

CENY JAJ ROSNĄ Z DNIA NA DZIEŃ

DROGO BĘDZIE AŻ DO WIELKANOCY

STR. 8

EXPRESS

ilustrowany



ZROBIŁA SOBIE TESTY NA... ADHD

● Julia Wieniawa-Narkiewicz przyznała, że była na badaniach u psychologa. STR. 18



Tak wyglądała wczoraj rano ul. Przeszkole.

WIOSNA PRZYJECHAŁA ROWEREM

STR. 3



DACHOWAŁ, ROZBIŁ ZAPARKOWANE TRZY AUTA I UDERZYŁ W DRZEWO

POPIŁ, A POTEM ZASZALAŁ...

41-letniemu kierowcy grozi więzienie, sądowe zakazy i wielkie grzywny. O fortunę z pewnością upomną się ubezpieczyciele. STR. 2

KOŚCIÓŁ



TRZY ŻYCZENIA KARD. KRAJEWSKIEGO

STR. 4



9-LATEK URATOWAŁ MAMĘ!

STR. 2



9 770137 909019

13

EXPRESSOWO

WIDZEW WSCHÓD. Makabryczne odkrycie w windzie
Spalone zwłoki kobiety znaleziono w nocy z piątku na sobotę w windzie w bloku przy ul. Lermontowa.

Po godz. 1 w nocy jeden z lokatorów wieżowca na Widzewie Wschodzie wezwał straż pożarną do palącej się windy. Strażacy w kabinie windy zobaczyli spalone zwłoki kobiety. Na miejsce natychmiast przyjechały służby. Śledztwo przejęła policja, która ustala tożsamość ofiary i okoliczności jej śmierci. Służby nie udzielają na razie informacji dotyczących śledztwa, wiadomo tylko, że kobieta miała około 50 lat. (FK)

BAŁUTY. Sprzedawał narkotyki za kamienicą
Policjanci zatrzymali na gorącym uczynku diler narkotykowego i jego klienta. Kompletnie zaskoczeni mężczyźni nie stawiali oporu.

Doszło do tego w pobliżu kamienicy przy ul. Konstadta na Bałutach. Policjanci podejrzewali, że mieszka tam mężczyzna zamieszany w handel narkotykami. Postanowili to sprawdzić. Podczas obserwacji kamienicy zauważyli, że wychodzi z niej lokator, udaje się za budynek i wręcza podejrzane zawiniątko pewnemu mężczyźnie. Obaj zostali zatrzymani. Okazało się, że byli to 37-letni sprzedawca i 34-letni nabywca. W mieszkaniu diler stróżę prawa wykryli prawie 500 g marihuany i mefedronu. – Zebrany materiał dowodowy pozwolił na przedstawienie młodszemu z podejrzanych zarzutu posiadania narkotyków, za co grozi do 3 lat pozbawienia wolności. Starszy z mężczyzn odpowie za posiadanie

znacznych ilości środków odurzających oraz udzielania ich innej osobie w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, za co grozi mu kara do 10 lat pozbawienia wolności – informuje asp. Kamila Sowińska z Komendy Miejskiej Policji w Łodzi. (WP)

DOBROŃ. Amator alkoholu i rzodkiewki nie chciał za nie zapłacić
Pabianiczcy policjanci zatrzymali 24-letniego mieszkańca gminy Rzgów podejrzanego o liczne kradzieże w woj. łódzkim. Wpadł w Dobroniu, gdzie został złapany przez pracowników ochrony.

Policja do Dobronia została wezwana 17 marca tuż przed godz. 8. Z treści zgłoszenia wynikało, że zatrzymany złodziej jest agresywny i próbuje uciec. Przy kasie samoobsługowej zapłacił tylko za część zakupów. Na sklepowej taśmie znalazł się towar wart 45 zł. Z kolei za alkohol, środki chemiczne i spożywcze pozostawione w zakupowym koszyku mężczyzna już nie miał zamiaru płacić – chodzi o alkohol, artykuły chemiczne i... rzodkiewki o łącznej wartości ponad 1450 zł. Na zakupy przyjechał toyotą z fałszywymi tablicami rejestracyjnymi. Były w niej butelki ze skradzionym wcześniej alkoholem. Mieszkaniec gminy Rzgów był trzeźwy. Okazało się, że za zakupy nie zapłacił także w: Łodzi, Konstancynie Łódzkiej, Dobroniu, Zgierzu, Radomsku i Aleksandrowie Łódzkim. Jego łupem padał głównie alkohol. Ponadto 24-latek za przekroczenie punktów karnych miał zatrzymane prawo jazdy. Łącznie usłyszał 20 zarzutów, za które grozi mu do 5 lat więzienia. (NOW)

Blakał się na ul. Judyma. Kto go rozpoznaje?

Ten 9-miesięczny kot został znaleziony na ul. Judyma. 13 marca trafił do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Waży 2,7 kg. Ma świeżą bliznę po zabiegu. Jego właściciel lub osoba, która chciała by go przygarnąć, może zadzwonić pod nr: 501 437 232, 724 402 447 lub 500 099 995.



FOT. SCHRONSKO-ŁÓDZ.PL

Popił i zaszalał: dachował, rozbił zaparkowane auta i uderzył w drzewo

Pijany 41-letni kierowca stracił panowanie nad pojazdem. Efekt? Dachowanie, uderzenie w drzewo i prawdziwa lawina zniszczeń! Co mu grozi? Więzienie, sądowe zakazy i wielkie grzywny. O fortunę za zniszczone auta z pewnością upomną się ubezpieczyciele.

