

ŁÓDŹ
JAKĄ PAMIĘTAMY

PAPIESKA WIZYTA W ŁODZI



TŁUMY WITAŁY OJCA ŚWIĘTEGO NA LUBLINKU

STR. 6-7

EXPRESS

ilustrowany



**REKLAMOWAŁA SIĘ
HIPERMARKETÓW, A TERAZ...**

• Małgorzata Rozenek
twierdzi, że omija dyskonty
szerokim łukiem. STR. 18

**KLIENCI DOPIERO PRZY LADZIE
DOWIADYWALI SIĘ
O NOWYM ZAKAZIE** STR. 3



**ZAKAZ
SPRZEDAŻY
ALKOHOLU**
w godz. 22.00–6.00

NOCNA PROHIBICJA WIELE ZASKOCZYŁA, ALE PIJANYCH NIE BRAKOWAŁO



WOŻĄ NAS

**NAJSTARSZE
TRAMWAJE
W KRAJU!** STR. 3



PIOTRKOWSKA

**RAJD PIJANEGO
KIEROWCY MATIZA**
STR. 2



FOT. MATYŁDA WITKOWSKA

FOT. JACEK ZEMBA, ARCHIWUM, AKPA, JAKUB MLONKA

REKLAMA

0011409011

18+

BIG ZDRAP
Wygraj 1 000 000 zł

Koralowa
Wygraj 200 000 zł

**CAŁY NARÓD
DRAPIE ZDRAPKI**

**SZCZĘŚLIWA
LICZBA 13**
Wygraj 234 000 zł

RUBINOWA
Wygraj 214 000 zł

**PODARUJ RADOŚĆ
WYGRYWANIA**

**DRAPIJ NAWET
1 000 000 ZŁ**

Zdrapki

LOTTO
Gdy grasz,
wszystko gra!

EXPRESSOWO

ŁÓDŹ Wyłudziła od małżeństwa ponad 1,3 mln zł. Małżeństwo z Łodzi zostało oszukane przez szajkę oszustów, którzy obiecywali złote góry w ramach działań firmy inwestycyjnej. Pokrzywdzonym nie zapaliło się ostrzegawcze czerwone światelko nawet wtedy, gdy dowiedzieli się, że przydzielony im makler nazywa się... Ewa Braun.

Akt oskarżenia w tej sprawie wpłynął do Sądu Okręgowego w Łodzi. Na ławie oskarżonych zasiadzie 52-letni Tomasz N., z zawodu technik rolnik, który przed zatrzymaniem przez policję pracował w prywatnej firmie jako kierownik zmiany. Prokuratura zarzuca mu, że działając z innymi, na razie nie ustalonymi osobami, wyłudził ponad 1,3 mln zł od małżeństwa Elżbiety i Jarosława W. Śledztwo w tej sprawie prowadzi Prokuratura Rejonowa Łódź - Śródmieście. Z jej ustaleń wynika, że wszystko zaczęło się od tego, iż pokrzywdzony Jarosław W. znalazł w internecie zachęcającą ofertę inwestycyjną. Zareagował na propozycję i podał swój numer telefonu. Wkrótce zadzwoniła do niego kobieta i poinformowała, że jego maklerem będzie... Ewa Braun, czyli osławiona kochanka Adolfa Hitlera. Niestety, Jarosław W. nie potraktował tego jako sygnału ostrzegawczego. Oczywiście, dane maklera były fikcyjne. Potem wypadki potoczyły się błyskawicznie. „Ewa Braun” założyła pokrzywdzonemu rachunek zagraniczny, na który przelała 5 tys. funtów, po czym przekonała go, że Tomasz N. zostanie kurierem, któremu będzie przekazywał pieniądze

na inwestycje. W praktyce wyglądało to tak, że oskarżony przyjeżdżał samochodem do domu pokrzywdzonego i zabierał go do banku w centrum Łodzi, w którym Jarosław W. wypłacał pieniądze i przekazywał „kurierowi”. Śledczy ustalili, że pokrzywdzony najpierw wypłacił 200 tys. zł, potem 700 tys. zł, a na koniec 450 tys. zł. Dalszych wypłat nie było, bo Elżbieta W. zaalarmowała prokuraturę. (WP)

ŁÓDŹ Niespełna 40 proc. uczniów uczęszcza na religię. W tym roku szkolnym udział w katechezie zadeklarowało 39,5 proc. uczniów szkół prowadzonych przez miasto. Najwięcej uczniów uczestniczy w katechezie w szkołach podstawowych – 56 proc. dzieci. W starszych grupach wiekowych zainteresowanie maleje. W liceach na religię chodzi 13 proc., w technikach 10,5 proc., a w szkołach branżowych I stopnia – tylko 3 proc. Magistrat policzył, że na religię chodzi 22 867 z 40 570 uczniów (w liceach 1 828 z 13 656 uczniów, w technikach 808 z 7 661, a w szkołach branżowych I stopnia – 21 z 776). Na zajęcia z etyki w szkołach podstawowych uczęszcza 1 897 uczniów, w liceach – 74, w technikach – 113, a w branżówkach – 3. Co ciekawe, część młodzieży uczęszcza zarówno na religię, jak i na etykę – w podstawówkach to 1 822 uczniów, w liceach i technikach po 5. Największa grupa uczniów jednak nie bierze udziału w żadnym z tych przedmiotów. W szkołach podstawowych to niemal 14 tys. dzieci, w liceach – 13 656, w technikach – 6 735, a w branżówkach – 752. (MJ)

Uciekał matizem, taranował auta i potracił rowerzystę

Pościg na ulicy Piotrkowskiej. 27-letni kierowca miał w organizmie 1,3 promila alkoholu!



Gdy matiz stanął po zderzeniu z rowerzystą, kierowca zaczął uciekać pieszo.

Jakub Mlonka

Wszystko zaczęło, gdy strażnicy miejscy zauważyli dziwnie zachowującego się kierowcę matiza i chcieli go wylegitymować. Wtedy z piskiem opon rozpoczął szaloną ucieczkę.

Doszło do tego na ul. Piotrkowskiej w miniony piątek kilka minut przed godz. 16. Patrol straży miejskiej podjął próbę interwencji wobec kierowcy matiza, który dopuścił się wykroczenia drogowego.

Kierowca nie zatrzymał się do kontroli i rozpoczął ucieczkę. Podczas pościgu przejechał na czerwonym świetle skrzyżowanie z ul. Zamenhofska, doprowadzając do zderzenia z prawidłowo jadącym audi, którym kierowała 53-letnia kobieta – przekazała redakcji „Expressu Ilustrowanego” nadkom. Aneta Sobieraj z Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi.

Następnie matiz uderzył w volkswagena i rower czekającego na zmianę światła.



27-latek staranował audi na skrzyżowaniu ul. Piotrkowskiej i Zamenhofska.

Siła uderzenia była tak duża, że rowerzysta upadł kilkanaście metrów dalej i odniósł liczne złamania. Na sygnale został przetransportowany karetką pogotowia do szpitala.

Po zderzeniu kierowca matiza próbował uciec pieszo. Strażnicy miejscy byli jednak szybsi i go złapali.

Okazało się, że 27-letni kierowca miał w organizmie 1,3 promila alkoholu. Dokładne okoliczności zdarzenia będą wyjaśniane w toku śledztwa.



Strażnicy miejscy zatrzymali drogowego pirata.

SPRAWA ŁÓDZKIEGO ADWOKATA TRAFIŁA DO SĄDU W SZCZECINIE

Wiesław Pierzchała

Śledztwo ws. łódzkiego adwokata Pawła K., o którym po szokujących słowach „trumna na kółkach” było głośno w całym kraju, zostało przeniesione z Łodzi do Prokuratury Okręgowej w Szczecinie.

Chodzi o sprawę związaną z „nalotem” policji na przestępców narkotykowych. Śledczy przypuszczają, że Paweł K. – działając wspólnie i w porozumieniu z żoną Pauliną – dowiedział się od tajemniczego informatora o spodziewanej akcji policji, w porę ostrzegł dwóch dilerów i pomógł im przenieść narkotyki – kokainę, mefedron i marihuanę – w inne miejsca.

Dlatego Paweł K. i jego żona Paulina K. (też adwokat) w łódzkiej prokuraturze usłyszeli za-

rzuty pomocnictwa do udzielania substancji psychotropowych i odurzających. Ponadto stróż prawa podczas przeszukania ich mieszkania w Łodzi znaleźli 45 gramów marihuany. Stąd kolejne zarzuty. Prokurator zastosował wobec nich dozór policyjny i zakaz opuszczania Polski. Grozi im do 10 lat więzienia.

Śledztwo w tej sprawie – dla zachowania pełnej obiektywności – przeniesiono z Łodzi do

Szczecina. Stąd nasze pytania do tamtejszej prokuratury dotyczące m.in. tego, czy podejrzani zostali już tam przesłuchani i czy udało się namierzyć i zatrzymać tajemniczego informatora.

W odpowiedzi od Julii Szozdy, rzecznika Prokuratury Okręgowej w Szczecinie, otrzymaliśmy lakoniczną informację, w której czytamy: „Trwa gromadzenie materiału dowodowego. Z uwagi na dobro śledztwa

na tym etapie nie możemy podać więcej informacji do przestrzeni publicznej”.

Przypomnijmy, że niedawno, 9 października, Sąd Rejonowy Łódź - Śródmieście nieprawomocnie skazał Pawła K., za ujawnienie tajemnic śledztwa prokuratorskiego ws. gangu oszustów, na rok i 10 miesięcy ograniczenia wolności, co wiąże się z wykonywaniem prac społecznych i na 3-letni zakaz wykonywania zawodu adwokata.

11 kwietnia 2025 r. Paweł K. został nieprawomocnie skazany przez Sąd Rejonowy w Olsztynie na dwa lata więzienia i 5-letni zakaz prowadzenia pojazdów za spowodowanie wypadku drogowego pod Olsztynem, w którym zginęły dwie kobiety jadące – jak się wyraził mecenas – „trumną na kółkach”.



Adwokat Paweł K. i jego obrońca na procesach w Łodzi i Olsztynie – adwokat Władysław Marczewski.

Astronauta na Politechnice Łódzkiej

700 uczestników – studentów, naukowców i pasjonatów kosmosu – wysłuchało w piątek na Politechnice Łódzkiej wystąpienia astronauty Sławosza Uznańskiego-Wiśniewskiego. Spotkanie stało się okazją do uhonorowania go tytułem „Wybitnego Absolwenta Politechniki Łódzkiej”. (MJ)



FOT. GRZEGORZ GAŁĄSIŃSKI

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

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

EXPRESS
 Ilustrowany

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

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

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

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

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

POLSKA PRESS GRUPA



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

©/® – umieszczenie takich dwóch znaków przy artykule, w szczególności przy aktualnym artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uzyskaniu zgody z cennikiem zamieszczonym na stronie <http://www.expressilustrowany.pl/treści> i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Nocna prohibicja wielu zaskoczyła, ale pijanych nie brakowało

Klienci dopiero przy ładzie dowiadawali się, że przepisy się zmieniły. Największe zaskoczenie było w Żabkach.

Matylda Witkowska

Piątkowy wieczór był pierwszym, w którym od godz. 22 obowiązywał zakaz sprzedaży alkoholu w sklepach i na stacjach benzynowych w centrum Łodzi. Wiele osób dopiero przy ładzie dowiadawało się, że przepisy się zmieniły.

Największe zaskoczenie było w Żabkach. Te sklepy po godz. 22 nadal działały, ale kasy miały blokady na napoje z procentami. W jednej z Żabek przy ul. Kilińskiego przed godz. 22 pojawiła się ogromna kolejka. Za to potem sklep opustoszał.

Od kilku dni przypominaliśmy klientom o zakazie i ruch

jest wyraźnie mniejszy. Przed sklepem też jest spokojniej, zwykle w piątkowy wieczór siedziała tu jakaś młodzież i puszczała muzykę. Dziś ich nie ma - przyznała jedna ze sprzedawczyń.

Ale niektórzy klienci także po godz. 22 nadal stawiali na ładzie alkohol. Ekspedientki uprzejmie przypominały o nowym zakazie.

Niestety już tylko piwo zero procent - mówiły.

Niektórzy zostawiali butelki na ładzie i wychodzili, inni próbowali nakłonić personel do sprzedaży trunku. Nerwy puszczały pojedynczym osobom.

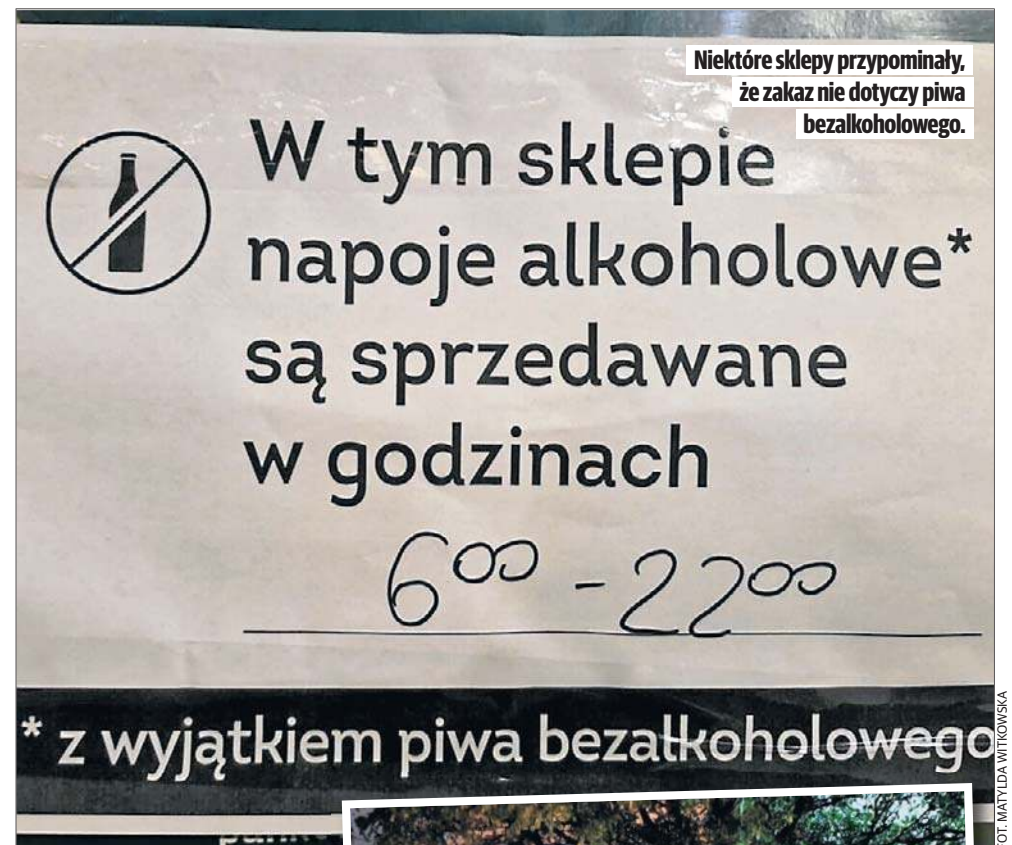
Niektóre sklepy i stacje wywiesiły informacje, że od godz.

22 do godz. 6 alkoholu się nie kupi - czasem z dopiskiem, że zakaz nie dotyczy piwa bezalkoholowego.

Ale takie napisy w piątek nie były jeszcze powszechne. - Będziemy mieć taką kartkę, ale jeszcze nie dowieźli. I tak po godz. 22 ruch jest u nas niewielki - usłyszeliśmy na jednej ze stacji benzynowych w centrum.

Sklepy monopolowe przy ul. Piotrkowskiej były zamknięte, za to w lokalach i w ogródkach gastronomicznych ludzi było mnóstwo.

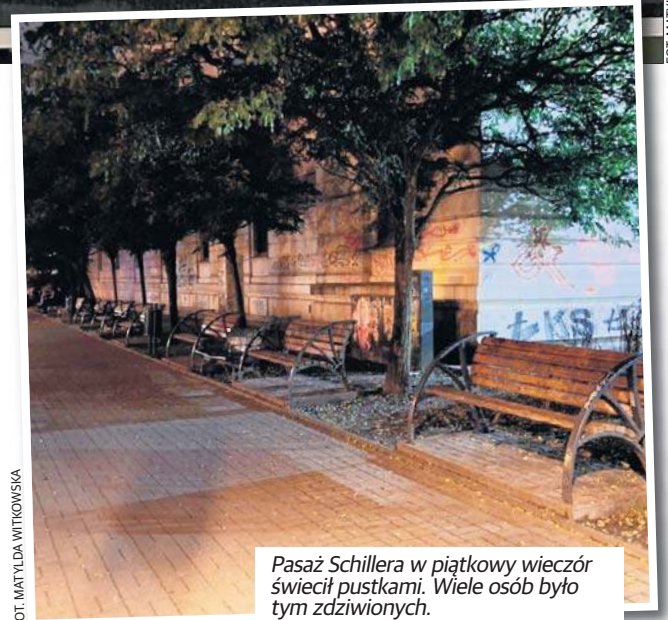
Pusto było natomiast w pasażu Schillera. W zaułkach z alkoholem stały tylko pojedyncze grupki. Niemal wszystkie ławki były wolne.



- Zobaczcie, jeden dzień prohibicji i jak jest tu pusto - komentował jeden z bywalców.

Pijanych jednak nie brakowało. Niedaleko Piotrkowskiej nietrzeźwy mężczyzna z nogą w gipsie zaczął przechodzić przez ulicę, a w przedostatnim autobusie nr 75 samotny pasażer dziwnie się kiwał.

Tymczasem w autobusie linii 71A, którym z wieczornej zmiany wracali pracownicy centrów logistycznych, prohibicją nikt się nie przejmował. Autobus kończył trasę na Dąbrowie, gdzie zakaz nie obowiązuje. - Idę jeszcze po whisky i zaczynam weekend - cieszył się jeden z pracowników...



Łódź ma najstarszy tabor tramwajowy w Polsce! Nie zanoszą się na zmianę tej sytuacji

Jacek Zemła

Średni wiek tramwajów MPK Łódź to aż 33 lata! Sztuczna inteligencja twierdzi, że tak starego taboru nie ma żadne inne duże miasto w Polsce.

Przedsiębiorstwa komunikacyjne niechętnie chwalią się danymi na temat wieku eksploatowanych tramwajów. Poprosiliśmy sztuczną inteligencję, aby przygotowała dla nas ranking miast, w których kursują najstarsze tramwaje. Zrobiła to na podstawie danych z 2023 r., bo nowszych nie znalazła. Można jednak przyjąć, że modernizacja parku taborowego w każdym z miast posuwa się w podobnym tempie, dlatego dane te, choć mogą być nieścisłe, obrazują różnice między



najważniejszymi ośrodkami miejskimi w Polsce.

AI zdecydowanie twierdzi, że najwyższy średni wiek wagonów tramwajowych w Polsce ma Łódź, której tabor średnio liczył sobie w marcu 2023 roku 33 lata. W czołówce znalazły się

również inne duże miasta, takie jak Kraków (29,3 lat) i Gdańsk (24 lata). Tylko nieco lepiej jest we Wrocławiu (23 lata).

Znacznie nowszym taborom tramwajowym może pochwalić się Warszawa (17 lat) oraz Poznań (14,5 roku).

Najnowsze w Polsce wagony tramwajowe eksploatuje Olsztyn.

Ich średni wiek to zaledwie 10 lat, jednak wynika to stąd, że w roku 2015 otwarto tam nowo wybudowaną sieć tramwajową.

Jubileuszowy koncert z okazji 75-lecia szkoły

Magdalena Jach

Jutro o godz. 17 w Teatrze Wielkim w Łodzi zabrzmie muzyka w najlepszym wydaniu - klasyczna, współczesna, wokalna i instrumentalna. Wszystko za sprawą Galowego Koncertu Jubileuszowego z okazji 75-lecia Państwowej Szkoły Muzycznej I stopnia im. Aleksandra Tansmana - jednej z najstarszych i najbardziej zasłużonych instytucji muzycznych w regionie.

Na jednej scenie spotkają się uczniowie, absolwenci, nauczyciele i rodzice, których połączyła muzyka. Wystąpią m.in.: chór dziecięcy, orkiestra smyczkowa, soliści - zarówno obecni uczniowie, jak i ci, którzy kontynuują już artystyczną drogę zawodową. Nie zabraknie chóru nauczycieli i rodziców „Fantazja”, a muzyczną oprawę wizualną

zapewnią uczniowie Ogólnokształcącej Szkoły Baletowej im. Parnella w Łodzi.

Organizatorzy zapowiadają bogaty repertuar, obejmujący różne epoki i style. Koncert ma być symbolicznym podsumowaniem 75 lat szkoły, której patronem jest wybitny łódzki kompozytor i pianista Aleksander Tansman.

Obecnie w szkole uczy się ok. 600 uczniów, których wspiera blisko 90 pedagogów. Wiele absolwentów kontynuuje naukę w szkołach muzycznych wyższego stopnia, a potem z powodzeniem kariery na krajowych i zagranicznych scenach. Wśród jej absolwentów są dziś rektorzy, profesorowie, dyrygenci, kompozytorzy, pedagodzy i artyści.

