

Drodzy Czytelnicy! Od dziś w codziennych wydaniach „Expressu Ilustrowanego” na ostatniej stronie gazety znajdziecie krzyżówkę

IV LO W ŁODZI ŚWIĘTOWAŁO 105. ROCZNICĘ ZAŁOŻENIA STR. 4

EXPRESS
ilustrowany



**RUSZA KAMPANIA
#LUBIĘ SIEBIE**

● Karolina Gorczyca
mówi o tym jak ważna
jest samoakceptacja STR. 18

REMONT DROGI „ODCIĄŁ” SZKOŁĘ

**PO BŁOCIE, ALBO PO JEZDNI WŚRÓD AUT
- TAK MUSZĄ IŚĆ DO SZKOŁY UCZNIOWIE
PODSTAWOWKI NA OSIEDLU MIRECKIEGO** STR. 3



**KS. MISIAK
JUŻ Z DEKRETEM
KARDYNAŁA** STR. 2

FOT. MATYŁDA WITKOWSKA



**MIESZKAŃCY
SADZILI PLATANY**
STR. 4
PIOTRKOWSKA

FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK



REKLAMA

0011441395

**Uważaj na fałszywych
ekspertów z internetu**

**Może im chodzić
o łatwy zysk kosztem
Twojego zdrowia**



**Zdrowie – zacznij od
rzetelnych informacji**

Ośrodek Analizy
Dezinformacji
NASK

NASK



PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW
MINISTERSTWA CYFRYZACJI

EXPRESSOWO

UMI Sprzedają porsche za 5586 zł
Łódzki magistrat wystawił na sprzedaż kolejną partię przejętych samochodów.

Na parkingu przy ul. Piłskiej na nowych właścicieli czekają prawdziwe perełki – wśród nich czarne Porsche Cayenne oraz Audi A4. Ceny zaczynają się już od 1530 zł.

Pojazdy trafiają na ul. Piłską po odholowaniu za nieprawidłowe parkowanie, interwencjach policji lub po uznaniu ich za porzucone wraki. Jeśli właściciel nie odbierze samochodu przez pół roku, pojazd przechodzi na własność miasta.

Jeszcze do niedawna takie auta trafiały na złomowisko. W ubiegłym roku Łódź zmieniła jednak podejście – zamiast utylizować, postanowiła sprzedawać przejęte samochody i w ten sposób choć częściowo odzyskiwać koszty holowania oraz wielomiesięcznego przechowywania.

(MLN)

ASF Inspekcja weterynaryjna czeka na ostateczne wyniki badań dzika
Są zalecenia dla mieszkańców powiatu piotrkowskiego. Inspekcja weterynaryjna wydała je po znalezieniu oprawionego dzika nad Łuciążem. Kolejne będą po zakończeniu badań zwierzęcia.

– Wszystkie osoby, które odwiedzą kompleksy leśne, powinny po powrocie dokonać minimalnej dezynfekcji osobistej, dezynfekując ręce i podeszwy butów – mówi Konrad Dereń, powiatowy lekarz weterynarii w Piotrkowie Trybunalskim. Jak podkreśla jest to na razie jedynie zalecenie. Na terenie powiatu – podobnie jak

w całej Polsce – obowiązują też wymagania dla hodowców trzody chlewnej – przez trzy dni po powrocie z lasu nie mogą oni mieć kontaktu ze zwierzętami, muszą też zawsze wchodzić do chlewni w odzieży ochronnej. Ten wymóg nie ma jednak związku ze znaleziskiem. Dziś wyniki badań martwego dzika mają być omówione na kolejnym posiedzeniu zarządzania kryzysowego, który podejmie stosowne decyzje.

Jednocześnie powiatowy inspektor weterynarii uspakaja hodowców trzody chlewnej z powiatu piotrkowskiego.

– Dla powiatu piotrkowskiego bezpieczeństwo epizootyczne jest na takim samym poziomie jak było miesiąc temu. Czynniki zakaźne wykryty u dzików nie oznaczają, że pojawi się też u świń – podkreśla Konrad Dereń.

ASF czyli Afrykański Pomór Świń to choroba śmiertelnie groźna dla trzody chlewnej. Jest niegroźna dla ludzi, którzy jednak mogą ją nieświadomie przenosić, np. wdeptując przez przypadek w odchody dzika pozostawione w lesie.

(MT)

AL. POLITECHNIKI Koniec zawężeń
Łatwiej jeździć się po al. Politechniki, gdzie wzdłuż jezdni w kierunku centrum powstał ciąg pieszo-rowerowy. Jego budowa od wakacji powodowała zawężenie jednego pasa jezdni i gigantyczne korki. Prace zbliżają się do finału, rowerzyści mogą już korzystać z nowej drogi a kierowcy mają jeździć bez zawężeń. Budowa ciągu pieszo - rowerowego natomiast trwa wciąż na ul. Żeromskiego.

(JAZ)

Dwulatek w szelkach z ul. Komorowskiego

W mikołajki do schroniska dla zwierząt trafił pies, który błąkał się po ul. Komorowskiego. Pies ma około 2 lat i waży 8,8 kg. Nie miał czipa i nie był kastrowany. Miała na sobie materiałowe szelki. Kontakt w sprawie odbioru zwierzęcia pod numerami: 500 099 995 i 42 656 78 42.

(JM)



FOT. SCHRONISKO ŁÓDŹ

Ks. Misiak w końcu dostał przydział na parafię

Po trzech miesiącach „bezrobocia” znany kapłan, ks. Michał Misiak ma być rezydentem w parafii św. Józefa Oblubieńca NMP w Łodzi.

Matylda Witkowska

Ksiądz Misiak pozostawał „bez przydziału” odkąd z końcem listopada umowę z nim rozwiązał szpital bonifratrów przy ul. Kosynierów Gdynskich, gdzie był kapłanem.

Kardynał Grzegorz Ryś od 1 grudnia wyznaczył go jako rezydenta do parafii św. Józefa Oblubieńca NMP przy ul. Ogrodowej 22 w Łodzi.

– Rezydent jest kapłanem, który rezyduje w parafii i podejmuje obowiązki ustalone między nim a proboszczem – mówi ks. Paweł Kłys, rzecznik prasowy archidiecezji łódzkiej.

Wikary w parafii ma zawsze takie same, z góry określone obowiązki: ma odprawiać msze św. i nabożeństwa, udzielać chrztów, asystować przy ślubach, odprawiać pogrzeby, a także dyżurować



Ksiądz Michał Misiak w Gospodzie u Ojca.

FOT. MATYŁDA WITKOWSKA

w kancelarii. Rezydent mieszka na plebanii, ale może zajmować się czymś innym – na przykład akcjami ewangelizacyjnymi, w których specjalizuje się ksiądz Misiak. Zaangażowanie w parafię jest ustalane indywidualnie. Wiadomo, że ks. Mi-

siakowi kard. Ryś nadał upoważnienie do asystowania przy zawieraniu związków małżeńskich.

Ks. Misiak miesiąc temu w dawnym kościele ewangelicko-augsburskim otworzył „Gospodę u Ojca” – miejsce specjalnych, niedzielnych mszy św. i modlitw.

Pochodzący z Tomaszowa Mazowieckiego kapłan jest jednym z najbardziej rozpoznawalnych duszpasterzy archidiecezji. Zasłynął z nietypowych akcji, np. ewangelizacyjnych dyskotek, spowiedzi podczas spacerów czy... przeogonienia handlarza dopalaczy modlitwą przed sklepem. Było też o nim głośno, gdy przyjął chrzest z rąk protestanta, został czasowo ekskomunikowany i postanowił szukać żony. Po kryzysie powrócił jednak na łono Kościoła katolickiego.

TRZY OSOBY RANNE, W TYM 4-LETNIE DZIECKO

Lila Sayed

Trzy osoby: 4-letnie dziecko, 23-letni mężczyzna i 22-latkka zostały ranne w wypadku, do którego doszło wczoraj w Aleksandrowie Łódzkim.

Około godz. 8 na skrzyżowaniu ul. 1 Maja z ul. Ogrodową zderzyły się dwa samochody.

– Ze wstępnych ustaleń policyjnych wynika, że 23-letni kierowca toyoty jadąc ul. 1 Maja nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu kierującemu fordem – informuje Edyta Machnik z biura prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi.

W wypadku zostali ranni: 23-letni sprawca wypadku oraz

pasażerowie forda – 22-letnia kobieta i 4-letnie dziecko. Wszyscy opuścili rozbite pojazdy przed przybyciem służb. Do godz. 10 droga była całkowicie zablokowana. Miejsce zdarzenia zabezpieczali strażacy – 2 zastępy zawodowych ratowników ze Zgierza i 2 ekipy druhów ochotników.



23-letni kierowca toyoty nie ustąpił pierwszeństwa.

FOT. KP PSP W ZGIERZU

KRÓTKO

Jego budynek mógł być w Łodzi...

ZMARŁ FRANK GEHRY. PROJEKTOWAŁ DLA NCŁ

W piątek zmarł Frank Gehry, architekt, który projektował budynki Camerimage Łódź Cenert w Nowym Centrum Łodzi. Miał 96 lat.

Najbardziej znanym dziełem zmarłego twórcy jest Muzeum Guggenheima w Bilbao na północy Hiszpanii. Gehry urodził się w 1929 r. w Toronto jako Frank Goldberg. Jego rodzina od strony matki wywodziła się z Łodzi. W 1947 r. przeniósł się wraz z rodziną do Kalifornii, gdzie studiował architekturę. W 1989 r. otrzymał Nagrodę Pritzкера, najważniejsze światowe wyróżnienie w dziedzinie architektury. Gehry był jednym z pierwszych architektów, który dostrzegł potencjał oprogramowania komputerowego, dzięki któremu był w stanie projektować coraz bardziej ekscentryczne kształty.

(DM)

Inwestycja PKP PLK

PRZEBUDOWA LINII KOLEJOWEJ DO KUTNA

Kolej zapowiada na 2026 rok rozpoczęcie modernizacji i rozbudowy torów między Łęczycą i Kutnem. Powstanie tam drugi tor, a prędkość pociągów wyniesie 160 km/h. Podczas trwania prac będą jednak duże utrudnienia.

– W ramach prac na linii nr 16 Łódź Widzew – Kutno planujemy kompleksową modernizację istniejącego toru na odcinku od Łęczycy do Kutna oraz budowę drugiego toru pomiędzy dwiema posterunkami odgałęźnymi Topola Królewiska i Leszczynek. Docelowo prędkość na tym odcinku planujemy podnieść do 160 km/h dla pociągów pasażerskich – informuje Rafał Wilgusiak z Zespołu Prasowego PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. – W ramach inwestycji planujemy również prace na stacji Witonina, które obejmą przebudowę układu torowego, modernizację peronów i budowę nowego przejścia podziemnego. Z kolei na przystanku osobowym Gawrony w planach są dwa nowe perony w zamian za jeden istniejący oraz parking.

(JAZ)

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

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

EXPRESS
ilustrowany

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

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

Ogłoszenia na telefon
0-800 47-28-52. Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronach ogłoszeniowych

WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o.
Warszawa 02-672, ul. Domaniewska 45

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

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

POLSKA PRESS GRUPA



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

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

Droga do szkoły przez błotny tor przeszkód

Do redakcji „Expressu” napisał pan Maciej, mieszkaniec osiedla Montwiłła-Mireckiego, poruszony sytuacją jaka zaistniała na ulicy Praussa. Ekipa remontowa zdjęła tam chodniki po obydwu stronach ulicy, więc do Szkoły Podstawowej nr 40 dzieci muszą iść po jezdni.

Jacek Zemła

„Proszę o interwencję w temacie remontu chodników na ulicy Praussa (Osiedle Mireckiego). W tym momencie wyłącznie są wszystkie chodniki z użytku, a na ulicy znajduje się SP nr 40. Dzieci oraz ich rodzice nie mają możliwości w sposób bezpieczny dostać się do szkoły. Warto też zadać pytanie, dlaczego remont chodników został zaplanowany w okresie listopad/ gru-

dzień a nie w okresie wakacyjnym. Prace są fatalnie zabezpieczone, sam byłem świadkiem jak koparka zrywała stary chodnik i nikt tych prac nie zabezpieczał – dzieci swobodnie mogły przejść obok koparki.” – pisze nasz Czytelnik.

Sprawdziliśmy sytuację na miejscu. Istotnie, na całej długości ulicy Praussa od alei Unii Lubelskiej aż do jej końca są zdemontowane chodniki po obydwu stronach. Pozostawiono jedynie niewielki

fragment chodnika przed samą szkołą nr 40, ale nie ma do niego dojścia z żadnej strony, stoją barierki. Aby dostać się do szkoły trzeba iść po jezdni. Może nie ma tu ruchu jak na autostradzie, ale jednak samochody jeżdżą. W dodatku cały czas pracuje opisywana przez naszego czytelnika koparka. Trudno tu mówić o bezpieczeństwie dzieci, nawet dorośli są narażeni na bliski kontakt z maszyną lub samochodami.

Zapytaliśmy Zarząd Dróg i Transportu w Łodzi dlaczego

go wymiany chodników nie prowadzi się etapami tak, żeby można było korzystać z tych fragmentów, gdzie nie prowadzone są prace oraz czy muszą one odbywać się w trakcie roku szkolnego, a nie np. w wakacje lub ferie. Z wyjaśnień zarządcy drogi wynika, że zapewniono przejście przez ulicę po pasach na wprost wejścia do szkoły. Tyle tylko, że po drugiej stronie ulicy także zdemontowano chodnik, więc niewiele to zmienia w sytuacji uczniów.

Tak wygląda organizacja remontu na ulicy Praussa, obok Szkoły Podstawowej nr 40.



MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJA ORLY SPORTU

Małe wielkie emocje w Łodzi. Finał Lekkoatletyki z Orlika

Finał Lekkoatletyki z Orlika w łódzkiej Atlas Arenie zgromadził drużyny, które przez cały sezon przebiły się przez kolejne etapy turnieju w ramach programu Aktywna Szkoła. Do Łodzi przyjechali najlepsi z najlepszych – uczniowie wyłonieni w lokalnych i regionalnych eliminacjach, gotowi zmierzyć się w ostatnim etapie rywalizacji. Najmłodszy mogli sprawdzić swoje umiejętności w profesjonalnych warunkach i poczuć emocje, które dla wielu z nich będą początkiem dalszej sportowej przygody.

Lekkoatletyka z Orlika w 2025 roku to ogólnopolski turniej dla uczniów klas 1–4 (ok. 7–10 lat), realizowany w ramach programu Aktywna Szkoła. Turniej prowadzony był etapami: od lokalnych zawodów, przez regionalne i wojewódzkie. W trakcie tych trzech etapów, w 795 wydarzeniach sportowych wzięło udział około 42 tysięcy dzieci, w tym 20 tysięcy dziewczyn i 22 tysiące chłopców. Turniej kończą trzy finały ogólnopolskie: w Gdańsku, w Łodzi oraz w Gliwicach. Mielśmy okazję śledzić zmagania w łódzkiej Atlas Arenie.

Najlepsi z najlepszych

Finał Lekkoatletyki z Orlika w Łodzi był zwieńczeniem wieloetapowych zmagania, w których przez cały sezon rywalizowały ze sobą reprezentacje szkół z całej Polski. Do Atlas Areny przyjechały drużyny wyłonione w eliminacjach lokalnych, regionalnych i wojewódzkich.

W łódzkiej hali panowała atmosfera dobrej zabawy, choć w powietrzu czuć było rywalizację. Uczestnicy przechodzili od jednej konkurencji do kolejnej, a na trybunach i wokół stanowisk dało się słyszeć mocny doping. Dla wielu młodych zawodników była to okazja, by po raz pierwszy poczuć, jak wygląda start w prawdziwej rywalizacji – wciąż jednak prowadzonej w lekkiej, zabawowej formule.

Zabawa i rywalizacja

Ambasadorzy programu Lekkoatletyka z Orlika podkreślali, że finał w Łodzi to dla dzieci nie tylko zabawa, ale także pierwsza okazja, by zmierzyć się z emocjami towarzyszącymi sportowej rywalizacji. Małgorzata Hołub-Kowalik wracała uwagę, że takie wydarzenia uczą najmłodszych radzenia



sobie zarówno ze stresem, jak i z radością po udanym starcie.

Ja muszę przyznać, że ta rywalizacja jest naprawdę na najwyższym poziomie. My z Markiem Zakrzewskim żartowaliśmy, że jesteśmy tak samo zmęczeni jak dzieci, bo biegamy od stacji do stacji, motywujemy ich i wspólnie robimy chyba tyle samo kilometrów co oni. To są emocje, które naprawdę się udziela – mówi Małgorzata Hołub-Kowalik.

Monika Pyrek zauważała, że podczas Lekkoatletyki z Orlika widać, jak wiele dzieci ma naturalny talent i odwagę, by próbować kolejnych konkurencji.

Widać, że są dzieciaki, które mają ogromny talent sportowy i nie boją się próbować kolejnych konkurencji – podkreśla Monika Pyrek.

Dzięki takiemu wsparciu finał stawał się nie tylko zbiorem konkurencji ruchowych, lecz także praktyczną lekcją pewności siebie, współpracy i sportowego podejścia do wyzwań.

Program Aktywna Szkoła, którego finałem była łódzka odsłona Lekkoatletyki z Orlika, rozwija się w tempie pozwalającym docierać do coraz większej liczby szkół i miejscowości. Dzięki temu dzieci mogą trenować w warunkach

Lekkoatletyka z Orlika to ogólnopolski projekt realizowany w ramach programu Aktywna Szkoła, finansowany ze środków budżetu państwa, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki. Partnerem strategicznym projektu jest ORLEN – od lat wspierający inicjatywy rozwijające sport wśród dzieci i młodzieży oraz promujące aktywny styl życia.

przypominających profesjonalne wydarzenia lekkoatletyczne. To właśnie zderzenie dobrej infrastruktury, zaangażowania trenerów i obecności mistrzów sprawia, że projekt działa jak katalizator sportowych zmian – od pierwszych prób aż po kształtowanie nawyku aktywności fizycznej.

Ja bym wiele dała, żeby za moich czasów takie wydarzenia sportowe istniały. Na pewno bym się na nie zapisała jako pierwsza. Dziś dzieci mogą wchodzić w sport w zupełnie innych warunkach niż my kiedyś, mają wsparcie i bezpieczną przestrzeń, żeby próbować – przyznaje Sofia Ennaoui.

0011441992

W poszukiwaniu talentów
Program daje także możliwość poszukiwania nowych sportowych talentów, które na typowych lekcjach WF-u mogłyby zostać przeoczone.

Można zobaczyć dzieci, które mają ogromny talent sportowy. One się nie boją, próbują, podejmują kolejne wyzwania. Wystarczy je zachęcić i dać im poczucie, że są ważne, a wtedy naprawdę rozkwitają. Największym wyzwaniem jest to, żeby dzieci zostały ze sportem na dłużej. Najwięcej z nich rezygnuje w siódmej, ósmej klasie, kiedy pojawiają się egzaminy, a potem w liceum, gdy wybierają życiowe ścieżki. Walcz o to, żeby rywalizacja klubowa była doceniana, bo to z klubów rosną prawdziwi mistrzowie. To oni później reprezentują nas na świecie, może nawet zostają mistrzami olimpijskimi – mówi Monika Pyrek.

Małgorzata Hołub-Kowalik wskazywała, że wsparcie dorosłych – zarówno trenerów, jak i ambasadorów – ma ogromny wpływ na to, jak dzieci przeżywają zawody.

Czasem widzę, że dzieci zniechęcają się po nieudanych startach. Tłumacząc im wtedy, że liczy się poprawa, że jeśli zrobią coś lepiej drugi raz, to już jest sukces. I to działa – nagle wracają z uśmiechem, biegną szybciej, skaczą odważniej – mówi Małgorzata Hołub-Kowalik.

MIESZKAŃCY SADZILI PLATANY

Magdalena Rubaszewska

Łodzianie, którzy w sobotę znaleźli się na ul. Piotrkowskiej przy pl. Wolności, mogli wziąć udział w sadzeniu platanów.

- A pod pięćdziesiątym też będziecie sadzić? - pytał pracownika firmy zajmującej się zazielenianiem ulicy mieszkaniacami na Pietrynie. Ale łodzianin nie zamierzał czekać aż drzewo zostanie tam wkopane. Złapał szpadel i dosypał ziemi pierwszemu z dwóch posadzonych platanów.

Akcję symbolicznego sadzenia drzew - tym „prawdziwym” zajmuje się specjalistyczna firma - zorganizowało

miasto. Na odcinku ul. Piotrkowskiej od pl. Wolności do ul. Moniuszki zostanie posadzonych czterdzieści jeden platanów klonolistnych. Na razie w wielkich dołach osadzono pierwsze dwa drzewa. To 8-10 metrowe okazy mające kilkanaście lat. Było im łatwiej zaadaptować się w nowym miejscu, z dołu zostały wyprowadzone rury do nawadniania i napowietrzania bryły korzeniowej. Na tym odcinku ul. Piotrkowskiej zostaną też posadzone białe róże Alba Meidland i barwinek Moonlight.

To już kolejna próba wprowadzenia zieleni na ten fragment ul. Piotrkowskiej. Wcześniej ustawiano tu wielkie donice z klonami i wierzbami.



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Sadzenie platanów

W Krakowie (i nie tylko) robią sobie żarty z łódzkiej choinki

Matylda Witkowska

Problemy z zapaleniem łódzkiej choinki (świąteczka włączyły się dopiero za piątym razem) stały się sławne w całej Polsce. W reklamie swojego jarmarku wykorzystał go Kraków. „Świątła gotowe i nie będzie jak w Łodzi” - słyszymy w reklamie krakowskich świąt.

„Choinka z opóźnionym zapłonem” - podsumował swoją relację Telexpress. Pechowa choinka zaczęła żyć internetowym życiem. Historię zainspirował się... Kraków. W reklamie tamtejszej „operacji choinka” wystąpił prezydent Krakowa Aleksander Myszalski. Na filmie do melodii „Mission Impossible” sprawdza przygotowania do akcji. „Świątła gotowe i nie będzie jak w Łodzi” - słyszy

w odpowiedzi, po czym... zaprasza do Krakowa. Filmik można zobaczyć w mediach społecznościowych prezydenta Krakowa.

„Z uśmiechem przyjmujemy fakt, że największe polskie miasta tak uważnie śledzą łódzkie wydarzenia” - pisze w odpowiedzi oddział prasowy Urzędu Miasta Łodzi. - „Jeśli nasze - przynajmniej, nieco niesforne - odpalenie choinki stało się dla Krakowa inspiracją do budowania własnego świątecznego PR, to szczerze nas to cieszy. Mówią, że naśladowanie to najwyższa forma uznania.

Według odpowiedzialnej za iluminację firmy Multidekor winny był... tłum, który zgromadził się wokół choinki i telefony komórkowe. Zakłóciło to fale radiowe, którymi miało być włączone oświetlenie. W końcu włączono je kablem.

Magdalena Jach

O randze szkoły świadczą jej absolwenci. Wśród nich są wybitni przedstawiciele świata kultury, nauki, polityki i sztuki, m.in. Wanda Wiłkomirska, Kinga Dunin, Marek Belka, Joanna Agacka-Indecka, Edward Hatała, Cezary Grabarczyk, Jacek Koman, Łukasz Płoszajski, Tomasz Karaua, prof. Katarzyna de Lazari-Radek czy Aleksandra Uznańska-Wiśniewska.