Angelika Korlaga

Najpierw dachowanie, potem uderzenie w drzewo i w cztery zaparkowane przy drodze samochody. Doszło do tego wczoraj rano o godz. 7.15 na ul. Przyszko-le. Pijany kierowca zniszczył opła astre, którym jechał, a potem zdemolował cztery zaparkowane auta – renaulta, honde, toyotę i citroena.

Kierowca miał w organizmie niemal 1,5 prom. alkoholu. Został zatrzymany przez policję.

Czy próbował uciec po wypadku? Takie doniesienia pojawiły się na lokalnych grupach w mediach społecznościowych. Policja sprawdza ten wątek, a śledczy analizują każdy szczegół tej porannej demolki. Co grozi 41-latkowi?



Tak wyglądała wczoraj rano ul. Przyszko-le.

FOT. KMP-ŁÓDZ

● Za prowadzenie w stanie nietrzeźwości (powyżej 0,5 prom.), co jest następstwem – do 3 lat więzienia.

● Sąd może także orzec zakaz prowadzenia pojazdów mechanicznych od 3 do 15 lat. Ale to nie koniec.

● Zgodnie z przepisami obowiązującymi od 14 marca 2024 r., przy stężeniu alkoholu wynoszącym co najmniej 1,5 prom., sąd orzeka przepadek pojazdu. Jeśli auto zostało całkowicie zniszczone, sąd może orzec przepadek równo-

wartości pojazdu przed wypadkiem.

● Ponadto sąd może nałożyć grzywnę uzależnioną od dochodów sprawcy lub nawiązkę na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej w wysokości od 5 do 60 tys. zł.

● Ubezpieczyciel prawdopodobnie odmówi wypłaty odszkodowania za zniszczonego opła ze względu na stan nietrzeźwości kierowcy. Choć ubezpieczyciel wypłaci odszkodowania właścicielom czterech uszkodzonych aut (renault, honda, toyota i citroen), to prawdopodobnie wystąpi do 41-latka o zwrot całości wypłaconych odszkodowań. Kwota więc może być ogromna.

● Ponadto kierowca zostanie obciążony kosztami odholowania, zabezpieczenia pojazdu i badań lekarskich.

DZIELNY 9-LATEK NIE STRACIŁ ZIMNEJ KRWI I WEZWAŁ POMOC DLA RANNEJ MAMY. SŁUŻBY DOTARŁY DO NIEJ PO 4 MINUTACH

Joanna Nowik

9-letni chłopiec wykazał się ogromną odpowiedzialnością i opanowaniem ratując swoją 34-letnią mamę. Kobieta przewróciła się w łazience i zraniła rozbitą szybą kabiny prysznicowej. Jej dzielny syn zadzwonił na numer alarmowy i wezwał pomoc. W miniony piątek za godną naśladowania postawę podziękował mu podinsp. Robert Ludwikowski, komendant powiatowy policji w Pabianicach.

9-latek na numer alarmowy zadzwonił 15 marca ok. godz. 18. Do wypadku doszło w mieszkaniu przy ul. Dąbrowskiego w Pabianicach.

– Chłopiec wykazał się ogromnym opanowaniem i odpowiedzialnością – mimo stresującej sytuacji potrafił jasno przekazać dyspozytorowi, co się stało. Jego mama przewróciła się w łazience i nie mogła samodzielnie się z niej wydostać,

a dodatkowo doznała obrażeń w wyniku rozbitej szyby kabiny prysznicowej. Na miejsce natychmiast skierowano służby ratunkowe – straż pożarną, zespół ratownictwa medycznego i policję. Dzięki szybkiej reakcji chłopca pomoc dotarła na czas.

Kobieta została przetransportowana do szpitala, a chłopcu zapewniono opiekę bliskiej osoby informuje podkom. Agnieszka Jachimiek z KPP w Pabianicach. – W uznaniu jego postawy chłopiec został zaproszony do siedziby pabianickich policjantów, gdzie otrzymał list gratulacyjny i symboliczny upominek. W rozmowie przyznał, że – gdy usłyszał, jak coś spadło w łazience – zapytał mamy, czy wszystko w porządku, kiedy ta zaprzeczyła, wziął jej telefon i zadzwonił na numer alarmowy. Pytany przez dyspozytora, na którym piętrze jest mieszkanie, nie umiał odpowiedzieć, ale spreycyzował, jaki kolor mają drzwi do mieszkania. Służby dotarły na miejsce po 4 minutach od zgłoszenia.



Po spotkaniu z szefem pabianickich stróżów prawa 9-latek zwiędził komendę i poznał specyfikę pracy technika kryminalistyki, a potem usiadł w radiowozie.

FOT. POLICJA

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

Express Ilustrowany ☎ 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskappress.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 Galsuzka tel. 502 49 92 57
Marketing Paweł Biernacki
Patronaty: patronaty.lodzkie@polskappress.pl

Projekt graficzny Tomasz Bocheński;
Biuro Prasowe: biuroprasowe@polskappress.pl
Biuro Konsumenta PPG,
e-mail: biurokonsumenta@polskappress.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@polskappress.pl, tel. 42 715 80 68
Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych prenumerataprasy@poczta.pl, tel. 12 422 14 85;
dla firm i instytucji: prenumerataprasy@garmondpress.pl
Kolporter: prenumerata wyłącznie dla firm i instytucji www.prenumerata.kolporter.com.pl, tel. 41 367 88 66;
Poczta Polska: www.prenumerata.poczta-polska.pl, lub w najbliższym urzędzie pocztowym.

