

WYJĄTKOWY DZIEŃ KOBIET

7 MARCA AKCJA W NOWEJ GORNEJ!

STR. 7

EXPRESS

ilustrowany



ŚPIEWAŁA „BABĘ ZEŚLAŁ BÓG”. I TRUDNO SIĘ DZIWIĆ...

● Renata Przymyk mówi, że jest w lepszej formie niż 20 lat temu STR. 18



PO CO PARKING NA PLACU ZOSTAŁ ZAMKNIĘTY TRZY MIESIĄCE TEMU?

PL. ZWYCIĘSTWA

I JEGO REMONT, CZYLI... PORAZKA

Zamiast miejsc parkingowych jest błoto i wykopy. A robotników brak STR. 4



„ŚWIĘTE KONIE”

NA PIETRYNIE... STR. 5



PARK STAROMIEJSKI

TOALETY ZA MILIONY ZAMKNIĘTE DO ODWOŁANIA STR. 2



ROZBIÓRKA SZPITALA IM. WOLF STR. 5



9 770137 909019 10

EXPRESSOWO

WIDZEW Pożar w kamienicy przez zwarcie w instalacji elektrycznej **W sobotę około godz. 20 w kamienicy przy skrzyżowaniu ulic Przędzalnianej i Miedzianej doszło do pożaru instalacji elektrycznej. Ogień pojawił się na klatce schodowej, a budynek szybko wypełnił się gęstym dymem. Z obiektu ewakuowały się 23 osoby w tym 6 dzieci.**

Na miejsce skierowano około 15 strażaków, którzy szybko opanowali sytuację i zabezpieczyli budynek.

Zanim jednak na miejsce dotarli strażacy, jeden z mieszkańców próbował samodzielnie opłonić ogień przy użyciu samochodowej gaśnicy. Dzięki jego szybkiej reakcji udało się ograniczyć rozprzestrzenianie się pożaru do czasu przyjazdu służb.

- Ta kamienica rozpada się na naszych oczach, a z administracji ciągle słyszymy, że nic się nie da zrobić, że nie ma pieniędzy. Przyjmują zgłoszenia i na tym się kończy - mówi jedna z mieszkanki. Dodaje, że niedawno wymienił drzwi do klatki schodowej, bo poprzednie były tak zardzewiałe, że - jak mówi - „lepiej byłoby deską zastąpić wejście”.

(MLN)

W POCIĄGU Urzędnik skarb ówki odnalazł zaginioną dziewczynkę

W sobotę rano funkcjonariusz z Łódzkiego Urzędu Celno-Skarbowego, podróżując prywatnie pociągiem relacji Częstochowa - Bielsko-Biała, zwrócił uwagę na małą dziewczynkę chodzącą po wagonach bez opieki osoby dorosłej. Po rozmowie z 5-letnim dzie-

kiem i upewnieniu się, że w pobliżu nie ma jego opiekunów, niezwłocznie powiadomił kolej oraz policję.

Jak się okazało była to zaginiona dziewczynka, której szukała policja. Dziewczynka została bezpiecznie przekazana pod opiekę policjantów w Tychach.

(NU)

PODĘBICE 43-letnia łodzianka zaginęła na spacerze w lesie

W środę w godzinach porannych wpłynęło zgłoszenie od zaniepokojonego mieszkańca, który dzień wcześniej zauważył kobietę przebywającą w lesie przy zaparkowanym aucie. Następnego dnia pojazd stał nadal w tym samym miejscu. Mężczyzna nabral podejrzeń, że kobieta mogła spędzić noc w lesie i powiadomił służby.

Funkcjonariusze szybko zlokalizowali zaparkowane auto marki Renault. Pojazd był otwarty, a w środku znajdowały się dokumenty. Sprawdzenie w policyjnych systemach wykazało, że samochód może należeć do osoby zgłoszonej jako zaginiona przez jeden z komisaratów w Łodzi. Policjanci natychmiast rozpoczęli penetrację terenu przyległego do miejsca postoju auta. Około stu metrów w głąb lasu odnaleźli leżącą kobietę. Funkcje życiowe były zachowane, jednak kontakt z 43-latką był utrudniony. Była wyraźnie zdezorientowana i mocno wychłodzona. Policjanci odkryli kobietę kocem termicznym i przenieśli do radiowozu. Po wstępnych badaniach kobieta została przetransportowana do szpitala z objawami hipotermii.

(MJ)

Hotel Grand z wyjątkowymi gośćmi

W piątkowy wieczór ciekawość spacerujących ulicą Piotrkowską wzbudziły duże siły policji. Okazało się, że zabezpieczali przybycie zagranicznej delegacji do hotelu Grand. Jedną z nich była Yaël Braun-Pivet, przewodnicząca Zgromadzenia Narodowego we francuskim parlamencie.

(DM)



FOT. DM

„Kosmiczne” toalety zamknięte do odwołania

Trzy „kosmiczne” toalety w Parku Staromiejskim są zamknięte od wielu tygodni. I nie wiadomo, kiedy ponownie zostaną otwarte.

Matylda Witkowska

Łodzianie spacerujący po Parku Staromiejskim w Łodzi i chcący się udać za potrzebą natykają się na nieczynne toalety. Na jednym z obiektów naklejona jest kartka „awaria”, a na kolejnym wyświetlana jest informacja „toaleta zajęta”.

Jednak nie ma co czekać aż ktoś wyjdzie. Toalety są zepsute i zajęte... od dwóch miesięcy. I nie wiadomo, kiedy będzie można z nich skorzystać. Na pewno nie stanie się to szybko.

- Umowa na obsługę obiektu wygasła i toaleta nie jest czynna od 1 stycznia. Trawą prace nad jak najszybszym przywróceniem funkcjonalności toalety - informuje Małgorzata Antczak z biura rzecznika Urzędu Miasta Łodzi. -



Gdzie w parku można się załatwić, kiedy toaleta zamknięta?

FOT. GRZEGÓŻ GALAŚNISKI

Obecnie porządkowane są kwestie formalno-organizacyjne związane z dalszym funkcjonowaniem toalet. Po ich uporządkowaniu miasto planuje rozpoczęcie procedury wyboru firmy, która zajmie się ich obsługą.

Nowoczesne, automatyczne toalety zostały otwarte dwa lata temu w ramach rewitalizacji parku, która kosztowała 34 mln zł. Już przy ich uruchamianiu nie obyło się bez przygód - na początku jedno z urządzeń „ożerało” pieniądze.

GRUZ WISI NAD CHODNIKIEM NA UL. NOWOMIEJSKIEJ

Magdalena Jach

Ulica Nowomiejska powinna zmienić nazwę na ulicę Grozy. Bo budzi grozę - wystarczy spojrzeć w górę...

Na umieszczonych na kamienicach tuż nad chodnikami siatkach ochronnych zalega gruz, który osypuje się

z elewacji. Zabezpieczenia - metalowe, wyraźnie skorodowane konstrukcje oraz przewidywane drewniane podparcia zamiast gwarantować bezpieczeństwo, budzą wątpliwości co do swojej wytrzymałości. Każdy silniejszy wiatr, każde kolejne odspojenie fragmentu gzymsu czy tynku

może zakończyć się tragedią. - Powinno się ten fragment ulicy pilnie zabezpieczyć, bo wystarczy moment i komuś spadnie gruz pod nogi albo na głowę, zabezpieczyć chociaż najbardziej zagrożone fragmenty - mówi jeden z przechodniów. - Nie ma co czekać na wypadek!



Kiedy siatka się urwie, a gruz spadnie ludziom na głowy?

FOT. GRZEGÓŻ GALAŚNISKI

KRÓTKO

Bałuty

ZDERZENIE TRAMWAJU I SKODY FABI

Do groźnego wypadku doszło po południu w sobotę na ul. Wojska Polskiego. W wyniku zderzenia tramwaju linii 6 i samochodu jedna osoba została ranna. Nastąpiły utrudnienia w ruchu, zaś ruch tramwajów został wstrzymany.

Wypadek miał miejsce o godz. 13. Ze wstępnych informacji policji wynika, że ul. Wojska Polskiego jechała skoda kierowana przez kobietę. Nagle zaczęła skręcać w prawo, w Al. Chryzantem i zderzyła się z tramwajem. W wyniku wypadku 61-letnia pasażerka skody została ranna i trafiła do szpitala. Ani motorniczemu, ani pasażerom nic groźnego się nie stało.

(WP)

Góra

KONTRABANDĄ DORA BIAŁ DO EMERYTURY

Policjanci zatrzymali 74-letniego emeryta, który w kamienicy na Górnej pokątnie handlował alkoholem i papierosami.

Seniora namierzali dzielnicowi VIII komisariatu na Górnej. Z ich ustaleń wynikało, że w kamienicy przy ul. Grabowej mieszka lokator handlujący alkoholem i papierosami bez polskich znaków akcyzy. Podjechali pod kamienicę i podjęli dyskretną obserwację. W pewnym momencie zauważyli kobietę, która przed budynkiem tryumfalnie paradowała z faszka mocnego trunku. Stróż prawa weszli do klatki schodowej i natknęli się na mężczyznę, który potwierdził, że w jednym z mieszkań regularnie zaopatruje się w trefny alkohol.

- Wewnątrz zastali 74-latkę i znaleźli kilkanaście szklanych i plastikowych butelek pełnych bezbarwnej cieczy o zapachu alkoholu, a także 2500 sztuk papierosów. Mężczyzna został zatrzymany. Może mu grozić kara nawet do 5 lat pozbawienia wolności i wysoka grzywna - mówi mł. asp. Maksymilian Jasiak z Komendy Miejskiej Policji w Łodzi.

(WP)

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 Gatuszka tel. 502 49 92 57
Marketing Paweł Biernacki
Patronaty: patronaty.lodzkie@polskapress.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA



Prenumerata z dostawą do domu: bok.prenumerata@polskapress.pl, tel. 42 715 80 68
Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych prenumerataprasy@poczta.pl, tel. 12 422 14 85; dla firm i instytucji: prenumerataprasy@garmondpress.pl
Kolporter: prenumerata wyłącznie dla firm i instytucji www.prenumerata.kolporter.com.pl, tel. 41 367 88 66;
Poczta Polska: www.prenumerata.poczta-polska.pl, lub w najbliższym urzędzie pocztowym.

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

Polityka

Prezydent Hanna Zdanowska i jej dwaj zastępcy: Adam Pustelniki i Adam Wieczorek.



Lokatorzy komunalni zaprotestują

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Jutro o godz. 16 przy ul. Piotrkowskiej, pod Urzędem Miasta Łodzi, odbędzie się protest lokatorów mieszkań komunalnych. Chcą oni w ten sposób przypomnieć o tym, że w mieszkaniach należących do komunalnych zasobów tej zimy zmarło z wychłodzenia czworo mieszkańców Łodzi.

Łodzianie, którzy zajmują lokale w gminnych zasobach i próbują ogrzać mieszkanie grzejnikiem elektrycznym, płacą horrendalne kwoty za prąd. Tak jak lokatorka z ul. Prusa 24 o której pisaliśmy. Łodzianka na samo ogrzewanie wydaje 1000 zł miesięcznie, a jej mieszkanie ma tylko 30 m kw. Ale w kamienicy okna są pozabijane dyktą, drzwi się nie domykają, a kto tylko miał taką możliwość wyprowadził się z budynku.

Większość lokali stoi pusta, nie ogrzewana.

- Jako lokatorki i lokatorzy mówimy od lat: stan techniczny mieszkań gminnych zagraża naszemu życiu i zdrowiu - mówią organizatorzy protestu „Łódzkie Stowarzyszenie Lokatorów” apelując o udział w manifestacji. - W tym sezonie mróz pokazał jak horrendalne kwoty możemy płacić i nadal mieć zimno w domu. Przez skandaliczne warunki w budynkach należących do miasta z wychłodzenia zmarły cztery osoby.

W lutym w swoich mieszkaniach zmarło dwoje mieszkańców kamienicy przy ul. Malinowej i dwoje w budynku przy ul. Kaliskiej. Zdaniem organizatorów protestu wyrażenia miejskich urzędników, że były to osoby mające „problemy społeczne” nie może być usprawiedliwieniem.

15 lat ze Zdanowską i...

- Słuchy o mojej emeryturze są przedwczesne. Zamierzam dalej pracować na rzecz miasta i jego mieszkańców - oznajmiła wczoraj prezydent Łodzi Hanna Zdanowska na specjalnie zwołanej konferencji prasowej.

Wiesław Pierzchała

W tym kontekście posypały się pytania o to, czy będzie ubiegać się o kolejną kadencję. Prezydent Zdanowska odparła, że będzie to zależało od woli mieszkańców i od tego, czy przepisy umożliwią jej start w kolejnych wyborach na prezydenta Łodzi.

Podczas konferencji Hanna Zdanowska oraz wiceprezydenci Łodzi krótko podsumowali 15 lat swoich rządów oraz skupili się na tym, czego zamierzają dokonać do końca kadencji w 2029 roku.

Przede wszystkim akcenty zostaną położone na dokończeniu remontów drogowych,

tak aby można było płynnie jeździć po mieście na dobrej nawierzchni i bez kłopotliwych objazdów (w ciągu 3 lat mają zostać zakończone remonty dróg - łącznie 200 ulic i 20 km torowisk tramwajowych), a także na remontach kolejnych mieszkań i kamienic komunalnych. Wiceprezydent Adam Wieczorek zapewnia, że do końca tej kadencji samorządu, czyli wiosny 2029 roku nie będzie już w Łodzi budynków bez toalet (przynajmniej tych komunalnych).

Łódź ma się też znaleźć „na mapie Igrzysk Warszawa 2040/2044”.

- Chcemy, aby do końca kadencji wszystkie nasze ka-

mienice zostały podłączone do sieci wodno-kanalizacyjnej, aby pod tym względem nie było już sytuacji, jak za króla Ćwieczka - usłyszeli od prezydent Łodzi dziennikarze.

Dowiedzieli się też, że skutki pandemii i wojny na Ukrainę wymusiły zmianę koncepcji zagospodarowania Nowego Centrum Łodzi przy Dworcu Fabrycznym. Pierwotnie miały tam być tylko biurowce, a docelowo będą i biura, i mieszkania.

Ponadto w planach jest m.in. otwarcie nowych przychodni zdrowia, rozbudowa stref przemysłowych oraz zakup kolejnych tramwajów i autobusów miejskich.

W marcu odbędą się też 4 spotkania konsultacyjne prezydent Łodzi z mieszkańcami:

- 6 marca (piątek) w bibliotece „Secesja” przy ul. Zachodniej 76;
- 14 marca (sobota) w bibliotece „Bliska” przy ul. Keplera 21;
- 19 marca (czwartek) w bibliotece „Rozgrywka” przy ul. Powstańców Wielkopolskich 3;
- 26 marca (czwartek) w bibliotece „Tuvim” przy ul. Tuwima 46.

Wstęp jest wolny, trzy spotkania będą się rozpoczynać o godz. 17, poza sobotnim (14 marca), które zacznie się o godz. 12.



Poprzedni protest lokatorów odbył się 9 grudnia 2025 r.

REKLAMA

0011470601

www.toz.pl

1.5%

Pomóż, nie bądź obojętny!

KRS 0000154454

Pl. Zwycięstwa przegrał z remontem parkingu

Rozkopana ziemia, z której wystają metalowe pręty. Przecięte kable od ładowarki do aut elektrycznych, porozrzucane znaki drogowe, błoto i śmieci. Tak dziś wygląda teren przy Plac Zwycięstwa przy ul. Wodnej, gdzie miał powstać nowy miejski parking. Wygląda na to, że ktoś w łódzkim magistracie o tej inwestycji kompletnie zapomniał.

Jakub Mlonka

Na Placu Zwycięstwa widać ślady rozpoczętych prac ziemnych. Część terenu została rozkopana, jednak roboty przerwano jeszcze w zeszłym roku. Na miejscu nadal zalegają rury, elementy infrastruktury oraz metalowe pręty wystające z podłoża.

Całość wygląda jak budowa porzucona z dnia na dzień, a przecież to ściśle centrum Łodzi.

Na środku tego bałaganu stoi stacja ładowania samochodów elektrycznych. Miała pokazywać, że miasto idzie z duchem czasu. Kiedy byłem na miejscu to zobaczyłem, że dwa kable zdążyły już zostać odcięte przez wandalę, a całość strasznie przechodniów. Trudno o bardziej wymowny obraz - coś, co miało być symbolem nowoczesności i ekologii, po tak krótkim czasie nadaje się tylko do naprawy. Obok, jeden na drugim, leżą znaki oznaczające miejsca postojowe dla taksówek.

- Jak zaczęli w listopadzie, tak zostawili i chyba nikt nie zamierza tego dokończyć - mówi pani Sylwia, mieszkająca przy ul. Wodnej. - Wygląda to tak, jakby ktoś o tym miejscu zapomniał i pojechał na inną budowę. Najgorzej jest wieczorem, kiedy obserwuję, że mimo taśmy odgradzającej ludzie przechodzą przez to pobojowisko,

a tam pełno jest metalowych prętów. Ciekawe, kiedy dojdzie tam do tragedii?

Podobnego zdania jest także pan Dariusz, który przyjechał załatwić sprawę w Narodowym Funduszu Zdrowia przy ul. Targowej.

- Ten parking mogliby wreszcie skończyć remonto-

wać i otworzyć, bo naprawdę nie ma gdzie tu zostawić auta - mówi kierowca. - Kiedy usłyszałem, że on też zostanie włączony do strefy płatnego parkowania, to tylko się złapałem za głowę. Wszędzie chcą od kierowcy wyciągnąć pieniądze. No masakra, jednym słowem...

Jak wynika z zapowiedzi łódzkiego magistratu, teren ma zostać włączony do strefy płatnego parkowania. Pytanie tylko - kiedy i w jakiej formie? W okolicy już teraz brakuje miejsc postojowych. W bezpośrednim sąsiedztwie znajdują się kamienice i bloki mieszkalne. Niedaleko jest Rynek Wodny, supermarket Biedronka oraz Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna przy ul. Wodnej. Kierowcy, którzy przyjeżdżają tu w sprawach urzędowych czy na zakupy, często krążą w poszukiwaniu wolnego miejsca. Naprzeciwko sanepidu rozciąga się tzw. „dziki parking” przy kamienicach. Samochody stoją tam na nieutwardzonym terenie, w błocie i ogromnych kałużach. Po opadach deszczu miejsce przypomina bagno.

- We wspomnianej lokalizacji powstaje nowy parking, który został włączony do Strefy Płatnego Parkowania. Naprawiona zostanie nie tylko nawierzchnia, ale także teren zostanie dostosowany do standardu miejsc parkingowych w Strefie Płatnego Parkowania. Zaplanowane prace na jakiś czas zostały wstrzymane ze względu na panujące warunki atmosferyczne, jednak w najbliższych tygodniach zostaną one dokończone - informuje Wiktor Stańczyk z Zarząd Dróg i Transportu w Łodzi.



Konny patrol straży miejskiej na ul. Piotrkowskiej.

FOT. BARTOSZ KISIEŹAK

Hasło „Posprzątaj, to nie jest kupa roboty” nie dotyczy koni straży miejskiej na Pietrynie

Matylda Witkowska

Koń straży miejskiej zrobił kupę na Piotrkowskiej. I to nie pierwszy raz. To oburza przechodniów, ale... nic nie da się z tym zrobić. Przepisy bronią prawa koni patrolowych do załatwiania się gdzie im wygodnie.

Końskie odchody na ulicy Piotrkowskiej zostawione w czwartek przez patrol straży miejskiej wzbudziły dużo emocji. Okazuje się jednak, że taka kupa to... normalna sytuacja, a obecność koni na Piotrkowskiej jest konieczna i ma charakter ćwiczebny.

- W ten sposób konie przyzwyczajają się zgiełku miasta, obecności ludzi i hałasu - mówi Marek Marusik ze straży miejskiej. Jednocześnie konie patrolowe są na służbie. Pracę zwierząt w wojsku czy policji regulują specjalne przepisy, które nie wprowadzają obowiązku sprzątnięcia odchodów. Zsiadanie funkcjonariusza z konia w czasie i zbieranie kupy uniemożliwiłoby pracę i mogłoby mieć tragiczne skutki. Dlatego w razie „załatwienia się” konia w czasie patrolu, strażnik miejski informuje dyżurnego, a ten

przekazuje informację do magistratu, a sprząta ją jednostka odpowiedzialna za utrzymanie czystości. Na Piotrkowskiej posprząta ją Łódzki Zakład Usług Komunalnych. Inne rozwiązania - stosowane np. przez dorózkarzy łapki czy podczepiane worki na odchody - w czasie jazdy nie zdałyby rezultatu.

- Taki worek przeszkadzałby w pracy patrolowej - tłumaczy Marek Marusik.

Najbliższa podobna jednostka to policyjne ogniwo konne w Smardzewicach koło Tomaszowa Mazowieckiego i jest częścią sił policyjnych. Sześć ruma-ków wykorzystywanych jest głównie do patrolowania zielonych terenów wokół Zalewu Sulejowskiego, ale jest też wypożyczana np. na derby Łodzi.

