

KONIEC Z ROWEREM MIEJSKIM W BUDZECIE ŁODZI NIE MA NA TO PIENIĘDZY

STR. 3

EXPRESS ilustrowany



PREZENTERKA TVN KONTRA HEJTERZY

• Paulina Krupińska nie da się uciszyć i walczy o prawo do bycia sobą

STR. 13



Dodzwonienie
się do przychodni
wymaga wiele
cierpliwości...

**TRZEBA I PÓŁ GODZINY CZEKAĆ
AZ PODNIOŚĄ SŁUCHAWKĘ!**

GŁUCHY TELEFON!

Sprawdziliśmy, czy da się poinformować przychodnię o tym, że chcemy odwołać wizytę u lekarza specjalisty - tak jak prosi o to pacjentów NFZ...

STR. 5



**REWITALIZACJA TO BUBEL.
TAK TWIERDZĄ LOKATORZY
KSIĘŻEGO MŁYNA**

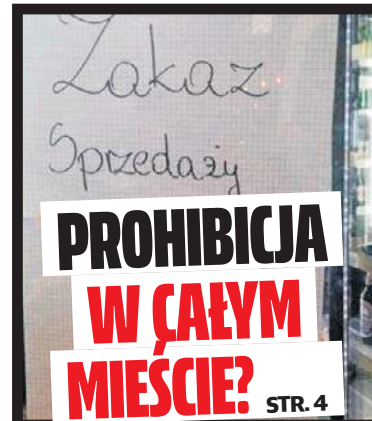
STR. 3



Z SĄDU

**NAPAD NA KANTOR.
KONIEC PROCESU**

STR. 2



STR. 4



EXPRESSOWO

KONSTANTYNÓW ŁÓDZKI Kontrola kuratora w szkole Łódzki kurator oświaty Janusz Brzozowski zlecił kontrolę w Szkole Podstawowej nr 1 w Konstancynie Łódzkiej, po tym jak w ubiegłym tygodniu kilkoro uczniów zle się poczuło po lekcji z nauczycielką chemii.

Sprawa dotyczy zastępstwa w klasie V, pod nieobecność matematyczki lekcję poprowadziła nauczycielka chemii i przeprowadziła zajęcia przyrodnicze, m.in. z prezentacją zapachu amoniaku. Według jednej z matek, podczas lekcji kilkoro dzieci poczuło się źle. Zgłosiły się do pielęgniarki szkolnej skarżąc się na mdłości, bóle głowy i brzucha. Zawiadomieni zostali rodzice, a sprawę bada policja. Wszczęte zostało postępowanie z art. 160 § 2 Kodeksu Karnego, czyli w sprawie narażenia na bezpośrednie niebezpieczeństwo utraty życia lub ciężkiego uszczerbku na zdrowiu człowieka, nad którym sprawca ma obowiązek opieki.

– Poprosiłem dyrektora szkoły w Konstancynie o wyjaśnienie – mówi kurator Janusz Brzozowski. – Złożył je na piśmie. Wynika z nich, że zajęcia z klasą V odbyły się w nowoczesnej pracowni FunLab, a prowadziła je doświadczona nauczycielka chemii, posiadająca uprawnienia i dostęp do substancji chemicznych. Miała prezentować na lekcji różne substancje – w tym wodę amoniakalną, która (...) może powodować podrażnienie dróg oddechowych, śluzówki czy gardła. Będziemy weryfikować sposób prezentacji. (...) Priorytetowe jest ustalenie, czy nauczycielka zachowała procedury bezpieczeństwa podczas

prezentacji cech wody amoniakalnej – w tym przypadku jej charakterystycznego zapachu. Raport z kontroli zostanie przedstawiony kuratorowi prawdopodobnie w przyszłym tygodniu.

Kurator zwraca uwagę, że chemia i wychowanie fizyczne to przedmioty, na których narażenie zdrowia czy ryzyko wypadku jest realne. – Dlatego nauczyciele muszą ściśle przestrzegać procedur bezpieczeństwa – podkreśla kurator. (MJ)

POW. PABIANICKI Tragedia na torach koło Szynkielewa

40-letni mężczyzna zginął wczoraj na torach kilka minut po godz. 9 w Szynkielewie w powiecie pabianickim.

Pociąg Łódzkiej Kolei Aglomeracyjnej śmiertelnie potrącił mężczyznę, który znalazł się na torach w miejscu niedozwolonym. Policja potwierdza, że wtargnął wprost pod nadjeżdżający skład. Mimo szybkiej reakcji maszynisty, nie udało się uniknąć tragedii. Mężczyzna zmarł na miejscu.

ŁKA podkreśla, że do wypadku doszło poza wyznaczonymi przejściami i przejazdami kolejowymi. Maszynista w chwili tragedii był trzeźwy, a żaden z pasażerów pociągu nie odniósł obrażeń.

Na miejsce wysłano policjantów z grupy dochodzeniowo-śledczej, którzy wyjaśniają okoliczności wypadku. O sprawie został poinformowany prokurator. Z powodu zdarzenia odwołano kurs pociągu relacji Pabianice – Łódź Widzew.

Dla pasażerów zorganizowano zastępczą komunikację autobusową, która dowiozła podróżnych do stacji Łódź Kaliska. (WW)

Bląkała się na ulicy Pomorskiej

Ta 7-letnia kotka została znaleziona na ul. Pomorskiej. 20 listopada trafiła do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Waży 2,8 kg. Czysta. Jej właściciel lub osoba, która chciałaby ją przysiąść, może zadzwonić pod numery telefonów 42 656 78 42 lub 501 437 232.



FOT. SCHRONISKO-ŁÓDŹ.PL

Wiesław Pierzchała

Proces w sprawie głośnego napadu rabunkowego na kantor walut w centrum Łodzi, podczas którego padły strzały z broni palnej, zakończył się wczoraj w Sądzie Okręgowym w Łodzi. Podczas głosów stron padły oczekiwania co do kar ze strony obrony i prokuratury.

Na ławie oskarżonych zasiadają: 56-letni Janusz Sz. i 45-letni Tomasz A. Prokuratura zarzuca im napad z bronią na kantor Cent przy skrzyżowaniu ul. Przybyszewskiego i Kilińskiego na Górnej, w którym było 700 tys. zł. O kalibrze sprawy najlepiej świadczy fakt, że oskarżeni zostali zatrzymani po spektakularnej akcji przez uzbrojonych antyterrorystów. Obaj nie przyznają się do winy. Grozi im do 15 lat więzienia.

Proces poszlakowy

Był to proces poszlakowy, w którym jednak – według prokuratora Rafała Marcza – poszlaki ułożyły się w spójną, logiczną całość. Podkreślił on, że jedna z poszlak ma nawet rangę dowodu. I wskazał na fakt, że w miejscu napadu Tomasz A. zgubił chusteczkę, na której zachowały się jego ślady DNA.

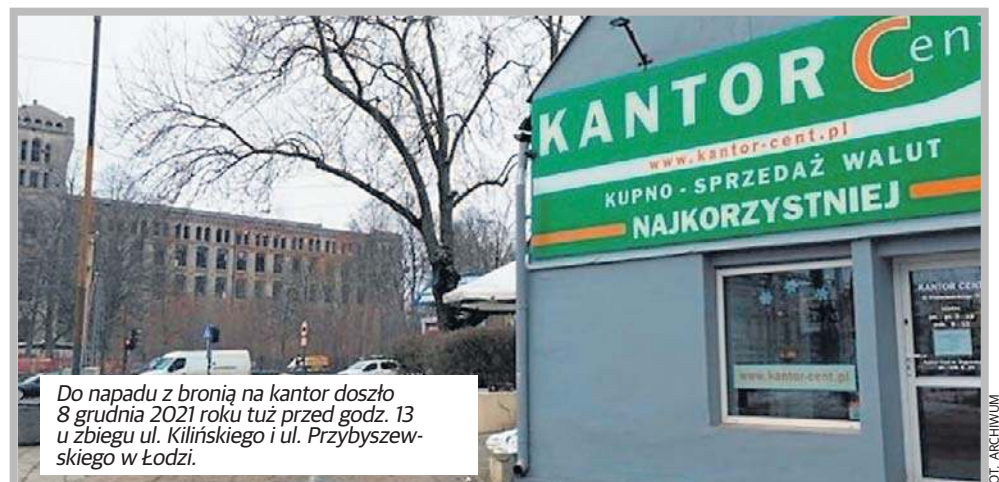
– Moment też został nagrany przez kamerę monitoringu. Na filmie widzimy, że – gdy napastnik wyjmował broń palną, – wypadła mu chusteczka, w którą była owinięta – oznajmił.

Spór o opinię antropologa

Wiele emocji wzbudziła opinia biegłego antropologa, z której wynika, że pod wzglę-

Koniec poszlakowego procesu w sprawie napadu z bronią na kantor walut

Prokurator zażądał kar 7 i 6 lat więzienia, obrońcy domagają się uniewinnienia. Obie strony spierają się o opinię biegłego. Co zrobi sąd?



Do napadu z bronią na kantor doszło 8 grudnia 2021 roku tuż przed godz. 13 u zbiegu ul. Kilińskiego i ul. Przybyszewskiego w Łodzi.

FOT. ARCHIWUM

dem wzrostu i sylwetki Tomasz A. i bandyta z bronią w kantorze to dwie różne osoby.

– Opinia biegłego nie ma rangi dowodu, bo jest nierzetelna oraz pełna błędów i nieścisłości – stwierdził prokurator Marczak i zażądał dla Tomasza A. kary siedmiu lat, zaś dla Janusza Sz. sześciu lat więzienia.

Tymczasem obrońcy uważają, że opinia antropologa jest rzetelna, profesjonalna, kluczowa w tej sprawie i nie pozostawia wątpliwości, że Tomasz A. nie było w kantorze podczas napadu i że oskarżonych należy uniewinnić.

Na napad rowerem i z pistoletem

Do pamiętnego napadu na kantor doszło 8 grudnia 2021 roku tuż przed godz. 13. Według prokuratury, tego dnia Tomasz A. ubrał się w ciemne spodnie, kurtkę i czapkę, wsiadł na rower, pojechał w rejon napadu, zatrzymał się pod kamienicą przy ul. Kilińskiego 215, oparł rower o ścianę i poszedł w stronę kantoru. Gdy



Oskarżeni i ich obrońcy podczas wczorajszej rozprawy.

FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

wtargnął do środka, miał na twarzy okulary i maseczkę ochronną. Z plecaka wyjął pistolet i zagroził pracownicy, że ją zabije, jeśli nie dostanie pieniędzy.

Dwa strzały z parabellum

Kobieta siedziała za kontuarem, do którego dostępu broniły zamknięte drzwi i szyba kuloodporna. Pracownica uruchomiła przycisk antynapadowy. Rozległ się sygnał alarmowy.

Wy. Zaskoczony napastnik oddał z parabellum dwa strzały: w szybę i zamek od drzwi, aby dostać się za kontuar z gotówką. Bez efektu: szyba nie pękła, a drzwi nie puściły. W tej sytuacji sprawca wybiegł z kantoru i pojechał rowerem w rejon ul. Szarej i parku Legionów, gdzie przesiadł się do mercedesa z Januszem Sz. za kierownicą.

Wyrok w tej sprawie zapadnie na początku grudnia.

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

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

EXPRESS
 Ilustrowany

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

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

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

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

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

POLSKA PRESS GRUPA



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

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

Księży Młyn, czyli 2500 zł miesięcznie za drzwi bez klamek

Mieszkańcy Księżego Młyna protestują: „Rewitalizacja była tylko pozorna”. Gdy zgłaszają problemy z uginającą się podłogą, od łódzkich urzędników słyszą, że mają... za ciężkie meble.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

- Rewitalizacja tych budynków kompletny niewypał - ocenia lokatorka mieszkająca przy ul. Przedzalnianej 61. - Podłogi się zapadają, na ścianach rośnie grzyb, a akustyka w mieszkaniach jest taka, że słyszę, gdy sąsiad załatwia swoje potrzeby w ubikacji.

Lokatorzy budynków po rewitalizacji na Księżym Młynie w Łodzi wyszli na ulicę, aby zwrócić uwagę na niedoróbki, które bardzo utrudniają ich codzienne życie. Władze Łodzi zapewniają, że modernizacja zakończyła się sukcesem, jednak łodzianie wskazują na poważne problemy w mieszkaniach i na podwórkach. W wielu lokalach jest wilgoć, która sięga 2 m, ściany są nie-

równe, a podłogi uginają się pod ciężarem mebli.

- Mówi się nam, że nasze meble są zbyt ciężkie i powinniśmy je wymienić. To absurd! - denerwuje się jedna z mieszkanki.

- Przed rewitalizacją podłogi były w lepszym stanie niż są obecnie - dodaje jej sąsiad, którego rodzina od czterech pokoleń mieszka na Księżym Młynie.

Ale to nie wszystko. Mieszkańcy Księżego Młyna narzekają na problemy z bezpieczeństwem i dostępnością. Okazuje się, że klamki w drzwiach odpadają, a wejścia do budynków mają po trzy schodki, co dla osób starszych i z ograniczoną mobilnością stanowi poważną przeszkodę. Między budynkami jest bruk, który dodatkowo utrudnia poruszanie się.

- W budynkach są progi, a aby wyjść z kamienicy trzeba zejść po schodkach - podkreśla jedna z lokatorek. - Poręczy nie wolno zamontować, bo nie pozwala na to konserwator zabytków.

Dodatkowe ograniczenia wynikają z zapisów prawnych - przez pięć lat nie można wprowadzać żadnych zmian, np. montować uchwytów w łazienkach.

12 listopada lokatorzy zrewitalizowanych kamienic na Księżym Młynie zorganizowali protest przed Urzędem Miasta Łodzi, aby zwrócić uwagę na problemy, z którymi się borykają. Następnie zaprosili nas do siebie, by pokazać, jak od środka wygląda życie w takim miejscu.

- W budynkach po rewitalizacji jest wilgoć - pokazuje ściany jedna z lokatorek. - Wy-

wietrzniki na budynkach to atrapy. Są zamurowane, a kratki przyklejono dla dekoracji. Dlatego w zawilgoconych mieszkaniach woda płynie po szybach, a ściany pękają.

Aby skorzystać z ciepłej wody, trzeba za każdym razem spuścić do kanalizacji kilka litrów zimnej, a podzielniki ciepła nie działają.

Zabytkowy bruk na Księżym Młynie został tak „zrewitalizowany”, że kamienie się przesuwają i łatwo można się potknąć i przewrócić.

Kolejna kwestia to podwyżki czynszu. Od nowego roku stawka czynszu ma wzrosnąć o 20 proc. UMŁ wyliczył, że lokatorzy będą płacić 16 zł 80 gr za 1 mkw.

- Dla wielu z nas jest to podwyżka o 30-40 proc. - mówi lokatorka. - Płacimy obecnie



Nie takich efektów oczekiwali łodzianie mieszkający na Księżym Młynie.

od 11 zł z groszami do 12 zł z groszami z metra kwadratowego. Nikt z Komisji Gospodarki Mieszkaniowej nie potrafi nam wyjaśnić, dlaczego mamy płacić tak dużo. Od 1 stycznia za mieszkanie o powierzchni 59 mkw. będę płacić z wodą i ogrzewaniem ponad 2500 zł miesięcznie.

Lokatorzy zwracają uwagę na to, że na tak wysokie czynsze ich nie stać. Większość pracuje za najniższą krajową, utrzymuje się z niskiej renty lub emerytury.

- Gdy wprowadzaliśmy się 5 lat temu do zrewitalizowanego budynku płaciliśmy 860 zł

czynszu, a teraz już 1450 zł - dodaje kolejna lokatorka. - Boję się myśleć, co będzie dalej.