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

Wiosna, ach to Ty!

W wierszu Jana Brzechwy wiosna przybywała niemal wszystkim: furą, tramwajem, a nawet samolotem, o czym donosiły zwierzęta i ptaki. W tym roku do Łodzi przybyła na rowerze.

Magdalena Jach,
Jakub Mlonka

21 marca centrum Łodzi rozkwitło kolorami, muzyką i spontaniczną radością. Wszystko za sprawą barwnej akcji przygotowanej przez znaną performerkę Megi Holi, która niczym baśniowa Pani Wiosna zaprosiła mieszkańców do wspólnego świętowania.

Witający wiosnę łodzianie spotkali się w Parku Źródlińska. Tam cieszyli się z nadejścia Pani Wiosny i podziwiali, jak jest piękna. Dekorowali swoje rowery i oglądali, z czym Wiosna przyjechała. A przywiozła: słońce, uśmiech, nadzieję, miłość, optymizm...

Wiosenny orszak ruszył z parku, a na jego czele jechała Megi Holi w kwiecistej stylizacji, z rowerem udekorowanym motylami, wstążkami i kwiatami. Za nią podążał barwny pe-

leton rowerzystów, spacerowiczów i wszystkich, którzy postanowili przywitać wiosnę. Trasa prowadziła al. Piłsudskiego, ul. Piotrkowską do pl. Wolności, gdzie wiosna została powitana śpiewem i zabawą. Nie zabrakło quizów, spontanicznych występów, symbolicznego toastu i motyli.

- Chcę przywołać piękne chwile z dzieciństwa, powitać wiosnę z radością i włączyć serca ludzi optymizm - mówiła Megi Holi.

Dzień wcześniej, w piątek, 20 marca, na Stawach Jana łodzianie pożegnali zimę. Zebrani nieśli Marzannę w barwnym korowodzie wokół Stawów Jana. Na koniec symbol zimy trafił do wody.

- Jestem ciepłolubna, a ta zima przypominała mi te z dzieciństwa, kiedy spacerowałam się w tunelach ze śniegu. Teraz aż tak nie było, ale - jak na ostatnie czasy - było naprawdę zim-

no - mówiła nam pani Aldona, którą spotkaliśmy na Stawach Jana. - Teraz jeszcze zdjęcie z Marzanną, a potem idziemy z mężem do kawiarni świętować nadejście wiosny.

Wiosna astronomiczna potrwa do 21 czerwca, kiedy to nastąpi przesilenie letnie. Oznacza to aż 93 dni stopniowego przejścia od chłodnych poranków do pełni letniego ciepła. Choć marzec tradycyjnie bywa kapryśny i potrafi jeszcze przypomnieć o zimie, kolejne miesiące - kwiecień, maj i czerwiec - według prognoz powinny przynieść stabilniejszą, łagodną aurę już z wyższymi temperaturami. Warto przy tym pamiętać, że istnieje także wiosna meteorologiczna, trwająca od 1 marca do 31 maja. To ona stanowi podstawę analiz klimatologicznych, pozwalając specjalistom porównywać dane rok do roku i śledzić zmiany zachodzące w naszym klimacie.



Łódzka performerka Megi Holi, jako Pani Wiosna, przyjechała w tym roku na rowerze.

Symbolizująca zimę kukła wyławdowała w Stawach Jana.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN

0011497103

ORLEN szuka stażystów i praktykantów. Ruszyła rekrutacja

Program stażowy oraz płatne praktyki w ORLENIE to doskonała okazja dla studentów i absolwentów, by zdobyć pierwsze doświadczenie zawodowe, pracować przy realnych projektach i rozwijać się pod okiem ekspertów. Dla wielu młodych osób to początek zawodowej drogi - szansa na sprawdzenie wiedzy w praktyce i poznanie organizacji „od środka”. Sprawdź, jak wziąć udział w rekrutacji.

Staż „Kierunek ORLEN”

„Kierunek ORLEN” to sześć miesięcy intensywnego rozwoju i udziału w różnorodnych projektach biznesowych realizowanych w ORLENIE. **O staż mogą ubiegać się studenci ostatnich lat studiów, absolwenci, a także osoby myślące o zmianie ścieżki zawodowej.**

Poszukiwani są kandydaci, którzy potrafią przełożyć wiedzę akademicką na praktykę biznesową i aktywnie szukają nowych rozwiązań. ORLEN oferuje ponad 75 staży w 12 miastach. Możliwości rozwoju zapewniają zarówno struktury firmy, jak i 16 spółek z Grupy ORLEN, m.in.: ORLEN Neptun, ORLEN Aviation, ORLEN Południe, ORLEN EKO, ORLEN Laboratorium, ORLEN Paliwa, ORLEN CUK oraz ORLEN Serwis.

Płatne wakacyjne praktyki w ORLENIE

„Program Płatnych Praktyk” to trzymiesięczna, wakacyjna propozycja zdobycia doświadczenia w obszarze

produkcji oraz w Centrum Badawczo-Rozwojowym ORLENU w Płocku.