W części oficjalnej uroczystości największymi owacjami przyjęta została Katarzyna Felde, dyrektor IV LO, która w tym roku przeszła na emeryturę, a ze szkołą związana była niemal całe zawodowe życie. Jak podkreśliła w swoim wystąpieniu - po raz pierwszy przyszła do szkoły jako gość, a nie jej gospodarz - co okazało się dla niej stresujące. Podkreśliła wagę wspólnego świętowania, zabawy, ale i dążenia do celów - a jednym z nich w ostatnich la-



Szkolny chór

tach był kapitalny remont zabytkowego gmachu szkoły.

Dyrektor IV LO, Katarzyna Szkudlarek, podkreśliła wyjątkowy charakter społeczności liceum:

- Do tej szkoły wraca się zawsze bardzo chętnie. Mimo różnych trudnych momentów IV LO zawsze pozostawało miejscem autentycznym, opartym na wzajemnym wsparciu i szacunku. Dziękuję wszyst-

kim, którzy w jakikolwiek sposób wpływają na to, jacy są nasi uczniowie. Sama jako absolwentka wiele się tutaj nauczyłam - o przyjaźni, o tym, że pomaganie innym jest jedną z najważniejszych wartości. Życzę nam wszystkim, by ten dzień na długo pozostał w pamięci, a kolejne roczniki wspominały szkołę tak ciepło jak my dziś.

Historia szkoły sięga 1920 roku kiedy to Ministerstwo

Wyznań Religijnych i Oświecenia Publicznego powołało pierwsze w Łodzi Publiczne Gimnazjum Żeńskie. Szkoła a w 1959 została przekształcona w IV Liceum Ogólnokształcącym im. E. Sczanieckiej już koedukacyjne. Mieści się w zabytkowym neorenesansowym budynku wg projektu Franciszka Chełmińskiego, a pierwotnie gmach miał być bankiem.

Jubileusz IV Liceum

IV Liceum Ogólnokształcącego im. E. Sczanieckiej świętowało swoje 105 urodziny. Na uroczystość jubileuszową przybyli uczniowie, absolwenci, obecni i byli nauczyciele, a także delegacje zaprzyjaźnionych szkół.



Spotkanie w szkolnej auli było okazją do refleksji i wspomnień.

FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

AKCJA CHARYTATYWNA



0211434859

Żywa szopka w Zoo Borysew koło Poddębic

Bajeczna atmosfera świąt już zapanowała w Zoo Borysew. W weekend otwarto tam jedną z największych w Polsce żywych szopek świątecznych.

Paweł Gołąb

W szopce pojawiły się ruchome figury Świętej Rodziny, Trzech Króli oraz prawdziwe zwierzęta, wśród których znalazły się alpaki, osiołki, króliczki, kózki i wielbłąd.

Przygotowaliśmy szopkę po raz pierwszy, ale myślę, że w następnych latach będzie jej kontynuacja - zapowiada właściciel Zoo Borysew Andrzej Pabich. - Symbolika szopki bożonarodzeniowych jest silnie zakorzeniona w naszej wierze i tradycji. Żywe szopki od lat cieszą się dużym zainteresowaniem i przyciągają wiernych, ale nie ma ich wiele w naszym regionie. Stąd pomysł, by stworzyć



W żywej szopce znalazły się alpaki, osiołki, króliczki, kózki i wielbłąd.

również taką instalację przy ogrodzie zoologicznym, gdzie zwierzęta na pewno bę-

da miały właściwą opiekę, ponieważ taką otaczamy je na co dzień.

Budynek, w którym znalazła się szopka, jest przeszklony z zewnątrz, dzięki czemu zwierzęta mają zapewnione ciepło i komfort, ale jednocześnie zwiedzający mogą wejść do środka, by z bliska podziwiać całą instalację.

W weekend na uczestników ceremonii czekał świąteczny poczęstunek oraz występ zespołu Akademii Pana Feliksa z Poddębic.

Jedną z największych w Polsce żywych szopek bożonarodzeniowych będzie można oglądać w Zoo Borysew aż do 2 lutego (codziennie w godz. 10-20). Wstęp do żywej szopki jest bezpłatny - obiekt znajduje się na terenie parkingu (zimną również bezpłatnego) przy restauracji.

Średniowieczny gród w Spycimierzu wewnętrzna fosa dzieliła na dwie części

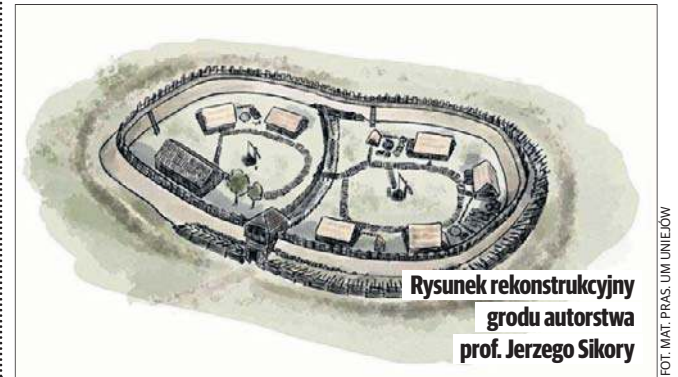
Paweł Gołąb

Są pierwsze efekty przeprowadzonych niedawno badań archeologicznych grodu w Spycimierzu w gminie Uniejów. Analizy trwają, ale podzielono się już zaskakującym odkryciem.

Prace archeologiczne przeprowadzono na terenie grodziska w poduniejowskim Spycimierzu na początku jesieni. Celem badań było ustalenie chronologii nasypu oraz rozpoznanie jego tła geomorfologicznego. To właśnie ten nasyp stanowił centralną część daw-

nego grodu - miejsce, na którym wznosił się główny kompleks mieszkalny, najprawdopodobniej w formie budowli wieżowej. Okazało się, że wewnątrz grodu znajdowała się dodatkowa fosa, dzieląca przestrzeń na dwie odrębne strefy użytkowe i mieszkalne.

Pracami kierował prof. Jerzy Sikora z Uniwersytetu Łódzkiego. W skład zespołu badawczego weszli również: dr Artur Ginter (UEŁ), prof. Piotr Kittel - geomorfolog i archeolog (UEŁ), prof. Jacek Szmańda (Polska Akademia Nauk), dr Jędrzej Kałużny.



Rysunek rekonstrukcyjny grodu autorstwa prof. Jerzego Sikory

MATERIAL INFORMACYJNY FUNDACJA ORŁY SPORTU

Trzeba wierzyć w siebie, by gonić za sportowymi marzeniami

Piłka ręczna da się lubić ze względu na to, że jest sportem zespołowym pełnym dynamiki, szybkich zwrotów akcji i ciągłej współpracy. W wydaniu mieszanym - dziewcząt i chłopców - nabiera jeszcze większego kolorytu. Doskonale pokazały to 32 drużyny z całego kraju, które przyjechały do ERGO ARENY, aby wziąć udział w ogólnopolskim finale turnieju „Ręczna na Orliku”.

Emocje, nauka i sportowa pokora

W takich zawodach zdobywa się najcenniejsze doświadczenia. Albo wygrywamy, albo uczymy się po porażce. Kiedy przegrywamy, najważniejsze jest opanowanie emocji i pogodzenie się z tym, że rywal mógł być zwyczajnie lepszy - podkreśla Aleksandra Nowicka ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Kępnie. Jej koleżanka, Zuzanna Nożewska z SP w Winnicy, dopowiada z uśmiechem: - Mecze były zacięte, choć finał był zdecydowanie najtrudniejszy. W Gdańsku zaczęliśmy od przegranej, ale szybko się podniosiliśmy. Zdobyliśmy pierwsze miejsce i jesteśmy szczęśliwi. Żyć, nie umierać!

Obie zawodniczki znalazły się w gronie 256 młodych pasjonatów handballu, którzy przez dwa dni zawładnęli ERGO ARENĄ. Finał „Ręcznej na Orliku” stanowił nagrodę dla najlepszych szkolnych zespołów kategorii U-11 i U-12 z 16 regionów kraju.

Dla dzieci ogromną rolę odgrywa ich otoczenie - to właśnie nauczyciele, trenerzy i rodzice są tymi, którzy zaszczepiają w nich pierwszą sportową pasję. W hali spotkali się więc ci, którzy od lat starają się rozwijać w swoich uczniach miłość do piłki ręcznej.

Katarzyna Brózda z SP nr 7 w Brodnicy, lekko ochrypnięta po intensywnym dopingowaniu, nie kryła dumy: - Nasza szkoła ma ogromne tradycje. Wywodzą się od nas Natalia Pankowska i Paulina Wdowiak, dziś reprezentantki Polski grające na mistrzostwach świata. Współpracując ze mną trener wychował Patrika Kuchczyńskiego. Brodnica żyje szczyptorniakiem. Nic dziwnego, że przywieźliśmy tu dwie drużyny - młodsza zajęła piętnaste miejsce, starsza wygrała cały turniej.

Młodzi zawodnicy również dostrzegają, jak wiele



mogą wynieść z tego typu turniejów. Paweł Wojcieszek z marcoviańskiej czwórki zauważa: - Pierwsze miejsce w moim sercu zajmuje piłka nożna, bo ją trenuję. Ale zaraz za nią stawiam ręczną. Nasz sukces może zachęcić tych, którzy nie byli z nami w Gdańsku.

Wzory do naśladowania - mistrzowie wśród młodych

W wydarzeniu uczestniczyli również znamienici goście. Na trybunach i boisku finałowym pojawili się reprezentanci Polski - Mikołaj Czapliński i Jakub Będzikowski, zawodnicy PGE Wybrzeża Gdańsk, którzy wręczali medale i nagrody.

Najważniejsze jest to, by sport dawał frajdę. Dla dzieci to przede wszystkim zabawa, coś, do czego wraca się z uśmiechem, by pochwalić się rodzicom wrzniętymi z dnia - podkreśla Czapliński.

Największe emocje wzbudziła jednak obecność Sławomira Szmala, legendy światowego handballu i prezesa Związku Piłki Ręcznej w Polsce. Jego wejście do bocznej strefy boiska wywołało prawdziwą burzę entuzjazmu - przez długi czas nie mógł spokojnie przyglądać się spotkaniu, ponieważ młodzi zawodnicy ustawiali się w kolejce po zdjęcia, dedykacje i krótką rozmowę.

Żyjemy w czasach, w których dzieci spędzają coraz więcej czasu przed ekranami. Sport ratuje je przed izolacją, uczy rozmowy i budowania relacji. Jestem pewien, że wśród tych uczniów znajduje się co najmniej kilkunastu przyszłych reprezentantów Polski - zaznacza trzykrotny medalista mistrzostw świata.

Wiara, determinacja i małe rytuały zwycięzców

Turniej „Ręczna na Orliku” to nie tylko rywalizacja, lecz również okazja do zrozumienia, że droga sportowca składa się z wielu małych kroków - od rozgrzewki, przez gorsze mecze, aż po wielkie momenty triumfu.

Iga Pieńkosz ze Szkoły Podstawowej w Jadwisinie podkreśla: - Zawsze dobrze się przygotowujemy, a trener tłumaczy nam taktykę: co robić, czego unikać. Najważniejsze jednak, że wierzymy w siebie nawet wtedy, gdy wynik nie jest po naszej stronie. Mamy też naszą małą „cieszynekę”, która dodaje nam odwagi i podnosi morale. To naprawdę działa, nawet gdy los nie sprzyja.

Zawodnicy, trenerzy i opiekunowie zgodnie pod-

kreślali, że finał w ERGO ARENIE jest jedną z najpiękniejszych sportowych przygód, jakie można przeżyć w tak młodym wieku. Wielu z nich po raz pierwszy grało na tak dużym obiekcie, czując atmosferę wielkich spotkań - światła, nagłośnienie, emocje na trybunach i poczucie, że stają się częścią czegoś wyjątkowego.

Turniej pokazał także, że piłka ręczna może być alternatywą dla dominującej wśród najmłodszych piłki nożnej. Dzięki takim inicjatywom dzieci poznają nowe dyscypliny, a co najważniejsze - uczą się odwagi, systematyczności i działania w grupie. Finał w Gdańsku stał się dla nich nie tylko rozgrywkami, lecz również miejscem zdobycia nowych przyjaźni, odkrywania talentów i marzeń, które dopiero czekają na spełnienie.

Ręczna na Orliku to ogólnopolski projekt realizowany w ramach inicjatywy Aktywna Szkoła, prowadzonej przez Fundację Orły Sportu. Program jest finansowany ze środków budżetu państwa, których dysponentem jest Minister Sportu i Turystyki. Strategicznym partnerem turnieju jest ORLEN, od lat wspierający inicjatywy sportowe dla dzieci i młodzieży oraz promujący aktywny styl życia.

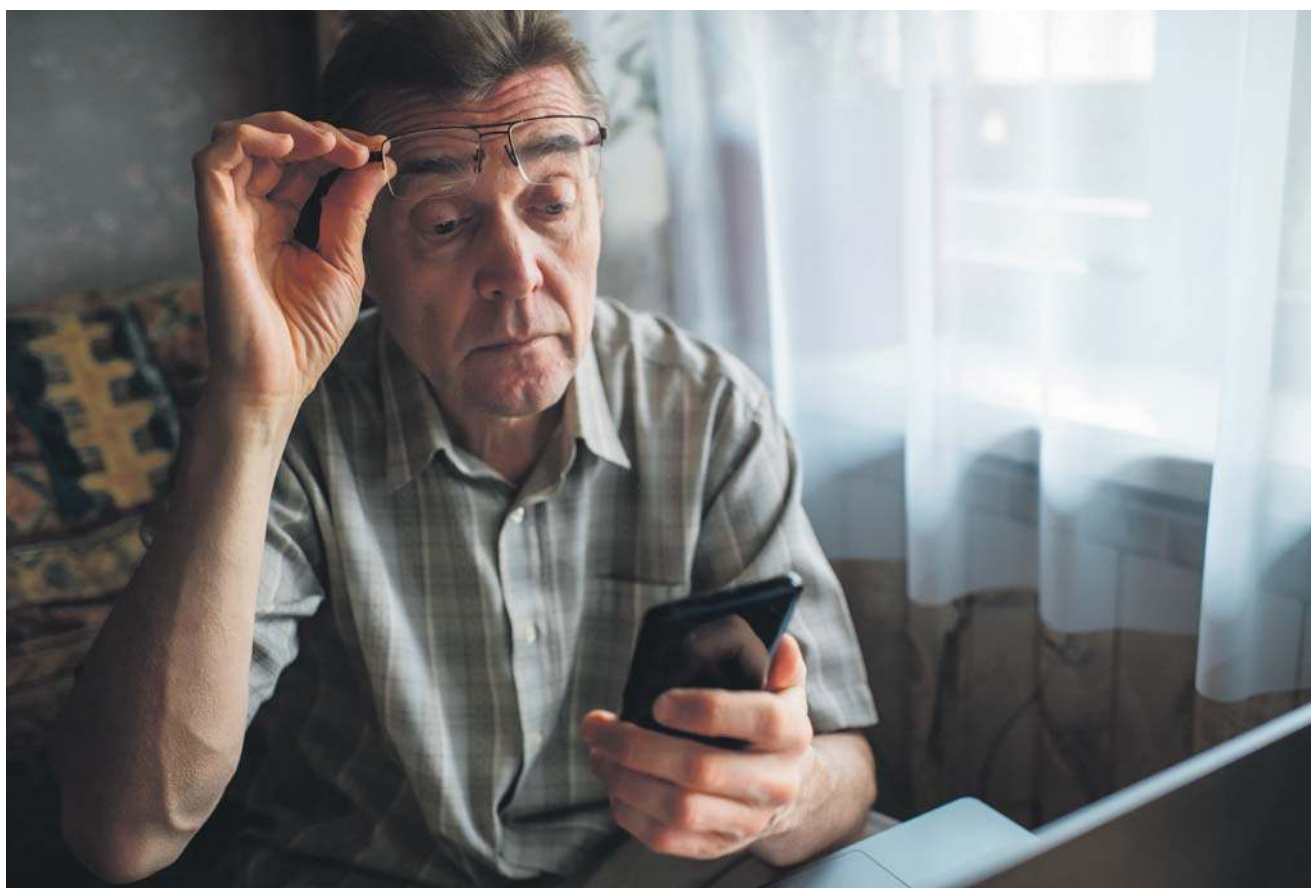
Nie wszystko, co przeczytasz w internecie, jest prawdą – jak rozpoznać wiarygodne źródła?

Internet oferuje nam dostęp do nieskończonej liczby informacji, ale to tylko jedno jego oblicze, bowiem jest także miejscem, w którym mamy do czynienia z nieograniczonymi manipulacjami i oszustwami. Rzetelna wiedza przeplata się tam z treściami tworzonymi przez zwykłych oszustów, którzy – podszywając się pod różnych specjalistów – sprzedają fałszywe produkty lub wyłudniają wrażliwe dane. Nic więc dziwnego, że dziś umiejętność oceny wiarygodności źródeł staje się nie tylko przydatna, ale wręcz konieczna.

Internet to rzetelna wiedza, ale i... przestrzeń do oszustw

Dziś w sieci każdy może publikować treści, ale jakość tych materiałów i cel, w którym są zamieszczane w sieci, niestety, nie zawsze są takie, jakimi się wydają. Wiele materiałów zawiera rzetelną wiedzę publikowaną przez medyczne portale, uznane autorytety i instytucje publiczne, które mają za zadanie informować i edukować odbiorcę, co jest niezwykle cenne. Niestety, obok jest też mnóstwo treści, których celem jest manipulacja odbiorcą, wyłudzenie jego danych lub po prostu oszustwo. Wątpliwe, kontrowersyjne artykuły, posty i filmy publikuje się też dla tak zwanych „kliknięć” i komentarzy, bo to przynosi konkretne zyski ich autorom. Fałszywe konta w mediach społecznościowych i niezwyfikowani autorzy często świadomie dezinformują czytelnika lub widza.

Jak tłumaczy Ewelina Włodarczyk, ekspertka Ośrodka Analizy Dezinformacji, oszuści bardzo chętnie podszywają się pod uznane autorytety: Założenie lekar-



skiego kitla może bowiem sprawiać wrażenie, że odbiorca łatwiej zaufa słowom wypowiedzianym przez nadawcę. Doskonale wiedzą o tym oszuści, którzy kupują białe fartuchy w ogólnodostępnych sklepach internetowych.

I tak, w internecie nagminne jest, że osoba w kitlu, przedstawiająca się jako „lekarz”, często nie ma żadnego wykształcenia medycznego, a jej celem jest wyłącznie sprzedaż jakiegoś produktu lub wyłudzenie danych.

Udawanie lekarza to powszechna metoda oszusta
Nagrania w fałszywych gabinetach lekarskich, fotografie osób w białych kit-

lach, epatowanie w filmach słownictwem medycznym to zabiegi stosowane po to, by wzbudzić zaufanie nieświadomych odbiorców. Oszuści doskonale znają siłę lekarskiego autorytetu i wykorzystują to z całą bezwzględnością. Taką inscenizację łatwo można stworzyć, bo w końcu biały kitel niewiele kosztuje i dostępny jest w każdej chwili, a więc granicę między faktem i fałszem bardzo łatwo zatrzeć.

By nie paść ofiarą takiego oszustwa, Ewelina Włodarczyk radzi: Warto zawsze sprawdzić, czy osoba o danym nazwisku podająca się za lekarza faktycznie posiada czynne prawo wykonywania zawodu lekarza. Można

zweryfikować to w Centralnym Rejestrze Lekarzy. Jeśli więc ktoś przedstawia się jako ekspert, warto wykonać szybkie, samodzielne sprawdzenie.

Strony oparte o manipulację, których jedynym zadaniem jest wyłudzenie informacji, są zwykle łudząco podobne do oficjalnych witryn uczciwych producentów, sprzedawców i instytucji. Oferują medykamenty, które mają nieudowodnione działania lub nie działają wcale. Zawierają fałszywe opinie, podrobione certyfikaty. To forma oszustwa i manipulacji, która może prowadzić zarówno do szkód finansowych, jak i niepożądanych konsekwencji zdro-

wotnych. Jak dodaje dr n. med. Przemysław Waszak z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego: Istnieje również Centralny Rejestr Pielęgniarek i Położnych. (...) Pomocna jest też strona Ludzie Nauki (www.ludzie.nauka.gov.pl), która umożliwia sprawdzenie, czy dana osoba faktycznie istnieje i posiada tytuły naukowe w dziedzinie medycyny, a nie np. doktorat z historii. To ważne rozróżnienie, ponieważ w Polsce skrót „dr” często błędnie kojarzony jest z lekarzem. Tymczasem oznacza on jedynie, że dana osoba uzyskała stopień doktora, czyli jest naukowcem, który obronił rozprawę doktorską na jakiejś uczelni.

Rozpoznawanie wątpliwych treści i fałszywych reklam

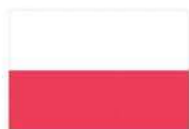
Aby skutecznie bronić się przed internetowymi manipulacjami i oszustwami, warto wyrobić sobie kilka nawyków. Zawsze należy sprawdzać to, czy dany materiał jest oznaczony jako ten sponsorowany lub reklamowy. Oznacza to, że jego celem jest sprzedaż i to już musi wzbudzić szczególną ostrożność.

Ekspertka NASK ponadto wyjaśnia: Po kliknięciu w internetową reklamę (lub przycisk pod materiałem reklamowym – dopisek red.) użytkownik zostaje przeniesiony na stronę, na której może dokonać zakupu. Jednak po zapłacie i wpisaniu danych dochodzi do wyłudzenia pieniędzy oraz przekazanych danych osobowych (lub otrzymuje się produkt bezwartościowy – dopisek red.).

Nie tylko każdego „internetowego eksperta czy lekarza” trzeba zweryfikować. Dobrze jest też zwrócić uwagę na język, który używany jest w materiale. Takie zwroty, jak: cudowny lek, innowacyjna kuracja, lekarze ci tego nie powiedzą – powinny wzbudzić czujność, bo to klasyczne sygnały manipulacji.

Nigdy nie należy kupować leków z niesprawdzonych stron, bo medykamenty są często po prostu podrabiane i pochodzą z podejrzanych źródeł. Jeżeli na stronie nie ma danych kontaktowych, regulaminu, polityki prywatności lub występują inne podejrzane symptomy, nie warto z niej korzystać. Najlepiej ją zamknąć i zapomnieć. Takie strony warto zgłaszać do NASK za pomocą formularza: zglos-dezinformacje@nask.pl. W ten sposób pomożesz chronić innych użytkowników sieci.

NASK



PROJEKT FINANSOWANY ZE ŚRODKÓW
MINISTERSTWA CYFRYZACJI

Zrób porządki i odbierz choinkę lub gwiazdę. W M1 w Łodzi elektrośmieci zamienią się w żywe rośliny

Urszula Kosiór

13 grudnia w Centrum Handlowym M1 w Łodzi, między godz. 12 a 17 każdy kto przyniesie małe elektrośmieci, będzie mógł wrócić do domu z gwiazdą betlejemską lub pachnącą choinką. To idealny powód, by zajrzeć do szuflad, pawlaczy i pudełek z „kablem, który może jeszcze kiedyś się przyda”.

Przedświąteczne porządki mają swój rytuał – ogarniamy szafy, sortujemy graty, a dom staje się lżejszy, jaśniejszy i bardziej gotowy na święta. Tegoroczna akcja w M1 daje jeszcze jedną satysfakcję: to, co od miesięcy kurzy się w kącie,

można zamienić na coś żywego i pięknego.

Do rozdania czeka aż 800 roślin: 600 gwiazd betlejemskich i 200 choinek.