Lokatorzy skarżą się na brak reakcji administracji na zgłaszane przez nich usterki.

- Administrator odsyła nas do ZLM, a ZLM do administracji - punktuje kolejna lokatorka. - Dlaczego na spotkanie z nami nie przyjdzie ktoś, kto nadzorował remonty albo je odbierał? Chętnie mu opowiem, co przeczyta.

Zapytaliśmy Urząd Miasta Łodzi o to, jakie działania podjął, aby wyegzekwować od wykonawcy usunięcie usterek. Czekamy na odpowiedź.

Koniec miejskiego roweru w Łodzi? W budżecie nie ma o nim mowy

Matylda Witkowska

Kończy się ostatni już sezon Łódzkiego Roweru Publicznego 2.0. Szanse, że rowery pojawią się wiosną 2026 są mizerne. Powodów jest kilka.

Tylko do niedzieli (30 listopada) będzie działał Łódzki Rower Publiczny. Od 1 kwietnia 1,5 tys. rowerów wypożyczano ponad 600 tys. razy. Był to drugi już i ostatni sezon, w którym prowadziła go firma Nextbike Polska. Na razie nie ma informacji, by rower miał być kontynuowany.

O planach przedłużenia roweru mówiło się od zeszłego roku. Według pierwotnego planu, po zerwanej, nieudanej współpracy z firmą BikeU, system od Nextbike Polska miał być sprawdzianem, czy łodzianie rowerów w ogóle potrze-

bują. Uznano, że raczej tak i przedłużono system o rok.

Według zapowiedzi Urzędu Miasta Łodzi i Urzędu Marszałkowskiego przy kolejnym przetargu Łódzki Rower Publiczny miał być połączony z systemem Rowerowe Łódźkie, który także zakończył działalność - lipcu 2025 r.

- Jesteśmy na dobrej drodze, by te dwa systemy zintegrować, ale zależy to od decyzji władz województwa i miasta - mówiła rok temu Hanna Gil-Piątek radna wojewódzka, przewodnicząca Komisji Rozwoju Regionalnego Gospodarki i Bezpieczeństwa w Sejmiku WŁ.

Jeszcze wiosną Biuro Strategii Miasta UMŁ analizowało zasadność włączenia do systemu rowerów elektrycznych. Decyzje miały być podjęte po wakacjach, ale... ich nie ma. Tym-

czasem w przedstawionym w tym miesiącu projekcie budżetu miasta Łodzi na przyszły rok taka pozycja jak Łódzki Rower Publiczny w ogóle się nie znalazła.

Czy to oznacza, że Łódzkiego Roweru Publicznego w ro-

ku 2026 już nie będzie? Hubert Barański z Fundacji Fenomen zauważył, że nawet jeśli przetarg zostałby ogłoszony teraz, szanse na uruchomienie roweru na wiosnę są nikłe.

- Rozstrzygnięcie przetargu wraz z odwołaniami i dostar-

czeniem rowerów potrwałoby około 5-6 miesięcy i to pod warunkiem, że wykonawca miałby rowery na stanie w magazynie - ocenia Barański.

Jednak oficjalnego odwołania dalszej działalności roweru publicznego nie ma.

- Mamy jeszcze chwilę, aby podjąć decyzję, w którą stronę idziemy. Gdy podsumujemy obecny sezon wyciągniemy wnioski i wtedy powiemy, jakie są dalsze kroki - informuje Tomasz Andrzejewski z Łódzkich Inwestycji.

Czy Łódź potrzebny jest rower publiczny? Tu zdania są podzielone - nawet wśród samych rowerzystów. W tym sezonie za obsługę systemu miasto zapłaciło firmie Nextbike'owi Polska 7,8 mln zł. Za tę kwotę można wybudować kilka kilometrów dróg rowerowych.

- Kilka razy w roku korzystam z roweru publicznego, ale nie wiem, czy ten komfort jest współmierny do wydatków. Wolałbym, żeby te pieniądze były przeznaczone na infrastrukturę rowerową - przyznaje Hubert Barański.

Wypożyczeń jest znacznie mniej niż kilka lat temu. W pierwszym sezonie 2016 r. przejazdów było trzy razy więcej, dziś część ruchu przejmują systemy hulajnóg elektrycznych. Jednocześnie sezon rowerowy 2025 był lepszy od poprzedniego, gdy wypożyczeń było 540 tys.

- Tendencja jest wzrostowa, a przy wdrożeniu elektryków, wypożyczeń - podobnie jak to się stało w Warszawie czy we Wrocławiu - byłoby znacznie więcej - zaznacza Marcin Sałański, rzecznik Nextbike'a Polska.



Rowery publiczne w Łodzi nie cieszą się już takim powodzeniem jak przed laty.

FOT. MATYŁDA WITKOWSKA

AKCJA CHARYTATYWNA



0111434859

REMONT DOJAZDU DO SZPITALA IM. BIEGAŃSKIEGO

Magdalena Rubaszewska

Zakończył się remont pierwszego odcinka ul. Kniaziewicz. W tym tygodniu drogowcy przenieśli się na drugim fragmencie tej ulicy w pobliżu szpitala im. Biegańskiego. Rozpoczęli także remont ul. Kalinowej.

Na ul. Kniaziewicz zmiany Zgierską i Kalinową zostanie wymieniona podbudowa i nawierzchnia, przebudowane będą instalacje podziemne i ułożone nowe chodniki. Zmieni się lokalizacja przystanków autobusowych - będą bliżej szpitala im. Biegańskiego. Wyznaczone będą też nowe miejsca parkingowe.

Pierwszy etap prac prowadzonych na ul. Kniaziewicz

od Zgierskiej do bramy szpitala został zakończony i ruch został w pełni przywrócony. Inwestycja została podzielona na dwa etapy, aby zapewnić dojazd do szpitala.

Drogowcy pracują teraz na odcinku od bramy szpitala do ul. Kalinowej. I tutaj zostanie wymieniona podbudowa jezdnii i położona nowa nawierzchnia.

Roboty drogowe rozpoczął się także na odcinku ul. Kalinowej od ul. Pojezierskiej do ul. Kniaziewicz.

Obydwa remontowane odcinki zostały zamknięte dla ruchu. Zezwala się tylko na wjazdy docelowe. Dojazd do szpitala został zapewniony ul. Zgierską, ks. Brzóska oraz Siemakowskiego.



Po remoncie przystanki autobusowe zostaną przeniesione bliżej szpitala im. Biegańskiego.

Radni klubu KO chcą nocną prohibicją objąć całą Łódź

Matylda Witkowska

Troje radnych KO chce, by nocna prohibicja obowiązywała w całej Łodzi. Ich zdaniem, projekt takiej uchwały mógłby się pojawić w przyszłym roku przed letnim sezonem imprezowym.

Ponad miesiąc po wprowadzeniu nocnego zakazu sprzedaży alkoholu w sklepach i na stacjach benzynowych w centrum Łodzi radni klubu KO: Marcin Hencz, Damian Racz-

kowski i Magdalena Gałkiewicz chcą przeanalizować efekty zakazu i myśleć o rozszerzeniu go na całą Łódź.

- Mieszkańcy obserwują, że jest spokojniej, ale potrzebujemy danych od straży miejskiej i policji, na których będziemy mogli się opierać, aby podejmować dalsze decyzje - mówi Magdalena Gałkiewicz.

Dlatego radni zostawili pisma do prezydenta Łodzi Hanny Zdanowskiej i policji z prośbą o statystyki dotyczące interwencji.

Magdalena Jach

Na placu budowy przy ul. Narutowicza 78a ekipa robotników kończy lekkie ścianki działowe, a cały budynek zaczyna nabierać konkretnej formy. Elektryka, wentylacja, instalacje sanitarne - to wszystko już jest. Wykonawca zapewnia, że roboty postępują szybciej, niż przewidywał harmonogram.

To szczególne miejsce na mapie Łodzi. Starsi mieszkańcy doskonale pamiętają pawilon zaprojektowany przez Bolesława Kardaszewskiego - legendarną kawiarnię „Irena”, którą architekt nazwał tak na cześć żony. Lokalne życie towarzyskie kwitło tu przez lata, a wizerunek kawiarni utrwalił popularny serial „Daleko od szosy”.

Tymczasem w miejscu dawnej kawiarni powstaje miejski żłobek „Irenka”. Za projekt odpowiada pracownia Architektura Joanna Budner-Szuman, która ma połączyć lokalne konteksty z nowoczesną, jasną stylistyką wnętrz.

W przebudowanym budynku znajdują się trzy przestronne sale dla 70 maluchów, zaplecze kuchenne, szatnie, pokoje opiekunów oraz toalety. Wejście zostanie dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, wokół przybędzie zieleni i przestrzeni do zabawy.



Tak ma wyglądać żłobek przy ul. Narutowicza.

Irenka ma być gotowa na przełomie kwietnia i maja przyszłego roku. Inwestycja powstaje dzięki programowi „Aktywny Maluch”, w ramach którego Łódź otrzymała ponad 20 mln zł. To wsparcie umożliwi nie tylko stworzenie żłobka w Śródmieściu, lecz również rozwój infrastruktury żłobków w innych częściach miasta. Nowe żłobki powstają przy ul. Syrenki

19a i ul. Beskidzkiej 172, a kolejne miejsca dla najmłodszych zostaną wygospodarowane w już działających żłobkach przy ul. Rydzowej i Wioślarskiej. Łącznie przybędzie 285 miejsc dla dzieci do 3. roku życia.



AUTOREKLAMA

0011430402

Jesień

to dobry czas na odkrywanie

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

stronapodrozy.pl/przewodnik

0011430402

Pół godziny z telefonem w ręku, żeby odwołać wizytę u lekarza!

Kto chce odwołać umówioną wizytę w poradni specjalistycznej w Łodzi, musi uzbroić się w cierpliwość i poświęcić na to sporo czasu.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Przed południem zadzwoniłmy do 12 łódzkich poradni specjalistycznych, by sprawdzić, jak długo pacjent musi czekać na połączenie z konsultantem, żeby odwołać wizytę u lekarza. Pacjenci z Łódzkiego w tym roku (do końca września) nie zgłosili się na 103 tys. umówionych w ramach NFZ wizyt u specjalisty. Dlatego przepadła (żaden chory z niej nie skorzystał) co czwarta wizyta u ortopedy i co szósta u kardiologa. Tymczasem...

32 minuty czekałam na linię słuchając komunikatu, że jestem 5. w kolejce, aby odwołać wizytę w poradni specjalistycznej

w ICZMP. Ale i tak jej nie odwołałam. Gdy po 32 minutach wysłuchiwałam komunikatu w końcu byłam pierwsza w kolejce... system mnie rozłączył.

„Proszę czekać, wszyscy nasi konsultanci są zajęci”

W poradniach w szpitalu im. Biegańskiego udało mi się połączyć z rejestracją po 31 minutach i 48 sekundach, a startowałam z 14. miejsca w kolejce. Nieco lepiej, bo 17 minut i 58 sekund czekałam w poradniach przy ul. Pomorskiej 251, zaczynałam z 19. pozycji w kolejce. Gdy po raz setny usłyszałam: „Proszę czekać, wszyscy nasi konsultanci są zajęci” podziwiałam tych, którzy w takim momencie zaciskają zęby

i chcąc spełnić swój obowiązek pacjenta trwają, aby odwołać wizytę, na której nie będą mogli przyjść.

Do 11 minut czekania

W szpitalu im. WAM czas na połączenie z konsultantem wynosił 11 minut 25 sekund (14. miejsce w kolejce do konsultanta). Idealnie wyliczono mi czas oczekiwania na połączenie w „Barlickim” - 7 minut (5. w kolejce). Po 6 minutach i 53 sekundach usłyszałam tu głos rejestratorki.

W poradni przy szpitalu Bonifratrów, głos rejestratorki usłyszałam po 5 minutach i 42 sekundach (4. w kolejce).

W poradniach Miejskiego Centrum Medycznego im.

Jonschera miałam szczęście - w kolejce byłam pierwsza i po 3 minutach i 50 sekundach rozmawiałam z rejestratorką. W rejestracji poradni specjalistycznych mieszczących się w głównym budynku szpitala im. Kopernika byłam druga w kolejce. Wizytę mogłam odwołać po 3 minutach 54 sekundach.

W poradniach Salve czekałam na to 1 minutę i 49 sekund, a w szpitalu im. Pirogowa przy ul. Wólczańskiej 191/195 tylko 50 sekund. W poradni Wojewódzkiej Stacji Ratownictwa Medycznego rejestracja zgłosiła się po 4 sekundach.

Jak długo bym czekała w Centrum Medycznym Medyceusz przy ul. Bazarowej po-



Na połączenie z rejestracją w poradni przy ul. Pomorskiej (byłam 19. w kolejce) czekałam 17 minut i 58 sekund.

FOT. KRZYSZTOF SZWIECZAK

zostanie zagadką. W czwartej sekundzie połączenia jeszcze przed wysłuchaniem komunikatu system mnie rozłączył.

Wpierw trzeba się dodzwonić

O komentarz poprosiliśmy rzeczniczkę ŁOW NFZ.

„Niemożność dodzwonienia się do poradni - warto zgłaszać do rzeczniczkę praw pacjenta i do NFZ. Zawsze w takich sytuacjach prosimy placówki medyczne o wyjaśnienia. Ciekawostka: liczba takich zgłoszeń zdecydowanie spadła! Wiele poradni ma już systemy

rejestracji nieodebranych połączeń i oddzwaniania” - czytamy w wyjaśnieniu przesłanym nam przez Annę Leder, rzeczniczkę łódzkiego oddziału NFZ.

Tym, którzy chcieliby mi wytknąć, że niepotrzebnie blokowałam linię, powiem tylko, że równocześnie sprawdzałam kolejki na USG w wymienionych placówkach. Wyszukiwarka terminyleczenia.nfz.gov.pl ich nie podaje, a dzwoniących do redakcji Czytelników niepokoi fakt, że w niektórych placówkach muszą czekać na takie badanie kilkanaście miesięcy!

AUTOREKLAMA

0011427734

EXPRESS
ilustrowany

do kupienia
także
w sieci

Delikatesy
CENTRUM

CO NAJMNIEJ SZEŚĆ OSÓB ZGINĘŁO W ROSYJSKIM ATAKU NA KIJÓW

Anna Nagel, PAP

Co najmniej sześć osób zginęło w atakach Rosji na Kijów; agresorzy zastosowali w nich rakietę i drony - powiadomiły we wtorek rano władze stolicy Ukrainy.

„W dzielnicy Swiatoszyn, według wstępnych informacji, cztery osoby zginęły, a co najmniej trzy zostały ranne. Rosjanie specjalnie celują w infrastrukturę cywilną i domy mieszkalne. Cyniczny terror” - napisał w komunikatorze Telegram szef wojskowych władz miejskich Kijowa Tymur Tkaczenco.

Mer stolicy Witalij Kliczko poinformował następnie, że zabitych zostało sześć osób. „Według potwierdzonych informacji od medyków w wyniku wrogiego ataku w Kijowie zginęło sześć osób” - napisał.

Wcześniej Kliczko informował, że w wyniku uderzenia odłamków w 22-piętrowy blok wybuchły w nim pożary na poziomie 5-8 kondygnacji. Ministerstwo energetyki oświadczy-

ło, że rosyjskie ataki wymierzone były w infrastrukturę energetyczną. Zapewniło, że ekipy specjalistów działają nad usunięciem ich skutków.