- Policjant nie zajmuje się sprzątnięciem po koniu w trakcie pełnionej służby, zajmują się tym służby porządkowe - albo miasta, albo konkretnej imprezy podczas której pracuje patrol konny - informuje asp.szt. Aleksandra Cieślak z komendy powiatowej policji w Tomaszowie.

Inaczej jest w przypadku koni dorózkarskich. W miastach turystycznych np. Krakowie dorózkarze sprzątają lub płacą mandaty.



Prace rozpoczęte trzy miesiące temu nie są na razie kontynuowane.



A tak wygląda błotny parking na tyłach budynków przy Placu Zwycięstwa.

FOT. JAKUB MLONKA

FOT. JAKUB MLONKA

AUTOREKLAMA

0711460967

Rusza Menedżer Roku Regionu Łódzkiego

Szczegóły na www.dzienniklodzki.pl

ORGANIZATOR

DŁ DZIENNIK ŁÓDZKI

PARTNER GŁÓWNY



Menedżer Roku Regionu Łódzkiego 2025

18 edycja

Bankowość
Korporacyjna
i Inwestycyjna



Bank Polski

Czysta energia jest wokół nas

PKO Bank Polski.
Partner w finansowaniu
transformacji
energetycznej

Leasing
Faktoring
Bankowość transakcyjna
Finansowanie handlu
Produkty kredytowe
Oddziały zagraniczne

Udzielenie kredytu i zawarcie umowy leasingu są uzależnione od oceny zdolności kredytowej i sytuacji finansowej klienta. Szczegóły oraz tabela prowizji i opłat są dostępne w oddziałach PKO Banku Polskiego oraz na stronie pkobp.pl.



Ponad 300 wystawców z kraju i zagranicy wzięło udział w giełdzie w hali Expo.

FOT. GRZEGORZ GAJAŃSKI

Kozacka szaszka, pejzaż Nikifora i XIX-wieczny kredens

Wiesław Pierzchała

Tysiące osób wzięło w weekend udział w Ogólnopolskiej Giełdzie Rzeczy Dawnych i Osobliwych. Impreza odbywała się w hali Expo przy al. Politechniki. Ciekawych eksponatów nie brakowało – od mebli antycznych, przez zegary, obrazy, szkło, porcelanę i kryształy, do numizmatów i militariów.

Wśród mebli sensacją wzbudził efektowny kredens z bogatą sycerką. Został wykonany w XIX wieku w stylu eklektycznym z akcentem na renesans. Przyjechał do Polski z Austrii i kosztuje „skromne” 70 tys. zł. Do mieszkania w bloku się nie nadaje, ale do dworu lub pałacu jak najbardziej.

Dla miłośników secesji wystawca z Częstochowy przygotował ciekawy kredens za 3 tys. zł i zegary wiszące za 700 zł. By-

ły jeszcze podobne zegary secesyjne, ale bardziej dekoracyjne, z witrażami, za 1,2 tys. zł, ale zostały sprzedane „na pniu” zaraz po otwarciu giełdy.

Sympatycy militariów bez problemu mogli zaopatrzyć się w przedwojenne szable ułańskie. Wśród nich wyróżniały się tzw. szaszki i dragonki kosztujące od 1,5 tys. do 4 tys. zł. Wzięciem cieszyły się też reprodukcje obrazów znanych mistrzów: od Tadeusza Makowskiego – 200 zł, do Tamary Łempickiej – 600 zł. Były też kopie dzieł Nikifora kosztujące 150 zł.

Ponadto wystawcy przygotowali ofertę na zasadzie „dla każdego co miłego”: zegary kominkowe w cenie 300 – 800 zł, wazony szklane – od 70 do 130 zł, lampy naftowe za 200 – 300 zł tudzież. patery z czasów PRL z hut w Żabkowicach na Śląsku kosztujące od 100 do 150 zł.



Wyburzyli budynki przy szpitalu im. Wolf

Zostały wyburzone budynki przy zabytkowym szpitalu im. Heleny Wolf przy ul. Łagiewnickiej 34/36. To zapowiedź większej inwestycji. Jednak firma, która dokonała wyburzeń, nie jest właścicielem historycznego szpitala. Dlatego na razie nie wiadomo, kiedy odzyska dawną świetność.

Wiesław Pierzchała

W sprawie wyburzeń Urząd Miasta w Łodzi poinformował nas, że „na nieruchomości przy ul. Łagiewnickiej 34 zostało udzielone prywatnemu inwestorowi pozwolenie na rozbiórkę budynku biurowego. Szpital im. Heleny Wolf znajduje się na działce obok. Nie jest on objęty tym pozwoleniem na rozbiórkę i stanowi własność innego podmiotu”.

Szpital został zbudowany ze składek łodzian w latach 1927 – 1930. Działał pod szyldem Łódzkiej Kasy Chorych i należał do najnowocześniejszych w Polsce. Autorem projektu był znany łódzki architekt Henryk Hirszenberg, brat jeszcze bardziej znanego malarza Samuela Hirszenberga. Powstał ciekawy budynek w modnym wtedy stylu modernistycznym z akcentami art deco. W końcu lat 30. dobudowano skrzydło z oddziałem ginekologiczno-położniczym. Podczas wojny szpital znajdował się na terenie getta utworzonego przez Niemców okupantów.

Po wojnie działał jako szpital położniczy. Z czasem otrzymała patronkę. Została nią Helena Wolf, lekarka



Budowa szpitala rozpoczęła się 99 lat temu.



Po budynku biurowym pozostała sterta gruzu.

związana z formacjami komunistycznymi: PPR, Gwardią Ludową i Armią Ludową. W połowie lat. 80. zaczął się remont placówki, którego jednak nie ukończono. W III RP szpital od miasta kupiła poznańska „Korvita”, która miała tam otworzyć klinikę prywatną, ale z planów tych nic nie wyszło. Potem nieruchomości przejął kolejny prywatny inwestor, który też niczego nie zdziałał, przez co zabytkowa placówka niszczała i popadała w ruinę.

O szpitalu było głośno w sierpniu 2021 roku, kiedy na jego terenie popełniono brutalną zbrodnię. W sprawie tej na ławie oskarżonych zasiadali dwaj bezdomni zbieracze złomu: 35-letni Marcin K. – „Kostek”, który już wcześniej siedział w więzieniu za zabójstwo oraz 45-letni Marcin P. znany pod pseudonimami „ADHD”, „Dzidek” i „Bujaniec”. Prokuratura zarzuciła im zabójstwo bezdomnego Sławomira S., który został śmiertelnie skatowany za to, że obijał i obrzucał wyzwiskami swoją byłą konkubinę Mariolę T. W sprawie tej we wrześniu 2024 roku zapadł wyrok prawomocny w Sądzie Apelacyjnym w Łodzi, który skazał „Kostka” na 12 lat, zaś „Dzidka” na 10 lat więzienia.

REKLAMA

0011457249

Nekrologi i kondolencje zlecisz

osobiście w Biurze Ogłoszeń,
Łódź, ul. ks. Skorupki 17/19

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

lub przez internetowe biuro
ibo.polskapers.pl

Nekrologi i kondolencje ukazują się w prasie oraz w serwisie nekrologi.net

Niemal letnia pogoda pod koniec zimy!

Wiesław Pierzchała

Takiej pogody w sobotę – ostatni dzień lutego mało kto się spodziewał. Można więc mówić o prawdziwym ataku wiosny. Nic więc dziwnego, że przy takiej aurze – ponad 20 stopni w słońcu! – parki i kąpieliska w Łodzi zaroily się od spacerujących, opalających się i pierwszych w tym roku amatorów grillowania.

Spragnionych słońca łodzian – niektórzy paradowali w krótkich spodenkach i krótkich re-

kawach – można było spotkać m.in. na Stawach Stefańskich. Ruch był jak w środku sezonu wakacyjnego: wrotki, kijki, rowery. A na brzegu zamarniętego jeszcze stawu na ławce opalały się m.in. panie, które przyjechały rowerami z Ksawerowa. Do tego tłumy dzieci i rodziców na placach zabaw oraz pierwsi „grillowicze”. Na stanowisku do grillowania wyborne potrawy szykowała para z Ukrainy 27-letnia Luda z Łucka i 25-letni Żenia spod Połtawy, którzy od kilku lat mieszkają i pracują w Łodzi.



Żenia i Luda grillowali na Stawach Stefańskich.

FOT. GRZEGORZ GAJAŃSKI

Wyjątkowy Dzień Kobiet w Nowej Górnjej

Z okazji Dnia Kobiet, w sobotę 7 marca w Łodzi, centrum handlowe Nowa Górna zaprasza na wyjątkowe wydarzenie, które w godzinach 12:00 - 15:00 odbędzie się we współpracy z „Expressem Ilustrowanym”.

Magdalena Rubaszewska

Uczestnicy będą mogli wziąć udział w koncercie, spotkaniu z jednym z Trubadurów oraz skorzystać z atrakcji przygotowanych specjalnie z myślą o kobietach.

Główną gwiazdą wydarzenia będzie Anna Cymmerman, uznana śpiewaczka operowa. Jej 45-minutowy koncert unplugged rozpocznie się o godzinie 12:00 i zaprezentuje repertuar przygotowany specjalnie na Dzień Kobiet.

Równoległe odbędzie się spotkanie z Sławomirem Wiesławem Kowalewskim, znanym jako Trubadur. Artysta będzie podpisywać swoją książkę i rozmawiać z uczestnikami, co stanowi doskonałą okazję na wyjątkowy prezent dla bliskiej osoby.

W ramach części artystycznej przygotowanej przez „Express Ilustrowany” uczestnicy będą mogli zdobyć wyjątkowe nagrody - między innymi vouchery na relaksujący masaż oraz możliwość rozmów z partne-

rami wydarzenia na tematy inwestycyjne.

Dodatkowo redakcja „Expressu” zaprasza do udziału w akcji „Życzenia z GÓRNEJ półki”. Panowie będą mogli złożyć swoje życzenia ukochanym paniom z okazji Dnia Kobiet - przyniesione wcześniej lub napisane na miejscu. Życzenia zostaną opublikowane w niedzielę 8 marca na serwisie expressilustrowany.pl.

Równoległe, przez cały dzień w godz. 11:00-18:00, w galerii Nowa Górna prowa-



dzona będzie specjalna akcja dla klientów. Osoby, które zrobią zakupy za minimum 200 zł (paragony można łączyć, każdy o wartości co najmniej 30 zł), będą mogły odebrać jeden z 200 upominków

przygotowanych na ten dzień, w tym kwiaty oraz biżuterię.

Dzień Kobiet w Nowej Górnjej będzie więc połączeniem muzyki, spotkania z twórcą, atrakcji artystycz-

nych oraz wyjątkowych upominków - wszystko w ramach wspólnej akcji Nowej Górnjej i „Expressu Ilustrowanego”, aby uczestnicy mogli w pełni cieszyć się świętem kobiet.

REKLAMA

0011478579

Łódzkie hospicjum z ogrodem dla pacjentów. Dar od łódzkich Klubów Lions

Dzięki działaniom łódzkich Klubów Lions przy Hospicjum Stacjonarnym dla Osób Dorosłych w Łodzi powstał ogród sensoryczny. Pamiątkową tablicę w ogrodzie odsłonił Fabricio Oliveira - jedna z najważniejszych osób tej światowej organizacji charytatywnej.

Matylda Witkowska

Sensoryczny ogród służący pacjentom, ich bliskim, a także personelowi stworzony został w ostatnich latach na tyłach budynku Hospicjum Stacjonarnego dla Osób Dorosłych w Łodzi przy ul.

Pojezierskiej 45/51 w Łodzi.

Ogród to jedno z najważniejszych dzieł charytatywnych dwóch łódzkich Klubów Lions: Lions Club Łódź i Lions Club Łódź Ladies.

- Chcieliśmy, żeby pacjenci byli otwarci na przyrodę, mieli możliwość spędzenia wolnego czasu na zewnątrz, razem z rodziną. I myślę, że to się nam udało - mówi prof. Ewa Sewerynek, prezydentka Lions Club Łódź Ladies.

Projekt stworzony został we współpracy z Politechniką Łódzką. Połowę środków na budowę ogrodu, czyli 19 tys. dolarów przekazała Międzynarodowa Fundacja Klubów Lions (LCIF), resztę potrzebnych pieniędzy Łódzianie z Klubów Lions

nie zebrali samodzielnie, w ramach akcji charytatywnych.

Działania Łódzian docenił prezes zarządu LCIF Fabricio Oliveira i prezydent światowego Lions Club International w latach 2024-25. W niedzielę (22 lutego) wziął udział w odsłonięciu tablicy pamiątkowej w ogrodzie. Łódzcy członkowie klubu na pamiątkę tej wizyty posadzili w hospicyjnym ogrodzie specjalne drzewo oraz ufundowali kamień z napisem „Kto sadi drzewa, kocha innych ludzi”.

To jednak nie koniec pracy charytatywnej łódzkich „lionów” w hospicjum. W planach jest dalszy rozwój ogrodu, a także budowa sali do fizjoterapii.

Lions Club International działa już od ponad stu lat. W łódzkich Klubach Lions działa ponad 60 osób. To przedsiębiorcy, naukowcy, artyści, których łączy chęć niesienia pomocy. Aby dołączyć potrzebna jest rekomendacja obecnego członka klubu. Łódzianie z Klubów Lions

fundują m.in. stypendia dla zdolnych uczniów, zbierają pieniądze na sprzęt medyczny i biorą udział w światowych akcjach Lions Club International takich jak np. zbiórka używanych okularów dla pacjentów z krajów rozwijających się.

Lions Club International to działająca już ponad sto lat największa na świecie organizacja charytatywna. Dziś ma 1,4 mln członków działających w ponad 200 krajach.

Wizytę gościa z Brazylii upamiętnił głaz z pamiątkową tabliczką i zasadzone przez niego drzewo.



Fabricio Oliveira odsłonił tablicę pamiątkową w stworzonym przez łódzkie Kluby Lions ogrodzie sensorycznym przy hospicjum stacjonarnym dla dorosłych.

Na otwarciu ogrodu byli obecni przedstawiciele władz miasta i łódzkich uczelni.



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

Klub dla osób, które mają w sobie ducha pomocy

Matylda Witkowska

Rozmawiamy z Fabricio Oliveiro z Brazylii, prezesem zarządu Międzynarodowej Fundacji Klubów Lion's.

Czym jest ruch Lions Club International? Co mieszkańcy Łodzi powinni o nim wiedzieć?

Lions Club International to międzynarodowe stowarzyszenie wolontariackie, utworzone w 1917 w Stanach Zjednoczonych. Dziś obecne jest w 210 krajach i regionach geograficznych na całym świecie. Ma ponad 1,4 mln członków zrzeszonych w ponad 50 tys. klubów. Zostało założone z misją, by służyć. Do dziś nasze motto brzmi „Służymy”.

Co ono oznacza?



Fabricio Oliveiro, prezes zarządu Międzynarodowej Fundacji Klubów Lions (LCIF)

„Służba” oznacza dla nas odpowiadanie na potrzeby ludzi i poprawianie jakości życia społeczności na całym świecie. Na przykład nasz wkład w ten piękny ogród sensoryczny w łódzkim hospicjum - dla nas to właśnie jest służba. Zebraliśmy środki z Międzynarodowej Fundacji Klubów Lions (LCIF) i środki od lokalnych

Klubów Lions i dzięki ich połączeniu byliśmy w stanie stworzyć ten ogród sensoryczny. Ten ogród pozwoli pacjentom spędzać tu czas i odczuwać korzyści z bliskości natury.

Podoba się panu ten ogród?

Bardzo.

Czy projekty polskich Klubów Lions różnią się od tych z innych rejonów świata?

Wszędzie na świecie to właśnie miejscowi członkowie najlepiej widzą jakie są potrzeby społeczności i proponują projekty, które na te potrzeby odpowiadają. Ale Lions Club International prowadzi też działania globalne. To na przykład ochrona przyrody, walka z nowotworami u dzieci, wspieranie ochrony wzroku. Mamy też wiele działań skierowanych do młodych ludzi, angażujemy się w walkę z cukrzycą i prowadzimy różne działania humanitarne na całym świecie. Obszarem w którym pracujemy codziennie jest też zwalczanie skutków katastrof naturalnych, takich jak trzęsienia ziemi, powodzie czy pożary.

Co takiego atrakcyjnego mają Kluby Lions? Dlaczego pan się zaangażował?

Dla mnie najbardziej atrakcyjna jest praca wolontariacka. Gdy przyłączam się do Klubu Lion mogę zrobić dużo więcej niż samodzielnie. Ale mogę też poszerzyć krąg moich znajomych oraz osób, z którymi współpracuję - nie tylko na poziomie lokalnym, ale też krajowym, a nawet międzynarodowym.

Kto może się dołączyć do Klubów Lions?

Wszyscy, którzy mają w sobie ducha pomocy i mają zaproszenie, są mile widziani.

Jak to się stało, że trafił pan do Łodzi?

Teraz jestem prezesem Międzynarodowej Fundacji Klubów

Lions i wizytuję wiele lokalnych projektów realizowanych przez kluby. To dla mnie okazja do poznania lokalnych potrzeb oraz działań, a także możliwości ich wsparcia.

A jak podobają się panu działania łódzkich Klubów Lions?

W Łodzi są dwa Kluby Lions: dla kobiet i dla mężczyzn. Widzę, że są bardzo aktywne, oba kluby współpracują blisko ze sobą. Zrobiły na mnie najlepsze możliwe wrażenie.

Udało się panu zwiedzić Łódź?

Niestety przyjechałem prosto tutaj, do hospicjum. Ale ten krótki kontakt z osobami z Łodzi przekonał mnie, że ludzie są tu bardzo otwarci i przyjaźni dla przyjeźdźcy.

Izrael i USA zaatakowały Iran.

Przywódca państwa nie żyje

Grzegorz Kuczyński, PAP

Prezydent Iranu Masoud Pezeshkian twierdzi, że zabicie najwyższego przywódcy, ajatollaha Alego Chameneiego, w wyniku ataków było „wypowiedzeniem wojny muzułmanom”.

Najwyższy przywódca Iranu, ajatollah Ali Chamenei, zginął w sobotę rano w swoim biurze - potwierdziły irańskie media państwowe. W kraju ogłoszono 40-dniową żałobę. Proces przekazania władzy w Iranie po śmierci ajatollaha Alego Chameneia rozpoczął się wczoraj.

- Wkrótce zostanie sformowana tymczasowa rada przywódcza. Do czasu wyboru przyszłego przywódcy kraju odpowiedzialność przejmą prezydent Masud Pezeshkian, szef władzy sądowniczej Golamhosejn Mohseni Edżei oraz jeden z prawników Rady Strażników - oznajmił sekretarz irańskiej Najwyższej Rady Bezpieczeństwa Narodowego Ali Laridżani, który był doradcą Chameneia, w wywiadzie dla irańskiej telewizji państwowej. Dodał, że rada przywódcza powstanie „jak najszybciej”. - Pracujemy nad jej sformowaniem - powiedział. Według niego tymczasowe kierownictwo może się ukonstytuować w ciągu najbliższych godzin.

- Zabójstwo najwyższego przywódcy politycznego Islam-



Tysiące osób wyszły na ulice po ogłoszeniu informacji o śmierci ajatollaha Alego Chameneia.

skiej Republiki Iranu i wybitnego przywódcy szyizmu na całym świecie jest postrzegane jako otwarta deklaracja wojny wobec muzułmanów, a zwłaszcza szyitów, na całym świecie - powiedział Pezeshkian w oświadczeniu przekazanym przez państwową telewizję. Dodał, że pomszczenie śmierci Chameneiego jest prawem i obowiązkiem Islamskiej Republiki Iranu.

- Islamska Republika Iranu uważa za swój uzasadniony obowiązek i prawo pomszczenie sprawców i pomysłodawców tej historycznej

zbrodni - powiedział Pezeshkian.

W atakach Izraela i USA zginęło około 40 wysokich rangą przedstawicieli reżimu irańskiego - podała CBS, powołując się na źródła w administracji.

Irańskie władze sądownicze potwierdziły w niedzielę, że w wyniku sobotnich ataków USA i Izraela zginął szef Korpusu Strażników Rewolucji Islamskiej (IRGC) Mohammad Pakpour oraz bardzo wpływowy doradca ds. bezpieczeństwa, były sekretarz Rady Bezpieczeństwa Narodowego Ali Szamchani. Portal sądowniczy Mizan za-

znaczył, że Pakpour i Szamchani „zginęli śmiercią męczeńską”.

Następnie irańska telewizja państwowa, cytowana przez agencję Associated Press, podała, że w ataku powietrznym zginęli również szef sztabu generalnego sił zbrojnych Iranu Abdulrahim Musawi oraz minister obrony Aziz Nasir Zadeh. Według telewizji Musawi i Nasir Zadeh zginęli „podczas posiedzenia Rady Obrony”.

