jedwabiu. To materiał przyjemny w dotyku, gładki, śliski i połyskujący. A gdzie ma swoje początki? Według archeologów wytwarzano go już w starożytnych Chinach 3600 lat przed naszą erą.

Według legendy jedwab zawdzięczamy przypadkowi oraz chińskiej cesarzowej. Xi Lingshi, żona cesarza Huang Di, miała sprawdzić, co niszczy drzewa morwowe. Zauważyła tam kokony, a jeden z nich wpadł jej do gorącej herbaty. Odbijał światło, a nitka, za którą pociągnęła, była delikatna, a zarazem trwała. W ten sposób cesarzowa miała odkryć tajemnicę, która zmieniła świat odzieży.

Chiny eksportowały jedwab jedwabnym szlakiem, a tajem-

nicy produkcji tkaniny pieczołowicie strzeżono. Tego, który miałby się dopuścić jej zdradzenia, czekała kara śmierci. Według pewnych historycznych doniesień sekret ten zdradziło dwóch mnichów. Justynian I, władca Bizancjum, bardzo chciał wiedzieć, jak produkowany jest jedwab, wart wówczas majątek. Obiecał on mnichom nagrodę. Duchowni ponoć zdobyli jajeczka jedwabników i schowali je we wnętrzach kijów, które służyły im do podpierania. Tak przywieźli je do Europy. Możliwe jednak, że to kolejna z legend, ponieważ mnisi mieli zdradzić sekret w połowie V wieku, a jedwab miał być już obecny na tamtych terenach. Tajemnicę jedwabiu miał zdobyć dopiero w XI wieku władca Sycylii Roger II, który kazał porwać rzemieślników z Teb i Koryntu.

Anna Moyseowicz



Jedwabne koszule – luksus, który czuć na skórze



FOT. WOJCIECH GRZECZINSKI/INFC

Szwoboda na scenie jest niezbędna

Prof. Joanna Ławrynowicz-Just: – Nasza polska reprezentacja skupia bardzo różne osobowości pianistyczne.

Pedagogika nie polega na narzucaniu swojej widzi artystycznej. Rolą pedagoga jest pomóc młodym pianistom w odnalezieniu własnej drogi i ośmielić ich, by byli sobą w muzyce – mówi pianistka prof. Joanna Ławrynowicz-Just, która przygotowywała trzech polskich kandydatów do Konkursu Chopinowskiego

Z jakimi uczuciami ogląda Pani Konkurs Chopinowski?

Świat fortepianu jest mi niezwykle bliski. Konkurs Chopinowski to dla środowiska pianistów prawdziwe święto muzyki, które odbywa się raz na pięć lat i na które wszyscy czekają z ogromnym wzruszeniem. To wyjątkowy czas; na uczelni praktycznie nie odbywają się regularne zajęcia, ponieważ Uniwersytet Muzyczny Fryderyka Chopina, będąc współorganizatorem Konkursu udostępnia sale do ćwiczenia uczestnikom. Pedagodzy i studenci żyją konkursem. Wszyscy czekamy na każdą interpretację, z ciekawością słuchając jak nasze dobro narodowe brzmi pod palcami pianistów reprezentujących najróżniejsze kręgi kulturowe.

W tym roku naszym dobrem narodowym są młodzi polscy pianiści; słyszeliśmy jak grali między innymi Mateusz

Dubiel, bracia Wiercińscy czy Jan Widlarz. Jak Pani odbiera ich występy?

Polska ekipa jest bardzo dobrze przygotowana i złożona z ciekawych osobowości artystycznych. Warto pamiętać, że to osoby starannie wyselekcjonowane; w tej edycji konkursu padł rekord liczby zgłoszeń, 640 aplikacji z całego świata. Do głównego konkursu zakwalifikowało się 85 pianistów, a więc tylko ci, którzy przeszli przez niezwykle wymagające eliminacje. Niektórzy uczestnicy to też laureaci prestiżowych konkursów pianistycznych, którzy dzięki zdobytym nagrodom uzyskali prawo startu w Konkursie Chopinowskim z pominięciem eliminacji. Nasza polska reprezentacja skupia bardzo różne osobowości pianistyczne, pochodzące z rozmaitych ośrodków, kształcone przez różnych pedagogów, o odmiennych temperamentach i wrażliwości. Z ciekawością obserwuję, jak się rozwijają. Wielu z nich startuje w Konkursie po raz drugi, a są tacy, którzy próbują swoich sił po raz trzeci.

Eksperti zwracają uwagę na naturalność i swobodę gry u wielu pianistów. Czy takie cechy można wypracować, czy raczej trzeba je mieć w sobie od początku?

Swoboda na scenie jest niezbędna, by móc naprawdę przekonująco kreować frazę muzyczną. Oczywiście jest to efekt wielogodzinnej pracy nad warsztatem pianistycznym, ale też nad interpretacją. Ta wypracowana interpretacja później, w konkretnej chwili na scenie, ożywa i staje się niepowtarzalna. W danym dniu, o danej godzinie, właśnie taka, a nie inna. Trzeba jednak pamiętać, że warunki konkursowe są bardzo szczególne. Trudno całkowicie wyrzucić z głowy świadomość, że bierze się udział w konkursie, że jest się ocenianym i porównywanym. Idealnie byłoby, gdyby pianista mógł poczuć się jak na koncercie, myślę że tylko części uczestników rzeczywiście się to udaje.

Niektórzy komentatorzy porównują polskich pianistów do młodego Chopina. Czy to, Pani zdaniem, piękny komplement czy ryzykowne porównanie?

Uważam, że powinniśmy właśnie do tego dążyć. To, co stanowi nasze największe dziedzictwo i mówię tu o całym środowisku muzycznym w Polsce, to konieczność pielęgnowania tradycji chopinowskiej. Bo jeśli nie my, to kto ma być wierny tekstowi kompozytora i jego zasadom interpretacji? Na szczęście, mimo że od śmierci Fryde-

ryka Chopina minęło już wiele lat, mamy ciągle jeszcze wzbogacający się o nowe odkrycia i uzupełniany materiał źródłowy: listy samego kompozytora, wspomnienia jego uczniów, przyjaciół, pamiętniki. Wiemy, jak Chopin grał i jakiej interpretacji swoich utworów oczekiwał. Mamy też dwa fundamentalne wydania jego dzieł: wydanie Paderewskiego oraz Narodowe Wydanie prof. Ekiera, opatrzone obszernym komentarzem wykonawczym. Dlatego naszym obowiązkiem, jako polskich pianistów, jest znać tę tradycję i świadomie ją pielęgnować.

Występy polskich artystów określa się też mianem powrotu do polskiej szkoły chopinowskiej. Czy Pani zdaniem taka szkoła wciąż istnieje? Czym się wyróżnia na tle pianistów z Azji czy Ameryki? Różni nas sposób myślenia o Chopinie, temperament sceniczny?

Pojęcie tak zwanych szkół pianistycznych, polskiej, niemieckiej, francuskiej czy rosyjskiej wywodzi się z XX wieku. Dziś te granice bardzo się zacierają. Pianiści i pedagodzy podróżują po całym świecie, w efekcie tradycje szkół przenikają się. Ścieranie się różnych sposobów rozumienia estetyki chopinowskiej i różnych sposobów gry

na instrumencie daje wspaniałe, niepowtarzalne interpretacje.

Polacy grają u siebie, a to ogromny przywilej, ale z drugiej strony też presja. Pani zdaniem łatwiej czy trudniej gra się przed własną publicznością?

Publiczność to jeden z najpiękniejszych elementów Konkursu Chopinowskiego. Potrafi reagować niezwykle żywiołowo na wykonawców, którzy ją poruszają, wzbudzają sympatię, albo skłaniają do refleksji. To wspaniałe, ale dla polskich pianistów wiąże się też z ogromnym ciężarem oczekiwań. Trudna jest świadomość, że obserwuje ich oprócz publiczności, całe środowisko muzyczne. Młodzi artyści z pewnością mają to gdzieś z tyłu głowy. Dlatego tak ważne jest, by potrafili odciąć się od wszystkiego, co zewnętrzne: od mediów społecznościowych, komentarzy, opinii. To są bardzo wrażliwi ludzie, a presja dziś jest większa niż dwadzieścia lat temu. Występ konkursowy to już nie tylko gra na żywo. Oznacza transmisję internetową, radiową, telewizyjną. Interpretacje trafiają do sieci i zostają tam właściwie na zawsze. Internet jest jak bezdenna studnia, nic z niego nie znika. Świadomość, że wszystko zostaje zarejestrowane i może być wielokrotnie odtwarzane,

na pewno nie pomaga. Najlepiej, jeśli artysta potrafi stworzyć sobie własny świat, skupić się tylko na muzyce, na tym, co chce przekazać, z poczuciem misji i sensu przekazu.

Jak wygląda przygotowanie młodego pianisty do Konkursu Chopinowskiego? Miesiące, lata, czy całe życie ćwiczeń?

To całe lata bardzo intensywnej pracy i to nie tylko nad repertuarem chopinowskim. Pianista nie może zamykać się w jednym obszarze. Od najmłodszych lat musi się wszechstronnie rozwijać. Przygotowanie do tak dużego konkursu oznacza opanowanie ogromnego repertuaru. Jest to też wyzwanie psychiczne i fizyczne. Konkurs trwa przecież trzy tygodnie, trzeba utrzymać świeżość umysłu, dbać o kondycję i o zdrowie, by się nie przeziębnić i nie osłabić organizmu. To również ogromny wysiłek mentalny. Pianiści, którzy biorą udział w konkursie po raz kolejny, mają już doświadczenie. Najtrudniej jest tym młodym, którzy startują po raz pierwszy i muszą zetknąć się z całym tym światem medialnym: wywiadami, kamerami, transmisjami online. Tego też trzeba się nauczyć. Z kolei dojrzewanie muzyczne, pogłębianie interpretacji, zrozumienie tekstu to proces, który trwa latami. Młody człowiek, oczywiście pod opieką pedagoga, ale też poprzez własne poszukiwania, uczy się rozumieć znaczenie każdego akcentu, każdej kropki czy kreski w nutach. Pomagają mu w tym lektury: listy Chopina, wspomnienia jego uczniów, książki o pianistach i dla pianistów ale także te o ekspresji scenicznej i wszystkie, które rozwijają wrażliwość. To ogromna kopalnia wiedzy, z której artysta czerpie, by dojść do momentu, w którym może powiedzieć: „Tak, teraz jestem gotowy podzielić się swoją artystyczną prawdą”. A trzeba pamiętać, że interpretacje dojrzewają i zmieniają się przez całe życie.

Na czym polega największe wyzwanie w pracy pedagoga? Technika, interpretacja, czy przygotowanie psychiczne ucznia na stres?

Każdy pedagog ma swoją własną, wypracowaną przez lata estetykę muzyczną. Najważniejsze jest jednak, by potrafił ją przekazać w taki sposób, który pomaga zrozumieć zapis chopinowski, ale nie przytłacza osobowości ucznia. Nie chodzi o to, by kształtować kopistów własnych interpretacji, tylko by wspierać rodzącą się wrażliwość artystyczną młodego pianisty. Pedagog powinien pomóc, inspirować, towarzyszyć, ale nie przeszkadzać. Największą sztuką jest pozwolić młodemu artyście, by był sobą w muzyce i miał z tego prawdziwą satysfakcję.

Czego szuka się w interpretacji Chopina? Chodzi o wierność tradycji, czy o to, by pianista miał własny głos i emocje, które przenoszą się na publiczność?

Zawsze wychodzę od bardzo wnikliwej pracy z tekstem. Szczegółowo analizujemy wszystko, co jest zapisane w nutach, każdy, nawet najdrobniejszy niuans interpretacyjny, który budzi naszą refleksję. Zastanawiamy się, czy dany zapis muzyczny rzeczywiście może być zrealizowany w taki, a nie inny sposób. Dyskutujemy o znaczeniu akcentów, o zależnościach między tonacją, tempem i fakturą utworu, o dynamice. Nawet proste określenia dynamiczne jak piano, czy forte, nie są jednoznaczne. Nie używając na co dzień języka włoskiego, często je spłaszczamy, rozumiemy zbyt dosłownie: że piano to po prostu „cicho”. Tymczasem po włosku piano oznacza również „spokój” albo „płaski” jak horyzont. To słowo może mieć wiele znaczeń; w zależności od kontekstu potrafi znaczyć coś zupełnie innego; inne w walcu, inne w balladzie, jeszcze inne w nokturnie czy w etudzie o wirtuozowskim charakterze. Zawsze staramy się więc zrozumieć oznaczenia muzyczne, ale i cały kontekst powstania utworu, myśli, które towarzyszyły kompozytorowi, okoliczności, emocje. Wszystko to analizujemy po to, by znaleźć interpretację właściwą dla konkretnego utworu, w oparciu o typ wrażliwości pianisty ale też jego rodzaju techniki fortepianowej. Każdy pianista reaguje inaczej, ma inny sposób odczuwania, inną reaktywność końcówek palców, odmiennie słyszy. Chopinow-

skie bel canto, czyli poszukiwanie śpiewności na instrumencie wymaga, by fortepian, instrument perkusyjny z natury, zabrzmiał jak ludzki głos. To właśnie była najważniejsza idea Chopina. Każdy pedagog ma oczywiście swoją metodę, ale to tylko punkt wyjścia. Nigdy cel. Metoda musi być dopasowana do konkretnego człowieka, jego sposobu postrzegania świata, rozumienia muzyki. I to, moim zdaniem, jest najważniejsza cecha pedagoga: umiejętność dostosowania się do ucznia, by pomóc mu odnaleźć własną drogę.

Kiedy Pani o tym mówi, widać, jak głęboki wymiar ma granie Chopina. Konkurs Chopinowski bywa nazywany najtrudniejszym konkursem pianistycznym na świecie. Młodych pianistów trzeba czasem namawiać do udziału, czy marzą o tym od początku swojej muzycznej drogi?