Bilety w cenie 80 zł można jeszcze nabyć w sekretariacie szkoły (tel. 42 674 45 05). Teatr Wielki w Łodzi nie prowadzi sprzedaży biletów.

Na ulicy Piotrkowskiej montują słupki

Będą blokować wjazd samochodom. Na deptaku ma być bezpieczniej.

Jacek Zemla

Rozpoczął się montaż systemu ruchomych słupków i kamer na Piotrkowskiej. Zamontowane zostaną przy każdej przecznicy od ul. Próchnika do Roosevelta.

Łącznie na skrzyżowaniach Pietriny z przecznicami stanie 28 ruchomych słupków pozwalających na ich opuszczenie i wjazd, oraz 108 stacjonarnych, które na stałe ograniczą wjazd na Piotrkowską.

- Będzie to system, który zapewni dojazd mieszkańcom do posesji i przejazd służbom ratunkowym. Kamery będą służyły zapisaniu w syste-

mie numery rejestracyjne uprawionych do wjazdu pojazdów. Dostawcy będą mogli wjechać na Piotrkowską między godz. 6 a 11. System nie pozwoli na jeżdżenie Piotrkowską nieuprawnionym osobom - zapowiadają urzędnicy z magistratu.

Pierwsze mają być słupki gotowe do końca października. Całość systemu ma działać na koniec roku. Natomiast w nowym roku rozpocznie się proces wdrażania zmian i wydawania nowych pozwoleń na wjazd dla mieszkańców oraz dostawców. Od lutego wszystko powinno już normalnie funkcjonować. Wjazd będą



Montaż słupków na Piotrkowskiej potrwa do końca roku.

FOT. JACEK ZEMLA

mieli mieszkańcy, taksówkarze, dostawcy oraz służby miejskie, porządkowe i ratunkowe. Słupki mają reagować

na sygnał dźwiękowy pogotowia, policji czy straży pożarnej i będą się wtedy opuszczać automatycznie.

KONKURS NA DYREKTORA TEATRU WIELKIEGO W ŁODZI

Dariusz Pawłowski

Zarząd Województwa Łódzkiego ogłosił konkurs na stanowisko dyrektora Teatru Wielkiego w Łodzi. Obecny dyrektor opery, Marcin Nałęcz-Niesiołowski, pełni swą funkcję do końca sezonu.

Nowy dyrektor Teatru ma sprawować funkcję przez trzy sezony - od 1 września 2026 r. do 31 sierpnia 2029.

Kandydaci muszą mieć wyższe wykształcenie magisterskie. Muszą udokumentować minimum 5 lat stażu w instytucjach kultury lub organizacjach pozarządowych działających w obszarze kultury i co najmniej 5 lat stażu na stanowiskach kierowniczych w jednostkach sektora finansów publicznych działających w obszarze kultury. Muszą też przygotować autorski program funkcjonowania i rozwoju teatru.

Dodatkowymi atutami będą wykształcenie w dziedzinie nauk humanistycznych, społecznych lub sztuki, doświadczenie w zarządzaniu zespołem składającym się z co najmniej 70 osób, wysokie kompetencje interpersonalne, a także umiejęt-

ność rozwiązywania sporów i zarządzania kryzysem. Przydadzą się znajomość jęz. angielskiego na poziomie średnio-zaawansowanym, wiedza o funkcjonowaniu teatrów, w tym znajomość przepisów dotyczących organizowania i prowadzenia działalności kulturalnej oraz finansów publicznych. Przydatna będzie umiejętność pozyskiwania środków pozabudżetowych, także unijnych.

Do zadań dyrektora będzie należało organizowanie działalności Teatru, ustalanie kierunków rozwoju artystycznego, planów repertuarowych i obsad, ustalenie struktury organizacyjnej, prowadzenie polityki kadrowej i płacowej.

Oferty można składać do 17 listopada do godz. 16.



Obecnie dyrektorem Teatru Wielkiego jest Marcin Nałęcz-Niesiołowski.

FOT. POLSKA PRESS

Ile kosztuje odnowienie i wyczyszczenie nagrobka?

Magdalena Rubaszewska

Na niecałe dwa tygodnie przed Wszystkimi Świętymi jest niewielka szansa, by w łódzkich zakładach kamieniarskich zamówić renowację, odnowę, drobne prace naprawcze nagrobka. Trzeba było o tym pomyśleć znacznie wcześniej, już we wrześniu, a nawet sierpniu. Wtedy już zaczyna się zainteresowanie. Temu, kto się zagapił, pozostaje chwycić za pędzel i samemu pomalować wyblakłe litery na tablicy.

Do tego pogoda jest mało sprzyjająca pracom renowacyjnym. Opady deszczu, mgła, wilgoć opóźniają wysychanie farb i działanie innych środków. Jeśli jednak fachowiec ulituje się i znajdzie chwilę, by pomalować litery, trzeba mu będzie zapłacić ok. 3 zł za jedną.

Nie wystarczy też czasu na wymianę zniszczonej płyty nagrobka z lastryka (koszt kilkakrotnie wyższy). Nie uzupełnia się już ubytków materiału, nie szlifuje czy poleruje.

Takie zabiegi nie przynoszą efektu w przypadku cementu i żwiru. Natomiast można zlecić gruntowną odnowę nagrobka z lastryko w dobrym



Nagrobek granitowy wystarczy umyć wodą z dodatkiem delikatnego płynu.

FOT. KRZYSZTOF SZYMCHAK

stanie, wyczyścić go, usunąć porastające go mchy, glony i porosty z użyciem specjalnego, chemicznego środka. Koszt wynosi od 250 zł.

Za podniesienie przekrzywionego pomnika, utwardzenie kostką terenu wokół niego trzeba zapłacić 1500 - 2000 zł.

- W przypadku nagrobka granitowego wystarczy umyć

go wodą z dodatkiem delikatnego płynu. Można użyć kryształizatora, który chroni kamień, a także utrzymuje jego ładny wygląd - mówi Damian Cieślak, właściciel jednego z zakładów kamieniarskich.

Jeśli jednak fachowcy nie uda się znaleźć wolnego terminu, pozostaje samemu chwycić za pędzel i pomalować litery na tablicy. Farba dekoracyj-

na jest dostępna w internecie za ok. 50 zł. Można także samemu usunąć plamy, zabrudzenia, mchy, glony i porosty używając chociażby domestosu. Do tego typu prac nadaje się również podchloryn sodu.

- Trzeba jednak zachować ostrożność, założyć maseczkę, okulary i rękawiczki. Jest to bowiem środek żrący - dodaje Damian Cieślak.

Nowe skrzydło szkoły na Złotnie już stoi

Jakub Mlonka

Nowe skrzydło Szkoły Podstawowej nr 169 przy ul. Napoleońskiej 7/17 widać z daleka. Prace idą bardzo szybko.

Rozpoczęły się 12 maja, a dziś - niespełna pięć miesięcy później - konstrukcja nowego gmachu jest już praktycznie gotowa. Wylano płytę fundamentową, stoją ściany, gotowe są stropy, klatka schodowa, szyb windy i dach. Na parterze zamontowano już niemal wszystkie okna i drzwi zewnętrzne. Równocześnie prowadzone są prace instalacyjne.

Teren wokół także się zmienia. Uporządkowano okolice boiska, usunięto zapadlisko po starym szambie. Powstają miejsca parkingowe. Przygotowano podbudowę pod plac zabaw.

Szkoła Podstawowa nr 169 to największa placówka na Złotnie - osiedlu, które w ostatnich latach przeżywa prawdziwy rozkwit. Coraz więcej rodzin z dziećmi sprowadza się do tej części miasta. Dlatego szkoła jest przepełniona, lekcje odbywają się w systemie zmianowym, a sale zajęte są od rana do późnego popołudnia.

Nowy budynek ma to zmienić. Pomieści ponad 250 uczniów i zaoferuje nowoczesne klasy, świetlicę, stołówkę, sanitariaty i gabinety - psychologa, medycyny i wicedyrektora. Ze starą częścią szkoły połączy go zadaszony korytarz.

Nowy budynek powstaje w technologii prefabrykowanej - ściany i stropy nie są murowane na miejscu, tylko wcześniej przygotowane w fabryce. Gotowe elementy przywozi się na plac budowy i montuje jak z klocków. Dzięki temu prace idą dużo szybciej, niezależnie od pogody.

Zakończenie budowy i wyposążenie nowego skrzydła szkoły zaplanowano na marzec 2026 r.



Nowa część szkoły ma być gotowa w marcu.

FOT. UNIE

Miałeś kredyty w SKOK-u lub w banku?



Złóż wniosek o ZWROT PROWIZJI!

O zwrotach prowizji, które przysługują klientom banków, rozmawiamy ze specjalistką ds. zwrotów prowizji - z Pauliną Gutkowską z AJ Finanse w Łodzi.

Coraz częściej słyszy się o możliwości odzyskania prowizji za spłacone kredyty. Czy to rzeczywiście działa?

Tak, jak najbardziej. Sprawa dotyczy osób, które w ciągu ostatnich 12 lat korzystały z kredytów gotówkowych i konsolidacyjnych – zarówno w bankach jak i SKOK-ach. Kredyty te często były przenoszone między bankami, spłacane jedne drugimi itd. Jeśli ktoś przypomina sobie taką sytuację, powinien sprawdzić, czy należy mu się zwrot pieniędzy z banku.

Jak sprawdzić, czy należy nam się zwrot i na ile pieniędzy możemy liczyć?

Najwygodniej skorzystać z pomocy firm, które się tym zajmują. Takie spraw-

dzenie jest BEZPŁATNE i nie potrzebujemy do tego umów kredytowych. Dzięki takiej weryfikacji uzyskamy czytelną listę kredytów, za które przysługuje nam zwrot prowizji. Średnio odzyskujemy ponad 2300 zł, a najwyższy uzyskany zwrot wynosił ponad 30 000 zł.

Czy sprawę da się załatwić na odległość?

Jak najbardziej. Sprawę da się załatwić zarówno w naszym biurze na ul. Sienkiewicza 82/84 w Łodzi, jak i działając korespondencyjnie - na odległość. Po szczegóły zapraszam do kontaktu telefonicznego.

Czy wnioskowanie o zwrot prowizji wiąże się z jakimś ryzykiem?

Nie ma żadnego ryzyka:

sprawdzenie jest bezpłatne i niezobowiązujące. Nie potrzebujemy umów kredytowych, nie musimy pamiętać, w których bankach i jakie kredyty mieliśmy. Wynagrodzeniem firmy będzie procentowy udział w odzyskanej kwocie. Jeśli więc nie odzyskamy pieniędzy, nic nie zapłacimy!

Czy nasze prawo do zwrotu prowizji ulega przedawnieniu?

Po 10 latach roszczenie o zwrot prowizji ulega przedawnieniu. Nie zwlekajmy więc z działaniem bo każdy kolejny miesiąc to potencjalna utrata pieniędzy. Mamy Klientów, którzy mogli odzyskać po 15-18 tysięcy złotych. Gdyby zareagowali rok wcześniej – wszystko byłoby możliwe. Niestety, nie ma odwrotu – po przedawnieniu nie da się już nic zrobić.

Podsumujmy zatem, jak w AJ FINANSE możecie sprawdzić i odzyskać należne pieniądze:

1. SPRAWDZAMY

– bezpłatnie, za które kredyty przysługuje Ci zwrot prowizji.

2. ODZYSKUJEMY

– jeśli zwrot jest należny, odzyskamy go! Nie płacisz nic z góry.

3. WYPŁACAMY

– rozliczamy odzyskaną kwotę i wypłacamy należne pieniądze klientowi.

Dziękujemy za rozmowę.

Również dziękuję i zachęcam do podjęcia działań w tej sprawie. Zapraszam do kontaktu telefonicznego lub wizyty w naszym biurze.

AJ FINANSE Łódź
ul. Sienkiewicza 82/84 (bud. ZENIT)

☎ 42 688 92 01 ☎ 577 799 920

Więcej informacji na naszej stronie: uzyskajzwrot.pl

Sprawdzenie jest BEZPŁATNE i nie potrzebujemy do tego umów kredytowych
Paulina Gutkowska z AJ Finanse w Łodzi
☎ 577 755 580

ŁÓDŹ

JAKĄ PAMIĘTAMY

Anna Gronczewska

Jan Paweł II przyjechał do Łodzi 13 czerwca 1987 roku. Spędził mieście ponad osiem godzin. Ale był to niezapomniany czas. Doszło też wtedy do historycznych wydarzeń. Do tej pory nie zdarzyło się, by podczas swych pielgrzymek udzielił dzieciom I Komunii Świętej. A tak stało się w Łodzi. Tu po raz pierwszy papież spotkał się z robotnikami w ich miejscu pracy.

Jan Paweł II przyleciał do Łodzi około godziny 10, helikopterem, który wylądował na łódzkim lotnisku Lublinku. Na Ojca Świętego czekało tam 700 tysięcy ludzi! I piękny ołtarz, do budowy którego wykorzystano 50 metrów sześciennych drzewa i 50 ton stali. Podium, na którym papież odprawiał mszę świętą miało

6 metrów wysokości. Ołtarz ozdobiono 12 tys. kwiatów. Cały plac podzielono na 162 sektory, a każdy z nich mieścił 6400 osób.

Była wśród nich Barbara, dziś emerytowana katecheta ze Zgierza. Pamięta, że 13 czerwca 1987 roku w Łodzi było upalnie. Słońce ogrzewało prawie milion pielgrzymów, którzy od wielu godzin zbierali się na lotnisku Lublinku. Pierwsi zaczęli gromadzić się poprzedniego dnia.

Już przed godziną 21 w stronę lotniska wędrowały grupy ludzi. Większość na lotnisko przyszła w nocy. Barbara na Lublinku wyszła z grupą znajomych około północy. Z ul. 1 Maja wędrowali pieszo. Tak jak większość łódzian udająca się na spotkanie z Janem Pawłem. Bez względu na to, czy było ono na Lublinku, przed łódzką katedrą, czy na trasie przejazdu papieża.

Tłumy witały papieża na Lublinku



Archiwalne zdjęcia, które prezentujemy na łamach „Expressu Ilustrowanego”, przynoszą wielu naszym Czytelnikom, ale także i nam, uśmiech, zadumę oraz wspomnienia z czasów dzieciństwa i młodości. Kontynuujemy naszą sentymentalną, fotograficzną podróż po Łodzi.

Tego dnia nie jeździła większość autobusów i tramwajów.

- Szliśmy dwie godziny - wspomina Barbara. - Kolejne osiem godzin czekaliśmy na przyjazd Ojca Świętego.

Ale nie czułam zmęczenia. Byłam szczęśliwa, że będę mogła spotkać się z papieżem-Polakiem.

Krystyna Banasik, łódzka pielęgniarka, na Lublinku też wyszła około północy. Szła ra-

zem z pielgrzymką z parafii Najświętszego Serca Jezusowego na Retkini. Towarzyszył jej 9-letni syn. Pamięta, że po drodze mijali namioty, ciężarówki, w których sprzedawano słodczyce, kanapki.

Na lotnisku zajęli miejsce w wyznaczonym sektorze. Ludzie rozkładali koce, krzeselka turystyczne.

Msza święta na Lublinku zakończyła się po godz. 12.00.





FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

ZUS odrzuca co dziesiąty wniosek w sprawie renty wdowiej

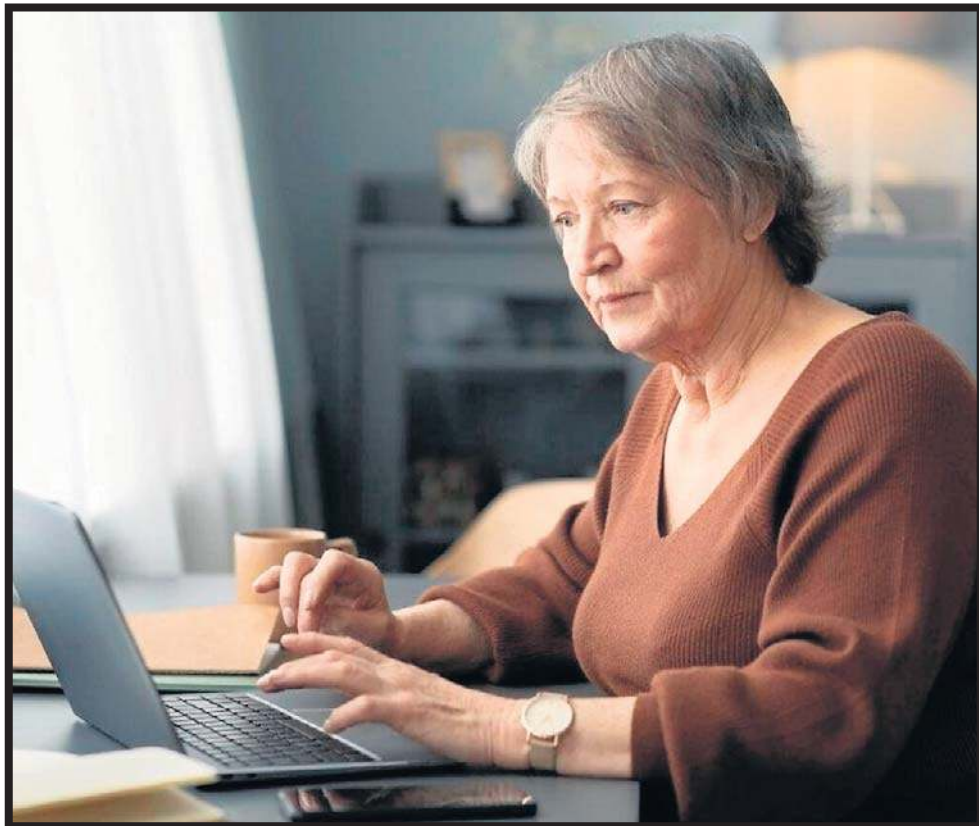
Małgorzata Stempinska

Do końca września ZUS wydał 113,2 tys. decyzji odmownych w sprawie przyznania renty wdowiej. Najczęstszą przyczyną było pobieranie zbyt wysokiego własnego świadczenia.

Od stycznia można składać wnioski o tzw. rentę wdowią, czyli o połączenie wypłaty własnego świadczenia emerytalno-rentowego takiego jak: emerytura z rentą rodzinną po zmarłym małżonku. Należy jednak pamiętać, że oba świadczenia nie będą wypłacane w pełnej wysokości. Można otrzymać pełną rentę rodzinną po zmarłym małżonku oraz 15 proc. swojego świadczenia lub odwrotnie. Od 1 stycznia 2027 roku drugie świadczenie wypłacane będzie w wysokości 25 proc.

Całkowita kwota wszystkich świadczeń nie może jednak przekraczać trzykrotności minimalnej emerytury, czyli od 1 marca br. 5636,73 zł brutto.

- W przypadku, gdy suma świadczeń w zbiegu przekroczy trzykrotność najniższej emerytury, świadczenie zostanie pomniejszone o kwotę przekroczenia. Jeśli natomiast wysokość dotychczas pobieranego świadczenia przekracza



FOT. PIXABAY

trzykrotność najniższej emerytury, prawo do łączenia świadczeń z rentą rodzinną nie przysługuje - wyjaśnia Krystyna Michałek, rzecznik ZUS w woj. kujawsko-pomorskim.

O rentę wdowią wnioskują głównie kobiety

Od stycznia 2025 roku do ZUS wpłynęło już ponad 1 mln 123 tys. wniosków o rentę wdowią. Zdecydowa-

ną większość, bo aż 88 proc., złożyły kobiety. Nie wszystkie osoby spełniają jednak warunki do przyznania świadczenia. Do końca września ZUS wydał 113,2 tys. decyzji

odmownych. Oznacza to, że co dziesiąty wniosek został odrzucony.

Najczęstszą przyczyną była zbyt wysoka kwota pobieranego świadczenia - powyżej trzykrotności minimalnej emerytury, czyli 5636,73 zł brutto.

Pozostałe przyczyny odrzucenia wniosków o rentę wdowią to: nabycie prawa do renty rodzinnej wcześniej niż 5 lat przed osiągnięciem powszechnego wieku emerytalnego, brak prawa do renty rodzinnej lub własnego świadczenia, brak wspólności małżeńskiej do dnia śmierci współmałżonka, a także zawarcie nowego małżeństwa czy nieosiągnięcie wieku uprawniającego do emerytury.

Pomogą wypełnić wniosek

Osoby potrzebujące wsparcia w wypełnieniu wniosku, mogą liczyć na pomoc pracowników ZUS-u. Podczas wizyty w placówce pracownik zapyta, m.in., o PESEL, datę śmierci współmałżonka, po którym przysługuje renta rodzinna, a także o wspólność małżeńską, czyli czy prowadzone było wspólne gospodarstwo domowe, czy małżonkowie

wspólnie zamieszkiwali lub łączyły ich inne więzy.

Na wizytę w placówce ZUS należy zabrać ze sobą dokument tożsamości, taki jak dowód osobisty lub paszport. Można również skorzystać z e-Dowodu dostępnego w aplikacji „mObywatel”, który umożliwi pracownikowi Sali Obsługi Klientów potwierdzenie tożsamości. - Należy również podać numer rachunku bankowego, na który ma być przekazywana renta wdowią. Niestety, wiele osób o tym zapomina. Jeśli dotychczas ZUS wypłacał świadczenie za pośrednictwem poczty, klient ma możliwość kontynuowania tego sposobu lub zmiany na wypłatę bezpośrednio na konto w banku - mówi Krystyna Michałek.