W ramach praktyk uczestnikom powierzone zostaną zadania techniczne w realnych warunkach produkcyjnych. **O możliwość odbycia praktyki mogą starać się studenci ostatnich lat i absolwenci kierunków technicznych lub inżynierskich.**

Warto podkreślić, że zarówno stażyści, jak i praktykanci, będą wspierani przez indywidualnych opiekunów. **Za realizację staży i praktyk studentom oraz absolwentom wypłacane będzie comiesięczne wynagrodzenie.**

Od stażu i praktyk po kolejne szczeble kariery

- Na co dzień pracuję zmianowo, więc początkowo praktyki, a teraz moja praca na stanowisku Młodsze Operatory Procesów Produkcyjnych, dały mi możliwość połączenia kariery ze studiami dziennymi i to w innym mieście - mówi Wiktor Bruchajzer, który zaczął swoją



przygodę w ORLENIE od Programu Płatnych Praktyk. - Przez pół roku byłam stażystką w Dziale ds. Technologii i Jakości Gazu w spółce ORLEN Paliwa. Analizowałam jakość gazu LPG - na każdym etapie łańcucha logistycznego. Dziś pracuję w Centrum Modelowania i Analiz Technologicznych w ORLENIE.

Zajmuję się analizami, które pomagają usprawnić pracę instalacji - od strony technologii i biznesu. Staż dał mi też coś bardzo ważnego - przestrzeń do sprawdzenia siebie i świadomego wyboru dalszej drogi - mówi Natalia Wilczyńska, która swoją ścieżkę kariery rozpoczęła od programu stażowego Kierunek ORLEN.

Dlaczego warto zdecydować się na staż lub praktyki w ORLENIE?

Staż to niepowtarzalna szansa na realizację ciekawych zadań biznesowych, szkolenia merytoryczne oraz te wzmacniające kompetencje miękkie. Niepodważalnym atutem staży w ORLENIE jest dostęp do specjalistycz-

nej wiedzy, zaawansowanych technologii oraz pracy przy innowacyjnych projektach, często niedostępnych w innych firmach.

Kolejnym ważnym aspektem programu „Kierunek ORLEN” jest wspólna integracja w ramach społeczności ambasadorskiej. Staże to najlepsza droga do kontynuacji swojej kariery zawodowej w ORLENIE. **Jak pokazują statystyki, 70% stażystów-absolwentów każdego roku podejmuje pracę w ORLENIE i Spółkach Grupy.**

Jak się zgłosić?

Zainteresowani stażami w ramach Kierunku ORLEN mogą aplikować na kilka wybranych ogłoszeń, wysyłając CV oraz rozwiązanie zadania rekrutacyjnego.

W Programie Płatnych Praktyk wymagane jest wyłączenie CV. Aplikowanie jest bardzo proste, wystarczy wejść na stronę orlen.pl/kariera. Rekrutacja do obu programów trwa do 19 kwietnia.

Trzy życzenia kard. Krajewskiego

Przyszły metropolita łódzki w pierwszym udzielonym po powrocie do kraju wywiadzie powiedział, że chce kluczy do katedry, własnego konfesjonau, zapowiedział, że podczas kolędy odwiedzi miejsca, do których strach chodzić po zmroku.

Filip Kijewski

Po 28 latach służby w Stolicy Apostolskiej kard. Konrad Krajewski wrócił do Polski. Przed wyjazdem odprawił ostatnią mszę przy grobie św. Jana Pawła II. Przyznał, że mimo tych wszystkich lat w Watykanie, jego serce nadal należy do Łodzi.

Przyszły metropolita łódzki w pierwszym po powrocie udzielony, wywiadzie, powiedział, że chce kluczy do katedry, własnego konfesjonau i wizyt w miejscach, do których strach chodzić po zmroku. Opowiedział również, jak zamierza działać jako nowy arcybiskup, metropolita łódzki.

- Chcę mieć klucze, abym mógł wejść do katedry wtedy, kiedy będę potrzebował pójść i położyć się krzyżem przed ta-

bernakulum - powiedział kanałowi Zero.pl.

Proboszcz łódzkiej katedry obiecał mu własny komplet.

Drugą prośbą jest konfesjonał. Kardynał chce mieć stałe miejsce, w którym będzie spowiadał wiernych.

- Każdy, kto będzie chciał się wyspowiadać u biskupa, będzie miał taką możliwość - zapowiedział.

Planuje też codzienną mszę św. o godz. 7 rano z dwuminutową homilią - tak, żeby wierni zdążyli potem do pracy.

Kard. Krajewski zapowiedział, że będzie chodził po kolędzie, ale nie zaznaczył od łatwiejszych adresów.

- Chcę też zajrzeć do dzielnic, do których strach chodzić wieczorami - powiedział.

Nie wymienił ich z nazwy, ale zaznaczył wyraźnie, że właśnie tam trafi w pierwszej kolejności. Chce też odwiedzać

chorych w szpitalach i księży, którzy mają problemy.

- Do Rzymu pojechałem jako ksiądz z Łodzi. Wracam do swojego miasta - mówił. I dodał: - Może to tym lepiej, że Łódź jest inna niż ta, z której wyjeżdżałem, bo ja też jestem inny.

Ingres kard. Krajewskiego do łódzkiej katedry zaplanowano na 28 marca.

Przed wyjazdem z Watykanu, w czwartek rano kard. Krajewski stanął przy grobie Papieża Polaka w Bazylice Watykańskiej. Przez 21 lat przychodził tam w każdy czwartek - tym razem był to ostatni taki gest przed powrotem do ojczyzny.