Rzadko się zdarza, by trzeba było kogokolwiek namawiać, zwłaszcza w Polsce. Młodzi ludzie, którzy naprawdę kochają muzykę i chcą się rozwijać technicznie, często od samego początku marzą o udziale w Konkursie Chopinowskim. Oczywiście bywa, że ktoś w trakcie nauki odkrywa, iż Chopin to nie jest kompozytor, w którym czuje się najlepiej. Że bliższy jest mu Schubert, Mozart, Prokofiew, inny świat emocji i estetyki. To całkowicie naturalne. Natomiast trudność Konkursu Chopinowskiego nie polega na ilości repertuaru, są przecież konkursy z szerszym zakresem utworów. Trudność tkwi w jego monograficzności. Granie wyłącznie Chopina przez trzy tygodnie wy-

maga ogromnej wrażliwości emocjonalnej i olbrzymiej ekspresji. Młody człowiek, który przez wiele miesięcy żyje w stanie takiego emocjonalnego napięcia, może się po prostu poczuć tym zmęczony. I to jest prawdziwe wyzwanie, by umieć te emocje równoważyć. Każdy pianista radzi sobie z tym inaczej: jedni sięgają po Bacha czy Mozarta, którzy oczyszczają emocje, inni medytują, uprawiają jogę, sport. Sposobów jest wiele. Jedno jednak pozostaje pewne: Chopin emocjonalnie głęboko eksploatuje.

Dziennikarze często pytają, czy młodzi pianiści potrafią jeszcze odkrywać Chopina na nowo. Czy dziś można go jeszcze reinterpretować? I czy w tegorocznym Konkursie widać takie osobowości?

Myślę, że różnorodność interpretacji Chopina jest nieograniczona. I nie jest to wyłącznie kwestia indywidualnej wrażliwości. Ogromne znaczenie mają także okoliczności występu: pora dnia, kondycja psychofizyczna pianisty, jego nastrój. Czy danego dnia jest bardziej refleksyjny, czy pełen energii? Czy chce podzielić się z publicznością jakąś szczególną myślą? Czy to dobry czas w jego życiu, czy trudniejszy? To wszystko wpływa na interpretację. Artyści bardzo głęboko pracują ze swoją emocjonalnością, a ich wrażliwość nieustannie się rozwija. Dlatego nawet ten sam pianista nigdy nie zagra utworu dwa razy tak samo. U artystów obdarzonych silną, wielobarwną osobowością każdy występ jest nowym światem, nową opowieścią. I muszę przyznać, że w tym

roku takich osobowości w Konkursie Chopinowskim jest naprawdę sporo.

Jakie emocje towarzyszą Pani, kiedy to Pani uczeń wychodzi na scenę Filharmonii Narodowej?

To jest ten moment, w którym nie mogę mu już w żaden sposób pomóc. Pojawia się więc pewne poczucie bezsilności, a zarazem konieczność zachowania spokoju. Staram się zachować odpowiedni dystans, by móc wysłuchać występu i ocenić go możliwie obiektywnie, choć obiektywizm w takiej chwili jest niezwykle trudny. Mam przecież w pamięci całą drogę, którą przeszliśmy razem: wiem, jak grał rok temu, pięć lat temu, w jakich okolicznościach się rozwijał. To zawsze rezultat długiego procesu, pedagogicznego i ludzkiego. Obserwuję, jak ten młody człowiek dojrzeje, jak zmienia się jego życie, jego emocjonalność. To piękny, ale i trudny moment. Zostaje sam na scenie, z którą musi sobie poradzić.

Wierzy Pani, że konkursy muzyczne to najlepsza droga do odkrycia prawdziwego talentu?

Nie. Uważam, że konkursy muzyczne są przede wszystkim wspianiałą okazją, by młody pianista w danym momencie swojego życia mógł wznieść się na wyżyny swojego talentu i umiejętności. Ogrom przygotowań, stres, praca nad sobą, nad własną mentalnością, nad opanowaniem tremy, nad doskonaleniem warsztatu i interpretacji, to wszystko czy-

ni ten proces niepowtarzalnym. Myślę, że trudno o silniejszą motywację do rozwoju. Ale sam konkurs nie jest gwarancją sukcesu. Znam laureatów Konkursu Chopinowskiego, którzy dziś nie koncertują albo nie zrobili wielkiej kariery. I odwrotnie, są pianiści, którzy odpadli na wcześniejszych etapach, a dziś odnoszą sukcesy, są zapraszani na prestiżowe koncerty, świetnie funkcjonują w życiu artystycznym. Zwycięstwo w Konkursie Chopinowskim otwiera drzwi, daje przepustkę do intensywnego życia koncertowego, przynajmniej na kilka lat. Ale potem wszystko zależy już od artysty. Czasem bywa i tak, że laureat pierwszej nagrody po dwóch latach ma problem z wypełnieniem kalendarza koncertami. Dlatego uważam, że brak sukcesu w konkursie w żadnym razie nie zamyka drogi artystycznej.

Czy prywatnie ma Pani swoje ulubione wykonanie Chopina, takie, które jest dla Pani wzorem lub inspiracją?

Tak, mam wielu artystów, którzy pobudzają moją wyobraźnię. To zarówno współcześni pianiści, jak i ci dwudziestowieczni. Istnieją konkretne interpretacje, których nigdy nie zapomnę, koncerty, które zapadły mi w pamięć na całe życie. Byłoby mi jednak trudno wskazać jedną jedyną, bo tych poruszających do głębi było po prostu zbyt wiele.

Podczas przygotowań zdarzają się chwile, gdy musi Pani przypominać uczniom: „Muzyka to nie rywalizacja, to wolność i piękno”?

Właściwie o rywalizacji nigdy nie rozmawiamy. Często powtarzam moim studentom słowa: „Pamiętaj, nie ścigasz się z nikim, tylko z samym sobą.” Najważniejsze jest pokonywanie własnych barier i ograniczeń. Oczywiście, przy tak ogromnym repertuarze i codziennej, wielogodzinnej pracy może pojawić się rutyna. Czasem pianista zaczyna traktować muzykę zbyt technicznie, mechanicznie. Wtedy wracamy do sedna, do pytania: po co gramy? Przecież muzyka to sposób komunikacji z publicznością, język emocji i myśli zapisanych w nutach. To o tym trzeba pamiętać każdego dnia. Ćwiczenie przy fortepianie wymaga nieustannej kreatywności, a przy tak dużym nakładzie pracy to ogromne wyzwanie.

Na koniec, czym różni się Konkurs Chopinowski od innych pianistycznych konkursów na świecie?

Przed wszystkim swoją monograficznością, tym, że w całości poświęcony jest Fryderykowi Chopinowi, kompozytorowi o niezwykle bogatej emocjonalności i ogromnej głębi. Rozmawiałam kiedyś z chińską pianistką i zapytałam, skąd w Chinach tak ogromne zainteresowanie Chopinem, skoro Polska wydaje się krajem kulturowo tak odległym. Odpowiedziała mi: „Chopin jest nam bardzo bliski, bo w jego muzyce są wszystkie emocje”. A wszystkie emocje są uniwersalne. Każdy człowiek, niezależnie od języka czy tradycji, czuje to samo. I myślę, że właśnie w tym tkwi tajemnica i zarazem największą trudność muzyki Chopina.

Anita Czupryń



wielbiano płaszcz o prostym kroju		8		dźwiga odważniki		Jose Carreras		roślina na kawę zbożową		strączył		waluta Brazylii		sol na pięcio-linii		zespół Roberta Gawlińskiego	
laboratorium z retortami																	
				3				stolica Korei Południowej		9						Zając lub Kreglicka	
baśniowa postać nazwa						1		dawny sklep mięsny		12		16					
biel lub granat		7						dotykowy w smartfonie									
								Delon lub Resnais		bożek miłości		rodzi-cielka		odtwa-rzacz mp3			
dawny taniec francuski		bożysz-cze fanów		dawniej kojarzył pary		cena za usługi		miękką tkanina		np. plan miasta						5	
... Kołodziej widli-szek		z szalami Erato lub Klio						10		kon-kurent „Bryzy”		6				wygląd zewnętrzny	
		11						nasia-dówka u prezesa		2							
przed marcem		17															
cecha kraso-mówcy		dach nad peronem		wyna-lazek Guten-berga													
		4															
polski taniec ludowy		orzeł przedni		bery-lowiec													
		13															
długa żerdz głos męski																	
				cera-miczna holen-derka						14		15					

Uśmiechnij się!

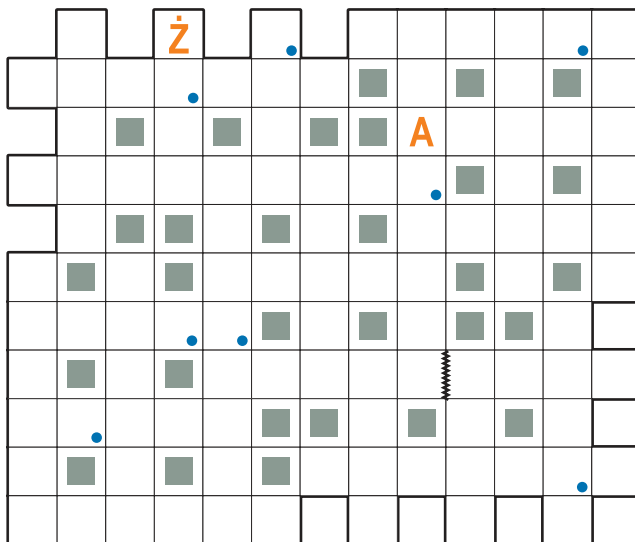
Hiszpan do kumpla:

- Zrobiłem sobie tatuaż imienia mojej sympatii!
- Świetnie, ale co, jeśli zerwiecie?
- Powiem, że to ...

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 17 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Każdy odpadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) ... Jerozolimskie, reprezentacyjna ulica w stolicy (5).
- B) miękki ser podpuszczkowy rodem z Francji (4).
- C) władca dawnego Egiptu (ma piramidę) (6).
- D) partyjny aktywista; propagandysta (8).
- E) solenizantka z 5 lipca (8).
- F) pionowa podpora mostu (5).
- G) piękna żona legendarnego króla Artura (7).
- H) drapieżnik z afrykańskiej sawanny (5).
- I) średniowieczni wędrowni kuglarze (5).
- J) złożone z sędziów konkursowych (4).
- K) codzienna robocza monotonia (6).
- L) starożytna nazwa Sparty (9).



- Ł) wykonawczyni przeboju „W złotych płomieniach liści” (5,4).
M) ... Welt, postać z „Ziemi obiecanej” (5).
N) bezsilność, słabość (6).
O) drzewo liściaste podmokłych terenów (5).
P) bystry w potoku, nurt (4).
R) piesek z kreskówki (6).
S) Bona ..., polska królowa, żona Zygmunta Starego (6).
T) zbytnia pewność siebie (5).
U) zbyt szybko przemija (5).
W) woda o temperaturze około 100 st. C (5).
Z) Jerzy, aktor kojarzony z rolą w filmie „Faraon” (6).
Ż) muzyczne talerze, czyniele (4).

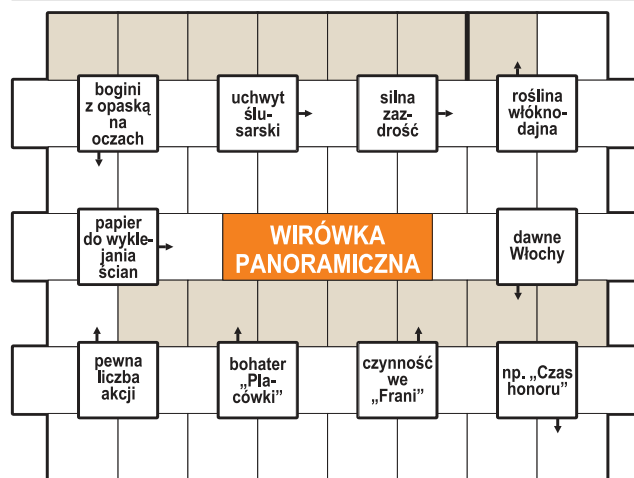
[illegible]

Pozioomo:

- 1) mieszanina, miszmasz,
- 7) wykorzystywanie robotników,
- 8) strata, szwank,
- 9) pierścien z herbem,
- 12) harap, bicz,
- 13) praca przy krosnach,
- 15) hinduski bóg miłości,
- 17) drugi okres mezozoiku,
- 18) sposób walki na morzu,
- 22) talizman, amulet,
- 23) dwutakt z NRD.

Pionowo:

- 1) Miki z kreskówki,
- 2) ortopeda lub chirurg,
- 3) waga ciała ponad normę,
- 4) dawne narzędzie tortur,
- 5) miasto nad Rodanem,
- 6) ślaska gra w karty,
- 9) generalny w wojsku,
- 10) poemat Byrona,
- 11) wrocławski kabaret,
- 14) zupa na zakwasie,
- 15) plemienny przywódca,
- 16) słup z flagą,
- 19) obraca się w zegarku,
- 20) godność osobista,
- 21) mierzony w tynfach.



Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – przysłowie.

W przypadkowej kolejności:

- Nobla lub Pulitzera
- zachłanna osoba; dusigrosz
- pokój dla letnika
- marazm, zastój
- mecenas w todzie
- handluje sztuką ludową
- gubi igły zimą

- predyspozycje, możliwości
- dawna nazwa magazynu broni; arsenał
- rażąca część granatu
- Alec, aktor z USA („Polowanie na Czerwony Październik”)
- stały element czasopisma

1	2	3	4	5
	•	•	•	•
	•	•	•	•
	•	•	•	•

- 1) lek na wszystkie choroby,
- 2) rozpylacz do perfum,
- 3) niezdara, safandula,
- 4) sala z „Atlasem”,
- 5) „.... z Wall Street”.

Poziomo:
4, 5, 6) efekt marnotrawstwa,
bezmyślności lub wypadku
samochodowego.

Pionowo:

- 1) dekoracyjne zwieńczenie elewacji budynku,
- 2) żartobliwie o pieniądzach,
- 3) skwarki do pierogów.