W Kijowie w wielu domach w wyniku ataku wstrzymano jednak dostawę ciepła. We wtorek rano w Kijowie było plus 3 stopnie Celsjusza. Alarmy trwały z przerwami od około godz. 1 do godz. 8.30 czasu lokalnego.



Graziella Dall'Oglio zmarła w 2022 roku, ale emeryturę wypłacano do niedawna. Okazało się, że podszył się pod nią jej bezrobotny syn, który pobierał gotówkę. 56-latek pracował jako pielęgniarz we włoskiej Mantui, zanim został zwolniony. Potem zmarła jego ukochana matka Grazielli Dall'Oglio w wieku 82 lat w 2022 roku.

Jednak syn Grazielli nie zgłosił jej śmierci i wykorzystał okazję, by zarobić na emeryturze matki. Ukrył jej ciało w domu rodzinnym. Następnie owinął je w prześcieradło i włożył do spiwora.



Ukraińscy ratownicy pracują na miejscu rosyjskiego ataku na dziewięciopiętrowy budynek mieszkalny w Kijowie.

FOT. PAP/PIOTR POLAK

Dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka

Karolina Wrońska, PAP

Szef MON Władysław Kosiniak-Kamysz poinformował, że dzisiaj rząd ma podjąć decyzje dotyczące programu Orka, czyli zakupu okrętów podwodnych. Jeszcze w tym tygodniu, podczas Święta Marynarki Wojennej, może zostać ogłoszone główne założenie projektu.

- Wierzę, że w tym tygodniu to rozstrzygnięcie zapadnie, a pod koniec tygodnia mamy wielkie Święto Marynarki Wojennej w Świnoujściu i będziemy mogli ogłosić państwo partnerskie, założenia projektu i jeszcze w tym roku zawrzeć umowę z tym państwem i już z wykonawcami na początku przyszłego roku podpisać osobne dokumenty - powiedział Kosiniak-Kamysz.

Szef MON wielokrotnie zapewniał, że do końca bieżącego roku wyłoniony zostanie producent, z którym Polska nawiąże współpracę. W połowie września rząd podjął uchwałę w tej kwestii; decyzja o wyborze partnera w programie ma mieć charakter międzyrządowy i strategiczny. W ubiegłym tygodniu Zespół Zadaniowy ds. programu Orka przygotował rekomendacje dla Rady Ministrów.

Rzecznik rządu Adam Szłapak podkreślał, że celem przygo-



Szef MON poinformował, że ostateczne decyzje dotyczące programu Orka mają zapadnąć w środę, 26 listopada.

FOT. PAP/PIOTR POLAK

towania rekomendacji jest znalezienie oferty, która będzie nie tylko najlepsza w odniesieniu do potrzeb wojska, ale też dla polskiego przemysłu, w tym zwłaszcza w obszarze transferu technologii. Dopytywany o złożone przez producentów z różnych państw oferty rzecznik rządu zapewnił wówczas, że żadna z nich nie jest traktowana preferencyjnie, a wszystkie są rozpatrywane według jednokowych zasad.

Program Orka to obecnie jeden z najważniejszych programów modernizacyjnych polskiej Marynarki Wojennej, pro-

wadzony już od lat. Przewiduje zakup kilku - najprawdopodobniej trzech - nowych okrętów podwodnych. W obecnej odsłonie programu oferty Polsce złożyli producenci z kilku państw: Szwecji, Niemiec, Włoch, Francji, Hiszpanii i Korei Południowej. Łącznie oferty złożyło 7 producentów z 6 państw. Rząd Wielkiej Brytanii wsparł szwedzką ofertę przygotowaną dla Polski w ramach programu Orka.

Szef MON zapowiedział w poniedziałek również szybkie ogłoszenie „wielkiego programu wzmacniającego obronę

powietrzną”. Program ten ma być oparty na kilku filarach, w tym na systemach Pilica, Narw i Wisła z bateriami Patriot. Kluczowym elementem nowego systemu ma być obrona przeciw-dronowa.

- Opracowaliśmy go wspólnie ze Sztabem Generalnym i Agencją Uzbrojenia - powiedział Kosiniak-Kamysz, podkreślając, że zapewnione zostało finansowanie programu.

W kontekście finansowania i rozwoju potencjału obronnego kraju minister podkreślił rolę funduszy europejskich i unijnego programu SAFE - to program preferencyjnych pożyczek opiewający na 150 mld euro. - Polska skorzysta w największym wymiarze spośród wszystkich państw członkowskich. Około 44 miliardów euro to jest ta pula, którą możemy wykorzystać - przypomniał szef MON.

Dodał, że trwają obecnie „ostatnie prace nad sformulowaniem wniosku do Komisji Europejskiej - listy oczekiwań wojska”. Środki te mają być wykorzystane nie tylko na finansowanie znanych projektów, ale także na nowe potrzeby we współpracy z resortami: infrastruktury, spraw wewnętrznych oraz cyfryzacji. Docelowo część środków z programu SAFE ma zostać przeznaczona na dofinansowanie systemów informatycznych i obronnych.

Może wygrać wybory, choć nazywa się... Adolf Hitler. Takie rzeczy w Afryce!

Marcin Koziestański, PAP

Polityk o nazwisku Adolf Hitler może wygrać wybory lokalne w swoim kraju, ale twierdzi, że jego ojciec nie miał pojęcia o znaczeniu nazistowskiego przywódcy, gdy nadawał imię swojemu synowi.

59-letni Adolf Hitler Uunona, jest gotowy wygrać drugie wybory lokalne w Namibii, kraju położonym w południowo-zachodniej Afryce. Te odbędą się już 26 listopada 2025 r. Hitler może utrzymać swój mandat w północnej części kraju, po tym, jak w 2020 roku zdobył 85 proc. głosów. Członek lewicowej partii Swapo już wcześniej wypowiadał się na temat swojego niesławnego nazwiska, gdy zwrócił na siebie uwagę całego

świata po zwycięstwie w okręgu Ompundja.

- Mój ojciec nie rozumiał, co reprezentował Adolf Hitler. Jako dziecko uważałem to za całkowicie normalne imię. Dopiero dorastając, zrozumiałem, że ten człowiek chciał podbić cały świat. Nie mam z tym nic wspólnego - powiedział polityk dziennikowi Bild w 2020 roku.

Jako była kolonia niemiecka, Namibia nadal ma wiele germańskich nazw miejscowości, a tradycyjne imiona, takie jak Adolf, nie są rzadkością. W 2020 roku w rodzinnym regionie Uunony, Oshanie, zauważono samochód z napisem „Adolf Hitler” i nazistowską swastyką na tylnej szybie. Uunona twierdził jednak, że samochód nie jest jego i nie miał nic wspólnego z tym wyczynem.

Grzegorz Kuczyński, PAP

Dwa dni po rozmowach amerykańsko-ukraińskich w Genewie nadal nie wiadomo nic na temat ostatecznych ustaleń, ale strona ukraińska sugeruje, że udało jej się uzyskać znaczne ustępstwa.

Główny wynik spotkania w Genewie to, według „Financial Times”, skrócenie amerykańskiej listy z 28 punktów planu pokojowego do 18. Niewiele jednak wiadomo, które punkty zostały usunięte. Jedyne, co ustalili dziennikarze Bloomberg, to fakt, że na liście nie ma już punktu dotyczącego przekazania 100 mld dolarów z zamrożonych w Europie rosyjskich rezerw do funduszu odbudowy Ukrainy zarządzanego przez Stany Zjednoczone.

Decyzja ta ucieszyła europejskich urzędników, którzy poinformowali o tym Bloomberg,



W poniedziałek Zelenski potwierdził, że zamierza omówić „delikatne kwestie” z Trumpem.

FOT. ADAM JANIKOWSKI/POLSKA PRESS

ale trudno nazwać rezygnację z tego punktu ustępstwem wobec Ukrainy. Świadczy to raczej o chęci uproszczenia dokumentu w celu ułatwienia jego uzgodnienia i promowania, ponieważ wszystkie punkty dotyczące rosyjskich rezerw wymagają zgody UE, której kraje do tej

pory nie były w stanie uzgodnić między sobą wykorzystania rosyjskich aktywów.

Przedstawiciele ukraińskiej delegacji twierdzą, że udało im się uzyskać znaczne ustępstwa. Pierwszy wiceminister spraw zagranicznych Ukrainy Serhij Kislica powiedział „FT”, że

w nowym projekcie planu pokojowego „prawie nic nie pozostało” z pierwotnego dokumentu, a teraz ten nowy projekt musi zostać uzgodniony przez szefów państw.

Kislica szczegółowo opisał przebieg negocjacji. Na początku wszystko „wisiało na włosku”, ponieważ Amerykanie byli bardzo niezadowoleni z ujawnienia propozycji Białego Domu w mediach i wynikającej z tego dyskusji na temat potencjalnego „rosyjskiego śladu” w pochodzeniu planu, jednak Ukraińcom stopniowo udało się rozładować napięcie.

- Najbardziej delikatna część (terytorialna - przyp. red.) powinna ona zostać omówiona osobnie przez Zełenskiego i Trumpa - napisał „The Wall Street Journal”. Serhij Kislica potwierdził „FT”, że najbardziej delikatne kwestie będą musiały zostać rozstrzygnięte osobiście przez prezydentów.

To my, obywatele stanowimy najlepsze wsparcie dla bezpieczeństwa Polski i Europy

Na trasie Warszawa - Dorohusk doszło 15-17 listopada do dwóch aktów dywersji. Podczas pierwszego, w miejscowości Mika (woj. mazowieckie, pow. garwoliński), eksplozja ładunku wybuchowego zniszczyła tor kolejowy. W innym miejscu, niedaleko stacji kolejowej Gołęb (pow. puławski, woj. lubelskie), w niedzielę pociąg z 475 pasażerami musiał nagle hamować z powodu uszkodzonej linii kolejowej.



Premier Donald Tusk na miejscu eksplozji na torach kolejowych w pobliżu miejscowości Mika.

FOT. PAP/KPRM

Ludwika Tomala

Rozmowa z dr Pauliną Piaseką, specjalistką w obszarze wojny hybrydowej, terroryzmu międzynarodowego i walki informacyjnej z Collegium Civitas.

Zacznijmy od pojęć. Dywersja, terroryzm, wojna hybrydowa, sabotaż - z czym mieliśmy do czynienia, jeśli chodzi o ostatnie wydarzenia na kolei?

Z całą pewnością mówimy o szerokim spektrum rozmaitych działań, które zebrane w jeden wachlarz określane są mianem konfliktu hybrydowego. Jest to taki konflikt, który rozpoczyna się zdecydowanie poniżej progu wojny i jest celowo utrzymywany na niskim poziomie intensywności. Uniemożliwia to społeczności międzynarodowej pełne zaangażowanie się w reagowanie. Skoro nie ma zbrojnego ataku przeciwko terytorium państwa i nie są wypełnione przesłanki z aktów prawa międzynarodowego, to nikt ze społeczności międzynarodowej nie może oficjalnie zareagować siłowo. Konflikt nazywany jest hybrydowym dlatego, że mówimy o miksie bardzo różnych metod. To jednak, z czym mieliśmy do czynienia na polskiej kolei, najbliższe byłoby określić mianem dywersji.

Co to jest dywersja?

Dywersja to działanie o charakterze destrukcyjnym, wskazujące na zamiar wywołania po-



dr Paulina Piasecka

FOT. COLLEGIUM CIVITAS

ważnych szkód zarówno w mieniu, jak i potencjalnie w życiu i zdrowiu obywateli, wykonywane przez podmiot zewnętrzny. O sabotażu z kolei mówilibyśmy wtedy, kiedy byłby to „ktoś swój”, gdyby to było działanie insidera. Tutaj mamy zaś do czynienia z działaniem dywersyjnym, które jest elementem szerzej zakrojonych działań w obszarze wojny hybrydowej. Warto pamiętać, że te wydarzenia nie pozostają w oderwaniu od innych ataków kierowanych przeciwko Rzeczypospolitej Polskiej. Jesteśmy obiektem wrogiego zainteresowania ze strony Federacji Rosyjskiej właściwie od samego początku ataku Rosji na Ukrainę w 2014 roku. Operacje informacyjne, dezinformacyjne czy działania w cyberprzestrzeni są prowadzone od wielu lat.

A co z pojęciem terroryzmu? Czy w przypadku

ostatnich ataków nie można mówić na przykład o nieudanym zamachu terrorystycznym?

To jest dyskusja metodologiczna i prawna. Stoję na stanowisku, że terroryzm jest metodą stosowaną przez podmioty niepaństwowe. Jeżeli mamy do czynienia z zaangażowaniem państwa, to możemy mówić o wojnie hybrydowej wykorzystującej metody terroryzmu, ale nie stricte o akcie terrorystycznym. Natomiast od strony prawnej kwalifikacji czynu dokonuje prokuratura. To ona decyduje, czy jest to akt terrorystyczny, czy działanie skierowane przeciwko państwu.

Czy to, jak prokuratura zakwalifikuje dany czyn, ma znaczenie dla NATO czy społeczności międzynarodowej?

Nie bardzo. Reakcja niekoniecznie nastąpi w przypadku terroryzmu, ale raczej będzie wynikiem wrogiego aktu w ramach wojny hybrydowej, który może w dalszych fazach prowadzić do intensyfikacji napięć. Podejście do przeciwdziałania terroryzmowi na kontynencie europejskim oparte jest na koncepcji, że terroryzm to po prostu przestępstwo. Przeciwdziałamy mu z wykorzystaniem sił bezpieczeństwa i porządku publicznego, stawiamy terrorystów przed sądem i karzemy zgodnie z kodeksem karnym. To oznacza, że NATO - jako sojusz obronny o charakterze

militarnym - nie ma tu wiele do powiedzenia. Ściganie przestępczości pozostaje w wyłącznej kompetencji państwa.

Czy mamy narzędzia, żeby pociągnąć do odpowiedzialności nie tylko bezpośrednich wykonawców akcji na kolei, ale też tych, którzy zlecili i opłacili te akcje?

Nasze szanse są niewielkie, bo zlecniodawcy prawdopodobnie po prostu nie opuszczą terytorium Federacji Rosyjskiej. Podejrzenie, że Rosja wyda nam kiedykolwiek swoich obywateli, którzy na rozkaz rządu koordynowali takie działania, byłoby co najmniej nieuzasadnione. Mamy taką możliwość tylko wtedy, jeśli oficerowie służb wyjadą poza terytorium swojego państwa i zostaną zatrzymani w kraju, który byłby skłonny ich nam wydać, narażając się na negatywną reakcję Moskwy.

Czy sprawcy pozostaną w takim razie bezkarni?

Mówimy o organizowaniu działań przestępczych ukierunkowanych na dokonanie poważnych zniszczeń i szkód w zdrowiu i życiu naszych obywateli. Stoję na stanowisku, że ci wszyscy ludzie zostaną bezwzględnie rozliczeni w momencie, w którym Rosja ostatecznie przegra wojnę.

Co było głównym celem tych działań na kolei? Czy chodziło o fizyczne szkody, czy może o wywołanie

odpowiednich nastrojów i lęku wśród Polaków?

Sztuka wojny hybrydowej polega na tym, że toczy się ona w sferze konfrontacji militarnej i pozamilitarnej jednocześnie. Różne środki wykorzystuje się po to, żeby równolegle osiągać różne cele, więc bym tego nie rozdzielała. To działa na zasadzie: dwie pieczenie przy jednym ogniu. Jeśli przestępcy przerwą transport broni na Ukrainę, mają sukces militarny. Jeśli im się nie uda zniszczyć infrastruktury, ale uczynią krzywdę ludziom, realizując cel związany z budowaniem lęku i korzystnych dla siebie narracji. Jeśli dodatkowo w akcji wykorzystano obywateli Ukrainy, budują resentymenty i podziały społeczne. Każdy z tych elementów jest zyskiem dla agresora.