W homilii nawiązał do uroczystości św. Józefa, patrona archidiecezji łódzkiej.

- Niech nas uczy pełnienia woli, która nie jest naszą wolą. W modlitwie „Ojcze nasz” modlimy się: „Bądź wola Twoja”.



Kardynał Konrad Krajewski pochodzi z Łodzi. Był jednym z najbliższych współpracowników papieża Franciszka.

FOT. ARCHIDIECEZJA ŁÓDZKA

To znaczy nie moja. To bardzo trudne, ale w ten sposób zostaje się świętym - powiedział.

Na zakończenie mszy kardynał podziękował pracownikom Watykanu, którzy przez dwie dekady umożliwiali sprawo-

wanie Eucharystii przy grobie Jana Pawła II. Przypomniał też, że od 10 lat nabożeństwa są transmitowane przez Radio Watykańskie do Polski. Tłumaczył, że taka była wola Jana Pawła II.

Dzień wcześniej kardynał Krajewski spotkał się z papieżem Leonem XIV na prywatnej audiencji w Pałacu Apostolskim.

Papież podziękował mu za wieloletnią służbę.

Mieszkańcy łódzkiego złożyli rekordową liczbę wniosków do budżetu obywatelskiego

Magdalena Rubaszewska

412 projektów do Budżetu Obywatelskiego Województwa Łódzkiego złożyli w tym roku mieszkańcy regionu. Obecnie są poddawane ocenie merytorycznej urzędników Urzędu Marszałkowskiego.

To rekordowa liczba. Najwięcej, bo aż 89 propozycji wypłynęło od mieszkańców subregionu piotrkowskiego. Drugie miejsce z 82 projektami zajęła Łódź, na trzecim miejscu znalazł się subregion sieradzki (74 zadania).

Teraz zadania są oceniane pod kątem merytorycznym.

- 120 projektów dotyczy kultury, 80 - sportu, a ponad 30 - zdrowia i spraw społecznych. Zgłoszono 65 pomysłów na inwestycje. Teraz liderzy projektów powinni sprawdzić pocztę mejlową, być może dostaną informacje o konieczności poprawienia swoich wniosków - podkreśla Damian Raczkowski z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Łódzkiego.

Aż 97 proc. projektów złożono przez internet na nowej interaktywnej stronie bo.lodzkie.pl.

Głosowanie na projekty, które zostaną zakwalifikowane, zacznie się 1 czerwca i potrwa do 13 lipca.

Był żulik i prażoki, a będzie reżyser i pełnometrażowy film. Obcokrajowcy zmięzają się z językiem polskim

Magdalena Jach

Cudzoziemcy ponownie zmięzają się z polską ortografią. 11 kwietnia w Szkole Podstawowej nr 29 odbędzie się 4. edycja Dyktanda z Języka Polskiego dla Obcokrajowców „Przodownik ortografii”. Wydarzenie na stałe wpisało się w kalendarz inicjatywy promujących język polski i - jak co roku - cieszy się dużym zainteresowaniem wśród uczestników z różnych krajów.

Tegoroczny tekst dyktanda nawiąże do filmowej historii Łodzi. Organizatorzy podkreślają, że ich celem jest nie tylko sprawdzenie znajomości ortografii, ale także integracja oraz przybliżenie obcokrajowcom polskiej kultury i lokalnej tradycji. Po zakończeniu części konkursowej na uczestników czeka dodatkowa atrakcja - warsztaty animacji poklatkowej w Muzeum Kinematografii w Łodzi. Zainteresowani udziałem mogą zgłaszać się drogą mejlową na adres: kdy-jankiewicz@onet.eu. Termin nadsyłania zgłoszeń upływa 7 kwietnia, a liczba miejsc jest ograniczona.



Dyktando dla obcokrajowców cieszy się dużym zainteresowaniem. Na zdjęciu edycja sprzed dwóch lat.

FOT. KRYSZTOF SZYMCIK

Przypominamy, z jakim tekstem zmięzali się obcokrajowcy rok temu:

Zalewajka

W roku 1896 warszawski dziennik „Kurier Codzienny” zleca obiecującemu reportażyście, Władysławowi Reymontowi, napisanie powieści. Łódź, sportretowana w „Ziemi obiecanej”,

jest mozaiką języków, wyznań i obyczajów, a przede wszystkim habitatem, który każdego mieszkańca bezpowrotnie zmienia. Specyficznym przejawem kulturowej fuzji jest łódzka kuchnia regionalna. Drygle, leberka, angelka, żulik, grusconka i prażoki - na dźwięk tych słów serca wielu smakoszy zaczynają bić

szybciej. Wszak nie może być przypadkiem, że wiele z łodzianizmów dotyczy właśnie kulinariów. W nazwach tych pobrzmiwają echa wielokulturowej przeszłości miasta.

Niekwestionowaną królową łódzkich potraw jest jednak zalewajka. Jadana była tak często, że przyjęło się powiedzenie: na śniadanie ziemniaki z zalewajką, a na obiad zalewajka z ziemniakami. Żytniemu zakwasowi, stanowiącemu nieodzowny składnik tego niebiańskiego dania, zawsze towarzyszą więc kartofle. Każda zaradna gospodyni, od Chojen po Bałuty, przyrządzała swoją wersję zupy. Czasem do garnka trafiała marchewka, suszone grzyby, a w bogatszych domach - kiełbasa lub skwarki ze świeżej słoniny.