Z kolei portal Axios przekazał, powołując się na irańskich urzędników, że wśród zabitych są też szef wywiadu Saleh Asadi, szef biura wojskowego najwyższego przywódcy Mohammad Shirazi, przewodniczący Organizacji Badań i Innowacji w Zakresie Obronności (SPND) Hossein Jabal Amelian oraz były szef SPND Reza Mozafari Nia.

Ludzie na ulicach Tysiące osób zgromadziły się w niedzielę na placu Engelab w centrum Teheranu po ogłoszeniu informacji o śmierci najwyższego przywódcy duchowo-politycznego Iranu, ajatollaha Alego Chameneia - poinformowali w niedzielę reporterzy agencji AFP.

Manifestanci, w większości ubrani na czarno, skandowali: „Śmierć Ameryce!”. Wielu niosło flagi irańskie i portrety Chameneia, który zginął w amerykańsko-izraelskim ataku na jego siedzibę w Teheranie.

IZRAEL BOMBARDUJE TEHERAN, A IRAN ATAKUJE W ZATOCE

Grzegorz Kuczyński, PAP

Armia izraelska poinformowała w niedzielę, że przypuściła nową falę ataków na cele władz irańskich. Z kolei Iran rano ostrzelał Izrael i bazy USA w Zatoce. Potem zaatakował też Oman.

Omański port Duqm został w niedzielę zaatakowany przez dwa drony; zaatakowano również tankowiec w cieśninie Ormuz kilka kilometrów od omańskiej półwyspu Musandam - poinformowała Omańska Agencja Państwowa.

Ministerstwo spraw wewnętrznych Omanu podało, że podjęto działania w związku z niewielkim pożarem, do którego doszło w strefie przemysłowej po upadku fragmentów straconej rakiety. W ataku na tankowiec Skylight płynący pod banderą Palau rannych zostało czterech marynarzy. Całą 20-osobową załogę składającą się z Indusów i Irańczyków ewakuowano. Nie jest na razie jasne, kto zaatakował tankowiec, ale jak przypominała agencja AP -

Iran zagroził wcześniej, że uderzy w statki płynące przez cieśninę Ormuz. W niedzielę, w Dubaju w Zjednoczonych Emiratach Arabskich, w stolicy Kataru, Dosze i w stolicy Bahrajnu Manamie słychać było nowe eksplozje - poinformowała agencja AFP, powołując się na znajdujących się na miejscu dziennikarzy i świadków. Iran wystrzelił też - trzecią od początku konfliktu - serię pocisków na Izrael.

Irańska telewizja państwowa podała, że w nowa fala ataków w niedzielę jest wymierzona m.in. w 27 baz amerykańskich na Bliskim Wschodzie oraz w kwaterę główną izraelskiego wojska i obiekty militarne w Tel Awiwie. Armia Izraela ostrzegła w niedzielę nad ranem, że do kraju zbliża się kolejna fala irańskich rakiet balistycznych.

Irańskie rakiety kierowały się na środkową i północną część Izraela. Nie ma doniesień o ofiarach w obszarach mieszkalnych. Według służb bezpieczeństwa Izraela w sobotę Iran wystrzelił ponad 100 rakiet i dronów.



W niedzielny poranek w miastach Zatoki Perskiej: Dubaju, Dosze i Manamie, słychać było wybuchy.

Atak na placówki dyplomatyczne Stanów Zjed.

Grzegorz Kuczyński, PAP

Setki proirańskich demonstrantów próbowały szturmować konsulat USA w pakistańskim Karaczi. W Bagdadzie rozwścieczony tłum próbował przedrzeć się do ambasady amerykańskiej.

Gwałtowne demonstracje to reakcja na doniesienia o śmierci najwyższego przywódcy Iranu, Alego Chameneiego. W Karaczi na południu Pakistanu setki osób szturmowały w niedzielę konsulat Stanów Zjednoczonych. Młodzi ludzie wspinali się na główną bramę i przedostali na podjazd budynku konsulatu USA, wybijając kilka okien. Policja i siły paramilitarne użyły pałek i gazu łzawiącego, by rozprężyć tłum. Zginęło co najmniej dziewięć osób, a 20 odniosło obrażenia. Do ataku doszło kilka go-



Zamieszki na moście prowadzącym do bagdadzkiej Zielonej Strefy. Ochrona ustawiła bariery na moście.

dzin po potwierdzeniu śmierci Chameneiego przez państwowe media irańskie.

- Antyamerykańscy demonstranci usiłują szturmować teren ambasady USA

w stolicy Iraku - przekazała w niedzielę rano agencja AFP, powołując się na źródło w irackich siłach bezpieczeństwa. - Ich próby były dotąd udaremniane, ale nadal stara-

ją się przebić się przez kordon sił bezpieczeństwa - poinformowało źródło AFP.

Ochrona ustawiła bariery na moście prowadzącym do ściśle strzeżonej dzielnicy dyplomatycznej, w której znajdują się m.in. ambasada USA oraz irackie budynki rządowe - podała kurdyjski portal Shafaq News.

Filmy udostępniane w serwisach społecznościowych pokazują protestujących, którzy rzucają kamieniami w siły bezpieczeństwa, a te odpowiadają gazem łzawiącym. Dziennikarz AFP widział setki osób z flagami proirańskich grup. W sobotę ambasada USA w Bagdadzie zawiesiła działalność konsularną i nakazała większości personelu pracę zdalną w związku z zastrzeżeniem sytuacji i rozpoczęciem walk między Stanami Zjednoczonymi, Izraelem i Iranem.

Polacy utknęli na lotniskach Bliskiego Wschodu. Linie lotnicze odwołują loty

Dorota Kowalska, PAP

Linie lotnicze odwołują loty na Bliski Wschód, także te powrotne. Na lotniskach w Dubaju, Bangkoku, czy w Dosze utknęło tysiące turystów, także z Polski.

Atak Izraela i Stanów Zjednoczonych na Iran doprowadził do lotniczego chaosu. Tysiące turystów, także z Polski, utknęło na lotniskach Bliskiego Wschodu. I to nie tylko ci, którzy polecili tam na wakacje, porty lotnicze w Bangkoku, czy w Dosze są punktem przesiadkowym dla podróżnych z Europy, udających się do Azji.

- Jest tu bardzo dużo personelu. Rozdawali wodę, koce i wouchery na jednorazowy posiłek - mówił WP pan Jakub, który w sobotę próbował opuścić Taj-

landię. Udało mu się dotrzeć do Dohy, stolicy Kataru. Kolejne połączenie w kierunku Polski zostało już zawrócone. Jak relacjonował podróżny, dostał propozycję noclegu w hotelu, ale na miejsce trzeba było czekać w wielogodzinnych kolejkach. Sytuacja poprawiła się dopiero nad ranem. W tym czasie obsługa lotniskowa udzielała informacji podróżnym. - Często sprzecznymi ze sobą, szczególnie na początku ataku - dodał pan Jakub. Nie ma planów alternatywnego powrotu do kraju. Muszą czekać na otwarcie przestrzeni powietrznej. Polscy turyści utknęli także w Dubaju. Internauci radzili, by zamówić taksówkę i udać się nią na granicę z Omanem i dopiero z tego kraju starać się złapać lot w kierunku Europy.


Samo życie

Wracając z Ameryki Południowej do Polski odwiedzili kilka krajów, a teraz planują podróż do Indii.

W świętej Dolinie Inków odnalazła siebie i miłość

Złożyła wypowiedzenie z pracy, kupiła bilet w jedną stronę i ruszyła w nieznaną. Anna Jankowska z Białegostoku kilka lat temu porzuciła swoje dotychczasowe życie, by podróżować po Azji i Ameryce Południowej. Na dłużej osiadła w Peru, gdzie uczyła się uzdrawiania za pomocą roślin i poznawała kulturę plemion indiańskich. Wróciła stamtąd z ogromną wiedzą i brazylijskim partnerem u boku.

Magda Ciasnowska

Ania Jankowska i Gian Martelozzo od półtora roku tworzą związek, który - jak sami mówią - prowadzi ich ścieżkami serca. Ich codzienność nie mieści się w klasycznych ramach stałego adresu i przewidywalnego planu. Połączyło ich holistyczne podejście do życia, miłość do muzyki i potrzeba odkrywania świata.

Ich wspólna historia zaczęła się w Peru w Ameryce Południowej.

Historia Ani

Ania jest białostoczką. Przyznaje, że jej historia zaczyna się jak wiele innych. Blisko dekadę temu, po latach pracy w korporacji i wielu życiowych zakrętach, zdecydowała się rzucić wszystko i ruszyć w świat.

- Do tej decyzji dojrzewałam ponad rok. To był dla mnie bardzo trudny czas - opowiada. - W krótkim czasie doświadczyłam w swoim życiu trzech dużych strat. Straciłam rzeczy i nie tylko rzeczy...

Jak wspomina, czuła, że jej życie, które jeszcze chwilę wczes-

niej wyglądało jak bajka, zaczęło się rozpadać.

- Z moim ówczesnym partnerem stworzyliśmy w Białymstoku restaurację stworzoną według mojej koncepcji, która okazała się ogromnym sukcesem. W dniu otwarcia oświadczył mi się. Ale niestety niedługo potem wszystko zaczęło się odwracać. Jak karta Wieży w tarocie - wszystko się rozsypało. Zostałam oszukana, rozstałam się z partnerem, straciłam wiele... - wspomina. - Wkrótce zrozumiałam, że największa trauma może okazać się największym błogosławieństwem.

Marzenie o podróżach Ania nosiła w sobie od czternastego roku życia, kiedy w telewizji zobaczyła film dokumentalny o Angkor Wat w Kambodży.

- Wtedy obiecałam sobie, że kiedyś tam pojedę. Przez lata pielęgnowałam to marzenie, choć z czasem zaczęłam tracić nadzieję, że kiedykolwiek się spełni. Zawsze byłam w długich związkach z partnerami, którzy woleli spokojne życie - telewizor, kapie, ewentualnie wakacje all inclusive. A moje serce wyrwało się w świat - przyznaje.

Po trudnych doświadczeniach w końcu znalazła w sobie siłę, by powiedzieć: teraz albo nigdy.

- Złożyłam wypowiedzenie w pracy. A że miałam trochę oszczędności, uznałam, że to czas, żeby odzyskać siebie - dojechać do siebie po stratach, zrobić coś dla swojej duszy i sprawdzić, kim jestem sama, bez partnera, bez relacji i odważnie sięgająca po swoje marzenia - opowiada Ania.

Kupiła bilet na samolot - w jedną stronę, do Bangkoku. Na miejscu miała zarezerwowane jedynie pierwsze dwa noclegi.

- Wiedziałam tylko tyle, że chcę dotrzeć do Angkor Wat - wspomina.

W Azji spędziła siedem miesięcy. Podróżowała po Tajlandii, Laosie, Kambodży, Wietnamie, Malezji i Indonezji. Swoją azjatycką przygodę zakończyła na Bali.

- Podróżowałam sama, zupełnie sama, podczas gdy w moim wcześniejszym życiu sama nie wyjeżdżałam nawet na weekend... - opowiada. - Była to więc dla mnie ogromna zmiana. Ta podróż zmieniła moje życie. Wywróciła je do góry nogami. Na mojej drodze zaczęły się po-

jawiać anioły w ludzkich postaciach, a wraz z nimi - różnego rodzaju szanse i możliwości - opowiada Ania.

Po wielomiesięcznym pobycie w Azji białostoczkanka dwa lata spędziła w Anglii. Potem skierowała się w stronę Ameryki Południowej - poleciała do Peru.

- Przyjaciele zaprosili mnie na północ kraju, nad ocean. Jednak bardzo szybko się zorientowałam, że to nie jest miejsce dla mnie - mówi.

Zdecydowała się pojechać do Świętej Doliny Inków.

- Kiedy się tam pojawiłam i zobaczyłam Andy, od razu się zakochałam. Moje serce poczuło, że to jest właśnie to - wspomina.

Przez cztery lata Ania samotnie podróżowała między Andami a peruwiańską dżunglą, odwiedzając także 10 innych krajów Ameryki Środkowej i Południowej.

Mystyczne doświadczenia

Pobyt w peruwiańskiej Amazonii był dla Ani doświadczeniem zupełnie odmiennym od życia w Andach. O ile w górach dominuje przestrzeń i cisza, o tyle w dżungli wszystko jest w nieustannym ruchu. To świat

intensywny, gęsty, pulsujący dźwiękami i wilgocią.

- W Andach jest dużo przestrzeni i ciszy. W Amazonii wszystko żyje - wskazuje białostoczkanka. - Na początku trudno było mi się przyzwyczaić do tego, że w nocy słychać tyle owadów. Cztery dni zajęło mi wyjście z przebudzowania, w którym żyłam.

W dżungli „pracowała z roślinami”. W tradycji Shipibo [rdzenna grupa etniczna zamieszkująca peruwiańską Amazonię] rośliny nie są jedynie elementem przyrody - wierzy się, że mają ducha i mogą przekazywać wiedzę oraz moc uzdrawiania. Dlatego osoby uczące się takiej ścieżki życia przechodzą tzw. dietę z roślinami. To czas izolacji, bardzo prostego, restrykcyjnego odżywiania i pracy z wybraną „rośliną mistrzowską”.

- Dieta odbywa się w odosobnieniu. Ważne jest, by nie korzystać wtedy z internetu, nie mieszać zewnętrznych bodźców, ograniczyć rozmowy i spędzać jak najwięcej czasu samemu ze sobą - ze swoimi myślami, emocjami i odczuciami. Chodzi o to, by zobaczyć, co dana roślina „wyciąga” na powierzchnię

i usłyszeć jej nauki - tłumaczy Ania.

Większość czasu podczas diety Ania spędzała w hamaku.

- Godzinami obserwowałam gekony skaczące po drzewach i prowadziłam dziennik. To był czas zatrzymania, konfrontacji z samą sobą i uważnego bycia w miejscu, gdzie natura nieustannie o sobie przypomina - podkreśla.

Jak się wkrótce okazało, w tym

Anna Jankowska i Gian Martelozzo od kilku miesięcy mieszkają w Białymstoku.





Ania i Gian poznali się w Peru i tam się w sobie zakochali.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

samym czasie co ona, dżunglę poznawał też mężczyzna, który niedługo potem zdobył jej serce.

Historia Giana

Gian dwa lata wcześniej niż Ania - mieszkając w oddalonym od Białegostoku o tysiące kilometrów Brazylii - zdecydował się na podobny krok co ona. Również rzucił pracę w „korpo” i po raz pierwszy w życiu opuścił swój kraj.

- Postanowiłem pójść za głosem serca i wyjechać do Stanów Zjednoczonych. Kocham muzykę i marzyłem o tym, żeby założyć w Kalifornii własny zespół - wspomina.

W ciągu siedmiu lat spędzonych w USA przemierzył ten kraj wzdłuż i wszerz kilkukrotnie. Przez dwa lata jego domem był van.

- To było piękne życie. Większość czasu spędzałem otoczony naturą i było to dla mnie bardzo uzdrawiające - opowiada. - Kiedy mieszkasz w samochodzie, nigdy nie wiesz, gdzie danego dnia dotrzesz, jaki będzie kolejny przystanek. Czasami łądujesz na stacji benzynowej, cza-

sami gdzieś wysoko w górach, a czasami głęboko w lesie.

W końcu jednak opuścił Stany i trafił do ekwadorskiej dżungli, gdzie zajął się uprawą roślin.

- Wyzwaniem były tam komary, ogromna wilgoć i pleśń, która niestety zniszczyła moje instrumenty. Ale mimo to uważam, że było to piękne doświadczenie - podkreśla.

Niedługo później, po przeprowadzce do ekwadorskiego miasta Vilcabamba, w jego życiu ponownie pojawiła się muzyka.

- Znalazłem lokal, w którym zobaczyłem 15 osób pochodzących z różnych części świata, grających razem. Większość z nich określało się mianem „via heros” - podróżnikami. Czułem, że to jest to - wspomina.

Potem przyjaciel zaprosił go do Peru, do miasteczka Pisac.

- Kupiłem bilet na samolot i dopiero wtedy zacząłem sprawdzać na Facebooku, czym jest ten Pisac. I zobaczyłem ulotkę Ani dotyczącą prowadzonej tam przez nią ceremonii oddechu - opowiada Gian. I przyznaje, że kobieta, którą ujrzał na zdjęciu, od razu wpadła mu w oko.

Spotkanie

Pisac jest miejscem, w którym spotykają się podróżnicy z różnych stron świata. Przenika się tam mnóstwo różnych kultur.

- Ludzie przyjeżdżają tam po to, żeby odnaleźć siebie. I odnajdują siebie w relacjach z innymi - opowiada Ania.

To też miejsce, w którym odnalazło się tych dwoje - Polka i Brazylijczyk.

Gian po przybyciu na miejsce zaczął odwiedzać eventy, na których obecna była muzyka. Na jednym z nich zobaczył - tym razem na żywo - swoją przyszłą wybrankę.

- Miałem zostać tam tydzień, a zostałem dwa miesiące - śmieje się Brazylijczyk. - Pewnie zostałbym jeszcze dłużej, gdyby

nie fakt, że miałem 60-dniową wizę. Musiałem wracać. Jednak noc przed wylotem powiedziałem Ani, że zostanie, jeśli będzie chciała. Ale nie zdecydowała się wziąć za to odpowiedzialności - wspomina.

Wrócił więc do Ekwadoru i „postawił wszystko na jedną kartę” - wystawił na sprzedaż wszystko, co miał. I kiedy pozamykał już swoje sprawy, po dwóch miesiącach wrócił do Peru.

- Tym razem już nie dla muzyki... - mówi z uśmiechem.

Ania pracowała wtedy w szkole „mystycznej”. Tego dnia szła do pracy i rozmawiała z przyjaciółką przez telefon.

- Opowiadałam jej, że mam dziwne przecucie, jakby Gian tu był. Wspominałam, że to niemożliwe, bo przecież on jest w Ekwadorze. Mówiąc to, wyszłam zza zakrętu i zobaczyłam go stojącego z kwiatami pod wejściem do mojej pracy - uśmiecha się Ania.

I tak zaczęła się ich wspólna podróż w nieznaną. Przez kolejne miesiące już razem odkrywali naturę i kulturę Peru.

- W Andach obowiązują jedna bardzo ważna zasada, która wywodzi się z kultury keczua [grupa plemion indiańskich - przyp. red.]. To zasada ajni - zasada wzajemności - opowiada białostoczanka. - Jeżeli cokolwiek robimy, robimy to z myślą: ja dziś dla ciebie, a ty jutro niekoniecznie dla mnie, ale dla kogoś innego. To zasada opierająca się na relacji - z naturą, z rodziną i z innymi ludźmi. Jesteśmy cały czas częścią tego obiegu i zasobów wystarczy nam wszystkim. Dzisiaj sadzimy rośliny na moim polu, jutro na twoim. Jeżeli ktoś buduje dom, pomaga mu cała społeczność - tłumaczy Ania. I wskazuje, że w języku keczua nie występuje słowo „ja”. Dlatego wszystko robi się z myślą o społeczności.

- Rzeczy materialne nie są tak naprawdę własnością jednostki. Należą do społeczności. Jeżeli jest samochód, to wszyscy w wiosce z niego korzystają. Jeżeli ktoś ma dzieci, wychowują je w zasadzie wszyscy. A jeżeli komuś uda się wyjechać na studia i zdobyć wykształcenie, to to wykształcenie nie jest tylko jego zasobem, ale zasobem całej społeczności - mówi Ania.

W peruwiańskich Andach mieszkają Qeros - potomkowie Inków. Jak opowiada Ania, plemię to uznawane jest za strażników kosmologii andyjskiej.

- Ci ludzie bardzo długo żyli w izolacji. Do ubiegłego wieku w ogóle nie schodzili poniżej 4000 metrów. Dzięki temu udało im się uniknąć indoktrynacji np. religią katolicką, która pojawiła się w prawie całej Ameryce Południowej - wskazuje białostoczanka. - Nie dotarli tam też tzw. zdobycze cywilizacji.

Do dziś w tamtejszych wioskach nie ma prądu, a po wodę chodzi się do strumienia.

- Podstawową formą modlitwy jest despacho - podarunek dla Matki Ziemi - opowiada Ania. - Przygotowuje się je przed każdym ważnym wydarzeniem. Najpierw trzeba coś dać, by potem móc coś otrzymać - wyjaśnia. - Despacho robi się z nasion, kwiatów i liści koki.

Ania opowiada, że w Andach na każdym kroku można spotkać alpaki: - Są one ważną częścią życia. Dają mięso i wełnę. Z wełny przędzie się nici, które później się farbują, suszy na słońcu, rozczesuje i tka z nich różne rzeczy, które potem sprzedaje się niżej, w miastach. Dzięki temu można kupić to, czego nie da się wyhodować tak wysoko w górach.

Ania i Gian wspominają, że czas płynie tam wolno, w zgodzie z rytmem natury.

- Oni niczego nie planują. Myślałam jedynie o tym, czym następnego dnia nakarmię dzieci i jakie wzory będą tym razem tkąć. Oni nie mają za dużo, ale nigdzie na świecie nie widziałam ludzi, którzy są tak szczęśliwi - podkreśla Ania.