Wspomniała pani o nastrojach społecznych. Jak my, dziennikarze, powinniśmy informować o wydarzeniach tego typu, żeby nie realizować celów, które założyła sobie Rosja?

Bez mądrej pracy mediów państwo ma niewielkie szanse zapanować nad tym, co jest strategicznie być może najistotniejszym celem tych ataków. Wojna hybrydowa jest wojną „wśród ludzi”. Oznacza to, że całe nasze państwo i obywatele mogą być celem, a to znajduje odzwierciedlenie w nastrojach i lękach. Lęk może prowadzić do destabilizacji społecznej i podejmowania nieracjo-

nalnych decyzji. Jeśli nie będziemy temu przeciwdziałać, ludzie mogą poddawać się manipulacji typu: „atakują nas, bo pomagamy Ukrainie”. Osłabienie woli wsparcia dla Ukrainy jest strategicznym celem Rosji. Dlatego media powinny komunikować się ze społeczeństwem transparentnie, ale podkreślać, że budowanie rozbiicia społecznego jest zwycięstwem Rosji. Należy informować rzetelnie - np. o tym, że sprawcami byli obywatele Ukrainy - ale zaznaczać, że to nie przypadek. Że to celowe działanie Rosji, mające na celu nastawienie nas przeciwko uchodźcom i budowanie naszego strachu. Zrównoważony przekaz medialny to nieoceniony sojusznik w wysiłku obronnym.

Na koniec - co jest najważniejszą myślą, z którą chciałaby pani zostawić czytelników?

Wojna hybrydowa to wojna na destabilizację, wykorzystująca strach - podobnie jak terroryzm. W związku z tym my wszyscy jesteśmy nie tylko potencjalnym celem, ale też jednym z najsilniejszych elementów systemu obronnego naszego państwa. Jeśli będziemy używać naszej zdolności do strategicznego myślenia, do „przewagi umysłu nad ciałem”, możemy stać się najcenniejszym zasobem w obronie przed atakami agresora. To my, obywatele, poprzez naszą odporność na manipulację i strach, stanowimy najlepsze wsparcie dla bezpieczeństwa Polski i Europy.

Ojcostwa można się nauczyć

Jak stawiać dzieciom granice, jak słuchać nastolatka, jak mówić o emocjach, jak dbać o bezpieczeństwo rodziny - to tylko niektóre tematy poruszane na comiesięcznych spotkaniach ojców. Rozmawiamy z Andrzejem Konarskim, liderem Tato Klubu Białystok.

Urszula Śleszyńska

Jak wyglądały początki działalności klubu? O czym rozmawialiście na spotkaniach?

Początki naszej działalności takklubowej to była improwizacja. Jeden z nas brał książkę o ojcostwie, jakiś konkretny rozdział, i nad tym rozdziałem pracowaliśmy. Obecnie mamy gotowe, profesjonalne konspekty spotkań. Spotkania prowadzę albo ja, albo któryś z innych klubowiczów. Wszystko w myśl zasady: „Jeśli chcesz się czegoś nauczyć, to najlepiej zrób z tego szkolenie” (śmiej). Mamy przygotowaną bazę około 30 tematów i wybieramy spośród nich. Na przykład ktoś mówi, że chciałby pracować nad aktywnym słuchaniem... I wówczas ta osoba prezentuje w klubie ten temat, a my wszyscy nad nim pracujemy.

Jakie jeszcze tematy pojawiają się na waszych spotkaniach?

Czasami praktyczne, takie jak poszukiwanie balansu między pracą a rodziną, a czasami bardziej pedagogiczne, jak na przykład stawianie granic. Rozmawiając o stawianiu granic skupiamy się zarówno na tym, w jaki sposób my mamy stawiać granice dzieciom, ale i na tym, w jaki sposób przestrzegać granic, które dzieci stawiają nam, szczególnie w okresie dorastania. Rozważamy na przykład zagadnienie: jeśli pięcioletkowi nie pozwalamy wyjść w zimny dzień bez czapki, to co z piętnastolatkiem? Czy taki nakaz zakładania czapki to już nie jest zbyt ingerencja w jego osobiste granice? Pojawiają się też takie tematy jak komunikowanie emocji.

No właśnie, w poprzednich pokoleniach mało który mężczyzna głośno mówił o swoich emocjach. Uważano, że to takie niemęskie...

Był to temat tabu. Faceci sobie nie radzili, ale nie komuniko-

wali rodzinie co ich boli i czego potrzebują. Współczesność jednak stawia przed nami takie wyzwania, że te emocje warto komunikować. Kolejny temat naszych spotkań dotyczy znajomości dziecka. Podczas takich zajęć zastanawiamy się, co wiemy o naszych dzieciach, czyli jakie są ich zainteresowania, ulubione dania, z kim się przyjaźni. Pojawia się też wiedza z zakresu pedagogiki. Zastanawiamy się, czego możemy oczekiwać od dziecka pięcioletniego. Jest też temat, który dosyć często się pojawia i odczuwamy już parę razy na przestrzeni lat do niego wracali, czyli stałość i konsekwencja. Przy każdym z tych zagadnień szukamy złotego środka. Zastanawiamy się, na ile powinniśmy być konsekwentni w naszych postawach i czy czasami nie warto być elastycznym.

W poprzednich pokoleniach różnie bywało z tym wychowywaniem dzieci. W jednych dzieci wychowywały się same, a w innych panowała nadmierna dyscyplina. Dziś mówi się o wychowaniu w partnerstwie, bliskościowym. Tyle że ciężko jest nam czerpać w tej kwestii wzorce od poprzednich pokoleń, bo takiego trendu wychowawczego po prostu nie było. Skąd wy czerpicie te wzorce?

Często jest tak, że do klubu trafiają ojcowie, którzy widzą u siebie deficyt odpowiednich wzorców. My uczymy się od siebie nawzajem. Jesteśmy inspiracją dla siebie nawzajem. Na każdym spotkaniu jest dyskusja w dużym gronie, ale są też rozmowy w podgrupach, gdzie po dwie, trzy osoby pracujemy nad danym tematem. I wymieniamy się inspiracjami. Podsyłamy sobie inspirujące książki czy filmy. Łatwo jest zarzucać poprzednim pokoleniom, że nie zapewnili nam odpowiednich wzorców, ale nasi rodzice, dziadkowie, i tak prawdopodobnie byli możliwie najlepszą wersją samego siebie. Staramy się odnajdywać to nasze dzie-

dictwo, spuściznę mentalną, to, co odziedziczyliśmy po rodzicach i dostrzegać w tym konstruktywne rzeczy. I na tym też chcemy budować. Zdajemy sobie na przykład sprawę, że ojciec często był nieobecny i rzadko spędzaliśmy razem czas, ale jak już był, to był to czas wartościowy, czas kiedy zachęcał swoje dzieci np. do sportu. I to jest rzecz, w której warto naśladować takiego ojca. Jeżeli nasze dzieci też mają zainteresowania sportowe, warto kontynuować to dziedzictwo.

Nie wszyscy ojcowie są wzorem do naśladowania.

Zgadza się. Dlatego też oddzielamy ziarno od plew. Czyli jeśli ktoś widzi jakieś destruktcyjne zachowania u swojego ojca, to wtedy je nazywa. I wie, że to jest rzecz, której nie chce przekazywać swoim dzieciom.

Na spotkania przychodzi około pięćdziesięciu ojców?

Taka stała baza naszego klubu to pięćdziesiąt osób, ale przez te wszystkie lata działalności przez nasz klub przewinęło się pewnie ponad sto osób. Często są to faceci, którzy już mają dorosłe dzieci. Oni nie przychodzą na spotkania regularnie, ale czasami przychodzą do nas ponownie, po latach. Spotykamy się zawsze w tym samym miejscu i o tej samej godzinie, więc czasami nawet nie sprawdzają, jaki będzie temat spotkania, tylko przychodzą. Jest wśród nas także grono facetów, którzy przychodzą w ciemno, po to, żeby się spotkać, porozmawiać, posłuchać innych. Spotkania są co miesiąc, w trzecią środę miesiąca o godzinie 19.30 w sali szkoleniowej Fundacji Dialog przy al. Piłsudskiego 20/5 (lok. 2) w Białymstoku. Są wśród nas ojcowie, którzy uczestniczą w spotkaniach regularnie, a są i tacy, którzy przychodzą tylko raz na rok. Są ojcowie, którzy pracują w delegacjach, zagranicą, ale jak tylko są w Białymstoku, to przychodzą na spotkania. Przyjeżdżają też do nas panowie z okolic. Ale też trzeba przyznać, że kluby ojców pącz-

kują w całym naszym regionie. Był okres, kiedy panowie z Hajnówki przyjeżdżali na spotkania białostockiego klubu, a już od tego roku - bazując na tym samym know-how, na tych samych konspektach - organizują spotkania u siebie, w Hajnówce. Wiem, że też w Choroszczy wkrótce powstanie taki klub.

Jest jakaś cecha wspólna, która łączy panów przychodzących na spotkania w klubie ojca? Czy też jest to zbieranie różnych ludzi, o różnych profesjach i w różnym wieku?

Na spotkania przychodzą różni faceci. Zdarzają się panowie, którzy dopiero spodziewają się dziecka i chcą czerpać inspirację i doświadczenia od innych. Są też panowie, którzy są już dziadkami i chcą mieć jak najlepszy kontakt z wnukami, chcą się czegoś nowego dowiedzieć, ale też coś ze swojego doświadczenia przekazać młodszemu.

Czy są to spotkania dla każdego?

Chyba nie dla każdego. Trzeba bowiem mieć zdolność do autorefleksji, do zastanowienia się nad swoimi postawami. Przychodzą do nas ojcowie, którzy mają potrzebę zmiany, doskonalenia się. Śmiało mogę powiedzieć, że to jest ojcostwa ekstraklasa. To są faceci, którzy raczej dobrze radzą sobie ze swoimi dziećmi, a chcą być jeszcze lepszymi ojcami. Mamy świadomość, że ci, którym najbardziej by się przydały takie treningi ojcostwa, nigdy do nas nie trafią. Natomiast Tato.Net organizuje też warsztaty, kluby dla ojców w kryzysie. Wiem, że nawet w więzieniach są takie kluby. To jest oczywiście cięższa praca dla moderatora spotkań. A odpowiadając na pytanie, co łączy uczestników spotkań w białostockim Tato Klubie, myślę, że naszym wspólnym mianownikiem jest chęć zmiany. Wiek nie ma znaczenia, ilość dzieci nie ma znaczenia. Znaczenie ma chęć zmiany, doskonalenia się.

- Przychodzą do nas ojcowie, którzy mają potrzebę zmiany, doskonalenia się. Śmiało mogę powiedzieć, że to jest ojcostwa ekstraklasa. To są faceci, którzy raczej dobrze radzą sobie ze swoimi dziećmi, a chcą być jeszcze lepszymi ojcami - mówi Andrzej Konarski, lider Tato Klubu Białystok



FOT. MARCIN PASTUSZAK

Jeżeli ktoś chciałby do was dołączyć, to musi zgłaszać się przez jakiś formularz czy też wystarczy, że przyjdzie na spotkanie?

Spotkania są otwarte, darmowe, jest publiczna informacja, więc nie ma potrzeby zapisywać się wcześniej. Można nas znaleźć w internecie, na Facebooku. Tam ogłaszamy kolejne spotkania i ich tematy. Program, który realizujemy, jest autorstwa ekspertów, ale spotkania prowadzone są dla ojców przez ojców wolontariacko. Trzonem działalności klubu jest organiczne działanie oddolne, pro publico bono.

Należysz do klubu od początku jego działalności?

Tak, jestem od początku. Byłem na pierwszych warsztatach, które były w Białymstoku i byłem przy zakładaniu klubu, ale nie jestem pierwszym liderem. Wybrano mnie na tę funkcję 12 lat temu i tak zostało. Przynajmniej na razie, póki mam czas i energię, to prowadzę spotkania.

Ile ci dzieci wyrosło przez ten czas?

(Śmiech) Sporo! Mam dwoje dzieci już na studiach i trzecie trzynastoletnie. Widzę po sobie, że ta jakość ojcostwa z biegiem lat jest inna. Kiedy urodziłem się moi starsi synowie, miałem duże deficyty. Nie miałem tej wiedzy, bazy, a co za tym idzie - popełniłem wiele błędów wychowawczych. To rodzicielstwo było trudne. Natomiast kiedy urodził się mój trzeci syn, już byłem po warsztatach ojcostwa. I właśnie na skutek działalności w Tato Klubie, większej świadomości rodzicielskiej odnośnie tego, co mogę poprawić, to rodzicielstwo było o wiele bardziej satysfakcjonujące. Widzę dużą zmianę jakościową. Ale też żałuję, że tak późno dowiedziałem się o tych warsztatach, o możliwości szkolenia, o tym, że ojcostwa można się nauczyć. To jest wiedza. Jeśli nie wynie-

śliśmy tego z domu, to można nauczyć się tego z warsztatów, książek, od innych ojców. Podobnie jak nikt nie rodzi się kierowcą, a żeby bezpiecznie jeździć - potrzebny jest instruktor.

Wspomniałeś o warsztatach. Co było powodem, by na nie pójść?

Na pierwsze warsztaty poszedłem trochę z ciekawości, bo to była nowość. Chyba najbardziej kierowało mną poczucie odpowiedzialności, ale też ciekawość. Na co dzień prowadzę firmę, więc może dlatego panowie wybrali mnie też do prowadzenia klubu - mam elastyczny czas pracy i trochę wolnej głowy. Przeszedłem szkolenie liderów ojcostwa klubów i mam przestrzeń, żeby się tym zajmować.

Czy ta wiedza, którą zdobywacie w ramach klubu, przydaje się też w innych dziedzinach życia?

Jak najbardziej, to są miękkie kompetencje. Ćwiczymy się w empatii, w komunikacji, więc przy prowadzeniu firmy to też jest przydatna wiedza i wartość dodana. Moim marzeniem jest, żeby kluby pączkowały. Żeby w każdym powiecie był klub, żeby faceci mogli się spotykać, doskonalić, żeby to była taka przestrzeń, gdzie panowie są dla siebie inspiracją i wsparciem.

A jaki wpływ na dzieci mają spotkania ojców w Tato Klubie?

Nasze spotkania motywują ojców do większego zaangażowania się w relację z dzieckiem i zdobywania wiedzy, jak być dobrym rodzicem. Z badań prowadzonych na całym świecie wynika, że dzieci zaangażowanych ojców są bardziej samodzielne, mają wyższą samoocenę, lepiej sobie radzą z nauką i presją rówieśniczą. Rzadziej wchodzi w konflikt z prawem i przejawiają mniejszą skłonność do ryzykownych zachowań.

Rakieta V-2 wykopana po 80 latach

Odnaleziona rakiet V-2 (Aggregat 4) została wystrzelona przez Niemców w celach testowych na dawnym poligonie artyleryjskim w Bliźnie (pow. ropczycko-sędziszowski).

Piotr Samolewicz

W pierwszych latach okupacji akcje zbrojnego odbicia więźniów niemieckich katowni uznawano za niemal niemożliwe do przeprowadzenia. Nadziei na uratowanie więzionych upatrywano raczej w korumpowaniu strażników.

W Parku Historycznym Bliźna im. Wywiadu Armii Krajowej rozpoczęły się prace związane z konserwacją szczątków rakiety V-2 odnalezioną 15 listopada w pobliskim lesie. Jest to już czwarte tego typu znalezisko, które będzie wystawiane w Parku. Jest zupełnie bezpieczne.