Wystarczy przynieść drobny, niepotrzebny sprzęt elektryczny – telefony, ładowarki, miksery, roboty kuchenne, radio budziki, suszarki, słuchawki, odkurzacze, laptopy, aparaty czy elektroniczne zabawki. Ważne, by były to małe elektrośmieci do 10 kg. Duże urządzenia, jak pralki, telewizory czy lodówki, tym razem nie będą przyjmowane.

Nagrody przyznawane są według prostych zasad:

- do 5 kg elektrośmieci – jedna gwiazda betlejemka,

- 5-10 kg – dwie gwiazdy betlejemskie,
- 5-10 kg + krótki quiz ekologiczny – jedna choinka,
- 0,5-1 kg baterii – jedna gwiazda,
- powyżej 1 kg baterii – dwie gwiazdy.

Każdy uczestnik może otrzymać maksymalnie dwie (2) rośliny, a gdy wszystkie zostaną wydane, odpady nadal będzie można oddawać – już bez odbioru upominku.

W akcji mogą brać udział wyłącznie osoby pełnoletnie. Uczestnictwo oznacza akceptację regulaminu oraz zgodę na możliwość publikacji wizerunku w relacjach Dziennika Łódzkiego i Expressu Ilustrowanego. To sympatyczny sposób



na rozpoczęcie przygotowań do świąt – odrobina troski o środowisko, mniej bałaganu w domu i coś zielonego, co wprowadzi świąteczny nastrój zanim pojawią się pierniki, światełka i pakowanie prezentów. Dla

uczestników przygotowano również bezpłatne śpiewniki z kołędami, które dodadzą wydarzeniu świątecznego klimatu. Oprócz roślinnych upominków każdy będzie mógł zabrać do domu zestaw najpiękniej-

szych polskich kołęd. Śpiewnik będzie także dołączony do wydania Dziennika Łódzkiego z 19 grudnia, aby jeszcze więcej osób mogło poczuć magię wspólnego śpiewania.

Przypominamy także o wyjątkowej, świątecznej atrakcji przygotowanej w Centrum Handlowym M1 – Strefie Mikołaja, która będzie miała miejsce również w dniu zbiórki elektrośmieci, tuż obok naszego stoiska. To doskonały moment, by po oddaniu niepotrzebnych urządzeń zajrzeć również do miejsca, w którym najmłodszy może spotkać się z Mikołajem i Śnieżynkami. Dodatkowo jeśli rodzice lub opiekunowie zrobią zakupy za minimum 100 zł w Centrum, Mikołaj wręczy dziecku świąteczny upominek. Strefa Mikołajowa będzie czekać na odwiedzających podczas przedświątecznych weekendów w piątki w godzinach 16-20 oraz w soboty i niedziele w godzinach 12-20.

ORGANIZATOR



PARTNERZY



ELECTRO-SYSTEM
ORGANIZACJA ODZYSKU SEIE S.A.

REMONDIS
WORKING FOR THE FUTURE

ORIENTARIUM ZOO ŁÓDŹ

WIELTON GROUP



Nadleśnictwo Skierniewice



Nadleśnictwo Łąck



Nadleśnictwo Wieluń



Nadleśnictwo Brzeziny



Nadleśnictwo Poddębice

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJI ZIEMIA I LUDZIE

PRAWDZIWE HISTORIE CZYSTEGO POWIETRZA

Czyste powietrze jest dla każdego

Kiedy w jego rodzinnym domu coraz trudniej było radzić sobie z piecem węglowym, pan Radosław z Cerkwicy postanowił coś zmienić. To on przekonał rodziców, by wymienili stary piec i skorzystali z dofinansowania z programu Czyste Powietrze. Efekt? Nowy kocioł, 11 tysięcy złotych wsparcia i niższe rachunki. – To naprawdę się opłaca – mówi dziś pan Radosław, który sam chętnie skorzystałby z programu, gdyby mógł.

Pan Radosław jest pracownikiem urzędu gminy. Gdy gmina została operatorem programu Czyste Powietrze, na korytarzach pojawiły się ulotki informacyjne. Był to też główny temat rozmów wśród urzędników. – Dom moich rodziców był wówczas ogrzewany przez stary kopciuch, w którym palono węglem i drewnem. Kocioł trzeba było wymienić. Pomyślałem: dlaczego nie? I namówiłem rodziców, by skorzystać z dotacji z programu – mówi pan Radosław. Jego rodzice mieszkają w małej miejscowości Skrobotowo w woj. zachodniopomorskim. Urzędniczka, która zajmowała się obsługą programu w gminie, wspólnie z panem Radosławem, który w ten sposób także pomógł rodzicom, wypełniła wniosek od początku do końca. – Koleżanka dużo nauczyła się na naszym przypadku – śmieje się pan Radosław. – Nie powiem,

że wypełnienie tego wniosku było łatwe. Kłopotliwe było też skompletowanie wszystkich potrzebnych dokumentów. Jednak z fachową pomocą koleżanki – która teraz pomaga wszystkim zainteresowanym – złożyliśmy wniosek o wymianę starego pieca węglowego na nowoczesny kocioł na pellet – opowiada.

Zaczęli od pieca

Program Czyste Powietrze umożliwił wówczas wymianę samego pieca. W obecnej edycji także jest to możliwe pod warunkiem, że budynek jest dobrze docieplony i spełnia warunki co do zużycia energii użytkowej, zapisane w programie. Nowy kocioł na pellet kosztował 18 tys. zł z montażem i rodzicom pana Radosława trudno byłoby ubierać taką kwotę. Mieszkają w starym domu i tylko ojciec ma pracę. Jednak kopciuch bardzo uprzykrzał im życie. Drewno trze-



ba było przekładać, rąbać, nosić do kotłowni. Podobnie węgiel. To przecież bardzo ciężka praca. Konieczne było ciągłe dosypywanie do pieca, nawet w nocy, dokuczał także wszechobecny węglowy pył, bo kotłownia jest połączona z kuchnią. Rodzice mieli uciążliwy obowiązek ciągłego wynoszenia ciężkich wiader z

popiołem. Na zewnątrz czuć było charakterystyczny ostry zapach palonego węgla i drażniący dym. Kominarz, który czyścił komin, ledwo dawał radę, tylko było w nim sadyz. – Rodzice nie mogli wyjechać, bo gdy wracali, dom był wyziębiony. Był też kłopot z ciepłą wodą, zwłaszcza poza sezonem grzew-

czym, bo ona także była podgrzewana przez kopciucha – wylicza wady pan Radosław. Gdy w kotłowni rodziców pana Radosława stanął kocioł na pellet, ich życie zmieniło się diametralnie.

Kotłownia już w XXI wieku
Zniknęła brudzący wszystko

Program Czyste Powietrze jest dla...

...właścicieli i współwłaścicieli jednorodzinnych domów oddanych do użytkowania lub lokali mieszkalnych wydzielonych w budynkach jednorodzinnych posiadających wyodrębnioną księgę wieczystą.

Program Czyste Powietrze finansuje...

... docieplenie przegród, wymianę okien i drzwi/bram garażowych, wymianę kopciucha na nowe efektywne i ekologiczne źródło ciepła, modernizację instalacji c.o. i c.w.u., montaż wentylacji mechanicznej z odzyskiem ciepła na podstawie obowiązkowej oceny stanu energetycznego domu (audyt energetyczny) ze wskazaniem najlepszego rozwiązania do realizacji.

Czym jest pellet?

Pellet drzewny to ekologiczne i wydajne paliwo. To sprasowany granulatusz z biomasy, który wygląda jak uwielbiane przez dzieci chrupki kukurydziane. W programie Czyste Powietrze dopuszczony jest pellet drzewny, który powstaje z odpadów, takich jak trociny, wióry czy zrzębki.

węgiel i czarny pył. Odpadło rąbanie drewna. Pellet jest paliwem lekkim i zamkniętym w estetycznych workach. Nie brudzi domu. Ponieważ sąsiedzi również usunęli swoje kopciuchy, powietrze stało się czyste, aż miło oddychać.

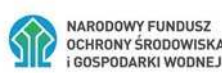
– Gdy przyjechał kominarz, zapytał czy w tym domu pali się w piecu, bo komin jest zupełnie czysty. Oczywiście wiedział, że palimy pelletem – śmieje się pan Radosław. Rodzice wysypują pellet do podajnika raz na tydzień zimą, a raz na dwa tygodnie latem. Temperaturę powietrza ustawiają... smartfonem. Wracając do domu z weekendu, podwyższają po drodze temperaturę i wchodzą do ciepłego wnętrza.

– Teraz popiołu jest tyle co z paczki papierosów w popielniczce! – ekscytuje się pan Radosław. – Namawiam rodziców, by sięgnęli jeszcze po dotację na termomodernizację budynku. W wypełnieniu czy rozliczeniu wniosku pomoże urzędniczka w gminie, a poza tym - te pieniądze czekają, by je po prostu wziąć, szkoda więc tego nie zrobić – zachęca.

0011346471



Niniejszy materiał został dofinansowany ze środków Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Za jego treść odpowiada wyłącznie Fundacja Ziemia i Ludzie.



UWAGA, KONKURS!

Jesteś beneficjentem Czystego Powietrza?
Podziel się z nami swoją prawdziwą historią i przekonaj innych do inwestycji w zdrowie i ciepło.
Wejdź na czystepowietrzejestok.pl

Co miesiąc do wygrania
hulajnoga elektryczna!

TRAGICZNY POŻAR NOCNEGO KLUBU W INDIACH

Adam Kielar, PAP

Co najmniej 23 osoby, w tym trzy kobiety, zginęły w pożarze klubu nocnego w Goa w zachodnich Indiach - poinformowały w niedzielę lokalne władze.

Premier lokalnego rządu Pramod Sawant potwierdził, że wśród zidentyfikowanych już 23 ofiar pożaru są zagraniczni turyści. Na razie brak informacji zarówno o ich dokładnej liczbie, jak i krajach pochodzenia. Sawant poinformował, że trzy osoby zmarły w wyniku poparzeń, a pozostałe z uduszenia.

- Udałem się na miejsce zdarzenia i zarządziłem dochodzenie - oświadczył polityk i za-

pewnił, że „osoby odpowiedzialne zostaną poddane najsurowszym sankcjom przewidzianym przez prawo, a wszelkie zaniedbania będą traktowane z całą surowością”.

Lokalny działacz rządzącej w Indiach partii BJP, Michael Lobo, którego cytuje dziennik „The Times of India”, poinformował, że większość ofiar to pracownicy lokalu. Zapowiedział też kontrole bezpieczeństwa w klubach w Goa.

- Turyści zawsze uważali Goa za bardzo bezpieczne miejsce, ale ten pożar kładzie się cieniem na tej opinii. Musimy zrobić wszystko, by taka tragedia się nie powtórzyła - oświadczył Lobo.



Pożar wybuchł w klubie nocnym w miejscowości Arpora w stanie Goa.

Czarne chmury nad europołem Grzegorzem Braunem

Dorota Kowalska, PAP

Dziś przed Sądem Rejonowym dla Warszawy-Pragi Południe ma ruszyć proces Grzegorza Brauna, dotyczący m.in. zgłoszenia przez europoła świec chanukowych w Sejmie w grudniu 2023 r.

Jak tłumaczył kilka tygodni temu prok. Artur Wańdoch z Prokuratury Okręgowej w Warszawie, poseł Braun ma postawionych siedem zarzutów. Wśród nich są zarzuty dotyczące wydarzeń w Sejmie z 12 grudnia 2023 roku, w tym „zgłoszenia przy użyciu gaśnicy zapalonych świec w świeczniku Chanuki”, czym Braun „obraził uczucia religijne wyznawców judaizmu”. Ponadto Braun - jak przekazywała prokuratura - w związku z podjętą wtedy przez jedną z uczestniczących w uroczystości kobiet „interwencją na rzecz ochrony porządku publicznego, kierując w stronę pokrzywdzonej strumień



Grzegorz Braun, gdy jeszcze był posłem, 12 grudnia 2023 r. zgasił gaśnicą chanukowe świece.

gaśnicy z substancją proszkową”, naruszył jej nietykalność cielesną oraz „spowodował u niej lekki uszczerbek na zdrowiu”. Kolejne zarzuty dotyczą zajścia w budynku Narodowego Instytutu Kar-

diologii w 2022 roku. Wtedy, a był to czas pandemii, Braun wszedł do szpitala z grupą osób - żadna z nich nie miała maseczki - po czym wtargnął na spotkanie dyrekcji placówki i miał zaatakować jej dyrek-

tora. Postępowanie karne wobec Brauna w tych konkretnie sprawach jest możliwe, bo Parlament Europejski zdecydował o uchyleniu mu immunitetu.

Równocześnie w PE były lub wciąż są procedowane kolejne wnioski prokuratora generalnego o dokładanie to samo. Jeden z nich dotyczy próby „zatrzymania obywatelskiego” ginekolożki w szpitalu w Oleśnicy, wykonującej tam legalne aborcje. Zdaniem śledczych Braun miał bezprawnie pozbawić lekarzkę wolności, naruszyć jej nietykalność cielesną. W tej sprawie PE zdecydował już o uchyleniu Braunowi immunitetu. W tle toczy się dyskusja o delegalizacji niektórych ugrupowań, w każdym razie minister sprawiedliwości Waldemar Żurek powiedział PAP, że nie wyklucza, iż partie o charakterze wodzowskim, które namawiają do przemocy i łamania prawa, będą delegalizowane.

Obowiązkowe maseczki wracają w Hiszpanii. Na razie w szpitalach...

Kazimierz Sikorski, PAP

Hiszpania wprowadza obowiązek noszenia masek w szpitalach i placówkach medycznych po ogromnym wzroście zachorowań na gripę. Podróżnych też to będzie dotyczyć.

Resort zdrowia ogłosił stan alarmowy w całym kraju i współpracuje z samorządami regionalnymi nad planem ograniczenia zakażeń. Ponowne wprowadzenie obowiązku noszenia maseczek stanowi przywrócenie zasad od czasu zniesienia obostrzeń związanych z COVID-19. Ten krok ma charakter zapobiegawczy i ma odciążyć szpitale, które borykają się z chorobami układu oddechowego.

Kilka regionów, w tym Aragonia i Andaluzja, już zaczęło zalecać lub egzekwować noszenie maseczek w szpitalach i domach opieki. Resort zdrowia planuje wdrożyć ujednolicone zasady we wszystkich 17 wspólnotach autonomicznych. Zgodnie z wytycznymi noszenie maseczek będzie obowiązkowe dla pacjentów, gości i personelu w szpitalach, ośrodkach podstawowej opieki zdrowotnej i domach opieki w obszarach wysokiego ryzyka.

Hiszpania również zintensyfikowała akcję szczepień przeciwko grypie. Seniorzy, pracownicy służby zdrowia i osoby z problemami zdrowotnymi są zachęceni do jak najszybszego zaszczepienia się na gripę.

Trudne rozmowy Zełenskigo z Amerykanami

Anna Nagel, PAP

Ponad dwie godziny trwała rozmowa Wołodzimierza Zełenskigo ze Steve'em Witkoffem i Jaredem Kushnerem. Tematem było porozumienie pokojowe - podała portal Axios.

Rozmowa odbyła się na koniec trzydniowych negocjacji między delegacjami USA i Ukrainy w Miami na Florydzie na temat planu pokojowego prezydenta Donalda Trumpa.

Źródło, na które powołuje się Axios, przekazało portalowi, że Witkoff i Kushner, którzy we wtorek spotkali się w Moskwie z Władimirem Putinem, zebraли opinie obu stron - Rosji i Ukrainy - i naciskali na przywódców obu krajów, by poczynili ustępstwa konieczne do zawarcia porozumienia. Rozmówca portalu utrzymuje, że dyskusja na temat terytorium była trud-

na. Rosja nadal domaga się, by Ukraina wycofała swoje siły z części Donbasu, które są pod jej kontrolą. USA próbują opracować nowe pomysły, by zbliżyć stanowiska stron w tej kwestii - powiadomiło drugie źródło. Axios napisał też, że strony poczyniły znaczący postęp w sprawie gwarancji bezpieczeństwa USA dla Ukrainy i zbliżyły się do zawarcia porozumienia. Potrzeba jednak jeszcze więcej pracy, by zapewnić, że obie strony interpretują w podobny sposób projekt gwarancji bezpieczeństwa.

- Główne sprawy stanowiące wyzwanie dotyczą kwestii terytorialnych i gwarancji bezpieczeństwa. Staramy się zapewnić, by uzgodnione rozwiązania były realistyczne, sprawiedliwe i możliwe do utrzymania - powiedziała Axiosowi ambasador Ukrainy w USA Olha Stefaniszyna.



Prezydent Ukrainy Wołodzimierz Zełenski

Sam Zełenski powiadomił wcześniej w sobotę, że przeprowadził rozmowę telefoniczną z Witkoffem i Kushnerelem na temat kluczowych kwestii dotyczących zakończenia rozlewu krwi i zapobieżenia kolejnej zbrojnej agresji Ro-

sji. Prezydent Ukrainy poinformował, że oczekuje szczegółowego sprawozdania od sekretarza Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony Rustema Umierowa oraz szefa Sztabu Generalnego Sił Zbrojnych generała Andrija Hnatowa.



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

Żyjemy już świętami Bożego Narodzenia i intensywnie się do nich przygotowujemy. I przyszedł 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 oderwanie, 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 dołączony-

mi 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 zorganizo-

wać 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 mineral-

nej „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.

Partnerzy Regionalni

W województwie łódzkim akcję wspierają również lokalni Partnerzy, dzięki którym Zaprzęg Świętego Mikołaja może docierać jeszcze skuteczniej do potrzebujących dzieci. Wśród nich znajdują się: **Veolia Energia Łódź, POLREGIO S.A., Fundacja Rozwoju Gminy Kleszczów oraz Rejonowy Bank Spółdzielczy w Lututowie i Inter Group Cleaning Security Work.** Zaangażowanie tych instytucji to realna pomoc w niesieniu radości najmłodszemu, a ich wsparcie pokazuje, jak ważna jest współpraca lokalnych społeczności w tworzeniu dobra. ©©

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGNI OD, GRUPA ORLEN

0411429311

Jak czytać rachunek za gaz? Wyjaśniamy, z czego naprawdę składa się Twoja faktura

Wiele osób na rachunku za gaz zwraca uwagę jedynie na sumę końcową do zapłaty. Mało kiedy zastanawiamy się, co oznaczają poszczególne pozycje i nazwy opłat. Warto jednak poświęcić chwilę, by wiedzieć, za co dokładnie płacimy. Dzięki temu łatwiej kontrolować wydatki, planować zużycie i uniknąć zaskoczenia, gdy rachunek nagle okaże się wyższy niż zwykle.

Nie tylko gaz: za co tak naprawdę płacisz w rachunku

Wbrew pozorom, rachunek za gaz to nie tylko opłata za samo paliwo. Składa się on z kilku części – zarówno tych związanych z faktycznym zużyciem, jak i kosztów utrzymania całej infrastruktury, dzięki której gaz trafia do Twojego domu.

Najczęściej na fakturze znajdziesz cztery kluczowe pozycje: **opłatę dystrybucyjną stałą, opłatę dystrybucyjną zmienną, abonament oraz opłatę za paliwo gazowe.** Każda z nich ma inne znaczenie i odpowiada za inny element systemu.

Opłata dystrybucyjna stała – za gotowość sieci, nie za zużycie

To pozycja, która może zaskakiwać – bo pojawia się

niezależnie od zużycia gazu. Wystarczy, że mamy podpisaną umowę kompleksową na jego dostarczanie. Opłata dystrybucyjna stała to koszt utrzymania i rozwoju sieci gazowej w Twojej okolicy. Pokrywa m.in. serwis sieci, kontrole bezpieczeństwa i dostępność gazu „na żądanie”.

Jej wysokość zależy od grupy taryfowej oraz regionu, a nie od ilości zużytego paliwa. Można więc traktować ją jako rodzaj „abonamentu za dostęp” – dzięki niej sieć jest gotowa dostarczyć gaz w każdej chwili, niezależnie od tego, czy akurat go używasz.

Opłata dystrybucyjna zmienna – za to, co naprawdę zużywasz

Tu już w grę wchodzi Twoje faktyczne zużycie. **Opłata dystrybucyjna zmienna to koszt przesyłu gazu z sieci do Twojego domu** – im więcej zużywasz, tym wyższa ta część rachunku. To opłata, która uwzględnia m.in. energię potrzebną do utrzymania ciśnienia w sieci, pomiary i rozliczenia przepływu.

To właśnie ta pozycja, razem z opłatą za samo paliwo gazowe, zmienia się najbardziej w zależności



od tego, jak ogrzewasz dom czy gotujesz.

Abonament – za obsługę i rozliczenia

Kolejna pozycja na rachunku to **abonament, czyli stała miesięczna opłata za obsługę klienta:** wystawianie faktur, rozliczanie płatności, prowadzenie konta czy odczyty liczników. Nie zależy ona od zużycia gazu, ale od warunków taryfy – zazwyczaj jest niewielka, jednak powtarza się na każdej fakturze.

Choć wydaje się drobnym elementem, to właśnie ta opłata pozwala utrzymać codzienną obsługę i kontakt z klientami, np. przez infolinię czy elektroniczne Biuro Obsługi Klienta.

Opłata za paliwo gazowe – to, co faktycznie zużywasz

To najbardziej oczywista część rachunku. **Opłata za paliwo gazowe odzwierciedla realne zużycie energii w Twoim domu** – przeliczone z metrów sześciennych (m³) na kilowatogodzinę (kWh).

To właśnie ten element najbardziej wpływa na końcową kwotę rachunku.

Warto pamiętać, że im bardziej energooszczędny dom i sprawniejsza instalacja, tym mniejsze będzie to zużycie – i tym samym niższa faktura.

Komu płacisz – sprzedawcy czy dystrybutorowi?

Wiele osób zakłada, że pieniądze z rachunku za gaz trafiają do jednej firmy. W rzeczywi-

stości kwota z Twojej faktury jest dzielona między dwa podmioty:

- **Sprzedawcę gazu**, z którym masz podpisaną umowę. To on odpowiada za zabezpieczenie gazu, obsługę klienta i wystawianie faktur. Do sprzedawcy trafiają opłaty za samo paliwo gazowe i abonament.
- **Dystrybutora gazu**, czyli operatora sieci. To on fizycznie przesyła gaz do Twojego domu, dba o infrastrukturę, naprawy i odczyty liczników. Do niego trafiają obie opłaty dystrybucyjne.

Dzięki temu system działa sprawnie i bezpiecznie, a Ty – mimo że płacisz jedną fakturę – wspierasz zarówno dostępność paliwa, jak i utrzymanie sieci przesyłowej.

Co ważne, wszystkie opłaty, poza abonamentem, są określone w taryfach sprzedawcy lub dystrybutora za twierdzonych przez Urząd Regulacji Energetycznej.

Dlaczego warto rozumieć swój rachunek za gaz

Zrozumienie struktury rachunku to coś więcej niż ciekawostka. Pozwala lepiej **kontrolować zużycie i wydatki**, a także świadomie porównywać oferty różnych sprzedawców.

To wiedza przydatna zwłaszcza dla osób, które do-

piero planują instalację gazu w nowym domu lub modernizację istniejącej instalacji. Zrozumienie mechanizmu działania sieci i rachunków pozwala podejmować bardziej świadome decyzje – bez obaw, że „coś ukryto w drobnym druku”.

W razie problemów także wiesz, do kogo się zwrócić:

- jeśli chodzi o **awarię lub ciśnienie gazu** – kontaktuj się z **dystrybutorem**,
- jeśli chodzi o **rozliczenia czy faktury** – z **Twoim sprzedawcą gazu**.