Jak dodaje Gian, to miejsce jest naprawdę niezwykłe.

- Mieszkaliśmy w Stanach Zjednoczonych, na pustyni, w dżungli i na plaży... Ale te góry mają absolutnie wyjątkową energię. Jest ciężko i surowo, ale wynagradza to spokój i poczucie bycia zanurzonym w naturze, która zapiera dech w piersiach. Tam naprawdę można zrozumieć, co znaczy być tu i teraz - zaznacza.

Ania i Gian mieszkali zarówno w wioskach położonych w Andach, jak i w dżungli. W Świętej Dolinie Inków w ciągu pół roku przeprowadzali się aż siedem razy.

- W dżungli inaczej się je, inaczej się żyje. Natura jest zupełnie inna, wszystko tętni życiem - wspominają. - Region wysokiej dżungli, który odwiedzaliśmy razem, słynie z wodospadów oraz upraw kakao i kawy.

W miejscowości Pisac, gdzie mieszkali większość czasu, organizowali spotkania KirJam. Tworzyli „kręgi pieśni” z kakao, modlitwą i muzyką.

- Pojawiali się na nich ludzie z całego świata. Graliśmy i śpiewaliśmy razem pieśni serca. To było spełnienie moich marzeń.

I wtedy zrozumiałem, że jeżeli się czegoś naprawdę mocno pragnie, to się może wydarzyć. Wyjechałem ze swojego kraju w poszukiwaniu tej muzyki i w końcu znalazłem swoją drogę - przyznaje Gian.

Ania dodaje, że to właśnie tam się nauczyli, że każdy dzień, każda czynność i właściwie całe życie jest ceremonią.

- Ludzie, których tam spotkał, nauczyli nas też, że mimo tego, że nie ma się dużo, można być naprawdę bogatym. Że szczęście nie powinno być zakorzenione w rzeczach materialnych - wskazuje Ania.

Polską ją zawałowała

Kilka miesięcy temu para zdecydowała się opuścić Peru. Swoją dalszą wspólną podróż rozpoczęli w Brazylii, a potem ruszyli do Europy.

- W pięć tygodni pokonaliśmy 7 tysięcy kilometrów. Byliśmy m.in. w Niemczech, Szwajcarii, Włoszech, Chorwacji i Bułgarii - wymienia Ania.

I w końcu, we wrześniu 2025 roku, przybyli na Podlasie.

- Polska mnie zawałowała i musiałam tu wrócić - wyznaje Ania. - Bardzo tęskniłam za naszą jesienią i zimą. Czuję się mocno połączona z tą cyklicznością i byłam przyzwyczajona do tego jesienno-zimowego zwolnienia - bycia takim niedźwiadkiem, który na te zimniejsze miesiące idzie do swojej gawry i zwiija się w kłębek.

Dziś Anna i Gian prowadzą w Białymstoku projekt Om Gan na Experience, łączący różne praktyki holistyczne i rytuały z całego świata. W swojej pracy wykorzystują oddech, muzykę, głos, ruch i ciało, tworząc przestrzeń do transformacji i głębokiej pracy z emocjami.

Anna specjalizuje się w oddechu i „roślinach nauczycielskich”, a swoje warsztaty i ceremonie prowadziła już dla ponad 1500 osób na całym świecie. Gian jest nie tylko muzykiem, ale też wegańskim szefem kuchni i pasjonatem pracy z ciałem. Łączy doświadczenia zdobyte w sztukach walki i różnych metodach holistycznych. Razem prowadzą kręgi z kakao i pieśniami serca, inspirowane doświadczeniami ze Świętej Doliny In-

ków w Peru oraz ceremonie oddechu z bobinsaną i bodyworkiem, a także Ceremonie Kambo [rytuał polegający na aplikowaniu na skórę wydzielinę żaby w celu oczyszczenia organizmu - przyp. red.]. Para organizuje także warsztaty indywidualne i grupowe, w tym sesje oddechowe, bodywork, ajurwedy, pracy z emocjami oraz praktyki pracy z roślinami. Tworzą i sprzedają rękodzieło oraz ekstrakty roślinne przywożone z Peru, dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem w holistycznym podejściu do życia.

Polska zima zatrzymała ich na Podlasiu nieco dłużej, niż planowali.

- Od października 2023 roku przeprowadzałem się ponad 20 razy. Ten kilkumiesięczny pobyt w Białymstoku jest moim najdłuższym zakotwiczeniem w jednym miejscu. Wcześniej w jednym miejscu spędzałem maksymalnie dwa miesiące - zdradza Gian. I dodaje, że podczas tej szczególnie intensywnej w tym roku podlaskiej zimy najbardziej brakuje mu ciepła.

- Wychodzenie na zewnątrz w taki mróz nie było zbyt przyjemne, a bycie zamkniętym w mieszkaniu nie działa na mnie zbyt dobrze. Potrzebuję słońca i stapania boso po trawie - wyznaje.

Jednak już wkrótce będzie miał okazję, by poczuć na ciele promienie słońca. W kwietniu bowiem para planuje wyruszyć w dalszą drogę. Tym razem poprowadzi ich ona do Indii.

Co będzie dalej?

- Zobaczymy... Mimo że obecnie doceniamy błogosławieństwo tego, że możemy być w drodze i odkrywać świat, to zaczyna się w nas odzywać tęsknota za tym, żeby znaleźć swoje miejsce na ziemi i się zakorzenić. Marzy nam się uprawianie roślin, „hodowanie” swojego jedzenia, by być niezależnym od systemu. Chcielibyśmy stworzyć miejsce, do którego będziemy mogli zaprosić innych - ludzi, którzy tęsknią za prostym życiem i za takimi wartościami, które są dla nas ważne i wyznaczają nasz sposób życia - zdradza Ania.



Ania i Gian w Świętej Dolinie Inków w Peru tworzyli „kręgi” z ceremonią kakao, modlitwą i muzyką, na których pojawiali się ludzie z całego świata.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Wyprawa

Prof. Marek Karczewski zdobył Uhuru Peak wraz z czterema synami: Ignacym, Maurycym, Tycjanem i Horacym. Dwóch kolejnych, Kajetan i Ksawery nie mogło dołączyć do wyprawy.



Tam naprawdę trzeba słuchać ciała

Pięciu mężczyzn - ojciec i czterech synów. I sześćdziesiąte urodziny, które można było spędzić w hamaku nad oceanem, ale można było też stanąć na wysokości 5895 metrów.

Sylwia Rycharska

Wylecieli w sobotę, 24 stycznia, z Warszawy liniami Qatar Airways przez Doha. Zimowa Europa została za nimi. Kilkanaście godzin później byli już w Tanzanii, w Moshi, u podnóża Kilimandżaro - najwyższej góry Afryki. Plan był prosty: wejść mądrze i zejść bezpiecznie.

- Dałem radę. Nikt z nas nie miał poważnej choroby wysokościowej - mówi prof. Marek Karczewski, chirurg transplantolog z Poznania. - I to było dla mnie ważniejsze niż samo zdjęcie na szczycie.

Bo to nie miała być wyprawa „za wszelką cenę”. - Widziałem ludzi wprowadzanych pod ręce. I tak bym nie chciał. Jeśli ktoś miałby mnie ciągnąć tylko po to, żeby odhaczyć szczyt, to nie o to chodzi.

Sześćdziesiąt lat - sześć tysięcy metrów

Pomysł dojrzał. Profesor od lat stawia na aktywne spędzanie czasu. - Zawsze staram

się urodziny spędzać aktywnie. Sześćdziesiąt lat, prawie sześć tysięcy metrów. Jakoś mi się to zgrało.

Nie był to dla niego pierwszy kontakt z górami, ale pierwszy na takiej wysokości. Wcześniej były trekkingi w polskich i słowackich Tatrach, Karkonoszach, Bieszczadach, na Islandii, Lofotach, Macedonii, wokół Torres Del Paine i Fitz Roy w Patagonii czy Maderze. Długie marsze, wymagające trasy, ale bez ekstremalnych wysokości. - Kilimandżaro jest osiągalne. Technicznie to nie jest trudna góra. Tam się po prostu idzie. Nie potrzeba specjalistycznego sprzętu, jak liny czy raki. Kluczowa jest aklimatyzacja i rozsądek.

I - jak zaznacza - problemem jest wysokość. - Nikt z nas nie wie, jak zareaguje organizm na takiej wysokości. To jest loteria.

Przewodnicy opowiadali im o swoich doświadczeniach. - Najmłodszy turysta, jakiego prowadzili, miał siedem lat i pochodził z Azji. Najstarszy - 89 lat, z Kalifornii.

Przygotowania bez improwizacji

Aby sprostać takiemu wyzwaniu, trzeba było się odpowiednio przygotować - ale nie tylko kilka dni wcześniej. Profesor nie zmieniał radykalnie trybu życia - pozostał przy systematyczności i konsekwencji. - O kondycję dbam codziennie. Uważam, że regularny ruch to podstawa. Nie można wstać z kanapy i wejść na taką wysokość.

Przed wyjazdem dołożył jedynie treningi na siłowni - wzmacniające nogi i plecy - oraz ćwiczenia wytrzymałościowe.

Męska wyprawa

Na wyprawę pojechał z czterema synami: Ignacym, Maurycym, Tycjanem i Horacym. Najstarszy, Ignacy ma 33 lata i żeby wziąć udział w wyprawie pozostawił w Polsce żonę z dwójką dzieci. Dwóch kolejnych, Kajetan i Ksawery nie mogło dołączyć - jeden z powodu kontuzji kolana, drugi ze względu na obowiązki zawodowe.

Syn Kajetan - ten od kontuzji - jest artystą i tatuażystą. Jeszcze przed wyjazdem umówili się, że jeśli ojciec stanie na Uhuru Peak, z Afryki będzie mieć nie tylko zdjęcie, ale i trwałą pamiątkę. Słowa dotrzymali. Kilka dni po powrocie, w jego pracowni, na lewym ramieniu profesora pojawił się zarys góry Kilimandżaro. Prosta linia masywu, bez daty i bez dodatkowych symboli.

- To miała być męska wyprawa. Tydzień razem. Ja się cieszę, że oni w ogóle chcieli pojechać z ojcem.

Dla niego to było równie ważne jak sam szczyt.

W drodze szybko nakreślili proste zasady: razem przy stole, razem w namiocie, razem na szlaku. Bez rozproszeń, bez codziennych spraw. Każdy miał lepszy dzień. - To nie jest tak, że ojciec prowadził. Szliśmy swoim tempem. Czasem któryś z chłopaków przyspieszał, czasem ktoś zostawał z tyłu. Najważniejsze było, że byliśmy obok siebie - mówi prof. Karczewski.

Na wysokości rozmowy są krótsze. Brakuje tchu, więc zostają pojedyncze słowa, spojrzenia, gesty. Ale właśnie tam, jak przyznaje, poczuł, że to był dobry pomysł na sześćdziesiąte urodziny. - W normalnym życiu każdy ma swoje sprawy. Tutaj przez tydzień byliśmy tylko my i droga.

Grupa turystyczna liczyła pięć osób, ale w praktyce na szlaku było ich znacznie więcej. - Na jednego turystę przypada mniej więcej trzech ludzi z obsługi. Tak to reguluje administracja tamtejszego parku narodowego, która określa również limit wagi bagażu - nikt nie może nieść więcej niż dziesięć kilogramów.

W skład zespołu wchodził przewodnik, kucharz i portrzy. Codziennie kontrolowano saturację, rozmawiano o samopoczuciu, analizowano plan dnia. - Czuliśmy się naprawdę zaopiekowani. Byłem pozytywnie zaskoczony poziomem profesjonalizmu.

Każdy dzień wyglądał podobnie. Pobudka wcześniej rano, szybkie śniadanie i pako-

wanie rzeczy, które przez noc zdążyły pokryć się wilgocią lub szronem. Około ósmej wyruszyli na szlak. Szli kilka godzin, w spokojnym tempie wyznaczanym przez przewodnika. Po drodze krótki postój na herbatę, czasem zupę. Do kolejnego obozu docierali wczesnym popołudniem. Tam ciepły posiłek, chwila odpoczynku i znów

Pierwszy etap wędrowki odbywał się przez las deszczowy.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE M. KARCZEWSKIEGO

Wschód słońca widziany ze szczytu Uhuru Peak.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE M. KARCEWSKIEGO

kontrola parametrów. Wieczorem szybka kolacja i do namiotów. - Na tej wysokości nie siedzi się długo. Organizm chce spać - mówi profesor. Z dnia na dzień krajobraz się zmieniał, ale rytm pozostawał ten sam.

Droga przez cztery światy

Wybrali trasę Machame - siedmiodniową, dłuższą, ale dającą większą szansę na aklimatyzację.

Wędrówkę rozpoczęli przy Machame Gate (1790 m n.p.m.) w lesie deszczowym. Wilgoć, gęstwina, małpy - gęrezy przeskakujące między drzewami. Potem wrzosowiska, surowy krajobraz, coraz mniej roślinności. Dalej - pustynia: kamień, pył i cisza.

Pierwszego dnia pokonali ponad 10 km do Machame Camp (3010 m). Następnie dotarli na płaskowyż Shira (3845 m n.p.m.).



Jednym z kluczowych punktów była Lava Tower (4630 m).

- To był ważny moment. Sprawdzian dla organizmu i istotny etap aklimatyzacji. Już wtedy mogą pojawić się objawy - ból głowy, zmęczenie, problemy z oddychaniem i żołądkowo-jelitowe - wymienia prof. Karczewski. - Po Lava Tower przewodnicy ocenili, że nasze szanse wejścia na szczyt wzrosły do 90 procent. To było bardzo pocieszające - dodaje z uśmiechem.

Nocleg w Barranco Camp (3960 m), położonym nieco niżej. - Jest zasada: wchodzisz wyżej, śpisz niżej. To pomaga organizmowi się zaadaptować.

Nad nimi masyw Kibo z Uhuru Peak - najwyższym punktem Afryki. Obok surowe Mawenzi. Na dole 30 stopni, na górze minus 20. W kilka dni przechodzi się przez cztery strefy klimatyczne.

Statystycznie na Kilimandżaro wchodzi rocznie od 30 do 50 tysięcy osób, a ginie od 3 do 10 (śmiertelność ok. 0,03 proc.).

Objawy ostrej choroby wysokościowej to bóle głowy, nudności, wymioty, zaburzenia koordynacji. W ciężkich przypadkach może dojść do obrzęku mózgu lub płuc.

Jako lekarz wiedział, na co zwracać uwagę. Ból głowy na tej wysokości nie jest „zwykłym bólem głowy”. Problemy z koordynacją, splątanie, nasilające się osłabienie - to sygnały alarmowe. - Najgroźniejsze jest ignorowanie objawów. Ambicja w górach bywa złym doradcą - mówi. Dlatego codzienna kontrola saturacji i rozmowa o samopoczuciu nie były formalno-

ścią, ale realnym zabezpieczeniem.

Na szczęście nikt z ich piątki nie miał klasycznych objawów. Jeden z synów miał przejściowe problemy żołądkowe. - Ale obyło się bez pomocy. Dał radę.

Noc, zimno i Stella Point

Szóstego dnia dotarli do Barracu Camp (4640 m). O północy rozpoczęli atak szczytowy. - Siedem godzin człapania w ciemności.

Idzie się powoli, niemal w rytmie oddechu. Przed sobą widać tylko światło czołówki poprzedzającej osoby. Twarde, zmrożone głązy i pył wulkaniczny pod stopami, cisza przerywana krótkimi komendami przewodnika. Temperatura spada, organizm pracuje inaczej niż na dole. Każdy krok jest świadomy.

- Nie myśli się o wielkich rzeczach. Myśli się o następnym kroku - mówi.

W takich warunkach łatwo o zwątpienie. Ale - jak podkreśla - nikt nie mówił o rezygnacji. - Sprawdzaliśmy się nawzajem spojrzeniem. Wystarczyło.

Po całonocnym marszu przez zimno i lód dotarli do Stella Point (5735 m). - To jest krytyczny moment. I niewyobrażalnie zimno.

Właśnie w rejonie Stella Point w 2021 roku zmarł polski podróżnik Aleksander Doba. - Tam naprawdę trzeba słuchać swojego ciała. Dla mnie najgorsze było zimno w dłonie - dwie pary rękawiczek było za mało.

Ze Stella Point do Uhuru Peak zostaje około 45 minut marszu. - Kiedy wychodzi słońce, wiesz, że dojdiesz.



Euforia na dachu Afryki

O wschodzie słońca stanęli na Uhuru Peak (5895 m). Spędzili tam około dwudziestu minut. - Poczuli ulgę. Zrealizowaliśmy plan. Razem weszliśmy. Wszyscy zdali egzamin.

Zejscie okazało się bardziej męczące niż można było przypuszczać. - W dzień pył wulkaniczny robi się sypki jak piasek. Schodzisz jak po wydmach. Kolana dostają.

Łącznie pokonali około 64 kilometrów i ponad pięć tysięcy metrów przewyższeń.

Podczas ich pobytu trwała pora sucha. Warunki były bardzo dobre. - Trafiliśmy naprawdę na dobry sezon.

Prof. Karczewski wspomina jazdę tuk-tukami, afrykańskie słońce i smak świeżych owoców - ananasów, mango i awokado. Kilka dni wcześniej zimowa Warszawa. Potem upał

w Moshi. A następnie śnieg - ale w Afryce. - To jest niesamowity kontrast.

Powrót do codzienności

Lot powrotny się opóźnił. Wieczorem Warszawa, nocą Poznań. Następnego dnia - powrót do pracy w szpitalu i cały dzień na bloku operacyjnym.

W trakcie naszej rozmowy dzwoni telefon z oddziału.

- Po pierwszym dniu w pracy czułem się, jakbym nigdzie nie wyjeżdżał.

Co dalej? - pytam.

- Rozmawialiśmy już z synami. Padają nazwy: Kazbek, Mount Blanc, Jebel Toubkal. Ale to nie są wielkie deklaracje. W najbliższym czasie jedziemy z żoną na trekking na Azory.

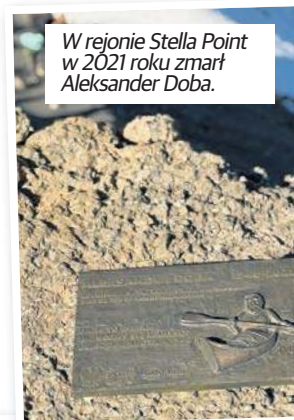
Po powrocie utwierdził się w przekonaniu, że warto być w ruchu. - Dużo jeżdżę na rowerze, nawet w mroźne dni. Ruch jest ważny, tak jak na-

wyki żywieniowe. Nie palę i nie piję alkoholu od kilku lat.

I dodaje: - Najbardziej reklamowałbym zdrowy tryb życia połączony z aktywnością rodzinną. Cieszę się, że synowie, chociaż dawno dorośli, chcieli spędzić czas ze starym ojcem.

Na jego biurko wróciły dokumenty pacjentów. W pamięci zostało wspomnienie wschodu słońca nad Kibo.

W rejonie Stella Point w 2021 roku zmarł Aleksander Doba.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE M. KARCEWSKIEGO

Były i spotkania z miejscową ludnością.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE M. KARCEWSKIEGO

Najgłośniejsze zabójstwo w dziejach Szwecji

Premier-socjaldemokrata został zastrzelony 28 lutego 1986 roku w centrum Sztokholmu, kiedy wracał z żoną z kina. Do dziś jego śmierć jest symbolem politycznego mordu.

Tomasz Chudzyński

Mimo intensywnego dochodzenia przez kilka dekad nie udało się wskazać zabójcy ani podać motywów tego morderstwa. Dopiero w 2020 r. szwedzcy śledczy zasugerowali, że znają tożsamość sprawcy.

Czar politykowania

Dla wielu Szwedów postać Olofa Palmego wciąż jest symbolem liberalno-lewicowej tożsamości. Od 1987 r. jest przyznawana nagroda jego imienia - „za walkę o pokój, działania przeciwko rasizmowi i ksenofobii”. Także na całym świecie jest ponadto wiele miejsc nazwanych jego imieniem - np. w Polsce szkoła podstawowa w podwarszawskim Józefowie.

Palme (rocznik 1927) rozpoczął karierę polityczną w radykalnych młodzieżówkach socjalistycznych, stopniowo wspinając się po szczeblach władzy. Miał do polityki i jej zakulisowych sekretów wyjątkowy talent. W latach 1954-1963 był sekretarzem ówczesnego premiera i przywódcy socjaldemokratów szwedzkich Tage Erlandera, a następnie jego najbliższym współpracownikiem.

Kariera Palmego nabrała tempa, kiedy w 1969 r. został przewodniczącym Szwedzkiej Socjaldemokratycznej Partii Robotniczej, promującej model tzw. państwa opiekuńczego, a w konsekwencji objął funkcję premiera, którą pełnił przez siedem lat. Po raz drugi był szefem rządu w latach 1982-1986.