Co zrobić, gdy ZUS odmówi świadczenia?

Od decyzji przysługuje odwołanie, które należy wnieść pisemnie lub ustnie do protokołu, za pośrednictwem jednostki organizacyjnej ZUS-u, która wydała decyzję, do sądu okręgowego - sądu pracy i ubezpieczeń społecznych, w terminie miesiąca od dnia doręczenia decyzji. Postępowanie odwoławcze jest wolne od opłat.

Nie wrzucaj byle czego do czerwonego kosza. Bo możesz dostać mandat!

Magdalena Walczak-Grudzka

Nowe czerwone pojemniki do segregacji odpadów pojawiają się coraz częściej w polskich miastach. Co do nich wrzucać? Okazuje się, że wiele osób nie wie, do czego służą czerwone kosze. Lepiej nie wrzucać tam byle czego - ten błąd może zostać ukarany mandatem.

W ostatnich miesiącach w polskich miastach zaczęły się pojawiać czerwone pojemniki na odpady. To nowy kolor w systemie segregacji śmieci. Czerwone pojemniki na śmieci są przeznaczone do tych odpadów, których nie wolno wrzucać do standardowych kubłów na papier, plastik czy też szkło.

Mają ułatwić segregację

W założeniu mają one nam ułatwić segregację odpadów niebezpiecznych i specyficznych, takich jak baterie czy chemikalia.

Czerwone kosze zwykle są mniejsze niż typowe kontenery komunalne i umieszczane w punktach niewrażliwych, między innymi przy aptekach, supermarketach, osiedlach mieszkaniowych lub w pobliżu PSZOK-ów (Punktów Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych). Ich liczba będzie systematycznie rosła.

Funkcja czerwonych pojemników może się różnić w zależności od lokalizacji, na przykład w placówkach medycznych czerwone pojemniki służą do zbierania odpadów zakaźnych, takich jak zużyte strzykawki czy materiały z opatrunkami.

Co powinno trafić do czerwonego kosza?

Podstawową funkcją czerwonych pojemników w przestrzeni komunalnej jest zbieranie odpadów niebezpiecznych lub tych, które wymagają specjalistycznej obróbki. Do naj-



Wiele osób nie wie, do czego służą czerwone kosze.

FOT. ARCHIWUM PP

częstszych przedmiotów wrzucanych do czerwonych koszy należą:

- zużyte baterie i akumulatory,
- przeterminowane leki i ich opakowania,
- opakowania po chemikaliach (farby, rozpuszczalniki, środki czystości),
- mały sprzęt elektroniczny (np. telefony, ładowarki, drobne urządzenia),
- żarówki energooszczędne, świetlówki, termometry rtęciowe,

● tusze i tonery do drukarek.

Ważne jest odpowiednie przygotowanie takich odpadów, np. opróżnione, osuszone, zapakowane w sposób bezpieczny i oznaczone, jeśli wymaga tego instrukcja producenta.

Tego nie należy wrzucać do czerwonego kosza

Uwaga, do czerwonych pojemników na odpady nie należy wrzucać byle czego! To może być błąd, za który grożą ka-

ry. Do czerwonych koszy nie należy wrzucać:

- odpadów zmieszanych,
- plastikowych butelek,
- szkła,
- tekstyliów (chyba że lokalnie dopuszczono inaczej)
- urządzeń AGD/RTV - te trafiają zwykle bezpośrednio do PSZOK-ów.

Nowe zasady segregacji odpadów w 2026

Aktualny system segregacji w Polsce opiera się na pięciu głównych grupach:

- Niebieska - papier;
- Żółta - metale i tworzywa sztuczne;
- Zielona - szkło;
- Brązowa - odpady biodegradowalne (bio);
- Czarna (lub szara) - odpady zmieszane, resztkowe.

Dodatkowo, od 2025 roku wprowadzono obowiązek selektywnej zbiórki tekstyliów.

W skrócie należy oddzielać papier, plastik i metale, szkło, bioodpady, tekstylia i to, co nie podlega recyklingowi (odpady zmieszane).

W 2026 roku szykują się zmiany w segregacji odpadów, a najważniejszą z nich ma być dokładniejsze rozdzielanie bioodpadów na odpady zielone i odpady kuchenne.

Rozszerzony zostanie także system kaucyjny oraz standardy działania PSZOK-ów i selektywnej zbiórki.

TRUMP OGŁASZA Z DUMĄ: ZNISZCZYLIŚMY ŁÓDŻ PODWODNĄ Z NARKOTYKAMI

Anna Nagel, PAP

Prezydent USA Donald Trump poinformował, że siły amerykańskie zniszczyły „ogromną łódź podwodną transportującą narkotyki”, która zmierzała w stronę Stanów Zjednoczonych.

„To był dla mnie wielki zaszczyt zniszczyć bardzo dużą ŁÓDŻ PODWODNĄ PRZEWOŻĄCĄ NARKOTYKI, która płynęła w kierunku Stanów Zjednoczonych dobrze znanym szlakiem przemytu narkotyków” - napisał Trump w swoim serwisie Truth Social.

Jak dodał, amerykański wywiad potwierdził, że jednostka transportowała narkotyki, w tym przede wszystkim fentanyl.

Trump poinformował, że na pokładzie były cztery osoby, które nazwał „narkoterrorystami”.

Dwie osoby, które były na pokładzie, zginęły. Dwie kolejne, które ocalały, zostaną odesłane do krajów pochodzenia, czyli do Ekwadoru i Kolumbii, gdzie - jak zapowiedział prezydent - będą zatrzymane i gdzie zostanie wszczęte wobec nich postępowanie.

Wcześniej agencja Reutersa poinformowała, powołując się na swoje źródła, że marynarka wojenna USA ostrzelała w czwartek na Morzu Karaibskim kolejną łódź, która według Waszyngtonu mogła być zaangażowana w przemyt narkotyków.



Donald Trump od początku kadencji wypowiedział wojnę przemytnikom narkotyków z Ameryki Południowej.

FOT. PAPER/IMAGLO/SCALZO/POOL

Prezydent nie podpisze ustawy o statusie osoby najbliższej?

Karolina Wrońska, PAP

„Prezydent Karol Nawrocki nie zgodzi się, żeby poprzez nowe rozwiązania budować alternatywę dla małżeństwa” - oświadczył w niedzielę szef gabinetu prezydenta Paweł Szefernak.

Szef gabinetu prezydent wpisał na portalu X, zwrócił uwagę, że Nawrocki w trakcie kampanii prezydenckiej przedstawiał „jasny pogląd” na sprawę uregulowania statusu osoby najbliższej i fundamentem dyskusji nad takim projektem musi być to, że „małżeństwo i rodzina znajdują się pod ochroną i opieką Rzeczypospolitej”.

„Prezydent nie zgodzi się, żeby poprzez nowe rozwiązania budować alternatywę dla małżeństwa, nadając instytucji osoby najbliższej cechy przynależne w Polsce wyłącznie małżeństwu. Musi to zostać wzięte pod uwagę przez autorów i promotorów projektu” - przekazał szef gabinetu prezydenta Paweł Szefernak.

Już wcześniej prezydent Karol Nawrocki zapowiedział w wywiadzie dla „Wprost”, że „z całą pewnością nic, co jest quasi-małżeństwem”, nie może liczyć na jego wsparcie. Dodał jednak, że jest gotowy do podpisania ustawy o sta-



Nawrocki już wcześniej zapowiedział, że „nic, co jest „quasi-małżeństwem nie może liczyć na jego wsparcie”.

FOT. KRZYSZTOF SZYMIAK

tusie osoby najbliższej, „nie tylko w kontekście seksualnym, ale też w kontekście relacji pomiędzy ludźmi, przyjacielskich, relacji wolontariatu z kombatanami”.

Szczegóły rządowego projektu ustawy o statusie osoby najbliższej w związku i umowie o wspólnym pożyciu przedstawili wspólnie w piątek szef PSL Władysław Kosiniak-Kamysz, współprzewodniczący Nowej Lewicy Włodzimierz Czarzasty, sekretarz stanu w KPRM Katarzyna Kotula (Lewica) oraz wiceprezes PSL Urszula Paślawska.

Projekt reguluje m.in. kwestie stosunków majątkowych, prawa do mieszkania i alimentów oraz dostępu do informacji medycznej. Zgodnie z zapowiedzią, strony zawierające umowę same będą decydowały o jej treści.

Urszula Paślawska podkreślała na konferencji, że projekt wyłącza kwestie światopoglądowe, a uwzględnia „różne wrażliwości”: pomija kwestie związane z dziećmi (adopcję i pieczę), a także „nie narusza w żaden sposób ani nie szkodzi instytucji małżeństwa”.

Dodała, że umowa może być traktowana jako umowa przedmałżeńska, a zawarcie małżeństwa będzie ją automatycznie rozwiązywało. Zaznaczyła też, że prezentowany projekt nie ma ostatecznej formy, a jego twórcy są otwarci na dialog z prezydentem Karolem Nawrockim.

W ocenie szefa PSL Władysława Kosiniaka-Kamysza projekt wbrew pozorom ma szanse zdobyć szerokie poparcie w Sejmie. Jego zdaniem - również po „prawej stronie sali sejmowej”.

- Jesteśmy gotowi na rozmowę z parlamentarzystami, z obywatelami i z panem prezydentem - mówił wicepremier.

Projekt ustawy o statusie osoby najbliższej i umowie o wspólnym pożyciu zastąpi opublikowany na stronach Rządowego Centrum Legislacji w październiku ubiegłego roku projekt ustawy o związkach partnerskich.

- Propozycja związków partnerskich zawieranych przed notariuszem jest nie tylko rażąco niekonstytucyjna, ale zmierza do zastąpienia tradycyjnego małżeństwa pseudozwiązkami. To ultralewicowe rozwiązanie uderzające w podstawową komórkę społeczną, jaką jest rodzina - ocenił w piątek prezes Prawa i Sprawiedliwości Jarosław Kaczyński.

Polski sąd odmówił wydania Niemcom Ukraińca podejrzanego o wysadzenie Nord Stream

Anna Nagel, PAP

Sąd Okręgowy w Warszawie odmówił w piątek wydania władzom niemieckim Wołodymyra Żurawłowa, a także uchylił mu areszt i nakazał niezwłoczne zwolnienie. Mężczyzna był poszukiwany europejskim nakazem aresztowania jako podejrzany o wysadzenie gazu Nord Stream.

Politycy są zgodni w ocenie decyzji sądu. Premier Donald Tusk, informując we wpisie o piątkowej decyzji sądu, napisał: „I słusznie. Sprawa zamknięta”.

Minister koordynator służb specjalnych Tomasz Siemoniak ocenił na X, że decyzje sądu o odmowie wydania

obywatela Ukrainy do Niemiec i uwolnienie go z aresztu „to decyzje słuszne i oparte na rzetelnej ocenie sytuacji”.

„Są jeszcze sądy w Europie” - stwierdził.

Również szef MSWiA Marcin Kierwiński zauważył, że to bardzo dobra decyzja sądu, który nie wydał obywatela Ukrainy stronie niemieckiej.

Również opozycyjni politycy byli zgodni - podkreślali i chwalili racjonalną decyzję warszawskiego Sądu Okręgowego.

Były premier Mateusz Morawiecki (PiS) napisał, że decyzja sądu jest prawidłowa, a „polska racja stanu jest dużo ważniejsza niż wszystkie europejskie nakazy aresztowania”.

Anna Nagel, PAP

Spotkanie prezydentów USA i Rosji, które ma odbyć się w Budapeszcie, rodzi pytania o to, w jaki sposób Władimir Putin dotrze do stolicy Węgier, biorąc pod uwagę relacje Rosji z krajami NATO.

Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow powiedział w piątek, że nie zostało jeszcze ustalone, jaką trasą jego szef miałby dotrzeć do Budapesztu.

- Węgry, będąc członkiem NATO i UE, mają szczególne stanowisko z punktu widzenia obrony własnych interesów, co budzi szacunek ze strony Putina i Trumpa - powiedział Pieskow. Dodał, że techniczne kwestie dotyczące spotkania obu prezydentów mają ustalić minister



Putin musi wybrać bardzo okreśną drogę na Węgry.

FOT. R. PAPER/WALERY SHARIF/LIN/SPLUTNIK

spraw zagranicznych Rosji Siergiej Ławrow i sekretarz stanu USA Marco Rubio. Ich spotkanie ma odbyć się w tym tygodniu.

W związku z trwającą agresją Rosji na Ukrainę większość państw NATO odmawiała udzielania zgody na loty oficjalnych rosyjskich delegacji nad swoim

terytorium. Wymaga to od Rosji omijania terytoriów tych państw i wybierania tras nad obszarami neutralnymi (tj. nad otwartym morzem, które nie podlega jurysdykcji żadnego kraju) albo korzystania z przestrzeni powietrznej krajów, z którymi Moskwa ma dobre relacje.

Omawiany przypadek jest o tyle skomplikowany, że Węgry nie mają dostępu do morza, a większość państw, z którymi graniczą - to członkowie NATO. Mimo tego każdy kraj samodzielnie podejmuje decyzje dotyczące udzielania zgody na loty w jego przestrzeni powietrznej samolotów przewożących oficjalne delegacje innych państw. W tym przypadku należy oczekiwać, że strona rosyjska wystąpi o zgodę na taki przelot do któregoś z krajów, z którymi

utrzymuje względnie poprawne, najmniej skomplikowane relacje dwustronne.

Trasa lotu nad Białorusią, Polską i Słowacją jest bardzo mało prawdopodobna ze względu na politykę Warszawy. Dużo bardziej realne jest wykorzystanie trasy nad Morzem Czarnym i terytorium Bułgarii i dalej - Serbii, relacje których z Moskwą są lepsze niż np. Rumunii.

Możliwym rozwiązaniem jest także wybór trasy nad Morzem Śródziemnym i Adriatyckim, a następnie np. nad Albanią lub Czarnogórą i dalej nad Serbią. Jednak w tym ostatnim przypadku jest to dyskusyjne o tyle, że Rosja jest oskarżana o próbę przeprowadzenia w Czarnogórze zamachu stanu w 2016 roku, co miało uniemożliwić wejście tego kraju do NATO.

W jaki sposób Putin dotrze do Budapesztu na spotkanie z Trumpem?

Technologie i medycyna

Każda dawka promieniowania gromadzi się w naszym organizmie i to przez całe życie, choć tego nie widać.

Czy sztuczna inteligencja zastąpi lekarzy radiologów?

Dr Joanna Niemunis-Sawicka od 2014r. prowadzi (wraz z dr Ludomirą Rzepecką-Wejs i dr. Grzegorzem Szczypiorem) Gdańską Szkołę Diagnostyki Układu Mięśniowo-Szkieletowego „Osseum.pl”. Prowadzi w niej zajęcia z kompleksowej diagnostyki obrazowej układu mięśniowo-szkieletowego. Aktualnie pracuje w Rehasport Clinic oraz w Nadmorskim Centrum Medycznym.

Anita Czupryn

AI zastąpi radiologów, ale tylko tzw. opisywaczy, bo jeżeli ktoś opisuje tylko to co widzi na obrazku z badania - „uszkodzone, pęknięte” itd. nie formułując żadnego wniosku, to bez problemu może go zastąpić sztuczna inteligencja - tłumaczy dr n. med. Joanna Niemunis-Sawicka, radiolog specjalizująca się w diagnostyce narządu ruchu.

Mam wrażenie, że pół życia pacjenci spędzają w kolej-

kach. Wśród nich są też ci skarżący się, że na badanie rezonansem magnetycznym czekać muszą nawet kilka miesięcy.

Od czasu, gdy pojawił się rezonans magnetyczny, na to badanie jest ogromne zapotrzebowanie.

A jeszcze niedawno zapisywano pacjentów na odległe terminy na tomografię komputerową...

W dziedzinie diagnostyki radiologicznej dokonał się nie-

samowity postęp. Ja zaczynałam jeszcze od takiego sekwencyjnego tomografu, który „ciął” badany narząd, oczywiście wirtualnie, na plasterki. Trudno było z tego stworzyć cały, wyraźny obraz. Dziś obraz w badaniu TK jest taki, jaki widzimy w atlasach anatomicznych. Umożliwia nam to tworzenie przestrzennych obrazów - na przykład stawów, kręgosłupa czy naczyń krwionośnych badanych choćby pod kątem tętniaków.

Z tego, co udało mi się ustalić wynika, że obecnie

na tomografię komputerową nie ma tak dużego zapotrzebowania...

Są pewne sytuacje, w których to badanie jest niezbędne. TK jest kluczowym narzędziem w medycynie ratunkowej do szybkiej oceny w stanach nagłych; w urazach (szczególnie w diagnostyce obrażeń kostnych i we wstępnej ocenie narządów wewnętrznych). W neurologii wykorzystywany jest do szybkiej diagnostyki udarów mózgu. Poza momentami zagrożenia życia wykorzystywany jest we

wszystkich niemal problemach medycznych.

Jednak w neurologii to rezonans magnetyczny zrobił gigantyczną rewolucję.

To prawda. O ile w tomografii komputerowej struktury kostne są bardzo dobrze widoczne, o tyle cały układ nerwowy i wszystkie tzw. tkanki miękkie, mogą być ocenione w ograniczonym zakresie. W tej chwili rezonans magnetyczny w neurologii i neurochirurgii jest po prostu narzędziem codziennym. W wielu salach

operacyjnych u neurochirurgów funkcjonują aparaty pomagające precyzyjnie ustalić zakres zabiegu.

Czy wszyscy pacjenci czekający w kolejce potrzebują właśnie tego badania?

Nie jestem pewna. Problemem w polskiej medycynie jest brak określonych i przestrzeganych wskazań, kiedy to badanie jest niezbędne. To oczywiście ma swoje plusy i minusy. W przypadku krótkotrwałych dolegliwości tzw. wypadnięcia dysku - na przykład

Francuzi każą czekać sześć tygodni, leczyć zachowawczo, a badanie wykonać przy braku postępu leczenia, jeśli będzie pacjenta dalej silnie bolało lub będzie czuł się gorzej.

Ma to swoje wady i zalety, ale u nas jakikolwiek ból kręgosłupa jest powodem do wypisania pacjentowi skierowania na rezonans magnetyczny lub zgłoszenia się pacjenta na badanie komercyjne. Jakby nikt nie wiedział, że może boleć kręgosłup. W efekcie w jednej kolejce czekają osoby wymagające pilnej diagnostyki i osoby, które tak naprawdę badania nie potrzebują.

Szastamy publicznymi, bądź własnymi pieniędzmi?

Trudno powiedzieć. Każdy chce poznać przyczynę złego samopoczucia. Chce zdiagnozować siebie, członków swojej rodziny - na przykład starszych rodziców. I to nie może dziwić. Problem w tym, że często nie ma żadnych wskazań do tych badań. Pacjenci z nich korzystają, zwłaszcza, że badania są dostępne za niezbyt duże pieniądze. W związku z tym coraz więcej osób stać na takie badania. Rezonans kosztuje od 300 złotych, do około 1300 zł. Dla większości z nas zdrowie jest bardzo ważne i odmówimy sobie wielu innych rzeczy, aby pójść na badanie.

Wcześniej jednak pacjent musi trafić do lekarza choćby po skierowanie?

Rzeczywiście tak powinno być, ale tak nie jest. W wielu krajach pacjent nie może sobie pójść i wykupić badanie rezonansem, bo musi mieć od lekarza skierowanie. W realiach naszego systemu ochrony zdrowia pacjent musiałby czekać w dwóch kolejkach: jednej do lekarza specjalisty i drugiej - na badanie. Dlatego próbuje te drogi sobie skrócić. Dziś pacjent, najczęściej jeszcze zanim pójdzie do swojego lekarza, ma już zrobiony rezonans. Nie zawsze tego, co trzeba, ale - jak twierdzi - nie chciałby pójść do lekarza z pustymi rękami. Podobnie jest z USG. W gabinecie zawsze zadaję pytanie „Dlaczego wykonujemy to badanie? Kto stwierdził, że jest ono potrzebne?”. Często słyszę odpowiedź, że nikt lub ktoś z bliskich lub znajomych poradził, żeby zrobić je przed wizytą u specjalisty.

Rezonans jest badaniem stosunkowo bezpiecznym. Oczywiście obecność metalowych elementów w ciele pacjenta, które są na przykład w okolicach gałki ocznej uniemożliwiają jego wykonanie. Cała reszta w tym pompy insulino-we i rozruszniki serca mogą być przez lekarza prowadzącego odłączone na czas badania potem wyregulowane na no-

wo. Oczywiście np. protezy stawowe nie są przeciwwskazaniem do wykonania badania MR. Jest ich zresztą coraz mniej. Nie da się ukryć, że wszystkie pracownie, które oferują badania odpłatne po prostu je wykonują.

Szybciej na badanie można się dostać, jeżeli pacjent jest przyjęty do szpitala, prawda?