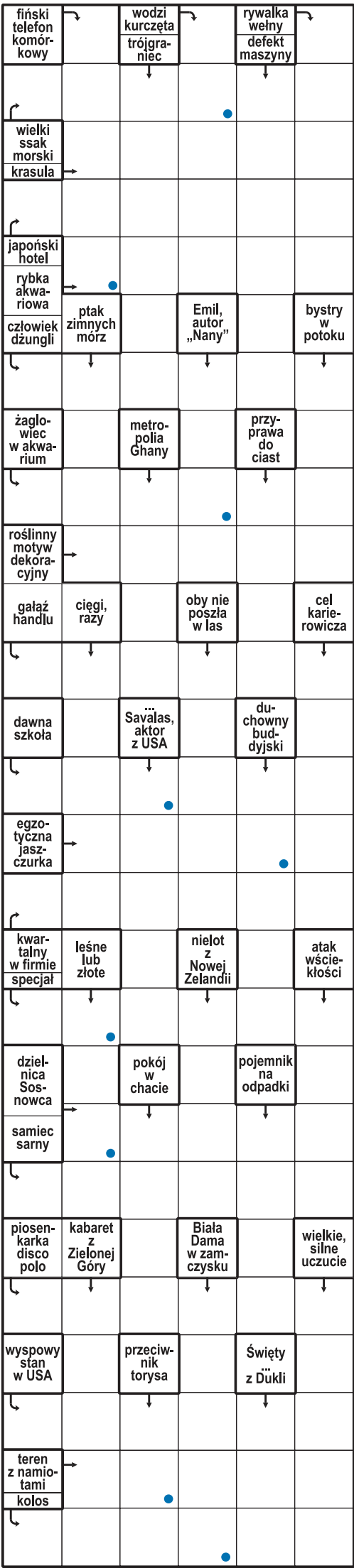
	2	14	3	13	6
	11			10	
	9			4	
7	1	12	8	5	

Pozioomo:
2) makaron do rosolu,
7) niezbyt inteligentny.

Pionowo:
2) pole działania,
13) drzewo - dostawca syropu.

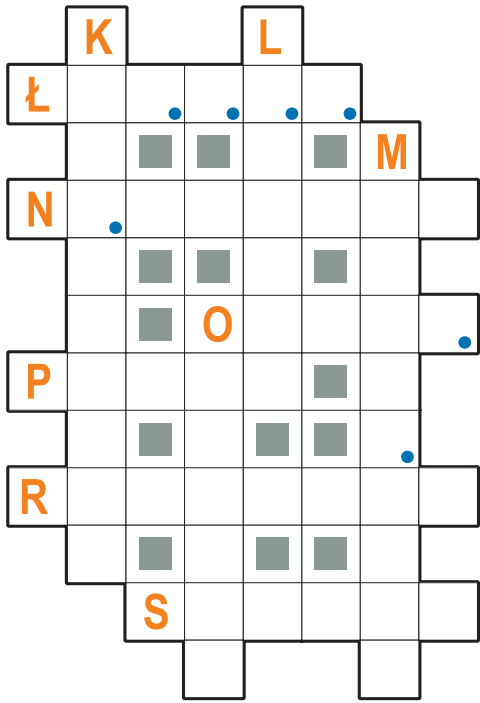
krzyżówka panoramiczna:
... nazwa awsza jachtu;
wiówka panoramiczna:
Miłość zasiepa; krzyżówka z
hasłem: Każdy zysk jest dobry;
krzyżówka: mako; dulet
iolek: "Czarna wdowa"; szyfr:
Antoni Pawlicki; logogryf:
"Anatomia miłości"; krzyżówka
A-Z: biennale.

Krzyżówka panoramiczna



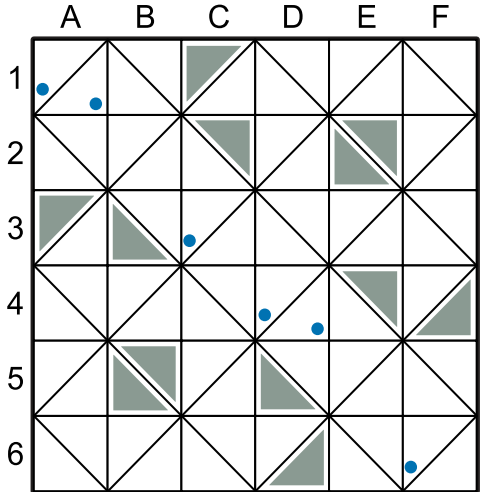
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
– członek subkultury lubującej się w heavy metalu
– Tadek z bajki Wandy Chotomskiej
– miejsce urzędowania funkcjonariuszy policji
– magmowa skała głębinowa, odmiana granitu
– kieszonkowe źródło światła
– jedna z najstarszych broni miotających
– efekt uderzenia na ciele
– węglowodór w ropie naftowej
– chwast z wielkimi liśćmi
– magmowa skała wylewna, odmiana bazaltu

Krzyżówka mozaikowa

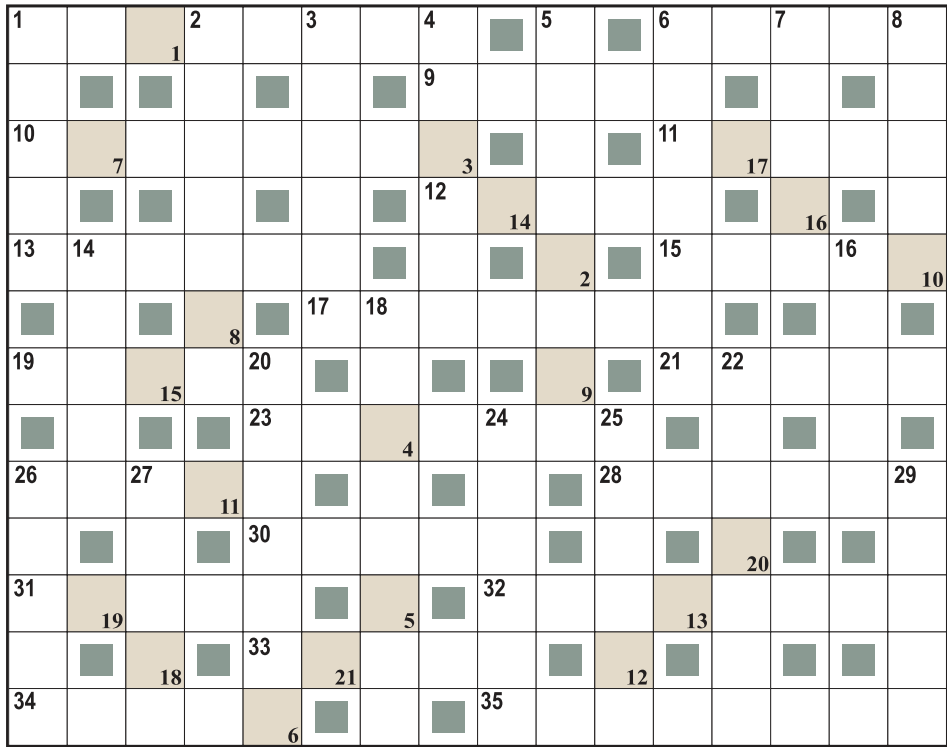


Litery w polach z kropką, czytane po skosie, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) fason sukni wieczorowej • imię Szymborskiej,
2) perski wiersz liryczny,
3) „rodzinny” teleturniej w TVP 2,
4) Maria, piosenkarka („Augustowskie noce”),
5) miasto wojewódzkie nad Odrą,
6) wygłaszane z ambony • lek dla anemika.
Pionowo:
A) Vilhelm, poeta norweski („Fandango”) • zimo-
wy piec uliczny,
B) Szwajk lub Ślimak,
C) krótka dekoracyjna zasłonka nad oknem,
D) polski serial z rolą Anny Dymnej,
E) termin z tresury psa,
F) owoc gruszki smaczniki • słoweński pro-
ducent nart.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: walczyli: alfabetka: pianino: słowo za słowo: Czas zabija datownikiem; krzyżówka mozaikowa: krzyżówka tautogramowa: gwiazda: krzyżówka pięciokątna: czarownik.

Słowo za słowo

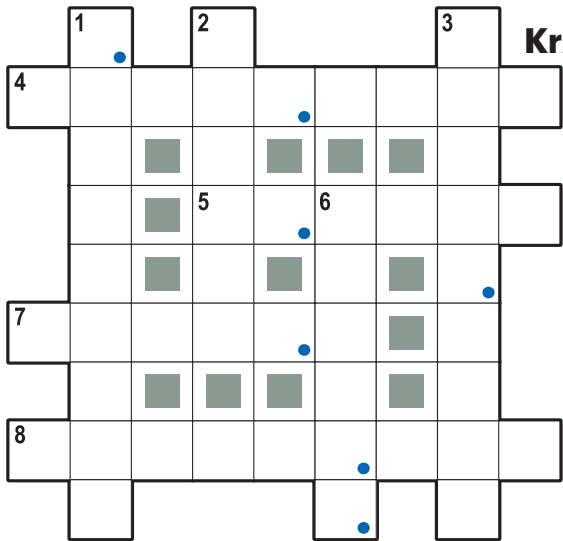
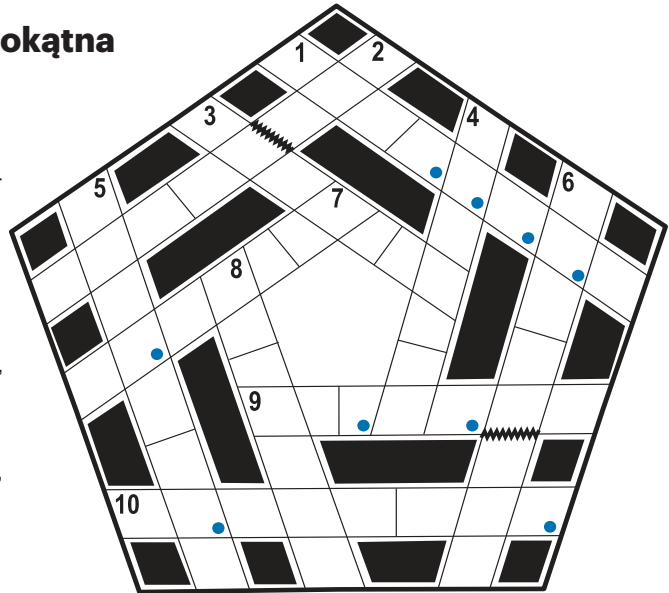


Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – myśl Stanisława Leca.

Poziomo:
1) detal,
6) kwiatnik,
9) szyderstwo,
10) przestępstwo,
11) hymn,
12) futro,
13) majątek,
15) droga,
17) zgraja,
19) rurka,
21) firmament,
23) walizka,
26) kłoc,
28) trytyk,
30) nieszczęście,
31) chłosta,
32) teoria,
33) węch,
34) fiasko,
35) szachrajka.
Pionowo:
1) skarbiec,
2) jubiler,
3) kurier,
4) płacz,
5) wrota,
6) dowódca,
7) nota,
8) bąbel,
14) doskonałość,
16) zjazd,
18) godność,
20) rozbiór,
22) sprawa,
24) kulbaka,
25) nakaz,
26) pledzik,
27) bosak,
29) widmo.

Krzyżówka pięciokątna

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) Tewję z musicalu „Skrzypek na dachu”,
2) popularna miniatura fortepianowa Ludwiga van Beethovena,
3) chwast, komosa biała,
4) parcela lub ogródek,
5) np. stonka ziemniaczana,
6) zagrał Józwę Butryma w „Potopie”,
7) kino naszych przodków,
8) liczne na górskiej drodze,
9) środek odkażający,
10) specjalista od naszych dziejów.



Krzyżówka tautogramowa

Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) czynność kucharza,
5) kolos, olbrzym,
7) pochodzenie, rodowód,
8) Jean, autor dramatu „Amfitrion 38”.
Pionowo:
1) wywieranie złego wpływu,
2) przeglądarka internetowa,
3) dawniej szkoła między podsta-
wówką a liceum,
6) kłótnia, draka.

Aż 76 proc. badanych
chce podziwiać widoki.

Góry dają świadomość proporcji. Są wielkie...

FOT. WOJCIECH MATYSK

Czego ludzie szukają w górach? Ponoć każdy z nas postrzega je inaczej, każdy przeżywa wędrówkę na swój sposób, bo góry to bardzo prywatna sprawa.

Ale wszyscy chodzimy w nie, aby odetchnąć, pomyśleć sobie, jak jest pięknie, pogadać z samymi sobą. W tym roku w Tatrach padł kolejny rekord, szlakami Tatrzańskiego Parku Narodowego spacerowały miliony turystów, ale tłumy były także w Bieszczadach, Sudetach, Beskidach, Karkonoszach.

Powolność. Powolność. Rozgryzam to słowo, smakuję i na ostatnich metrach na szczyt Snieżki: puk, puk olśnienie. Po to właśnie chodzę w góry. „Slowly, slowly” - mówi mi mój ulubiony głos w głowie. Uczę się wolno chodzić. Wolno siadać, wolno wstawać. Uczę się wolno zdobywać szczyty. I wolno żyć. Na starość jak znalazł” - napisała w mediach społecznościowych moja redakcyjna koleżanka, Anita Czupryn.

Ludzie z najróżniejszych powodów chodzą w góry. Jedni szukają w nich ciszy i ukojenia, inni chcą po prostu pogadać w górach z samymi sobą, jeszcze inni na górskich szlakach ćwiczą odwagę.

Pod koniec września do sieci trafiło nagranie, które wywołało prawdziwą burzę. Widać na nim gigantyczną kolejkę na szlaku na Orlą Perc, jednej z najbardziej wymagających tras w polskich górach.

„Mówili: jest po sezonie, idź na Orlą” - mówi Magda, autorka nagrania.

Chwilę później, z widocznym rozbawieniem, dodaje: „Lepiej iść na promocję do Lidla”.

Jej towarzysza odpowiada bez wahania: „W Lidlu nie ma tylu ludzi”.

Na reakcję internautów nie trzeba było długo czekać. „OMG. Tatry są nowym Everestem?”, „Kiedyś: chodzenie po górach. Teraz stanie po górach”, „W tygodniu nie ma kolejek”, „Tragedia”, „OMG” - piszą.

Kolejny górski rekord

To prawda. W tym roku w Tatrach padł kolejny rekord. Od stycznia 2025 roku do początku września szlakami Tatrzańskiego Parku Narodowego spacerowało około 4 mln osób, wynika z danych TPN. Tylko w sierpniu TPN odwiedziło około 1 mln 97 tys. 653, najwięcej w historii. Drugim miesiącem pod względem frekwencji był lipiec - 794 tys. 17

wejść, trzecim czerwiec - 589 tys. 443.