Dzisiaj potrawa ta jest inspiracją dla przewodników i edukatorów, którzy opowiadają o życiu w dziewiętnastowiecznej Łodzi, organizują gry miejskie, spacer, dyktanda i inne imprezy kulturalne. Bez wątplenia zupa ta jest ciągle jednym z najpopularniejszych dań. Pozostaje tylko jedna niewiadoma - czy Reymontowi smakowała łódzka zalewajka?



Najwięcej projektów złożonych do tegorocznego budżetu dotyczy kultury.

FOT. URZĄD MARSZAŁKOWSKI W ŁÓDZI

STYPENDYŚCI PREMIERA I MINISTRA EDUKACJI

Magdalena Jach

297 uczniów z woj. łódzkiego odebrało stypendia premiera i ministra edukacji. Uroczystość odbyła się w miniony czwartek na Wydziale Prawa i Administracji Uniwersytetu Łódzkiego. Stypendia wręczali Dorota Ryl, wojewoda łódzki, i Janusz Brzozowski, łódzki kurator oświaty.

Stypendia Prezesa Rady Ministrów przyznane zostały za najlepsze wyniki w nauce, a stypendia ministra za osiągnięcia wykraczające poza szkolne mury: w olimpiadach, konkursach i sporcie. Stypendium premiera (5 tys. zł) otrzymało 257 uczniów, a stypendium ministra (4 tys. zł) - 40 uczniów.

Wśród nagrodzonych znaleźli się maturzyści z XXVILO. Szymon Algrzym odebrał stypendium premiera.

- Brałem udział w projekcie „Zwolnieni z teorii”, dotarliśmy do finału. Uczestniczyłem

też w programie MORE na Politechnice Łódzkiej. Organizowałem dzień przedsiębiorczości w mojej szkole i angażowałem się w życie szkolne. To daje dużo więcej niż sama nauka. Warto podejmować dodatkowe inicjatywy, jeśli tylko ma się na nie energię i chęć. Dzięki temu można poznać ludzi, zdobyć doświadczenie i spojrzeć szerzej na świat - powiedział Szymon Algrzym.

Z kolei Oliwier Szkudlarek odebrał stypendium ministra za osiągnięcia sportowe. Jest dwukrotnym mistrzem świata w swojej dyscyplinie, a niedawno wrócił z międzynarodowego turnieju w Uzbekistanie, gdzie zdobył dwa drugie miejsca.

- Kluczem jest połączenie nauki i sportu. To wymaga dyscypliny, dobrej organizacji czasu i konsekwencji. To musi też sprawiać radość. Wtedy człowiek chce się rozwijać i być coraz lepszy. W przyszłości planuję studia medyczne - zaznaczył Oliwier Szkudlarek.



Stypendia najzdolniejszym uczniom z woj. łódzkiego wręczała wojewoda Dorota Ryl i kurator Janusz Brzozowski.



Przed Wielkanocą

Podczas ostatniego jarmarku wielkanocnego na Piotrkowskiej oferta była dobra, ale pogoda... słaba.

Łódź bez jarmarku, bo się nie opłaca

W Łodzi znów nie będzie jarmarku wielkanocnego. Mimo wspaniałej przestrzeni na pl. Wolności taki jarmark jest nieopłacalny. Tymczasem mniejsze miasta nie mają takich problemów...

Matylda Witkowska

Kolejny rok z rządu nie będzie w Łodzi miejskiego jarmarku wielkanocnego w rejonie ul. Piotrkowskiej. Do 2023 r. wiosenne jarmarki organizowane odbywały się w Łodzi niemal co roku - z przerwą na pandemię.

Takie imprezy trwały po kilka tygodni, przygotowywało je Łódzkie Centrum Wydarzeń we współpracy ze śląską firmą Jantom Art.

Ale ostatnio coś się zmieniło, w 2024 r. jarmarku nie zorganizowano. Powodów było kilka - zła pogoda rok wcześniej, która zniechęciła kupców i zajęcie pasażu Schillera

pod samorządową kampanię wyborczą.

I tak już zostało. Do zrobienia wiosennego jarmarku nie przekonało też organizatorów zakończenie remontów i możliwość wykorzystania nowych przestrzeni - pasażu Schillera czy pl. Wolności. Jednocześnie władze miasta podkreślały, że zimowe jarmarki przyciągały rzesze łodzian i cieszyły się dużym zainteresowaniem. Dlaczego więc nie zrobić jarmarku wiosną?

Jak wyjaśnia Jacek Tokarczyk, rzecznik prezydent Łodzi, wiosenny jarmark miał w przeszłości charakter okazjonalny i był... dodatkiem do zorganizowanego regular-

nie Jarmarku Bożonarodzeniowego.

- Organizacja tego typu wydarzenia opiera się w dużej mierze na zainteresowaniu wystawców, którzy finansują funkcjonowanie stoisk i domków handlowych. W ostatnich latach nie było wystarczającej liczby zgłoszeń, aby przygotować jarmark w atrakcyjnej formule, dlatego miasto nie zdecydowało się na jego organizację - wyjaśnia rzecznik Tokarczyk.