Socjalizm tak!

Jako premier Palme wzbudzał skrajne emocje - Szwedzi albo go uwielbiali albo nienawidzili. Ale faktem jest, że na rządowych stanowiskach dał się poznać jako sprawny administrator i polityk, który potrafił umiejętnie reagować na kryzysy i przesilenia polityczne i nie unikał trudnych decyzji.

Sensem jego politykowania było zbudowanie takiego modelu państwa, które oparte by-

łoby na trzech niewzruszonych filarach socjalizmu: równości społecznej, wysokich podatkach progresywnych oraz silnych związkach zawodowych. „Urodziłem się w rodzinie zamożnej - mówił w wywiadach - lecz należę do ruchu robotniczego, przystąpiłem do niego, aby pracować dla klasy robotniczej na warunkach przez nią określonych i aby uczestniczyć w ruchu, który pragnie wolności, równości i braterstwa między ludźmi”

To m.in. dzięki jego polityce w 1983 r. Riksdag podjął decyzję o zwiększeniu wpływu związków zawodowych na prywatne przedsiębiorstwa, co doprowadziło do ostrego sporu z rodzimym biznesem.

Poza Szwecją

Trudności w polityce krajowej Olofa Palmego równoważyły aktywnością na arenie międzynarodowej - głównie udzielał poparcia ruchom narodowym w krajach rozwijających się. On także, jako pierwszy, wystąpił przeciwko Stanom Zjednoczonym w kilka miesięcy po podjęciu przez Air Force bombardowań Wietnamu. Siłą rzeczy doprowadzało to do różnych konfliktów dyplomatycznych. Zwłaszcza, że Palme dla balansu potępiał też politykę tzw. państw socjalistycznych, w tym interwencję ZSRR i państw Układu Warszawskiego w Czechosłowacji w 1968 r. W latach 1985-1986 Palme był też skonfliktowany z wysokimi dowódcami wojskowymi, którzy zarzucali mu niezdecydowanie i słabą reakcję przeciw ZSRR w sprawie incydentów dotyczących radzieckich okrętów podwodnych. Doszło nawet do tego, że oficerowie publicznie deklarowali wobec premiera brak zaufania

W 1980 r. Palme został przewodniczącym Niezależnej Komisji ds. Rozbrojenia i Bezpieczeństwa Organizacji Narodów Zjednoczonych. Pełnił też funkcję mediatora ze strony ONZ w krwawym, łąącym się przez lata konflikcie iraacko-irańskim.

Palme w Warszawie

Czy Olof Palme był tak kryształowo czysty jak chcieli by jego zwolennicy? Można mieć wątpliwości - wielokrotnie zarzucano mu np. matactwa podatkowe. Te najważniejsze dotyczyły wydarzeń z 1984 r., kiedy to wygłosił wykład na wydziale prawa Uniwersytetu Harvarda, za który odmówił przyjęcia honorarium. Rzekomo miał wtedy dać do zrozumienia władzom uczelni, że zamiast tego wolałby, aby jego syn Joakim otrzymał roczne stypendium na uniwersytecie (i które faktycznie mu przyznano jeszcze w tym samym roku).

Dekadę wcześniej głośno było o aferze Lennarta Geijera, ministra sprawiedliwości w ówczesnym gabinecie Olofa Palmego. Zarzucono mu korzystanie z usług prostytutek zza żelaznej kurtyny, które mogły przekazywać informacje agentom KGB. Cień agenturalności padła również na Palmego, ale nigdy nie wypłynęły żadne przekonujące dowody na ten temat.

Gdy podczas wizyty w Polsce w 1974 r. uczynił gest polityczny i zwrócił - po ponad 300 latach tzw. rolę sztokholmską, zrabowaną przez Szwedów podczas Potopu - jego krytycy w Szwecji zarzucili mu „nadmierną uległość wobec wschodnioeuropejskich komunistów”.

„Nasz dobry Olof”

W Szwecji do dziś krążą legendy o „dobrym Olofie”. Dzieci w szkołach uczą się, że

szwedzki premier był bardzo ufny i wierzył, że ludzie są dobrzy, a świat - choć skomplikowany - można ułożyć sprawiedliwie dla wszystkich. Rozmaite złe moce i ciemne siły (konserwatyści, pravicowcy, fundamentaliści religijni, nacjonaliści itp.) powodują różne zamieszania, ale w gruncie rzeczy to dobra wola ludzi potrafi różne problemy rozwiązać.

Oto przykład takiej politycznej hagiografii: „Palmego pytano np. wielokrotnie dlaczego nie używa obstawy, a on wtedy odpowiadał ze śmiechem: »Na Boga dłaczę go? Co mi może grozić w moim społeczeństwie, w moim kraju?«”.

Zbudowano wokół tego całą legendę lewicowego świętego: że chodził wszędzie piechotą, że każdemu podawał rękę i służył radą, że nie używał służbowych limuzyn, korzystał z konta w szwedzkim banku i jak zwykły Szwed robił zakupy na najbliższym bazarze. A na niedzielny obiad wciął köttbullar, czyli tradycyjne szwedzkie klopsiki.

Dwa strzały

28 lutego 1986 r. Palme wyszedł z kina w centrum Sztokholmu i z żoną skierowali się w stronę domu. Kilkaset metrów dalej ktoś podszedł do nich z tyłu i oddał dwa strzały. Pierwsza kula trafiła premiera w kark i przecięła tętnicę szyjną. Druga minęła Lisbeth Palme niemal o włos. Sprawca zdążył uciec, zanim ktokolwiek z tłumu zdążył się zorientować o co chodzi.



28 lutego 1986 r. Palme wyszedł z kina w centrum Sztokholmu i z żoną skierowali się w stronę domu. Ktoś podszedł do nich z tyłu i oddał dwa strzały.

FOT. CC

Śledztwo, nadzorowane przez szefa sztokholmskiej policji Hansa Holmera od początku szło opornie. Pierwszym podejrzanym był Victor Gunnarsson, który publicznie oskarżał Palmego o bycie agentem CIA i KGB. Potem zaczęto badać mieszkańców w Szwecji Kurdów - rząd Palmego uznał Partię Pracujących Kurdystanu za organizację terrorystyczną, co miało posłużyć za motyw.

Z kolei Lisbeth Palme wskazała jako sprawcę Christera Pattersona, kryminalistę i narkomana. Został on nawet skazany przez sąd pierwszej instancji, ale podczas rozprawy apelacyjnej sąd wytknął prokuraturze liczne niedopatrzenia.

To Stig Engström

Dość wcześnie w śledztwie pojawiło się też nazwisko Stiga Engströma, grafika pracującego w zlokalizowanym blisko miejsca zabójstwa biurze przedsiębiorstwa Skandia. Portier w budynku widział go, jak kilka minut przed morderstwem wyszedł coś zjeść. Sam Engström zeznał, że miał na sobie długi ciemny płaszcz, kaszkiety, okulary i aktówkę w ręku, co pasowało do rysopisu.

Co ciekawe, wkrótce po morderstwie Engström pojawił się w mediach i coraz bardziej szczegółowo zaczął opisywać historię swojego udziału w zdarzeniu i krytykował policję. Ta uznała go wówczas za „niewiarygodnego i niekonsekwentnego” świadka, który co chwila zmienia swoją wersję wydarzeń.

W czerwcu 2020 r. prokurator Krister Petersson oświadczył jednak, że należy przyjąć wersję, iż Olofa Palmego zastrzelił właśnie Stig Engström. Problem w tym, że w 2000 r. Engström popełnił samobójstwo. Sprawę ostatecznie zamknięto, zaś prokurator przyznał, że „nie można dokładnie ustalić motywu zabójstwa”.

Państwo zawiodło?

Śledztwo w sprawie mordu na Palmem stało się swoistym polityczno-kryminalnym ewenementem. Obliczono, że półki archiwum morderstwa szwedzkiego premiera osiągnęły z czasem łączną długość 225 metrów, a praca śledczych i ekspertów kosztowała szwedzkie państwo setki milionów koron. Dla dziennikarzy stała się ona symbolem „szwedzkiej nieporadności”, choć przecież każde państwo ma w historii podobne niepowodzenia - w Stanach to np. zabójstwo Kennedy'ego, a w Polsce gen. Papaya.

Chaos panujący wokół śmierci Palmego jest jednak zastanawiający. W sumie podejrzanych o jego zabójstwo było ponad 100 osób, a wokół nierozwiązanej sprawy kłębiły się najróżniejsze teorie spiskowe, od udziału w zbrodni CIA, separatystów z Partii Pracujących Kurdystanu po kilerów południowoafrykańskich służb specjalnych. Dodajmy do tego masową inwigilację osób o pravicowych sympatiach w szwedzkiej policji i wojsku, którym niejednokrotnie zlamano kariery.

Kiedy pracownikom wypadają włosy...

O wpływie samopoczucia na skórę rozmawiamy z dr n. med. Aleksandrą Słodką, Kierowniczką Zakładu Psychodermatologii i Neuroimmunobiologii Skóry Uniwersytetu Medycznego w Łodzi oraz prof. dr hab. n. med. Anną Zalewską-Janowską, specjalistą dermatologiem-wenerologiem, alergologiem, immunologiem klinicznym.

Liliana Bogusiak-Józwiak

Dlaczego pod wpływem stresu pojawia się trądzik lub zaczynają wypadać nam włosy?

Prof. dr hab. n. med. Anna Zalewska-Janowska: Najkrócej mówiąc nasz układ nerwowy i skóra są ściśle ze sobą powiązane, bo powstały z jednego listka zarodkowego. Jednym z najważniejszych elementów regulujących działanie organizmu jest oś podwzgórze - przysadka mózgowa - nadnercza (HPA) - zwana osią stresu. Reguluje trawienie, odporność, podniecenie i nastrój. Niestety, w obecnych czasach aktywuje się o wiele częściej niż jest to potrzebne, a to prowadzi do wielu zaburzeń. Gdy mózg odbiera bodziec stresogenny rozpoczyna się szereg reakcji biochemicznych prowadzących do uwalniania kortyzolu, najważniejszego hormonu stresu wydzielanego przez korę nadnerczy. Długotrwałe działanie kortyzolu ma negatywny wpływ na układ nerwowy, pokarmowy, sercowo-naczyniowy, a także na skórę.

Osoba zestresowana szybciej się starzeje?

Dr n. med. Aleksandra Słodka: Tak, bo kortyzol degraduje znajdujące się w naszej skórze włókna kolagenowo-elastynowe. Wpływa na metabolizm lipidów uszkodzając warstwę hydrolipidową naskórka i skóra szybciej traci wodę. Konsekwencją są widoczne gołym okiem - skóra „zestresowana” ma więcej zmarszczek, staje się wiotka, przesuszona i nadwrażliwa - wiadać na niej poszerzone naczynia krwionośne, „świeci się”, bo gruczoły łojowe niejako próbują rekompensować utratę wody poprzez wzmożony łojotok i zatrzymanie wody w skórze. Gdy żyjemy w silnym stresie pojawia się bezsenność. Z kolei brak efektywnego snu to największy wróg zdrowej i zregenerowanej skóry.

Czy reakcja organizmu następuje po jednym silnie



Dr n. med. Aleksandra Słodka i prof. dr hab. n. med. Anna Zalewska-Janowska

stresogennym wydarzeniu, na przykład utracie bliskiej osoby?

Dr n. med. Aleksandra Słodka: Paradoksalnie stres jest naszym sprzymierzeńcem, ale tylko gdy nie przybiera swojej destrukcyjnej formy. Niekorzystnie na naszym zdrowiu może odbić się odczuwanie przewlekłego stresu na co dzień, w pracy, na uczelni, czy też w innych sferach życia, z którymi sobie odpowiednio nie radzimy. Bardzo niebezpieczne dla zdrowia będą też epizody ostrego stresu, które następują po sobie w krótkim czasie. Zdrowy stres to taki, który motywuje nas do działania, wyostża zmysły i nierazko pozwala realizować nasze życiowe cele. Oczywiście bardzo istotne w tym wszystkim są zasoby własne danej jednostki, które pozwalają szybciej dostosować się do stresującej sytuacji i de facto wyjść z niej cało z nową umiejętnością „przetwarzania” podobnych zdarzeń na przyszłość.

Co się kryje pod pojęciem psychodermatozy?

Prof. dr hab. n. med. Anna Zalewska-Janowska: To wspólne określenie dla chorób, w których istnieje silny związek pomiędzy problemami skórными a stanem psychicznym pacjenta. Zaburzenia psychiczne mogą prowadzić do problemu dermatologicznego, ale też choroby dermatologiczne prowadzą do zaburzeń psychicznych. Sytuacja silnie

stresowa może spowodować pierwszy rzut choroby, tak dzieje się przy łuszczycy, może być czynnikiem zaostrzającym już istniejącą chorobę, ale też sprawiać, że mamy gorsze efekty leczenia choroby skóry. Poza tym w przypadku chorób przewlekłych stres skraca czas remisji, a nawrót choroby jest szybszy.

Które z chorób dermatologicznych mają aż tak rujnący wpływ na psychikę pacjenta, że powodują problemy psychiczne? Jakże?

Prof. dr hab. n. med. Anna Zalewska-Janowska: Łuszczycy, różne odmiany trądziku, rybia łuska, naczyniaki oraz łysienie plackowate. Pacjenci chorujący na nie mają różnego rodzaju zaburzenia - lękowe, snu, seksualne oraz fobie społeczne. Pacjenci, którym zmiany skórne bardzo doskwierają nierazko wyłączają się z życia społecznego. Praktycznie każda choroba dermatologiczna pozostaje pod większym lub mniejszym wpływem stresu psychicznego. Zasadniczo do tej grupy zalicza się: atopowe zapalenie skóry, łuszczycę, trądzik pospolity i różowaty, liszaj płaski, pokrzywkę, łojotokowe zapalenie skóry, łysienie plackowate oraz bielactwo. Ważne jest, że tam gdzie schorzenie dermatologiczne jest konsekwencją poważnego problemu psychicznego pacjent powinien odbyć konsultację u specjalisty zajmującego się zdrowiem psychicznym, najlepiej le-

karza psychiatry, który zaleci odpowiednie leczenie farmakologiczne.

O jakich schorzeniach mowa?

Prof. dr hab. n. med. Anna Zalewska-Janowska: Pacjent z dyzmofofobią, czyli nadmiernie zaabsorbowany defektem swojego ciała, który w ocenie innych jest nieistotny lub wcale go nie ma lub z trichotillomanią, czyli wyrwijający sobie pod wpływem stresu włosy.

Czy prawdą jest, że choroby skóry związane ze stresem dotyczą coraz większej liczby osób?

Prof. dr hab. n. med. Anna Zalewska-Janowska: Naukowcy szacują, że 25 proc. populacji światowej miało, ma lub będzie miało problemy ze skórą. Choroby skóry w większości są to choroby przewlekłe, poza nielicznymi wyjątkami nie są zakaźne, nie prowadzą do śmierci, ale są dla pacjenta niezwykle obciążające - są widoczne. Poza tym są to choroby drogie w leczeniu - większość odpłatność 100 proc.

Na czym polega model bio-psycho-społeczny w terapii psychodermatoz?

Prof. dr hab. n. med. Anna Zalewska-Janowska: Oznacza on, że w terapii tego typu schorzeń potrzebna jest interdyscyplinarna współpraca specjalistów: lekarza dermatologa, alergologa, psychologów i biolodzy. Niezwykle istotną jest w nim też edukacja pacjenta, ponieważ musi on wiedzieć, że jego choroba jest związana z reakcją na stres. Model bio-psycho-społeczny dla pacjenta oznacza również trafną diagnozę problemu, poznanie jego patomechanizmu i dobranie odpowiedniej terapii, a także ocenę wpływu stresorów środowiskowych oraz naukę radzenia sobie z nimi. To również zrozumienie, że nasza choroba, a mówimy tu o przewlekłych chorobach skóry, wynika od nas zmiany stylu życia.



Co trzecia osoba powyżej 45. roku życia ma już oznaki osteoartrozy, a połowa z nich doświadcza poważnych problemów z kolanami.

Cierpisz na chorobę zwyrodnieniową stawów kolanowych? Ćwiczenia ci pomogą

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Najnowsze badania pokazują, które ćwiczenia naprawdę pomagają osobom z chorobą zwyrodnieniową stawów kolanowych. Naukowcy przeanalizowali dane z setek badań.

Osteoartroza, czyli choroba zwyrodnieniowa stawów, staje się schorzeniem coraz powszechniejszym w dzisiejszym społeczeństwie. W odróżnieniu od reumatoidalnego zapalenia stawów, które wywołane jest przez zaburzenia autoimmunologiczne, osteoartroza powstaje wskutek naturalnego zużycia stawów. Chrząstka stawowa, która chroni kości przed ocieraniem się o siebie, z czasem ulega degradacji, co powoduje ból i ograniczenie sprawności - najczęściej w kolanach.

Dlaczego coraz więcej osób zmaga się z tym problemem?

Głównych przyczyn jest kilka, ale dwie mają szczególne znaczenie. Po pierwsze, rosnąca liczba osób z nadwagą i otyłością dodatkowo obciąża stawy, przyspieszając ich zużycie. Po drugie, starzejące się społeczeństwo sprawia, że więcej osób dociera do wieku, w którym naturalne zmiany w stawach stają się odczuwalne.

Według najnowszych analiz nawet co trzecia osoba powyżej 45. roku życia ma już oznaki osteoartrozy, a połowa z nich doświadcza poważnych problemów z kolanami. To oznacza, że choroba nie jest problemem marginalnym - dotyka miliony ludzi i znacząco wpływa na jakość życia.

Choć wiadomo, że ruch i ćwiczenia fizyczne mogą łagodzić ból i poprawiać sprawność, dotychczas brakowało jasnych wytycznych, które rodzaje aktywności przynoszą największe korzyści pacjentom cierpiącym na chorobę

zwyrodnieniową stawów kolanowych.

W nowej publikacji badacze z Zhejiang University School of Medicine w Chinach oraz Johns Hopkins University School of Medicine w USA przeanalizowali wyniki 217 randomizowanych badań kontrolowanych, obejmujących ponad 15 600 uczestników. Skupili się wyłącznie na chorobie zwyrodnieniowej kolan i porównali różne formy ćwiczeń z grupami kontrolnymi lub innymi typami aktywności.

Analizowane wyniki obejmowały m.in. poziom bólu, funkcjonowanie pacjentów, jakość życia, zdolność do chodzenia oraz ewentualne zdarzenia niepożądane. Każde badanie oceniono pod kątem jakości i ryzyka błędów, co pozwoliło naukowcom określić pewność zgromadzonych dowodów.

Najsukuteczniejsze ćwiczenia

Najnowsze badania pokazują, że ćwiczenia aerobowe przynoszą największe korzyści osobom z chorobą zwyrodnieniową stawów kolanowych. Pomagają one:

- zmniejszyć ból w krótkim i średnim czasie.
- poprawić sprawność - zarówno w krótkim, średnim, jak i długim okresie.
- usprawnić chodzenie i koordynację kroków.
- podnieść jakość życia.

Ale to nie wszystko! Inne rodzaje ćwiczeń też mają swoje zalety. Ćwiczenia neuromotoryczne, skupiające się na równowadze, koordynacji i zwinności, szczególnie poprawiają chodzenie w krótkim czasie.

Trening siłowy i ćwiczenia mieszane dają duży wzrost sprawności w średnim okresie, a ćwiczenia rozciągające pomagają znacząco zmniejszyć ból w dłuższej perspektywie.

O pokój w świecie i w sercach

To jest coś, co przeszywa duszę - tak pielgrzymi z Polski opowiadali Vatican News o emocjach związanych z oddaniem czci i modlitwie przy doczesnych szczątkach św. Franciszka, wystawionych w Asyżu.

**Wojciech Rogacin,
Vatican News, Asyż**

Rzeźki poranek w lutym na dziedzińcu przed dolną bazyliką w Asyżu. W skupieniu i z cierpliwością około stuosobowe grupy oczekują na swoją kolej do wejścia do bazyliki, aby ujrzeć i oddać cześć szczątkom św. Franciszka z Asyżu.

Po raz pierwszy w historii, właśnie w 800 lat po śmierci Biedaczyny z Asyżu, jego szczątki zostały na 30 dni wystawione publicznie, do oddawania czci przez wiernych.

„Na którą macie wejście?” - pyta oficer służb kierujących ruchem pielgrzymów. „Na 10.30” - słychać odpowiedź. „To zaczekajcie jeszcze na placu na swoją kolej”. W tym czasie wcześniejsze grupy w wielkim namiocie są instruowane, jak zachować się podczas nawiedzenia oraz czego oczekiwać w trakcie tego duchowego przeżycia.

Na ekranach w namiocie widać kiełkujące ziarno. I powta-

rzający się napis z Ewangelii św. Jana: „Zaprawdę, zaprawdę, powiadam wam: Jeżeli ziarno pszenicy wpadłszy w ziemię nie obumrze, zostanie tylko samo, ale jeżeli obumrze, przynosi plon obfity”.