Co do zasady tak, ale pacjent musi mieć wskazania do hospitalizacji. Coraz rzadziej zdarzają się diagnostyczne przyjęcia do szpitala. Wszystko co jest możliwe wykonuje się w trybie ambulatoryjnym bo każdy dzień pobytu pacjenta w szpitalu to są wielkie pieniądze. Oczywiście pacjent, który wymaga położenia do szpitala jest badany wg potrzeb na bieżąco.

Jeżeli miałyby pani ostrzec pacjentów, żeby nie powtarzali badań, to które by pani wymieniła?

Na pewno badanie rentgenowskie i tomografię komputerową, bo każda dawka promieniowania gromadzi się w naszym organizmie i to przez całe życie, choć tego nie widać. Są rejestry dawek i pacjent nie powinien być badany w promieniach rtg jeżeli nie ma takiej potrzeby.

Bo mu to zaszkodzi?

To nie jest tak, że jak zrobimy pięć zdjęć, to zwiększy się ryzyko nowotworu. Jak się ma trzydzieści badań TK w ciągu jednego miesiąca to dawka się gromadzi i dochodzi do wywołania mutacji nowotworowych, czyli np. do uszkodzenia szpiku kostnego, co może doprowadzić do zaburzeń. Promieniowanie może wywołać mutacje w materiale genetycznym komórki co prowadzi do rozwoju nowotworu.

Czy radiolodzy są bardzo obciążeni pracą?

Są, ale z jednej strony są obciążeni, a z drugiej wreszcie dobrze zarabiają. Ale o tym decyduje rynek, czyli zapotrzebowanie na badanie wśród pacjentów.

Aktualnie jest to specjalizacja, która jest dobrze płatna (wreszcie). A w dodatku lekarz radiolog może ją wykonywać zdalnie, co jednak nie jest dobre dla pacjentów. Lekarzy, którzy opisują badana zdalnie traktuje się nie jak lekarzy, tylko jak „opisywaczy”.

Czy sztuczna inteligencja zastąpi radiologów?

Zastąpi, ale lekarzy tzw. opisywaczy, bo jeżeli ktoś wykonuje opis systemowy - „uszkodzone, pęknięcie” i tak dalej,

nie formułując żadnego wniosku, to może to zrobić pierwszoroczny rezydent, a w końcu także AI.

Czy sztuczna inteligencja już gdzieś funkcjonuje?

Funkcjonuje już w naszych szpitalach, między innymi w „Copernicusie” i to bardzo przyzwoicie. To wysmienita metoda do wykrywania wczesnych zawałów mózgu. Jak się jest na dyżurze, gdy jest duży natłok pracy, to przegapienie wczesnego niedokrwienia jest grzechem, bo chory może stać się osoba niepełnosprawna. Dzięki AI zwiększa się prawdopodobieństwo wykrycia wczesnego zawału jeszcze w momencie, gdy wszystko jest odwracalne i lekarz neurolog może włączyć skuteczne leczenie. Często pacjent po takim incydencie może nie mieć nawet śladu przebytego „zawału mózgu”. Wg mnie to jest doskonałe. Ja osobiście bardzo chciała, żeby sztuczna inteligencja opisywała mi wszystkie kręgosłupy, a ja bym je tylko sprawdzała.

Czy AI ma jakieś wady?

Sztuczna inteligencja opisuje stan faktyczny, opisze to co na obrazku z badania, ale nic nie powie o pacjencie. No bo co ma powiedzieć? Będzie pani miała w kręgosłupie zmiany zwyrodnieniowe, jak każdy człowiek, który ma więcej niż 50 lat. One właściwie nie są zwyrodnieniowe, tylko są to zmiany „ze zużycia”, a nieładnie mówi się „starcze”. I co z tego? Tymczasem ból jest w zupełnie innym miejscu, najczęściej z przyczepu mięśniowego. Ale obrazek został opisany i pacjent jest chory... A ponieważ miałam przyjemność być w dobrej szkole wybitnego radiologa ze Szpitala im. Mikołaja Kopernika, doktora Janusza Dębskiego i byłam jego uczennicą, wiem jak ważna jest rozmowa z pacjentem i prawidłowa interpretacja dolegliwości pacjenta z badaniem obrazowym.

Na jednym z pierwszych kursów, które prowadziłam wiele lat temu, okazało się, że sporo kolegów nie ma takich mistrzów w radiologii. Ortopedzi i neurochirurdzy z zespołu profesora Wojciecha Kłoca mówili: „Daj spokój, przecież z tego opisu nic nie wynika”.

A jak powinien wyglądać opis takiego badania?

Głównym problemem w diagnozowaniu schorzeń układu kostno-stawowego nie jest wykonanie samego badania i jego opisanie, bo to jest jedna składowa diagnozy. Do jej postawienia potrzebne są często wyniki innych badań obrazowych: rentgena, rezonansu i USG. Mówię głównie o narzą-

dzie ruchu bo na tym się znam. Do tego jeszcze musimy mieć świadomość biomechaniki ludzkiego ciała. Często widzimy uszkodzenia, które w ogóle nie bolą, równocześnie możemy nie widzieć zmian powodujących, a pacjent ma spore dolegliwości. Dopiero analiza wyników badań i rozmowa z pacjentem daje pewność, że diagnoza jest prawidłowa.

Właściwie każdego z nas dotyczy problem narządów ruchu....

Nie ma człowieka, który by na coś nie cierpiał. Każdy ma bóle barku, stawu skokowego czy kręgosłupa. Tymczasem świadomość tego jest bardzo mała, zarówno wśród pacjentów, jak i - niestety - wśród lekarzy pierwszego kontaktu. Większość tych dolegliwości wynika tylko z tego, że za mało się ruszamy. Równocześnie duża część tych dolegliwości mogłaby się zmniejszać bez leczenia farmakologicznego czy operacyjnego. Jeżeli ci pacjenci (oczywiście tacy, którzy nie mają chorób uogólnionych jak reumatyzm, parkinsonizm itd.), będą się poruszali prawidłowo, to 80 proc. z nich będzie mogła obejść się bez tabletek. Jako społeczeństwo nie mamy jeszcze świadomości, jak ważny jest ruch. Chciałabym, żebyśmy jednak mieli większą świadomość, że zwłaszcza z wiekiem musimy się więcej ruszać.

Kiedyś były lekcje wychowania WF...

Większość z nas, osób już dojrzałych i starszych jest z tego pokolenia, które ruszało się świetnie na lekcjach WF. Potem, jak mówią panie, „wyszłam za męża i mam dzieci”, no i wszystko się skończyło. Oczywiście już ta świadomość jest wyższa, ale niestety większość z nas przestaje się ruszać. Zaczyna nas bardzo wszystko boleć, a to wynika tylko z tego, że biomechanika jest taka, że tracimy mięśnie. Jeśli nie mamy mięśni, to zaczynamy się poruszać za pomocą bardziej ścięgien i kości, które nie są rozciągliwe.

Mechanizm jest taki, że zostają nam sznurki i nie ma mięśni. Bo ścięgna trzeba by było nazwać sznurkami. Teraz, jak gdyby odwróciła się sytuacja, bo my byliśmy przez naszych rodziców i nauczycieli w szkole pilnowani żeby siedzieć „po turecku”. Dzieci w przedszkolu też musiały tak siedzieć. Każdy musiał siedzieć po turecku i to nie wynikało z grzeczności, tylko z tego, że ludzie zdawali sobie sprawę, że to jest prawidłowa postawa dla dziecka. Każdy z nas musiał przeskoczyć ławeczkę, były zawody sportowe. A potem, w dorosłym życiu zapomnieliśmy, jak ważny jest ruch i wy-

siłek fizyczny. Chyba że ktoś pracował fizycznie. Ale tak zwany „pracownik umysłowy” siadał na czterech literach i nic nie robił. Teraz jest trochę odwrotnie. Nasze dzieci są kompletnie niedopilnowane. Dzieci nie siedzą po turecku, mamy nie pilnują siedzenia po turecku.

Dlaczego siedzenie po turecku jest prawidłowe?

Z natury rzeczy mamy krzywe nóżki, czyli troszkę koślawe kolana. To wynika z rozwoju genetycznego. Jeżeli nie wzmocnimy sobie mięśni od strony przysrodkowej uda, to jak będziemy mieli piętnaście lat nasze nogi rzeczywiście będą koślawe. Można to poprawić prawidłowym siedzeniem, wzmacnianiem konkretnych części mięśni. Osoby zdrowe można zabezpieczyć, ale tych, które mają inną naturę anatomiczną, nie da się ustrzec przed koślawością. Wyprostowanie powoduje to, że wciągamy brzuch, czyli poprawiamy mięśnie brzucha, a nie kręgosłupa. Jako dziecko byłam grubaskiem i musiałam się ruszać. Teraz nasze dzieci nie chodzą, tylko jeżdżą samochodami albo nie robią nic, bo mają zwolnienia z lekcji WF.

Po czym taki piętnasto-, szesnastolatek budzi się i widzi, że jest trochę za grubutką, że jest mniej sprawny, niż jego koledzy czy koleżanki. Co zaczyna robić? Albo sam idzie biegać, albo ku nieszczęściu

chodzi na siłownię dwa miesiące albo miesiąc. On robi sobie krzywdę, pogłębia sobie wszystkie wady, postawy jakie ma. Zaczyna być osobą nie-sprawną mając piętnaście lat. Dzieci mamy niesprawne, za to osoby dojrzałe, takie między trzydziestką a pięćdziesiątką zaczynają ćwiczyć. Niewiele z nich robi to jednak pod okiem fachowego trenera. I - niestety - trafiają albo na siłownię, albo na bieganie. Bieganie zaczęło być bardzo modne i super. Tylko 90 procent amatorskich biegaczy nie wie, jak to robić. Bo zanim zaczniesz się biegać, trzeba się biegania nauczyć.

Czy my biegamy nieprawidłowo?

Oczywiście, bo nie używamy pośladków, ani mięśni brzucha do biegania. Biegamy tak naprawdę kolanami, zamiast całym ciałem, całym biodrami i całym kręgosłupem oraz z prawidłowym ruchem rąk. To jest wysiłek całego ciała. I bardziej mi chodzi o to, by bić na alarm, bo ortopedzi biją na alarm. Nawet 90 procent naszych dzieci jest kompletnie pozbawiona normalnego, prawidłowego, fizycznego rozwoju. Mam coraz młodszych pacjentów, którzy mają dolegliwości dla mnie niewiarygodne.

A kiedy pytam: czy pani siedziała w dzieciństwie po turecku? Czy pani teraz siedzi po turecku? To patrzy na mnie, jakbym była z kosmosu...

J. Gromadzka-Anzelewicz



FOT. ARCH. PRYWATNE

Dr Joanna Niueumins-Sawicka prowadzi z kompleksowej diagnostyki obrazowej układu mięśniowo-szkieletowego.

Kulinaria

Jak smakuje śląska kuchnia?

Jest na wskroś mięsna, korzysta ze wszystkich możliwości „domieszenia” posiłku. A do mięsa dodatki, czyli – oczywiście – kluski, bo kluskami Śląsk stoi. Ale nie ma jednej kuchni śląskiej. To prawdziwy konglomerat smaków.

Roman Balczarek

Najlepsza restauracja z kuchnią śląską, jaka istnieje, mieści się w podziemiach augsburskiego targu.

Prowadzi ją rodzina Gawlitzów, która wyjechała z Raciborza do Rajchu w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku. Imówcie sobie, co chcecie, ale żadna oma nie poradzi warzyć tak jak pan Gawlitz. Jego pieczenie, przesiąknięte aromatem majeranki i czosnku, są soczyste i mocno wypieczone, a podawane do nich kluski mają rozmiar kuli armatnich. I nie są to gumiklyjzy, tylko tarte bo Gawlitzowie dobrze wiedzą, że na Śląsku jest znacznie więcej rodzajów klusek, a śląska kuchnia to przecież coś więcej niż ino rolady.

Jak smakuje Śląsk?

Jak surowe ciasto na gumiklyjzy. A przynajmniej taki zawsze dla mnie będzie. Mając nie więcej jak pięć lat zwykłem pomagać babci w gotowaniu obiadu, który to zwyczajowo

jedliśmy z dziadkiem w okolicach drugiej po południu. W zależności od tego, kiedy mama wracała z pracy, jedliśmy wszyscy razem w czwórkę albo na dwie tajle. Ale wróćmy do samego gotowania. Moje dwa ulubione dania z tamtych czasów to były wszelkiego rodzaju kluski i żur. Pierwszy żur jadłem podobno jeszcze zanim skończyłem rok, ale to już inna historia, czym mnie wtedy futrowano.

Kiedy byłem już na tyle duży, żeby krzątać się po kuchni, pomagałem babci przy robieniu klusek. To znaczy: babcia przygotowywała całe ciasto i kulała kluski, a mi dawała trochę ciasta, żebym też coś pokulał. I co mógł lepić trzyletni Roman? Oczywiście dinozaury z ciasta na gumiklyjzy. W istocie Gumizaury. Babcia gotowała potem te moje kulinarne potworki, a mama z uśmiechem na twarzy musiała je zjeść.

Na szczęście nie było ich dużo. Jednak ilość ciasta jakie otrzymywałem była każdorazowo wyższa niż to ile klusek

mi wychodziło. A działało się tak, bo podjadałem surowe ciasto. Struść się nigdy nie strułem, ale przyznam się, że przez jakieś dwadzieścia nie jadłem już więcej surowego ciasta.

Aż niedawno współlokator dał mi spróbować dania ze swojej diety pudełkowej – purée ziemniaczane z dodatkiem mąki ziemniaczanej. Gdy tylko spróbowałem, miałem flashback jak z filmu Ratatuj: w jednej chwili cofnąłem się do dzieciństwa, do kuchni babci i do małego Romana, który zżerał surowe ciasto na kluski.

Jak nie smakuje Śląsk

Jak kuchnia przedszkola Wesoła Jedynecka w Tarnowskich Górach. Przysięgam, nad drzwiami tej instytucji powinno być wyryte zdanie z Boskiej Komedii Dantego: Porzućcie wszelką nadzieję, wy, którzy tu wchodzicie. Ta placówka sięga swoimi tradycjami późnego wieku XIX, kiedy to prowadziły je zakonnice. I szczerze mówiąc, za moich

czasów dryg tego przybytku przypominał coś na pograniczu reguły klasztornej połączonej z czułością kaprałską ze strony przedszkolaków.

Śniadania podawano codziennie o ósmej. Jeden posiłek nie różnił się od drugiego: ta sama kromka ciemnego chleba, plasterki szynki konserwowej, plaster żółtego sera i kubek gorącej kawy zbożowej. Przez cały rok zerówki codziennie piłem kawę. Swoją drogą, zdanie z niedawnego podręcznika do nauki języka śląskiego dla przedszkolaków brzmiące: „jo lubia kawa, a ty”; nie brzmi dla mnie aż tak absurdalnie. Szescioletni ja rzeczywiście lubił kawę zbożową. A ty?

Jednak nie tylko śniadania nie smakowały tam jak Śląsk. Obiady to był festiwal nudy i rozczarowania: ryż z jabłkami albo ryż z jogurtem. Mięso pojawiało się co najwyżej jako kawalek kiełbasy w łazankach – jedynym daniu, które miało cokolwiek wspólnego z kuchnią regionu. A mimo to Wesoła Jedynecka była ciekawym przy-

kładem pewnego śląskiego zjawiska: kultury picia kawy, która jeszcze niedawno była tu znacznie silniejsza niż w innych częściach Polski.

W XIX wieku kawy zbożowe i okazjonalne napary z prawdziwych ziaren, zwane u nas bonkawami, pito regularnie w Wielkopolsce, Galicji i na Śląsku. Nasz hajmat miał zresztą najłatwiejszy dostęp do oryginalnego naparu w porównaniu z wymienionymi regionami. Kongresówka z kolei namiętnie piła czaj – rosyjski zwyczaj, który przyjął się tam bez większych oporów. Jednak zagadkowość dziejów potoczyła się tak, że kultura picia kawy osłabła w Galicji i Wielkopolsce, a na Śląsku trzymała się mocniej. Dopiero XXI wiek przyniósł w Polsce obyczajność kawiarnianą zbliżoną do tej z czasów Belle Époque. Ale o czym to ja miałem? A tak, jak smakuje Śląsk.

No bo jak smakuje Śląsk

Gdybym chciał to rozegrać politycznie to bym powiedział, że tak jak każdy z nas gotuje

i że nie ma jednej kuchni śląskiej. To prawdziwy konglomerat smaków. Ale nie po to tu przyszliśmy. Kuchnia śląska smakuje więc słono i umami (choć postuluwałbym zmianę uomy, bo jakoś bliższe mi się to wydaje). Kuchnia śląska, to kuchnia na wskroś mięsna, która korzysta ze wszystkich możliwości „domieszenia” posiłku.

Mamy więc ekonomiczne potrawy z najtańszych części zwierząt: płucka na kwaśno, ozory na maśle czy cynaderki w sosie własnym. Obok nich stoją bardziej wystawne karminadle, które przed wojną często robiono z mieszanek wieprzowiny i króliczego mięsa. No i niedzielna rolada: z chudej, bo chudej, ale w końcu wołowiny. A do mięsa dodatki, czyli oczywiście kluski, bo kluskami Śląsk stoi. Podobno wymyślił je średniowieczni alchemicy, próbując odtworzyć ambrosję – pokarm bogów. Z kolei wynikiem odtworzenia napoju bogów jest naturalnie żur.



Żur po śląsku, na bogato.

ARCHIWUM

Skład kuchni Śląska

Kuchnie regionalne mają to do siebie, że są na ogół młodsze, niż nam się wydaje. Żyją w poczuciu trwałości i rytuału, który rzekomo trwa od niepamiętnych czasów, tymczasem wiele potraw ma zaskakująco świeży rodowód. Weźmy na przykład gumiklyjzy, czyli kluski ziemniaczane. Pierwszym pokoleniem Ślązaków, które jadło je od bajtla, było pokolenie mojego prapradziadka Johana Balczarka z Żyrowej i Łabęd, zmarłego w 1930 roku. Statystyki pruskiego rolnictwa - którym w tym wypadku możemy zaufać - nie pozostawiają wątpliwości: kartofel na Śląsku upowszechnił się na dobre dopiero w drugiej połowie XIX wieku, już po słynnej zarazie ziemniaczanej, która w Irlandii przeszła do historii jako Wielki Głód.

Kuchnia śląska, a raczej to, co dziś z nią utożsamiamy, to w istocie kuchnia epoki rewolucji przemysłowej i robotników. Ludzie, którzy jeszcze jedno pokolenie wcześniej żyli w chłopskich chatkach, musieli w familkach jeść znacznie bardziej energetycznie i kalorycznie. Jak to osiągnąć? Po pierwsze - tłuszcz, po drugie - węgiel wodany złożone, po trzecie - białko. Chłopskie, jarskie dania, takie jak żur czy grochówka, zaczęto wzbogacać mięsem. Kluski z omastą robiono już nie na cebuli, lecz na szpyrkach. Mięso przestało być odświętnym luksusem, a choć najczęściej trafiały na stół podroby, były one prawdziwą bombą witaminową, zapewniając wyjątkowo zdrową dietę.

Cofając się jeszcze dalej, warto zrozumieć, że zanim na Śląsk dotarła maszyna parowa (a nawet wcześniej), w Europie nie istniało tyle kuchni regionalnych co dziś. Regionem był cały obszar - Europa Środkowo-Wschodnia, dzisiejsze Niemcy czy Półwysep Iberyjski. Różni-

ce istniały, ale nie były szczególnie znaczące. Dzisiejsza różnorodność to efekt nowoczesności. To co w średniowieczu na Śląsku jadano i co nas wyróżniało, to protoplastę współczesnego krupnioka (podawanego wtedy jako potrawkę), żur i kluski. O tym jednak za chwilę.

Zapomniane smaki

Śląsk sprzed 1850 roku obfitował w smaki, które dziś wydają się dziwaczne. Na przykład świąteczna moczka nie była wtedy piwno-piernikową zupą, lecz piernikiem zanurzonym w słonym wywarze rybnym. I teraz zanim ktoś z was zrobi „yyyy”, to powiem, że próbowałem to odtworzyć i, cholera, naprawdę było dobre. Podobny wywar rybny stanowił bazę dla najbardziej odświętnej i najbogatszej wersji żuru, nazywanego wtedy barszczem królewskim. (zamiar spróbować go ugotować w przyszłym tygodniu - jeśli przeczytacie jeszcze jakiś mój tekst, to znaczy, że przeżyłem). A jeśli u żurze mowa, to przypomnę, że żur był u nas prawdziwym ewenementem w skali europejskich, bo był daniem jedzonym przez wszystkie stany, od chłopów przez rzemieślników aż po rycerzy i duchownych. Ale co się dziwić jak jest taki dobry.

Dawniej krepki na Śląsku nie były wyłącznie słodkie - zaczynały jako wykwinna potrawa z kawałkami mięsa, a dopiero z czasem wersja owocowa stała się dominująca. Pozostałością po tej tradycji jest wielkanocny cieszyński murzin.

Warto też wspomnieć o przepisach korzennych, w uproszczeniu nazywanych dziś „piernikowymi”, które kiedyś były znacznie popularniejsze. Pieczeń z cynamonem, którą dziś odbieramy jako ekstrawagancką nowinkę, kilka wieków temu uchodziła

za wykwinne, ale zupełnie naturalne połączenie.