Tymczasem w mniejszych miejscowościach Łódzkiego chętni kupcy się znajdują - choć zwykle jarmarki tam nie trwają dłużej niż dzień czy dwa. W zeszłym tygo-

dnio odbył się przyciągający zawsze wielu gości Zgierski Kaziuk, za tydzień odbędzie się jednodniowy Wieluński Jarmark Wielkanocny.

Jarmark wielkanocny 2026 w Manufakturze

Duży jarmark wielkanocny w Łodzi urządzono natomiast w Manufakturze. Tu jarmark jest dodatkiem do oferty centrum handlowo-rozrywkowego.

Od minionego piątku aż do Wielkiego Piątku (3 kwietnia) w kilkunastu straganach będzie można tu kupić artykuły świąteczne i upominki, będą też warsztaty robienia koszyczków i wielkanocnych palemek.

Tworzysz coś ważnego w regionie? Zgłoś się po patronat!



patronaty.lodzkie@polskapress.pl



Kultowy lokal przy Piotrkowskiej 77 znów do wzięcia

Po interwencji MSZ i IPN zawieszono ukraińską aukcję związaną z łódzkim bohaterem

Filip Kijewski

Po interwencji Ministerstwa Spraw Zagranicznych i polskiej ambasady w Kijowie ukraiński serwis aukcyjny zawiesił ofertę sprzedaży Krzyża Srebrnego Orderu Wirtuti Militari łodzianina Juliusza Heinzla, oficera zamordowanego przez NKWD w 1940 r.

Na ukraińskim portalu pojawiła się oferta sprzedaży orderu z numerem 3353, który miał należeć do kapitana Juliusza Romana Heinzla z zasłużonej rodziny łódzkich fabrykantów, oficera zamordowanego przez NKWD wiosną 1940 r. w Charkowie. Stąd podejrzenie, że order mógł być skradziony ze zbiorowej mogiły pomordowanych polskich oficerów. Sprawą zajął się Instytut Pamięci Narodowej. Gdy o skandalicznej aukcji zrobiło się głośno, zgłosiła się rodzina kapitana, która poinformowała, że oryginał odznaczenia pozostaje w jej rękach.

Wystawiony na sprzedaż egzemplarz był najpewniej falsyfikatem lub wtórnikiem.

IPN zdradził nam kolejne kroki, które doprowadziły do zawieszenia aukcji.

- Działania instytutu przebiegały w ten sposób: najpierw

opublikowaliśmy informację z naszym protestem. Gdy okazało się, że medal nie jest prawdziwy, zamieściliśmy sprostowanie. Następnie poinformowaliśmy MSW, że aukcja dotyczy nieautentycznego artefaktu, oraz przekazaliśmy nasze przypuszczenia co do osoby, która mogła być autorem ogłoszenia. Nie podajemy jej personaliów publicznie - powiedział nam dr Rafał Kościański, rzecznik IPN.

- Zgłoszenie wysłałem również do MSZ, ponieważ sprawą zajmuje się ambasada w Kijowie. Na podstawie podanego adresu trudno było jednak jednoznacznie stwierdzić, czy autor jest Polakiem, czy Ukraińcem - dodał dr Kościański.

Po interwencji MSZ i ambasady w Kijowie aukcja została zawieszona. Jako powód widnieje: „Sprzedający został zawieszony w licytacji z powodu naruszenia Regulaminu!”



Kapitan Juliusz Heinzel.

Dariusz Pawłowski

W pałacu Maksymiliana Goldfedera przy ul. Piotrkowskiej 77 jeszcze niedawno funkcjonowały trzy lokale gastronomiczne: Klub Spadkobierców, Siódemki & Veranda (spadkobierca kultowego Klubu 77) oraz Irish Pub (najstarszy pub przy Piotrkowskiej).

W minionym roku władze miasta, powołując się na zadłużenie najemców lokali wynikające z kłopotów z opłatami, rozwiązały z nimi umowy i przeprowadziły eksmisję z zajmowanych pomieszczeń. Teraz urzędnicy przedstawili plany dotyczące dalszego zagospodarowania tego miejsca. W pierwszej kolejności dla ewentualnych zainteresowanych udostępniony zostanie lokal po Klubie Spadkobierców - to m.in. piękne sale Mauretańska, Lustrzana i Złota, w których kręcono sceny do popularnych seriali.

Najpierw przeprowadzona zostanie szczegółowa inwentaryzacja, a pomieszczenia zostaną przygotowane do ponownego wykorzystania. Następnie ogłoszony zostanie

Rząd ma dopłacić Łodzi 100 mln zł na budowę 350 mieszkań komunalnych

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Do 2030 r. rząd chce przeznaczyć na budownictwo komunalne 45 mld zł. Część tych środków trafi do Łodzi i 17 miejscowości w naszym województwie.

O tych planach poinformowali w Łodzi posłowie Nowej Lewicy.

- Zamiast dopłat do kredytów i windowania cen u deweloperów rozpoczynamy budownictwo komunalne na wynajem. To pierwszy tak doinwestowany program budowy mieszkań komunalnych po 1989 r. - powiedział poseł Tomasz Treła.



Przy Piotrkowskiej 77 nie ma już Irish Pubu. Kto zajmie miejsce po dawnych najemcach?

otwarty przetarg na wynajem lokalu - Urząd Miasta Łodzi zapowiada, że będzie to możliwe na początku II kwartału.