Najwięcej turystów wybrało trasę do Morskiego Oka - w punkcie wejściowym na Paleńcicy Białczańskiej odnotowano 467 tys. 248 wejść. Stąd można wyruszyć w wyższe partie gór, choćby na Kozi Wierch czy Rysy. Kolejka na Kasprowy Wierch wyjechało 436 tys. 7 osób, a Dolinę Kościeliską odwiedziło 358 tys. 243. Najrzadziej zapuszczaliśmy się w Dolinę Lejową (3 tys. 658 wejść), Dolinę Olczyńską (22 tys. 140) oraz szlak z Zazadniej w kierunku Rusinowej Polany.

Dyrektor Tatrzańskiego Parku Narodowego, Szymon Ziobrowski mówi, że ten trend jest stały: w Tatrach rośnie liczba turystów, nie tylko z Polski, także z zagranicy. - To wyraźny powrót do masowej turystyki po pandemii COVID-19. Zjawisko to widoczne jest na całym świecie i często przekracza poziom sprzed 2020 roku - tłumaczy. Cieszy go, że coraz więcej osób wybiera aktywny wypoczynek w górach.

- To zdrowie i potrzebne - dodaje.

Ale i stawia przed nimi wyzwania. Muszą dbać o to, by organizacja ruchu turystycznego była jak najbardziej efektywna i jak najmniej uciążliwa dla na-

tury. - Na razie nie planujemy wprowadzania dalej idących ograniczeń. To rozwiązanie ostateczne, które można rozważać tylko w przypadku wyraźnego pogorszenia stanu przyrody - stwierdza dyrektor Ziobrowski.

Mają jednak problemy, z którymi muszą sobie radzić na bieżąco. W tym roku w Tatrach pojawił się znak, który zaskoczył wielu turystów: chodzi o defekację. - Przy tak dużym ruchu turystycznym, który mamy w Tatrach, chcemy zachęcać turystów, by załatwiali swoje potrzeby fizjologiczne albo w toaletach stacjonarnych, które będą powstawać, albo w toaletach, albo w schroniskach, żeby nie fekalizować Tatr, bo to wszystko dostaje się do wody i spływa w dół. Chcemy tego uniknąć - mówi Ziobrowski.

Władze parku chcą, by w Tatrach hasło „zostaw tylko ślady stóp, zabierz jedynie wspomnienia”, oznaczające bezinwazyjne podziwianie przyrody, wkrótce weszło na nowy poziom. Turysty mają otrzymywać specjalne foliowe worki, do których będą mogli załatwiać swoje potrzeby fizjologiczne.

- Te worki są wyposażone w środek, który powoduje, że to, co tam zrobimy, zmieni zupeł-

nie swoją konsystencję. Worek jest nieprzezroczysty, można go szczelnie zamknąć i bezpiecznie przytrzymać do plecaka. Te standardy obowiązują w wielu miejscach świata i chcemy je wprowadzić również w Polsce - tłumaczy Ziobrowski.

Podobne rozwiązania funkcjonują w kilku miejscach w USA i Kanadzie, a od zeszłego roku także na Mount Everest.

Zdania turystów na temat nowego rozwiązania są podzielone, ale może warto spróbować, twierdzi większość z nich.

Chleb z koleki wąskotorowej Nie tylko Tatry przeżywają turystyczne obłożenie. Na parkingu przy wejściu czerwonym szlakiem na Połoninę Wetlińską w Bieszczadach sporo samochodów. W górę idą dorośli i dzieci, chociaż rodziny w pewnym momencie odbijają w lewo i wchodzi na żółty szlak. Na początku podejście jest w miarę łagodne, potem bardziej strome. Ci bardziej wytrawni w górskich wspinaczkach idą tym samym, równym tempem. Wielu z nich wejście jeszcze dzisiaj na Połoninę Caryńską, która jest tuż obok, pójdzie na Rawki.

Ci, którzy w góry chodzą okazjonalnie - co jakiś czas przystają i próbują złapać oddech. Dla nich zameldowanie się w Chat-

ce Puchatka, schronisku na szczycie połoniny będzie prawdziwym zwycięstwem.

Irena, 60-latką, pierwszy raz chodziła po Górach Świętokrzyskich, w podstawówce na obozie wędrownym, z pożyczonym od kogoś plecakiem typu żółw - miękkim i przemakalnym. Z późniejszym mężem Andrzejem ruszyli w Tatry i Bieszczady, kiedy po górach chodziło się w skórzanych traperach i wełnianych swetrach. Nie było jeszcze polarów, ale plecaki już miały stelaże z aluminiowych rurek.

W góry pierwszy zaczął jeździć Andrzej, po Bieszczadach chodził z kolegami od czasów liceum. Zbudowali nawet tratwę na Solinie. To był czas, kiedy sklepy w Bieszczadach spotykało się rzadko. Chleb przyjeżdżał do ludzi kolejką wąskotorową, która docelowo woziła drzewo. Można go było kupić na stacji kolejowej.

- Ludzie po Bieszczadach chodzili na długo przed nami. Wtedy góry były naprawdę egzotyczne, w latach 60., 70., nawet 80. jeszcze - mówi Irena. - Co roku jeździliśmy i w Tatry i Bieszczady, po latach częściej w Bieszczady - dodaje.

W 1994 roku kupili składany kajak, wodowali go w Teleśnicy i pływali po Jeziorze Solińskim.

Rozbijali namiot pod jabłonkami nieistniejącej wsi Horodek, w sąsiedztwie Julka, który zajął miejscówkę na wysokości wielkiego suchego dębu, od którego nazwę wzięła zatoka. Więc rozkładali się po drugiej stronie zatoczki, albo jeszcze dalej, na Baranich Rogach.

- Kim jest Julek? - dopytuję.
- Julek Pustelnik, czyli Juliusz Wasik, który obwołał się Królem Świata Włóczęgów, a wielu mówi o nim Król Bieszczadów. Rocznik 1928, zmarł w 2022 roku - odpowiada Irena.

Julek pochodził z Olsztyna, adres miał na ulicy Dworcowej. Był budowlańcem, ale też esperantystą i pacyfistą, bardzo walczył o pokój. W Bieszczadach spędzał kilka miesięcy, właściwie większość roku. Przyjeżdżał, kiedy z gór schodziły śniegi, przychodził do Brossa i Bross przewoził go łódką do jego pustelni, jak już ją zbudował, a swoją chatę stworzył z tego, co przyniosło jezioro i co znalazł w lesie. Miał kilka żon, na pewno dwie, kilkoro dzieci w różnym wieku.

- Na początku byliśmy na Julka żli, bo to my z Andrzejem znaleźliśmy sobie to miejsce pod jabłonkami w 1988 roku, kiedy byliśmy w Bieszczadach pierwszy raz razem. Potem pojawił się tam Julek. Zaczął budować swoją pustelnię, robił hałas, chodził na golasa, znaczy w kaloszach i w kapeluszu. Dziwny nam się wydawał - wspomina ze śmiechem. - Ale zakumplowaliśmy się z czasem. Julek robił za atrakcję turystyczną. Jak już zbudował tę swoją chałupkę, przepływały do niego statki z Polańczyka. Julek podobno kazał turystom sobie płacić - dodaje rozbawiona.

Kiedyś byli świadkami dość niezwykłej historii: do Julka przepłynęli łódką strażacy. Wszystkie służby ćwiczą na Solinie, tam jest odpowiednio głęboko, można nurkować.

- Więc przepłynęli do Julka poprosić go o błogosławieństwo, cytuję, bo mieli jechać na jakieś zawody strażackie. I on uroczyście im tego błogosławieństwa udzielał - wspomina.

Potem, zawsze jak byli w Bieszczadach, niezależnie od tego czy pływali, czy chodzili po górach, zachodzili do Julka. Zanosili mu konfitury i zdjęcia, które mu zrobili. On parzył herbatkę z ziół, siedzieli i gadali. Wpisali się Julkowi do księgi pamiątkowej. Wszyscy mu się do niej wpisywali. Księga była grubaśna. Kiedy Julek zmarł, poszła do jego pustelni, księgi nie było.

Przemierzali Bieszczady przez lata. Wchodzili na połoniny, Tarnicę, Otryt, Bukowe Berdo czy na trójstyk granic. Najbardziej pociągały ich miejsca, w których od 1947 roku nikt nie mieszka, a po ludziach zostały tylko drzewa, groby i kamienie.

Wędrowali z namiotem najchętniej jesienią, czasem wio-

sną, która w Bieszczadach raczej przypominała zimę.

- Była taka fajna trasa od Zartwarnicy na Połoninę Wetlińską przez Przełęcz Orłowicza. Pewnego razu szliśmy nią, to była jesień, albo zima, w każdym razie wcześniej zapadał zmrok. Idziemy i patrzymy, a po lewej stronie stoją wieżyczki. Bardzo szybko obojgu przyszło nam do głowy, że to jest jakiś obóz. Wszystko z drewna, brama jak w sowieckich łagrach, baraki. Nikogo tam nie było, kompletnie pusto i dosyć przerażająco - opowiada.

Weszli do baraku, zobaczyli piętrowe, drewniane prycze. Skonstatowali, że to chyba jakiś plan zdjęciowy. Kiedy wrócili do cywilizacji, dowiedzieli się, że rzeczywiście był tam kręcony film.

Do dziś wspomina pierwszy wyjazd w Bieszczady, kiedy próbowali obejść Jezioro Solińskie. Doszli z Polańczyka do Wołkowyi, dalej nie dało rady. Mokra i gąszcz, straciła tylko bluzę. Teraz, jakby się człowiek postarał i miałby dużo czasu, to kto wie. W tym roku po raz pierwszy Zatokę Suchego Drzewa od początku do końca pokonała suchą stopą. To się nigdy dotąd nie zdarzało, bo zawsze było tam co najmniej upiorne bagno, a najczęściej po prostu woda.

- Jeszcze w latach 90. Bieszczady były takie jak lubię: były jakieś domki, jakieś ośrodki, ale drogi były marne, to i ludzi mniej. Kiedy zaczęło się szalone inwestowanie w Bieszczadach, czyli na początku XXI wieku, to się zmieniło - mówi.

W zdumienie wprawiła ją kolejka do kupienia biletów do parku narodowego przy wejściu na Tarnicę. Ale i tak na bieszczadzskich szlakach przez lata obserwowała mniej ludzi w adidasach niż spotykała w Tatrach.

Wędrowała w Sudetach i w Pieninach, ale, do dzisiaj największe wrażenie robią na niej Bieszczady i ukraińska część Karpat. Wyprawę na Zakarpacie i Czarnohorę w 2019 roku wspomina dziś z ogromną nostalgią.

Inny rodzaj sentymentu wiąże się w kilkoma sylwestrami obchodzonymi w czasach studenckich na najwyższym w Polsce poziomie - 1671 m n.p.m. w schronisku w Dolinie Pięciu Stawów Polskich. Nocny pociąg, szlak z Łysej Polany przetarty już przez poprzedników, nocleg na podłodze albo na schodach, ale jakie towarzystwo! O północy szampany strzelały na zamazanym Przednim Stawie, pierwszego stycznia zbieranie pustych butelek. Pewnego roku, do Pięciu Stawów przyjechała przeżabawna ekipa, mieli z sobą smoki i suknie. Ubrali się w nie i tańczyli na stołach w jadalni.

- Dlaczego ludzie chodzą po górach? - pytamy

- Ludzie chodzą po górach, bo te są - mówi. - A tak serio, ludzie chodzą po górach, bo góry

dają, tak myślę, świadomość proporcji. One są wielkie. Człowiek ustawia sobie pewne rzeczy w głowie. Myślę, że idzie się w góry po to, aby się spotkać ze sobą. Nie z innymi ludźmi, ze sobą. Nawet jak chodzisz z kimś, to góry są tylko twoje, widzisz je po swojemu. Jeden patrzy na znaki, inny patrzy na tyczki, inny na kosodrzewinę w Tatrach, jeszcze inny na jarzębiny w Bieszczadach, na kamienie i strumienie. A poza wszystkim, jestem absolutnie pewna, że wszyscy chodzimy w góry po to, aby odetchnąć, pomyśleć sobie, jak jest pięknie. Góry są strasznie prywatne, wiesz? - tak odpowiada.

Stefa, ich córka, jako trzymiesięczne niemowlę pierwszy raz była w górach, w Beskidzie Żywieckim.

- Innego razu, zimą, do schroniska na Hali Ornaku wybraliśmy się z sankami pożyczonymi od sąsiadów. Tak nam się fajnie szło, że w pewnym momencie zorientowaliśmy się, że nie ma dziecka. Półroczna dzidzia spała z sanek, ale się nie obudziła. To była pierwsza jej zima - wspomina Irena. Pierwsze urodziny jej córka obchodziła w Bieszczadach na Połoninie Wetlińskiej. Miała pięć lat, kiedy na własnych nogach weszła w Tatrach na Zawrat. Wciąż chodzi po górach.

Trzeba trzymać się zasad

Do schroniska Chata Wujka Toma na Przełęcz Karkoszczonek idzie się z Brennej niewiele ponad godzinę. Podejście żółtym szlakiem nie jest trudne. Anna i Tomek pochodzą z Katowic. Ona, księgowa, pracuje w prywatnej firmie, on jest informatykiem. Mają dwójkę dzieci w wieku szkolnym. Nie jeżdżą w góry od lat, jak Irena,

ale coraz częściej się w nie wypuszczają. Najbliżej mają Beskidy, ale byli już w Tatrach, Górach Stołowych. Kupili odpowiednie buty, mają dobre plecaki, zaopatrzyli się w mapy.

- W chodzenie po górach wciągnęli nas znajomi z pracy - zaczyna Anka.

- W weekendy, tak jak dzisiaj, wybieramy Beskidy. Znamy je dobrze. Dzień wcześniej uzgadniamy, którą trasę robimy. Bierzymy z sobą dzieci, zarówno Basia jak Kuba, lubią te weekendowe wycieczki - wtrąca Tomek.