To Franciszek - który ogołocił się ze wszystkiego, a upodabniając się do Jezusa, stał się jak ziarno, które po tym, jak obumarło, przynosi od wieków ogromne plony duchowe. Takie, jak i to zgromadzenie pielgrzymów, przybyłych do Asyżu w 800 lat po śmierci Biedaczyny.

Każdy z nich może ponownie przemyśleć, o tym, co odrzucić, z czego się „ogłocić”, aby móc przybliżyć się do Boga - jak święty patron tego miejsca.

**450 tysięcy,
w tym wielu Polaków**

Wokół przemieszczające się grupy ludzi. Słychać język włoski, polski, francuski i wiele innych. Grupa amerykańskich księży zmierza do górnej bazyliki na Mszę św. Za nimi liczna pielgrzymka rodzin z Francji -

dorosli z małymi dziećmi. Wszyscy z pomarańczowymi opaskami, żeby nie zgubić się w tłumie.

„Nie robimy zdjęć. Proszę pani - proszę schować telefon” - słychać od porządkowych wewnątrz bazyliki. Ludzie posłusznie chowają smartfony. Trwa chwila skupienia, modlitwy i cierpliwego oczekiwania.

To pierwsze w historii publiczne wystawienie szczątków św. Franciszka w Asyżu. Wcześniej udostępniono je przed laty tylko wybranym osobom jednego dnia. Teraz od 22 lutego do 22 marca modlić się przy szczątkach świętego mogą wierni, którzy zapisali się poprzez stronę sanfrancescovive.org.

Jak podaje Święty Konwent Braci Mniejszych (Sacro Convento) - zapisało się około 450 tys. osób. 80 procent z nich pochodzi z Włoch, których św. Franciszek jest jednym z największych synów. Kolejną najliczniejszą grupę stanowią Amerykanie - ok. 5 tys., a niedaleko za nimi są Polacy. Jak mówi Andrea Cova z biura prasowego Franciszkanów, pielgrzymów z Polski zapisało się 3752.

To coś, co przeszywa duszę „Przyjechaliśmy z Lublina. Postanowiliśmy dzieciom pokazać te ważne miejsca, o których uczą się w szkole. Chodzą do szkoły katolickiej” - mówi Agnieszka Dyś, która do Asyżu przybyła z mężem Grzegorzem oraz dziećmi - Wiktoria, Mateuszem i Natalią.

„Modlitwa przy relikwiach św. Franciszka, to coś wyjątkowego. To jest coś, co przeszywa duszę” - Agnieszka łamie się głosem ze wzruszenia. „To moment refleksji nad tym, jak człowiek przeżywa swoje życie, nad tym, co nas czeka, jak je przeżywał św. Franciszek,

a jak my przeżywamy” - dodaje.

I rzeczywiście, moment nawiedzenia relikwii Biedaczyny z Asyżu jest wyjątkowy. Najpierw kilkuminutowa katecheza w bazylice, przypomnienie, że życie Franciszka było ofiarą z siebie złożoną Bogu, którego miał za jedynego Ojca. Było ewangelicznym ziarnem. Potem spacer w zupełnej ciszy, razem z setką innych osób z grupy wzdłuż ścian pokrytych freskami Giotta - sceny z Kalwarii Chrystusa i kluczowe momenty życia Franciszka. Wreszcie cel tej pielgrzymki - mała szklana skrzynia ze złożonymi kośćmi świętego.

Agnieszka długo stała wpatrując się w nie w ciszy modlitwy polecając dzieci, bliskich, a także rozważając swoje życie.

**Franciszek jest z nami
i sprowadza błogosławieństwo**

Podobnie, jak o. Łukasz Pazgan, proboszcz parafii św. Antoniego w Jasle, który wskazuje, że te kości, to właśnie to ziarno, o którym mówi Ewangelia. „To ziarno, które obumarło, a cały czas wydaje owoce - poprzez swój charyzmat” - mówi o. Łukasz. „Chcemy w tym szczególnym czasie jubileuszowym powrócić do korzeni, do pierwotnego źródła, do świadomości, że św. Franciszek jest z nami i błogosławi, i sprowadza na nas błogosławieństwo Boga na naszą parafię, wspólnotę” - dodaje o. Łukasz.

Proboszcz z Jasła przyjechał ze współbratem o. Piotrem Chmielewskim i jedną z rodzin z parafii. Tam, na Podkarpaciu, szczególnie odczuwa się potrzebę wartości, jakie swym życiem głosił św. Franciszek - pokój, braterstwa, pokory.

„Szczególnie chcemy modlić się o pokój. Widzimy, co się dzieje za wschodnią granicą” -

dodaje o. Łukasz. „Modlimy się o pokój na Ukrainie, ale i w naszych rodzinach, prosimy św. Franciszka, aby to błogosławieństwo pokoju na nas sprowadzał” - dodaje.

Napływ wiernych

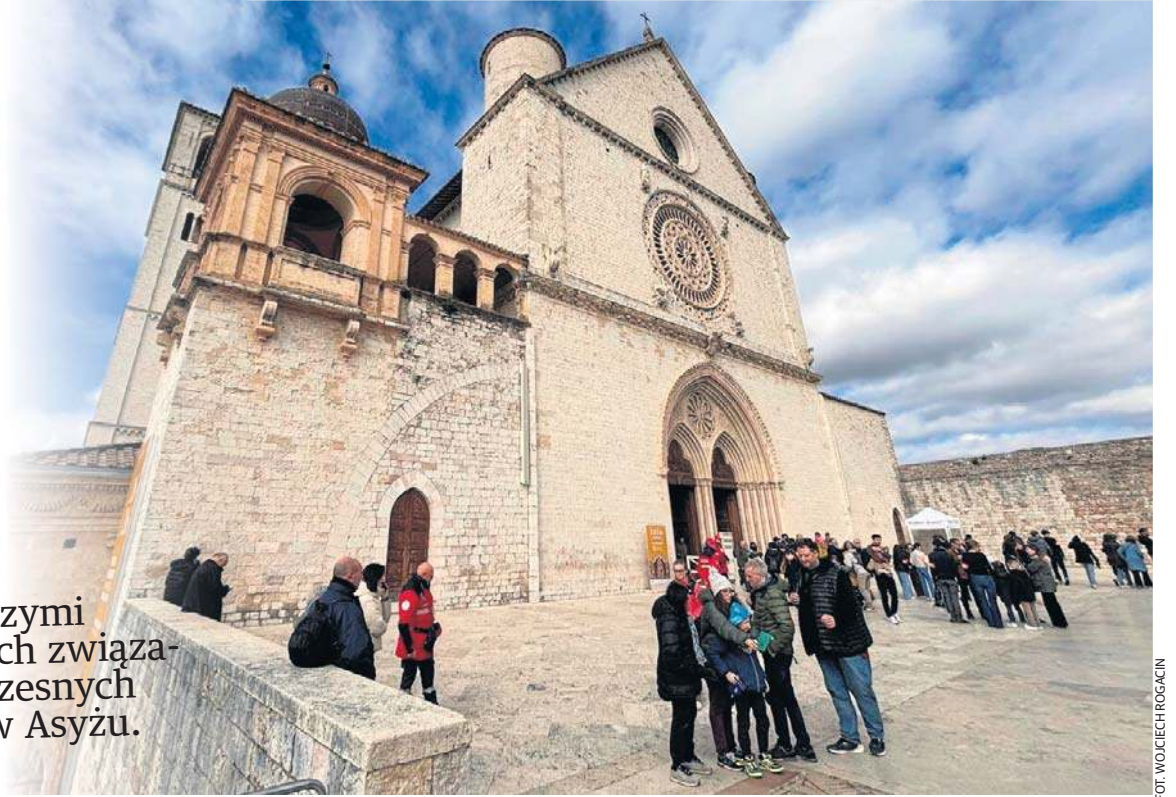
Pomimo upływu godzin, rzeka pielgrzymów do Bazyliki w Asyżu nie maleje. W późnych godzinach popołudniowych wciąż nowe grupy oczekują na oddanie czci i modlitwę przy relikwiach świętego Franciszka.

„Pierwszego dnia - w niedzielę 22 lutego - mieliśmy 18

tysięcy pielgrzymów. Od poniedziałku codziennie jest ich około 11-12 tysięcy” - mówi Andrea Cova, koordynator biura prasowego w Asyżu. I dodaje, że w weekend ponownie spodziewanych jest ok. 20 tys. pielgrzymów dziennie.

Ziarna pamięci

Każdy z nich wychodzi stąd z podarowanymi ziarnami pszenicy i małeńkimi kartonowymi doniczkami. Po to, aby zasiać te ziarenka w domu i ponownie przypomnieć sobie, że aby wydać plon, ziarno musi obumrzeć.



FOT. WOJCIECH ROGACIN



FOT. WOJCIECH ROGACIN



Od 22 lutego do 22 marca modlić się przy szczątkach świętego mogą wierni, którzy zapisali się poprzez stronę sanfrancescovive.org

FOT. WOJCIECH ROGACIN

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

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

ZPCH AJG zatrudni osoby do sprzątanía z grupą i na zlecenie, Zgierz, 515-087-318

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.polskapers.pl**

W Biurze Reklamy:

Kierownik działu ogłoszeń: Magdalena Śliwińska,

m.sliwinska@polskapers.pl

tel. 502 499 114

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI • mieszkania - sprzedam • mieszkania - kupię • mieszkania - do wynajęcia • mieszkania - wynajmę • mieszkania - zamienię • domy - sprzedam • domy - kupię • domy - do wynajęcia • domy - wynajmę • domy - zamienię • lokale użytkowe - sprzedam • lokale użytkowe - kupię	• lokale użytkowe - do wynajęcia • lokale użytkowe - wynajmę • lokale użytkowe - zamienię • działki, grunty - sprzedam • działki, grunty - kupię • gospodarstwa • garaże • pośrednictwo • inne • bank stancji HANDLOWE • AGD • RTV	• elektronika, komputery • telefony • car audio • antyki • kolekcjonerstwo, sztuka • jubilerstwo • filmy, muzyka • foto, książki • instrumenty muzyczne • lombardy • sport i rekreacja • maszyny urządzenia • materiały budowlane • materiały opałowe	• tekstylia, odzież • dla dziecka • meble • inne MOTORYZACJA • samochody osobowe • ciężarowe, dostawcze • busy autobusy • rolnicze • przyczepy, naczepy • zabytkowe • uszkodzone, rozbite • motocykle • części i akcesoria
---	---	--	--

• zamienię • motofinanse • motousługi • inne FINANSE BIZNES • kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne NAUKA • szkoły • kursy/szkolenia	• języki obce • korepetycje • inne PRACA • zatrudnię • urzędy pracy • szukam pracy • inne ZDROWIE • apteki • pomoc całodobowa • chirurgia • ginekologia • interna • neurologia	• pediatria • psychologia • psychiatria • stomatologia • urologia • inne specjalizacje • przychodnie, kliniki • laboratoria • zabiegi • opieka • sprzęt medyczny • uroda • inne USŁUGI • agd rtv foto • budowlano-remontowe	TURYSTYKA • agroturystyka • kraj • świat • biura podróży • obozy i kolonie • wycieczki • przewozy • inne ZWIERZĘTA • lecznice • usługi • inne MATRYMONIALNE RÓŻNE	KOMUNIKATY ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA GASTRONOMIA • dania na telefon • usługi • inne ROLNICZE • maszyny rolnicze • ogrodnictwo • płody rolne • zwierzęta hodowlane • inne TOWARZYSKIE USŁUGI KAMIENIARSKIE USŁUGI POGRZEBOWE
--	--	---	---	---

AUTOREKLAMA

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

23M² Widzew 1350zł, 506-592-529

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Auta uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

AUTOSKUP - każdą markę. 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

ALKOHOL - ciągi, odtrucia, 501-063-660

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, Marzena Król, 695-412-061

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

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

INSTALACYJNE

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 664-272-696

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

KRAWIECTWO

PRZYJMĘ przeszywania, 510-143-566

MONTAŻOWE

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

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - Wielkanoc od 1100 do 1400zł. Możliwość dowozu 501-642-492

Różne

STARE książki skup, 881-934-948

O KOBIECIACH I DLA KOBIECI

stronakobiet.pl



strona KOBIECI

Z życia gwiazd

Renata Przymyk



MÓWI, ŻE JEST W LEPSZEJ FORMIE NIZ 20 LAT TEMU

Redakcja Telemagazynu

W polskim show-biznesie nie brakuje gwiazd, dla których czas stanął w miejscu. W tym gronie znajduje się m.in. Renata Przymyk, która zapisała na swoim koncie takie przeboje jak m.in. „Babę zesłał Bóg” oraz „Co to będzie”. Patrząc na jej zdjęcia, trudno uwierzyć, że świętuje 60. urodziny.

Renata Przymyk została obdarzona silnym, wyrazistym głosem. Ten doskonale wybrzmiewa w piosence „Babę zesłał Bóg”, ale nie tylko w niej. Gwiazda zapisała bowiem na swoim koncie takie przeboje, jak m.in. „Kochaj mnie jak wariat” oraz „Co to będzie”.

Gdy artystka schodzi ze sceny, ładuje akumulatory w swoim domu pod Krakowem. W wolnych chwilach dba o ogród, a także jeździ na rowerze, o czym rok temu opowiadała w „Dzień Dobry TVN”. Nie zabrakło zwie-

żeń związanych z życiem prywatnym - ujawniła, jak na co dzień o sobie dba.

- Naprawiłam sobie oczy, biodro, mam endoprotezę. Jestem w idealnej formie, lepszej niż 20 lat temu. Uwielbiam swoje ciało. Jestem ciągle w ruchu i w akceptacji, w radości. Potem jak pojawił się mój Michał, to po prostu umeblowałam to moje życie i te wszystkie półeczki. Okazało się też, że wtedy tak naprawdę poczułam, jak to jest być nie tylko matką, ale kobietą, partnerką, taką pełną osobą. Potrzebujemy więcej ludzi wokół siebie, w różnych relacjach, żeby poznać siebie od bardzo wielu stron. Żeby się poczuć takim naprawdę pełnym, dojrzałym. I myślę, że w tym momencie tak mam.

O tym, że Przymyk wygląda doskonale, a czas stanął dla niej w miejscu, można się przekonać, gdy co jakiś czas gwiazda pojawia się publicznie. Tak jak wtedy, gdy gościła podczas koncertu „Falowanie i spadanie – pamię-

ci Kory”. Pojawiła się na scenie u boku takich wokalistów jak m.in. Ania Rusowicz, Tomasz Organek oraz Natalia Przybysz.

Piosenkarka wybrała jednak dość nieoczywistą stylizację. Postawiła bowiem na ciemną suknię na ramiączkach, z głębokim dekoltem. Została wykonana z takiego materiału, że na pierwszy rzut oka można by ją pomylić z piżamką. Nic jednak bardziej mylnego. Gwiazda udowodniła bowiem, że dobierając do niej obcasy, można zaprezentować się bardzo stylowo.

- Jest jakiś rodzaj dojrzałości, który pozwala mi być teraz bardziej świadomą tego co robię, środków artystycznych, jakich mogę użyć. Zmieniło się to, że jestem lepiej przygotowana do zawodu, wiele się nauczyłam. Wiem już, w jaki sposób przełożyć to, co mi w głowie gra na nuty, brzmienia, muzykę. Przez te lata nastąpił ogromny rozwój techniki, w tym technologii muzycznych.

W związku z tym jestem w stanie więcej zrobić sama. Mogę korzystać z programów muzycznych. Na swoim własnym stryżku mogę zaaranżować utwór, który kiedyś musiałam „na piechotę” tłumaczyć muzykom, nagrać niektóre rzeczy. Teraz nawet ktoś, kto nie jest biegłym muzykiem, przy tej technologii może sam przekładać swoje pomysły na język brzmień. Mam nowe narzędzia i wiele doświadczeń. Bardzo się z tego cieszę i chętnie wykorzystuję dla przyjemności swojej i mam nadzieję publiczności. Ale wewnętrznie nadal jestem dzieckiem i myślę, że to się nie zmieni. Dalej mam w sobie ciekawość świata, otwartość i zachwyt tym, co dzieje się wokół. Należę do tych, którzy intensywnie przeżywają wzloty, upadki, rzeczy dobre, złe, każdy drobiazg, wszystko. Ta cecha dla artysty jest wspaniała, w życiu bywa kłopotliwa - mówi artystka.

ŁKS

MIEDŹ

0
0**ŻÓLTE KARTKI: RUDOL, HINOKIO (ŁKS),
CORDOBA (MIEDŹ)****SĘDZIOWAŁ MARIUSZ MYSZKA (STALOWA
WOLA)****WIDZÓW 5102****ŁKS:****BOBEK - RUDOL, CRACIUN, PINGOT, LOFFELSEND
(65, KRYKUN), WYSOKIŃSKI, TERLECKI,
HINOKIO (75, ERNST), NORLIN, ARASA (75,
TOMA), PIASECKI (65, LEWANDOWSKI).****Miedź Legnica:****Lucić - Szymoniak, Kwiecień (80, Stępiński), Jovicić,
Grudziński, Bochnak (65, Polak), Cordoba (75, Mioć),
Serafin, Petrović (75, Rakip), Antonik (65, Mansfeld),
Stanlik.****Ocena meczu**

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

Ruch wygrał i przeskoczył ŁKS

**Młodzi fani ŁKS wierzyli...****Jan Hofman****Wyniki meczów 23. kolejki
I ligi piłkarskiej:**

● Stal Rzeszów - Ruch Chorzów 0:1 (0:0)

0:1 - Jakub Jendryka (54).

Czerwona kartka Max Watson (47, faul, Ruch).

● Pogoń Siedlce - Górnik Łęczna 1:1 (0:0)

0:1 - Branislav Spacil (61, karny), 1:1 - Podliński (90).

● Śląsk Wrocław - Chrobry Głogów 2:1 (2:0)

1:0 - Piotr Samiec-Talar (29), 2:0 - Jehor Macenko (33), 2:1 - Myrosław Mazur (81).

● Pogoń Grodzisk Maz. - Polonia Bytom 2:1 (0:1)

0:1 - Kamil Wojtyra (37), 1:1 - Stanisław Gieroba (64), 2:1 - Stanisław Gieroba (82).

● GKS Tychy - Puszcza Niepołomice 1:2 (1:1)

1:0 - Piotr Krawczyk (24), 1:1 - Amarildo Gjoni (40), 1:2 - Piotr Mroziński (84).

1. Wisła Kraków	22	48	53-18
2. Pogoń Grodzisk Mazowiecki	23	39	41-30
3. Chrobry Głogów	23	38	32-22
4. Wiczyzta Kraków	22	37	47-33
5. Polonia Warszawa	22	37	37-31
6. Śląsk Wrocław	23	37	42-37
7. Polonia Bytom	23	35	38-30
8. Miedź Legnica	23	35	39-39
9. Stal Rzeszów	23	35	35-36
10. Ruch Chorzów	23	34	35-33
11. ŁKS Łódź	23	33	34-35
12. Puszcza Niepołomice	23	28	29-30
13. Pogoń Siedlce	23	27	25-25
14. Odra Opole	22	26	21-27
15. Znicz Pruszków	22	19	23-44
16. Górnik Łęczna	23	16	26-42
17. GKS Tychy	23	14	28-50
18. Stal Mielec	22	14	25-48

Tylko punkt. Nie tak to miało wyglądać

Mateusz Wysokiński trafił do siatki rywala, ale gol nie został uznany.**Fabian Piasecki nie miał łatwego życia na boisku.**

W spotkaniu 23. kolejki piłkarskiej pierwszej ligi, rozegranym w Łodzi, ŁKS zremisował 0:0 Miedzią Legnica. To nie był wielki mecz. Ot, potyczka drużyn, które zajmują miejsca w dolnej części tabeli.

Jan Hofman**Nie było zatem piłkarskiej finezji, a obejrzelśmy waleczny, często siemniężny futbol.**

Piłkarze obydwu drużyn rozpoczęli to spotkanie dość energicznie. Lekką przewagę miał ŁKS, ale brakowało łodzianom klarownych sytuacji bramkowych.

W 21 minucie Wysokiński umieścił piłkę w siatce bramki

Miedzi, ale w początkowej fazie akcji jeden z elkaesiaków był na pozycji spalonej i sędzia gola nie uznał.

Jednak później mieliśmy na murawie dużo walki, ale także dużo szarpanych akcji, które nie niosły za sobą żadnego bramkowego zagrożenia.

Po przerwie niewiele się zmieniło. Drużyny walczyły ambitnie, ale często brakowało umiejętności, by w precyzyjny sposób wykończyć akcję

ofensywną. Miarą bezradności ŁKS był strzał Lewandowskiego w końcówce tego spotkania. Łódzki zawodnik uderzył piłkę bardzo mocno, ale także szalenie niecelnie.

Remis nie krzywdzi żadnej ze stron, choć sprawił, że ŁKS spadł na jedenaste miejsce w tabeli. Rycerze Wiosny wciąż pozostają bez zwycięstwa na własnym stadionie w 2026 roku, a to na pewno nie przybliży dwukrotnych mistrzów Polski

do miejsca, które na koniec sezonu gwarantuje grę w barażach o ekstraklasę.