Świadomy budżet to spokój

Faktura za gaz nie musi być zagadką. Wystarczy raz zrozumieć, z czego się składa, by później bez stresu kontrolować wydatki. Warto też korzystać z **elektronicznego Biura Obsługi Klienta (eBOK)**, gdzie można:

- sprawdzić historię zużycia,
- pobrać lub zapłacić za fakturę,
- przeanalizować, które opłaty są stałe, a które zależą od zużycia.

Im lepiej rozumiesz swój rachunek, tym łatwiej utrzymać kontrolę nad domowym budżetem – i podejmować decyzje, które naprawdę służą Twojemu komfortowi i bezpieczeństwu.

 Wypadki

**W akcji na miejscu katastrofy
strażaków wspomagali
żołnierze z Podkarpackiej
Brygady Obrony
Terytorialnej.**



Katastrofa we mgle

- Powinniśmy żyć tak, jakby każdy dzień mógł być ostatnim. Aby kiedyś wspomniano nas dobrze, tak jak my dziś wspominamy tych dwóch wspaniałych chłopaków
- mówi o ofiarach katastrofy śmigłowca Dariusz Łapa, starosta przeworski.
5 grudnia lokalna społeczność odprowadziła 41-letniego Mariusza i 44-letniego Krzysztofa na miejsce wiecznego spoczynku.

Stanisław Sowa

Sobota, 29 listopada, godzina 15.50. Dyżurny Państwowej Straży Pożarnej w Rzeszowie przyjmuje zgłoszenie od mieszkańca o pożarze śmigłowca w lesie. Miejsce zdarzenia: wzgórze wyrastające na wschód od Rzeszowa, okolice górnej Malawy i Cierpisza. To styk powiatów rzeszowskiego i łańcuckiego.

Gdy z niemałym trudem, bo przebijając się przez gęstniejącą mgłę i nastające ciemności, docieramy w okolice miejsca katastrofy, na wąskiej asfaltówce między Malawą a Wolą Rafałowską zauważamy długi sznur pojazdów strażackich i policyjnych na sygnałach alarmowych. Przyjeżdżają samochody wojskowe i karetki.

Okazuje się, że jesteśmy pierwszymi dziennikarzami. Niestety, nie możemy się dostać do miejsca katastrofy - służby otaczają teren szczerłym kordonem. Ruch w stronę Woli Rafałowskiej i Cierpi-

sza został wstrzymany, a policja kieruje użytkowników ruchu na objazdy.

Jesteśmy na wysokości prawie 400 m n.p.m. W odległości ok. 200 metrów od nas znajduje się zabytkowy kościółek św. Marii Magdaleny oraz wieża widokowa, z której - w warunkach inwersji - można dojrzeć na horyzoncie Tatry. Jeśli śmigłowiec nadlatywał od Rzeszowa, który położony jest na wysokości około 200 m n.p.m., pilot musiał kontrolować wzrastającą wysokość terenu. Była gęsta mgła, prawie zero widoczności. Co wskazywały urządzenia pokładowe?

Przybywa gapiów. Ludzie dowiadują się o katastrofie helikoptera z radia lub internetu. Wiele osób próbuje robić zdjęcia i nagrania. Z marnym skutkiem, bo mgła taka, że prawie nic nie widać. W dodatku zapadają ciemności. Gdy wraz z coraz liczniejszą grupą dziennikarzy czekamy na oficjalny komunikat, pojawia się młody mężczyzna. Mówi, że tu mieszka i był świadkiem zdarzenia.

Usłyszał jakby huk

- Była godzina 15.30, gdy usłyszałem, że coś przelatuje, a po chwili jakby huk. Ale nie przywiązałem do tego większej wagi. Gdzieś za dziesięć czwartą dostałem telefon, że rozbił się samolot gdzieś koło nas. Wsiadłem na quada i przyjechałem tutaj. Był już pierwszy wóz strażacki. Żadnych płomieni ani dymu nie widziałem. Mgła była taka, że było widać na odległość pięciu metrów - relacjonuje Adrian Porada.

W końcu mamy oficjalny komunikat. Podkomisarz Magdalena Żuk, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Rzeszowie, potwierdza, że znaleziono ciała dwóch osób. Pożar został ugaszony. W pobliżu nie ma zabudowań, więc nie było zagrożenia bezpieczeństwa innych osób. Policjanci wraz z prokuratorem przeprowadzą oględziny miejsca zdarzenia. Został o nim poinformowany przewodniczący Państwowej Komisji Badania Wypadków Lotniczych.

Śmigłowiec spadł w miejscu, do którego dojazd jest znaczo-

nie utrudniony ze względu na ukształtowanie terenu, błoto oraz warunki pogodowe. Strażacy dotarli więc pieszo oraz na quadach.

Służby potwierdzają, że ofiary to mieszkańcy powiatu przeworskiego, 41-latek i 44-latek, a rozbił śmigłowiec to Robinson R44.

Co to za maszyna?

Helikopter Robinson R44 to czteromiejscowy lekki śmigłowiec produkowany przez Robinson Helicopter Company od 1992 roku. Projekt został oparty na konstrukcji śmigłowca Robinson R22. Pierwszy lot R44 odbył się 31 marca 1990 roku, a certyfikat Federal Aviation Administration (FAA) uzyskał w grudniu 1992 r. Pierwsza dostawa maszyny dla odbiorcy odbyła się w lutym 1993 r.

W Polsce helikopter tej klasy, znany jako Błękitny 24, wykorzystywany był przez telewizję TVN24 do relacjonowania i nadawania programów na żywo z powietrza. Dwie tego rodzaju maszyny trafiły też w 2018 roku do Wyższej Szkoły

Oficerskiej Sił Powietrznych w Dęblinie. Również w 2018 roku śmigłowce R44 zostały wybrane przez Lotnicze Pogotowie Ratunkowe w przetargu na dostawę dwóch śmigłowców szkolno-treningowych. W 2019 r. śmigłowiec R44 został odebrany przez straż graniczną.

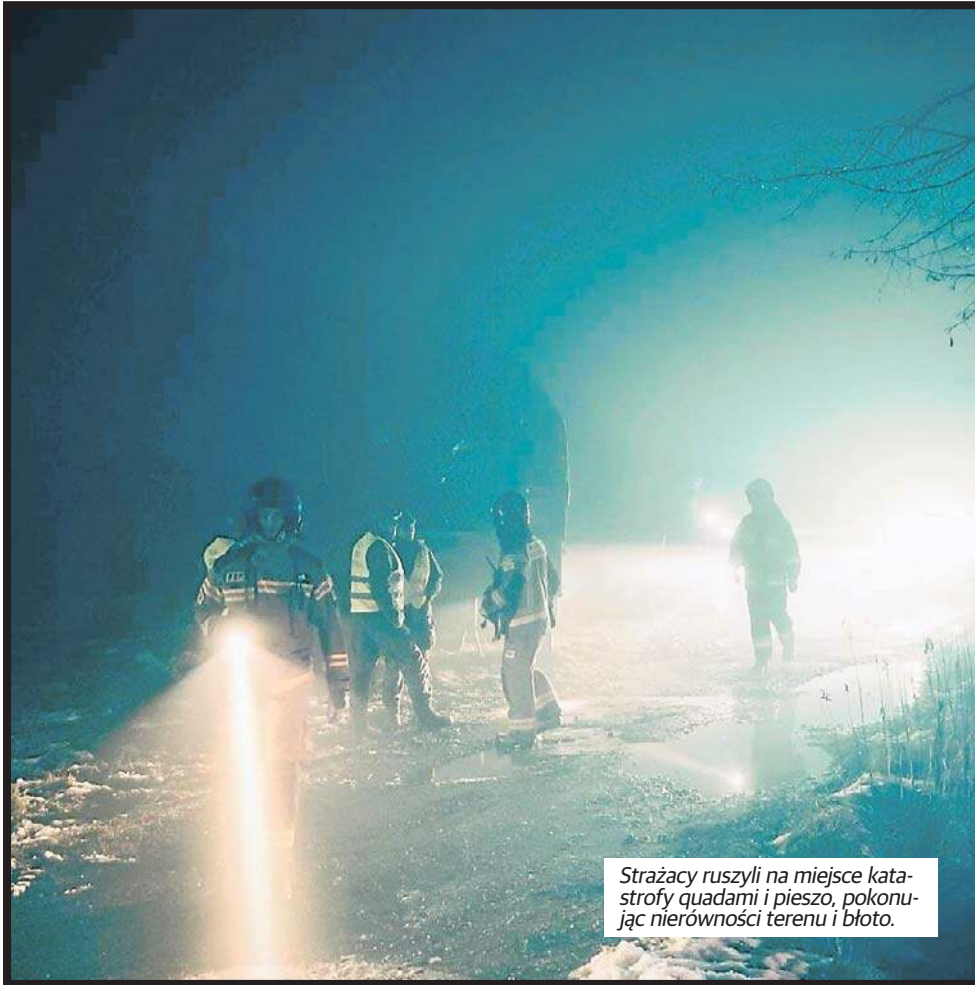
Helikopter zboczył z kursu Niedziela, 30 listopada. Na miejscu tragedii pojawiają się przedstawiciele Państwowej Komisji Badania Wypadków Lotniczych, pracuje też prokurator z Prokuratury Okręgowej w Rzeszowie. Teren w promieniu kilkuset metrów od miejsca katastrofy jest wciąż zamknięty dla osób postronnych.

- Przeprowadzane są wszystkie niezbędne czynności procesowe, w tym oględziny i zabezpieczenie śladów - informuje mł. asp. Tomasz Domka z Komendy Powiatowej Policji w Łańcucie.

Jak wynika ze wstępnych ustaleń Prokuratury Okręgowej w Rzeszowie, która 1 grudnia wszczęła śledztwo, początkowo helikopterem podróżo-

wały 3 osoby; leciały z Krosna. Następnie doszło do międzylądowania w Zagorzycach, gdzie wysiadła jedna osoba. 2 osoby wyruszyły w lot, którego celem były okolice Przeworska. W rejonie Malawy helikopter zboczył z kursu wschodniego na północny i - tracąc wysokość - zaczął zahaczać o czubki drzew. Około godziny 15.35 rozbił się w lesie, w odległości około 700 metrów od drogi prowadzącej z Malawy do Woli Rafałowskiej. Ofiary to bracia: 41-letni Mariusz S. oraz 44-letni Krzysztof S., właściciele firmy w Przeworsku.

- Prawdopodobną przyczyną tego zdarzenia były bardzo trudne warunki atmosferyczne, które panowały tego dnia, mianowicie gęsta mgła, która w znaczący sposób ograniczała widoczność, oraz duża wilgotność powietrza, która również mogła mieć wpływ na silnik helikoptera - informuje Katarzyna Drupka, zastępca prokuratora okręgowego w Rzeszowie. Podkreśla, że to są wstępne ustalenia.



Strażacy ruszyli na miejsce katastrofy quadami i pieszko, pokonując nierówności terenu i błoto.

FOT. KW PSP

Na miejscu katastrofy pobrane zostały m.in. próbki paliwa i oleju z wraku. Spalony wrak helikoptera został zabezpieczony do dalszych badań. Przesłuchano świadków. Śledczy znaleźli też dokumenty świadczące o tym, że zaledwie dzień wcześniej helikopter pozytywnie przeszedł przegląd techniczny.

Dzień później prokuratura poinformuje, że przeprowadzono sekcję zwłok zmarłych mężczyzn. „Wstępne wyniki sekcji zwłok wykazały na niemal identyczne obrażenia: liczne złamania kości czaszki, uraz czaszkowo-mózgowy oraz złamania żeber połączone z uszkodzeniem wielu narządów wewnętrznych. Biegły ocenił je jako urazy wielonarządowe. Z ustaleń wynika, że śmierć obu mężczyzn nastąpiła natychmiastowo. Podczas sekcji pobrano także krew i płyny ustrojowe do dalszych badań toksykologicznych, których wyniki będą stanowiły istotny element prowadzonego postępowania” - brzmi komunikat prokuratury.

To byli porządni ludzie

Poniedziałek, 1 grudnia. Jesteśmy w podprzeworskim Studzianie, rodzinnej wsi przedsiębiorców. Jak opowiadają mieszkańcy, helikopter był im dobrze znany. Często widywali maszynę latającą nad okolicą, czasem nawet późnymi godzinami nocnymi.

Sołtysa wsi, Antoniego Żyłę, zastajemy mocno zajętego. Właśnie chodzi od domu do domu i roznosi wśród mieszkańców wigilijne opłatki.

- Od urodzenia mieszkali tutaj. To byli porządni ludzie - opowiada sołtys łamiącym się głosem o Mariuszu i Krzysztofie. - Kiedy usłyszałem o tragedii, to był dla mnie szok. A potem zaczęły się telefony,

ludzie dopytywali, czy to prawda.

Co mówią mieszkańcy, gdy zachodzi do domów z wigilijnymi opłatkami?

- Że nie mogą w to uwierzyć. Że to nie powinno się wyda-

rzyć. To ogromna tragedia dla rodziny. W imieniu całej wsi chcę przekazać najbliższym szczere, głębokie wyrazy współczucia. Mariusz i Krzysztof wspierali naszą społeczność, nigdy nie byli obojętni. Jeśli ktoś prosił o pomoc, to zawsze znaleźli sposób, żeby pomóc. To dla nas ogromna strata, cała wieś jest pogrążona w żałobie - zapewnia Żyła.

Wszyscy nasi rozmówcy wspominają ofiary jako życzliwych, pracowitych i bezinteresownych ludzi.

- Nie znałem ich osobiście, ale ojca bardzo dobrze znam. Wśród ludzi jest tylko żal, ogromny żal. Niedowierzenie, bo to młodzi ludzie, którzy mieli całe życie przed sobą. Zostawili żony, dzieci... Wszyscy o nich mówią dobrze, bo tacy po prostu byli - opowiada pan Józef.

- Niedawno rozmawiałam z Mariuszem. Nie mogę uwierzyć w to, co się stało. To jest niewyobrażalna tragedia, coś, czego nikt się nie spodziewał. Dla nas wszystkich to szok - dopowiada przysłuchująca się naszej rozmowie kobieta.

Pozostawili po sobie wiele dobra i życzliwości

Lokalni samorządowcy we wpisach i kondolencjach podkreślają wielkie zasługi zmarłych przedsiębiorców. Mariusz Superson i Krzysztof Superson angażowali się w różne przedsięwzięcia. Ufundowali witraże w kościele, sponsorowali

klub piłkarski. Prowadzili świetnie rozwijającą się firmę, która produkuje opakowania foliowe, dawali ludziom pracę. Mariusz pełnił funkcję prezesa zarządu, a Krzysztof był członkiem zarządu. Ostatnio firma SupFol została nagrodzona prestiżową Podkarpacką Nagrodą Gospodarczą w kategorii „Najlepszy Produkt 2025”.

- Kiedy w sobotę około 16.00 dostałem informację, że doszło do nieszczęśliwego wypadku i że nasze służby są zaangażowane, miałem nadzieję, że to nie dotyczy naszych mieszkańców. A jednak... Szok i niedowierzenie towarzyszą nam do dziś. W imieniu samorządu i swoim składam rodzinom najszczerze wyrazy współczucia - mówi Dariusz Łapa, starosta przeworski.

I podkreśla, że ta tragedia pokazuje, jak kruche jest ludzkie życie.

- Powinniśmy żyć tak, jakby każdy dzień mógł być ostatnim, z miłością, empatią i wdzięcznością. Tak, aby kiedyś wspomniano nas dobrze, tak jak my dziś wspominamy tych dwóch młodych, wspólnych chłopaków - zaznacza starosta Łapa.

„Odeszli młodzi, przedsiębiorczy ludzie, aktywnie zaangażowani w życie lokalnej społeczności, pozostawiając po sobie wiele dobra i życzliwości” - czytamy we wpisie w mediach społecznościowych na profilu starosty przeworskiego.

W powietrzu cieszył się każdą chwilą

We wpisie na stronie Aeroklubu Rzeszowskiego Mariusza Supersona żegnają jego przyjaciele.

- Z Mariuszem znaleźliśmy się prawie 10 lat - mówi Robert Grabowski, instruktor-pilot, sekretarz zarządu Aeroklubu Rzeszowskiego. - Poznaliśmy się, kiedy zaczynał swoją przygodę z lotnictwem. On się szkolił, ja byłem instruktorem. Odbyliśmy wiele wspólnych lotów. Lotnictwo było dla niego wielką pasją, odskocznią od codzienności. W powietrzu zawsze odpoczywał i cieszył się każdą chwilą. Rozpoczął swoją przygodę z lotnictwem jako pilot samolotów ultralekkich. Miał duże doświadczenie. Później został pilotem śmigłowców. Latał dla przyjemności, ale również w celach biznesowych.

Robert Grabowski zapamięta Mariusza jako człowieka bardzo wrażliwego na potrzeby innych, który angażował się również w życie lokalnej społeczności. - To tam, razem z bratem i resztą rodziny, zapoczątkował swój biznes, który rozwijał. Odnosił ogromny sukces i pomagał tym, którzy tej pomocy potrzebowali. Zawsze można było na niego liczyć - mówi.

Uroczystości pogrzebowe odbyły się w piątek, 5 grudnia w Bazylice Kolegiackiej pw. Ducha Świętego w Przeworsku.

Współpraca: Urszula Sobol i Barbara Galas



Helikopter rozbił się w trudno dostępnym, błotnistym i zalesionym terenie.

FOT. KW PSP

 Społeczeństwo

Anna Mierzyńska niedawno prowadziła warsztaty edukacyjne skierowane do młodzieży, których celem było m.in. zwiększenie świadomości na temat dezinformacji.

Dezinformacja istnieje odkąd istnieje człowiek...

- Potrzebujemy nauczyć się higieny cyfrowej, a więc wyrobić pewne nawyki, które sprawią, że chociaż nie będziemy weryfikować każdej informacji, nie będziemy się też łatwo nabierać na kłamstwa - mówi Anna Mierzyńska, analityczka mediów społecznościowych, specjalizująca się w badaniu dezinformacji.

Urszula Śleszyńska

Strach, agresja i władza, a czasem również pieniądze, te cztery elementy, składają się na dezinformację. Pisziesz o tym już na początku swojej książki „Efekt niszczący. Jak dezinformacja wpływa na nasze życie”. Skoro znamy już składowe, to poznajmy jeszcze definicję dezinformacji. Czym ona jest?

Dezinformacja ma prostą definicję. To fałszywe informacje, które są rozpowszechniane świadomie i celowo. Każdy element tej definicji ma znaczenie. Czyli po pierwsze to muszą być zawsze fałszywe informacje, zmanipulowane, przekształcone - coś, co jest nieprawdziwe. I zawsze ktoś rozpowszechnia je świadomie i celowo, czyli wie, że to jest nieprawda, a mimo to z jakiegoś powodu ją rozprowadza. Najczęściej chodzi albo o władzę, albo o pieniądze, albo o chęć osiągnięcia swoich własnych, psychologicznych celów, często związanych z agresją czy kontrolą.

Czy dezinformacja może występować tylko w mediach lub w mediach społecznościowych?

Można powiedzieć, że dezinformacja - jako zjawisko - występuje odkąd istnieje człowiek. Ale dziś jest dużo poważniejsze zagrożenie ze względu na szybkość rozpowszechniania się informacji, którą daje internet. Obecnie fałszywe informacje podane w jednym miejscu bardzo szybko rozchodzą się po całej sieci, bo rozpowszechniają je sami użytkownicy internetu. Mogą w ciągu dosłownie kilku godzin dotrzeć do całego świata. To istotne zagrożenie. Ta skala dezinformacji i szybkość jej rozchodzenia się powodują, że my jako odbiorcy nie jesteśmy w stanie zweryfikować docierających do nas informacji, więc często wnoskujemy o ich prawdziwości jedynie na podstawie emocji. Jeżeli jakaś informacja wywoła w nas emocje, dużo szybciej w nią uwierzemy i nie będziemy się zastanawiać, czy to prawda czy fałsz.

Czy to właśnie ten emocjonalny akcent najbardziej

nas w dezinformacji przyciąga i interesuje?

Tak, ten emocjonalny element jest bardzo ważny. Dostajemy informacje, które wywołują silne emocje, najczęściej te trudne: strach, frustrację, zazdrość, zawiść. Czasem pojawiają się też jakieś pozytywne emocje, coś, z czego się bardzo cieszymy. To one sprawiają, że w naszych mózgach zachodzą silne reakcje, pod wpływem których natychmiast rozpowszechniamy takiego newsa. Nawet nie pomyślimy, żeby go sprawdzić. Bo jeśli coś nas do tego stopnia poruszyło, to musi być prawdziwe, tak? Niestety nie musi. I jeśli w oparciu o emocje nie tylko rozpowszechnimy fałszywe informacje, ale też podejmiemy ważne decyzje albo zmienimy swoje zachowanie, to po jakimś czasie przekonamy się, często boleśnie, że działamy na podstawie fałszywych przesłanek.

Wiem, brzmi to mocno teoretycznie. Ale pomyślimy sobie o tym, że oglądamy rolkę na Instagramie. I tam ktoś nam mówi, że jeżeli chorujemy na to

i na to, to żeby się z tego wyleczyć, musimy kupić właśnie ten konkretny produkt. Kupujemy go wierząc, że jakoś naszego życia się poprawi. A potem się okazuje, że ten produkt nam szkodzi, nie ma żadnych badań tego produktu, uwierzyliśmy po prostu w fałszywą obietnicę. Łatwo zobaczyć, jak bardzo taka dezinformacja może nam zaszkodzić. Jeszcze gorzej, gdy w ten sposób zaszkodzimy swoim dzieciom.

Czy nasza podatność na dezinformację bierze się też trochę z tego, że ludzie po pierwsze nie mają czasu, a po drugie nie potrafią weryfikować informacji?

Tych informacji jest strasznie dużo! Mamy zalew przekazów informacyjnych i nie jesteśmy w stanie weryfikować tego, co do nas dociera. Nawet osoby wyposażone w wiedzę oraz umiejętności i tak muszą wybrać, co chcą zweryfikować, bo nie zdążą zająć się wszystkimi newsami. Jest na to jednak sposób. Potrzebujemy nauczyć się higieny cyfrowej, a więc wyrobić pewne nawyki,

które sprawią, że chociaż nie będziemy weryfikować każdej informacji, nie będziemy się też łatwo nabierać na kłamstwa.

W jaki sposób to zrobić?

Po pierwsze trzeba sobie uświadamiać, że to, co do nas dociera z sieci, niekoniecznie jest wiarygodne. Po drugie trzeba sobie zrobić zestaw źródeł informacji, którym ufamy. Takich, które są już sprawdzone, znane, wiarygodne dla nas. Zwróćmy uwagę, czy jeśli nasze ulubione medium poda nieprawdziwą informację (co może się zdarzyć nawet najlepszym), to później ją sprostuje. Tak robią wiarygodne media. Nie wiarygodne źródła informacji nie przyznają się do błędów. Wiele źródeł internetowych jest anonimowych albo na przykład influencerzy mówią o tematach, o których nie mają fachowej wiedzy. Czemu mielibyśmy im wierzyć? Lista sprawdzonych, zaufanych źródeł informacji jest więc naprawdę pomocna. Po trzecie, wyrabiamy sobie dobre nawyki. Jeżeli przeglądamy платфор-

my społecznościowe i dociera do nas bardzo emocjonalna informacja, to powinna nam się zapalić czerwona lampka w głowie. Zatrzymajmy się wtedy i dajmy sobie czas, by te emocje opadły. Wystarczy 10 minut przerwy od internetu. Dzięki badaniom neurobiologicznym wiemy, że kiedy doświadczamy silnych emocji, w mózgu, na poziomie biologicznym, odcinany jest dostęp do tej jego części, która odpowiada za krytyczne myślenie. Nie jesteśmy więc w stanie krytycznie ocenić docierających do nas informacji. Dlatego podczas wspomnianej przerwy zrobmy coś, by nasze emocje opadły. Można pójść na spacer, popatrzeć przez okno, pobać się z dziećmi, poczytać gazetę. I dopiero jak trochę się wewnętrznie uspokoi, możemy wrócić do tej informacji, bo wtedy mózg będzie w stanie znowu myśleć krytycznie. A więc będziemy mogli taką informację realnie ocenić i sprawdzić w zaufanych źródłach. Jeżeli potwierdzają ją wiarygodne media, to się tą informacją przejmujemy. Ale jeżeli nigdzie więcej nie ma po-

twierdzenia, jeżeli źródło jest nieznane czy anonimowe, to staramy się tym w ogóle nie przejmować.