Urlopy dzielą między morze i góry. Na dłużej jeżdżą dalej od domu. W ostatnie wakacje odwiedzili Sudety. Przeszli z Jakuszyca do Chatki Górzystów. Dość łatwa trasa, szeroka szutrowa, miejscami asfaltowa droga. Mijali po drodze dwa schroniska: Orle i Chatkę Górzystów, zobaczyli kopalnię kwarcu „Stanisław”. Cały dzień zajęło im przejście z Karpacza przez Odrodzenie na Śnieżkę. Cudowne widoki i potworny wiatr. Ruszyli też z Przełęcz Karpnickiej w Rudawy Janowickie. Szli przez Starościńskie Skały, Skalny Most, widzieli Zamek Bolczów, odwiedzili schronisko Szwajcarkę, zameldowali się na Krzyżnej Górze.

- W górach odpoczywamy, nabieramy dystansu, „czyścimy głowy” - mówi Ania. Tomek dodaje, że pracę mają biurową, potrzebują ruchu. Dzieci też siedzą nad książkami, najpierw w szkole, potem w domu.

Trasa na Przełęcz Karkoszczonek, na której stoi Chata Wujka Toma, powoli pnie się w górę.

- Dzień dobry! - rzucają ci, którzy schodzą już w dół.

- Cześć! - odpowiadają Ania z Tomkiem.

To stary, niepisany zwyczaj - nawet nieznajomi mówią sobie „Dzień dobry” albo „Hej” na szlaku. Nie do końca wiadomo, skąd się ten zwyczaj wziął. Jedni uważają, że kiedyś po górach chodziło mało ludzi, więc drugiego turystę spotkanego w drodze należało odpowiednio przywitać. Inni, że witano się, by sprawdzić, czy u tej drugiej osoby wszystko w porządku, czy nie trzeba jej pomóc. Jeszcze inni twierdzą, że chodzi o życzenie innemu podróżnikowi powodzenia.

Jest zresztą kilka zasad savoir-vivre'u obowiązujących na szlaku: chodzimy po nim tak, aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i innym. Dlatego trzymamy się zawsze swojej strony, osoby idące z naprzeciwka mają swobodnie nas mijać. Jeśli szlak jest bardzo wąski, ustępujemy pierwszeństwa osobie wchodzącej pod górę. Poza tym - nie hałasujemy, nie śmiejemy, nie pijemy na szlaku alkoholu.

W Chacie Wujka Toma ruch, jak zawsze. Na Przełęcz Karkoszczonek można wejść także od strony Szczyrku, więc turystów nigdy tu nie brakuje. Ania z Tomkiem siadają na zewnątrz, zamawiają jajecznicę i ciepłą herbatę. Patrzą na góry.

- Magia - rzuca Tomek.
„Każdy z nas góry postrzega inaczej, każdy przeżywa pobyt w górskich regionach na swój sposób. Dla jednych celem jest osiągnięcie i zdobywanie kolejnych szczytów, dla innych - góry są refleksyjne i magiczne, niewytłumaczalne, wymagające zastanowienia się nad sobą i rzeczywistością. Często towarzyszącym nam wrażeń nie można nawet opisać, gdyż dotyczą one bardzo głębokiej, wręcz intymnej strefy przeżyć. Dla wielu góry to wolność, odpoczynek, spokój, radość, żądza przygód, wejście w inny wymiar doznań. Góry dają możliwość pewnego rodzaju odizolowania bądź zdystansowania się od codziennych spraw czy obowiązków. Dla mnie góry są drugim domem; czuję się w nich bardzo swobodnie. Pozwalają mi odpocząć od zgiełku miasta, dają energię do życia. Czy mnie „kręca”? Oczywiście, że tak! Chodzę po nich już 35 lat i jeszcze mi się nie znudziły. Cały czas odkrywam coś nowego i dopóki starczy mi sił - będę się wspinał” - pisze Artur Sieczko, beskidzki przewodnik górski. I dalej: „Góry się nie nudzą. Można zdobywać różne szczyty, te małe i duże. Każde pasmo ma inny charakter, inaczej się je zdobywa, dodatkowo o każdej porze roku wygląda inaczej. Poszukiwanie najpiękniejszej góry świata to dziecięcy sen o pięknie, one wszystkie są wyjątkowe i wspaniałe. Każde pasmo jest wyjątkowe, na każde należy spojrzeć inaczej. Jedne skrywają tajemnice geologiczne, a inne posiadają cudowną florę i faunę. Jedne szczyty są ponad chmurami, inne są chmurami okryte”.

Polacy wyjeżdżają w góry przede wszystkim, aby podziwiać piękne widoki i oddychać świeżym powietrzem - tak zadeklarowało aż 76 proc. uczestników badania Polskich Kolei Linowych przeprowadzonego przez Instytut Badań Rynkowych i Społecznych IBRS. Infrastruktura: dobrej jakości oferta restauracyjna, komfortowe miejsca noclegowe, dodatkowe atrakcje, między innymi koleje górskie czy parki linowe, są ważne dla 30 proc. badanych.

Dorota Kowalska



Od stycznia do początku września szlakami Tatrzańskiego Parku Narodowego spacerowało około 4 mln osób.

Do samochodów trafiły już w połowie lat 50. XX wieku, ale wtedy nie zyskały uznania. Dzisiaj negowanie obecności pasów bezpieczeństwa należy do rzadkości, bo przekonano się, jak skutecznie ratują zdrowie i życie.

Pasy zapinano już w dwiętnastowiecznych dorożkach, a w latach 20. XX w. zawiązywały do samolotów. W samochodach zaczęto je montować seryjnie dopiero w 1956 r.

Pionierem był Ford, który jednak niczego nie ugrał na tym przedsięwzięciu. Dopiero z upływem lat Amerykanów przekonały bardzo korzystne dla pasów statystyki. Obecnie zdecydowana większość stanów i Dystrykt Kolumbii wymaga zapinania pasów bezpieczeństwa przez kierowców i wszystkich pasażerów, zarówno z przodu, jak i z tyłu pojazdu.

Trzypunktowe pasy bezpieczeństwa, przytrzymujące biodra, strefę brzuszną oraz klatkę piersiową, narodziły się jednak w Europie. Pokazano je w 1947 r. podczas prezentacji prototypowego Volvo PV 544, ale ten model, z trzypunktowymi pasami bezpieczeństwa, wyjechał na drogi dopiero w 1959 r. Nowe rozwiązanie zyskiwało coraz więcej zwolenników, a w latach sześćdziesiątych miało już tak ugruntowaną, pozytywną opinię, że niektóre kraje zaczęły wprowadzać obowiązek zapinania pasów bezpieczeństwa podczas jazdy na przednich siedzeniach.

W Polsce obowiązek montażu pasów przy przednich siedzeniach pojawił się w 1972 r., a w 1983 r. wprowadzono przepis o ich obowiązkowym zapinaniu poza terenem zabudowanym. W 1991 r. obowiązek zapinania pasów zaczął obowiązywać również w terenie zabudowanym, a także objął jadących na tylnej kanapie, jeśli byli tam pasy (obowiązkowo musiały być jedynie przygotowane punkty do ich mocowania).

Przytrzymanie ciał kierowcy i pasażerów podczas wypadku, a szczególnie podczas zderzenia czołowego, ma bardzo istotne znaczenie dla zredukowania ewentualnych obrażeń lub uratowania życia. Człowiek siedzący bez żadnego zabezpieczenia na przednim fotelu może zginąć przy czołowym zderzeniu z przeszkodą już przy prędkości 30 km/h.

Problemem jest fakt, że ciało przemieszczające się przy takiej kolizji siłą bezwładności „wazy” wielokrotnie więcej, niż wówczas, gdy pozostaje w bezruchu. Jeśli samochód uderza czołowo w stałą przeszkodę z prędkością 70 km/h to człowiek o masie ciała 80 kg wyrzucony z fotela osiąga ma-

se około 2 ton. Potem następuje uderzenie ciała w kierownicę i elementy deski rozdzielczej, wypadnięcie przez przednią szybę (jadący na przednich fotelach i na środku tylnej kanapy), albo uderzenie w oparcie przednich foteli, a po ich złamaniu w deskę rozdzielczą (jadący na tylnej kanapie po bokach).

Ze względu na ogromne siły, jakim muszą podołać pasy bezpieczeństwa, są one poddawane w testach homologacyjnych bardzo ostrym sprawdzianom. Punkty mocowania muszą wytrzymać obciążenie siedmiu ton przez 0,002 sekundy, a sam pas musi podołać obciążeniu o wartości blisko jednej tony przez 24 godziny.

Pas bezpieczeństwa nawet w swej najprostszej obecnie formie pozwala utrzymać ciała jadących przy fotelach. Podczas czołowej kolizji na jadących działają co prawda ogromne przyspieszenia (mogą być przyczyną obrażeń wewnętrznych), ale nie są oni „wyrzucani” z foteli i nie uderzają z ogromną siłą w elementy samochodu. Istotne jest przy tym, by pasy zapinali zarówno jadący na przednich fotelach, jak i ci, którzy siedzą z tyłu.

Jeśli pasażer tylnej kanapy nie zapnie pasów, to podczas

zderzenia czołowego wpadnie na oparcie przedniego fotela, złamie je i doprowadzi do poważnych obrażeń, albo nawet śmierci, osoby siedzącej przed nim.

Warunkiem prawidłowego działania pasów bezpieczeństwa jest odpowiednie ich ułożenie. Muszą mieć dobraną wysokość, przylegać do ciała i nie mogą być poskręcane. Zwłaszcza przyleganie do ciała jest niezwykle istotne. Luz między ciałem a pasem powoduje, że podczas kolizji czołowej ciało przesuwające się do przodu z ogromną prędkością najpierw uderza w pasy, a dopiero potem zostaje przez nie zatrzymane.

Takie uderzenie może powodować nawet złamanie żeber albo obrażenia w jamie brzusznej. Dlatego powszechnie stosuje się obecnie napinacze pasów bezpieczeństwa, które podczas wypadku dociągają pasy do ciała. Muszą działać szybko, więc uruchamiane są pirotechnicznie. Pierwsze napinacze zastosował Mercedes w 1980 r., ale upowszechniły się one dopiero w latach 90.

W przypadku nowych samochodów producenci nie określają czasu, po którym pasy bezpieczeństwa powinny być

wymienione. W starych samochodach czasami zalecana jest wymiana po 15 latach. Lepiej więc dowiedzieć się, najlepiej poprzez dealera, jak wygląda to w przypadku konkretnego modelu.

Pasy wymagają niejednokrotnie wymiany nawet po niewielkich kolizjach, także wtedy, gdy nie zadziałały napinacze. Bywa bowiem, że

mechanizm zwijający pracuje z dużym oporem, albo wręcz zacina się. Jeśli zadziałały napinacze, to wymiana pasów jest koniecznością. Unikanie napraw i używanie niesprawnych pasów to zagrożenie zdrowia i życia.

W Polsce kara za prowadzenie samochodu bez zapiętych pasów bezpieczeństwa to 100 zł mandatu i 5 punktów kar-

nych. Kierowca otrzymuje mandat (100 zł i 5 pkt) również wtedy, gdy pasażer nie ma zapiętych pasów, ponieważ jest zobowiązany dopilnować, by wszyscy podróżni byli zabezpieczeni. Jeśli pasażerów przewożonych bez zapiętych pasów będzie więcej niż jeden, liczba punktów wyniesie aż 8.

Aureliusz Mikos



Przed trzema laty Paweł Brągiel został zaatakowany przez napastnika kamieniami i siekierą. Cudem uniknął śmierci. Zawsze marzył o tym, żeby wozić ludzi po Wiśle taką taksówką, jaka jeździła w filmie Barei „Zmiennicy”. Teraz realizuje swoje marzenie.”?

Pamiętacie słynną taksówkę z 15-odcinkowego serialu „Zmiennicy” w reżyserii Stanisława Barei, w którym obśmiewane były absurdy PRL? Starsi pewnie doskonale kojarzą żółtego dużego fiata 125 z numerem bocznym 1313 i naklejkami na drzwiach literami WPT, które były skrótem od nazwy Warszawskie Przedsiębiorstwo Taksówko-we, prowadzonego przez Mieczysława Hryniewicza z dłuższymi wówczas włosami i piękną Ewę Błaszczuk z eleganckimi... wąsami. Młodzi niekoniecznie, więc zachęcam do nadrobienia zaległości.

Sposobność ku temu jest doskonała, gdyż bliźniaczo podobna taksówka, również z literami WPT i numerem bocznym 1313, od niedawna kursuje po... Wiśle. To właśnie nią można wybrać się w sentymentalną podróż do czasów słusznie minionych. Za jej kierownicą spotkamy wiślanina Pawła Brągiela, byłego samorządowca, działacza społecznego, który otarł się o śmierć i, jak sam mówi, dostał drugie życie - w marcowy poranek 2022 roku został przed domem zaatakowany przez napastnika z siekierą.

Osiem ciosów

- Wychodząc rano do pracy, przed domem w Wiśle Łabajowie, gdzie mieszkałem, zostałem napadnięty. Próbowano mnie zabić. Dostałem sześć ciosów dużym kamieniem w twarz oraz otrzymałem dwa uderzenia siekierą do rozłupywania drewna. Na szczęście wybiegła Ewa, ratując mi życie i przepędzając napastnika. Przybiegli sąsiad i też razem próbowali mnie ratować. Drugi cios napastnik zadał mi w momencie, kiedy Ewa próbowała mnie ratować. Wzięła moją zakrawadoną głowę na kolana, on podszedł i jeszcze raz uderzył częściowo ją, częściowo mnie siekierą w głowę. Potem był też strach, bo wyjechał autem. Ewa obawiała się, że ją, sąsiada i mnie przejedzie. Ale napastnik uciekł. Przybiegli inni sąsiedzi i zaczęła się akcja ratunkowa - wspomina tragiczny dzień pan Paweł.

Tylko dzięki błyskawicznej reakcji innych osób, w tym służb ratunkowych oraz lekarzy, Paweł Brągiel nie przeplacił tego ataku życiem. Z samego zdarzenia nic nie pamięta, późniejszych dni także.



Paweł Brągiel kupił dużego fiata, podobnego to tego jak w filmie „Zmiennicy”.