Po dłuższej przerwie Andreu Arasa pojawił się w wyjściowym składzie ŁKS.

W następnej kolejce łodzianie jadą do Warszawy, gdzie walczyć będą z tamtejszą Polonią. Czarne Koszule dopiero dziś grają spotkanie 22. kolejki. W Sosnowcu o godz. 18 zmierzą się z Wieczystą Kraków.

To na czym zagrano wypaczyło wynik

Jan Hofman**Janusz Niedźwiedz (trener Miedzi):**

To był mecz, w którym jedna sytuacja mogła przesądzić o jego wyniku. Nigdy nie będę szczęśliwy z powodu remisu, ale doceniamy ten punkt wywalczony w Łodzi. To, na czym dziś zagraliśmy, wypaczyło wynik spotkania.

Grzegorz Szoka (trener ŁKS): - Bardzo ciężkie warunki dla obu zespołów. Próbowaliśmy dostosować się do tego, co zosta-

liśmy. Jako zespół byliśmy dobrze nastawieni. Mieliśmy swoje szanse, ale niestety piłka nie chciała wpaść do bramki rywala. Musimy przełknąć ten remis i walczyć o więcej w kolejnych spotkaniach.

- Nie byliśmy nastawieni wyłącznie na bronienie dostępu do własnej bramki. Chcieliśmy jak najszybciej odzyskiwać piłkę i atakować. Nie patrzyłem jeszcze w statystyki, ale dużo strzałów oddaliśmy w tym meczu. W tym meczu ciężko po prostu było uprawiać zawód piłkarza.

**Grzegorz Szoka**

POGOŃ WIDZEW

1 0

1:0 - ANGIELSKI (58).

ŻÓLTE KARTKI: KERAMITSIS, COJOCARU, SZALAI (POGOŃ), DRĄGOWSKI, KRAJEWSKI (WIDZEW). **CZERWONA KARTKA:** ACOSTA (90+2-FAUL, POGOŃ). **SĘDZIOWAŁ PIOTR LASYK (BYTOM). WIDZÓW 20 600.**

WIDZEW:

DRĄGOWSKI - HENG (85, KOZLOVSKY), WIŚNIEWSKI, ANDREOU (74, KAPUADI), ISAAC (85, KRAJEWSKI) - SHEHU (74, ZEQRIRI), KORNWIG, LERAGER - ALVAREZ (74, BAENA), BERGIER, BUKARI.

Pogoń Szczecin:

Cojocar - Ali, Keramitsis, Szalai, Koutris (62, Mendy) - Acosta, Ulvestad, Pozo (62, Mads Agger), Mukairu (87, mLoncar) - Grosicki (74, Borges), Angielski (62, Ciuić).

Ocena meczu



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

Debiuty Alvareza i Kapuadiego, Lerager mówi o rozczarowaniu



Boiskowa awantura w końcówce meczu w Szczecinie.

Jan Hofman

Warto odnotować, że po raz pierwszy w drugiej części sezonu do wyjściowej jedenastki powrócił Fran Alvarez.

Trudno jednak uznać, że hiszpański pomocnik jest w szczytowej formie. W pewnym sensie był to efekt kartkowego zawieszania Mariusza Fornalczyka.

Na ławce rezerwowych spotkanie z Pogonią Szczecin rozpoczął nowy nabytek klubu z Al. Piłsudskiego, Steve Kapuadi. Od pierwszej minuty w ataku Widzewa ujrzelismy

Sebastiana Bergiera i Emila Kornwiga. Ono także byli raczej statystami, niż kreatorami wydarzeń na boisku.

Kapuadi powiedział po meczu: - Dziwne uczucie. Bardzo się cieszę, że zadebiutowałem, ale porażka mnie smuci. Musimy się zregenerować i walczyć w Katowicach. Przed nami jeszcze mnóstwo meczów i musimy skupić się na tym, aby je wygrywać.

Lukas Lerager oddał: - To był trudny mecz, jesteśmy bardzo rozczarowani. Najważniejsze jest dla nas wyjście z tej niekomfortowej dla wszystkich sytuacji. Musimy walczyć.

Adamczuk utopił miliony euro Dobrzyckiego



Stracie Paula Mukairu i Przemysława Wiśniewskiego.



O piłkę walczą Hussein Jose i Juljan Shehu.

W spotkaniu 23. kolejki piłkarskiej ekstraklasy rozegranym w Szczecinie, Widzew przegrał 0:1 z Pogonią. To był bardzo słaby mecz piłkarzy zespołu z Al. Piłsudskiego.

Jan Hofman

Początek drugiej części sezonu jest koszmarny w wykonaniu łódzkiej drużyny. W pięciu pojedynkach ekstraklasy wywalczyła ledwie cztery punkty, a to sprawia, że spadek do I ligi jest coraz bardziej realny!

Na stadionie imienia Floriana Krygiera w Szczecinie słychać było szyderczy śmiech Mindaugasa Nikoliciusa, byłego dyrektora sportowego Widzewa, zwolnionego z łódzkiego klubu w listopadzie ubiegłego roku. To jednak nie dziwi, bowiem Litwin ma prawo drwić ze swojego następcy. Przy znacznie mniejszych na-

kładach zbudowana przez niego drużyna była na czternastym miejscu w tabeli, a w piętnastu spotkaniach wywalczyła siedemnaście punktów.

Od tamtego czasu rządy w Widzewie przejął Dariusz Adamczuk, pełnomocnik zarządu łódzkiego klubu ds. sportu. Zimą wydał blisko 20 milionów euro, a zespół pod jego okiem nie gra ani odrobinę lepiej, ba, jest gorszy, co obrażają liczby - w ośmiu spotkaniach wywalczył tylko siedem punktów! A to oznacza, że bezsensownie wydał kupę kasy na transfery, które nic nie wniosły do gry drużyny. I kolejny raz widać, że fajnie wydają się cudze pieniądze!

Także wskazany przez Adamczuka trener jest słabym fachowcem, który nie umie nic wykrzesać z drużyny o takim potencjale. W tym meczu jego zespół oddał jeden celny strzał!!!

Trudno mówić, że pierwsza część spotkania porwała futbolowych kibiców. Gra toczyła się w niezbyt szybkim tempie, a akcje obydwu drużyn były nadzwyczaj schematyczne, dlatego nie mogły w żadnym wypadku zaskoczyć rywala. Na palcach jednej ręki można było policzyć akcje, na które składał się cztery celne podania. Zawodnicy obydwu drużyn oddali kilka strzałów, ale ich moc przypomina-

ła poczynania trampkarzy starszych.

Także początek drugiej odsłony spotkania był męczący dla sympatyków piłki nożnej. Oglądaliśmy kopanie, która nie przypominała ekstraklasowego grania. Jednak w 58 minucie kibice szcześcińskiej drużyny wzniesli ręce w górę w geście triumfu. Angielski wykorzystał wielkie gapiostwo widzewskiej defensywy i strzałem z bliska dał swojej drużynie prowadzenie. W doliczonym czasie gry czerwoną kartę za faul na Leragerze ujrzał Acosta. Po chwili na boisku doszło do przepychanek zawodników obydwu drużyn.

Trener pogratulował Pogoni zwycięstwa

Jan Hofman

Igor Jovičević, trener piłkarzy Widzewa:

- Gratuluję Pogoni zwycięstwa. Zemścili się za mecz pucharowy. To był mecz o sześć punktów, więc jesteśmy zawiedzeni, że nasze małe błędy w obronie zostały wykorzystane. To był wyrównany mecz, dużo walki z obu stron.

- W pierwszej połowie mieliśmy swoje okazje, ale w takich spotkaniach trzeba strzelić jako pierwsi. W tej lidze trzeba strze-

lić jako pierwsi, bo większość drużyn w takich przypadkach wygrywa mecz. Dziś tak było.

- Po objęciu prowadzenia Pogoni dobrze się broniła, trudno było coś stworzyć. Mieliśmy momenty, ale to nie wystarczyło, aby wyrównać. To trudny moment, ale musimy oczyścić głowy i walczyć o awans w pucharowym meczu w Katowicach.

Thomas Thomasberg, trener Pogoni: - Okazuje się, że kluczem do zwycięstw jest utrzymanie czystego konta. Wystarczy wówczas strzelić jednego gola, by wygrać.



Igor Jovičević

Piłkarze GKS Katowice postraszyli Widzew



Fragment meczu Cracovia - Piast



Radość piłkarzy GKS Katowice

Piłkarze Widzewa już we wtorek zagrają w Katowicach z GKS w meczu 1/4 finału Pucharu Polski. Rywal jest w formie, co pokazali w derbach Śląska.

Jan Hofman

Piłkarze GKS Katowice pokonali u siebie Górnika Zabrze 3:1 (1:1).

1:0 - Bartosz Nowak (23), 1:1 - Sondre Liseth (44), 2:1 - Marcel Wędrychowski (85), 3:1 - Arkadiusz Jędrzych (90+7, kar. ny).

Wygrana piłkarzy uświetniła 62. „urodziny” klubu, obchodzone 27 lutego. Z tej okazji miejscowi kibice przygotowali przed spotkaniem „sylwestrowy” pokaz sztucz-

nych ogni, a dwie godziny później cieszyli się z trzech punktów.

Wyniki innych meczów 23. kolejki ekstraklasy piłkarskiej:

● Cracovia Kraków - Piast Gliwice 2:3 (1:0)
1:0 - Dijon Kameri (40), 1:1 - Gierman Barkowski (55, kar. ny), 2:1 - Martin Minczew (76), 2:2 - Jorge Felix (82), 2:3 - Michał Chrapek (88).

Widzów 10 234.

● Arka Gdynia - Lechia Gdańsk 2:2 (1:0)

1:0 - Oskar Kubiak (6), 2:0 - Marc Navarro (46), 2:1 - Kacper Sezonienko (54), 2:2 - Iwan Widzów 14 401.

● Motor Lublin - Korona Kielce 2:0 (2:0)

1:0 - Mbaye N Diaye (18), 2:0 - Karol Czubak (34).

Widzów 10 086.

● Bruk-Bet Termalica Nieciecza - Radomiak Radom 1:1 (0:0).

1:0 - Rafał Kurzawa (65), 1:1 - Abdoul Tapsoba (69)

1. Jagiellonia Białystok 21 37 37-24
2. Zagłębie Lubin 22 35 35-27

3. Lech Poznań 22 35 36-31

4. Raków Częstochowa 22 34 28-25

5. Górnik Zabrze 23 34 33-31

6. Wisła Płock 22 33 24-18

7. Cracovia 23 33 29-25

8. Pogoń Szczecin 23 31 33-35

9. Korona Kielce 23 30 27-26

10. GKS Katowice 22 30 31-32

11. Motor Lublin 23 30 32-37

12. Radomiak Radom 22 29 37-34

13. Piast Gliwice 23 29 26-28

14. Lechia Gdańsk 23 28 46-45

15. Arka Gdynia 22 26 21-38

16. Legia Warszawa 22 24 25-27

17. Widzew Łódź 23 24 29-33

18. Termalica Nieciecza 23 22 27-40

RAKÓW STAJE PRZED SZANSĄ POMSZCZENIA JAGIELLONII

Jan Hofman

Raków Częstochowa trafił w 1/8 finału piłkarskiej Ligi Konferencji na Fiorentinę, która w barażach wyeliminowała Jagiellonię Białystok.

Rywal Lecha Poznań będzie natomiast Szachtar Donieck. Pierwsze mecze zaplanowano na 12 marca, rewanże odbędą się tydzień później.

Kolejorz - jako zespół z fazy barażowej LK - pierwszy mecz rozegra u siebie, natomiast drużyna z Częstochowy na wyjeździe.

Szachtar z racji wojny w Ukrainie swoje spotkania tym sezonie Ligi Konferencji rozgrywa w Krakowie - na stadionie miejskim, gdzie na co dzień występuje Wisła. Tam podejmował m.in. Legię Warszawę, z którą przegrał w październiku w fazie ligowej 1:2.

W przypadku wyeliminowania Fiorentiny Raków trafi w ćwierćfinale na lepszego z pary Crystal Palace - AEK Larnaka, a Lech, jeśli upora się w dwumeczu z Szachtarem, zmierzy się ze zwycięzcą rywalizacji AZ Alkmaar - Sparta Pra-



Trofeum Ligi Konferencji

ga. Drabinka pucharowa jest tak ułożona, że polskie drużyny mogą trafić na siebie w półfinale.

Raków zajął drugą lokatę w fazie zasadniczej Ligi Konferencji i do 1/8 finału awansował bezpośrednio. Lech wystąpił w barażach, do których przystąpiły ekipy z miejsc 9-24 w tabeli. Wyeliminował w nich fiński Kuopio (2:0 na wyjeździe i 1:0 u siebie).

Jagiellonia odpadła po barażowej rywalizacji z Fiorentiną (0:3 u siebie, 4:2 po dogrywce na wyjeździe). Natomiast Legia nie przeszła jesienią przez fazę zasadniczą.

Znów Real kontra City



Kulki do losowania par w rozgrywkach Ligi Mistrzów.

Jan Hofman

Real Madryt kontra Manchester City to najciekawiej zapowiadająca się para 1/8 finału piłkarskiej Ligi Mistrzów.

Real i City trafili na siebie w fazie pucharowej LM po raz piąty z rzędu. Od sezonu 2021/22 w dwumeczu trzykrotnie lepsi byli „Królewscy”, a raz awansowali podopieczni Hiszpana Josepa Guardioli.

Zwycięzca z tej pary trafi w ćwierćfinale albo na Atalantę Bergamo, której piłkarzem jest Nicola Zalewski, albo na Bayern Monachium.

FC Barcelona, której barw bronią Robert Lewandowski i Wojciech Szczęsny, rywalizować będzie z Newcastle

United. Lepsi z tej pary trafi na zwycięzcę innego hiszpańsko-angielskiego dwumeczu - Atletico Madryt z Tottenhamem Hotspur.

Program 1/8 finału piłkarskiej Ligi Mistrzów:

10 marca, wtorek

● Galatasaray Stambuł - Liverpool (godz. 18.45)

● Atalanta Bergamo - Bayern Monachium (21)

● Atletico Madryt - Tottenham Hotspur (21)

● Newcastle United - Barcelona (21)

11 marca, środa

● Bayer Leverkusen - Arsenal Londyn (18.45)

● Bodoe/Glimt - Sporting Lizbona (21)

● Paris Saint-Germain - Chelsea Londyn (21)

● Real Madryt - Manchester City (21)

W przypadku zwolnienia otrzyma fortunę!

Jan Hofman

Piłkarska drużyna Widzewa dowodzona przez trenera Igora Jovicevića, choć wzmocniona tej zimy zawodnikami za blisko 20 milionów euro, prezentuje się żenująco słabo.

Nie dziwi zatem, że pojawiały się już głosy domagające się zwolnienia chorwackiego szkoleniowca czterokrotnych mistrzów Polski. Wyniki drużyny wskazują za takim rozwiązaniem, ale na przeszkodzie może stanąć ekonomia.

Jovicević prowadził Widzew w 14 spotkaniach we wszystkich rozgrywkach. Wygrał 5 z nich, 2 zremisował i aż 7 przegrał.

Nieoficjalnie wiadomo, że w przypadku zwolnienia szkoleniowca należeć mu się będzie odszkodowanie w wysokości 12 pensji, co daje około 3,8 miliona złotych! To doprawdy sporo grosza. Może część tych pieniędzy pójdzie z kieszeni Dariusza Adamczuka, pełnomocnika zarządu łódzkiego klubu ds. sportu. Wszak to on był orędownikiem sprowadzenia takiego fachowca.



Kibice Widzewa na szczecińskim stadionie przeżyli ogromny zawód.

ZUZANNA SZTACHAŃSKA ZOSTAŁA MISTRZYNIĄ POLSKI

Jan Hofman

Ewa Swoboda i Oliwer Wdowik zdobyli złote medale w biegach na 60 m w lekkoatletycznych halowych mistrzostwach Polski, które odbyły się w Toruniu.

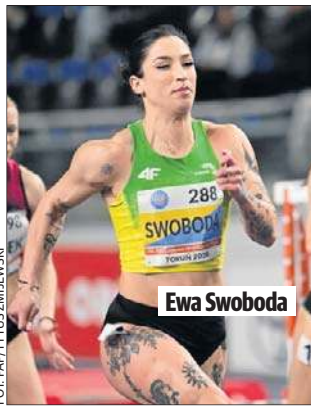
W trójskoku najlepsza była Zuzanna Sztachańska (AZS Łódź), która uzyskała 13,21 m.

Swoboda rozpędza się z każdym biegiem i wygrała mistrzostwa kraju czasem 7,07. Jest spokojna o swoją dyspozycję na trzy tygodnie przed halowymi mistrzostwami świata, które odbędą się również w Kujawsko-Pomorskiej Arenie Toruń.

Wśród panów na dystansie 60 m najszybszy z najlepszym wynikiem w sezonie - 6,54 - był Wdowik.

Złoty medal w skoku wzwyż zdobyła wicemistrzyni świata ze stadionu w Tokio Maria Żoźnik. Pokonała poprzeczkę zawieszoną na wysokości 1,95.

W biegu na 60 m ppł najszybsza była Pia Skrzyszowska. Pewnie wygrała mistrzostwa Polski czasem 7,89. W eliminacjach minimum na HMS wypełniła Alicja Sielska, która w finale była druga.



Ewa Swoboda

Paulina Ligarska wygrała rywalizację pięcioboistek drugim w tym roku wynikiem na świecie. Polka zapewne otrzyma „dziką kartę” na występ w HMS, o ile nie zakwalifikuje się z rankingu.

Niemal pewna występu w mistrzostwach świata jest też Adrianna Sułek-Schubert, która ma lepszy ranking i odpuściła - za zgodą związku - mistrzostwa Polski.

W skoku o tyczce rekord życiowy 4,45 uzyskała Zofia Gąborska. W pchnięciu kulą najlepszy wynik 20,10 miał Konrad Bukowiecki, ale nie był zadowolony ze swoich prób.

Mirosław Westfal ze złotym medalem za zasługi dla sportu



Mirosław Westfal (w środku), Mieczysław Nowicki (od prawej) i Kazimierz Bukszyński.

Jan Hofman

Mirosław Westfal, znany i zasłużony szkoleniowiec piłkarski, w trakcie uroczystego spotkania w Aleksandrowie, otrzymał od Towarzystwa Olimpijczyków Polskich i Regionalnej Rady Olimpijczyków w Łodzi złoty medal za zasługi dla sportu.

Zasłużonego trenera piłki nożnej, odkrywcę talentu Włodzimierza Smolarka, uhonorował Mieczysław Nowicki - prezes Towarzystwa Olimpijczyków Polskich i wiceprezes Polskiego Komitetu Olimpijskiego.

W uroczystości wzięli również udział Kazimierz Bukszyński, członek zarządu Re-

gionalnej Rady Olimpijskiej w Łodzi, syn pana Mirosława - Adam Westfal oraz byli doskonali kolarze - Roman Węglewski i Kazimierz Myszkowski.

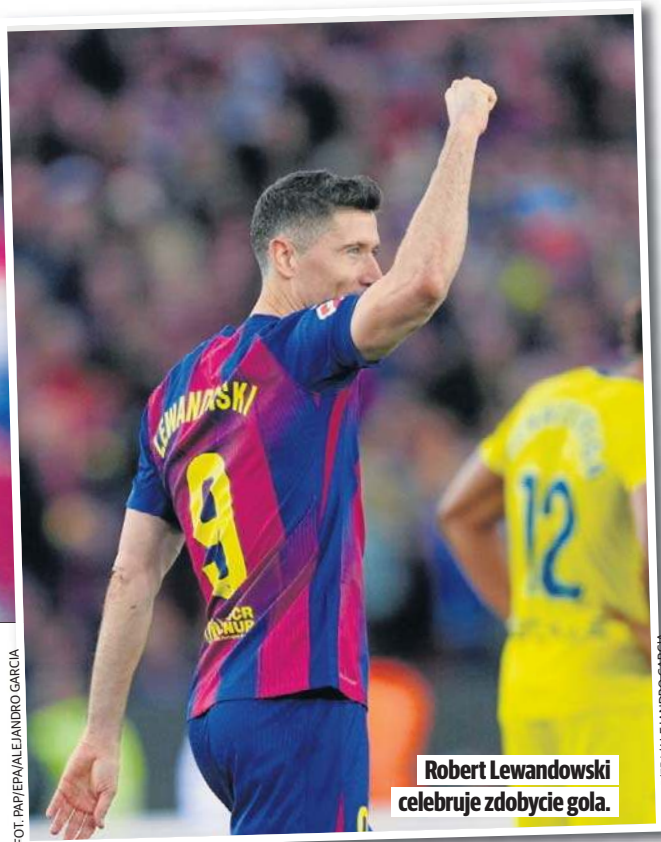
Był również podpułkownik Jan Łukowski, emerytowany członek Gwardii Papieskiej, który na co dzień mieszka w Berlinie oraz Jerzy Bednarek, znany trener kolarstwa i dyrektor łódzkiego Tramwajarza.