A co jeżeli ta nieprawdziwa informacja stanie się na tyle atrakcyjna nie tylko dla odbiorców, jak i dla innych mediów, że te również ją powielą, nie sprawdzając jej wiarygodności?

Wiarygodne media, zanim podadzą bardzo atrakcyjną informację, sprawdzają ją. Może się oczywiście zdarzyć w wyjątkowych przypadkach, że emocje tak poniosą również dziennikarza, iż nie sprawdzi, co przekazuje. Ale to są wyjątki. Naprawdę warto mieć nawyk sprawdzania informacji w innych źródłach. Tak samo jak warto mieć świadomość, które medium, nawet jeśli jest znane, buduje swoje zasięgi w internecie w taki sposób, że np. używa bardzo emocjonalnych nagłówków, które niekoniecznie mają coś wspólnego z tym, co jest napisane w danym artykule. Wtedy warto pamiętać, że informacje z tego medium nie muszą być prawdziwe. Takie krytyczne podejście będzie nas chronić.

Chroni nas też właśnie strach i lęk - to emocje zaprogramowane do tego, żeby nas chronić, ostrzegać przed czymś. Czy jednak w przypadku dezinformacji one nie działają trochę napędzająco? Jak np. w przypadku wojny, która się toczy za naszą wschodnią granicą?

Masz rację, że strach i lęk są po to, żeby nas chronić. Ale one motywują też do tego, żeby coś zrobić. Jeżeli ten strach ma realne podstawy i za jego sprawą robimy coś dla własnej ochrony, wszystko jest ok - tak to powinno działać. Tyle że dziś żyjemy w świecie, w którym wiele źródeł informacji wywołuje nasz strach zupełnie nieadekwatnie do rzeczywistości. Wojna jest tu dobrym przykładem. Teraz już się trochę do niej przyzwyczailiśmy, ale zwłaszcza na początku niektórzy wpadali wręcz w stany lękowe pod wpływem dużej ilości informacji o wojnie. Taki lęk może być tak ogromny, że zmotywuje do działania nieadekwatnego do rzeczywistości. Podam przykład. Kilka lat temu robiłam serię wywiadów z osobami, których bliscy uwierzyli w teorie spiskowe. Teorie spiskowe naprawdę potrafią działać niszcząco na ludzi. Rozmawiałam wtedy z bratem pewnego psychiatry, który to psychiatra wierzył w teorie spiskowe. Ten mężczyzna był zdeterminowany, żeby swojego brata naprowadzić na normalną drogę. Wysłał mu więc wiadomość doty-

cząc katastrofy, która wydarzyła się w Kosmosie. Jego brat się interesował Kosmosem i powinien bez problemu zauważyć, że wiadomość jest fałszywa, bo dotyczy sytuacji fizycznie niemożliwej.

Chciał go podpuścić.

Dokładnie. Ale ten brat uwierzył w tę informację do tego stopnia, że z partnerką się spakowali i wyruszyli w drogę na północ. Z jakiegoś powodu byli przekonani, że tam będzie bezpieczniej. Porzucili wszystko, wzięli plecaki i ruszyli przed siebie, zupełnie jak w jakiejś głęboko kryzysowej sytuacji. Ten psychiatra nie był w stanie ocenić informacji krytycznie, zauważyć, że brat go podpuszcza. Strach zmotywował go do konkretnego działania - tyle że nieadekwatnego do rzeczywistości. Dlatego gdy pod wpływem strachów i lęków z internetu reagujemy - np. wydajemy ogromne pieniądze na rzeczy, które nie są nam potrzebne, albo podejmujemy jakieś życiowe decyzje, które okazują się niewłaściwe i za chwilę trzeba będzie ponieść ich konsekwencje - to krzywdzimy siebie, a czasem też swoich bliskich.

Widzę dużo stycznych między dezinformacją a manipulacją...

Słusznie, ponieważ manipulacja jest częścią dezinformacji. Manipulacja też jest niejawnym oddziaływaniem na drugą osobę. Dezinformacja przybiera bowiem różne formy. Może być tak, że ktoś przekazuje nam fałszywą informację i wtedy mamy do czynienia z typowym fake newsem. Ale może być tak, że ktoś manipuluje jakimś faktem, czyli mówi nam np. tylko część prawdy. To się często zdarza w przekazach np. dotyczących szkodliwości szczepień. Choćby kiedy ukazują się nowe badania naukowe, a osoby, które chcą udowodnić szkodliwość szczepień, przekazują tylko fragment tych badań, pomijając resztę ustaleń. To jest manipulacja, ponieważ nie mamy możliwości zobaczenia całości wyników i wyciągnięcia własnych wniosków. Ktoś nam prezentuje tylko fragmenty, bo chce, żebyśmy na tej podstawie podjęli decyzję, co zrobić.

A czy są jakieś osoby, które są odporne na dezinformację?

Nie ma nikogo odpornego na dezinformację od urodzenia. Dezinformatorzy wykorzystują nasze najbardziej ludzkie cechy, wykorzystują nasze człowieczeństwo, żeby nas oszukać. Na co dzień jesteśmy raczej ufnymi. Bez podstawowego zaufania społecznego nie

bylibyśmy w stanie stworzyć rodzin, wspólnot, państw. Zakładamy więc najczęściej (poza sytuacjami budzącymi niepewność), że druga osoba nie chce nas skrzywdzić. Zdarza się, że przychodzi ktoś, kto wykorzystuje tę fundamentalną ludzką ufność, aby osiągnąć jakiś własny, niejawni cel krzywdząc nas przy tym. To jest największy problem manipulacji, największe zagrożenie.

O tym, jak się bronić, już trochę mówiliśmy, ale ciekawe jest też to, czy fałszywa informacja ma jakiś schemat budowy, po którym możemy od razu zgadnąć, że coś tu nie gra?

Niestety nie ma. Coraz częściej mamy do czynienia z narzędziami sztucznej inteligencji, które generują różnego rodzaju treści, zdjęcia, filmy bardzo podobne do rzeczywistych. Nie jesteśmy w stanie tego odróżnić tak na pierwszy rzut oka, ponieważ jest to zazwyczaj bardzo dobrze technologicznie zrobione oszustwo. Jeżeli tego rodzaju podróbki rzeczywistości służą tylko rozrywce, nie ma problemu. Natomiast one niestety coraz częściej są używane do tego, by wpływać na nasz sposób myślenia i zachowania. I to jest problem, bo robi się trochę tak, jakby ktoś niejawnie nami sterował.

Ostatnio prowadziłaś warsztaty edukacyjne skierowane do młodzieży, któ-

rych celem było zwiększenie świadomości na temat dezinformacji i sposobów budowania odporności na fałszywe treści, a także promowanie bezpiecznego i krytycznego korzystania z internetu. Jakie nasunęły się po nich wnioski?

W sumie przeszkoliliśmy ponad 3,5 tysiąca osób w 14 miastach Polski. Zarówno młodzież, jak i nauczyciele podchodzili do nas i mówili, że takie warsztaty są bardzo potrzebne, bo tego rodzaju wiedzy jest mało, a ludzie jej potrzebują, żeby nie dać się oszukać. Widać było również, że młodzi ludzie mają ogromne doświadczenia sieciowe, ale brakuje im drogowskazów do bezpiecznego poruszania się w sieci. Przestrzeń sieciowa jest ogromna, a młodzież nie zawsze wie, jak po niej nawigować. My, dorośli, dajemy im różne wskazówki, jak się zachowywać w realnym życiu. Natomiast w sieci bardzo często zostawiamy ich samych. Każdy jest w swoim telefonie, do każdego co innego dociera, każdy jest w swojej bańce informacyjnej. Często nie wiemy, co nasze dzieci obserwują w sieci. Jeżeli młody człowiek nie zechce z nami o tym porozmawiać, to w ogóle się nie zorientujemy, co on tam znalazł. Tymczasem młodzi są tam naprawdę osamotnieni. Bo skąd mają wiedzieć, czy coś jest prawdą, czy nie, czy wierzyć influencerowi, czy nie wierzyć? Doświadczenie im tego

nie podpowie. I w tym trzeba im pomagać. Młodzi potrzebują mądrych wskazówek, jak funkcjonować w internecie, bo to dziś część ich codziennego życia.

A jak to zrobić? Jak my jako rodzice, opiekunowie, dziadkowie możemy pomóc tym młodym ludziom?

Często nas, dorosłych, blokuje poczucie, że wiemy na ten temat mniej niż nasze dzieci. Myślę, że receptą na to jest wspólne stawianie pytań, szukanie odpowiedzi, dzielenie się nimi i dyskusowanie o tym, co się zobaczyło w internecie. Często jest tak, że my widzimy coś innego, dzieci coś innego, więc rozmawianie o tym, wzajemne dzielenie się doświadczeniami jest cenne dla obu stron. Wcale nie musimy znać odpowiedzi na wszystkie pytania, także te technologiczne. Wystarczy, że wspólnie poszukamy odpowiedzi, a nawet poprosimy dzieci w tym o pomoc. To otwiera przestrzeń dla naszych wspólnych doświadczeń. Możemy coś podpowie dzieć przy tym szukaniu, nakierować na coś innego, może wspólnie znajdziemy coś, co nas zaskoczy. Myślę, że to jest taki obszar wspólnej aktywności, który warto włączyć do wspólnego życia, bo ułatwi nam porozumienie.

Wspomniałaś wcześniej o odpoczynku, o tym, żeby zostawić komputer i zająć się przez chwilę czymś

innym. Kiedy ty zostawiasz komputer, zajmujesz się fotografowaniem przyrody...

Tak, najczęściej odpoczywam w przyrodzie, a hobby-styczna fotografia zajmuje ważne miejsce w moim odpoczynku. Skąd się to wzięło? Chyba z mojego domu rodzinnego. Często chodziłam z rodzicami na wyprawy w okolicy Białegostoku po naszych wspaniałych lasach. Bardzo lubiłam tak spędzać czas. Mój tata też fotografował, więc fotografia zawsze była obecna w naszym domu. W którymś momencie dorosłego życia wróciłam do tego i odkryłam, że daje mi to dużo radości. W przyrodzie często doświadczam też uczucia połączenia, bo tam jest tam miejsce naprawdę dla każdego. Nawet w pobliskim lesie można zobaczyć niesamowite rzeczy, obserwować ptaki, rośliny, drzewa, odkrywać przyrodnicze skarby. A jednocześnie można tam po prostu być, bez żadnej presji, bez oczekiwań. Dużo mi to daje w kontekście mojej pracy zawodowej, która wymaga zanurzania się w wielu nieprzyjemnych tematach.

Jest to też przestrzeń bez dezinformacji, prawda?

Właśnie! To jest przestrzeń prawdziwa, realna, można ją dotknąć. Przestrzeń, w której nikt nie oszukuje. Bardzo polecam.



Obecnie fałszywe informacje podane w jednym miejscu bardzo szybko rozchodzą się po całej sieci.

Czy „Portret młodzieńca” kiedykolwiek wróci do Polski?

516 tysięcy dzieł sztuki i ponad 22 miliony woluminów to liczby strat wojennych, jakie podaje ministerialny Wydział Restytucji Dóbr Kultury.



„Portret młodzieńca”
Rafała Santi

FOT. DZIELAUTRACONE.GOV.PL

Anna Piątkowska

Te liczby odnoszą się jedynie do znanych i zarejestrowanych zbiorów. Trudno oszacować rzeczywistą skalę strat poniesionych przez Polskę podczas II wojny światowej. Najsłynniejsza wojenna strata polskich zbiorów to dzieło ukradzione z Krakowa - „Portret młodzieńca” Rafała Santi. Co o nim wiemy?

Za polskie starty wojenne uznaje się ruchome dobra kultury utracone w wyniku II wojny światowej z terenów Polski po 1945 r., pochodzące zarówno ze zbiorów publicznych, prywatnych, jak i kościelnych.

W czasie działań wojennych z polskich kolekcji zaginęły takie dzieła, jak: „Portret młodzieńca” Rafała Santi, „Zwinstowanie pasterzom” Rembrandta, „Diana i Kalisto” Rubensa, XVI-wieczna „Madonna z Dzieciątkiem, zw. Głogowska” i „Kuszenie św. Antoniego” Lucasa Cranacha Starszego, „Leżąca lwica” rysunek XV-wiecznego mistrza Albrechta Dürera i jego miedzioryt „Melancholia”, obraz Antona van Dycka „Ecce Homo”. To zaledwie kilka zrabowanych dzieł, o których wiadomo, że podczas wojny nie zostały zniszczone a ukradzione.

Obszerny katalog dzieł zrabowanych i wywiezionych z Polski znajduje się na stronie dzielautracone.gov.pl.

Najcenniejsze zrabowane dzieło z polskich zbiorów

Po II wojny światowej w krakowskich zbiorach nie odnaleziono takich dzieł jak należąca do wawelskiej kolekcji akwarela Juliana Fałata „Widok Krakowa”, fragmentu tryptyku ołtarza z Lusiny dzieło Wita Stwosza lub wykonane w jego

warsztacie - część ołtarza odzyskano (znajduje się w Muzeum Narodowym w Krakowie), środkowego fragmentu - „Matka Boska zwraca cyrograf św. Teofilowi” nadal nie udało się odnaleźć. Ale najsłynniejszą stratą jest „Portret młodzieńca” Rafała Santi.

„Straty wojenne Muzeum Narodowego w Krakowie obejmują łącznie 1163 obiekty, w tym straty wojenne dzieł sztuki z MNK to 836 obiektów, a 327 to obiekty z Kolekcji Czar-toryskich. Są to przedmioty zrabowane przez niemieckich okupantów, którymi między innymi dekorowano siedziby Głównego Gubernatora, urzędy niemieckie i niektóre lokale użytkowe” - czytamy na stronie Muzeum Narodowego w Krakowie. Po wojnie odzyskano m.in. obrazy Leonarda da Vinci i Rembrandta z tych zbiorów, do dziś nie odnaleziono jednak „Portretu młodzieńca”.

Namalowany w 1514 roku obraz należał do kolekcji Czar-toryskich i przed wojną prezentowany był w krakowskim muzeum. Portret nie zawiera podpisu malarza, ale historycy sztuki przypisują jego autorstwo Rafaelowi.

Obraz jest bezcenny, ale kwota jaka pada w jego kontekście to ok. 100 milionów dolarów.

„Portret młodzieńca” trafił do polskich zbiorów w pierwszej poł. XIX wieku za sprawą księżnej Izabeli Czartoryskiej, która w rodzinnej rezydencji w Puławach gromadziła zabytki o znaczeniu historycznym i kulturalnym. Kiedy w Krakowie powstało muzeum Czartoryskich, obraz był w nim prezentowany.

O jego wojennych losach wiadomo tyle, że tuż przed wybuchem wojny w 1939 roku został ukryty w majątku Czarto-

ryskich w Sieniawie, m.in. z obrazem Leonarda da Vinci, skrytka została jednak splądrowana i jeszcze w tym samym roku portret trafił do Berlina, w przyszłości miał się znaleźć w planowanym przez Hitlera w Linzu muzeum sztuki. Nigdy ono jednak nie powstało. Obraz został wpisany do specjalnego katalogu zabytków przejętych przez Niemców na terenie Generalnego Gubernatorstwa, gdzie otrzymał numer 141. Z Berlina w 1943 roku „Młodzieniec” wrócił do Krakowa, przejęty przez Hansa Franka zawiął w jego rezydencji na Wawelu.

Latem 1944 roku zdecydował on o przygotowaniu zbiorów sztuki przechowywanych w Krakowie do ewakuacji. Obraz wraz z innymi dziełami sztuki najprawdopodobniej zostały zdeponowane w Sichowie na Dolnym Śląsku, trzy skrzynie wybranych dzieł sztuki trafiły do Bawarii, była wśród nich „Dama z gronostajem” i „Krajobraz z miłosiernym Samarytaninem”, które odzyskano do polskich zbiorów. „Portretu młodzieńca” miało w skrzyniach jednak nie być ze względu na nieporęczne wymiary deski, na której namalowano obraz. Tu ślad obrazu się urywa. Nie wspominany jest ani w notatkach, ani zeznaniach świadków.

W 2012 roku polskie media (powołując się na źródła w MSZ) donosiły, że zaginiony obraz Rafała spoczywa bezpiecznie w jednym z bankowych sejfów, jednak resort zdemontował te pogłoski.

To on odzyskał „Dama z gronostajem” - polski Monuments Men

W poszukiwaniu „Portretu młodzieńca” zaangażował się jeszcze podczas wojny historyk

sztuki, prof. Karol Estreicher jr - bezskutecznie, choć na swoim koncie ma on rewindykację wielu najcenniejszych zrabowanych dzieł.

Karol Estreicher już w czasie wojny zaczął tworzyć podstawy prawne do przyszłej rewindykacji dzieł, w związku z czym w 1945 roku Polska była jedynym krajem przygotowanym do odzyskania skar-bów: była kartoteka zrabowanych obiektów i prawdopodobne miejsce, gdzie mogły się znajdować. Estreicher - jako jedyny Polak - został zaliczony do grupy tzw. Monuments Men, czyli alianckich historyków sztuki, którzy odnajdywali po wojnie zabytki, wcześniej był też zaangażowany w ewakuację najcenniejszych zabytków wawelskich, m.in. arrasów i Szczerbca.

Estreicher ma swój ogromny wkład w to, że 30 kwietnia 1946 roku do Krakowa przyjechał transport 40 wagonów historii Polski, był tam m.in. ołtarz mariacki, „Dama z gronostajem”, a także 7 wagonów mienia uniwersyteckiego.

Zrabowane dzieła wróciły na Wawel

W grudniu 2021 roku po siedemdziesięciu latach na Wawel powrócił zrabowany obraz Leona Wyczółkowskiego „Góralka/Wiejska dziewczyna w żółtej chuście” odzyskany dzięki staraniom MKiDN.

Rok wcześniej pracownicy Departamentu Dziedzictwa Kulturowego za Granicą i Strat Wojennych Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego zidentyfikowali obraz na jednej z aukcji.

Szybko udało się potwierdzić proveniencję obrazu i dzięki temu mógł również szybko wrócić do zbiorów wawelskich.

W lipcu 2024 roku na Zamek Królewski w Krakowie powróciła kolejna strata wojenna, to „Śmierć ułana”, obraz lwowskiego malarza Kajetana Stefanowicza. Na ślad akwareli trafiono po tym, jak jej zdjęcia zostały opublikowane w mediach społecznościowych. Resort kultury zgłosił sprawę policji. Tak kryminalni trafili do posiadacza utraconej akwareli.

Rok wcześniej do królewskiej rezydencji powróciła „Lekcja rysunku” Jana Mauritsa Quinkhardta. Dzieło trafiło na Wawel w 1927 roku wraz z kolekcją prof. Jerzego Mycielskiego, zaginęło w czasie wojny. W 2022 roku obraz trafił do jednego z krakowskich domów aukcyjnych, gdzie został rozpoznany jako strata wojenna. Właściciel nie miał świadomości, że to zrabowane dzieło. Po rozpoznaniu zwrócił obraz prawowitemu właścicielowi.

Do najbardziej znaczących strat wojennych Zamku Królewskiego na Wawelu należą obiekty z dzieła malarstwa dawnego, wśród nich „Pejzaż nadbrzeżny” i „Krajobraz z zagrodą i nasypem” Jana van Goyena, „Siwy koń na tle krajobrazu” Paulusa Pottera, „Święta Katarzyna Aleksandryjska z donatorem” XVI-wiecznego malarza włoskiego i „Scena rodzajowa” Isaaca van Ostade. Wśród dzieł sztuki polskiej XIX i XX w. najdotkliwszą pod względem artystycznym stratę stanowią dzieła Piotra Michałowskiego, Maksymiliana Gierymskiego, Artura Grottera, Jana Rembowski, Jacka Malczewskiego i Leona Wyczółkowskiego czy rzeźby Xawergo Dunikowskiego.

Królewską taszkę prokurator badał ponad dekadę

W listopadzie 2025 roku z Wawelu do wielkopolskiego

Kórnik wyjechała taszka - element siodła króla Michała Korybuta Wiśniowieckiego. To także strata wojenna, którą rozpoznano, kiedy w 2013 roku zaproponowano Zamkowi Królewskiemu na Wawelu jej zakup.

Od tego czasu trwało długie i skomplikowane śledztwo prokuratorskie, a taszka czekała w magazynach. Została zrabowana ze zbiorów Biblioteki Kórnickiej i właśnie trafiła do prawowitego właściciela. - Odzyskaliśmy ponad 800 różnych obiektów naszego dziedzictwa kulturowego, natomiast cały czas jesteśmy w wielu procesach restytucyjnych - złożonych jest ponad 200 wniosków w 18 krajach na całym świecie. Tylko w tym roku udało się w wyniku takich wniosków odzyskać 25 obiektów. Ostatnio udało się odzyskać obiekt ze Stanów Zjednoczonych, lada chwila ogłosimy naprawdę przełomowy powrót ogromnego kawałka naszej historii, który został skradziony podczas II wojny światowej - wyjaśniała w listopadzie Marta Cienkowska, minister kultury i dziedzictwa narodowego.

Zrabowane obiekty niejednokrotnie są dziś w rękach prywatnych. Ich obecni właściciele często nie mają tej świadomości, wystawiając je na aukcjach, gdzie bywają rozpoznane jako straty wojenne. Potem najczęściej rozpoczynają się negocjacje, ponieważ dzieł zrabowanych państwo nie odkupuje, są zwracane właścicielowi.

Królewską taszkę właścicielka oddała, natomiast proces sprawdzania dzieł zabytku od czasu kradzieży, dochodzenie prokuratorskie, badania historyków, którzy dociekali autentyczności przedmiotu i drogi, jaką przez te lata przeszedł trwały 12 lat.

Jajka sadzone, jajecznicą czy na miękko?

Jajka przez wiele lat uważane były za szkodliwe ze względu na wysoką zawartość cholesterolu. Najnowsze badania zaprzeczają temu pogładowi.

Małgorzata Oberlan

Jajka to jedno z najbardziej wartościowych produktów w diecie - ale pod warunkiem, że przygotujesz je w odpowiedni sposób. Czy lepsze są sadzone, a może jajecznicą?

Ile kalorii mają jajka? Jakiej wartości odżywczej kryją?

Jajka są smaczne, sycące i odżywcze, dzięki temu są częstym składnikiem naszej codziennej diety. Jemy je w wielu różnych formach np. na miękko, sadzone, w postaci jajeczniczy czy po benedyktyńsku. Są one również składnikiem ciast, makaronów, pieczywa czy past kanapkowych.

Wbrew temu, co mówiono kiedyś, jajka są bardzo zdrowe! Jajka są źródłem wartościowego białka, a także wielu innych substancji odżywczych. Jajo (łac. ovum) stanowi bowiem jedną z faz rozwoju u wielu gatunków zwierząt, w tym ptaków, do których zaliczane są kury. Od nich właśnie pochodzą najpopularniejsze stosowane jajka. Zawierają one wszystkie niezbędne do rozwoju nowego organizmu substancje. Jajko kurze składa się ze skorupki (11 proc.) i błon podskorupkowych (1 proc.) oraz białka (58 proc.) i żółtka (30 proc.).