- Byłem ostatnią osobą, która dowiedziała się, co się stało. Przez miesiąc, do 25 kwietnia, byłem w szpitalu, najpierw na OIOM-ie, później na oddziale otolaryngologii. Długo mnie wybudzano. Przez pierwsze doby to była walka o życie, walka z nadciśnieniem, bo po urazie głowy dostałem ciśnienia między 160 a 240 na 100. Drugiego dnia zaczęły się problemy z oddychaniem, może dlatego, że trzy tygodnie przed tym zdarzeniem przeszedłem COVID, on się odezwał, więc podłączono mnie do respiratora. Walka o moje życie trwała pięć dni, później wszystko zaczęło się stabilizować - zwierzał się na łamach DZ pan Paweł.

Jednak sześć ciosów dużym kamieniem i dwa siekierą zrobiły swoje.

- Mam szczękę złamaną w sześciu miejscach, łącznie z podniebieniem, uszkodzone zatoki szczękowe, nos, przesunięte było oko. Mam też 10 części metalowych w twarzy, czaszkę u góry miałem całkowicie pokiereszowaną. Po tygodniu przeszedłem operację twarzoczaszki w Katowicach,

w szpitalu na Francuskiej. W szpitalu w Bielsku-Białej zajmowano się moimi otwartymi ranami, a po tygodniu, jak już mogli mnie przewieźć, to zostałem przewieziony do Katowic. Tam operacja trwała sześć godzin, brało w niej udział wielu lekarzy, była pani profesor i dzięki nim wyglądam jak wyglądam, żyję jak żyję - opowiadał wiślanin.

Wspominał, że napastnika znał kilka miesięcy, od grudnia 2021 roku. To był Polak. Przyjechał z mamą i psem malamutem z Kanady.

- Jak go poznałem, to na początku mu pomagałem, starałem się znaleźć mu pracę. Nie przyjął tej pomocy. Widywaliśmy się sporadycznie, mówiliśmy sobie „Cześć”. Później zacząłem się izolować od niego, bo wyczuwałem, że coś jest nie tak. Była taka sytuacja, kiedy pierwszy raz go zobaczyłem - wysiadł z auta ze swoją mamą, ja na niego popatrzyłem, oni zapytali o coś i w tym momencie z góry lub ze środka Bóg powiedział: „Paweł, uważaj! Będą problemy” - opowiada wiślanin.

Faktycznie były...

Pomysł na życie

W trzy lata po feralnym zdarzeniu pan Paweł ma trzecią grupę inwalidzką, jest na rencie. Jednak nie jest ona wysoka, więc postanowił sobie zrobić.

- Dowiedziałem się, że w Powiatowym Urzędzie Pracy w Cieszynie jest konkurs na dotacje z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Pomyślałem, że mógłbym spróbować w nim wystartować - opowiada Paweł Brągiel. Dodaje, że w poprzednim życiu miał dwa niezrealizowane marzenia - jednym z nich było, żeby wozić ludzi po Wiśle taksówką, jak mówi, ale właśnie taksówką, taką jaką była w serialu „Zmiennicy”.

- Z pomocą PFRON udało mi się takie auto kupić. Znalazłem takiego dużego fiata w Pile. Kolega wsiadł w pociąg i przywiózł mi go. Można powiedzieć, że jest on bardzo wierną repliką samochodu ze „Zmienników”. Jedynie kolor siedzeń jest inny, bo w filmie były czarne, a u mnie są brązowe, trochę inaczej zamontowane są kierunkowskazy, ale

w środku praktycznie nie ma żadnej różnicy - antena na szybie jest zamontowana, wszystkie naklejki też są, a nawet jest słynny długopis - opowiada pan Paweł. Dodaje, że nawet numer boczny 1313 i litery WPT się znalazły, ale w tym przypadku oznaczają Wiślańskie Przewozy Turystyczne.

- Próbuje nim jeździć. Reakcje są różne. Młodzi ludzie bywają zachwyceni; mówią, że fajna fura. Starsi kojarzą „kanciaki” i się uśmiechają. Jest też pewna grupa miłośników filmów z PRL-u, którzy zaglądają do środka, czy wszystko jest na swoim miejscu. I są pod wrażeniem - mówi wiślanin, który obwozi ludzi po Perle Beskidów w koszulce z Levisem Jacka Żytkewicza, głównego bohatera serialu „Zmiennicy”, oraz kurtce jeansowej.

Na pasażerów jego taryfy czekają także niespodzianki. Każdy dostaje żółtą gumę „Donald”, przy wydawaniu reszty - walutę z minionej epoki, a jak ktoś jest grzeczny lub jest fanem „Zmienników”, to może otrzymać nawet... kartki na mięso, słodczyce i paliwo.

Przejażdżka po Wiśle

Pan Paweł oferuje kursy okazjonalne po Wiśle, ale jeśli ktoś zażyczy sobie nieco dłuższą przejażdżkę, to też jest taka możliwość. Wystarczy zadzwonić na numer telefonu 72-72-72-185 i wcześniej się umówić.

- Na postojach nie mogę stać, bo nie jestem taksówką, ale jak ktoś zamówi kurs to podjadę - zapewnia wiślanin.

Cena za przejażdżkę po Perle Beskidów zaczyna się od 50 złotych wzwyz; można także skorzystać z opcji VIP-owskiej, skorzysta o nieco droższej, ale wówczas można liczyć na poczęstunek kawą fusatą w szklance i wuzetką (niewykluczone, że od przyszłego roku będzie można także delektować się PRL-owskim obiadem - pomidorową z ryżem, mortadellą udającą schabowego z ziemniakami, mizerią i kompotem podanymi na stole nakrytym ceratą).

- Chcę zadbać o odpowiedni klimat - podkreśla Paweł Brągiel, który zaliczył już kilka kursów po Wiśle. Liczy, że z czasem będzie ich więcej.

Jack Drost

Kim był Janusz Rexwiński, którego znała cała Polska?



Janusz Rexwiński – aktor, satyryk i polityk – na zawsze zapisał się w pamięci widzów dzięki kultowym rolom i występom kabaretowym.

FOT. PIOTR SMOLINSKI

Aktor, kabareciarz, polityk i niezapomniany „Siara” z „Kilera”. Widzowie pokochali jego humor i charyzmę, ale ostatnie lata życia spędził z dala od show-biznesu, w samotności na wsi.

Wielką popularność przyniosły mu występy w Kabarecie Olgi Lipińskiej, w którym grał rolę „Miśka”, w kabarecie Tey oraz udział w licznych filmach, m.in. w „Podróżach pana Kleksa” oraz „Kilerze”. Zagrał też w takich serialach jak „Zmiennicy” czy „Tygrysy Europy”.

Janusz Rexwiński był aktorem, którego większość Polaków kojarzy z roli „Siary” z filmu „Kiler”. To jednak niejedyna kultowa postać, w którą się wcielił. Aktor wystąpił również w takich produkcjach, jak „Zmiennicy”, „Tygrysy Europy” czy „Podróż pana Kleksa”. Niewiele osób pamięta, że zaczynał w kabarecie i miał również przygodę ze światem polityki. Rexwiński rzadko pojawiał się publicznie, a na sam koniec swojego

życia zaszył się w swoim domu na wsi i nawet jego najbliżsi nie wiedzieli, co się z nim dzieje. Oto sylwetka mężczyzny, artysty, którego warto zapamiętać.

Od technikum po wydział aktorski, czyli początki kariery artysty

Janusz Rexwiński urodził się 16 września 1949 roku w Żarach. Był synem Bazylego i Filipiny. Jego rodzina pochodziła z okolic Równego na Wołyniu. Ukończył Technikum Budowy Silników Lotniczych we Wrocławiu, a w 1972 r. studia na Wydziale Aktorskim PWST w Krakowie. Już podczas nauki w szkole wyższej wiele osób zachwyciło się jego talentem – występował w prowadzonych przez Wiesława Dymnego „Spotkaniach z Balladą” i w Piwnicy pod Baranami.

- Chodziłem do Piwnicy pod Baranami i chciałem być jak oni. Imponował mi Wiesław Dymny. Był w tym rodzaj emocji i władzy nad publicznością. W kabarecie aktor jest

małym führerem. Stoi na scenie i wie, co z ludźmi zrobić, żeby się śmiali, kiedy tylko on zechce. Taki facet nic innego nie robi, tylko stoi i mówi. Nic go nie chroni, żaden makijaż i żaden kostium, pod którym mógłby się ukryć. Chciałem, żeby to był mój zawód – mówił Janusz Rexwiński w rozmowie z „Polityką”.

Karię artystyczną Janusz Rexwiński rozpoczął na deskach Teatru Polskiego w Poznaniu. To właśnie tam zadebiutował w słynnej „Zemście” Aleksandra Fredry, kreując dwie zapadające w pamięć role: Wacława i Papkina.

Po udanym starcie na scenie dramatycznej, jego talent komediowy wkrótce zaprowadził go do świata kabaretu. Przez kilka lat współtworzył legendarny poznański kabaret Tey razem z Zenonem Laskowikiem, a w latach 80. zasłynął również jako niezapomniany duet z Bohdanem Smoleniem. Popularność przyniosły mu występy z Kabaretem Olgi Lipińskiej

i w niezliczonej ilości filmach i serialach.

Publiczności dał się poznać jako bosman Banek w „Podróżach pana Kleksa” z 1986 roku, jednak to rola Stefana „Siary” Siarzewskiego w komediach „Kiler” oraz „Kilerów 2-óch” ugruntowała jego status gwiazdy. Aktor kontynuował swoją karierę w telewizji, wcielając się w postać Edwarda Nowaka, głównego bohatera serialu „Tygrysy Europy”. Warto dodać, że Rexwiński mógł pojawić się w innej kultowej produkcji – ostatecznie zrezygnował z roli Ferdynanda Kiepskiego w sitcomie „Świat według Kiepskich”.

Porzucił aktorstwo i satyrę dla polityki. Przerwa w jego karierze nie trwała długo

Wczesne lata 90. przyniosły zaskakujący zwrot w karierze Janusza Rexwińskiego. Aktor, znany z ciętego języka i satyrycznych komentarzy na temat polityki, sam wszedł do gry. Został wybrany posłem I kadencji Sejmu, kandy-

dując z ramienia słynnej Polskiej Partii Przyjaciół Piwa. W 1993 roku powrócił na scenę, a konkretnie do Kabaretu Olgi Lipińskiej, występował również z Krzysztofem Piaseckim w programie kabaretowym „Ale plama”. Odszedł z show-biznesu z ważnych dla siebie powodów, o których powiedział w „Polityce”:

- Skończył się już zawód satyryka. Jest pełno epigonów, podrabiaczy i amatorów. Mnie się nie zatrudnia. TVP ze mnie zrezygnowała, ja zrezygnowałem z TVN, kinematografia nie istnieje. Był sobie Siara, był Nowak, zagrałem kilka kawałków, to może już wystarczy.

Prywatne życie aktora

Janusz Rexwiński nie lubił świata show-biznesu, a jego życie prywatne nie było na pokaz. Wiadomo, że jego żoną była Iwona Biernacka, którą poznał w teatrze w latach 80. Małżeństwem byli przez 30 lat. Doczekali się dwóch synów – Jonasza i Aleksandra. Janusz Rexwiński jest dziennikarzem i prezenterem

telewizyjnym. Związany był z TV Republika i TVP Info. Ukończył studia prawnicze.

Drugi syn Rexwińskiego jest śpiewakiem operowym. Ukończył Wydział Wokalny Uniwersytetu Muzycznego Fryderyka Chopina w Warszawie i studia na Mozarteum w Salzburgu. Synowie nie byli blisko z ojcem.

Samotne życie na wsi

Janusz Rexwiński po zakończeniu swojej kariery osiadł na wsi, gdzie zajmował się hodowlą i rolnictwem.

- Na 12 hektarach ziemi mam las, stawy rybne, łąki i pastwiska. Hoduję cztery konie, dziesięć owiec, cztery kury, kury i kaczki. Koszę łąki, suszę siano, wycinam gałęzie, zabezpieczam sobie opał, drewno na zimę – zdradzał Janusz Rexwiński w komentarzu dla WP.PL.

To właśnie ziemia była jego nową pasją, bez której, jak wspomnieliśmy w jednym z wywiadów, chyba by zwariował:

- Gdybym od rana do nocy nie zajmował się rolnictwem, na które sam siebie skazałem, to chyba bym zwariował albo coś złego by się ze mną stało.

Nie potrzebował już nikogo ani niczego, aby być szczęśliwym... nawet rodziny. Pod koniec życia stał się samotnikiem:

- Nie szukam nowych znajomości, chyba jestem już samotnikiem. Bardzo dobrze się czuję sam. Zrobiłem to eksperymentalnie, że pojechałem na ranczo – mam tutaj konie i inne zwierzęta, mam co tutaj robić i jestem zajęty cały dzień – mówił Janusz Rexwiński w programie „Szykowne rozmowy”.

Dodał również, że: - Moi synowie mnie nie widzą miesiącami. Im to nie jest potrzebne i ja im nie jestem potrzebny... Ja się interesuję tym, jak oni przetrzymają zimę, bo muszą się jakoś ogrzać.

Aktor wspominał, że samotność to jest to, czego na chwilę obecną potrzebuje i jest mu z tym dobrze.

- Generalnie, bywają dni, kiedy się nawet telefon do mnie nie odzywa i wtedy jest mi bardzo dobrze. A jak chcę, to sobie wspominam różne rzeczy i myślę, że lepszych wspomnień nie będzie od tych, które były... – podsumował smutno Janusz Rexwiński.

Janusz Rexwiński zmarł 1 czerwca 2024 roku w Warszawie. Pochowany jest na cmentarzu w Radości.

Rexwiński odszedł tak, jak żył – na własnych zasadach. Z dala od kamer, w ciszy swojego gospodarstwa. Jednak pamięć o nim wciąż trwa, bo pozostawił po sobie nie tylko role i żarty, ale też ważną lekcję: że warto być sobą, nawet jeśli oznacza to samotność.