Wśród zapomnianych dań na uwagę zasługuje również śląskie niebo - pieczeń wieprzowa w sosie na bazie wędzonego boczku i suszonych owoców. To niezwykle aromatyczne danie można dziś wciąż znaleźć w niemieckich restauracjach serwujących kuchnię dolnośląską. Albo u kilku ostatnich Ślązaczek spod Wałbrzycha, jeśli będziecie mieli szczęście.

I skoro już mowa o niemieckich restauracjach, to trzeba wrócić do Augsburga. Kilka lat temu spędziłem ponad tydzień w tym mieście w ramach wymiany uniwersyteckiej. W praktyce oznaczało to, że głównie mieszkalem i spacerowałem, bo warsztatów było niewiele. W podziemiach augsburskiego targu nieopodal rynku znajduje się foodhal, a w nim kilkanaście restauracji, przy czym każda prowadzona przez obcokrajowca i oferująca kuchnię w oryginalnej wersji. Włoch serwuje kuchnię włoską, Hindus indyjską, Wietnamczyk wietnamską, a kuchnię śląsko-polską przygotowuje pan Gawlitz z Raciborza. Tak dobrej kuchni śląskiej nie zjecie nigdzie indziej. Gawlitz zresztą bardzo lubi godać po naszymu - ino w Augsburgu nie bardzo ma z kim.

Kluski, kluski i jeszcze raz kluski

Jedzono je na Śląsku co najmniej od średniowiecza, choć początkowo nie były daniem chłopskim, lecz mieszczańskim. Ale zacznijmy od podstaw: czym właściwie jest kluska? To po prostu ugotowana kulka ciasta - tyle i aż tyle.

Pierwsze kluski przygotowywano z mąki i wody albo z wody i czerstwego pieczywa. W bardziej wyszukanych wersjach do ciasta dodawano mleko i masło. Jedni gotowali je bezpośrednio w zupie, inni

w wodzie i polewali sosem. Często robiono je także na parze, otrzymując w ten sposób buchty.

XIX wiek przyniósł jednak prawdziwą rewolucję kluskową: pojawiły się kartofle, a wraz z nimi gumiklyjzy i kluski tarte. Łącznie zliczyłem ponad trzydziestu rodzajów śląskich klusek, w tym chociażby z napęczniałym kaszy gryczanej.

I choć potrawy kluskopodobne znajdziemy niemal na całym świecie - od włoskich gnocchi, przez litewskie kartacze, po koreańskie tteokbokki z ciasta ryżowego - to w śląskich kluskach jest coś wyjątkowego. Może to przez to, że jako dziecko zjadałem surowe ciasto, ale mam wrażenie, że bez nich nie byłoby Śląska.

Żurek śląski

„Żurek śląski, żurek śląski, żurek śląski”. Jeśli powtórzycie to trzy razy w nocy, w lustrze pojawi się nasz redaktor Zasad, wyjdzie z niego jak demon z Ringu i zrobi wam wykład. Bo nie ma czegoś takiego jak żurek śląski. Żurek to polski kuzyn śląskiego żuru: choć oba wywodzą się ze wspólnego źródła, przeszły odmienną drogę i stały się dwiema różnymi zupami na zakwasie żytnim.

Żur to potrawa niewątpliwie słowiańska, a jego spożycie najwcześniej zanotowano właśnie na Śląsku. Pierwotnie nazywano go „kisiel” (swoją drogą, prawdziwy żur ma właśnie konsystencję kisielu), ale z czasem przyjęła się niemiecka nazwa spokrewniona ze słowem „sauer”, czyli „kwaśny”. Także śląski żur jest kwaśny i gęsty. Nie dodaje się do niego

chrzanu ani śmietany, bo i po co. Najważniejsze jednak jest to, że w Polsce żurek stał się zupą świąteczną, najczęściej wielkanocną, spożywaną sporadycznie w ciągu roku. Żur to natomiast danie na beztydzień i danie dość robocze. Pożywne, pełne kalorii i smaku. Czosnkowe, kwaśne i mięsne. Prześniaknięty umami, stanowi zupełnie inne danie niż polski żurek.

Kuchnia antywegetariańska

Z racji warunków, w jakich kształtowała się kuchnia śląska, jest ona niemal całkowicie antywegetariańska. Jedynym w pełni bezmięsnym obiadem, który nie jest zupą, są placki ziemniaczane z sosem grzybowym. Co ciekawe, w Polsce placki z sosem kojarzą się automatycznie z gulaszem, ale na Śląsku była to jedyna wegetariańska potrawa. Jeśli się mylę, Drogi Czytelniku, i znasz inne w pełni bezmięsne danie - bez dodatku choćby szpyrek do klusek - daj znać. Póki co nie natrafiłem na żadne inne. Oczywiście niemal wszystkie desery (jak choćby szpajza) są wegetariańskie, podobnie wiele zup, ale pełnego obiadu trudno tu szukać.

Kuchnia śląska nie stanęła w miejscu. Nadal ewoluuje. Dziś coraz popularniejsze jest chociażby podawanie krupnioka z jabłkami, a katowicka „Żurownia” zaproponowała żur w nowoczesnej odsłonie: jako coś w rodzaju ramenu, który sami komponujemy i nie dajemy się składnikom przegryźć co najmniej do połowy. Zmienia się też charakter kuchni śląskiej. Dla pokolenia Boomerów to wciąż codzienna kuchnia, przeplatana polskimi klasykami jak pa-

nierowany schabowy czy pierogi. Jednak kuchnia śląska jest czasochłonna i trudna do przygotowania, gdy oboje dorosłych pracują zawodowo. Szybsze i prostsze okazują się makarony czy dania z ryżem. I w tym nie ma nic złego, po prostu czasy się zmieniają. To nie oznacza, że kuchnia śląska znika - jej rola się zmienia. Dla pokolenia Y i Milenialsów staje się bardziej odświętna, przygotowywana wtedy, gdy mają czas, albo zamawiana w restauracjach. Te zresztą cieszą się sporą popularnością, a trudno sobie wyobrazić wesele czy stypę bez klusek i rolad. Kuchnia śląska dla pracujących staje się produktem premium, który nie trafia już codziennie na stół. Natomiast w przypadku Zetek i Alfych kuchnia śląska to najczęściej kuchnia omy, czyli tak jak powinno być.

Wodzionka

Wiem, że tym wyznaniem narażę się wielu Czytelnikom, ale co poradzę - nie znoszę wodzionki. Z czerstwego chleba wolę już zrobić kluski zagańskie albo knedle, a nie brotzupe. I przepraszam najmocniej, ale Śląsk nigdy nie smakował mi jak wodzionka. Dlatego ta historia jest bez niej. Nie ma w niej też niezwykłego barszczu z kiszonych buraków, kaczki z majerankiem, królika po śląsku czy zupy rybnej z karpia. Nie pojawiają się bratkartofle ani zupa z oberiby. A przecież i nimi smakuje Śląsk. Jest słony i pełen umami, ale też kwaśny, czasem gorzki, a często i słodki. Nigdzie indziej nie robią takich kołoczy albo krepki. A na koniec spytuję o jedną rzecz, jak Wom smakuje Śląsk?



A do mięsa dodatki, czyli - oczywiście kluski, bo kluskami Śląsk stoi.

Pracownik socjalny Wyłudził 2,8 mln zł zasiłków na bezdomnych

Jak to możliwe, że pracownik socjalny przez 9 lat wyłudził z Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Toruniu ponad 2,8 mln zł zasiłków? Pieniądze brał na fikcyjnych bezdomnych w potrzebie, popełnił ponad 100 przestępstw. Tłumaczy się uzależnieniem od hazardu.

Wielka miłość do hazardu - tym pracownik MOPR w Toruniu uzasadniał przed sądem swoje oszustwo.

Małgorzata Oberlan

Proces Piotra R. rozpoczął się 1 października przed Sądem Okręgowym w Toruniu. Po cichu, bez kamer i błysku fleszy. Toruńska prokuratura w tak ważnej dla miasta sprawie nie wydała żadnego komunikatu, kończąc śledztwo i kierując akt oskarżenia.

Władze miasta też nie zwoływały żadnej konferencji po odkryciu nieprawidłowości, choć w przeszłości robiły tak np. przy okazji okradania przez pracowników jednej ze szkół.

Wierchołek góry lodowej tej gigantycznej afery ujawniła nasza redakcja w styczniu 2023 r. Impulsem był list od pracowników MOPR-u, który zresztą skierowali też do śledczych. Wówczas prokuratura potwierdziła, że wszczęto postępowanie w sprawie takich wyłudzeń na 3 osoby bezdomne. Podejrzanie przestępstwa zgłosił dyrektor toruńskiego MOPR-u Rafał Walter. I on wtedy wiedzieć miał o trzech przypadkach.

Czy ktoś podejrzewał tak ogromną skalę przestępstwa i straty miejskiej placówki, jakie ostatecznie opisano w akcie oskarżenia? Być może tylko nieliczni pracownicy socjalni. Szokuje nie tylko wysokość szkody - ponad 2 mln 800 tys. zł - ale i fakt, że Piotr R. zasiłki wyłudzał aż przez 9 lat (2014-2023 rok).

Jednym z ostatnich zagrań w banque uzależnionego od hazardu pracownika było - jeszcze przed rozpoczęciem jego procesu karnego - pozwanie do sądu pracy oszukanego pracodawcy. Piotr R. w pozwie wnioskował o uznanie za bezskuteczne wypowiedzenie umowy o pracę, przywrócenie

do pracy oraz przyznanie mu odszkodowania za uszczerbek na zdrowiu. Ostatecznie w trakcie postępowania sądowego podtrzymał tylko kwestie odszkodowania - dowiadujemy się od Przemysława Woltmana, rzecznika MOPR w Toruniu.

Finał tej sprawy? 30 kwietnia br. sąd umorzył postępowanie - po tym, jak Piotr R. wycofał pozew.

Jak konkretnie wyłudził miliony Piotr R.?

„Przyznaję się do zarzucanych mi czynów. Bardzo wszystkiego żałuję. Hazard był moją wielką miłością, ale udało mi się z tego wyjść” - powiedział 50-letni Piotr R. na sali sądowej 1.10., gdy zaczął się jego proces. Następnie złożył obszernie wyjaśnienia. Podobno niczego już teraz nie kryje. Trzeba jednak mieć na uwadze, że jak każdy oskarżony ma prawo się bronić i może mijać się z prawdą.

Jak działał ten pracownik socjalny? Śledztwo w tej sprawie przeprowadziła i zakończyła latem br. skierowaniem aktu oskarżenia do sądu Prokuratura Rejonowa Toruń Centrum Zachód. Oto, co ustaliła.

Będąc pracownikiem MOPR Toruń mężczyzna stworzył postaci kilkudziesięciu bezdomnych. Swoim przełożonym, zajmującym się przyznawaniem zasiłków takim osobom, przedstawiał sfałszowane dokumenty. Miały podrobione podpisy, itd. Przez lata jakoś mu się to oszustwo udawało. Łącznie wydano decyzje o przyznaniu zasiłków dla kilkudziesięciu takich „spreparowanych” bezdomnych. W ten sposób Piotr R. doprowadził do przyznania świadczeń fikcyjnym osobom i zasilania środkami finansowy-

mi kart przedpłaconych, przyznanych osobom bezdomnym. Pieniądze wykorzystał wypłacając je dla siebie - przekazuje prokurator Izabela Oliver, rzeczniczka Prokuratury Okręgowej w Toruniu. Łączna suma strat to ponad 2,8 mln zł. Oskarżony przyznał się do wszystkich zarzucanych mu czynów, złożył obszernie wyjaśnienia, które korespondują z ustaleniami poczynionymi w toku postępowania przygotowawczego i wyraził skruchę.

Nie jest tajemnicą, że w Toruniu taka forma wypłacania zasiłku dla osób bezdomnych - nie w kasie „do ręki” czy inny sposób - budziła od początku wątpliwości wśród pracowników socjalnych. Stosowana jest jednak także w innych rejonach kraju.

Według słów Rafała Waltera, do dziś dyrektora MOPR-u w Toruniu, mężczyzna zarówno wykorzystywał dane klientów, którzy już nie korzystali z pomocy ośrodka, jak też tworzył postaci fikcyjne, wprowadzając do systemu numery PESEL. Jak podejrzewa dyrektor, generował je zapewne za pomocą specjalnego oprogramowania.

Gdzie był nadzór?

Według kontaktujących się z naszą redakcją pracowników socjalnych z Torunia i innych miejscowości (dane do naszej wiadomości), trudno uwierzyć w całkowicie samodzielne działania Piotra R. przez 9 lat. Nasi informatorzy przesyłają nam schematy działania ośrodka podczas przyznawaniu decyzji o zasiłkach; wskazują na konieczność poprzedzania ich wywiadami środowiskowymi. Nie dowierzają, by bezpośredni przełożeni (koordynato-

rzy działów) w takich przypadkach przez lata niczego nie zauważyli.

Piotr R. okradał MOPR od 1.10.2014 do 31.10.2023 r. Taki okres w akcie oskarżenia precyzuje prokuratura. Dyrektorami ośrodka w tym czasie byli kolejno: Kazimiera Janiszewska, Jarosław Bochenek (odwołany przez ówczesnego prezydenta miasta Michała Zaleskiego jesienią 2020 r. bez podania przyczyny mediom), Iwona Urbańska (była p.o.) i Rafał Walter (powołany na stanowisko we wrześniu 2021 r.).

Ośrodkiem do dziś kieruje Rafał Walter. Po wewnętrznej kontroli i zgłoszeniu przestępstwa w 2023 r. w MOPR zaszyły zmiany. Nigdy nie da się wykluczyć, że w jakiejś instytucji pojawił się oszust czy malwersant, cały system ma być jednak możliwie jak najbardziej szczelny.

- W naszym ośrodku został zmieniony system weryfikacji tożsamości klientów (też zasiłkobiorców - przyp.red.). System komputerowy jest ten sam, natomiast dodatkowy moduł pozwala na weryfikację z bazą PESEL, co zgodnie z przyjętymi procedurami stało się obligatoryjne w stosunku do każdego naszego klienta - objaśnia Przemysław Woltman, rzecznik MOPR w Toruniu.

Co natomiast z osobami odpowiedzialnymi za nadzór nad MOPR Toruń? Prokuratura nie przekazuje, że w tym zakresie prowadziła śledztwo i komuś postawiła zarzuty.

Hazardzista z GOPS w Krzywdzie z karą w zawiasach

50-letni pracownik socjalny z Torunia był najprawdopodobniej patologicznie uzależniony

od hazardu - to określenie z żargonu terapeutów zajmujących się podobnymi przypadkami. Oznacza najgłębszy stopień uzależnienia. Ten, w którym hazardzista wkracza do siódmego kręgu piekieł. Już nie tylko - jak każdy nałogowy gracz - reguluje emocje hazardem, odczuwa jego głód przy abstynencji, kłamie i manipuluje bliskimi, żyje w świecie iluzji. Patologiczny hazardzista gra o coraz wyższe stawki, sieje coraz większe spustoszenie w świecie swoim, rodziny, współpracowników. Zdolny też jest do łamania prawa, byle tylko zdobyć pieniądze na swój nałóg. Kradzieże, malwersacje, wyłudzenia - to wszystko wtedy może się pojawiać i nie jest rzadkością.

Pracownika socjalnego hazardzistę ma w swojej historii niewielki ośrodek pomocowy na Lubelszczyźnie - GOPS we wsi Krzywda, w powiecie łukowskim. Chodzi o Pawła P., który przez 3 lata pracy wypłacił sobie blisko 400 tys. zł w zasiłkach - też po to, by mieć na hazard.

Wszystko zaczęło się w styczniu 2010 r. Paweł P. odpowiadał w GOPS za przyjmowanie wniosków dotyczących wypłaty zasiłków i świadczeń rodzinnych. Do niego także należało ich wypłacanie. Wpisywał wymyślone nazwiska, numery PESEL i dowodów. Fałszował dokumentację wpływających do niego wniosków. Potem na ich podstawie przelewał np. „becikowe” i inne świadczenia na swoje konto.

Oszukańczy proceder wydał się dopiero w październiku 2013 r., kiedy inni pracownicy GOPS nie mogli znaleźć papierowych teczek, które po-

winny zawierać informacje na temat wypłat. Paweł P. najpierw zaangażował się w ich szukanie. Gdy jednak okazało się, że to on stoi za fikcyjnymi wypłatami, przyznał się do winy. Powtórzył to także w prokuraturze i poprosił o ukaranie go bez przeprowadzania rozprawy. I sąd się na to zgodził. Na początku 2015 r. mający wówczas 32 lata Paweł P. usłyszał wyrok. Skazany został na 4 lata więzienia, ale w zawieszeniu na 8 lat próby. Nakazano mu też zwrot wszystkich wyłudzonych pieniędzy, zapłacenie 20 tys. zł grzywny oraz rozpoczęcie terapii. Z opinii sądowo-psychologicznej wynikało jasno, że mężczyzna jest patologicznym hazardzistą i to spowodowało takie, a nie inne zachowania.

Przy tej samej okazji skazany został także kolega nieuczciwego pracownika GOPS w Krzywdzie - niejaki Jakub D. To na jego konto wpływała część świadczeń wyłudzonych przez Piotra P. Odsyłał je hazardzistę lub wypłacał z banku i przekazywał osobiście. Ten kompan w przestępstwie został skazany na rok więzienia w zawieszeniu na 3 lata i 2 tys. zł grzywny.

Czy wyrok w zawieszeniu usłyszy też w przyszłości Piotr R. w Sądzie Okręgowym w Toruniu? To całkiem możliwe, jeśli tylko opinie biegłych psychiatrów przekonają Temidę o tym, że patologiczny hazardzista „nie był sobą”, tylko w szponach nałogu i choroby, na którą się leczy. - Wniosek o dobrowolne poddanie się karze nie był jednak przez nas składany - przekazuje adwokat Joanna Michalak, obrońca torunianina.

Zawody rowerkowe dla dzieciaków

Ponad pięćdziesięciu małych sportowców na zawodach rowerkowych przed Gust-Polem



Zawody rowerkowe na parkingu przy hurtowni papirniczo-biurowej Gust-Pol.

FOT. GRZEGORZ GALASIŃSKI



W zawodach wzięło udział 51 dzieci w wieku od 3 do 7 lat.

FOT. GRZEGORZ GALASIŃSKI



Joanna Załęcka, Manufaktura FloArt, przygotowała animację dla najmłodszych.

FOT. GRZEGORZ GALASIŃSKI



Atrakcje dla najmłodszych zawodników przygotowała również Straż Miejska.

FOT. GRZEGORZ GALASIŃSKI

Liliana Bogusiak-Józwiak

51 maluchów (najmłodszy miał 3 lata, najstarsi - 7) w kaskach, na kolorowych rowerkach zjawili się w sobotę przed hurtownią papirniczo-biurową Gust-Pol przy ul. św. Teresy 100 w Łodzi na zawodach rowerkowych.

Pedałowali już 3-latkowie

W zawodach wzięło udział 51 dzieci w wieku od 3 do 7 lat. Rodzice i dziadkowie kibico-

wali im, pomimo nie najlepszych warunków pogodowych. Ale dla najmłodszych siąpiący deszcz nie był przeszkodą - uśmiechnięte i zadowolone buzie małych rowerzystów były najlepszym dowodem na to, że dla dzieci zawody się udały. Każdy mały zawodnik, bez względu na wynik, otrzymał na mecie pamiątkowy dyplom i medal.

Oskar i Julia Topolscy na zawodach pojawili się z rodzicami i psem Portosem. Oskar i Julia dzielnie pedałowali na rowerkach, a po zakończonych

zawodach otrzymali pamiątkowe medale, dyplomy i upominki od sponsora, firmy Gust-Pol.

Była ścianka i cukrowa wata

Dzieci się nie nudziły, bo jeśli w danym momencie nie jechały na rowerku ani nie kibicowały innym, to mogły skorzystać z atrakcji przygotowanych przez Joannę Załęcką, Manufaktura FloArt.

- Przed samym rajdem zachęcamy do sięgnięcia po wate cukrową dla dodania sobie energii - opowiadała „Expres-

sowi Ilustrowanemu” Joanna Załęcka. - Mamy przygotowane dla najmłodszych zajęcia plastyczne, dyniowe tatuaże, będzie malowanie twarzy, puszczanie baniek. Na wszystkich czeka ścianka do robienia zdjęć. Pod dachem zaś najmłodsi mogą rysować kredą.

Atrakcje dla najmłodszych zawodników przygotowała również Straż Miejska. Znako- wała rowery i zachęcała dzieci do wykazania się wiedzą o przepisach o ruchu drogowym.

- Dzieci najczęściej pytały o to, jakie są nagrody w na-

szych konkursach - mówił strażnik Marek Borowiecki z oddziału specjalistycznego Straży Miejskiej w Łodzi. - Mamy gadżety z logo straży miejskiej, znaczki, odbłaski, materiały piśmiennicze.

Gust-Pol miał dla najmłodszych upominki

Impreza odbywała się na parkingu przy hurtowni papirniczo-biurowej Gust-Pol, działającej od 34 lat łódzkiej firmy zajmującej się handlem detalicznym i hurtowym.