Pod względem zawartych substancji 100 g jajek zawiera:

- 74,8 proc. wody,
 - 12,6 g białka,
 - 10 g tłuszczu (z czego 3,8 proc. to tłuszczu jednonienasycony, 3,1 proc. tłuszczu nasycony, 1,4 proc. wielonienasycony, a ok. 0,42 proc. to cholesterol),
 - 1 g węglowodanów.
- Jedno jajko o wadze 100 gramów dostarcza również 147 kalorii. Jajko zawiera tak-

że aminokwasy egzogenne takie jak lizyna, leucyna, tryptofan, cysteina, arginina oraz witaminy A, D, E, z grupy B (w tym B12 i kwas foliowy) i składniki mineralne takie jak żelazo, cynk, selen i fosfor.

Te jajka są najzdrowsze

Jajka same w sobie zawierają wiele substancji odżywczych. Jednak sposób ich przyrządzania wpływa na ich skład i właściwości, ponieważ niewłaściwie przygotowane mogą stracić większość składników prozdrowotnych. W rankingu podane są sposoby przygotowania jajek w kolejności od tych najgorszych do najlepszych:

Miejsce 5. Jajka surowe - surowe jajka stosują osoby trenujące, ponieważ są źródłem czystego białka, a także lektorzy czy piosenkarze ze względu na nawilżanie przez nie błon śluzowych. Jednak surowe jajka to nie tylko jajka wypijane prosto ze skorupki, ale też stosowane np. na kolęgiel-mogel czy do przygotowania tiramisu. Niestety, wbrew pozorom jedzenie surowych jajek nie pozwala na przyswojenie wszystkich zawartych w nich składników odżywczych. Dodatkowo istnieje zagrożenie zakażenia groźnymi bakteriami Salmonelli. Jeśli jednak mimo to chcemy spożywać surowe jajka to przed użyciem powinniśmy je wyparzyć we wrzątku. Należy również pamiętać, aby bezpośrednio przed każdym użyciem jajek je umyć.

Miejsce 4. Jajka sadzone - jajka smażone są w krótkim czasie na niewielkiej ilości tłuszczu, dzięki temu nie tracą wartości odżywczych. Mogą jednak stać się ciężkostrawne jeśli wchłoną za dużo ilość tłuszczu, dlatego najlepiej smażyć je na łyżeczce

oleju roślinnego np. rzepakowego czy słonecznikowego. Jajka sadzone należy rozbijać na dobrze nagrzaną patelnię i olej, a po usmażeniu od razu zdjąć z patelni, aby wchłonęły jak najmniej tłuszczu.

Miejsce 3. Jajecznicą - jajecznicę, podobnie jak jajka sadzone, przygotowuje się, poddając je krótkiej obróbce termicznej. Dzięki temu nie tracą one cennych wartości odżywczych, a równocześnie zostają pozbawione ewentualnych drobnoustrojów w postaci bakterii np. Salmonelli. Tak przygotowane jajka są pożywne i smaczne. Najlepiej dodać do nich tylko odrobinę przypraw, szczypiorek lub pomidora i przygotować jajecznicę na oleju, a nie maśle. Lepiej zrezygnować także z dodatków takich jak boczek czy wędliny, które podwyższają wartość kaloryczną dania. Aby jajecznicą była jeszcze delikatniejsza, można ją przyrządzić w kąpielii wodnej.

Miejsce 2. Omlety - mimo że smażenie nie jest najzdrowszą formą obróbki termicznej, to jednak w przypadku jajek jest ono stosowane przez krótki czas. Dzięki temu nie pozbawia ich wartości odżywczych i pozwala na zlikwidowanie mogących się do nich dostać z powierzchni skorupki bakterii. Omlet przygotowujemy, dodając do niego inne wartościowe składniki takie jak szczypiorek, cebulkę, paprykę czy pomidora, co sprawia, że danie zyskuje jeszcze więcej wartości odżywczych i jest bardzo sycące.

Miejsce 1. Jajka na miękko - jajka na miękko to najzdrowszy sposób przygotowania jajka. Dzięki temu, że jest ono gotowane w całości, a więc razem ze skorupką nie potrzebujemy używać do tego

tłuszczu. To sprawia, że jajko na miękko jest niskokaloryczne, a równocześnie sycące, pozwoli nam więc zadbać o figurę i nie podjadać między posiłkami. Wrzątek sprawia, że z jego powierzchni znikają wszelkie drobnoustroje, a wszystkie wartości odżywcze są zachowane w środku.

Jajka po florencku
2 jajka, 3 g soli, 10 ml octu winnego, 5 g masła np.: klarowanego, 1 ząbek czosnku, 2 kromki chleba pszennego, 20 g liści szpinaku, świeżo zmielony czarny pieprz.

Do wrzątku z octem i solą należy wrzucić po kolei rozbite jajka. Mieszając łyżką wodę, trzeba ją wzburzyć, aby ułatwić jajku ścięcie białka i pozostawienie płynnego żółtka. Gotowe jajko należy wyjąć przy pomocy łyżki cedzakowej i odsączyć na ręczniku papierowym. Na rozgrzanej patelni rozpuścić masło. Najlepiej sprawdzi się masło klarowane. Do masła należy dodać posiekany ząbek czosnku i liście szpinaku. Warzywo należy smażyć do momentu, gdy straci połowę objętości. Chleb zarumienić na patelni lub w tosterze. Można położyć go na talerzu. Na chlebie układamy szpinak, jajko w koszulce i oblewamy przygotowanym wcześniej sosem holenderskim. Gotowe jajka po florencku można oprószyć świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

Jajka w papryce
4 jajka małe, 1 papryka duża, 1 łyżka masła, 1 łyżka oleju rzepakowego, sól i pieprz do smaku, szczypiorek do posypania.

Umyj paprykę i pokrój na równe krążki, powinny być

na tyle grube, by pomieścić jajko np. 1 cm do 1,5 cm. Usuń z krążków pestki. Na patelni rozgrzej łyżkę masła i łyżkę oleju. Połóż krążki papryki i obsmaż je przez chwilę z obu stron. Jajko wbij do miseczki i przelej ostrożnie do krążka papryki. Gdy wszystkie krążki papryki są wypełnione, przykryj patelnię pokrywką. Podsmażaj, aż białko się zsiądzie. Jeśli białko wycieka spod papryki, nie przejmuj się, patelnia lub papryka mogły być nierówne. Możesz usunąć te kawałki, choć są one równie smaczne. Gotowe jajka w papryce posyp solą i pieprzem do smaku oraz posiekany szczypiorkiem. Podawaj np. na podpieczonym toście.

Jajka po turecku
50 g masła, 5 g płatków suszonej papryczki chili, 10 ml białego octu winnego, 8



Niewłaściwie przygotowane mogą stracić większość składników prozdrowotnych.

Jajka same w sobie zawierają wiele substancji odżywczych.

FOT. GETTY IMAGES.COM

FOT. PIOTR LAMPKOWSKI

Nauczmy się mówić - Wystarczy!

Żyjemy w kulturze nadmiaru rzeczy, zadań, bodźców i oczekiwań, a jednak rzadko zastanawiamy się, jak wpływa to na nasze samopoczucie. Emily Rand-Przykaza, autorka książki „Wystarczalizm. Jak uporządkować mieszkanie, głowę i ducha”, przekonuje, że warto zaprosić umiar do naszych czterech kątów, naszego wnętrza i codziennych obowiązków.



Emily Rand-Przykaza:
Wystarczalizm polega na tym,
by odnaleźć własny głos i wła-
sne, prawdziwe potrzeby.

FOT. MAGDA RYMARZ

Jolanta Tęcza-Ćwierz

Co to jest „wystarczalizm”?

To działanie, które przywraca poczucie wpływu. A to bardzo ważne w świecie, w którym z każdej strony jesteśmy zasypany nadmiarem. Jeśli nie postawimy granic, prędzej czy później poczujemy przesyt. Każdy to zna: w sklepie, gdy ktoś proponuje większą kawę czy kolejny gratis. Jeśli mamy swoje „wystarczy”, podejmujemy decyzję sami, a nie pozwalamy, by marketing robił to za nas. Każdy ma swoją indywidualną granicę, moment, w którym czuję: mam dość, mam akurat. Wystarczalizm to przyjazna, elastyczna idea, która pozwala ustalić własne zasady: żeby było nie za dużo, ale też nie za mało. To rozsądne podejście do posiadania

rzeczy i do odróżniania tego, co naprawdę jest dla nas ważne, od tego, co tylko przeszkadza żyć prościej i szczęśliwiej.

Jaka jest różnica między pozbywaniem się rzeczy w duchu minimalizmu, a świadomym wybieraniem tego, co jest wystarczające?

Minimalizm w pewnym momencie trochę wymknął się spod kontroli i zaczął przypominać zawody w tym, kto ma mniej. Dla wielu osób - szczególnie mających rodzinę - takie podejście jest po prostu nierealne. W wystarczalizmie nie chodzi o liczbę rzeczy, lecz o ich rolę. Najważniejsze jest to, czy naprawdę ich używamy i czy pełnią funkcję, dla której je mamy, a nie tylko stoją i zajmują przestrzeń.

Jaki moment sprawił, że pomyślała pani: wystarczy?

Dziesięć lat temu trafiłam na książkę Marie Kondo „Magia sprzątanía”. To był dla mnie impuls, by nazwać coś, co od dawna czułam, że wokół mnie jest za dużo przedmiotów, choćby niechcianych prezentów, z którymi nie wiadomo, co zrobić. Zrobiłam porządki w szafie i zaczęłam pozbywać się rzeczy. I wtedy poczułam ogromną wolność. Zrozumiałam, że już nie muszę kurczowo trzymać się wszystkiego. Byłam bardzo sentymentalna, przywiązywałam się do przedmiotów. Dopiero ta zmiana podejścia pokazała mi, że nie o rzeczy tutaj chodzi, bo i tak ich ze sobą nigdzie nie zabiorę. Poza tym te najważniejsze elementy naszego życia wcale nie są materialne. W codziennym biegu trudno to zauważyć, ale w momentach kryzysowych widać to wyraźnie. Życie staje się pełniejsze, kiedy myślimy o tym częściej, nie tylko wtedy, gdy coś się wydarzy.

Jak wygląda praktykowanie wystarczalizmu w pani życiu?

Na zakupach bardzo uważnie zastanawiam się, czy dana rzecz jest mi rzeczywiście potrzebna. I chyba nie mam już przedmiotów, do których byłabym przywiązana tak, że ich zniszczenie wywołałoby duży żal. To daje poczucie ulgi. Kiedyś, gdy coś się zepsuło, było mi bardzo przykro, dziś po prostu wrzucam ramionami: „to tylko rzecz”. Wystarczalizm daje wolność, bo pozwala kierować energią w inną stronę - nie w gromadzenie i pielęgnowanie przedmiotów, lecz w rozwijanie sfer niematerialnych. Wtedy łatwiej zauważyć drugiego człowieka, łatwiej dbać o relacje. Gdy zrobimy sobie trochę przestrzeni, zarówno fizycznej, jak i mentalnej, możemy wypełnić ją czymś naprawdę wartościowym. Nad-

miar rzeczy generuje obowiązki - trzeba je przechowywać, sprzątać, naprawiać. Gdy jest ich mniej, naprawdę żyje się lepiej.

Jak odróżnić zwykły, codzienny bałagan od takiego, który naprawdę zaczyna wpływać na nasze samopoczucie?

Mam wrażenie, że wpływa na nas nie bałagan jako taki, tylko ten, nad którym tracimy kontrolę, kiedy to on zaczyna kontrolować nas. Nie chodzi o zwykły rozgardiasz, który każdy ma od czasu do czasu. To bardzo indywidualna kwestia: jedni mogą żyć w zagraconej przestrzeni i czuć się w niej bezpiecznie, inni nie zasną, dopóki nie pozbięrają rzeczy z podłogi. Jest takie pojęcie: „cicha lista rzeczy do zrobienia”. Rzeczy jakby do nas mówią: „posegreguj mnie”, „odłóż mnie”, „uporządkuj mnie”. Za każdym razem, gdy je widzimy, pojawia się myśl: powinnam to zrobić. I jeśli te drobne sygnały kumulują się dzień po dniu, zaczyna to generować stres. A ponieważ w życiu jest mnóstwo rzeczy, których nie możemy kontrolować, myślę, że warto zadbać o te, na które mamy wpływ.

Która część domu najczęściej zdradza, co dzieje się w naszej głowie?

Myślę, że kuchnia. Jeśli dzień w dzień wygląda inaczej, niż byśmy chcieli, to często jest to sygnał jakiegoś wewnętrznego nieuporządkowania. Może jesteśmy przeciążeni obowiązkami? Wtedy dobrze jest się zastanowić, z czego można zrezygnować. A może zbyt dużo czasu ucieka nam w telefonie? Scrolowanie potrafi pochłoniąć ogromny kawałek dnia. Wystarczy odłożyć telefon na godzinę i nagle okazuje się, że czas na sprzątanie się znajduje. Mam wrażenie, że przeceniamy to, ile sprzątanie naprawdę trwa. Za-

chęcam do włączenia stopera na pięć minut i sprawdzenia, ile można zrobić w tym czasie. Bardzo ważna jest też liczba posiadanych rzeczy. Jeśli mamy ich „bardzo, bardzo dużo”, to nawet uporządkowana kuchnia dalej wygląda jak zabałaganiona, bo ciągle tylko przekładamy przedmioty z miejsca na miejsce.

Jak zacząć tworzyć dom, który jest wsparciem, a nie kolejnym źródłem bodźców?

Najprościej zacząć małymi krokami - choćby od szuflady, w której od dawna odkładamy „różne rzeczy”. Wiele osób mówi, że nie ma czasu na duże porządki, dlatego warto zacząć od czegoś, co można zrobić szybko i co od razu da poczucie ulgi oraz sprawczości. Dobrym pomysłem jest też przejście po domu i wyrzucenie tego, co ewidentnie jest do wyrzucenia. To często drobiazgi, ale one również potrafią generować stres. Warto pamiętać, że to proces, a nie zawody. Wystarczalizm wdraża się dzień po dniu, aż sta się czymś naturalnym.

Jak zacząć praktykować „wystarczy”, kiedy mamy wrażenie, że naszym zadaniem jest wszystko?

Od ustalenia priorytetów. Warto zapytać: co naprawdę musi być zrobione teraz, a co może poczekać? Co w ogóle nie jest moim obowiązkiem? Żyjemy w czasach, w których wypada być zajęтым. W dobrym tonie jest powiedzieć: „nie mam czasu, nie wyrabiam”. Gdyby ktoś powiedział, że ma na wszystko czas, brzmiałoby to podejrzanie. Do tego dochodzi presja wielozadaniowości. Wymaga się od nas efektywności, często rozumianej jako ilość wykonanych zadań, a nie ich jakość. A ja myślę, że warto robić mniej, ale lepiej. Pomaga też spisanie listy obowiązków. Nie po to, by być jej niewolnikiem,

tylko by uporządkować chaos w głowie. Kiedy wydaje nam się, że jest „tyle do zrobienia”, często okazuje się, że połowa rzeczy nie wymaga żadnego działania teraz.

Co powiedziała pani komuś, kto ma ogromny problem z odpuszczeniem, bo boi się, że „za mało” oznacza „za słabo” albo „nie dość dobrze”?

Zachęciłabym, by zadał sobie pytanie, skąd bierze się ten lęk. Co stoi za przekonaniem, że trzeba robić wszystko i zawsze na sto procent? To bardzo ciężkie oczekiwanie i nikt nie jest w stanie mu sprostać. Jeśli sami nie zdejmujemy z siebie tego ciężaru, nikt inny tego za nas nie zrobi. Każdy z nas jest wystarczający już przez samo to, że jest. Czasem zapominamy o wartości zwykłego życia i zwykłego bycia człowiekiem. Kultura podpowiada nam, że samo „być” nie wystarczy, że trzeba jeszcze osiągnąć sukces, coś udowodnić. A przecież życie składa się głównie z szarej codzienności, i to ona ma największą wagę. Czekanie tylko na spektakularne momenty może sprawić, że nie docenimy tego, co dzieje się pomiędzy, a to właśnie tam często kryje się szczęście. Praktyki takie jak post czy wstrzemięźliwość trochę odeszły do lamusa.

Gdyby miała pani sprowadzić „wystarczalizm” do jednego zdania, jak by ono brzmiało?

Proste życie to świadome życie. Świadomość jest absolutnie kluczowa. Wystarczalizm polega na tym, by odnaleźć własny głos i własne, prawdziwe potrzeby, a nie te narzucone z zewnątrz. Chciałabym, żeby każdy na chwilę się zatrzymał, zastanowił nad swoimi priorytetami i sprawdził, czy codzienne działania faktycznie im służą.

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

BRYGADĘ murarzy, 502-026-779

PAKOWACZ - elastyczny grafik. Praca od Zaraz! WTS, Łódź, Nawrot 21 lok 1, 515-121-450

INNE

KURS Ochrony.1600 zł,Raty.
tel.694848043

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

aktualne z całej Polski **PRZETARGI**

**nasze
komunikaty.pl**

DROBNE

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

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

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

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

AUTOREKLAMA

Podróż zaczyna się od Twojej strony

stronapodrozy.pl



Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

0011242693



MIESZKANIA - KUPIĘ

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

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Auta uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

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

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

ROLNICZE KUPIĘ

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

Odrucia, alkohol, kropłówki, ciągi, 602-691-580

ALKOHOL - ciągi, odrucia, 501-063-660

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, 695-412-061

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 602-691-580

PSYCHIATRIA

Psychiatra, 604-406-067

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

TELE - audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

GLĄDŹ, mal. glazura, 510-322-848

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

INSTALACYJNE

12H Dobry Hydraulik, 666-744-277

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 664-272-696

Przepychanie kanalizacji - kamera, 509-721-995

OGRODNICZE

WYCINKA drzew, rębak, 507-668-712

PORZĄDKOWE

POSPRZĄTAM i wywiozę, 518-121-909

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

PRZEPROWADZKI

Przeprowadzki, transport - likwid. mieszkań, piwnic, 518-121-909

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI, 881-934-948

Z życia gwiazd

Karolina Gorczyca



FOT. SZYMON STARNAWSKI, MICHAŁ DYJUK, ADAM JANKOWSKI

WAŻNĄ SAMOAKCEPTACJA. NIEKTÓRYM JEST ŁATWIEJ...

Katarzyna Wąs-Zianiuk

Jak polubić siebie? To pytanie wraca do nas w chwilach zwątpienia, kiedy zastanawiamy się, czy jesteśmy „wystarczający” i czy naprawdę potrafimy spojrzeć na siebie z czułością. Aktorka, Karolina Gorczyca, ujawniła, czym dla niej jest samoakceptacja.

W Warszawie odbyło się spotkanie prasowe dedykowane 6.edycji Kampanii #lubiesiebie. Tegoroczna odsłona to zaproszenie do rozmowy o prawdziwej samoakceptacji - tej, która dojrzeje wraz z nami, zmienia się, ewoluuje.

Oprócz Romy Gąsiorowskiej, Pauliny Chapko oraz Oli Żelazo, do grona ambasadek 6.edycji kampanii dołączyła także polska aktorka,

**Karolina Gorczyca
w tym roku skończyła 40 lat, ma dwoje dzieci (córkę Marię i syna Henryka).
W ubiegłym roku wyszła za mąż za aktora Krzysztofa Czeczotą.**

Karolina Gorczyca. Jak postrzega ona temat samoakceptacji?

- Dla mnie samoakceptacja i lubienie siebie jest o tym, co się dzieje w mojej głowie i jak ja w ogóle funkcjonuje jako jednostka w społeczeństwie, bo to, jak my się ze sobą mamy rzutuje na to, jakie my

mamy relacje ze światem, z naszymi dziećmi, z naszymi mężami, żoną, partnerami, partnerkami. Jeżeli ja mam to poukładane, to wydaje mi się, że będę miała poukładane także to, jak ja mam się ze swoim ciałem - ujawniła aktorka znana z takich produkcji jak „Miłość na wybiegu”, „Huśtawka”, „Czas honoru” czy „Szadź”.

Zdaniem Karoliny Gorczycy, samoakceptacja nie jest stanem danym raz na zawsze, lecz piękną i wymagającą drogą, podczas której uczymy się obserwować własną ewolucję na przestrzeni lat.

- Tak sobie myślę, że ta samoakceptacja to nie jest coś, co jest nam dane i zostaje z nami na zawsze. To jest taki proces, dosyć trudny, ale też bardzo interesujący i bardzo piękny. Fajnie jest obserwować siebie, jak się zmieniamy na tej osi czasu naszego życia i jacy byliśmy dziesięć lat temu, dwadzieścia lat temu, jacy jesteśmy dzisiaj.

Aktorka zwraca uwagę, jak ogromny wpływ na nasze życie mają relacje - te przyjacielskie, partnerskie i te budowane w kobiecych wspólnotach. To one pomagają

nam zobaczyć własną wartość.

- Lata terapii, wielu wspólnych rozmów, siostrzeństwo, grupy, które tworzymy czy to z przyjaciółkami, czy z przyjaciółmi. To jest szalenie ważne, bo właśnie te osoby, te grupy pomagają nam zbudować tę naszą jakąś taką wartość swoją, we własnych oczach. To jest ważne, z kim jesteśmy w życiu, z kim obcujemy na co dzień, czy nasz partner, partnerka nas wspierają - powiedziała podczas swojego wystąpienia Karolina Gorczyca.

To dobra grupa, jeśli... w niej zagramy



Na losowanie
przyszli brytyjski
piosenkarz
Robbie Williams.



Prezydent USA Donald
Trump i prezydent FIFA
Gianni Infantino

Holandia, Japonia i Tunezja to potencjalni rywale piłkarskiej reprezentacji Polski w grupie F przyszłorocznych mistrzostw świata. Losowanie odbyło się w Waszyngtonie.

Jan Hofman

Biało-czerwoni, aby dostać się na mundial, muszą najpierw poradzić sobie w marcowych barażach.

W półfinale swojej ścieżki barażowej reprezentacja Polski zagra w Warszawie z Albanią, a w ewentualnym finale na wyjeździe z lepszym z pary Ukraina - Szwecja.

W przyszłorocznym turnieju, który w dniach 11 czerwca -

19 lipca odbędzie się w USA, Kanadzie i Meksyku, po raz pierwszy w historii wystąpi 48 drużyn, podzielonych na 12 czterozespołowych grup.

Zasadniczo w żadnej grupie nie mogła znaleźć się więcej niż jedna drużyna z tej samej konfederacji, ale z wyjątkiem strefy UEFA, reprezentowanej przez 16 ekip. Ponadto każda grupa musiała mieć co najmniej jedną, lecz nie więcej niż dwie europejskie drużyny.

Ostatecznie los przydzielił przyszłemu zwycięzcy „polskiej” ścieżki barażowej Holandię z pierwszego koszyka, Japonię z drugiego oraz Tunezję z trzeciego.

W ceremonii wzięli udział m.in. prezydent USA Donald Trump, prezydent Meksyku Claudia Sheinbaum i premier Kanady Mark Carney.

Amerykanie potrafią robić widowiska, więc piątkowa ceremonia w Kennedy Center,

z udziałem wielu gwiazd rozgrywek i sportu, była zrobiona z wielką pompą. Wstęp i część artystyczna trwały prawie półtorej godziny.