Smolarek trafił Widzewa po raz pierwszy trafił w 1973 roku. Ściągnął go pochodzący również z Aleksandrowa Mirosław Westfal. Trener młodzieży w Widzewie grał wcześniej w aleksandrowskim Włókniarzu razem z Ryszardem Smolarkiem, ojcem piłkarza.

Hat-trick Yamala i gol Lewandowskiego



Lamine Yamal, piłkarz Barcelony.



Robert Lewandowski celebrytuje zdobycie gola.

Barcelona po pierwszym w karierze hat-tricku Lamine Yamala wygrała na Camp Nou z Villarrealem 4:1 w 26. kolejce hiszpańskiej ekstraklasy piłkarskiej.

Jan Hofman

Robert Lewandowski grał od 67. minuty i w doliczonym czasie gry ustalili wynik 11. golem w sezonie. Bramkarz Wojciech Szczęsny był rezerwowym.

Dla trenera Katalończyków Hansi Flicka spotkanie miało szczególne znaczenie. Niemiec poprowadził Barcelonę w setnym występie i odniósł 75 zwycięstwo.

Jubileusz szkoleniowca szczególnie postanowił uczcić Lamine Yamal, który w pierw-

szej połowie precyzyjnymi strzałami dwukrotnie znalazł sposób na brazylijskiego bramkarza rywali Luiza Juniora.

Kibice po przerwie jeszcze dobrze nie rozsiadli na swoich miejscach, a kontaktowego gola po rzucie rożnym i zamieszaniu w polu karnym zdobył reprezentant Senegalu Pape Gueye.

Trzeci zespół w hierarchii La Liga po chwili mógł doprowadzić do remisu. Joan Garcia popełnił błąd, wychodząc zbyt daleko na przedpole, lecz Ayzoze Perez nie zdołał trafić z dystansu do pustej bramki.

Flick w 67. minucie dokonał dwóch zmian, m.in. Lewandowski zmienił Ferrana Torresa. Dwie minuty później było już 3:1. Wprowadzony wcześniej Pedri idealnie obsłużył Yamala (69.), któremu nie pozostało nic innego, jak skompletować pierwszego w karierze hat-tricka.

Lewandowski w doliczonym czasie gry po podaniu Julesa Kounde zdobył gola, którego sędzia uznał dopiero po weryfikacji VAR. To 11. trafienie polskiego napastnika w ligowym sezonie.

Broniąca tytułu Duma Katalonii zanotowała 21. zwycięstwo i prowadzi w tabeli z dorobkiem 64 punktów. Cztery mniej zgromadził Real Madryt, który w poniedziałek zagra u siebie z lokalnym rywalem, 13. w klasyfikacji Getafe.

- Poza umocnieniu się na pozycji lidera tabeli La Liga, Barcelona zyskała dużo pewności siebie przed wtorkowym rewanżem z Atletico Madryt w półfinale Pucharu Króla, w którym musi odrobić porażkę 0:4 - podsumował „AS”.

Z drużyny Grot SMS Łódź do Widzewa

Jan Hofman

Patrycja Balcerzak została nową dyrektorką sportową Departamentu Piłki Kobiecej w Widzew Łódź.

Kilka dni temu była jeszcze czynną futbolistką Grot SMS Łódź i i pełniła również funkcję drugiego trenera.

Poprosiła jednak zarząd klubu z ul. Milionowej, by ten rozwiązał z nią kontrakt. Oficjalnym powodem miał być fakt, że wkrótce miała objąć funkcję ambasadorki Łodzi podczas MŚ U-20 Kobiet.

Zatem dość niespodziewanie wyłądownała w Widzewie. Obecnie w strukturach klubu z Al. Piłsudskiego trenuje ponad 100 dziewcząt i kobiet. Wszystkie również trafią pod skrzydła departamentu. Jednym z pierwszych zadań będzie budowa piramidy szkoleniowej.

Co ciekawe, UKS SMS skierował Balcerzak na kurs dyrektorów sportowych, organizowany przez PZPN. Działacze liczyli, że po jego skończeniu pokieruje klubem z ul. Milionowej. Życie przyniosło im jednak zaskakujący scenariusz...



Patrycja Balcerzak

Bardzo słabe skoki polskich zawodników

Domen Prevc wygrał konkurs Pucharu Świata w skokach narciarskich na mamucim obiekcie Kulm w austriackim Bad Mitterndorf.

Jan Hofman

Słoweniec umocnił się na prowadzeniu w klasyfikacji generalnej cyklu. Kamil Stoch zajął 23. miejsce.

Prevc odniósł zwycięstwo po pięknej walce z reprezentantem gospodarzy Stephanem Embacherem. Drugi na półmetku Słoweniec oddał w finałowej serii najdłuższy skok konkursu - 228,5 m i wyprzedził zaledwie o 1,1 pkt Austriaka. Trzecie miejsce, z gigantyczną stratą do czołowej dwójki, zajął kolejny z miejscowych zawodników - Austriak Jonas Schuster, który po raz pierwszy w karierze stanął na podium PŚ.

Słoweniec odniósł 12. zwycięstwo w tym sezonie, a piąte



Kamil Stoch

z rzędu. W sumie ma na koncie 21 triumfów w PŚ i szybko zbliża się do swojego starszego brata, Petera, który zakończył już starty. Żeby wyrównać jego osiągnięcie, Domen musi wygrać

jeszcze trzy razy. Polacy skakali słabo. W pierwszej serii Stoch uzyskał tylko 184 m, a Żyła - o dwa metry mniej. Znosiło się na to, że po raz pierwszy od 14 grudnia 2014 roku i zawodów w rosyjskim Niżnym Tagi-

le żaden z biało-czerwonych nie awansuje do drugiej serii. Jednak kilku zawodników zepsuło swoje próby, w tym dwukrotny zdobywca Kryształowej Kuli (2021, 2023) Norweg Halvor Egner Granerud, który zaprezentował się najgorzej w stawce 40 zawodników.

Dzięki temu Stoch miał okazję do poprawki. I to mu się udało - osiągnął 197 metrów i awansował z 29. na 23. miejsce.

Piotr Żyła zakończył konkurs na pierwszej serii, na 36. pozycji. W kwalifikacjach odpadli Paweł Wąsek, Klemens Joniak i Dawid Kubacki.

Nie startował Kacper Tomasiak, który wystąpi w rozpoczynających się dziś w norweskim Lillehammer mistrzostwach świata juniorów.

Trzeci finał Fręch

Jan Hofman

Magdalena Fręch awansowała do finału turnieju WTA 500 w meksykańskiej Meridzie.

Łódzka tenisistka wygrała w półfinale z Chinką Shuai Zhang 6:2, 6:7 (6-8), 6:3. Jej ostatnią rywalką będzie Hiszpanka Cristina Bucsa, która pokonała rozstawioną z numerem jeden Włoszkę Jasmine Paolini 7:5, 6:4.

To trzeci w karierze finał cyklu WTA Fręch. Oba wcześniejsze osiągnęła w 2024 roku. Najpierw w lipcu przegrała mecz o tytuł w imprezie rangi 250 w Pradze z Magdą Linette, a we wrześniu okazała się najlepsza w meksykańskiej Guadalajarze, gdzie też odbywał się turniej rangi 500.

Rozstawiona z numerem czwartym Amerykanka Pey-

ton Stearns i jej rodaczka Taylor Townsend zagrają w finale turnieju tenisowego WTA 250 w Austin.

W półfinałach Stearns wygrała z Australijką Kimberly Birrell 6:3, 3:6, 6:2, a Townsend pokonała Amerykankę Ashlyn Krueger 7:6 (8-6), 6:3.

Rozstawiony z numerem drugim Włoch Luciano Darderi i Niemiec Yannick Hanfmann zagrają w finale turnieju tenisowego ATP 250 w Santiago.

W półfinałach obaj pokonali reprezentantów Argentyny. Hanfmann okazał się lepszy od najwyższej rozstawionej Francisco Cerundolo, zwyciężając 6:3, 6:4, a Darderi wygrał z Sebastianem Baezem (nr 3) 6:4, 6:3.



Magdalena Fręch

Wokół piłki

Jan Hofman

Paris Saint-Germain wykorzystał remis wicelidera Lens w Strasburgu 1:1 i wygrywając na wyjeździe 1:0 z Le Havre w 24. serii spotkań piłkarskiej ekstraklasy Francji umocnił się na pierwszym miejscu w tabeli.

● Inter Mediolan, z Piotrem Zielińskim w składzie, pokonał u siebie Geonę 2:0 w meczu 27. kolejki włoskiej ekstraklasy. Lider powiększył przewagę nad drugim w tabeli lokalnym rywalem - AC Milan do 13 punktów.

● Piłkarze Manchesteru City wygrali na wyjeździe z Leeds United 1:0 w meczu 28. kolejki angielskiej ekstraklasy. W tabeli nadal zajmują drugie miejsce, ale do prowadzącego Arsenalu Londyn tracą już tylko

dwa punkty. Gola tuż przed przerwą zdobył Antoine Semenyo.

Egipski piłkarz Mohamed Salah nie strzelił gola w żadnym z ostatnich 10 meczów w Premier League. Jego Liverpool na stadionie Anfield pokonał West Ham United 5:2. Bramkarz gości Łukasz Fabiański był poza składem ze względu na uraz pleców.

● Piłkarze Borussia Dortmund przegrali u siebie z broniącym tytułu Bayernem 2:3 w 24. kolejce niemieckiej ekstraklasy. Lider z Monachium powiększył przewagę nad najgroźniejszym rywalem do 11 punktów. Angielski napastnik gości Harry Kane strzelił dwa gole dla gości i ma w tym sezonie ich już 30. Tym samym celuje w rekord Roberta Lewandowskiego, który w edycji 2020/21 uzyskał rekordową liczbę 41 bramek.



Harry Kane, piłkarz Bayernu

Wiadomości ze stoków, hal, boisk i tras

Jan Hofman

Snowboardzistka Aleksandra Król-Walas odpadła w 1/8 finału slalomu giganta równoległego i zajęła 10. miejsce w zawodach Pucharu Świata w Krynicy-Zdroju.

Pozostali reprezentanci Polski nie przebrnęli eliminacji. Wygrali Włoch Maurizio Bormolini i Japonka Tsubaki Miki.

● Etiopczyk Tadesse Takele powtórzył w niedzielę sukces z ubiegłego roku wygrywając maraton w Tokio. Po zaciętym, sprinterskim finiszu pokonał na mecie dwójkę Kenijczyków - Geoffreya Toroitichema i Aleksandra Mutiso.

● Najlepszy strzelec wszech czasów Aleksander Owieczkin śrubuje rekord goli w lidze NHL. Jego zespół Washington Capitals co prawda przegrał na wyjeździe z Montreal Canadiens 2:6, ale rosyjski hokeista był autorem obu bramek. Jego dorobek wynosi obecnie 921 goli.

● Luka Dončić w dzień swoich 27. urodzin poprowadził Los Angeles Lakers do wyjazdowej wygranej z Golden State Warriors 129:101. Słoweński koszykarz w 29 minut zdobył 26 punktów i miał osiem asyst oraz sześć zbiórek.

● Dominik Olszowy (Rieju) zajął 12. miejsce, a Aleksander Gotkowski (Suzuki) był 14. w szóstej imprezie cyklu mistrzostw świata FIM w SuperEnduro w sezonie 2025/26. Zawody w brytyjskim Newcastle wygrał motocyklista gospodarzy Billy Bolt (Husqvarna), który zapewnił już sobie końcowy triumf.

Drugie i trzecie miejsce zajęli jego rodacy, Jonny Walker (Triumph) i Mitch Brightmore (Gas Gas).

● Grecki tyczkarz Emmanouil Karalis zwyciężył w halowych mistrzostwach Grecji wynikiem 6,17 m. Później bez powodzenia próbował ustanowić rekord świata 6,31 m, ale po dwóch nieudanych próbach zrezygnował z trzeciej. Wyżej w historii skakał tylko Szwed Armand Duplantis.

● Mathieu van der Poel z grupy Alpecin-Premier Tech wygrał po samotnym finiszu 81. edycję kolarskiego klasyku Omloop Het Nieuwsblad, którego trasa liczyła 207 km, a meta znajdowała się w belgijskim mieście Ninove. Najlepszy z Polaków - Michał Kwiatkowski (Ineos Grenadiers) - zajął 75. miejsce.

● Katarzyna Niewiadoma (Canyon-SRAM zondacrypto) za-



Aleksandra Król-Walas

jęła drugie miejsce w kolarskim wyścigu Omloop Het Nieuwsblad. 31-letnia Polka na finiszu okazała się słabsza od Holenderki Demi Vollering (FDJ United-SUEZ).

● Norweg Johannes Klaebo i zawodniczka gospodarzy Linn Svahn wygrali sprint w zawodach Pucharu Świata w biegach narciarskich w szwedzkim Falun. Wszyscy Polacy odpadli w kwalifikacjach. Klaebo podczas tegorocznych zimowych igrzysk olimpijskich we-

Włoszech zdobył sześć złotych medali.

● Reprezentacja Polski wygrała w Makarskiej z Chorwacją 73:3 (22:3) w swoim czwartym w sezonie 2025/26 meczu Rugby Europe Trophy. Biało-czerwoni zanotowali trzecie zwycięstwo i na zakończenie rozgrywek 11 kwietnia podejmą Szwecję. Bracia Nicolas i Aleksander Lechowscy (Budowlani WizjaMed Łódź) pojawili się na boisku z ławki rezerwowych.

Poniedziałek



2

marca 2026

DZISÍ IMIENINY OBCHODZĄ

Helena, Radosław, Halszka, Michał, Krzysztof, Piotr, Paweł.

HOROSKOP

Baran

(21.03-19.04) Zadbaj o swoje zdrowie i samopoczucie. Skorzyszaj z tego dnia, aby odpocząć i zregenerować siły.

Byk

(20.04-22.05) Dzisiaj będzie doskonała okazja do relaksującego spaceru na świeżym powietrzu lub sesji jogi.

Bliznięta

(23.05-21.06) Wykorzystaj swój talent artystyczny lub zainteresowania rękodziełem, aby stworzyć coś pięknego. Da ci to dużo radości.

Rak

(22.06-22.07) Spędź czas z rodziną lub przyjaciółmi, ciesząc się wspólnymi chwilami i rozmowami. Warto zadbać o bliskie więzi.

Lew

(23.07-23.08) Znajdź chwilę dla siebie, aby zanurzyć się w swoich myślach i przeanalizować swoje cele oraz marzenia.

Panna

(24.08-22.09) Dzisiaj skoncentruj się na aktywnościach, które przynoszą Ci radość i spełnienie. Może to być hobby lub sport.

Waga

(23.09-22.10) To doskonałą okazją do zrelaksowania się i odstressowania. Znajdź czas na praktykowanie technik relaksacyjnych.

Skorpion

(23.10-21.11) Skup się na równowadze między pracą a życiem prywatnym. Znajdź harmonię między obowiązkami a zajęciami.

Strzelec

(22.11-21.12) Daj sobie czas na przemyślenie uczuć i emocji. Możesz również skorzystać z okazji, aby porozmawiać z bliskimi.

Koziorożec

(22.12-19.01) Skoncentruj się na rozwoju osobistym i edukacji. Możesz wykorzystać czas na naukę czegoś nowego.

Wodnik

(20.01-18.02) Zajmij się ustalaniem celów i strategii na przyszłość, zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.

Ryby

(19.02-20.03) Skup się na spontanicznych i kreatywnych działaniach. Pozwól sobie na odrobinę szaleństwa i eksperymentu.

KRZYSZTOF STELMASZYK

Aktor kończy 67 lat. W 1874 r. 1874 - Odbyło się ostatnie nabożeństwo w kościele w Trzęsaczu, który następnie został zniszczony w wyniku podmywania klifu przez Bałtyk. W 1933 r. rozpoczął się powszechny strajk włókniarzy łódzi i okręgu łódzkiego.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

POGODA

Dzisiaj w Łodzi

maks. 12°C
min. -2°C



Jutro

maks. 13°C
min. -1°C



Czwartek

maks. 10°C
min. 1°C



Środa

maks. 13°C
min. -1°C



Piątek

maks. 12°C
min. 0°C



ZDJĘCIE DNIA



Po zimie Pietrynę umyć trzeba!

FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

WIĘCEJ LUZU!

PRZEGRANY PLAC ZWYCIĘSTWA I SKWER

Wiedzą Państwo, co łączy Plac Zwycięstwa i Skwer Wiedźmina? Otóż to, że dawniej oba te miejsca nosiły imię prezydenta Lecha Kaczyńskiego. I to, że obecna koalicja rządząca Łodzią walczyła z uporem godnym lepszej sprawy, by oba te miejsca nosić imię prezydenta Kaczyńskiego przestały. I w obu przypadkach obecna koalicja rządząca Łodzią obiecywała mieszkańcom, że

po zmianie nazwy „na słusniejszą” oba te miejsca zmienią się nie do poznania i będą tętnić życiem, bo przejdą rewitalizację. Oba miejsca swoje obecne nazwy noszą od 2018 roku. I co się przez ten czas zmieniło? Nie za wiele, bo owszem Skwer Wiedźmina został nieco odświeżony, ale zapowiadane pawilony z pamiątkami i obiecany pomnik wiedźmina nie stanęły. Leży za to mnóstwo śmieci, w tym małpek - zwłaszcza w okolicach stojącej po sąsiedzku piętrowej ruiny - że też

magistrat nie znalazł przez te lata sposobu, a i nie miał woli by ową ruinę wyburzyć! A z Placem Zwycięstwa jest jeszcze gorzej - żadnej rewitalizacji, sypanie się XIX-wieczne kamienie, błoto i dziury w miejscu parkingu - po prostu wstyd! Bo ówczesna awantura radnych koalicji rządzącej do dziś Łodzią o nazwę tych miejsc to było nic innego jak „znaczenie terenu”. I zaznaczyli i zapomnieli. A jak ktoś pamięta o ich obietnicach, to naiwniak.

Jan Malarz

KRZYŻÓWKA

Poziomo:

- 1) pojazd pocztowy lub medyczny,
- 5) słowniczek z dialogami dla turysty,
- 9) początek skali,
- 10) zagrywka w tenisie,
- 12) zawijany kotlet admirała Nelsona,
- 14) policjant w cywilu,
- 15) azjatycki sport walki,
- 16) pracuje w odlewni,
- 17) śpiewała przebój „Gdzie ci mężczyźni”,
- 18) rudowłosa dziewczynka z Zielonego Wzgórza,
- 19) udaje go tombak,
- 22) okres przed Bożym Narodzeniem,
- 23) polska ciężarówka,
- 28) haft z dekoracyjnymi otworami,
- 29) elita moralna ludzkości, sami najlepsi,
- 30) stan pogody,
- 31) na głowie zakonnicy lub instrument muzyczny,
- 34) złoty w tarczy,
- 38) czyta listę dialogową filmu w telewizji,
- 39) miejsce, gdzie rzeka kończy bieg,
- 40) narzędzie rzeźbiarza,
- 41) krewny w linii męskiej,
- 42) zagrał złego policjanta w filmie „Leon zawodowiec”.

Pionowo:

- 1) oklaski na stojąco,
- 2) słynny utwór muzyczny Ravela,

1		2		3		4	■	■	5		6		7		8
	■		■		■	9				■	■		■		■
	■		■	10		11		■	■	12	13			■	■
14					■	15					■	16			
	■		■	17			■	■	18				■		■
19	20		21		■	22					■	23	24		25
	■		■		■	26		■	■		■	27	■		■
28				■	29		■					■	30		
	■		■		■							■		■	■
31		32		33								34	35		36
		■		■		■						■		■	
38												39			
	■			■		■						■		■	
40						■						■	41		
	■			■	42			■					■		■



- 3) tremo w przedpokoju,
- 4) oszukańcze przedsięwzięcie,
- 5) po tasowaniu kart,
- 6) stale zapłakany,
- 7) dokument kredytowy,
- 8) nieproszony gość,
- 11) cudza nie boli,
- 13) dawny patrol wojskowy,
- 20) polowe dla turysty,
- 21) okrutny władca, satrapa,
- 24) muza poezji miłosnej,
- 25) Maria Skłodowska po mężu,
- 26) chwast polny,
- 27) pod rządami sołtysa,
- 31) „Cicha noc” śpiewana w Boże Narodzenie,
- 32) młody wojak,
- 33) chroni środowisko naturalne,
- 35) poseł z obrazu Jana Matejki,
- 36) tytuł naukowy,
- 37) zbiórka na cele dobroczynne.

PRZYSŁOWIE NA DZIŚ:

**„GUST KOBIETY,
ŁASKA PANSKA
I MARCOWA POGODA
ZAWSZE NIESTAŁE”**

DZISÍ JEST ŚWIĘTO:

**DZIEŃ STAROCI
DZIEŃ ROLNIKÓW**