Odnaleziona rakiet V-2 (Aggregat 4) została wystrzelona przez Niemców około 80 lat temu na dawnym poligonie artyleryjskim w Bliźnie. Znalaziono ją w lasach nadleśnictwa Tuszyma, kilometr - półtora kilometra w prostej linii od Parku Historycznego Bliźna. Nie wiadomo, z jakiego miejsca poligonu rakiet została odpalona.

To miała być cudowna broń Hitlera

Pierwszy próbny start rakiety V-2 odbył się w Bliźnie 5 listopada 1943 roku. Na początku były wystrzeliwane z betonowej platformy, później, w miarę rozwoju technologii, Niemcy wystrzeliwali je z mobilnych platform. Poligon w Bliźnie był częścią większego poligonu SS z dowództwem w Pustkowie.

Rakieta V-2, cudowna broń Hitlera, miała przesądzić o losach drugiej wojny światowej. Testowano ją m.in. w ośrodku doświadczalnym w Peenemünde, niewielkiej nadbałtyckiej wiosce na wyspie Uznam. Do prac wykorzystywano polskich pracowników przymusowych, więźniów obozów koncentracyjnych i jeńców wojennych.

To właśnie Polacy przyczynili się do rozpracowania tajnej broni Trzeciej Rzeszy, przekazując informacje Brytyjczykom. Dzięki nim hitlerowski ośrodek budowy rakiet w Peenemünde został zbombardowany.

Będzie ciekawy eksponat

Odnalezione w ubiegłym tygodniu elementy wzbogacą ekspozycję Parku Historycznego Bliźna.

- Udało nam się wydobyć szpic rakiety wraz z elementami, które wbiły się do szpicu.



Odnalezione w ubiegłym tygodniu elementy rakiety V2 wzbogacą ekspozycję Parku Historycznego Bliźna. Na zdj. Marcin Wilk (z lewej) i Rafał Nędzka.

Mamy też 16 wtryskiwaczy, które są w dobrym stanie. W przyszłości będzie to naprawdę ciekawy eksponat. Mamy też drobne elementy turbo pompy, która napędzała tę potężną raketę. Ważyła ponad 12 ton i mierzyła 14 metrów wysokości. Wykopane elementy może są niewielką częścią rakiety, ale stanowią znaczący układ, mówiący o tym, jak rakietą funkcjonowała - wyjaśnia Rafał Nędzka, jeden ze znalców i współzałożyciel Klubu Historyczno-Eksploracyjnego V2 Team działającego przy Centrum Kultury i Bibliotek gminy Ostrów w Kamionce.

Rakiety na poligonie w Bliźnie startowały pionowo i w czasie 56 sekund wypalały całe swoje paliwo, osiągając odpowiednią wysokość. Żyroskopy zaczęły przedstawiać lotki i lecąc lotem balistycznym rakietą trafiała w określony punkt. Jej głowica bojowa była wypełniona ładunkiem wybuchowym, a piaskiem, betonem i metalem. Pozorowały one jedynie wagę uzbrojonej rakiety.

Miejsce, w którym rakietą przez długie lata spoczywała w ziemi, zlokalizowali eksploratorzy z V2 Team i Kaliskiego Stowarzyszenia Poszukiwaczy

Śladów Historii „Denar” przy pomocy magnetometru protonowego. Członkowie Denaru przyjechali do Bliźnej 5 października i przy pomocy technologii pomiaru odległości poprzez oświetlanie celu światłem laserowym i pomiaru odbicia za pomocą czujnika, zwanej Lidar, wytypowali leje po upadku rakiet. Potem leje zostały sprawdzone. Rozkopanie jednego z nich 15 listopada zakończyło się sukcesem.

- Magnetometr protonowy bada strukturę ziemi 20 metrów w głąb. Na tej podstawie otrzymaliśmy informację, że pod nami znajduje się przedmiot ważący od 100 do 200 kg. Wtedy nie wiedzieliśmy jeszcze, że jest to rakiet. Podjęliśmy szybką decyzję, że będziemy kopać. 15 listopada nasza decyzja okazała się trafna - opowiada Rafał Nędzka.

W wykopaniu znaleziska brali udział członkowie Podkarpackiego Stow. Miłośników Militariów, Klubu Historyczno-Eksploracyjnego V2 Team, kaliskiego Stowarzyszenia Denar, biegły sądowy Marcin Wilk, Andrzej Kulpa i zespoły OSP Bliźna i Wola Ociecka, IPN Oddział w Rzeszowie, Nadleśnictwo Tuszyma, archeolodzy, saperzy,

Wojewódzki Podkarpacki Urząd Ochrony Zabytków i członkowie Rady Naukowej Parku Historycznego Bliźna.

Poszukiwaczom militariów pomagał Roman Rusin, syn Aleksandra Rusina ps. Rusał, żołnierza AK, który podczas II wojny światowej namierzał, gdzie rakiet spadały. Polski wywiad demontował rakiety przed przyjazdem Niemców i wysyłał je do Anglii. Kilkanaście lat temu Aleksander Rusin wskazał miejsce upadku jednej z rakiet. Zostało ono rozkopane i wydobyte z niego szczątki rakiety.

Wydarzenie w skali europejskiej

Do Bliźnej ponownie przyjechał Marcin Wilk, prezes warszawskiej Fundacji Pro Militaris. Zajmie się on wstępną konserwacją zabytku. Określa odnalezienie czubka balistycznego do rakiety V-2 wydarzeniem w skali europejskiej a nawet światowym.

- Wystrzelono tych rakiet ok. 5,5 tys. Pierwsze próby odbywały się na wyspie Uznam w Peenemünde, a później na poligonie w Bliźnie. Z całą pewnością jest to rakiet ćwiczebna, czyli jedna z niewielu,

które służyły do testów. Pewność wynika z tego, że udało mi się już ustalić, jak była pomalowana. Ma czarny pigment, a stożki balistyczne malowano na czarno tylko na pierwszych rakietach ćwiczebnych. One były malowane po to, by rakiety były widoczne w locie i by łatwo było je podjąć z ziemi po upadku. Rakiety te były malowane na kolor czarno-biały. Jest to rzadki egzemplarz - mówi ekspert.

Marcin Wilk wyjaśnia, że Park Historyczny Bliźna im. Wywiadu Armii Krajowej jest jedynym miejscem, w którym są przechowywane i eksponowane czubki balistyczne rakiet V-2. Natomiast muzea w Europie Zachodniej posiadają kompletne rakiety V-2, które przejęli alianci po zajęciu Niemiec. Nigdy nie były one wystrzelone.

- W Polsce nie ma żadnej kompletnej rakiety. Są jedynie poskładane relikty, bardziej lub mniej kompletne. W Parku w Bliźnie są cztery stożki balistyczne z tym odnalezionym niedawno. Możemy je porównywać. Jeden miał fragmenty zielonego pigmentu, czyli miał już kamuflaż, natomiast odnaleziony ostatnio egzemplarz, sądząc po jego czerni, był jednym

z pierwszych wystrzelonych - mówi Marcin Wilk.

Rakieta jest swoistą kapsułą czasu

- Teraz prowadzimy prace wstępne, oczyszczające. Rakietą jest mocno oblepiona piaskiem i elementami organicznymi, gdyż długo zalegała pod powierzchnią ziemi. Po oczyszczeniu myjką będziemy zastanawiać się, co dalej. Na pewno będę chciał utrwalić oryginalną czarną farbę, jaka się zachowała. Ma ona dużą wartość historyczną, jak cała reszta znaleziska. Będziemy chcieli też zachować cały czubek w stanie, w jakim jest. Do niego powbijamy się części ze środkowej części rakiety. Nie chcę ich odejmować. Samo zderzenie się rakiety z ziemią ma wielką wartość historyczną, określa jej kontekst historyczny. Rakietą jest kapsułą czasu. W niezmienionej formie i zabezpieczona powinna przetrwać dla przyszłych pokoleń. Elementy, które są luzem, będziemy oczyszczając innymi metodami. Zachowały się m.in. wtryski paliwa. Nie wiem jeszcze, w jakim są stanie, bo są bardzo oblepione skamieliną piaskowo-organiczną - mówi konserwator.

Opowiadanie o nauce? To nie jest rola naukowca

- Są ludzie, którzy zajmują się tłumaczeniem nauki na bardziej zrozumiały język. I to wcale nie odbiera splendoru naukowcom - mówi dr Tomasz Rożek, fizyk, popularyzator nauki.

Marlena Bogdan-Marut

Porozmawiajmy o naukowcach. O tym, czy ich rola w XXI wieku będzie się zmieniać, bo byłoby świetnie, gdyby naukowcy stawali się bardziej popularni nie tylko na YouTube, ale także na przykład na Instagramie - bardziej niż influencerzy reklamujący kosmetyki czy modę. Jest na to szansa?

Nie wiem, bo to zależy od tego, wśród jakiej publiczności mieliby być popularni. Jeżeli rolą nauki ścisłej - a jestem naukowcem ścisłym, więc o tym mówię - jest możliwie precyzyjne definiowanie i rozumienie świata, to wymaga to używania równie precyzyjnego języka. W świecie nienaukowym ten język trzeba tłumaczyć. Dla naukowców precyzja jest kluczowa: jeśli zaczyna jej brakować, rozmowa się rozjeżdża. Zaczynamy mówić o dwóch, trzech czy pięciu różnych rzeczach, myśląc, że mówimy o jednej - i w konsekwencji możemy się nie dogadać. Jakimś wybiegiem jest korzystanie ze specyficznego języka, jakim jest matematyka. Ona jest absolutną podstawą wszystkich nauk ścisłych, bo zostawia bardzo niewiele przestrzeni na interpretację. Dwa to dwa, a nie siedem. Natomiast gdy zaczynamy posługiwać się językiem mówionym, on nie jest już tak precyzyjny. I teraz - jeśli chcemy, by ta absolutna precyzja stała się popularna, obawiam się, że jesteśmy skazani na niepowodzenie. Nie dlatego, że ludzie są złe wykształceni albo „nie dorosli” do nauki. Po prostu przestrzeń, którą zajmują naukowcy, jest inna niż ta, którą zajmują nienaukowcy. Inny jest sposób mówienia i sposób wyrażania myśli. Zastanawiam się więc,

czy popularyzowanie każdej dziedziny i wszystkiego, czym zajmują się naukowcy - zwłaszcza przez samych naukowców - nie wyrządzi nauce jakiejś krzywdy.

Mam wrażenie, że edukacja w Polsce nie została stworzona po to, by tłumaczyć świat, lecz by uczyć nas rzeczy na pamięć. Nie rozwija krytycznego myślenia, nie pokazuje drogi naukowca, o której mówił pan podczas wystąpienia - tej drogi od pomysłu do wynalazku, procesu pełnego prób i błędów, emocji, zaskoczeń, odkryć. Pokazuje tylko efekt końcowy.

Nie chodzi mi o to, żeby powiedzieć, że nauki nie powinniśmy tłumaczyć. Zastanawiam się tylko nad pani pierwszym pytaniem: czy naukowiec może być tak popularny jak influencer? Oczywiście, są naukowcy, którzy w swojej przestrzeni pełnią rolę influencerów, ale nawet oni przegrywają z gwiazdami z portali plotkarskich. Czy to jest w porządku? Moim zdaniem tak. Nie jestem przekonany, że popularność powinna być celem naukowca. Celem naukowca jest poznanie rzeczywistości. I dopóki te dwa cele - popularyzacja i poznanie - leżą na tej samej osi, wszystko jest świetnie. Ale jeśli zaczynają się rozjeżdżać, naukowiec powinien iść w kierunku zrozumienia świata, a nie w stronę popularności. W przypadku aktora czy piosenkarki popularność i tworzenie - muzyki, filmów, sztuki - właściwie się nie rozchodzą. Przeciwnie, jedno z drugim współgra. Influencer, aktor, artysta nie mają więc tego dylematu, który czasem może pojawić się u naukowca. A jeśli naukowiec staje przed takim wyborem, to

w którą stronę powinien pójść? W kierunku bycia influencerem czy w kierunku bycia naukowcem?

Ale pan doktor doskonale pokazuje, że te dwa światy da się pogodzić.

Ja nie jestem naukowcem. Ja komunikuję naukę. Także dlatego, że te światy zaczęły mi się rozjeżdżać. Jeśli chciałem robić to porządnie, musiałem mieć na to czas. A kiedy poświęcałem go zbyt dużo na popularyzację, zostawało go za mało na uprawianie nauki.

Jak inaczej dotrzeć do tych młodych ludzi? W szkole się tego nie robi.

Jest cała rzesza osób stojących pomiędzy naukowcem a odbiorcą. Czasem są to nauczyciele, czasem dziennikarze naukowcy, autorzy książek popularnonaukowych albo - to brzydkie słowo, trochę kalka z angielskiego - komunikatorzy nauki. Ludzie, którzy zajmują się tłumaczeniem nauki na bardziej zrozumiały język. I to, moim zdaniem, wcale nie odbiera splendoru naukowcom. Wręcz przeciwnie - może ich wspierać. Ktoś, kto choć trochę interesuje się nauką, jest w stanie wymienić kilku współczesnych badaczy. Czy są celebrytami w takim znaczeniu jak aktorzy, modelki czy kierowcy wyścigowi? Moim zdaniem nie. Mogą być popularni, ale - jeśli pozostają naukowcami - nigdy nie będą tak popularni jak tamci.

Czy na studiach i w trakcie kariery naukowej nie jesteśmy wtłaczani w takie ramy, że mówienie o złożonych sprawach w prosty sposób traktowane jest, jak trywializowanie pracy naukowca?

Myślę, że to również jest coś do przepracowania. Powiedziała pani, że „nie chcą, nie potrafią”. Jedno nie wyklucza drugiego. Mogą nie potrafić, ale niektórzy mogą też nie chcieć, może dlatego, że nie mają przekonania, iż robią to dobrze. Jeśli ktoś jest profesorem, uznanym naukowcem w swojej dziedzinie, naturalnie unika aktywności, co do których nie ma pewności, że wykona je na wysokim poziomie. I to jest generalnie dobra cecha. Sądzę, że oba czyniki mają tu znaczenie. Dla naukowca, powiedzmy fizyka, opowiedzenie „lekkie, łatwo i przyjemnie” o czymś, czemu poświęcił dwie dekady życia, nie jest proste. Taka osoba ma tak ogromną wiedzę i tak głęboko tkwi w temacie, że może mieć problem z wyekstrahowaniem z tych lat pracy trzech minut opowieści. Kiedy robię wywiady z naukowcami i mówię: „Dobrze, opowiedzmy o tym krótko”, to krótka rozmowa trwa u mnie 40-45 minut. A naukowiec odpowiada: „Tak krótko?”. A ja nie mówię o rozmowie dwu-, trzyminutowej, ale jednocześnie powinniśmy się tego uczyć - wszyscy, nie tylko naukowcy. Powinniśmy robić ćwiczenie: „Okej, opowiem w dwie minuty, czym się zajmuję”. To wymaga refleksji: co jest absolutnym rdzeniem mojej pracy? Co jest tylko dodatkiem? Co może zainspirować? To bardzo trudne. I dotyczy każdego dziennikarza, naukowca, kontrolera biletów.

Moim zdaniem naukowiec powinien umieć opowiedzieć o tym, czym się zajmuje. Jak pan się tego nauczył?