Katarzyna Dębek



DROBNE

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

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

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH		
NIERUCHOMOŚCI - mieszkania - sprzedam - mieszkania - kupię - mieszkania - do wynajęcia - mieszkania - wynajmę - mieszkania - zamienię - domy - sprzedam - domy - kupię - domy - do wynajęcia - domy - wynajmę - domy - zamienię - lokale użytkowe - sprzedam - lokale użytkowe - kupię	- lokale użytkowe - do wynajęcia - lokale użytkowe - wynajmę - lokale użytkowe - zamienię - działki, grunty - sprzedam - działki, grunty - kupię - gospodarstwa - garaże - pośrednictwo - inne - bank stancji HANDLOWE - AGD - RTV	- elektronika, komputery - telefony - car audio - antyki - kolekcjonerstwo, sztuka - jubilerstwo - filmy, muzyka - foto, książki - instrumenty muzyczne - lombardy - sport i rekreacja - maszyny urządzenia - materiały budowlane - materiały opałowe

- 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 - montażowe - ogrodnicze - porządkowe - przeprowadzki - reklamowe - stolarskie - radio taxi - transportowe - rozrywka - uroczystości - zabezpieczające - inne

TURYSTYKA - agroturystyka - kraj - świat - biura podróży - obozy i kolonie - wycieczki - przewozy - inne ZWIERZĘTA - lecznice - usługi - inne MATRYMONIALNE RÓŻNE

KOMUNIKATY ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA GASTRONOMIA - dania na telefon - usługi - inne ROLNICZE - maszyn rolnicze - ogrodnictwo - plody rolne - zwierzęta hodowlane - inne TOWARZYSKIE USŁUGI KAMIENIARSKIE USŁUGI POGRZEBOWE
--

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

M3, 40,12m², IIp. blok, do remontu, ok. Park Staromiejski (blisko Manufaktury) - 320 tys.zł do negocjacji, 503-424-945



MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde mieszkanie zadłużone z lokatorem udziały spadek 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

PRZYJMĘ studentkę na mieszkanie, Nowosolna, 881-477-977

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BUDOWLANE, Tuszyń, 695-864-032

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

0 - 01 wszystkie kupię, 603-471-335

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

12h autoskup, 664-040-076

12h autoskup, 664-040-076

Auta uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

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

DO 10 tys. zł, 789-053-964

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

DO prac fizycznych, 502-662-696

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

GOSPODARZA domu, sprzątanie posesji, 887-146-766

MĘŻCZYZNĘ do sprzątania, 502-145-900

OSOBY do sprzątania w biurach, pół etatu, 502-145-900

PANIĄ do serwisu sprzątającego oraz pracownika gospodarczego z umiejętnością obsługi kosi, kosiarki, Śródmieście, osiedle zamknięte, 516-155-819

POMOC do kuchni z doświadczeniem i osobę do rozwożenia posiłków od zaraz, praca 7 dni w tygodniu, co 2 weekend pracujący, Teofilów, 692-487-171

SOLIDNA, uczciwą Panią do sprzątania mieszkania, 793-153-722

STOLARZA - zatrudnię, 608-502-044

SZWACZKI dzianina, 510-143-566

Szwaczki. Prasowanie. Wzorcowe Umowa o pracę, 602-371-680

W gospodarstwie mlecznym, z doświad.- zamieszkanie, 517-433-784

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

PSYCHIATRIA

Psychiatra, 604-406-067

STOMATOLOGIA

Kompleksowe leczenie i protetyka, protezy elastyczne, mikroimplanty, 42-258-43-43, Ł/ Chojny, ul. Gościnną 8, 42-239-83-83, ul. Nastrojowa 53

Usługi

AGD RTV FOTO

24H anteny serwis, nc+, Polsat, Cyfra plus, naziemna, 506-592-529

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

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

ANTENY taniutko, 733-955-881

Anteny. Dekodery. Satelity. Serwis, 796-853-439

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

Pralki - Kaczmarek, 603-200-349

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

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

Dachy, papa, naprawy, 668-336-390

GLĄDZIE, malowanie, docieplenia, papa zgrzewalna, drobne prace ogrodowe, brukarstwo, 690-937-939

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

REMONTY od A do Z, łazienki, 783-243-455

ROZBIÓRKI koparki wynajem + mini, 502-061-012, 513-149-330

INSTALACYJNE

PRZEPYCHANIE kanalizacji (kamera), 607-626-931

ELEKTRYCZNE - awarie, 503-707-122

ELEKTRYK uprawnienia, tanio, solidnie, 509-275-480, 42-672-06-20

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 664-272-696

Przepychanie kanalizacji - kamera, 509-721-995

USŁUGI elektryczne - domofony, elektronika, 503-581-851

KOMPUTEROWE

NAPRAWA PC taniutko, 733-955-881

MONTAŻOWE

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

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

Cięcie drzew owocowych. Fachowo, 605-307-582

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

WYCINKA drzew, rębak, 507-668-712

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

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

OPRÓŻNIANIE mieszkań, wywóz mebli, 694-668-560

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

PRANIE dywanów i tapicerki. Solidnie. Dojazd, 600-794-989

Pranie dywanów, tapicerki, 792-038-112

Pranie tapicerki meblowej kanap, dywanów, itp., 510-066-975

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

STOLARSKIE

MEBLE kuchenne, inne, 42-632-33-92

ZABEZPIECZAJĄCE

AUTO-ZAMKI. Naprawa stacyjek. Klucze z immobilizerem, Zawiszy 8, 602-724-868

INNE

TAPICERSTWO, naprawy, 42-632-33-92

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - tradycyjne turnusy Świąteczne, tel.: 501-642-492.

Matrymonialne

BIURO "Nadzieja", 30-letnie doświadczenie! Promocje!, 603-579-032

Biuro Gracja - promocje!, 42-684-92-91

PASJA zaprasza na wieczorki taneczne 50+ tel. 661 974 245

WDOWIEC, 78 lat, abstynent, spokojny, niezależny finansowo pozna Panią. Cel matrymonialny, 508-221-487

Różne

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

KASA za stare książki 609-643-399

MONETY BANKNOTY

PRL i inne, starocie kupię,884-312-678

SKUP złomu, druki, met. kol. Dojazd. Gotówka, 505-854-654

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Towarzyskie

ANKA, godz. 9 -20, 510-917-716

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

SPARING PIŁKARZY WIDZEW,
KONTUZJE W DRUŻYNIE ŁKS

Jan Hofman

W piłkarskiej ekstraklasie i pierwszej lidze, że względu na mecze narodowych reprezentacji, trawa dwutygodniowa przerwa w rozgrywkach.

Trener widzewiaków, Patryk Czubak, zdecydował się wycofać z rozegrania meczu sparingowego. Dziś drużyna z al. Piłsudskiego wyjedzie do Grodziska Mazowieckiego, gdzie zmierzy się z tamtejszą Pogonią. Początek spotkania o godz. 12. Klub poinformował jednak, że pojedynek odbędzie się bez udziału publiczności.

Sobota będzie dniem wolnym od zajęć. Następny trening piłkarski widziewiaczy mają zaplanowany na niedzielę.

Widzew zatrudnia całą rzeszę dyrektorów, kierowników czy koordynatorów, dlatego klub zdecydował się na powiększenie swojej przestrzeni biurowej w budynku Forum 76, wynajmując obecnie niecałe 1000 metrów kwadratowych (do tej pory 554 metry kwadratowe). Kompleks biurowy klasy A zlokalizowany jest przy al. Piłsudskiego 76.



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Czasami warto pogawędzić z sędzią.

A co słysząc w pierwszoligowej drużynie ŁKS? W zajęciach, ze względów zdrowotnych, na razie nie mogą brać udziału m.in. Łukasz Wiech, Michał Mokrzycki i Fabian Piasecki. Do treningów wrócili natomiast Andreu Arasa i Mateusz Wzięch.

Są też bardzo dobre wieści, bo do treningów wrócili Andreu Arasa i Mateusz Wzięch. Kilku innych zawodników zmaga się z drobnymi urazami, które jednak nie wykluczają ich z udziału w treningach. Ekspertami najbliższy ligowy mecz rozegrają 18 października ma wyjeździe, a ich rywalem będzie Stal Rzeszów.

Grot SMS kontra Lech Poznań



Zofia Pągowska i Martyna Bartzak.

FOT. ARCHIWUM

Jan Hofman

Piłkarki nożne ekstraklasy rozegrają w ten weekend dziewiątą kolejkę sezonu.

W sobotę zawodniczki Grot SMS Łódź zmierzą się z Lechem Poznań, beniaminkiem rozgrywek. Spotkanie na stadionie przy ul. Milionowej rozpocznie się w południe. Powinno być bardzo ciekawe, bowiem działacze klubu ze stolicy Wielkopolski stworzyli silny zespół.

Łódzkie piłkarki, Zofia Pągowska i Martyna Bartzak, zostały powołane na zgrupowanie reprezentacji Polski U-19. Białe czerwone zagrają spotkania z Chorwacją (22.10, Kranjska Gora) i Indiami (25.10, Kranjska Gora).

● Władze La Liga, czyli hiszpańskiej ekstraklasy, potwier-

dziły, że spotkanie tych rozgrywek pomiędzy Villarrealem a Barceloną zostanie rozegrane 20 grudnia w Miami. Będzie to pierwszy taki przypadek w historii piłkarskich rozgrywek ligowych.

● Sergio Conceicao zastąpił Francuza Laurenta Blanca i został nowym trenerem Al-Ittihad Dżudda. Portugalski szkoleniowiec w zeszłym sezonie prowadził AC Milan.

Al-Ittihad to obecny mistrz Arabii Saudyjskiej. Gwiazdami tego zespołu są m.in. Francuzi Karim Benzema, N'Golo Kante i Houssem Aouar oraz Brazylijczyk Fabinho. Trener Blanc stracił pracę 28 września po porażce 0:2 z Al-Nassr Rijad, w którym występuje Portugalczyk Cristiano Ronaldo.

W niedzielę mecz z Litwą
o punkty eliminacji MŚ

Narada trenerów przed treningiem reprezentacji.

Na niedzielę piłkarska reprezentacja Litwy zmierzy się z Polską w ramach eliminacji mistrzostw świata 2026. Mecz grupy G, rozpocznie się w Kownie o godz. 20.45.

Jan Hofman

Szykuje się prawdziwy najazd naszych fanów na Kowno. Polscy kibice kupili wszystkie dostępne dla nich bilety na niedzielny mecz, a cena nie była mała, bo wynosiła 175 złotych.

Do rąk naszych fanów trafiło 3500 wejściówek. Dochodzą jednak sygnały, że sympatycy biało-czerwonych wykupują również bilety przeznaczone dla miejscowych sympatyków futbolu.

Przed miesiącem na stadionie w Kownie zanotowano re-

kord frekwencji. Mecz Litwa - Holandia (2:3) w kwalifikacjach mundialu obejrzało z trybun 14 797 widzów. Obiekt może pomieścić 15 tys. kibiców.

Na widowni zasiadło wówczas 1000 kibiców reprezentacji Nederlandów.

Litwa obecnie zajmuje czwarte miejsce w grupie G eliminacji mistrzostw świata, mając na koncie trzy punkty po dwóch porażkach i trzech remisach. Polska, z kolei, jest na drugim miejscu z dziesięcioma punktami, zdobytymi w trzech meczach wygranych, jednym przegranym i jednym



FOT. LUCYNA NENOW

Polscy fani wierzą w naszą reprezentację.

zremisowanym. Warto dodać, że oba zespoły wcześniej już rywalizowały w grupie, a Polska wygrała 1:0.

W 5 ostatnich spotkaniach Litwy drużyna zremisowała z Finlandią 2:2, z Maltą 0:0 oraz z Maltą 1:1. Przegrała również z Holandią 2:3. Z kolei w 5 ostatnich spotkaniach Polski, drużyna wygrała z Litwą 1:0, z Maltą 2:0, przegrała z Finlandią 1:2, zremisowała z Holandią 1:1, a następnie wygrała z Finlandią 3:1.

● Piłkarze Egiptu wygrali na wyjeździe z Dżibuti 3:0 i zapewnili sobie awans do przyszłorocznych mistrzostw świata,

które zostaną rozegrane w USA, Kanadzie i Meksyku. To 19. reprezentacja już pewna udziału w tym turnieju.

Reprezentacje pewne udziału w MŚ:

Gospodarze: USA, Meksyk, Kanada

Azja (8 bezpośrednich miejsc +1 w barażach): Japonia, Iran, Jordania, Korea Płd., Uzbekistan, Australia

Afryka (9+1): Maroko, Tunezja, Egipt

Oceania (1+1): Nowa Zelandia

Ameryka Płd. (6+1): Argentyna, Brazylia, Ekwador, Urugwaj, Kolumbia, Paragwaj.

Wiadomości sportowe w skrócie

Jan Hofman

Reprezentacja Polski koszykarek zagra 15 listopada Sosnowcu z Rumunią, a trzy dni później z Cyprem w kwalifikacjach do mistrzostw Europy 2027.

Grupowymi rywalkami białoczerwonych będą też Słowaczki, z którymi zespół trenera Karola Kowalewskiego zmierzy się na początek kwalifikacji 12 listopada w Bratysławie, a w sosnowieckiej hali podejmie w rewanżu 11 marca 2026.

● Niemiecki hokeista Edmonton Oilers Leon Draisaitl zdobył swoją 400. bramkę w lidze NHL. Jest 11. aktywnym zawodnikiem, który może się pochwalić takim wyczynem. Sezon 2025/26 jego zespół zaczął od porażki z Calgary Flames 3:4 po karnych.

● Hiszpańskie media donoszą, że Rafa Mir stanie przed sądem w sprawie o napaść seksualną. Piłkarz Elche jest oskarżony o gwałt, którego miał się dopuścić 1 września 2024 roku. Według sędziego prowadzącego śledztwo w tej sprawie pojawi-

ły się dowody, a nie tylko podejrzenia.

● Tegoroczna mistrzyni świata w alpejskim supergigancie Stephanie Venier zwyciężyła w plebiscycie na najlepszego sportowca 2025 roku w Austrii. 31-letnia narciarka w sierpniu zakończyła karierę.

● Cristiano Ronaldo jest pierwszym piłkarzem, który został miliarderem. Agencja Bloomberg wycenia jego majątek (grał w Sportingu Lizbona, Manchesterze United, Realu Madryt, Juventusie Turyn i Al-Nassr Rijad) na 1,4 miliarda dolarów.



Cristiano Ronaldo

FOT. ADAM JANKOWSKI

Rusza siatkarska ekstraklasa

Spotkaniem #VolleyWrocław - EcoHarpoon Nowel LOS Nowy Dwór Mazowiecki rozpoczął się nowy sezon ekstraklasy siatkarek. Dziś grają Budowlani Łódź, a w sobotę ŁKS Commercecon Łódź.