- Łodzianie znają to miejsce i przyjeżdżają po artykuły papirnicze oraz zabawki - mówiła „Dziennikowi Łódzkiemu” Monika Frąszczak, menedżer hurtowni papirniczo-biurowej Gust-Pol. - Wkrótce będzie dzień Wszystkich Świętych, więc gros klientów zaopatruje się w kwiaty, wianuszki, znicze, wkłady do zniczy. Ceny u nas są niższe niż w kwiaciarniach, porównywalne z tymi na rynkach, ale u nas można zrobić zakupy w komfortowych warunkach.

ORGANIZATORZY



PARTNERZY



Dynia to bogactwo zdrowych składników

Dyni, przez wielu nazywanej królową jesieni, w naszym jadłospisie teraz nie powinno zabraknąć. Dzięki bogatemu składowi dynia ma wiele prozdrowotnych właściwości.

Marek Knitter

Dynia stanowi dobre źródło błonnika pokarmowego, który wspiera pracę układu pokarmowego, ułatwia trawienie i reguluje rytm wypróżnień. Wykazano, że duża zawartość błonnika w diecie zmniejsza ryzyko rozwoju raka jelita grubego.

Dodatkowo gotowana dynia jest lekkostrawna, dlatego może być podawana niemowlętom, a także osobom po zabiegach operacyjnych i podczas terapii onkologicznej.

Jakie wartości odżywcze ma dynia?

Stanowi dobre źródło beta-karotenu, który stanowi jeden ze składników rodopsyny, czyli białka obecnego w pręcikach oka, czyli receptorach światła. Niedobór beta-karotenu zwiększa zatem ryzyko zwyrodnienia plamki żółtej oka, a także kurzej ślepoty, czyli pogorszenia widzenia w ciemnych pomieszczeniach lub po zmroku. Dlatego regularne spożywanie dyni może

zmniejszyć ryzyko pojawienia się tych dolegliwości. Pestki dyni od dawna stosowane były jako naturalny środek wspierający odrobaczanie układu pokarmowego, szczególnie w przypadku glisty ludzkiej i owsików. Właściwości przeciw pasożytnicze wykazuje kukurbitacyna, która niszczy układ nerwowy pasożytów, a dzięki temu przyspiesza ich usuwanie z organizmu. Fitoterapeuci sugerują, że terapia przeciw pasożytom powinna trwać 7 dni, a pacjent powinien codziennie spożywać 30-50 g pestek dyni. Dynia i jej pestki stanowią znakomite źródło antyoksydantów, w tym witaminy A i E, które korzystnie wpływają na strukturę oraz wygląd włosów, skóry i paznokci. Warto także wspomnieć, że przeciwutleniacze spowalniają proces starzenia się komórek skóry, a tym samym na dłużej pozostaje ona sprężysta, a zmarszczki są mniej widoczne. W pestkach dyni znajdziemy również cynk, który odżywia włosy i hamuje ich wypadanie. Dodatkowo olej z pestek dyni zmniejsza łamliwość wło-

sów i zapobiega rozdławianiu się końcówek. Pestki dyni polecane są szczególnie mężczyznom, ponieważ regulują wytwarzanie testosteronu i poprawiają jakość nasienia, a tym samym zmniejsza ryzyko rozwoju niepłodności męskiej. Kobiety starające się o dziecko również powinny częściej sięgać po pestki dyni, ponieważ zawarta w nich witamina E poprawia jakość komórek jajowych i reguluje owulację. Dodatkowo składnik ten odpowiada za prawidłową budowę endometrium, a dzięki temu może wspierać proces zagnieżdżenia się zarodka.

Czy dynia jest kaloryczna?

Dynia jest niskokaloryczna, ponieważ w porcji 100 g zawiera tylko 26 kcal. W tym warzywie znajdziemy również 1,3 g białka, 4,9 g węglowodanów, 2,8 błonnika pokarmowego i znikome ilości tłuszczu - 0,3 g. Warto wspomnieć, że ugotowana dynia ma średni indeks glikemiczny (IG 64), ale równocześnie niski ładunek glikemiczny. To sprawia, że osoby chore na cukrzycę, stan przedcukrzycowy i insulinooporność mogą spożywać umiarkowane ilości tego warzywa.

Jak dynia działa na jelita?

Dynia jest lekkostrawna i wspomaga trawienie u osób zdrowych. Jednak osoby z zespołem jelita drażliwego (IBS) nie powinny po nią sięgać, ponieważ może u nich wywoływać objawy niestrawności, powodować bóle brzucha, wzdęcia i problemy z wypróżnianiem. Jest to spowodowane zawartością fruktozy, która nie jest dobrze tolerowana u osób z problemami z jelitami. Również ze względu na wysoką zawartość błonnika dynia może wywoływać dolegliwości żołądkowo-jelitowe, dlatego nie należy przesadzać z jej ilością.

Kto nie powinien jeść dyni?

Ze względu na to, że dynia ma wysoki indeks glikemiczny, który wynosi 75, powinny na nią uważać osoby chorujące na cukrzycę i insulinooporność. Cukrzycy mogą więc jeść dynię, ale w niewielkich ilościach i raczej w wytrawnej postaci np. zupę

krem z dyni czy sałatkę z dynią. Powinni unikać natomiast słodkich ciast i deserów takich jak np. muffinki.

Wielezalet dyni

Miąśz i sok tego zdrowego warzywa (choć miąższ dyni to z botanicznego punktu widzenia owoc) mogą nam pomóc przeprowadzić skuteczną dietę i zmniejszyć zapasy tkanki tłuszczowej. Nasiona hamują zaś procesy starzenia organizmu. Badania naukowe dowiodły, że w owocu dyni znajduje się niezwykle dużo wartościowych składników.

Miąśz bogaty jest w wodę i błonnik. Pobudza trawienie, ale także wiąże toksyny i eliminuje je z organizmu. Enzymy odciążają trzustkę, która może produkować mniejszą liczbę enzymów rozkładających tłuszcz. Sok z dyni zawiera wiele witamin i składników mineralnych, miedzi, żelaza, magnezu, potasu. Bardzo zdrowe są również nasiona dyni. W ok. 45 proc. składają się one z wysokowartościowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych niezbędnych do oddychania komórkowego, budowy ścian komórkowych, transportu cholesterolu, czynności gruczołów, dla skóry i błon śluzowych.

Pestki dyni zawierają dużo kwasów nukleinowych, które odmładzają i naprawiają komórki organizmu, zapewniając ich zdrowy wzrost oraz prawie wszystkie mikroelementy, wiele witamin i wyjątkowo dużą ilość cennego fosforu, niezbędnego do pozyskiwania energii komórek organizmu. Mają też dużo cynku i lecytyny wspomagającej pamięć.

Dynia wzmacnia więc nasz układ odpornościowy, pobudza trawienie i odtruwa jelita, zaopatruje organizm w witaminę D, pomaga zredukować tkankę tłuszczową, obniża poziom tłuszczów we krwi, pomaga w dolegliwościach nerek i działa uspokajająco.

Choć szybko syci, dynia ma bardzo mało kalorii - 27 kcal w 100 g miąższu.

Zblendowany miąższ dyni, czyli tak zwaną pulpę, możemy bez obaw zamrozić. Podzielmy tylko masę na wygodne porcje,

które sukcesywnie będziemy odmrażać. W ten sposób smak tego wyjątkowego owocu będzie mógł nam towarzyszyć przez całą zimę.

Rozgrzewające zupy z dyni są doskonałą potrawą na chłodne jesienne dni. Oto kilka inspiracji.

KREMOWA zupa z dyni

Składniki:

1 kg dyni, 250 ml mleka kokosowego, 400 g ziemniaków, 100 g cebuli, 1 l bulionu warzywnego lub mięsnego, papryka słodka, papryka wędzona, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, masło.

Dynię przekroić na pół i oczyścić z pestek, pokroić w plastry. Ułożyć na blaszce do pieczenia i piec przez 20 minut w temperaturze 200 st C. Gdy wystygnie, obrać ją i pokroić w kostkę. Obrane ziemniaki i cebulę pokroić w kostkę, a czosnek w plasterki. W garnku roztopić masło i przesmażyć na nim cebulę i czosnek, po 2-3 minutach dodać ziemniaki i smażyć kolejne 2-3 minuty cały czas mieszając, dodać paprykę słodką oraz wędzoną, wymieszać i wlać bulion. Gotować do miękkości. Następnie dodać dynię oraz mleko kokosowe i gotować kolejne 10 minut. Całość zmiksować i doprawić gałką muszkatołową. Dekorować pieprzem młotkowanym i ewentualnie kremowym serem. (www.dwor-korona.pl)

Krem z dyni z soczewicą

Składniki:

1 szklanka czerwonej soczewicy, 1 dynia hokkaido pokrojona w kostkę, 1 cebula pokrojona w drobną kostkę, 3 ząbki czosnku, bulion lub

Rozgrzewające zupy z dyni są doskonałą potrawą na chłodne jesienne dni.

woda, 1 łyżeczka oregano, 1 łyżeczka suszonej słodkiej papryki, 1/2 łyżeczka suszonej wędzonej papryki, oliwa, sól i pieprz, 4 kromki bagietki, ser feta, pietruszka posiekana, dowolna sałata, olej z dyni.

W garnku podgrzewamy oliwę. Smażymy cebulę z posiekanym czosnkiem. Dodajemy dynię i smażymy aż cebula się zeszkli. Następnie dodajemy soczewicę i przyprawę. Mieszymy i zalewamy całość bulionem lub wodą. Gotujemy aż soczewica i dynia zmiękną; blendujemy. Podajemy z opieczoną w piecu i natartą czosnkiem grzanką, serem feta i sałatą. Polewamy olejem z dyni. (www.halina.eu)

Rozgrzewający mus dyniowy z jarmużem

Składniki:

1 dynia, kilka liści jarmużu, 1,5 litra rosolu, 2 szalotki, 3 ząbki czosnku, 400 ml mleka kokosowego, sól i pieprz, 2 łyżki oleju rzepakowego, ciemne razowe pieczywo (wedle uznania)

Dynię obrać i oczyścić z pestek, a następnie pokroić w kostkę. Czosnek i szalotki drobno posiekać. W garnku rozgrzać olej i smażyć warzywa około 8-9 minut, czasami mieszając. Usmażone warzywa zalać rosółem i gotować do miękkości. Całość zmiksować blenderem na gładki mus. Pod koniec dodać mleko kokosowe, porwane na mniejsze kawałki liście jarmużu, sól, pieprz i zamieszać. Zupełnie podawać w głębokich talerzach lub miseczkach, z ciemnym grillowanym pieczywem. (www.eisberg.pl)



Dynia jest bardzo niskokaloryczna - 100 gramów dyni to tylko około 26 kcal.

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

BRUKARZA, pomocnika, 515-282-626

Firma sprząająca zatrudni osoby do sprzątania kamienic, bloków i mycia okien, 531-830-207

FIRMA zatrudni opiekunki do pracy w Niemczech, 790-480-590

GIPSARZY, glazurników, 693-638-378

PRACOWNIKA gospodarczego na osiedlu zamkniętym, znajomość pracy kosą spalinową oraz kosiarką, prace ogrodnicze, pielęgnacja roślin, 516-155-819

Sprzątanie klatek schodowych lub terenów zewnętrznych, 609-738-532

STOLARZA - zatrudnię, 608-502-044

SZWACZKI Rzgów, 605-450-031

ZLECĘ szycie, może być chałupniczo, również kurki, 602-331-324

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl



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	- 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	- zamienię - motofinanse - motousługi - inne	- języki obce - korepetycje - inne	- pediatria - psychologia - psychiatria - stomatologia - urologia - inne specjalizacje - przychodnie, kliniki - laboratoria - zabiegi - opieka - sprzęt medyczny - uroda - inne	- instalacyjne - biurowo - projektowe - komputerowe - krawiectwo - montażowe - ogrodnicze - porządkowe - przeprowadzki - reklamowe - stolarskie - radio taxi - transportowe - rozrywka - uroczystości - zabezpieczające - inne	- agroturystyka - kraj - świat - biura podróży - oazy i kolonie - wycieczki - przewozy - inne	- KOMUNIKATY - ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA - GASTRONOMIA - dania na telefon - usługi - inne
MOTORYZACJA	- samochody osobowe - ciężarowe, dostawcze - busy autobusy - rolnicze - przyczepy, naczepy - zabytkowe - uszkodzone, rozbite - motocykle - części i akcesoria									
FINANSE BIZNES	- kredyty, pożyczki - usługi finansowe - usługi prawne - biura rachunkowe - ubezpieczenia - oferty - inne									
ZDROWIE	- apteki - pomoc całodobowa - chirurgia - ginekologia - interna - neurologia									
NAUKA	- szkoły - kursy/szkolenia									
USŁUGI	- agd rtv foto - budowlano-remontowe									
TURYSTYKA	- agroturystyka - kraj - świat - biura podróży - oazy i kolonie - wycieczki - przewozy - inne									
ZWIERZĘTA	- lecznice - usługi - inne									
MATRYMONIALNE RÓŻNE										
ROLNICZE	- maszyny rolnicze - ogrodnictwo - plody rolne - zwierzęta hodowlane - inne									
TOWARZYSKIE	- usługi kamieniarskie - usługi pogrzebowe									

Nieruchomości

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

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

Auta uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

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

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

ROLNICZE KUPIĘ

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

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

TELE - audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

ELEKTRYK Volts Usługi Elektryczne - awarie, usterki, wymiana instalacji, podłączanie rozdzielnic, podłączanie płyt indukcyjnych, wymiana gniazd i wylączników, montaż oświetlenia. Łódź i okolice - Telefon: 536 404 628.

GŁADŹ, mal. glazura, 510-322-848

REMONTY solidnie, 571-454-306

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

INSTALACYJNE

Elektryk - 24h, 663-210-045

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 664-272-696

Przepychanie kanalizacji - kamera, 509-721-995

MONTAŻOWE

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

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

WYCINKA drzew, rębak, 507-668-712

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

0011242693

OGŁOSZENIA DROBNE na TELEFON 800 472 852 42 647 28 52

ZABEZPIECZAJĄCE

Auto-zamki. Naprawa stacyjek. Klucze z immobilizerem, ul. Zawiszy 8, 602-724-868

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

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

Polecamy →

TELEMAGAZYN

Twój wybór programów

telemagazyn.pl



Z życia celebrytów

Małgorzata Rozenek kilka lat temu reklamowała sieć hipermarketów...



WARTO PAMIĘTAĆ, CO SIĘ MOWI...

Paweł Kaczmarek

Małgorzata Rozenek właśnie wyparła się publicznie dyskontów spożywczych, które przez lata, a ostatnio nawet i zaledwie miesiąc temu, reklamowała swoimi twarzami. Otwarcie przyznała, że w takich miejscach zakupów nie robi. Ciekawe, czy reklamodawcy przytkną na to oko...

Przez długie lata Małgorzata Rozenek starała się balansować na cienkiej granicy dwóch skrajnie różnych person medialnych. Z jednej strony pragnęła wydawać się bliska problemom zwyczajnych ludzi, pokazała, jak dobrze wypucować podłogę, gdzie kupić firankę. Z drugiej natomiast strony Rozenek zawsze ciągnęło do wielkiego świata. Nietrudno zauważyć, dlaczego widzowie zaczęli z czasem odczuwać sil-

ny dysonans, obserwując kolejne poczynania gwiazdy. Zdaje się, że przy rozmowie z magazynem „VIVA!” stery całkowicie przejęła ta druga, nieco salonowa Gosia. Rozgadała się o kasie i swoich zwyczajach zakupowych. Jednak po tylu latach w branży wypadałoby chyba spodziewać się, że wyrwane z kontekstu pozostałych części rozmowy wypowiedzi tego rodzaju mogą zostać różnorako przyjęte przez publikę.

- Szanuję swoją pracę, rynek też weryfikuje z czasem w wiarygodny sposób. Nie mam problemu z negocjowaniem stawek - ani ja, ani mój zespół, pracujemy za określone pieniądze. (...) Szanuję swoją pracę. Cieszę się, że te budżety są - czytamy.

Chwilę później dowiadujemy się, że ceny na półkach

Gosi co do zasady nie interesują. Zerknie na metkę ewentualnie, jak chce sobie sprawić fantazyjną torebkę.

- Nie zwracam na nie uwagi. Najczęściej, jak już robię zakupy, to rozmawiam przez telefon lub robię inne rzeczy przy okazji. Patrzę na cenę butów i torebek, ale nie oliwy z oliwek - ładuje się na minę Małgorzata.

Zdecydowanie najciekawsze zdanie rozmowy Małgorzata popieściła jednak, gdy temat przesunięty został w kierunku dyskontów spożywczych, a konkretnie tego, czy jej samej zdarza się z tego typu sklepów w ogóle korzystać. Rozenek stwierdziła jasno, że zdecydowanie nie.

- Ale nie dlatego, że mam coś przeciwko dyskontom. (...) Nie chcę, żeby to źle zabrzmiało. Po prostu realnie nie mam czasu. Bardzo lubi-

łam robić zakupy spożywcze i chodzić do sklepów. (...) Na co dzień tego nie robię, bo po prostu nie mam - mówi Małgorzata.

W tym miejscu warto przypomnieć, że zaledwie parę tygodni temu Rozenek biegała między alejkami jednej z najpopularniejszych sieci dyskontów w ramach internetowej reklamy. W kilkunastosekundowym nagraniu gwiazda kilkakrotnie podkreśla, że czuje się tam jak u siebie w domu, a właściwie to czuje się tam gospodynią.

- Ulubione miejsce w moim [tu pada nazwa sieci sklepów]? Środki czystości! Wszystko, czego człowiek potrzebuje do szczęścia. (...) Dzięki za wizytę w moim [sklepie]. Paaaaa... Jezu, ile tu piachu nanieśli. Dajcie spokój. Trzeba to jakoś ogarnąć - świergocze w reklamie Gosia.



ZA WSZYSTKIM STOI... DOJRZAŁOŚĆ

W przyszłym roku Norbi i jego trzecia żona Marzena Chelmińska będą świętować dziesiątą rocznicę ślubu. Piosenkarz w rozmowie z Shownews.pl opowiedział, w czym tkwi sekret ich relacji, która - jego zdaniem - przetrwa do końca ich dni. Autor hitu „Kobiety są gorące” w rozmowie z reporterką Agnieszką Kostuch przyznał, że za wszystkim stoi dojrzałość, do którą sam osiągnął po czasie.

- Jesteśmy po przejściach - to jest moja trzecia żona, wydaje mi się jednak, że lata, lata, dojrzałość, to jest taki podstawowy czynnik, że jesteśmy razem i zostaniemy do końca naszych dni. - Marzenka kłóci się ze mną, a ja udaje, że wszystko jest okej, trochę wchodzę w zwanie i staram się wyciszyć sytuację. Jestem tym, który wyciąga rękę, ona mówi, że „nie, to ja wyciągam pierwszą rękę”. Mówię: „niech ci będzie, wyciągasz pierwszą”, ale nienawidzę się kłócić, nie cierpię tego. Jednak nie można sobie ciągle z dzióbeków spijać.

Norbi trzykrotnie stał na ślubnym kobiercu, zanim trafił na tę jedyną. Gdy miał 21 lat, został mężem Julii, z którą spędził kolejne 13 lat życia. Doczekali się córki Oli. Potem związał się z Marleną Jagłowską. Od 2016 roku jest żonaty z Marzeną Chelmińską.

(AK, ZK)



SZPILKA: TERAZ JESTEM ANDRZEJEM KMICICEM

Kolorowy ptak polskiego boksu, człowiek o wielu twarzach - Artur Szpilka. W rozmowie z Telemagazynem pięściarz, aktualnie promujący film o samym sobie, przypomniał, że film dokumentalny o jego życiu mógł wcale nie powstać.

- Po co mi ten film, jak przed walką nie wiedziałem, co się ze mną dzieje? Całe szczęście, że ekipa realizująca film była w tym czasie w domu, że to kręcili, bo ktoś by mógł nie uwierzyć, że takie sytuacje [ze zdrowiem psychicznym- przyp.red.] się dzieją. Tak mają sportowcy uprawiający sztuki walki. Bijemy się i jednocześnie przychodzą sinusoidy emocji.

Bokser zaskoczył Bartosza Boruciaka deklaracją, że jest jak Andrzej Kmicic. Sportowiec wyjaśnił dziennikarzowi, dlaczego zainspirował się kultową postacią sienkiewiczowską.

- Jak siedziałem w zakładzie karnym, to byłem Andrzejem Kmicicem. W moim życiu też tak jest jak u Kmicica. Kmicic też wierzył w swoje ideały jak ja. Ja w tamtym czasie też w nie wierzyłem. Nigdy nie uważałem się za złego człowieka, ale żyłem w swojej bańce. Wierzyłem, że tak ma być, że tak trzeba robić. Wiele rzeczy się zmieniło po moich walkach, doświadczeniach. Wtedy musiałem zamienić się w Babinicza. Teraz jestem Andrzejem Kmicicem.