Nie umiem wskazać momentu, w którym zacząłem się tego uczyć. Być może niektórzy

mają pewne predyspozycje, dzięki którym jest im łatwiej. Z całą pewnością od wielu lat świadomie nad tym pracuję, przygotowując się do wykładów i wywiadów. Szukam analogii, przykładów, zapisuję je. Jestem trochę „vintage” wykładowca: zawsze mam notatki. Nie korzystam ze slajdów, na których słowo w słowo zapisane jest to, co mam powiedzieć. Staram się opowiadać, tworzyć opowieść. Wydaje mi się to ważne. Chcę, żeby moje wykłady i rozmowy nie były zbiorem ciekawostek, które nie układają się w całość. Staram się, żeby były opowieścią o czymś. Czasem z niej odpływam, ale gdy słuchacz zaczyna mieć wrażenie, że poszedłem za daleko, wracam na główny szlak. To świadome zabiegi. Tego można się nauczyć. Nie wiem, czy każdy w równym stopniu, ale na pewno nie jest tak, że to cecha dana raz na zawsze, której nie trzeba szlifować. To raczej predyspozycja, które człowiek na różnych etapach życia - czasem zupełnie nieświadomie - rozwija. W liceum przez cztery lata występowałem na scenie w teatrze muzycznym albo w kabarecie, zależnie od okazji. To na pewno mi pomogło. Gdy wychodzę na scenę, nie czuję nawet grama stresu. Cieszę się, że tyle osób chce mnie słuchać. Wiem, że są ludzie z ogromną wiedzą, którzy na scenie mają ściśnięte gardło, dla mnie to trochę abstrakcja. Nigdy nie doświadczyłem takiego paraliżującego stresu. Może po prostu się z tym urodziłem, a może - bo tego już nie pamiętam - na początku też się bałem, tylko robiłem to tak często, że strach zniknął.

Czy nadejdzie moment, w którym zabraknie naukowców? Zawsze będą potrzebni, czy może znikną,

bo zastąpi ich sztuczna inteligencja?

Myślę, że każdy z nas rodzi się z potencjałem naukowca, bo naukowiec to przede wszystkim ktoś ciekawy świata. Kluczowa jest ciekawość - niekoniecznie biegłość w matematyce, fizyce czy chemii. Oczywiście znajomość tych dziedzin pomaga, ale fundamentem jest ciekawość, z którą przychodzimy na świat. Dlatego nie chodzi o to, by tę ciekawość w młodych ludziach dopiero wytwarzać, tylko by jej nie tłumić. Mamy dziś potężne narzędzie, jakim jest AI. Czy wzmocni ono naszą ciekawość, czy ją osłabi? Trudno jednoznacznie przewidzieć, jak to będzie wyglądało za dziesięć lat.

A u pana AI wzbudza ciekawość?

Traktuję ją przede wszystkim jako narzędzie - może nie identyczne, ale porównywalne do samochodu. Kiedy muszę gdzieś dojechać, wsiadam i jadę. Samochód jest dla mnie narzędziem, podobnie jak komputer czy AI. Komputer ma po prostu działać. Samochód ma jeździć, a sztuczna inteligencja ma pomagać mi w pracy. Gdy pojawiają się nowe aplikacje, chętnie je sprawdzam. Czy będą się pojawiać? Jakie będą? Jaki wywołają efekt? Nie mam pojęcia. Myślę o tym tak: gdyby dwadzieścia, piętnaście lat temu ktoś powiedział, że każdy będzie nosił w kieszeni urządzenie pozwalające skontaktować się z dowolną osobą na świecie - pisać, słyszeć ją, widzieć - i że jednocześnie będziemy żyli w epoce narastającej samotności, nikt by w to nie uwierzył. Dlatego trudno przewidzieć przyszłość.



Dr Tomasz Rożek:
- Nie jestem naukowcem. Ja komunikuję naukę. Także dlatego, że te światy zaczęły mi się rozjeżdżać.

FOT. PIOTR SWOLIŃSKI

Ceny leków zależą od miejsca

Ceny leków w Polsce znacznie różnią się w zależności od lokalizacji apteki. Pacjenci w małych miejscowościach płacą za nie nawet o 30 procent więcej niż np. mieszkańcy Warszawy. To wyniki raportu Forum Konsumentów.

Magdalena Dańda-Pyzik

Skąd wynikają różnice w cenach leków? Gdzie można dostać najtańsze preparaty? I czy warto kupować je online albo w aptekach sieciowych? Na te pytania odpowiada najnowszy raport Forum Konsumentów.

Ekspert zbadali, jak kształtują się ceny i dostępność leków w Polsce. Wyniki udowadniają, że pacjenci z małych miast i wsi często są ofiarami lokalnych monopolii, a to ogranicza ich dostęp do leczenia i zwiększa koszty.

- Docierały do nas głosy pacjentów, którzy krytykują znaczne różnice w cenach leków oraz sygnalizują problemy z dostępnością leków w aptekach. Najgorsza jest sytuacja w małych miastach oraz na wsiach. Tam leki są najdroższe i coraz rzadziej dostępne od ręki - tłumaczy dr Tomasz Sińczak, Prezes Forum Konsumentów.

Ekspert porównali ceny pięciu popularnych produktów. W niektórych polskich gminach różnice w cenach tych leków sięgają nawet 120 procent - tak jest chociażby w przypadku leku Zyrtec. Okazuje się, że najwięcej zapłacimy w aptekach będących jedynymi placówkami w okolicy. Tutaj wartość koszyka wynosi ok. 200 zł, podczas gdy mieszkaniec Warszawy zapłaci za niego niecałe 124 zł.

Najtańiej w aptekach internetowych i sieciowych

Z raportu wynika, że najtańsze są apteki internetowe - płacimy w nich średnio o 31 procent mniej - oraz sieciowe, które oferują zarówno tańszy koszyk leków, jak i lepszą obsługę. Średnia wartość koszyka w aptece sieciowej jest o 23,83 zł niższa niż w prywatnej. Ponadto częściej pracują w nich magistrowi farmacji. Zgodnie z wynikami raportu, są oni obecni we

wszystkich aptekach sieciowych, a w indywidualnych jedynie w 66 procent placówek. Co istotne, obecność magistra farmacji jest wymogiem prawnym, a więc w innym wypadku apteka powinna zostać natychmiast zamknięta. Ekspert sprawdził też, czy w każdej aptece można sporządzić tzw. lek recepturowy. Niestety, tylko 18 procent badanych placówek oferuje taką usługę. Są to przede wszystkim apteki sieciowe.

Gdzie znaleźć ten lek?

Raport ukazuje też problem z dostępnością leków. Problem dotyczy głównie aptek, które są jedynymi placówkami w gminie, ale nie tylko. W skrajnym przypadku, w aptecce indywidualnej w Olsztynie, nie było żadnego z badanych leków.

- Z definicji apteka jest punktem świadczeń medycznych. To oznacza, że apteka nie jest dla aptekarza, ale dla tego, kto czer-



Forum Konsumentów opracowało raport, który jasno pokazuje, gdzie leki są najdroższe.

pie z jej usług, czyli dla pacjenta. Dla niego najważniejsze jest, by apteka była dostępna jak najbliżej i aby leki były jak najtańsze - tłumaczy Stanisław Maćkowiak, prezes Federacji Pacjentów Polskich.

Niebezpieczna monopolizacja

Apteki są jednym z najczęściej odwiedzanych miejsc związanych z ochroną zdrowia. Codziennie korzysta z nich ok. 2 mln osób, a w okresach zwiększonej zachorowalności nawet dwukrotnie więcej. Niestety, jak wskazano w raporcie, ponad 520 gmin w Polsce nie posiada obecnie żadnej apteki, a kolejne ok. 800 gmin ma tylko jedną placówkę. Efektem są znaczne trudności w dostępie do leków - głównie na wsiach i w małych miastach, co jest zagrożeniem

dla ciągłości leczenia. Tam, gdzie istnieje tylko jedna apteka, ceny leków są zawyżane. W takich miejscach działa lokalny monopol, który przekłada się na wysokie ceny i brak konkurencji. Tracą na tym sami pacjenci.

Nie tylko ekonomia decyduje. Zjawisko zamykania aptek nasiliło się po przyjęciu przepisów nazywanych „Apteka dla Aptekarza”.

Od lipca 2023 roku z mapy Polski zniknęło 157 aptek. Mieszkańcy kolejnych gmin pozbawieni są dostępu do choćby punktu aptecznego. Fakt ten wykorzystują ci, którzy wciąż działają.

To nie tylko kwestia ekonomii, ale przede wszystkim zdrowia publicznego. Dla osób starszych, przewlekłe chorych czy

o ograniczonej mobilności brak apteki w okolicy oznacza często konieczność rezygnacji z leczenia lub odkładanie zakupu leków „na później”.

Z kolei wyższe ceny w małych miejscowościach pogłębiają nierówności w dostępie do terapii między miastem a wsią - różnice, które w teorii od dawna miały zanikać.

Ekspert apelują o pilne działania: wsparcie dla aptek w regionach deficytowych, rozwój sprzedaży wysyłkowej leków bez recepty oraz stworzenie skutecznego narzędzia kontroli cen i dostępności. Bo apteka to nie luksus - to element podstawowej infrastruktury zdrowotnej, który powinien być dostępny dla każdego, niezależnie od tego, czy mieszka w centrum dużego miasta, czy w małej wsi.

Zaprzęg Świętego Mikołaja wyruszył, by spełnić dziecięce marzenia. Zapraszamy do współpracy, wspólnie możemy zdziałać wiele dobrego!

Podczas, gdy większość łapie jeszcze ostatnie promienie jesiennej słońca, my żyjemy już świętami Bożego Narodzenia i intensywnie się do nich przygotowujemy. Przyszedł bowiem czas na naszą charytatywną akcję „Zaprzęg Świętego Mikołaja” - ruszamy, by spełniać marzenia tych najbardziej potrzebujących. Wspieramy Łódzkie Hospicjum dla Dzieci Łupkowa.

Na czym polega nasza akcja?

Wspólnie z Partnerami, a więc firmami, które zdecydują się do nas dołączyć, tworzymy wyjątkowy Zaprzęg. Ma on za zadanie obdarować jak największą liczbę dzieci prezentami. I nie chodzi tu wyłącznie o zabawki, ale również organizację wyjazdów na ferie, przekazanie środków na zakup niezbędnych leków, sprzętu medycznego, czy pokrycie bieżących wydatków. Zależy nam, by zgromadzone środki były jak najlepiej wykorzystane, jesteśmy więc uważni na wszystkie potrzeby zgłaszane przez fundację.



To ich uśmiechy są dla nas najważniejsze!

Zaprzęg Świętego Mikołaja niesie pomoc podopiecznym wybranych fundacji i stowarzyszeń z całej Polski. To właśnie oni najbardziej potrzebują wniesienia choć odrobiny magii i radości w ten świąteczno-noworoczny czas. Naszym celem, oprócz obdarowania dzieci, jest okazanie im empatii, zainteresowania i oderwa-

nie, choć na moment, od codziennych zmartwień.

W tym roku Zaprzęg Świętego Mikołaja niesie pomoc podopiecznym Stowarzyszenia „Łódzkie Hospicjum dla Dzieci - Łupkowa”. Misją Organizacji jest niesienie wsparcia nieuleczalnie chorym dzieciom oraz poprawa jakości ich życia - szczególnie tym, które zmagają się z przewlekłą niewydolnością oddechową wynikającą

z ciężkich, nerwowo-mięśniowych schorzeń.

Aby Zaprzęg ruszył, potrzebuje Waszej pomocy

I tu przechodzimy do roli, którą odgrywają nasi Partnerzy. Jest to rola niezwykle ważna. Bo przecież Zaprzęg nie ruszy w drogę, jeśli nie będzie miał sań. Dlatego też firmy, które zdecydują się do nas dołączyć, wykupują symboliczne

saneczki. Każde z nich to cegiełka, która przybliży współpracujące z nami fundacje i stowarzyszenia do spełnienia dziecięcych marzeń. W zamian za włączenie się do akcji, na saniach pojawia się logo firmy, która je wykupiła. My, publikując Zaprzęg wraz ze wszystkimi dołączonymi saniami na łamach tytułów i w serwisach internetowych Polska Press Grupy, eksponujemy te logotypy. To nasz ukłon w Waszą stronę i podziękowanie za hojność.

Dlaczego warto dołączyć?

W zeszłym roku Polska Press Grupa przekazała fundacjom ponad 320.000 zł. Dzięki tym pieniądzom niejedno świąteczne i noworoczne marzenie zostało spełnione. Fundacje miały m.in. możliwość zorganizować wyjazdy dla swoich podopiecznych. No i najważniejsze... uśmiechy wywołane na dziecięcych twarzach utwierdziły nas w przekonaniu, że warto robić to, co robimy. Dlatego, nie zastanawiajcie się i dołączajcie do nas! Niech ten grudzień będzie wyjątkowy dla tych, którzy tego najbardziej potrzebują.

Ogólnopolski Partner Strategiczny

Polska MLEKOVITA, firma o ponad 95-letniej tradycji i ugruntowanej marce nie tylko na rynku polskim, ale również zagranicznym, jest największą grupą mleczarską w Europie Środkowo-Wschodniej. To przedsiębiorstwo ze 100-procentowym kapitałem polskim i niekwestionowany lider branży w kraju oraz lider eksportu sektora mleczarskiego.

Partner Ogólnopolski

Partnerem ogólnopolskim naszej akcji jest Muszynianka sp. z o.o. - polska firma z wieloletnią historią i tradycją. Producent naturalnej wody mineralnej „Muszynianka”, od lat realizująca strategię społecznej odpowiedzialności biznesu (CSR). Firma aktywnie wspiera lokalne społeczności poprzez projekty edukacyjne, kulturalne, a także sportowe. Ponadto angażuje się w ochronę środowiska, podejmując działania mające na celu zrównoważony rozwój i redukcję wpływu na ekosystem. ©©

Na zamku Grodziec studnia jest bez dna

Konrad Bałajewicz

Czy studnia na Grodźcu ma w ogóle dno? Po dwóch latach badań coraz trudniej w to uwierzyć. Archeolodzy żartują, że to studnia bez dna. Im głębiej schodzą, tym więcej znajdują skar-bów.

Zamek Grodziec na wyga-słym wulkanie między Zło-toryją a Bolesławcem na dziedzińcu ma studnię, którą od 2023 roku badają ar-cheolodzy. Tej jesieni znów wrócili do pracy. Organizato-rem przedsięwzięcia jest In-stitut Badań Historycznych i Krajoznawczych, wydawca

magazynów „Odkrywca” i „Archeologia Żywa”. To w ramach ich interdyscypli-narnego projektu prowadzo-ne są prace w studni, która skrywa historię zamku. Przez lata krążyły legendy o znajdujących się w studni korytarzach. Ich co prawda nie odkryto, ale archeolodzy i eksploratorzy natrafili na powojenny zasyp.

- W zdecydowanej większo-sci stanowi go gruz. Warunki jego wydobywania są trudne. Wewnątrz są duże bloki skal-ne, fragmenty kamieniarki. Obecnie jesteśmy na głęboko-sci około 12 metrów. Prace wy-konywane są ręczne. Większe

fragmenty zasypu mogą się za-kleszczyć, obsunąć. Znaleźli-smy ciekawe, niezwykle arte-fakty, które ktoś kiedyś do tej studni wyrzucił - opowiada nam Łukasz Orlicki, historyk, który kieruje projektem.

Jak się tam znalazły? Wie-le wskazuje na to, że po II wojnie światowej, w studni lądowały elementy uznane za „poniemieckie”. Także przedmioty, które należały do zamkowych zbiorów. Możliwe też, że część artefak-tów została wyrzucona pod-czas sprzątanía po pożarze na zamku. Lista znalezisk jest długa. To m.in. średnio-wieczne pozłacane zwień-



czenie studni w kształcie ha-labardy, podstawa pod księ-gę, stojak zdobiony głowami smoków, głowice halabard, rzeźby z kaplicy zamkowej, elementy mebli, skrzyń, ale też sowieckie łuski po poci-skach.