Kulki z nazwami krajów losowali Wayne Gretzky, Shaquille O'Neal, Tom Brady i Aaron Judge, czyli legendy swoich dyscyplin i lig, odpowiednio: NHL (hokej), NBA (koszykówka), NFL (futbol amerykański) i MLB (baseball).

BĘDĄ MECZE CHORWACJI Z ANGLIĄ ORAZ FRANCJI Z NORWEGIĄ

Jan Hofman

48 zespołów z czterech koszyków przydzielono do 12 grup piłkarskich mistrzostw świata.

Grupa A:

Meksyk, Korea Południowa RPA, Dania/Macedonia Północna/Czechy/Irlandia

Grupa B:

Kanada, Szwajcaria, Katar, Włochy/Irlandia Północna/Walia/Bośnia i Hercegowina

Grupa C:

Brazylia, Maroko, Szkocja, Haiti

Grupa D:

USA, Australia, Paragwaj, Turcja/Rumunia/Słowacja/Kosowo

Grupa E:

Niemcy, Ekwador, Wybrzeże Kości Słoniowej, Curaçao

Grupa F:

Holandia, Japonia, Tunezja, Polska/Albania/Ukraina/Szwecja

Grupa G:

Belgia, Iran, Egipt, Nowa Zelandia

Grupa H:

Hiszpania, Urugwaj, Arabia Saudyjska, Wyspy Zielonego Przylądka



Grupa I:

Francja, Senegal, Norwegia Boliwia/Surinam/Irak

Grupa J:

Argentyna, Austria, Algieria, Jordania

Grupa K:

Portugalia, Kolumbia, Uzbekistan, Jamajka/Nowa Kaledonia/Demokratyczna Republika Konga

Grupa L:

Anglia, Chorwacja, Panama, Ghana.

Do Waszyngtonu poleciała pięcioosobowa delegacja PZPN, na czele z prezesem Cezarym Kuleszą i trenerem Urbanem.

Do trzech razy sztuka



Ronald Koeman

Jan Hofman

Jan Urban, selekcjoner piłkarskiej reprezentacji Polski powiedział w piątek po losowaniu grup, że uważa Holandię za faworyta potencjalnej „polskiej” grupy mistrzostw.

- Holandia jest faworytem tej grupy, bo to jest drużyna czołówki światowej - mówi Urban. - Tego nie możemy przekreślać, bo taka jest rzeczywistość. Natomiast gdyby tak było, że my znajdziemy się w tej grupie, to na pewno te trzy drużyny są bardzo wyrównane,

- My Holendrów rozszyfrujemy. Oni też nas analizują i też wiedzą dużo o nas. No, byłby to naprawdę bardzo ciekawy i interesujący pojedynek. Do trzech razy sztuka, ale podejrzewam, że Ronald Koeman tak samo uważa.

Urban przyznał, że nie wie zbyt wiele o zespole Tunezji, poza tym, że Polska pokonała go w 1978 r. Japonię określił natomiast jako „bardzo nieprzyjemnego” przeciwnika. Podkreślał jednak, że obecnie skupia się tylko na barażach i meczu z Albanią w marcu.

- Musimy poradzić sobie z zespołem, który już raz wygrał grupę, w której my byliśmy (...) Oczywiście gramy na własnym boisku i pod tym względem musimy przyjąć rolę faworyta, ale to naprawdę bardzo ciekawa, interesująca drużyna. Reprezentacja Albanii jest lepsza niż była. Mam nadzieję, że nasza reprezentacja też jest lepsza niż była. I będzie to ciekawe widowisko, bo wystarczy zobaczyć gdzie ci zawodnicy grają. Wielu z nich gra we Włoszech i to widać, że oni grają naprawdę piłkę techniczną, wiedzą czego chcą.

Trzy lokalizacje ewentualnych meczów Polaków

Jan Hofman

Piłkarska reprezentacja Polski, w przypadku awansu z baraży do mistrzostw świata, rozegra pierwszy mecz mundialu 15 czerwca w Guadalupe/Monterrey w Meksyku.

Terminarz grupy F z możliwym udziałem reprezentacji Polski:

1. kolejka:

14 czerwca
Holandia - Japonia (Arlington/Dallas, godz. 22)

15 czerwca

Zwycięzca baraży - Tunezja (Guadalupe/Monterrey, godz. 4)

2. kolejka:

20 czerwca
Holandia - zwycięzca baraży (Houston, godz. 19)

21 czerwca

Tunezja - Japonia (Guadalupe/Monterrey, godz. 6)

3. kolejka:

26 czerwca
Japonia - zwycięzca baraży (Arlington/Dallas, godz. 1)
Tunezja - Holandia (Kansas City, godz. 1)



Maskotki Mistrzostw Świata FIFA 2026 (od lewej): Koł
Maple (Kanada), Jaguar Zayu (Meksyk) i Bielik
Amerykański Clutch (USA).

ZAGŁĘBIE WIDZEW

2
1

0:1 - BERGIER (45+5), 1:1 - ROCHA (86), 2:1 - DIAZ (90+5).
ŻÓŁTE KARTKI: ŁAWNICZAK, ORLIKOWSKI (ZAGŁĘBIE), BERGIER, BAENA, KOZLOVSKY, ZEQRİ, FORMALCZYK, HANOUSEK (WIDZEW).
SĘDZIOWAŁ TOMASZ MARCINIĄK (PŁOCK).
WIDZÓW 5 698.

WIDZEW:

KIKOLSKI - KRAJEWSKI, ŻYRO, ANDREOU, KOZLOVSKY (74. GALLAPENI) - BAENA, SHEHU (85. KLUKOWSKI), CZYŻ (81. HANOUSEK), PAWŁOWSKI (74. ALVAREZ) - ZEQRİ, BERGIER (74. FORMALCZYK).

Zagłębie Lubin:

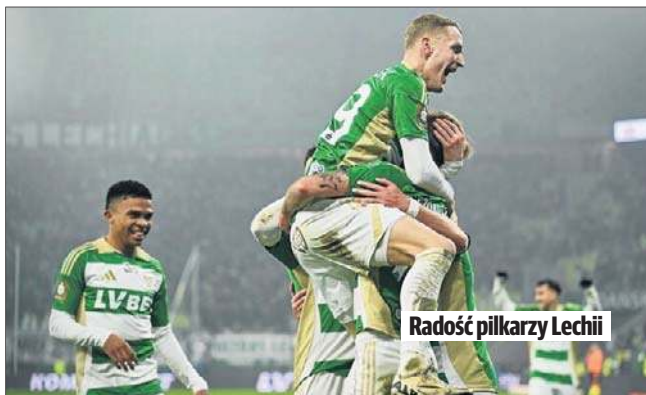
Buric - Orlikowski, Ławniczak, Michalski, Jakuba - Reguła (66. Sypek), Kocaba (18. Kolan), Radwański (46. Makowski), Szmyt (46. Diaz), Lucic (74. Kossidis) - Rocha.

Ocena meczu



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

Lechia rozbiła Górnika



Radość piłkarzy Lechii

Jan Hofman

Wyniki meczów 18. kolejki ekstraklasy piłkarskiej:

● Lechia Gdańsk - Górnik Zabrze 5:2 (3:2)

1:0 - Tomasz Bobek (7), 1:1 - Patrik Hellebrand (35), 2:1 - Kacper Sezonienko (45+4), 3:1 - Kacper Sezonienko (45+8), 3:2 - Rafał Janicki (45+17, karny), 4:2 - Tomasz Bobek (60), 5:2 - Bohdan Wójcicki (71).
Widzów 9 887.

● Piast Gliwice - Legia Warszawa 2:0 (0:0)

1:0 - Michał Chrapek (85), 2:0 - Jorge Felix (90+3, karny).
Widzów 5 410.

● Pogoń Szczecin - Radomiak Radom 2:2 (2:0)

1:0 - Sam Greenwood (36), 2:0 - Paul Mukairu (40), 2:1 - Elvez Balde (54), 2:2 - Abdoul Tapsoba (76).
Widzów 14 691.

● Arka Gdynia - Motor Lublin 1:0 (0:0)

1:0 - Luis Perea (82).

Widzów 6 549.

● Termalica Nieciecza - Jagiellonia Białystok 2:1 (1:1)
1:0 - Dawid Drachal (25, samobójcza), 1:1 - Bernardo Vital (40-głowa), 2:1 - Kamil Zapolnik (77)

1. Górnik Zabrze	18	30	29-24
2. Wisła Płock	17	29	20-11
3. Jagiellonia Białystok	16	28	28-20
4. Radomiak Radom	18	26	35-30
5. Cracovia	17	26	23-19
6. Raków Częstochowa	16	26	25-22
7. Zagłębie Lubin	17	25	30-24
8. Lech Poznań	16	25	27-24
9. Korona Kielce	17	23	20-18
10. Pogoń Szczecin	18	21	28-32
11. Arka Gdynia	18	21	15-32
12. Lechia Gdańsk	18	20	37-37
13. Widzew Łódź	18	20	26-28
14. GKS Katowice	16	20	23-27
15. Motor Lublin	17	20	22-27
16. Legia Warszawa	17	19	19-20
17. Termalica Nieciecza	18	19	24-35
18. Piast Gliwice	16	17	18-19

Zima w łódzkim klubie będzie dość nerwowa



Przy piłce Marcel Krajewski.



Stelios Andreou

W spotkaniu 18. kolejki piłkarskiej ekstraklasy, rozegranym w Lubinie, Widzew przegrał 1:2 z miejscowym Zagłębiem. Zima w łódzkim klubie będzie nerwowa.

Jan Hofman

Łodzianie mogli być tymi, którzy pierwszy raz w tym sezonie pokonali Miedziowych na ich boisku! Niestety, zabrakło sił, konsekwencji oraz umiejętności, bo gospodarze doprowadzili do wyrównania w 86 minucie pojedynku, a zwycięskiego gola zdobyli w piątej minucie doliczonego czasu!

Pewnie kibice Widzewa nie mogli uwierzyć, jak koncertowo można roztrwonić wysiłek i wypracowaną przewagę. Łódzka drużyna, choć przez większość spotkania sprawiała wrażenie, że kontroluje wydarzenia na boisku, dała się

ograć. Gospodarze bezlitośnie wykorzystali chimeryczną postawę widzewskiego zespołu. Wydaje się, że tym razem zmiany przeprowadzone przez trenera Jovičevića nie wyszły na zdrowie zespołowi.

W pierwszej części spotkania największe emocje budziły wydarzenia związane z Bergierem. Widzewski napastnik toczył twarde boje z defensorami Zagłębia. Już w jedenastej minucie ujrzał żółtą kartkę, po tym jak w przypadkowy sposób kopną Kocabę w twarz.

Tuż przed końcem pierwszej części pojedynku w Lubinie znów łódzki piłkarz starał się z zawodnikiem gospodarzy. Tym razem trzymając się z twarz padł na murawę Mi-

chalski. Zawodnicy Zagłębia domagali się ukarania Bergiera, co oznaczałoby dla niego koniec spotkania. Na szczęście arbiter uznał, że tym razem zawodnik RTS nie zasłużył na kartkę.

I całe szczęście, bowiem to on w piątej minucie doliczonego czasu gry zapewnił gościom prowadzenie, wykańczając strzałem z bliska, dynamiczną akcją Krajewskiego. Warto podkreślić, że widzewski obrońca, który powrócił do pierwszego składu po dłuższej nieobecności spowodowanej kontuzją, popisał się efektownym rajdem na prawym skrzydle i idealnym zagranieniem do partnera.

Prowadzenie Widzewa mogło być jeszcze bardziej okaza-

łe, ale w drugiej połowie piłka po strzałach Shehu i Fornalczyka trafiła w słupek i poprzeczkę. Inna sprawa, że także uderzenie Rochy odbiło się od poprzeczki. Jednak ten piłkarz w 86 minucie pojedynku zdobył wyrównującego gola, wykorzystując błąd w kryciu Żyry.

Później drużyna Widzewa pogubiła się zupełnie. Obrona popełniała błędy, a Diaz dopełnił formalności i Widzew wraca do Łodzi z niczym!

Żółtą kartkę w tam meczu ujrzał Baena, a był to jego czwarty kartonik w tym sezonie i dlatego nie zagra w styczniowym spotkaniu z Jagiellonią Białystok w Łodzi.

Jovičević: Wykorzystali przewagę wzrostu

Jan Hofman

Igor Jovičević: (trener Widzewa):

- To trudny moment dla drużyny. Realizowaliśmy plan na mecz, graliśmy dobrze, również pod względem indywidualnym. Musimy jednak pamiętać, że spotkanie trwa 95 minut, trzeba grać od pierwszej do ostatniej i finiszować tak, żeby zdobyć punkty. Zagłębie nie prezentowało niczego kombinacyjnego, grało bezpośrednio, wykorzystало przewagę wzro-

stu i wytworzyło przewagę w naszych szeregach obronnych. Jesteśmy smutni, ponieważ straciliśmy wszystko, co wywalczyliśmy w tym spotkaniu, ale jestem pewien, że jeżeli będziemy tak grali, to zdobędziemy jeszcze wiele punktów. **Leszek Ojrzyński, trener Zagłębia:** - To dla nas fantastyczny wieczór, bo wiemy, jak ten mecz przebiegał. Gratulacje dla drużyny za charakter, bo to nim przepchnęliśmy trzy punkty, a także za wiarę w to, że będziemy w stanie rozstrzygnąć to spotkanie na naszą korzyść.



Igor Jovičević

Dziś grają siatkarki ŁKS i Budowlanych

Dziś łódzkie drużyny siatkarek rozegrają swoje spotkania w ramach dziewiętej kolejki ekstraklasy. We własnej hali wystąpi ŁKS Commercecon.

Jan Hofman

Elkaesianki podejmą Chemika Police, początek spotkania o godz. 19. Ostatnie dni są trudne dla podopiecznych trenera Adriana Chylińskiego.

ŁKS w trzech ostatnich spotkaniach, dwóch ekstraklasy i jednym Ligi Mistrzyń, nie zagnał smaku zwycięstwa i ugrały ledwie dwa sety.

W lidze przegrały 2:3 z BKS BOSTIK ZGO Bielsko-Biała, a następnie uległy w derbach Łodzi 0:3 Budowlanym. Natomiast w potyczce Champions League musiały uznać wyższość tureckiej drużyny Zeren

Spor Kulubu Ankara (0:3). Łódzkie Wiewiory robiły, co mogły, jednak rywalki nie pozwoliły im zdobyć nawet seta. Turecki klub powstał zaledwie trzy lata temu. W poprzednim sezonie zajął piąte miejsce w tamtejszej lidze i debiutuje w europejskich pucharach.

Policzanki w poprzedniej kolejce przegrały we własnej hali z UNI Opole 1:3 i wypadły poza najlepszą ósemkę zestawienia. Do tej pory odniosły tylko trzy zwycięstwa. Zawodniczkom Chemika często brakuje dokładności i skuteczności w ofensywie, ale za to w obronie mają prawdzi-



Siatkarki ŁKS zagrają we własnej hali.

wą liderkę w postaci Agaty Nowak, która jest najlepiej broniącą ligi.

Z Budowlane zagrają na wyjeździe z MOYA Radomką, początek pojedynku o godz. 20. Podopieczne Macieja Biernata ostatnio grają w kratkę. Niedawno przegrały im się dotkliwa porażka z UNI Opole,

a chwilę później rozgromiły ŁKS Łódź. Budowlane na pewno nie są zadowolone po ostatnim meczu w Lidze Mistrzyń. Przegrały 2:3 z Benficą Lizbona, która wydawała się być w ich zasięgu. Forma łódzianek faluje, nie do końca wykazują się w razie swój potencjał.



Japończyk Ryoyu Kobayashi

POLSCY SKOCZKOWIE NADAL BEZ SUKCESÓW

Jan Hofman

Piotr Żyła zajął 14. miejsce w sobotnim konkursie Pucharu Świata w skokach narciarskich w Wiśle.

Zwyciężył Słoweńiec Domen Prevc, który prowadził po pierwszej serii. Drugie miejsce, ze stratą 6,8 pkt, zajął Niemiec Philipp Raimund. Trzeci był Japończyk Ryoyu Kobayashi - 19 pkt straty.

26-letni Prevc odniósł 10. pucharowe zwycięstwo w karierze, a pierwsze w tym sezonie. Wcześniej w obecnym cyklu trzy razy stał na podium - na drugim stopniu w Lillehammer oraz dwukrotnie na trzecim w Falun i Ruce.

Ryoyu Kobayashi po raz 73. stanął na podium zawodów Pucharu Świata w skokach narciarskich. W klasyfikacji wszech czasów Japończyk dogonił zwyciężającego Niemca Jensa Weissfloga.

Najwięcej - 128 razy - rywalizację w czołowej trójce kończył Austriak Stefan Kraft. Drugi jest Fin Janne Ahonen - 108, a trzeci Adam Małysz - 92.

Po pierwszej serii odpadli 31. Maciej Kot oraz 34. Paweł Wąsek. Niespodziewanie kwalifikacji nie przebrnął Kamil Stoch. Awansu nie wywalczyli też Aleksander Zniszczoł, Adam Niżnik, Klemens Joniak i Jakub Wolny.

MATERIAL INFORMACYJNY HONEST MEDIA

0011443845

Mistrzostwa Europy w Lublinie popularyzują polskie pływanie?

Katarzyna Wasick: Jestem przekonana, że tak

Zakończone w niedzielę mistrzostwa Europy na pływalni dwudziestopięciometrowej były pierwszą od czterdziestu lat wielką pływacką imprezą międzynarodową w Polsce. - Naszym celem było oczywiście pokazanie w Europie, że jesteśmy w stanie wzorowo zorganizować duże i ważne zawody, ale również pokazać Polakom, jak pięknym sportem jest pływanie. Nie ustajemy w staraniach, by zachęcić przede wszystkim młodych ludzi do pływania - mówi Otylia Jędrzejczak, prezes Polskiego Związku Pływackiego.



FOT. RAFAŁ OLEKSEWICZ

W mistrzostwach, które trwały przez sześć dni, wystąpiło ponad pół tysiąca pływaczek i pływaków z czterdziestu siedmiu europejskich krajów. Wśród nich była liczna grupa reprezentantów Polski, którzy zaprezentowali się z bardzo dobrej strony.

- Ministerstwo Sportu i Turystyki wsparło tę imprezę kwotą ponad sześciu milionów złotych. Widać, jak dobrze ta impreza jest zor-

ganizowana, rozmawiałem z zawodnikami czy przedstawicielami federacji europejskiej i wszyscy to chwalą. Jesteśmy bardzo dumni z naszych pływaczek i pływaków. Widziałem ducha zespołu i wyjątkową energię w naszej reprezentacji. Robimy wszystko jako ministerstwo, by pływanie nadal mogło się dobrze rozwijać i jesteśmy otwarci na kolejne inicjatywy - **mówi minister sportu i turystyki Jakub Rutnicki**, który przyglądał się rywalizacji najlepszych zawodników Starego Kontynentu.

Podobnie uważa prezes Polskiego Związku Pływackiego Otylia Jędrzejczak. Wybitna polska pływaczka jest przekonana, że wpłynie to korzystnie na rozwój tej dyscypliny sportu. - Bez wsparcia ministerstwa, miasta Lublin i naszych sponsorów nie zorganizowalibyśmy mistrzostw Europy. Cieszę się, że w naszym kraju mogliśmy zobaczyć najlepszych zawodników, były tu bity rekordy Europy czy rekordy świata juniorów. To pokazuje, że mamy szybką pływalnię, która spełnia wszystkie wymagania. Obiekt świetnie służy zawodnikom i słyszę, że za-

wodnicy ze wszystkich krajów są bardzo zadowoleni. W kontekście strategii rozwoju polskiego sportu i igrzysk olimpijskich 2040-2044 to bardzo ważny krok, który być może sprawi, że będziemy mogli myśleć o czymś jeszcze większym - zaznaczyła Jędrzejczak. Organizację mistrzostw Europy w Polsce wsparły także m.in. Orlen oraz marki Lotto i DrWitt.

Zarówno pływacy, jak i trener podkreślają, iż fakt, że mistrzostwa Europy odbyły się w Polsce, może wpłynąć na większą liczbę młodych ludzi, którzy będą chcieli uprawiać pływanie.

- Gdy młode pokolenia oglądają na przykład igrzyska olimpijskie, to chcą być sportowcami. Mówią: mamo, tato, zawieź mnie na pływanie, też chcę tego spróbować, też chcę być takim bohaterem w wodzie. Myślę, że to, iż mieliśmy transmisję telewizyjną mistrzostw Europy sprawi, że będzie większe zainteresowanie i że te młodsze pokolenia najpierw nas oglądały, a później poproszą

rodziców, żeby ich zaprowadzili na basen. Nie każdy musi być olimpijskim sportowcem, ale każdy musi umieć pływać. Tak że zachęcam wszystkich, żeby przynajmniej spróbować. A czy im się spodoba? Myślę, że się spodoba - **mówi Katarzyna Wasick**, jedna z najbardziej utytułowanych polskich pływaczek.

- Wiadomo, że pływać na takiej rangi imprezie w Polsce przed polskimi kibicami to jest niesamowita okazja, żeby wypromować nasz sport i żeby spopularyzować dyscyplinę. Mam nadzieję, że dzięki tym mistrzostwom wiele nowych dzieci trafi na basen i w przyszłości będziemy się cieszyć z jeszcze większych talentów, jakie mamy do tej pory - **podkreśla Bartosz Kizierowski**, były świetny polski pływak, a dziś trener główny wspieranej przez PGE Polską Grupę Energetyczną polskiej kadry narodowej w pływaniu.

Pływanie od lat jest w czołowie sportów rekreacyjnych uprawianych przez Polaków - w zależności od badania aktywność w wodzie dekla-

ruje między 17 a 20 procent mieszkańców kraju. Według danych Polskiego Związku Pływackiego, w Polsce są 873 kluby pływackie z licencją PZP - najwięcej działa ich na Mazowszu, bo aż 158. Do tego, szacunkowo, można dodać około tysiąca szkółek, które nie posiadają licencji PZP.

- Pływanie jest aktywnością, którą bardzo chętnie podejmujemy na przykład na wakacjach. Warto pamiętać, że jest to sport, który harmonijnie rozwija całe ciało, ale także sprawia dużą przyjemność. Bycie zawodowym pływakiem już jednak niesie za sobą szereg wyrzeczeń, bo, żeby odnieść sukces, trzeba dużo pracować. W pływaniu nie da się pójść na skróty, ale nie oznacza to, że nie odczuwa się satysfakcji. Przeciwnie, ta satysfakcja jest bardzo duża, a ja od lat nie ustaję w staraniach, by zarażać młodych ludzi pływacką pasją - **mówi Otylia Jędrzejczak**, najwybitniejsza polska pływaczka i jedyna polska mistrzyni olimpijska w tej dyscyplinie sportu.

ŁKS WISŁA

1
1

1:0 - CRACIUN (4, KARNY), 1:1 - ŁASICKI (63).

**ŻÓŁTE KARTKI: GŁOWACKI, KUPCZAK (ŁKS),
IGBEKEME (WISŁA).**

**SĘDZIOWAŁ PATRYK GRYCKIEWICZ (TORUŃ).
WIDZÓW 8562.**

ŁKS:

**JAKUBOWSKI - RUDOL, CRACIUN, KUPCZAK -
LOFFELSEND (76. KRYKUN), MOKRZYCKI (84.
ERNST), WYSOKIŃSKI, HINOKIO, GŁOWACKI (76.
NORLIN) - TOMA (64. SZCZEPAŃSKI) -
LEWANDOWSKI (64. ARASA)**

Wisła Kraków:

**Letkiewicz - Giger, Biedrzycki, Grujcic (46. Łasicki), Lelieveld
- Duda (84. Nikaj), Igbekeme - Duarte, Ertlthaler, Bożić (66.
Kuziemka) - Rodado.**

Ocena meczu



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

GKS nie dał się Polonii



Walki w tym meczu
nie brakowało.