(BB)

Jan Urban o młodzieży. W kadrze widzewiak



Robert Lewandowski i Jan Urban



Marcel Krajewski

Nie możemy się nachwalić efektownie grającej reprezentacji młodzieżowej. W wygrywającej mecz za meczem drużynie wiodącą rolę pełni Marcel Krajewski z Widzewa.

Dariusz Kuczmara

Oto fragment rozmowy z Janem Urbanem.

PAP: Czy w świetnie spisujących się obecnie reprezentacji młodzieżowej są piłkarze, których chciałby pan mieć w kadrze w przyszłym roku, np. na bardzo prawdopodobne mecze barażowe w marcu? Zresztą niektórzy zawodnicy z U-21 grali już w dorosłej

kadrze, jak Kacper Urbański czy Antoni Kozubal.

Jan Urban: Z jednej strony „młodzieżówka” i pierwsza reprezentacja to zupełnie inne kategorie. Jest bardzo duża różnica i nie tak łatwo od razu przeskoczyć do pierwszej kadry. Jeśli ktoś to robi, to często jest już w niej, jak np. Ziółkowski. Wrócił też Kacper Kozłowski, który jeszcze latem grał w mistrzostwach Europy U-21. My patrzymy na mło-

dych piłkarzy, ale to nie znaczy, że oni - wygrywając swoje mecze - już mogą swobodnie przeskoczyć do pierwszej reprezentacji. Wymagania w drużynie narodowej są zdecydowanie większe, bo klasa przeciwnika i jego umiejętności są znacznie wyższe niż rówieśników, z którymi się mierzą. Natomiast nie ulega żadnej wątpliwości, że np. forma takiego młodego Pietuszelewskiego wskazuje na to, iż on wcześniej czy później, a raczej wcześniej, be-

dzie w pierwszej reprezentacji, jeśli taką dyspozycję utrzyma. Jednak na dzisiaj, tak mi się wydaje, nie ma żadnego problemu, również dla rozwoju tego zawodnika, że gra w U-21. To naprawdę wpływa na niego bardzo mobilizująco. A ja nie chciałbym porównać z tego środowiska tak szybko i wziąć go np. na jedno zgrupowanie, a na drugim, żeby już go nie było. Jeśli taki zawodnik przychodzi do reprezentacji, to chciałbym, żeby na stałe.

POLSCY PIŁKARZE NA ŁAWKACH. NOWY KONTRAKT SKORUPSKIEGO

Dariusz Kuczmara

Inter Mediolan po wyjazdowym zwycięstwie nad Romą 1:0 w 7. kolejce włoskiej ekstraklasy piłkarskiej został liderem tabeli.

W drugiej połowie na boisku pojawiło się dwóch reprezentantów Polski - Jan Ziółkowski wśród gospodarzy, a w zespole Nerazzurri Piotr Zieliński.

Był to trzeci występ 20-letniego obrońcy w barwach Romy. Natomiast Zieliński w 82. min zmienił Barellę. Środkowy pomocnik w tym sezonie rozegrał sześć meczów dla Interu, ale w żadnym z nich nie wystąpił w pierwszym składzie.

Już w szóstej minucie gola dla Interu strzelił Francuz Ange-Yoan Bonny, któremu asystował Nicolo Barella.

Pierwsze spotkanie w sezonie Serie A zremisował beniaminek z Sassuolo - 0:0 na boisku Lecce. W drużynie gości, którzy z wywalczonymi 10 punktami zajmują ósmą lokatę, od początku do końca grał Sebastian Walukiewicz. W ekipie miejscowych zabrakło leżącego kontuzję Filipa Marchwińskiego.



Ange-Yoan Bonny

Bramkarz reprezentacji Polski Łukasz Skorupski przedłużył kontrakt z Bologna FC do 30 czerwca 2027 roku - ogłosił w czwartek klub włoskiej ekstraklasy. Pochodzący z Zabrza 34-letni piłkarz gra w tym zespole od 2018 roku.

Dotychczasowa umowa doświadczonego golkipera, w przeszłości zawodnika Górnik Zabrze, Romy i Empoli, obowiązywała do czerwca 2026.

Skorupski rozegrał dotychczas 20 meczów w reprezentacji Polski. Obecnie jest podstawowym bramkarzem w kadrze Jana Urbana.

Messi królem strzelców



Lionel Messi

Jan Hofman

Piłkarz Interu Miami Lionel Messi zanotował hat-tricka, a jego zespół wygrał na wyjeździe z Nashville SC 5:2 w północnoamerykańskiej lidze MLS.

Argentyńczyk z 29 golami został królem strzelców sezonu zasadniczego.

38-latek w sezonie zasadniczym wystąpił w 28 spotkaniach. W zeszłym roku po sezonie zasadniczym były gracz Barcelony i Paris Saint-Germain był drugi w klasyfikacji strzelców z 20 golami w 19 meczach. Natomiast w swoim pierwszym niepełnym sezonie w MLS rozegrał zaledwie sześć meczów i zdobył jedną bramkę.

Był to drugi występ Messiego z trzema golami w MLS.

Ośmiokrotny zdobywca Złotej Piłki pierwszy raz zaliczył hat-tricka 19 października 2024 roku w wygranym 6:2 meczu z New England Revolution.

- Prawda jest taka, że Leo był wyjątkowy, jak zawsze. Myślę, że jeśli ktokolwiek miał wątpliwości co do jego występów w sezonie zasadniczym, rozwiął je wszystkie. Z pewnością zdobędzie nagrodę MVP - powiedział trener Interu Javier Mascherano.

Inter Miami zajął trzecie miejsce w Konferencji Wschodniej i ponownie zmierzył się z Nashville w 1/8 finału play off 24 i 31 października.

W MLS rywalizuje 30 zespołów - po 15 w Konferencji Zachodniej i Wschodniej. Mistrz zostanie wyłoniony po fazie play off. Tytułu broni Los Angeles Galaxy.

Brawo juniorki UKS SMS! Pucharowy awans

Jan Hofman

To bez wątpienia spora niespodzianka spotkań 1/32 Orlen Pucharu Polski piłkarskich nożnych.

Drużyna UKS SMS U-18, która na co dzień rywalizuje w Centralnej Lidze Juniorek, rozgromiła drugoligowy zespół Zły Praga Warszawa 9:0. Tym samym młoda łódzka ekipa awansowała do 1/16 finału tych rozgrywek.

Godne podkreślenia jest boiskowe osiągnięcie Mili Ushakevich, która zdobyła cztery

gole i zaliczyła też asystę przy trafieniu Julii Misiak.

● UKS SMS Łódź - Zły Praga Warszawa 9:0 (3:0)

1:0 - Stachurska 10, 2:0 - Ushakevich 18, 3:0 - Ushakevich 43, 4:0 - Ushakevich 51, 5:0 - Misiak 57, 6:0 - Ushakevich 60, 7:0 - Lesiak 62, 8:0 - Zięba 82, 9:0 - Zięba 85.

UKS SMS: Wieremiejczyk - I. Sobczak, Gruszczyńska (69, Molenda), Świątek - Stachurska (46, Romańczuk), Wojtyra (58, Lesiak), Wieczorek (46, Szczukocka), Wochnik, Urbańczyk - Misiak (58, Zięba), Ushakevich.



Pomęczowa radość łódzkiej ekipy.

STAL RZESZÓW ŁKS ŁÓDŹ

1
4

0:1 - KACZOR (28, SAMOBÓJCZY), 0:2 - CRACIUN (32), 0:3 - ERNST (37), 0:4 - ŁYSIAK (47, SAMOBÓJCZY), 1:4 - SŁAWIŃSKI (51).

ŻÓLTE KARTKI: SŁAWIŃSKI (STAL), CRACIUN, FAŁOWSKI, NORLIN, PIASECKI (ŁKS).

SĘDZIOWAŁ SZYMON ŁĘŻNY (KLUCZBORK).

WIDZÓW 3108.

ŁKS:

BOBEK - CRACIUN, LOFFELSEND (72. KUPCZAK), RUDOL, ERNST (86. SZCZEPAŃSKI) - FAŁOWSKI (72. JURKIEWICZ), MOKRZYCKI, NORLIN (86. GŁOWACKI), TOMA, WYSOKIŃSKI - LEWANDOWSKI (62. PIASECKI).

Stal Rzeszów

Kozioł - Kaczor, Synoś, Wachowiak (75. Kukułka), Warczak - Wolski (46. Masiak), Thill, Łyczko, K. Łysiak (75. Musik) - Junior (34. Kądziołka), Sławiński.

Ocena meczu



OCENA MECZU WSKALI 1-5: 1 - SŁABY, 2 - PRZECIĘTNY, 3 - DOBRY, 4 - BARDZO DOBRY, 5 - DOSKONAŁY

Kolejny gol Dankowskiego



Jan Hofman

Wyniki meczów 13. kolejki I ligi piłkarskiej:

● Pogoń Grodzisk Mazowiecki - Ruch Chorzów 2:2 (1:1)

1:0 - Karol Noiszewski (6, kar. ny), 1:1 - Patryk Szwedzik (45+3), 1:2 - Patryk Szwedzik (49), 2:2 - Rafał Adamski (70, kar. ny).

● Chrobry Głogów - Polonia Warszawa 2:0 (0:0)

1:0 - Robert Mandrysz (86), 2:0 - Kacper Nowakowski (89). Czerwona kartka Adrian Sandach (37, za zagranie ręką, Polonia).

● Miedź Legnica - Pogoń Siedlce 2:2 (1:2)

0:1 - Karol Podliński (6), 1:1 - Kamil Antonik (15), 1:2 - Daniel Pik (35), 2:2 - Daniel Stancik (90+2, kar. ny).

● GKS Tychy - Wieczysta Kraków 3:3 (1:2)

1:0 - Julian Keiblinger (26), 1:1 - Lisandro Semedo (39), 1:2 - Kamil Dankowski (42), 2:2 - Ma-

min Sanyang (47), 2:3 - Rafael Lopes (90), 3:3 - Kacper Wełniak (90+8, kar. ny). Pocięciem dla krakowskiej ekipy mogło być jedynie przepiękne trafienie Kamila Dankowskiego bezpośrednio z rzutu wolnego.

● Polonia Bytom - Odra Opole 0:0

1. Wisła Kraków	12	29	37-11
2. Wieczysta Kraków	13	23	28-17
3. Pogoń Grodzisk Mazowiecki	13	22	27-19
4. Chrobry Głogów	13	22	20-13
5. Polonia Bytom	13	21	19-14
6. Śląsk Wrocław	12	21	20-18
7. Stal Rzeszów	13	20	22-23
8. ŁKS Łódź	13	18	21-19
9. Odra Opole	13	18	13-14
10. Ruch Chorzów	13	17	19-21
11. Pogoń Siedlce	13	16	17-15
12. Miedź Legnica	13	15	18-27
13. Polonia Warszawa	13	14	19-23
14. GKS Tychy	13	12	20-29
15. Puszcza Niepołomice	12	11	11-14
16. Stal Mielec	12	11	16-26
17. Górnik Łęczna	12	9	15-24
18. Znicz Pruszków	12	9	15-30

Łódzcy kibice czekali na to od 26 lipca!



Artur Craciun zdobył pierwszego gola w ŁKS.

Piłkarze ŁKS w spotkaniu 13. kolejki I ligi, rozegranym w Rzeszowie, pokonali 4:1 miejscową Stal. Łodzianie odnieśli pierwsze wyjazdowe zwycięstwo w tym sezonie.

Jan Hofman

Łkaesiacy dokonali tego dopiero w siódmym meczu na boisku rywali, a kibice drużyny z al. Unii czekali na to wydarzenie bardzo długo, bo aż od 26 lipca!

Ale jak to mówią, lepiej późno niż wcale. Wszystko wskazuje na to, że ŁKS ma ostatnio patent na odprawianie z kwitkiem Stali, bowiem w poprzednim sezonie wygrał 5:0 i 4:2.

Łodzianie w pierwszej części pojedynku bezwzględnie wy-

korzystali słabość defensywy gospodarzy, ale po przerwie już nie oczarowali. Warto podkreślić, że goście oddali w pierwszych 45 minutach dwa celne strzały, a jednak prowadzili 3:0. To oczywiście efekt samobójczego trafienia piłkarza Stali.

Łkaesiacy powinni już prowadzić w dziesiątej minucie spotkania. Piłka po silny strzale Tomy odbiła się od słupka i trafiła pod nogi Norlina, lecz Szwed, stojący dwa metry od bramki rywala, fatalnie spu-



Spięć w tym meczu nie brakowało.

Po blisko dwóch kwadransach gry o tym, jak przewrotny jest futbol przekonał się Kaczor. Stoper Stali w 27 minucie z bliska nie trafił do łódzkiej bramki, by po kilkunastu sekundach umieścić piłkę... we własnej siatce (po płaskim dośrodkowaniu z prawej strony Ernsta).

Cztery minuty później było już 0:2. Mokrzycki dokładnie zagrał z rzutu rożnego do Craciuna, a ten strzałem głową zdobył swojego pierwszego gola w tym sezonie. A dzieła zniszczenia Stali przed prze-

rwą, celnym strzałem głową, dopełnił Ernst, wykorzystując dośrodkowanie Loffelsenda.

Już pierwsza akcja po przerwie przyniosła kolejnego gola łkaesiakom. Dośrodkowanie Tomy odbił bramkarz rzeszowski, ale piłka trafiła w Łysia-ka, po czym wpadła do siatki. To było drugie tego dnia samobójcze trafienie gospodarzy.

Trzy minuty później to Bobek został pokonany strzałem głową przez Sławińskiego, który wykorzystał bierność łódzkich obrońców.

Kontrola nad spotkaniem była znacząca

Jan Hofman

Szymon Grabowski, trener piłkarzy ŁKS:

- Dobrze przepracowaliśmy ostatni okres, który dał nam dużo pewności siebie. Oczywiście gratulacje dla piłkarzy, sztabu i kibiców, którzy dali nam ogromne wsparcie. Mieliśmy plan, który w pierwszej połowie realizowaliśmy bardzo dobrze.

- Kontrola nad przebiegiem spotkania była znacząca, zwłaszcza nasze operowanie piłką w trzeciej tercji sprawiało Sta-

li duże problemy. Rozkręcaliśmy się z minuty na minutę. Po przerwie chyba zbyt mocno cofnęliśmy się po czwartym голу, ale to jest do poprawy. Stanęliśmy na wysokości zadania. Byliśmy zespołem skuteczniejszym, z większym charakterem.

- Cieszę się, że wykorzystaliśmy to, co robiliśmy na treningach m.in. dzień przed meczem na boisku Rudnianski. Chciałem podziękować wódcarzom Rudnianski, bo odbyliśmy trening w bardzo dobrych warunkach. Już wtedy czuliśmy pozytywny przypływ energii.



WIADOMOŚCI W SKRÓCIE

Jan Hofman

Kamil Stoch zajął czwarte miejsce w sobotnim konkursie Letniej Grand Prix w skokach narciarskich na normalnym obiekcie w austriackim Hinzenbach.

Wygrał Niemiec Philipp Raimund, przed Austriakami Danielem Tschofenigem i Janem Hoerlem. Dawid Kubacki był 14., Piotr Żyła - 16., Paweł Wąsek - 22., Maciej Kot - 31., a tuż za nim uplasował się Aleksander Zniszczoł.

● Szymon Pietraszek i Jakub Krzemiński oraz Szymon Beta i Artem Besarab zagrają ze sobą w półfinale mistrzostw świata do lat 21 w siatkówce plażowej, które odbywają się w meksykańskiej Puebli.

● Słynny czeski hokeista Jaromir Jagr wystąpił po raz pierwszy w tym sezonie ligowym w barwach klubu Rytiri Kladno, którego jest współwłaścicielem. „Rycerze” wygrali u siebie z Vitkovicami 3:1 w meczu 15. kolejki, ale w tabeli wciąż zajmują przedostatnie miejsce.

● Kanadyjka Leylah Fernandez pokonała czeską kwalifikantkę Terezę Valentovą 6:0, 5:7, 6:3 w finale turnieju tenisistek WTA 250 w Osace. Fernandez, wicemistrzyni US Open w 2021 roku,



wygrała piąty turniej WTA w karierze w singlu.

Rozstawiona z numerem 3. Jelena Rybakina z Kazachstanu wygrała z Rosjanką Jekateriną Aleksandrową 3:6, 6:0, 6:2 w finale turnieju WTA w chińskim Ningbo.

Reprezentująca Polskę Linda Klimovicova przegrała z najwyższej rozstawioną Łotyszką Dargą Semenistają 5:7, 6:7 (4-7) w finale turnieju ITF 100 w hiszpańskim Les Franqueses del Valles.

● Novak Djoković jest pewny udziału w turnieju ATP Finals dla ośmiu najlepszych tenisistów sezonu, który odbędzie się w Turynie w dniach 9-16 listopada. To jego 18. kwalifikacja do tych zawodów, co jest wyrównaniem rekordu Szwajcara Rogera Federera.

Wokół piłki



Jan Bednarek przyjmuje gratulacje od kolegów z FC Porto.

Jan Hofman

Jan Bednarek strzelił pierwszego gola w barwach FC Porto.

Polski obrońca zdobył bramkę w wygranym 4:0 meczu z czwartoligowym CD Celorice w 1/32 finału piłkarskiego Pucharu Portugalii. W tym spotkaniu wystąpił również inny z kadrowiczów Jana Urbana - Jakub Kiwior.

Piłkarze Olympique Marsylia rozbili przed własną publicznością Le Havre 6:2 w 8. kolejce i awansowali na pozycję lidera francuskiej ekstraklasy (18 pkt). Cztery bramki zdobył Anglik Mason Greenwood.

Paris Saint-Germain (17), dotychczasowy lider zremisował przed własną publicznością z zajmującym obecnie trzecie miejsce (16 pkt) Strasbourgiem 3:3.

Piłkarze Bayernu wygrali w Monachium z Borussią Dortmund 2:1. Pierwszą bramkę w hicie 7. kolejki Bundesligi zdobył Harry Kane. Bawarczycy odnieśli siódme z rzędu zwycięstwo w niemieckiej ekstraklasie oraz 11. w tym sezonie. Kane w tym sezonie strzelił 19 goli w 11 meczach dla Bayernu, w tym 12 w Bundeslidze. 32-latek jest najsukuteczniejszym napastnikiem w pięciu najlepszych europejskich ligach.

Z kolei bramkarz Bawarczyków Manuel Neuer zaliczył 363. zwycięski mecz w Bundeslidze, czym poprawił rekord jego byłego klubowego kolegi Thomasa Muellera.

FC Koeln Jakuba Kamińskiego zremisowało u siebie z Augsburgiem 1:1. Bramkarz Kamil Grabara trzykrotnie wyciągał piłkę z siatki, a jego Wolfsburg przegrał z VfB Stuttgart 0:3.

Siatkarki ŁKS przegrały z koronawirusem

W piątek w Łodzi miał się odbyć mecz 2. kolejki ekstraklasy siatkarek ŁKS Commercecon - Metalkas Pałac Bydgoszcz. Spotkanie zostało jednak przełożone.

Jan Hofman

A wszystko przez to, że łódzki zespół został zdziśiatkowany przez covid-19.

Oto komunikat ŁKS. Drodzy kibice i wszyscy sympatycy siatkówki!

Wiemy, jak długo wszyscy czekaliśmy na pierwszy mecz tego sezonu w naszej hali. Niestety będziemy musieli uzbroić się w cierpliwość. Mecz przeciwko Metalkasowi Pałac Bydgoszcz zaplanowany na piątek 17.10 na godz. 17.30 nie odbędzie się w tym terminie i zostanie przeniesiony.

W ciągu ostatnich trzech dni nasza drużyna została zdziśiatkowana przez chorobę covid-19, w rezultacie czego na dzień dzisiejszy nie jesteśmy w stanie wystawić zdrowej „zóstki” na boisko.

Dziękujemy Prezesowi Piotrowi Makowskiemu i całemu klubowi Metalkas Pałac Bydgoszcz za postawę fair play i zgodę na przełożenie tego spotkania. Jesteśmy przekonani, że relacje między klubami



Kibice ŁKS byli na inauguracyjnym meczu w Opolu, ale łódzkiego spotkania nie mogli obejrzeć.

budowane w ten sposób i podobne rozumienie idei sportu, będą procentować i podnosić wartość TAURON Ligi.

Cały proces porozumienia między klubami przebiegł w ciągłym kontakcie z Polską Ligą Siatkówki, co pozwoliło na szybkie wypracowanie wspólnego stanowiska, które jest akceptowalne zarówno dla obu zainteresowanych klubów, jak i PLS. To pokazuje, że gramy razem nie tylko, kiedy wszystko idzie gładko, ale też kiedy do rozwiązania są trudne sytuacje.

Ze strony ŁKS Commercecon Łódź zrobimy wszystko, żeby jak najszybciej podać Wam nowy termin tego spotkania.

Zakupione bilety oczywiście zachowają ważność, ale uruchomimy również możliwość zwrotu biletów, rozumiejąc, że nowy termin może powodować utrudnienia. W oddzielnej informacji prześlemy szczegóły dotyczące ewentualnego zwrotu.

Teraz skupiamy się na jak najszybszym powrocie do zdrowia, treningów i rywalizacji.

Trzymajcie kciuki za nasze zawodniczki i sztab. Do zobaczenia wkrótce!