W listopadzie natrafiono na niemiecką przedwojenną ga-

śnicę, fragment halabar-dy i drewnianą rzeźbę.

W planach jest usu-nięcie kolejnych dwóch metrów zasy-pu, wykonanie skanin-gu laserowego i rozpo-zczęcie konserwacji świeżo wydobytych ar-tefaktów.



FOT. ODKRYWCA

FOT. ODKRYWCA

DROBNE

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

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

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI	• mieszkania - sprzedam • mieszkania - kupię • mieszkania - do wynajęcia • mieszkania - wynajmę • mieszkania - zamienię • domy - sprzedam • domy - kupię • domy - do wynajęcia • domy - wynajmę • domy - zamienię • lokale użytkowe - sprzedam • lokale użytkowe - kupię
• lokale użytkowe - do wynajęcia • lokale użytkowe - wynajmę • lokale użytkowe - zamienię • działki, grunty - sprzedam • działki, grunty - kupię • gospodarstwa • garaże • pośrednictwo • inne • bank stancji	• elektronika, komputery • telefony • car audio • antyki • kolekcjonerstwo, sztuka • jubilerstwo • filmy, muzyka • foto, książki • instrumenty muzyczne • lombardy • sport i rekreacja • maszyny urządzenia • materiały budowlane • materiały opalowe
• tekstylia, odzież • dla dziecka • meble • inne	• motocykle • akcesoria
FINANSE BIZNES	• kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne
NAUKA	• szkoły • kursy/szkolenia
PRACA	• języki obce • korepetycje • inne
ZDROWIE	• 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/podziekowania • gastronomia • dania na telefon • usługi • inne
ROLNICZE	• maszyny rolnicze • ogrodnictwo • plody rolne • zwierzęta hodowlane • inne
TOWARZYSKIE	• usługi kamieniarskie • usługi pogrzebowe

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

KUPIĘ działkę rolną (min. klasa IV), o wymiarach co najmniej 100 x 250 m, z przeznaczeniem pod budynki inwentarskie.

Preferencje- min. 500 m od zabudowań mieszkalnych, - dojazd do działki, - blisko linii średniego napięcia - brak MPZP mile widziany

Lokalizacja: woj. łódzkie, wielkopolskie - do 50 km od Łodzi, Kalisza lub Sieradza.

Kontakt: +48 538 818 540, +48 662 114 422

MIESZKANIA - SPRZEDAM

0011242693



MIESZKANIA - KUPIĘ

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

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

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

M2 27m² Dąbrowa, 603-452-273

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

12h autokup, 664-040-076

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

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

ROLNICZE KUPIĘ

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

EMERYTA, renciście, solidnego na portiernię. Zgłoszenia osobiste: Al. Jana Pawła II 19, pn- pt, w godz. 16-18.

PRACOWNIKA na parking, Górna, 507-626-477

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

ALKOHOL - ciagi, odrucia, 501-063-660

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, 695-412-061

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 602-691-580

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

[ibo.polskapress.pl](#)

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

Dachy, papa, naprawy, 668-336-390

INSTALACYJNE

Hydraulik i czyszczenie kanalizacji, 511-333-094

Hydraulika - awarie, 509-721-995

Przepychanie kanalizacji - kamera, 509-721-995

MONTAŻOWE

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

OGRODNICZE

WYCINKA drzew, rębak, 507-668-712

PORZĄDKOWE

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

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

Z życia celebrytów

 Paulina Krupińska
w trzech odsłonach.


ODGRYZŁA SIĘ INTERNETOWYM HEJTEROM!

Redakcja Telemagazynu

Sobotni wieczór był dla gwiazd TVN okazją do tego, by spotkać się podczas charytatywnego balu. Znałe osoby sięgały więc po eleganckie kreacje, a te nie wszystkim przypadły do gustu. Przykro czytać, jakie komentarze internauci skierowali pod adresem Pauliny Krupińskiej. Prowadząca „Dzień Dobry TVN” postanowiła jednak zareagować i dodała ostry wpis na Instagramie.

Paulina Krupińska na tę okazję wybrała ciemną kreację, z rozcięciem na nogę.

O ile wyglądała jak prawdziwa gwiazda, o tyle niektórzy pozwalali sobie na dość nieprzychylny komentarz na jej temat. Prowadząca „Dzień Dobry TVN” postanowiła jednak nie przyglądać się im w ciszy, a głośno zaprzecować. Pokazała na Instagramie screeny niewybrednych opinii i ujawniła, co zdarzało się jej przeczytać na swój temat: „Patrzę na to zdjęcie i na te komentarze wokół: „masywna”, „tłusta noga”, „w ciąży”, „tvn za dobrze karmi”. Widzicie? Jedno zdjęcie kobiety wystarczy, żeby obcy ludzie poczuli się uprawnieni do oceniania jej ciała,

Paulina Krupińska jest żoną muzyka Sebastiana Karpiela-Bulecki. Pobrali się w 2018 roku i mają dwoje dzieci: córkę Antoninę (ur. 2015) i syna Jędrzeja (ur. 2017).

rozmiaru, kształtu, wagi, nawet życia prywatnego. Tak łatwo rzucić słowo, które potrafi zranić, zwłaszcza kiedy nie znamy człowieka, którego oceniamy.”

Prezenterka dodała, że najgorsze jest to, że tak przykre komentarze mogą wziąć sobie do serca młode kobiety – mogą pomyśleć, że są niewystarczające.

„Ale wiecie, co jest najgorsze? To, że te słowa czytają nie tylko osoby publiczne. Czytają je młode dziewczyny, kobiety po porodzie, kobiety w połowie życia, kobiety o różnych figurach, które zaczynają myśleć, że

ich ciało też „jest niewystarczające”. Dlatego proszę!!!! Jeśli to nie są wybory, to przestańmy sprowadzać kobiety do rozmiaru, do nogi, do talii, do brzucha. Ciało nie jest zaproszeniem do oceny. Ciało to dom jaki mamy. Każda z nas ma prawo wyglądać tak, jak wygląda dziś. W mniejszym rozmiarze, w większym rozmiarze, w innym kształcie niż rok temu. To jest życie. To jest normalność. A ja? Ja nie jestem „masywna”, „za duża”, „za mało idealna”. Jestem sobą. W pełni. Z miłością do siebie, której długo musiałam się uczyć przez

branżę, w której pracowałam i też przez takie komentarze.” – podsumowała.

Paulina Krupińska zwróciła się też do innych kobiet, które natknęły się na jej wpis: „Do wszystkich kobiet. Nie pozwólcie, żeby cudze słowa zatrzymały waszą pewność siebie. Nie pozwólcie, żeby internet mówił wam, kim macie być i jak macie wyglądać. Twoje ciało nie jest problemem. Problemem jest brak empatii. I dopóki będziemy o tym mówić głośno – nie damy się uciszyć.”

Za ten wpis gwiazdzie „Dzień Dobry TVN” należy się wielkie brawa.

HITOWY MECZ ZWYCIĘZCÓW NA EMIRATES STADIUM

Jan Hofman

**Piłkarscy kibice już zaciera-
ją ręce. Dziś, w piątej kolej-
ce Ligi Mistrzów, Arsenal
Londyn podejmie Bayern
Monachium.**

To mecz drużyn, które od-
niosły zwycięstwa w pierw-
szych czterech kolejkach
Champions League. Monachij-
czycy wygrali wszystkie mecze
o stawkę od początku sezonu
z wyjątkiem jednego, zremiso-
wanego w Bundeslidze z Unio-
nem Berlin 2:2, a to miało miej-
sce 8 listopada. W tabeli LM
prowadzą dzięki większej licz-
bie zdobytych goli - mają bilans
bramek 14-3, a Arsenal 11-0.

Londyńczycy mają za sobą
jedną porażkę - z obecnie po-
grążonym w kryzysie Liverpo-
lem - ale mogą też pochwalić
się trwającą od 24 września
do 4 listopada serią 10 zwy-
cięstw, w tym dziewięciu z czy-
stym kontem. Przerwał ją do-
piero Sunderland (2:2), ale
w niedzielę Kanonierzy wróci-
li na zwycięską ścieżkę, rozbi-
jając w derbach stolicy Totten-
ham Hotspur 4:1. Hat-trickiem
w tym spotkaniu popisał się
Eberechi Eze.



Eberechi
Eze

Broniące trofeum Paris Saint-
Germain zagra u siebie z Totten-
hamem. Londyńczycy staną
przed szansą zrewanżowania się
mistrzom Francji za sierpniową
porażkę po rzutach karnych
w meczu o Superpuchar UEFA.

Środowe mecze: FC Kopen-
haga - Kajrat Almaty (18.45), Pa-
fos FC - AS Monaco (18.45), Pa-
ris Saint-Germain - Tottenham
Hotspur (21), Liverpool - PSV
Eindhoven (21), Arsenal Londyn
- Bayern Monachium (21), Atleti-
co Madryt - Inter Mediolan (21),
Eintracht Frankfurt - Atalanta
Bergamo (21), Sporting Lizbona
- Club Brugge (21), Olympiakos
Pireus - Real Madryt (21).

Duża skuteczność Pogoni



Thomas Thomasberg,
trener Pogoni Szczecin

Jan Hofman

**W ostatnim spotkaniu szes-
nastej kolejki piłkarskiej
ekstraklasy Pogoń Szczecin
pokonała Zagłębie Lubin 5:1
(3:0).**

1:0 - Dimitrios Keramitsis (3),
2:0 - Rajmund Molnar (38), 3:0 -
Adrian Przyborek (40), 3:1 -
Mateusz Dziewiatowski (49),
4:1 - Rajmund Molnar (75), 5:1 -
Sam Greenwood (85, pierwszy
jego gol w ekstraklasie).

W 75 min Anglik, Sam
Greenwood, nie wykorzystał
rzutu karnego.

Na trybunach zasiadło 11 644
widzów. W tym sezonie na sta-
dionie Pogoni jeszcze nigdy
mecz nie oglądało tak mało ki-
biców. Ci, którzy nie przybyli

mogli żałować, bo to była naj-
wyższa wygrana Portowców
w bieżących rozgrywkach.

W wyjściowej jedenastce
szczecińskiej drużyny wybie-
gło aż dziewięciu obcokrajow-
ców: Valentin Cojocar, Linus
Wahlqvist, Danijel Loncar, Di-
mitrios Keramitsis, Leonardo
Koutris, Mor N'Diaye, Fredrik
Ulvestad, Sam Greenwood,
Rajmund Molnar, polski futbol
reprezentowali - Kamil Grosi-
ki i Adrian Przyborek.

To była szósta wygrana Po-
goni w sezonie.

Warto przypomnieć, że Po-
goń będzie rywalem Widzewa
w spotkaniu 1/8 finału STS Pu-
charu Polski. Mecz rozegrany
zostanie w Szczecinie 2 grud-
nia, początek o godz. 20.30.

Właściciel Widzewa składa deklarację



Robert
Dobrzycki

Widzew, łódzki przedstawiciel pił-
karskiej ekstraklasy, był tego lata
niezwykle aktywny na rynku trans-
ferowym. Na nowych piłkarzy
wydano fortunę, a efektów brak.

Jan Hofman

**Drużyna z al. Piłsudskiego
po szesnastu kolejkach
sezonu jest na dole tabeli.**

Jakiś czas temu Robert Do-
brzycki, większościowy wła-
ściciel Widzewa, mówił tak: -
W tym okienku transferowym
dokonałmy 14 transferów
przychodzących, 18 wycho-
dzących i 5 przedłużeń. To jest
duża praca, którą wykonali-
śmy. Przyniosła ona podwyż-
szenie wartości drużyny, ale
i sporo chaosu. To wymaga
czasu.

Jak widać chaos pozostał
w Widzewie, a czasu już nie ma
(punkt przewagi nad strefą
spadkową) i pewnie dlatego
Dobrzycki zmienia zdanie. Te-
raz mówi tak:

- Chcemy podnieść jakość ze-
społu kilkoma ruchami transfe-
rowymi. Postawimy na konkre-
ty. Zimą nie będziemy robić ko-
lejnej rewolucji kadrowej. Planu-
jemy wzmocnić skład i dostoso-
wać go do stylu nowego trenera.
Pion sportowy razem z trenerem
już identyfikują potrzeby.

- Wygląda na to, że mamy
braki w defensywie. Defen-



Petera Therkildsenem
czeka dłuższa przerwa.

sywny pomocnik, obrońcy. Te
formacje były trochę niedosza-
cowane w letnim okienku. Nie
chcemy robić dużych zmian,
bo to też niesie za sobą pewne
konsekwencje. Chcielibyśmy,
żeby w kadrze było więcej po-
lskich piłkarzy. Mam nadzieję,
że w zimowym okienku dołą-
czą do nas Polacy. To da nam
widersławi charakter, więcej
identyfikacji z klubem. Ale to
też jest kwestia jakości i do-
stępności zawodników.

Po przegranym 1:3 spotkaniu
z Koroną trener widzewiaków,
Igor Jovicević, powiedział: -

Może nie jestem wystarczają-
cy dobry w tym momencie
i nie dałem zespołowi właści-
wych rozwiązań. Musimy za-
akceptować krytykę kibiców
i pracować, żeby to zmienić.

● Widzew poinformował, że
Peter Therkildsen rozpoczął re-
habilitację, po kontuzji uda,
której nabawił się w trakcie
niedawnej gry wewnętrznej,
którą łodzianie zaliczyli w tra-
kie przerwy reprezentacyjnej.
Obrońca wróci do treningów
z zespołem dopiero w trakcie
przygotowań do rundy wio-
sennej.

Łodzianie na czternastym miejscu

Jan Hofman

**Tabela piłkarskiej ekstrakla-
sy po 16. serii mistrzow-
skiej.**

1. Górnik Zabrze	16	30	27-15
2. Jagiellonia Białystok	14	27	27-18
3. Wisła Płock	15	27	20-11
4. Lech Poznań	15	24	27-24
5. Korona Kielce	16	23	20-17
6. Raków Częstochowa	15	23	21-21
7. Cracovia	15	22	22-19
8. Radomiak Radom	16	22	29-28
9. Zagłębie Lubin	15	21	28-23
10. Pogoń Szczecin	16	20	26-28
11. Motor Lublin	15	19	21-25
12. Legia Warszawa	15	18	18-17

13. Arka Gdynia	16	18	13-28
14. Widzew Łódź	16	17	23-26
15. GKS Katowice	15	17	21-27
16. Termalica Nieciecza	16	16	21-29
17. Piast Gliwice	14	14	16-17
18. Lechia Gdańsk	16	14	27-34

Mecz w następnej kolejce. ostatniej jesiennej za-
grają:

28 listopada: Piast Gliwice - Widzew Łódź (18),
Radomiak Radom - Górnik Zabrze (20.30)

29 listopada: Lechia Gdańsk - Termalica Niecie-
cza (14.45), Korona Kielce - Cracovia Kraków
(17.30), GKS Katowice - Pogoń Szczecin (20.15)

30 listopada: Arka Gdynia - Raków Częstochowa
(14.45), Zagłębie Lubin - Jagiellonia Białystok
(17.30), Wisła Płock - Lech Poznań (20.15)

1 grudnia: Motor Lublin - Legia Warszawa (19)



Widzew przegrał z Koroną.

ŁKS nie może popełnić błędu... Ruchu



Sebastian Rudol



Jasper Loeffsend

Pewnie w piłkarskiej drużynie ŁKS nie świętowano długo zwycięstwa nad ostatnim w tabeli Górnikiem Łęczna, bowiem gra łódzkiego zespołu nadal nie zadowala.