Jan Hofman

**Wyniki meczów 19. kolejki
I ligi piłkarskiej:**

● GKS Tychy - Polonia Warszawa 1:1 (0:1)

0:1 - Robert Dadok (5), 1:1 - Daniel Rumin (62).

Czerwona kartka, za drugą Jakub Teclaw (86, GKS).

● Pogoń Siedlce - Wiczyzta Kraków 0:2 (0:0)

0:1 - Michał Pazdan (52), 0:2 - Stefan Feiertag (81).

● Pogoń Grodzisk Maz. - Puszcza Niepołomice 1:1 (0:0)

1:0 - Jakub Konstantyn (53), 1:1 - Mateusz Cholewiak (82).

● Miedź Legnica - Odra Opole 2:1 (1:0)

1:0 - Asier Cordoba (12), 1:1 - Adrian Purzycki (72), 2:1 - Gleb Kuczko (90+2).

● Stal Mielec - Znicz Pruszków 1:2 (0:1).

0:1 - Krystian Tabara (33), 1:1 - Israel Puerto (57), 1:2 - Jarosław Jach (84).

1. Wisła Kraków	19	43	48-15
2. Pogoń Grodzisk Mazowiecki	19	33	37-27
3. Polonia Bytom	18	31	31-21
4. Chrobry Głogów	18	31	26-16
5. Wiczyzta Kraków	19	30	40-29
6. Polonia Warszawa	19	30	29-27
7. Stal Rzeszów	18	30	29-28
8. Miedź Legnica	19	30	35-36
9. Śląsk Wrocław	18	29	33-30
10. Ruch Chorzów	18	27	28-26
11. ŁKS Łódź	19	26	28-29
12. Pogoń Siedlce	19	22	21-21
13. Odra Opole	19	22	19-23
14. Puszcza Niepołomice	19	19	20-24
15. Znicz Pruszków	19	17	21-41
16. GKS Tychy	19	13	25-43
17. Stal Mielec	19	13	21-40
18. Górnik Łęczna	18	11	22-37

Wywalczyli remis z liderem I ligi



Artur Craciun wykorzystał rzut karny.



Tak cieszyli się Łódzianie po zdobyciu gola.

W spotkaniu 19. kolejki piłkarskiej pierwszej ligi, rozegranym w Łodzi, ŁKS zremisował 1:1 Wisłę Kraków. Tym samym ełkaesiakom nie udało się wziąć rewanżu, za klęskę, jakiej doznałi pierwszym meczu tych drużyn.

Jan Hofman

Nowy trener ŁKS, Grzegorz Szoka, może mieć jednak powody do satysfakcji. Po raz trzeci prowadził Łódzian i w tym czasie jego drużyna nie dała się pokonać (zwycięstwo i dwa remisy), także zdecydowanie liderowi rozgrywek.

Już pierwszy atak ełkaesiaków zakończył się powodzeniem. I trzeba przyznać, że Łódzianie zaprezentowali na prawej stronie boiska ładną, zespołową, koronkową

akcję, po której piłka trafiła w pole karne do Hinokio. Japończyk próbował zwodem minąć Grujcicia, ale ten sfaułował pomocnika gospodarzy.

Arbiter wskazał na rzut karny, ale jeszcze konsultował swoją decyzję z VAR. Ostatecznie okazało się, że sędzia nie musiał już jej zmieniać.

Skutecznym egzekutorem jedenastki okazał się Craciun.

Po objęciu prowadzenia Łódzianie wycofali się na własne przedpole, oddając inicjatywę drużynie Wisły. Krakow-

wianie często byli przy piłce, ale nie mieli pomysłu, jak skutecznie sforsować dobrze reagującą defensywę Łódzian. Wystarczy powiedzieć, że goście pierwszy celny, ale i jedyny w tej części spotkania, oddali dopiero w 28 minucie pojedynku.

Sto osiemdziesiąt sekund później ŁKS powinien prowadzić 2:0. Dośrodkowanie Loffelsenda trafiło do zupełnie niepilnowanego Lewandowskiego. Niestety, Łódzki napastnik spał się fatalnie, bowiem jego strzał z odległości

siedmiu metrów było bardzo niecelny.

Wisła od początku drugiej części spotkania ruszyła do dynamicznych ataków, spychając ŁKS do obrony, czasami desperackiej. Gospodarze skapitulowali w 63 minucie, a najprzystojniejszy w polu karnym zachował się Łasicki, który strzałem głową umieścił piłkę w siatce Łódzian.

Później gra się wyrównała, ale ostatecznie wynik nie uległ zmianie. To był ostatni mecz Łódzian w tym roku.

Finansowe wsparcie właściciela ŁKS

Jan Hofman

Przedstawiciele piłkarskiej spółki ŁKS odwiedzili Łódzkie Hospicjum dla Dzieci - Łupkowa.

Dariusz Melon, większościowy udziałowiec futbolowej spółki z al. Unii, przekazał pieniądze - 95 256 zł - na zakup nowoczesnego przyłóżkowego rotora do ćwiczeń aktywno-pasywnych, urządzenia wykorzystywanego w rehabilitacji pacjentów, którzy większość doby spędzają w pozycji leżącej.

W hospicjum był również również zawodnik ŁKS Fabian Piasiecki oraz psycholog pierwszej drużyny Anna Olkiewicz.

- Łódzkie Hospicjum dla Dzieci - Łupkowa pełni bardzo ważną rolę społeczną jeśli chodzi o cały region - powiedział Melon. - To bardzo potrzebna placówka zarówno dla młodych pacjentów, jak i ich rodziców. Na wieść o potrzebach nasza reakcja nie mogła być inna, musieliśmy pomóc. Czujemy się klubem całego regionu i bardzo ważne są dla nas takie formy pomocy.



Szczęśny i Lewandowski na ławce rezerwowych

Barcelona, z Robertem Lewandowskim i Wojciechem Szczęsnym w roli rezerwowych, pewnie wygrała w Sewilli z Betisem 5:3.

Jan Hofman

Barcelona umocniła się na pozycji lidera piłkarskiej ekstraklasy Hiszpanii. Po 16 meczach obrońcy tytułu mają 40 punktów.

Hat-trickiem w sobotę popisał się Ferran Torres (11, 13 i 40), a po jednym golu dołożyli Szwed Rooney Bardghji i Lamine Yamal (59). Prowadzenie w tym meczu objął jednak Betis, a na listę strzelców wpisał się Brazylijczyk Antony w szóstej minucie gry. Rozmiary porażki zmniejszyli Diego Llorente (85) i z rzutu karnego Kolumbijczyk Cucho Hernandez (90).

Pod koniec 2025 roku FC Barcelona nie ma chwili wytchnienia. We wtorek Blaugrana, w spotkaniu rozgrywanym



Ferran Torres

awansem, pokonała Atletico. Hansi Flick, mając na uwadze spotkanie w Lidze Mistrzów, Roberta Lewandowskiego posadził na ławce rezerwowych. Na środku ataku zagrał Ferran

Torres, którego m.in. wspierał Rooney Bardghji. Jeden i drugi zaliczyli bardzo dobrą pierwszą połowę. Spotkanie w Sewilli dostarczyło kibicom mnóstwo emocji i było jednym z najbardziej widowiskowych meczów piętnastej kolejki La Liga.

Barcelona, drugi w tabeli Real Madryt, podobnie jak Atletico Madryt i Athletic Bilbao, mają za sobą o jedno spotkanie więcej od reszty stawki, bo w styczniu rywalizować będą w Arabii Saudyjskiej o Superpuchar Hiszpanii.

Na trzecim miejscu nadal utrzymuje się Villarreal - 35 punktów. Żółta Łódź Podwodna pokonała przed własną publicznością Getafe 2:0, odnosząc szóste z rzędu zwycięstwo w tych rozgrywkach.

1:0 - Buchanan (45+5)
2:0 - Mikautadze (64)
Betis ma 24 punkty i jest piątą, a Getafe zgromadziło 20 i jest na siódmej pozycji.

Inter mistrzem MLS

Jan Hofman

Piłkarze Interu Miami pokonali u siebie Vancouver Whitecaps 3:1 i po raz pierwszy w historii zdobyli mistrzostwo ligi MLS.

Tym samym bogatą kolekcję trofeów powiększył gwiazdor ekipy z Florydy - Argentyńczyk Lionel Messi.

O tym, że finał rozegrano na obiekcie Interu zdecydowała większa liczba punktów zdobyta przez tę drużynę w sezonie zasadniczym.

Gospodarze objęli prowadzenie w ósmej minucie po samobójczym golu Kolumbijczyka Ediera Ocampo. W 60 wyrównał Kanadyjczyk Ali Ahmed.

Inter ponownie wygrywał w 71 minucie, gdy po podaniu Messiego trafił jego rodak Ro-

drigo de Paul. W doliczonym przez sędziego czasie gry wynik ustalił kolejny Argentyńczyk - Tadeo Allende, również po asyście Messiego.

38-letni Messi przez większość kariery był związany z Barceloną, później grał w Paris Saint-Germain. Do Interu Miami dołączył w połowie 2023 roku. Klub z Florydy, którego współwłaścicielem jest były angielski piłkarz David Beckham, był wtedy na dnie tabeli, ale z Argentyńczykiem miał dostać się na szczyt. Messi, który w tym sezonie został królem strzelców MLS i bardzo prawdopodobne, że drugi rok z rzędu zostanie uznany najlepszym graczem (MVP) ligi, walczył o przetrwanie na upragnionym mistrzostwie.

Zespół z Miami po raz pierwszy zagrał w finale ligi MLS.



Lionel Messi i Rodrigo De Paul.

Grabara obronił karnego

Jan Hofman

Bramkarz VfL Wolfsburg Kamil Grabara obronił rzut karny w wygranym u siebie 3:1 meczu z Unionem Berlin w 13. kolejce niemieckiej ekstraklasy piłkarskiej.

Grabara popisał się skuteczną interwencją w doliczonym czasie gry, już przy stanie 3:1 dla jego zespołu. W pierwszej doliczonej minucie nie dał się pokonać z 11 metrów Austriakowi Leopoldowi Querefordowi.

To drugi rzut karny obroniony w obecnym sezonie Bundesligi przez reprezentanta Polski - 25 października dokonał tego w meczu z Hamburgerem SV (1:0).

Lider i obrońca tytułu Bayern Monachium pokonał na wyjeździe VfB Stuttgart aż 5:0, a trzy bramki zdobył Harry Kane.



Harry Kane

Do „polskiego” meczu doszło w Kolonii, gdzie ósmy w tabeli miejscowy zespół zremisował z 17. FC St. Pauli 1:1, tracąc gola w doliczonym czasie gry.

Całe spotkanie w barwach FC Koeln rozegrał Jakub Kamiński, podobnie jak w ekipie gości Arkadiusz Pyrk. Natomiast Adam Dźwigała z St. Pauli wszedł na boisko w 46. minucie.

● Matty Cash zdobył bramkę dla Aston Villi, a jego zespół pokonał u siebie 2:1 prowadzący w tabeli Arsenal Londyn w meczu 15. kolejki Premier League. To trzeci w tym sezonie gol piłkarza reprezentacji Polski. Ekipa z Birmingham została wiceliderem.

Cash trafił w 36. minucie, dając swojej drużynie prowadzenie 1:0.

Jan Hofman

Polska przegrała w Rotterdamie z Holandią 22:33 (11:18) w meczu rundy głównej grupy III mistrzostw świata piłkarek ręcznych, których współorganizatorami są Holandia i Niemcy.

Biało-czerwone straciły szansę na awans do ćwierćfinału. W innych spotkaniach grupy III Tunezja wygrała z Austrią 27:25, a Francja z Argentyną 29:17. Z tej puli awans zapewniły już sobie Francja i Holandia. Ich dzisiejszy bezpośredni mecz zadecyduje o pierwszym miejscu w tabeli.

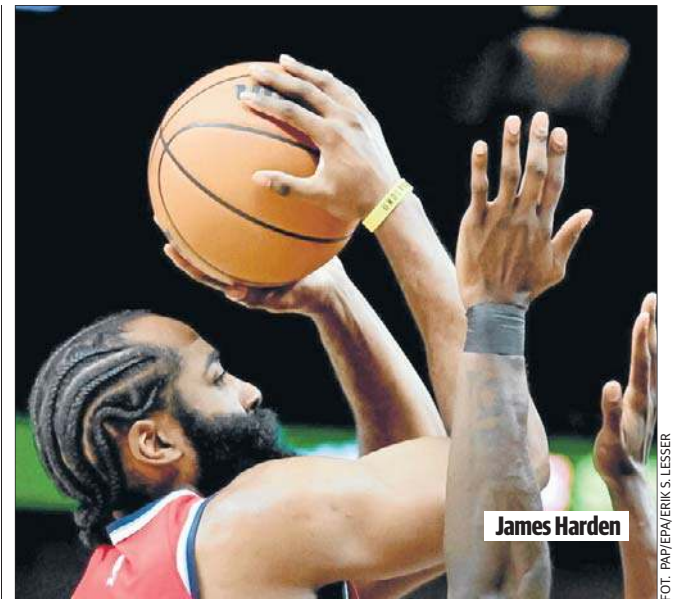
● Aż 13 goli zobaczyli kibice w Sunrise, gdzie miejscowi Florida Panthers pokonali po dogrywce 7:6 Columbus Blue Jackets w meczu hokejowej ligi NHL. Gospodarze to zdobywcy Pucharu Stnaley'a w dwóch poprzednich sezonach, ale w obecnym nie zachwycają.

● Kevin Durant został ósmym koszykarzem w historii, który zdobył ponad 31 tysięcy punktów w lidze NBA, a jego Houston Rockets wygrali z Phoenix Suns 117:98. Jeremy Sochan z San Antonio Spurs wywalczył 10 pkt

w przegranym 117:130 meczu z Cleveland Cavaliers.

● Z kolei James Harden awansował na 10. miejsce na liście najlepszych strzelców w historii NBA, wyprzedzając Carmelo Anthony'ego. Jego Los Angeles Clippers przegrali jednak na wyjeździe z Minnesotą Timberwolves 106:109. Przed meczem w Target Center w Minneapolis Harden tracił 20 punktów do Anthony'ego, który zdobył ich 28 289 w karierze. Trafiając dwa rzuty wolne w trzeciej kwarcie, wyprzedził członka Galerii Sław. Ostatecznie zakończył mecz z 34 „oczkami”, trafiając 10 z 18 rzutów

● Irańskie władze zatrzymały dwóch organizatorów maratonu na wyspie Kisz, w Zatoce Perskiej, za umożliwienie w nim udziału kobietom bez hidżabu - podała stacja BBC. W dwóch oddzielnych biegach wzięło udział około dwóch tysięcy kobiet i trzech tysięcy mężczyzn. ● Maryna Gąsienica-Daniel zajęła 14. miejsce w slalomie gigantycznym alpejskim Pucharu Świata w kanadyjskim Tremblant. Wygrała Nowozelandka Alice Robinson, przed Chorwatką Zrinką Ljutici i Kanadyjką Valerie Grenier. Gąsienica-Daniel zajmowała na półmetku światną siódmą lokatę.



James Harden

● Zuzanna Cieślak zajmując 21. miejsce spisała się najlepiej z reprezentantów Polski w zawodach Pucharu Świata Grand Prix FIE w szabli we francuskim Orleanie. Jako jedyna z biało-czerwonych wygrała pojedynek w turnieju głównym, z udziałem 64 zawodniczek.

● Startujący od niedawna w polskich barwach Władimir Semirunnij ustanowił rekordu Polski na 10 000 m podczas zawodów Pucharu Świata w ły-

żwiarstwie szybkim w Heerenveen. Był najlepszy w grupie B, a rezultat 12.28,05 jest tylko o 2,36 s gorszy od rekordu świata Włocha Davide Ghiotto.

● Reprezentanci USA Alysa Liu i Ilia Malinin wygrali finałowe zawody Grand Prix ISU w łyżwiarstwie figurowym w japońskiej Nagoi. Najlepszą parą taneczną byli ich rodacy Madison Chock i Evan Bates. W parach sportowych zwyciężyli Japończycy Riku Miura i Ryuichi Kihara. Polacy nie startowali.

Poniedziałek



Wschód słońca
7.36



Zachód słońca
15.32



Długość dnia
7 godz. 56 min.



Krótszy od najdłuższego o 8 godz. i 45 min.
i dłuższy od najkrótszego o 8 minut

8

grudnia 2025

DZIŚ IMIENINY OBCHODZĄ

Maria, Romaryk, Alojzy, Edyta, Makary, Marian i Marika.

HOROSKOP

Baran



(21.03-19.04) Nie ignoruj prośb bliskich Ci osób. W końcu przestaną się upominać i przestaniesz im być potrzebny. Chcesz tego?

Byk



(20.04-22.05) A może dziś dla odmiany odpoczniesz? Oczywiście, że masz mnóstwo zaległych spraw do załatwienia...

Bliznięta



(23.05-21.06) Ktoś podsunie Ci dzisiaj oryginalny pomysł na spędzenie dnia. Przystąpisz do jego realizacji i nie pożałujesz.

Rak



(22.06-22.07) Dzień sprzyja refleksji nad tym, co udało Ci się osiągnąć, a gdzie zostało jeszcze trochę do nadrobienia.

Lew



(23.07-23.08) W Twoje życie zwyczaj dość uporządkowane życie wkradnie się dzisiaj odrobina chaosu - lekko nie będzie.

Panna



(24.08-22.09) Nie planuj zbyt precyzyjnie swojego „rozkładu jazdy” na dzisiaj, bo wiele punktów trzeba będzie zweryfikować.

Waga



(23.09-22.10) Czekaj Cię dziś jakieś rozczarowanie. Wyplątaj się i zostaw te emocje. Nie ma sensu w tym dłużej tkwić. Opuść sobie.

Skorpion



(23.10-21.11) Nie stawiaj trudnych spraw na ostrzu noża. Zapamiętaj nad sobą. Więcej zyskasz ciepłą rozmową a nie kłótnią.

Strzelec



(22.11-21.12) Nadszedł już czas, kiedy trzeba podjąć poważne decyzje. Jeśli wahasz się w temacie uczuć, posłuchaj głosu serca.

Koziorożec



(22.12-19.01) Ktoś zwróci na Ciebie uwagę, możliwe, że dostaniesz nawet miły prezent. To będzie dla Ciebie przyjemny dzień.

Wodnik



(20.01-18.02) Projekt nad którym aktualnie pracujesz ma duże szanse na sukces, również finansowy. Nie zrażaj się przeciwnościami.

Ryby



(19.02-20.03) To miał być spokojny dzień, ale wszystko wskazuje na to, że będzie bardzo zabiegany. Będzie to dla Ciebie kosztowało.

MARYLA RODOWICZ

Piosekarka kończy 80 lat, a 72 lat aktorka Kim Basinger. W 1506 r. Zygmunt I Stary został wybrany na sejmie w Piotrkowie na króla Polski. W 1978 r. odbyła się premiera komedii filmowej pt. „Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz” w reżyserii Stanisława Barei.



FOT. JAKUB STEINBOPIR

ZDJĘCIE DNIA



Ignacy Rzecki z „Lalki” miałby na co wydawać pieniądze na łódzkich targach staroci...

FOT. GRZEGORZ GAŁAŚNICKI

POGODA

Dzisiaj w Łodzi

max 8°C
min 6°C



Jutro

max 9°C
min 6°C



Środa

max 10°C
min 4°C



Czwartek

max 8°C
min 3°C



Piątek

max 7°C
min 1°C



FELIETONIK

ŁÓDZKA WODA NAJLEPSZA!

- Wy karp, to nawet nie wiecie jakie macie u mnie wygodne życie - usiadłem na krawędzi wanny i poglaskałem grzbiet ryby. - Nie widzisz jak cały kraj śmieje się z naszego jarmarku i nie narzekasz na dziurawe i zakorkowane ulice. Ryba wystawiła pyszczek z wody i spojrzała na mnie z politowaniem.



- Ty to byś mi wodę lepiej zmienił w wannie - powiedział karp. - Nie narzekaj! Łódzka woda najlepsza! Mogą kranówę pić radni na sesji, to i ty w niej wytrzymasz te parę dni - postanowiłem nie zwracać uwagi na to, że ryba mówi do mnie ludzkim głosem. - A tak w ogóle, to co ty zamierzasz ze mną zrobić? - dociekał karp. - Mniej wiesz, dłużej żyjesz... - zacytowałem mu stare

sowiecko-ubeckie przysłowie. I jednak postanowiłem go wprowadzić w lekki stan nerwowy. - Choć jednak w twoim przypadku, to może nie mieć większego znaczenia... - Hej, mamy XXI wiek! Przecież mnie nie zabijesz! To nawet w Stanach wypuszczają indyki na Święto Dziękczynienia! - Mamy XXI wiek, a jesteś w XIX-wiecznej kamienicy. No i nie w Stanach... (CDN) Jan Malarz

KRZYŻÓWKA

Poziomo:

- 3) kompozytor „Psałterza wrześniowego”,
- 10) marka proszku do prania,
- 11) spódnica lub żakiet w damskiej garderobie,
- 12) serial z udziałem Joanny Moro,
- 14) płonie w czasie igrzysk lub na grobie,
- 15) ciężka choroba zakaźna,
- 16) polskie brandy,
- 19) gad z bagien Florydy,
- 23) stolik z lustrem dla kobiety,
- 27) atrakcja Sopotu,
- 28) białogłowa na wierzchołku,
- 29) dawna drobna moneta (skarżarz z Lubinem),
- 30) gatunek kawy,
- 33) sztuczne złoto,
- 37) najlepsze pochodzi ponoć z Kuby,
- 38) kokosowe do ciasta,
- 39) zajęcie kreta,
- 40) błędny na bagnach,
- 41) uciekła z balu, gubiąc pantofelek.

Pionowo:

- 1) dostarczana przez kuriera,
- 2) damski strój plażowy,
- 3) potocznie o telewizorze nowej generacji,
- 4) element łańcucha,
- 5) instrument Wojskiego w „Panu Tadeuszu”,
- 6) stolica Mali,
- 7) pies podwórkowy,
- 8) szybki obrót w tańcu,
- 9) harmider na szkolnej przerwie,

1		2		3		4		5		6		7		8		9
10												11				
				12						13						
14												15				
						16	17			18						
19	20		21		22					23		24		25		26
							27									
28										29						
30		31		32								33	34		35	36
37												38				
39													40			
				41												

- 13) film o złomiarzu z Henrykiem Gołębiowskim,
- 17) imię kobiecie zawarte w słowie firma,
- 18) częśćka materii,
- 20) górską sosną,
- 21) gospodarz na Podhalu,
- 22) „Takie ...”, piosenka Budki Suflera,
- 24) najemca placówki handlowej,
- 25) ferment,

- 26) fiasko w interesach jak część marynarki,
- 30) nie narzeka na brak siły,
- 31) zdradzony mąż lub dorosły samiec sarny,
- 32) naczynie kuchenne do gotowania zupy,
- 34) nie rwie się do pracy,
- 35) Maciej, mąż Jagny z „Chłopów”,
- 36) bardzo małe pomieszczenie.

PRZYSŁOWIA NA DZIŚ:

„PO SUCHYM GRUDNIU SUCHA WIOSNA BYWA I POGODA WE ŻNIWA”

„GDYBY W GRUDNIU GRZMIAŁO, WIATRÓW BYŁOBY NIEMAŁO”