Wyniki innych spotkań II kolejki ekstraklasy.

● Moya Radomka Radom - #VolleyWrocław 3:0 (25:16, 25:23, 25:20)

● ITA Tools Stal Mielec - BKS Bostik ZGO Bielsko-Biała 1:3 (25:22, 27:29, 23:25, 19:25)

● EcoHarpoon Nowel LOS Nowy Dwór Maz. - Lotto Chemik Police 1:3 (28:30, 21:25, 25:17, 23:25)

Ten niesamowity Erling Haaland

Jan Hofman

W derbach Londynu prowadzący w tabeli Arsenal pokonał na wyjeździe Fulham 1:0 w 8. kolejce Premier League.

Zwycięstwo Kanonierom dało trafienie Leandro Trossarda w 58 minucie.

W tabeli Arsenal ma trzy punkty przewagi nad drugim w tabeli Manchesterem City. The Citizens po niemrawej pierwszej połowie, wygrali u siebie z Evertonem 2:0. Erling Haaland wpisał się na listę

strzelców się w 58 i 63 minucie.

Norweg miał szansę na hat-tricka, ale w końcówce zmarł na dogodne okazje.

Licząc razem z występami w drużynie narodowej zanotował 11. mecz z rzędu z co najmniej jednym golem. Uzyskał w nich łącznie 20 bramek.

Jedyną spotkanie w tym sezonie, w którym Haaland nie posłał piłki do siatki, odbyło się 23 sierpnia, kiedy zespół trenera Josepa Guardiola uległ u siebie Tottenhamowi Hotspur 0:2.



Erling Haaland, piłkarz Manchesteru City.

WIDZEW RADOMIAK

3
2

1:0 - BERGIER (7), 2:0 - THERKILDSEN (38), 2:1 - BARO (44), 3:1 - SELAHI (69), 3:2 - MAURIDES (90). ŻÓŁTE KARTKI: ŻYRO, SHEHU (WIDZEW), DONIS, WOLSKI (RADOMIAK). SĘDZIOWAŁ PAWEŁ RACZKOWSKI (WARSZAWA). WIDZÓW 17 022.

WIDZEW:

KIKOLSKI - KRAJEWSKI, ŻYRO, VISUS, THERKILDSEN - ÁLVAREZ (85. PAWŁOWSKI), CZYŻ, SHEHU (66. SELAHI) - AKERE (78. BAENA), BERGIER (67. ZEQIRI), FORMALCZYK (85. TEKLIĆ).

Radomiak:

Majchrowicz - Ouattara (82. Pedro), Kingue, Diéguez, Grzesik - Donis (72. Alves), R. Wolski, Baró (72. Camara) - Tapsoba (67. Lopes), Maurides, Capita (67. Baldé).

Ocena meczu



OCENA MECZU W SKALI 1-5: 1 - SŁABY, 2 - PRZECIĘTNY, 3 - DOBRY, 4 - BARDZO DOBRY, 5 - DOSKONAŁY

Marcel Krajewski podziękował trenerowi Czubakowi



Marcel Krajewski

FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Jan Hofman

Marcel Krajewski, obrońca Widzewa:

- Gol strzelony w reprezentacji Polski miał ogromny wpływ na to, jakim zawodnikiem byłem na boisku, dał mi dużo pewności siebie. Pamiętam jednak, że to jest proces. Jestem szczęśliwy, że zaliczyłem asystę, lecz pamiętam, jak się czułem miesiąc temu, gdy nie grałem. Jestem zadowolony z tego, jak potrafiłem na to zareagować, to jest za to nagroda. Teraz przede mną trudniejsze zadanie, by utrzymać formę i głowa została na swoim miejscu.

Trener Jovicević wniósł sporo pozytywnej energii, ale chciałbym podziękować tre-

rowi Czubakowi. Jestem wdzięczny za ludzką relację, którą zbudowaliśmy. Nie zapomnę jej do końca życia. Mój dobry występ i tę asystę dedykuję właśnie jemu.

Trener Radomiaka Joao Henriques:

- Ten mecz miał różne oblicza. W pierwszej połowie zaczęliśmy bardzo dobrze, w taki sposób, jak chcieliśmy, stwarzaliśmy sobie sytuację. Straciliśmy jednak bramkę po wyrzucie z autu, a później nastąpił fragment gry, którego powinniśmy uniknąć. Widzew miał przewagę, a my popełnialiśmy błędy. Z tego wyniknął też drugi stracony przez nas gol. Akceptujemy ten wynik, ostatecznie Widzew było to jedną bramkę od nas lepszy.

Jan Hofman

Warto podkreślić, że aż cztery gole w tym meczu podły po strzałach głową!

Zasłużone zwycięstwo łódzkiej drużyny. Choć widzowi mieli w tym pojedynku słabsze momenty, to jednak potrafili je przetrwać i zanotowali piąte zwycięstwo w sezonie, a czwarte przed własną publicznością. Imponuje skuteczność łódzkiej drużyny, która w dwóch ostatnich meczach zdobyła siedem goli. Martwi jednak to, że straciła cztery.

Całkiem ciekawa była pierwsza część spotkania. Obydwa zespoły prowadziły otwartą grę, dlatego kibice byli świadkami trzech goli. Pierwszy dla łódzian padł po stałym fragmencie gry. Piłka, po dalekim wrzucie piłki z autu w wykonaniu Czyża, trafiła do Żyro, ale jego strzał zdołał jeszcze odbić bramkarz Radomiaka. Jednak Majchrowicz był już bezradny przy dobitce, głową Bergiera.

Łódzianie podwyższyli wynik w 38 minucie. Tym razem dośrodkowanie z prawej strony boiska w wykonaniu Krajewskiego trafiło na głowę Therkildsen, który z kilku metrów pokonał gólkiera gości.

Radomiak nie podłamał się takim obrotem sprawy i ruszył do zdecydowanych ataków. Jeden z nich przyniósł tej drużynie kontaktowego gola. Jego autorem był Baró i była to trzecia

w tym spotkaniu bramka, która padła po strzale głową.

Łódzianie mogli w 51 minucie uspokoić to spotkanie. Sam na sam z bramkarzem gości był Alvarez, ale trafił prosto w Majchrowicza. To wybitnie nie był dzień hiszpańskiego pomocnika, bowiem kilka minut później znów zmarnował doskonałą sytuację, wypracowaną przez Fornalczyka.

Na szczęście dla łódzian na boisku pojawił się Selahi i już po 180 sekundach pobytu na murawie wpisał się na listę strzelców. Albańczyk, po zagranieniu od zawodnika Radomiaka, popisał się kapitalnym uderzeniem, a piłka wyśladowała w tzw. okienku bramki!

Goście nie rezygnowali jednak i w 90 minucie zdobyli drugiego gola. Celnym strzałem głową popisał się Maurides.

Chorwacki szkoleniowiec dokonał trzech zmian w wyjściowej jedenastce w porównaniu do meczu Niecieczy, wygranego jeszcze pod wodzą zwolnionego już Patryka Czubaka (4:2 z Termalika). Do wyjściowego składu wrócił bramkarz Maciej Kikolski, stoper Mateusz Żyro i pomocnik Juljan Shehu. Zmiana w bramce była jednak wymuszona, bowiem Ilić miał ostatnio problemy formalne. Musiał wyjechać z Łodzi, aby załatwić wizę umożliwiającą stały pobyt w Polsce. Procedura przeciągnęła się, i widzowie dotarli do Łodzi dopiero w czwartek.

Tak się cieszył
Peter Therkildsen.



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Było dużo pozytywnych rzeczy

Jan Hofman

Igor Jovicević, trener piłkarzy Widzewa:

- Myślę, że fani docenili to, co zobaczyli, bo widzieli drużynę, która walczyła z pasją. Nawet gdy masz talent, to możesz go jeszcze podwoić ambicją. Tak było w meczu z Radomiakiem i dlatego zasłużyliśmy na to zwycięstwo.

- Według mnie wynik powinien brzmieć bardziej 4:1 niż 3:2. W tym meczu było dużo pozytywnych rzeczy, ale rów-

nież parę negatywów, nad którymi musimy pracować, ale to moje zadanie, żeby rozwijać ten zespół. O tym wszystkim będziemy jednak rozmawiać po tym pięknym wieczorze. Gratuluję zespołowi postawy. Jesteśmy jednym z najlepszych zespołów w lidze pod względem atakowania, ale w kwestiach defensywnych musimy się poprawić. Chcemy zachować lepszy balans zarówno pod tym kątem, jak i w proporcjach punktowania u siebie i na boiskach rywali. Będziemy nad tym pracować.



Igor Jovicević

FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Trener Widzewa i mentalność zwycięzców

Igor Jovicević, nowy trener piłkarzy Widzewa, podczas czwartkowej konferencji, deklarował, że da z siebie wszystko.

Jan Hofman

Igor Jovicević jest nowym trenerem piłkarzy Widzewa. 51-letni Chorwat zastąpił Patryka Czubaka i zadebiutował w piątkowym meczu z Radomiakiem Radom.

Pełnomocnik zarządu ds. sportu Dariusz Adamczuk: - Przyszedłem do Klubu niespełna dwa tygodnie temu razem z Piotrem Burlikowskim i od razu podjęliśmy działania. Po pierwszych spotkaniach zdecydowaliśmy, że potrzebujemy trenera doświadczonego, z sukcesami i na miarę Widzewa Łódź. Wybór padł na Igora Jovicevicia. Rozmowy zaczęliśmy we wtorek przed tygodniem, zakończyliśmy je przedwcześnie. Wiemy, że dwa dni przed meczem to nie jest komfortowa sy-

tuacja, ale uznaliśmy, że nie ma na co czekać.

Nowy trener Igor Jovicević powiedział: - Praca tutaj to dla mnie bardzo pozytywne wyzwanie, bo wiem, ile znaczy Widzew dla całej społeczności. Dam z siebie wszystko, żeby osiągnąć wynik, na jaki ten Klub zasługuje, jaki pamiętamy z lat 80. czy 90. Każdego dnia będziemy o to walczyli wspólnie z naszymi kibicami. Chcę zaszczerpieć w drużynie mentalność zwycięzców.

Na wstępie chciałbym podziękować Robertowi Dobrzyciemu za zaproszenie mnie do tego projektu, za podzielenie się swoimi ambitnymi planami, jakie ma wobec klubu, czyli nawiązanie do historycznych sukcesów Widzewa. Dziękuję też Dariuszowi Adamczukowi i Mindaugasowi Nikoliciusowi

za przedstawienie mi szczegółów na temat funkcjonowania klubu czy społeczności, jaka za nim stoi. Gdy poznałem cały obraz sytuacji, uznałem to za bardzo ciekawe wyzwanie. Jestem dumny mogąc być częścią waszej rodziny i zrobić wszystko, co potrafię, by Widzew osiągnął to, co w latach 90. Codziennie będziemy o to walczyć, bez żadnego zwątpienia, a każdy mecz będzie traktowany, jakby miał być naszym ostatnim.

- Wiem, ile znaczy Widzew dla całej społeczności i propozycję z Łodzi uznałem za bardzo ciekawe wyzwanie. Jestem dumny mogąc być częścią tej rodziny i zrobić wszystko, co potrafię, by Widzew osiągnął to, co w latach 90. Codziennie będziemy o to walczyć - powiedział Chorwat.



Nowy trener już zyskał sympatię kibiców

GRZEGORZ GALASINSKI



Najważniejsi ludzie pionu sportowego Widzewa

GRZEGORZ GALASINSKI

W Lublinie kibice obejrzeni siedem bramek

Jan Hofman

Wyniki spotkań 12. kolejki piłkarskiej ekstraklasy.

● Motor Lublin - GKS Katowice 2:5 (2:2)

0:1 - Borja Galan (9), 0:2 - Arkadiusz Najemski (21, samobójcza), 1:2 - Bartosz Wolski (35), 2:2 - Karol Czubak (38), 2:3 - Adam Zrelak (47), 2:4 - Ilja Szkurin (73), 2:5 - Ilja Szkurin (82).

Czerwona kartka, za drugą żółtą Jakub Łabojko (45, Motor).

Widzów 9 883.

● Korona Kielce - Górnik Zabrze 1:1 (1:0)

1:0 - Martin Remacle (45, karany), 1:1 - Rafał Janicki (90+4).

Widzów 13 385.

● Piast Gliwice - Lechia Gdańsk 1:2 (0:1)

0:1 - Iwan Żelizko (41), 1:1 - Gierman Barkowskij (50), 1:2 - Tomasz Bobcek (90+5).

Widzów 4 339.

● Jagiellonia Białystok - Arka Gdynia 4:0 (1:0)

1:0 - Sergio Lozano (16), 2:0 - Youssuf Sylla (57), 3:0 - Afimico Pululu (66), 4:0 - Afimico Pululu (70).

Widzów 18 607.

● Cracovia Kraków - Raków Częstochowa 2:0 (1:0)

1:0 - Martin Mińczew (33), 2:0 - Mauro Perkovic (51).

Widzów 12 389.

1. Jagiellonia Białystok 11 24 23-13

2. Górnik Zabrze 12 23 19-10

3. Cracovia 11 21 20-12

4. Korona Kielce 12 19 16-11

5. Wisła Płock 10 18 12-7

6. Lech Poznań 10 18 18-16

7. Widzew Łódź 12 16 20-17

8. Legia Warszawa 10 15 13-9

9. Radomiak Radom 12 15 22-22

10. Raków Częstochowa 11 14 12-15

11. Zagłębie Lubin 10 13 21-16

12. Pogoń Szczecin 11 13 16-20

13. Arka Gdynia 12 12 7-19

14. GKS Katowice 12 11 16-24

15. Motor Lublin 11 11 13-21

16. Lechia Gdańsk 12 10 21-27

17. Termalica Nieciecza 11 9 15-21

18. Piast Gliwice 10 7 9-13



Klasyczne duszenie z radości, w wykonaniu widziewiaków.

FOT. KRZYSZTOF SZYMCHAN

Dwie jedenastki ludzi pracują w sztabie szkoleniowym Widzewa

Dariusz Kuczmera

Tak wygląda obecnie sztab szkoleniowy Widzewa:

Igor Jovicević - pierwszy trener, Jurij Benio - asystent trenera, Andriy Chanas - asystent trenera, Tomasz Krzywonos - asystent trenera, Marcin Pogorzała - asystent trenera, Łukasz Włodarek - asystent trenera, Andrzej Woźniak - trener bramkarzy, Konrad Przybylski - drugi trener bramkarzy, Adrian Jarecki, Javier Luruena, Wiktor Wróbel - trenerzy przygotowania motorycznego, Dominik Bogusz i Adam Gibała - trenerzy analitycy, Arkadiusz Noga - kierownik drużyny, Damian Durka - lekarz, Paweł Karasiak - główny fizjoterapeuta, Rafał Abramczyk, Jakub Dominiak - fizjoterapeuci, Adam Nowakowski -

masażysta, Jakub Sterna - dietetyk, Kacper Pipczyński - kitman, Agnieszka Perek - opiekun drużyny.



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

Poniedziałek



Wschód słońca
7.16



Zachód słońca
17.39



Długość dnia
10 godz. 23 min.



Krótszy od najdłuższego o 6 godz. i 15 min.
i dłuższy od najkrótszego o 2 godz. i 32 min.

20

października 2025

DZISÍ IMIENINY OBCHODZĄ
Aureliusz, Felicjan, Irena, Jan
Kanty, Jerzy, Maria i Witalis.

HOROSKOP

Baran



(21.03-19.04) Znajdziesz się po niewłaściwej stronie barykad. Jeszcze nie jest za późno na naprawienie tego błędu.

Byk



(20.04-22.05) Tylko narzucając silniejszą dyscyplinę, wyjdiesz z opresji, a nawet osiągniesz profity. Dobry czas na przemyslenia.

Bliznięta



(23.05-21.06) Dobra passa w niemal wszystkich sprawach. Okaże się też, że w portfelu masz więcej pieniędzy, niż myślałeś.

Rak



(22.06-22.07) Do celu musisz dążyć uparcie. Największą przeszkodą będzie uprzedzenie. Sprawę może załatwić kolacja.

Lew



(23.07-23.08) Pewne, niemiłe dla Ciebie postępowanie zostanie zawieszono. Będziesz miał powody do radości. Ale nie triumfuj.

Panna



(24.08-22.09) Nie płacz po utraczonej miłości. Powiedz, że nie zasłużyła na Ciebie, i szukaj nowej, lepszej, tej jedynej, prawdziwej.

Waga



(23.09-22.10) Czasem, jak się człowiek wygada, to robi mu się lżej. Przydałaby ci się bratnia dusza. Na razie go nie dostrzegasz.

Skorpion



(23.10-21.11) Rano spotka cię przykrość i przez cały dzień będziesz się odgrywać na otoczeniu. Kulminacja nastąpi wieczorem.

Strzelec



(22.11-21.12) Zarówno w domu, jak i w pracy powinieś na sobie uważać. Okazując zainteresowanie możesz dużo zyskać.

Koziorożec



(22.12-19.01) Wydaje Ci się, że ktoś na Ciebie się uwziął. Zanim zaczniesz interweniować, spróbuj potwierdzić te sprostżenia.

Wodnik



(20.01-18.02) Okolicznoci będą działać na Twoją korzyść. Możesz iść na całość, wszystko, co powiesz, spotka się z akceptacją.

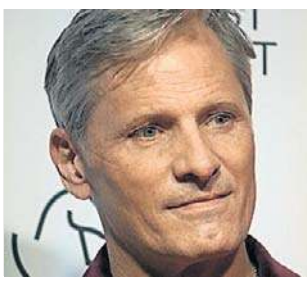
Ryby



(19.02-20.03) Przez Twoje ręce przewinie się dziś sporo ważnych papierów, dokumentów. Czytaj je uważnie i niczego nie podpisuj.

VIGGO MORTENSEN

Aktor znany z roli Aragorna w trylogii ekranizacji „Władcy Pierścienia” kończy dziś 67 lat. W 1929 r. w Żelowie (pow. bełchatowski) urodził się prof. Józef Jersak, pracownik Uniwersytetu Łódzkiego, założyciel polskiej stacji na Antarktydzie.



FOT. WIKIMEDIA COMMONS

POGODA

Dzisiaj w Łodzi

maks. 11°C
min. 0°C



Jutro

maks. 12°C
min. 6°C



Czwartek

maks. 15°C
min. 10°C



Środa

maks. 14°C
min. 7°C



Piątek

maks. 16°C
min. 9°C



**Terytorialsi z Łódzkiego
złożyli przysięgę**



Po części oficjalnej przyszła pora na spotkanie z bliskimi.

FOT. MAGDALENA BUCHALSKA-FRYSZ

Magdalena Buchalska-Frysz

Bardzo uroczyście było w sobotni poranek na dziedzińcu kompleksu Solpark Kleszczów. Przysięgę wojskową złożyło tam 33 żołnierzy 9 Łódzkiej Brygady Obrony Terytorialnej z całego woj. łódzkiego.

W tej ważnej dla terytorialsów (jak nazywa się żołnierzy WOT) chwili towarzyszyli im przełożeni, przyjaciele i rodziny. Uroczystość uświetniła orkiestra wojskowa, zgromadzeni obejrzeni defiladę wojskową.

A później przyszedł czas na przywitania żołnierzy z rodzinami i bliskimi. Uściskom, gratulacjom i życzeniom nie było końca. Na miejscu częstowano też wojskową grochówką i przysmakami przygotowanymi przez kół gospodyń wiejskich. Można było obejrzeć sprzęt przygotowany przez

żołnierzy i strażaków ochotników.

Po przysiędze i spotkaniu z rodzinami nowi terytorialsi pojechali do jednostki w Łasku. Wcześniej przeszli 16-dniowe szkolenie na poligonie w Toruniu (m.in. elementy strzelectwa, taktyki, przetrwania i pierwszej pomocy).

Płk Marcin Markiewicz, p.o. dowódcy 9ŁBOT, zachęca do wstępowania do WOT. - Mamy zdolność do adaptacji wszystkich roczników - i młodzieży i osób już bardziej doświadczonych. Mamy tu też przedstawicieli różnych zawodów. Są nauczyciele, uczniowie, mamy profesorów, doktorów, ratowników i osoby bezrobotne. Mamy pododdziały zabezpieczenia, kompanię saperów, logistyczną, dowodzenia. Są różne funkcje - logistycy, kierowcy, kucharze, mechanicy. Każdy znajdzie coś dla siebie.



Przysięgę złożyło 33 nowych terytorialsów. Kolejna przysięga odbędzie się jeszcze w tym roku.

FOT. MAGDALENA BUCHALSKA-FRYSZ



FOT. MAT PRAS ZSG GASTRONOMIK

**GROCHÓWKA
Z ŁÓDZKIEGO
GASTRONOMIKA**

Magdalena Jach

Ogromny gar grochówki ugotowali uczniowie Łódzkiego Gastronoma pod okiem swoich nauczycieli. Zrobili to

z myślą o potrzebujących w Światowym Dniu Żywności i Walki z Głodem - 16 października. Szkoła i młodzież już od lat angażuje się w tę akcję.



Garnek z pyszną grochówką trafił do Fundacji Jana Pawła II.

FOT. MAT PRAS ZSG GASTRONOMIK