Jan Hofman

To już kolejny sezon, w którym o mistrzostwo Polski będą rywalizowały dwie łódzkie drużyny.

Tym razem facyhocy więcej szans na wywalczenie złotego medalu dają drużynie prowadzonej przez trenera Macieja Biernata. Duże aspiracje zespołu potwierdza Alicja Grabka, kapitan PGE Budowlanych. - Chcę to powiedzieć głośno i nie boję się tego: moim celem, ale mam nadzieję, że także mojej drużyny jest w nadchodzącym sezonie gra w finale i do tego będziemy dążyć.

Tym razem niższe notowania ma ŁKS Commercecon, który stracił kilka kluczowych siatkarek. Ale to oczywiście spekulacje, bo o prawdziwej wartości zespołów przekonamy się w trakcie ligowej rywalizacji.

A pierwsze zaczną ją zawodniczki PGE Budowlanych, które dziś w Łodzi podejmą ITA Tools Stal Mielec (godz. 17.30).

Przed sezonem drużyna została wzmocniona Brazylijką Bruną Honorio oraz kapitanem reprezentacji Rumunii Rodicą Buterez. Do zespołu dołączyły też: środkowa Joanna Lelonkiewicz (wcześniej Pacak), występująca ostatnio w BKS Bostik ZGO Bielsko-Biała, mająca polskie korzenie reprezentantka Szwajcarii 26-letnia atakująca Maja Storck (ostatnio Cda Volley

Talmassons), 30-letnia środkowa Paulina Majkowska (Beziery Volley) oraz 18-letnia rozgrywająca Nadia Siuda (SMS PZPS Szczyrk) i rok starsza środkowa Agata Milewska (Stal Mielec).

Drużyna z Łodzi od lat należy do czołówki ekstraklasy siatkarek. W czterech ostatnich sezonach docierała do strefy medalowej, jednak odpadła w półfinale. Szczególnie bolesna była dla nich przegrana rywalizacja o ostatni finał z lokalnym rywalem ŁKS Commercecon, którą w niewielkim stopniu osłodziło zdobycie brązowego medalu. Nadal w klubowej kolekcji trofeów brakuje złotego medalu.

W trakcie przerwy odeszły z klubu: Terry Enweonwu, Ewelina Wilińska, Kinga Różyńska, Jelena Blagojević, Małgorzata Lisak, Dominika Sobolska-Tarasova, Weronika Sobiczewska, Afedo Manyang.

Niższy budżet ŁKS Commercecon związany z sytuacją organizacyjno-finansową, wymusił wiele zmian w drużynie. Łodzianki rozpoczną rywalizację w sobotę od wyjazdowego spotkania z Uni Opole, początek o godz. 14.45.

- Największa presja jest na razie na mnie, żeby ogarnąć wszystkie rzeczy związane z zarządzaniem klubem. Z tym wcześniej nie miałem do czynienia - tłumaczy Adrian Chyliński, nowy trener, który jest też dyrektorem klubu. Dodał też, że

sytuacja finansowa łódzkiego klubu jest stabilna i pozwala na rywalizację także w Lidze Mistrzyń.

Zespół stracił wiele wartościowych siatkarek. Odeszły: Marlena Kowalewska, Natalia Mędrzyk, Maria Stenzel, Zuzanna Górecka, Weronika Gierszew-

ska, Natalia Drózd, Nikola Jęcek oraz Słowenka Lana Scuka. W ekipie wicemistrza kraju nie będzie grać też Klaudia Groffik, występująca do niedawna pod nazwiskiem Alagierska, która z powodów rodzinnych postanowiła odpocząć od siatkówki.



Trener Maciej Biernat i jego zawodniczki.

FOT. ŁKS COMMERCECON

REKLAMA

0011413365

ALUPROF **selt**
by ALUPROF

PANUJ NAD KLIMATEM
PANUJ NAD KOSZTAMI

OKNA | DRZWI | FASADY | OSŁONY PRZECIWSŁONECZNE | PERGOLE

Urząd Marszałkowski chowa głowę w piasek

Jan Hofman

Czekaliśmy i czekaliśmy, licząc na to, że skoro popelniono wielki afront wobec zasłużonego dla sportu człowieka, to ktoś w Urzędzie Marszałkowskim znajdzie w sobie tyle odwagi, by uderzyć się w pierś, spróbować naprawić omyłkę i przeprosić za faux pas.

Niestety, kolejny raz okazało się, że w urzędzie chowają głowę w piasek i udają, że problemu nie ma. Ale czy to nas dziwi?

Szybko przypominamy w czym rzecz. Podczas wielkiej gali z okazji 100-lecia Łódzkiego Związku Koszykówki sześciu trenerów, otrzymało z rąk wicemarszałek Agnieszki Ryś nagrody zarządu województwa łódzkiego za osiągnięcia

sportowe oraz całokształt pracy szkoleniowej i wychowawczej.

Niestety, w tym gronie zabrakło wybitnego trenera, jedynego żyjącego z grona wielkich szkoleniowców koszykarów ŁKS i Włókniarza Pabianice - Mirosława Trześniewskiego. To skandaliczne i krzywdzące poczynania oraz urzędniczy policzek wymierzony w zasłużonego dla polskiego basketu 65-letniego trenera.

Smutne w tej sytuacji jest również to, że olbrzymią biernością w tej sprawie wykazał się Bartłomiej Wojdak, prezes ŁZKosz. A przecież wybrano go na to prestiżowe stanowisko, by stał też na straży spraw przedstawicieli środowiska. No chyba, że nie wszyscy zasługują na wstawiennictwo prezesa...

ALUPROF
GRAMY FAIR
Z NATURA

AMBASADOR

Szymon Marciniak

www.aluprof.com/dom



Nie tylko muzyka Chopina zwraca uwagę...

Nie jest chyba dla nikogo zaskoczeniem, że biletowane miejsca na każdy z etapów Konkursu Chopinowskiego rozeszły się na pniu. Ten sam rytuał powtarzamy co pięć lat, przy każdej edycji. Na szczęście dla osób, które rozczarowały się prędkością połączenia internetowego w dniu udostępnienia miejsc, Filharmonia Narodowa w Warszawie pozostawia jeszcze jedną furtkę. Zawsze w dzień przesłuchań można spróbować szczęścia w walce o tak zwane wejściówki, których pula też oczywiście pozostaje ograniczona. Śmiałkom pozostaje uzbroić się w cierpliwość i wyczekiwać w niekiedy nawet wielogodzinnych kolejkach. Warto zaryzykować, taka okazja przytrafia się przecież tylko raz na pół dekady.

Uwaga! Osoby tłoczące się w kolejce do wejścia do Filharmonii przy ulicy Jasnej powinny zachować szczególną ostrożność. Istnieje bowiem ryzyko, że Monika Olejnik przypadkowo dzieli ich

w głowę, wymachując beztrząsowo swoją torebką za 10 tysięcy złotych w trakcie pozowania do pamiątkowych zdjęć.

Już od ładnych paru lat Olejnik poszerza zasięg swojej medialnej działalności, politykę ograniczając przede wszystkim do kolejnych wydań „Kropki nad i” i sporadycznych wpisów na Instagramie. Pozostałe godziny swojego dnia poświęca natomiast przede wszystkim na treści dotyczące zagadnień kulturalnych, które przynoszą jej zdecydowanie więcej satysfakcji. Nie ma więc co się dziwić, że dziennikarka osobiście stawiała się na jednym z przesłuchań I etapu Konkursu Chopinowskiego. Taka okazja musiała zostać w odpowiedni sposób upamiętniona – poprzez opublikowanie fotografii w mediach społecznościowych. Na zdjęciu obserwujemy rozkosznie uśmiechniętą panią Monikę w ak samitnej czarnej sukience z długim rękawem i pagonami. Spod grubego materiału wydostaje się delikatna brzoskwiniowa halka.

Paweł Kaczmarek



FOT. ANPA

Książka o Danielu i jego żonie

Kilka dni temu w warszawskim kinie Atlantic odbyło się spotkanie autorskie z bohaterami książki Katarzyny Rygiel „Dary losu” Krystyną Demską-Olbrychską oraz Danielem Olbrychskim.

Słynna para dzieli się w niej historią swojego życia, pełną wspólnych przeżyć, pasji, przyjaźni oraz spotkań z osobistościami polskiej i światowej sceny artystycznej – byli to m.in. Andrzej Wajda, Adam Hanuszkiewicz, Agnieszka Osiecka, Krystyna Janda, Maryla Rodowicz, Jerzy Hoffman, Maja Komorowska, Michał Barysznikow. W wydarzeniu oprócz Daniela Olbrychskiego i jego żony Krystyny Demskiej-Olbrychskiej wziął udział również najstarszy syn aktora – Rafał Olbrychski, który w trakcie promocji książki chętnie pozował z nimi do wspólnych zdjęć. Podobieństwo między ojcem i synem widać było gołym okiem.

A pojawili się również m.in. Allan Starski, Andrzej Mleczko, Anna Romantowska, Hanna Bakuła.

(RT)



FOT. ANPA



FOT. ANPA

Nowa fryzura jest ważna w telewizji...

Widzowie wtorkowego wydania „Wydarzeń” w Polsacie byli świadkami niecodziennych scen. Bogdan Rymanowski, który przeprowadzał rozmowę z „Gościem Wydarzeń”, zaprezentował widzom swój zupełnie nowy wygląd. Prowadząca tego dnia „Wydarzenia” Dorota Gawryluk od razu skomentowała. Tego dnia dziennikarz rozmawiał z Szefem Biura Bezpieczeństwa Narodowego Sławomirem Cenckiewiczem. Dorota Gawryluk, zapraszając na ów program, poinformowała widzów, że „Gościa Wydarzeń” poprowadzi Bogdan Rymanowski z zupełnie nową fryzurą. I rzeczywiście, Rymanowski miał nową, nieco krótszą grzywkę i boki.

Rymanowski od lat należy do grona najbardziej rozpoznawalnych polskich dziennikarzy telewizyjnych. Przez blisko 20 lat pracował w TVN24, a od kilku lat można go oglądać w telewizji Polsat, gdzie do niedawna był jednym z prowadzących wieczorne „Wydarzenia”. Obecnie Rymanowski najczęściej pojawia się na antenie jako prowadzący „Gościa Wydarzeń” emitowanego po głównym wydaniu „Wydarzeń”, gdzie prowadzi rozmowy z politykami komentującymi najważniejsze fakty danego dnia.

(RT)

FOT. MATERIAŁY POLSAT



Jak dobrze wychować rasowego psa?

Każdy doświadczony i odpowiedzialny właściciel czworonoga potwierdzić może, że pierwsze miesiące szczeniaka w domu są kluczowe, aby wychować go na grzecznego i przewidywalnego pupila. Właśnie przez ten proces przechodzi obecnie Aneta Zając wraz ze swoją rodziną. Niedawno aktorka sprawiła bliskim prezent w postaci uroczego malucha. Pies należy do bardzo inteligentnej rasy.

– Uczymy się siebie nawzajem. Ona ma teraz trzy miesiące. Aklimatyzuje się u nas w domu. My też musimy się dostosować do nowego członka rodziny. Sukienkę wyczyściłam w domu wcześniej. Kupiłam sobie zapas tych wszystkich rolek – opowiada Zając o swoim nowym doświadczeniu w rozmowie z Shownews.pl. – Żeby dobrze wychować psa, zwłaszcza takiego, bo to jest border collie, zaczerpnęłam wiedzę od osoby, która się w tym specjalizuje, behaviorystki. Ona powoli nas prowadzi w tym, jak ukształtować tego pieska, żeby on miał szczęśliwe życie i żebyśmy my mieli szczęśliwe życie.

(AK)

Horoskop tygodnia

Baran



(21.03-19.04) Sytuacja wymaga od Ciebie absolutnej niezawodności. W nagrodę pojawią się nowe perspektywy. Nareszcie zaczną się spełniać twoje tajemne marzenia.

Byk



(20.04-22.05) Życie zawodowe postawi przed Tobą nowe wyzwania. Wszelkie przedsięwzięcia twórcze się powiodą, jeśli nie będziesz ryzykować. Bądź ostrożny.

Bliznięta



(23.05-21.06) W zimne, ponure wieczory docenisz ciepło życia rodzinnego. Mocne więzi zapewnią Ci poczucie własnej wartości i miłego odprężenia. Na to czekałeś.

Rak



(22.06-22.07) sprawy zawodowe, interesy potoczą się utartą drogą. Możesz więc zwolnić tempo, ale nie rozluźniaj kontaktów z partnerami. Relacje przed kasą.

Lew



(23.07-23.08) Emocje po niedawnej scysji powoli opadają. Sytuacja wróci do równowagi. Będziesz w dobrym nastroju. Wybierz się na romantyczną kolację.

Panna



(24.08-22.09) Agresja i nieprzemyślane słowa mogą oddalić najwytrwalszych nawet partnerów. Nie rób tego, bo potrzebne jest Ci oparcie w rodzinie.

Waga



(23.09-22.10) Potrzebna Ci jest osoba godna zaufania. Największym błędem byłoby szukanie lojalnego współpracownika „na ulicy”. Znajdziesz go blisko siebie.

Skorpion



(23.10-21.11) Zapowiadają się duże korzyści. Nie zagarniaj wszystkiego dla siebie. Na trochę dobra liczy ktoś, kto przez długi czas był Ci szczerze oddany.

Strzelec



(22.11-21.12) Zaczyna się konkretyzować pewne lukratywne przedsięwzięcie. Musisz jednak zwalczyć w sobie egoizm i wrodzone wygodnictwo.

Koziorożec



(22.12-19.01) Problemy, których do tej pory nie udało Ci się rozwiązać, zostaw na boku i rozejrzyj się dookoła. Los podsunie Ci pewien pomysł. Zaufaj sam sobie.

Wodnik



(20.01-18.02) A co byś powiedział na powrót kogoś wciąż nieobojętnego? Zwłaszcza, gdyby wrócił skruszony i z ważnymi deklaracjami na przyszłość?

Ryby



(19.02-20.03) W chwilach pełnych napięcia zawier instynktowi. Niech nic Ci nie odbierze jasności umysłu. Naucz się też precyzyjnej, zimnej kalkulacji.