Jan Hofman

Pokonanie ligowego outsidera było obowiązkiem elkaesiaków, ale okazało się, że wywalczenie trzech punktów na Lubelszczyźnie nie było spacerkiem.

Na szczęście łodzianie zakończyli rundę jesienną zdobyciem trzech punktów.

Kibice wierzą, że także rozpoczęcie wiosennej części sezonu (dwa mecze awansem) będzie pomyślne dla dwukrotnych mistrzów Polski. Takie

oczekiwania nie są pozbawione podstaw, bowiem łodzianie znów rywalizować będą ze słabym zespołem, czyli zajmującym siedemnaste miejsce w tabeli pierwszej ligi - Zniczem Pruszków.

Z drugiej jednak strony pierwsza liga to takie miejsce w piłkarskiej rywalizacji, w którym każdy może wygrać z każdym. Przekonaliśmy się o tym w minionej serii, kiedy to Ruch Chorzów, zespół z ekstraklasowymi aspiracjami, przegrał przed własną publicz-

nością ze Zniczem 1:2. Drużyna z Mazowsza zwyciężyła po dwóch golach Daniela Bąka (pruszkowianie zdobyli pierwszego gola od 19 października, od meczu z Górnikiem w Łęcznej - 1:1) i przerwała serię trzech ligowych porażek. Skazywana na pożarcie ekipa trenera Petera Struhara nie zamierzała odpuszczać i dosyć niespodziewanie wywalczyła trzy punkty. Niebiescy byli niepokonani od czterech ligowych spotkań, a w „Kotle Czarownic” druży-

na trenera Waldemara Fornalika miała serię czterech kolejnych zwycięstw.

Warto, aby ta informacja była ostrzeżeniem dla elkaesiaków. Szczególnie, że zdaniem wielu pozycja (Znicz plasował się prze wiele kolejek na dnie tabeli) nie była adekwatna do poziomu gry prezentowanego przez pruszkowian.

W wyjściowej jedenastce Znicza zagrało dwóch byłych elkaesiaków, a więc Władysław Ochronczuk i Oskar Korprowski.

SIATKARKI ŁKS COMMERCECON GRAJĄ DZIŚ W LIDZE MISTRZYŃ

Jan Hofman

Dziś siatkarki ŁKS Commercecon rozpoczną rywalizację w Lidze Mistrzyń.

Łodzianki we własnej hali podejmą niemiecki zespół Dresdner SC. Spotkanie grupy D rozpocznie się o godz. 20.30.

Rywalki z Drezn, wicemistrzyni Bundesligi, znajdują się w podobnej sytuacji co ŁKS Commercecon w naszej ekstraklasie. Aktualnie, po pięciu rozegranych kolejkach, ekipa naszych zachodnich sąsiadów zajmuje piąte miejsce w tabeli. Na koncie ma dziesięć punktów, cztery wygrane spotkania (w tym dwa po tie-breaku) oraz jedną porażkę - 0:3 w spotkaniu z Allianz MTV Stuttgart.

Należy zakładać, że Łódzkie Wiewiory z pewnością będą chciały jak najszybciej zapomnieć o bolesnej porażce 2:3 z BKS BOSTIK ZGO Bielsko-Biala i w meczu Champions League pokazać, że są nadal mocnym zespołem.

Warto podkreślić, że to będzie starcie drużyn, które wróciły do Ligi Mistrzyń - ŁKS po jednym sezonie nieobecno-



Łódzkie zawodniczki

ści, a Dresdner SC po trzech. W sztabie szkoleniowym przeciwniczek łodzianek są dwaj Polacy - Radosław Wodziński oraz Łukasz Marciniak.

W grupie jest też broniąca trofeum ekipa A. Carraro Imoco Conegliano, z Joanną Wołosz w składzie, nowa siła tureckiej siatkówki - Zeren Ankara. Zespół otrzymał od europejskiej federacji „dziką kartę”. W klubie ze stolicy Turcji występuje grono byłych i obecnych reprezentantek swoich krajów, m.in.: Serbki Aleksandra Uzelac, Brankica Mihajlovic, Maja Aleksic, Ukrainka Swietłana Gatina czy Włoszka Ofelia Malinov.

Wiadomości w skrócie



Race lecą na murawę w trakcie meczu polskiej reprezentacji.

Jan Hofman

Komisja Dyscyplinarna FIFA nałożyła na PZPN karę w wysokości 40,5 tys. franków szwajcarskich za m.in. zachowanie kibiców podczas rozegranego 14 listopada na stołecznym PGE Narodowym meczu eliminacji piłkarskich mistrzostw świata z Holandią.

PZPN otrzymał karę za „naruszenia porządku i bezpieczeństwa”. W 58 minucie meczu na boisko poleciało kilkanaście rac.

● Czwartoligowemu klubowi Agri Spor w związku z aferą bukmacherską w tureckim futbolu brakuje... zawodników do gry, bowiem aż 17 z tej drużyny zostało zawieszonych przez federację. Do dyspozycji trenera pozostało jedynie siedmiu.

● Koszykarze Detroit Pistons nie zatrzymują się w lidze NBA. Pokonali na wyjeździe Indiana Pacers 122:117 i zanotowali 13. zwycięstwo z rzędu, wyrównując rekord klubu.

● Napastnik Utah Mammoth Logan Cooley po raz pierwszy w karierze strzelił aż cztery gole w wygranym przez jego zespół 5:1 meczu u siebie z Vegas Golden Knights. To także pierwszy czterobramkowy dorobek jakiegokolwiek hokeisty w tym sezonie ligi NHL.

● Krzysztof Piątek zdobył bramkę dla katarskiego Al-Duhail SC w wygranym przez jego zespół 4:2 meczu z saudyjskim Al-Ittihad w 5. kolejce azjatyckiej Ligi Mistrzów. To czwarty gol polskiego piłkarza w tych rozgrywkach, licząc z kwalifikacjami. Dla gości oba trafienia zaliczył słynny Karim Benzema.

Cristiano Ronaldo weźmie jednak ślub

Jan Hofman

Kapitan piłkarskiej reprezentacji Portugalii Cristiano Ronaldo zamierza ustabilizować się, czego dowodem są planowane na Maderze uroczystości ślubne z długoletnią partnerką Georginą Rodriguez.

Jak ustaliły portugalskie media, ślub odbędzie się po mundialu w 2026 roku (od 11 czerwca do 19 lipca).

Powołująca się na otoczenie piłkarza gazeta „Jornal da Madeira” przekazała, że Ronaldo

i była argentyńska modelka mieliby stanąć na ślubnym kobiercu po powrocie piłkarskiej reprezentacji Portugalii z mistrzostw świata, które odbędą się w USA, Kanadzie i Meksyku.

Gwiazdor futbolu weźmie ślub w głównej świątyni tej wyspy - w katedrze pod wezwaniem Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Funchal. Po ceremonii ślubnej w XVI-wiecznej świątyni para młoda i ich goście udadzą się do „jednego z luksusowych hoteli”. Prawdopodobnie będzie to The Reserve w Funchal.



31-letnia Georgina Rodriguez

Środa

Wschód słońca
7.20Zachód słońca
15.39Długość dnia
8 godz. 18 min.Krótszy od najdłuższego o 8 godz. i 23 min.
i dłuższy od najkrótszego o 31 minut.

26

listopada 2025

DZIŚ IMIENINY OBCHODZĄ
Konrad, Leonard, Jan, Kajetan,
Lechosław, Marceli i Teodor.

HOROSKOP

Baran

**(21.03-19.04)** Długo trzeba było czekać na tę chwilę. Niebawem dotrze do Ciebie wiadomość, na którą czekałeś od dawna.

Byk

**(20.04-22.05)** Nie wrywaj się z ferowaniem sądów i wyroków, ani nawet z wygłaszaniem opinii na wyrost. Czasem lepiej milczeć.

Bliźnięta

**(23.05-21.06)** W życiu nie zawsze chodzi o to, aby czekać, aż burza minie. Ważniejsze jest, aby nauczyć się tańczyć w deszczu.

Rak

**(22.06-22.07)** Jeśli uważasz, że jest o co walczyć, nie żałuj czasu ani energii. Sprawa jest warta tego, więc warto się do niej przyłożyć.

Lew

**(23.07-23.08)** Zawsze żyj w zgodzie z tym, jak Ci serce podpowiada. Iść za swoim szczęściem, bo życie jest krótkie.

Panna

**(24.08-22.09)** Zrozum to wreszcie: nie zawsze można osiągnąć 100 procent swoich planów. Lepiej robić krok po kroku.

Waga

**(23.09-22.10)** Szczęście to Twoje drugie imię. Znowu Ci się upiekle! Ale wiesz, że nie zawsze można na to liczyć? Unikaj wpadek.

Skorpion

**(23.10-21.11)** Szczęście jest decyzją, a nie nieosiągalnym punktem na horyzoncie. Musisz zdecydować: Tak, chcę być szczęśliwy!

Strzelec

**(22.11-21.12)** Nawigujesz interesującą znajomość. Wnieś powiew świeżości na Twoje codzienne, nieco szare życie.

Koziorożec

**(22.12-19.01)** To, co ma w życiu największą wartość, nie przychodzi łatwo. Dlatego zdobądź się na wysiłek, bo naprawdę warto.

Wodnik

**(20.01-18.02)** Na początku może wydawać Ci się, że dodatkowe obowiązki Cię przerastają. Ale nie taki diabeł straszny, jak go malują.

Ryby

**(19.02-20.03)** Nie popełnia błędów tylko ten, kto nic nie robi. Dlatego nie bój się - działaj. Tylko w ten sposób możesz coś osiągnąć.

MICHAŁ SZPAK

Piosenkarz kończy 35 lat, a 58 lat aktor Mariusz Jakus. W 1972 r. odbyła się premiera 1. odcinka serialu „Chłopi” w reż. Jana Rybkowskiego. W 2001 r. w Łodzi ukończono malowanie największego (30x20 m) w Europie murala przy Piotrkowskiej 152.



CHLEB Z OLIVKAMI

Dzisiaj można świętować Światowy Dzień Drzewa Oliwnego oraz Dzień Ciasta. Dla uczczenia tego dnia warto więc upiec chleb z oliwkami. A przysłowiem na dziś to: „W połowie listopada deszczy, w połowie stycznia trzeszczy”.

(JM)

Mariusz Jakus:
„Przywiązuję się bardziej do ludzi niż do ulic. Jestem człowiekiem bez korzeni.”



FOT. JANUSZ WOJCIWICZ

OBYCZAJE

Trzeba być gotowym, ale nadążać za modą

70-letnia łodzianka przygotowała się starannie na... swój pogrzeb. W szafie ma pokrowiec z napisem „Pogrzeb” a w nim garsonkę, bluzkę, halkę i bieliznę. Jednak przy najmniej raz do roku zmienia strój - bo jak tłumaczy - zmienia się moda. (JM)

OBRAŻONY NOWOBOGACKI

Łodzianin z Górnej bardzo się zdenerwował, że za wycieraczką swojego nowiutkiego (!) auta znalazł wetkniętą ulotkę Skupu Samochodów Używanych. Poczł się urażony i przeszedł po całym parkingu pod blokiem i pozabierał wszystkie ulotki tej firmy zza wycieraczek aut i wyrzucił. Żeby następnym razem patrzyli na to, czy auto ma przynajmniej 3 lata, czy nie. (JM)

ZDROWY, BO...

Jeden z biegaczy-amatorów chwalił się w towarzystwie, że nie choruje, bo przed każdym treningiem łyka profilaktycznie „sześć rutinoscorbinów i dwie polopiryny”. (JM)

OBYCZAJE

ZSYP PACHNIE NICZYM MŁODA SĄSIADKA

Lokator jednego z wieżowców na Czerwonym Rynku bardzo się zdziwił wchodząc na klatkę schodową - czuł bowiem na niej było piękny kwiatowy zapach. Mężczyzna pomyślał, że to pewnie przed nim szła p[ro]o schodach jego wyperfumowana młoda sąsiadka. Ale gdy zapach utrzymywał się przed dwa kolejne dni zorientował się, że to nie zapach kobiecych perfum, a preparatu do czyszczenia zsypów, które to zostało przeprowadzone kilka dni wcześniej. (JM)



FOT. LUCYNA NENOW

ZDROWIE DZIĘKI PSZCZOŁOM

Anna Moyseowicz

Powszechnie wiadomo, jak miód jest cenny, odżywczy i zdrowy. Warto po niego sięgać zwłaszcza jesienią i zimą, w okresie wzmożonych infekcji. Może pomóc jednak nie tylko przy przeziębieniu. Zarówno miód, jak i inne produkty pszczele mają mnóstwo zastosowań. Ponadto w innych dolegliwościach pomoże miód lipowy, a w innych gryczany.

Miód zawiera: białka, w tym enzymy (inwertaza, A i B amylaza, oksydaza glukozowa, lizozym, czyli enzym, który potrafi rozpuszczać błony komórkowe bakterii Gram-dodatnich i Gram-ujemnych), mikroelementy - potas, żelazo, magnez, wapń i inne, witaminy - A, B, kwas foliowy, pantotenowy, biotylna, kwasy organiczne, jak kwas glukonowy, jabłkowy, cytrynowy, olejki eteryczne, substancje antybiotyczne, jak kumaryna, rutyna, cholina, związki flawonoidowe, jak kwercytyna, kemferol.

Ekspert wspomniał także, dlaczego warto pić wodę z miodem. Oksydaza glukozowa to enzym, który przekształca się w kwas glukonowy, odpowiedzialny za smak i aromat miodu. W wyniku reakcji z wodą powstaje nadlitenek wodoru. Po kilku godzinach od dodania miodu do wody w wyniku re-

akcji następuje 600-krotne zwiększenie stężenia nadlitenku wodoru z oksydazy glukozowej. Jest to produkt antyseptyczny, a my pijąc go, nabieramy odporności. Właśnie dlatego warto sięgać rano po przygotowaną dzień wcześniej wieczorem szklankę wody z miodem.



Pierzga to przetworzony przez pszczoły pyłek kwiatowy, podnosi odporność organizmu.

FOT. T2RF

FELIETONIK

KATARZYNY SĄ GORSZE OD ANDRZEJÓW?

Pytanie zawarte w tytule niniejszego felietonu jest oczywiście prowokujące, bowiem Katarzyny są lepsze od Andrzejów pod każdym względem. Ale najwidoczniej nie dla łódzkiego magistratu i Aquaparku Fala. Otóż Andrzejowie mogą na Fali skorzystać z promocji, a Katarzyny w katarzynki nie mogły tego zrobić. Dlaczego? To już wiedzą tylko w UMŁ, gdzie pewnie więcej jest ważnych Andrzejów niż Katarzyn. Ciekawe, czy magistrat zrehabilituje się w Barbórkę i da Basiom jakiejkolwiek ulgi w czymkolwiek? I warto przy tym zauważyć, że żadne służby, urzędy i instytucje nie uczciły wczoraj imienin Katarzyn! A przecież to piękne imię nosi maszyna drążąca tunel kolejowy pod Łodzią - ta sama, która od ponad roku leży pod zawaloną, na skutek jej ruchów kamienica przy al. 1 Maja. A mogli jej chociaż wieńiec zanieść, bo wygląda na to, że będzie tam już na wieki wieków...

Jan Malarz

POGODA

Dzisiaj w Łodzi

max 0°C
min -1°C

Jutro

max 1°C
min -5°C

Piątek

max 0°C
min -3°C

Sobota

max 1°C
min -3°C

Niedziela

max 2°C
min -2°C