„Poszukiwany jest nowy najemca, który dostrzeże potencjał tej przestrzeni i nada jej nowe życie. Podobne działania planowane są również w przypadku lokalu po dawnym Klubie Siódemki, gdzie przetarg również ma zostać ogłoszony w najbliższym czasie” - informuje UME.

Urzędnicy dodają, że nowy najemca będzie miał możliwość stworzenia w lokalu własnej przestrzeni, która niekoniecznie musi mieć charakter gastronomiczny. Magistrat dopuszcza bowiem przeznaczenie tych pomieszczeń na inne cele usługowe. Nowi najemcy będą mieli do dyspozycji nie tylko zabytkowe wnętrza, ale także możliwość wystawienia letnich ogródków przy pasażu Rubinsteina.

Wiele wskazuje na to, że pomieszczenia po Klubie Spadkobierców, a przede wszystkim po Siódemkach będą się cieszyć sporym zainteresowaniem inwestorów.

Według nieoficjalnych informacji, wśród ewentualnych najemców legendarnych Siódemek może być jedna z łódzkich uczelni, nakłanianą, by przywrócić temu miejscu status klubu studenckiego.

REKLAMA 0011457249

Nekrologi i kondolencje zlecisz

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

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

lub przez internetowe biuro
ibo.polskapress.pl

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

Jeżowie, Piątku, Aleksandrowie Łódzkim, Działoszynie, Kutnie, Łasku, Opatowie, Bełchatowie, Opocznie, Pajęcznie, Piotrkowie Tryb., Radomsku, Sieradzu, Szadku i Wieruszowie.

100 z 208 mln zł dla woj. łódzkiego trafi do Łodzi na 17 inwestycji, w których ma być 350 mieszkań w budynkach komunalnych przy ul.: Przędzalnianej, Nawrot, Młynar-

skiej, Pabianickiej i Lubelskiej. Planowane są przetargi na działki przy ul.: Zgierskiej, Okopowej i Wojska Polskiego.

- Do 2029 r. chcemy wybudować blisko 2 tys. 200 nowych mieszkań komunalnych w Łodzi - oświadczył Piotr Bors, radny sejmiku wojewódzkiego. - Chcemy też, aby do tego czasu nie było już mieszkań bez dostępu do kanalizacji - dodał.

Prezydent Karol Nawrocki leci do USA i na Węgry

Dorota Kowalska, PAP

Prezydent Karol Nawrocki w piątek, 27 marca, wylatuje do Stanów Zjednoczonych, do Dallas w Teksasie. Dzisiaj Karol Nawrocki ma pojawić się w Budapeszcie.

O wizycie na Węgrzech pierwszy poinformował dziennikarz serwisu VSquare Project Szabolcs Panyi. Napisał, że 23 marca, po obchodach Dnia Przyjaźni Polsko-Węgierskiej w Przemysłu z udziałem prezydenta Węgier Tamása Sulyoka, Karol Nawrocki uda się w krótką podróż do Budapesztu. Tam spotka się z premierem Viktor Orbanem. Wizyta ma być oficjalna, a jej celem, jak pisze serwis, będzie wsparcie kampanii wyborczej Orbana oraz zacieśnienie więzi między politykami po tym, jak do skutku nie doszła zaplanowana na 4 grudnia ubiegłego roku podróż polskiego przywódcy na Węgry. Przypomnijmy, że wtedy Nawrocki zrezygnował ze spotkania z powodu wcześniejszej wizyty premiera Orbana w Moskwie.

23 marca w Budapeszcie odbywać się będzie „Wielkie Zgromadzenie” prawniczo-patriotycznego sojuszu Patriots for Europe, w którym udział zapowiedzieli Matteo Salvini z Włoch i Marine Le Pen z Francji. To nie podoba się premierowi Donaldowi Tuskowi.



Karol Nawrocki dziś, w Dzień Przyjaźni Polsko-Węgierskiej, przyjedzie z krótką wizytą do Budapesztu, by udzielić poparcia premierowi Węgier Viktorowi Orbanowi.

FOT. ADAM JANIKOWSKI

„Udział prezydenta Nawrockiego w budapesztańskim spotkaniu prorosyjskich i eurosceptycznych polityków to fatalny błąd i potwierdzenie groźnej strategii osłabiania Unii Europejskiej i wzmocnienia Putina” - napisał w sobotę w serwisie X premier Donald Tusk.

Na odpowiedź opozycji Donald Tusk nie czekał długo.

„Mocne słowa w ustach człowieka, który przez lata robił reset z Rosją i oddał im badanie Katastrofy Smoleńskiej. Anty-

rosyjskości od Pana Prezydenta mógłbyś się uczyć, człowieku bez poglądów, poza jednym: robić tak, jak wymyślą w Berlinie” - wskazał Mateusz Morawiecki.

Zareagował też Marcin Przydacz, szef prezydenckiego Biura Polityki Międzynarodowej.

„Prezydent Nawrocki nie planuje udziału w żadnym tego typu spotkaniu. W poniedziałek odbywają się Dni Przyjaźni Polsko-Węgierskiej, w związku z czym w Przemysłu dojdzie

do spotkania prezydentów Polski oraz Węgier. Następnie wieczorem do kontynuacji rozmów pomiędzy prezydentami Nawrockim i Sulyokiem w Budapeszcie oraz do spotkania z premierem Węgier. Usunął twitta, a najlepiej konto” - napisał w serwisie X. „Gdyby Donald Tusk nie kłamał, nie byłbym Donaldem Tuskiem” - dodał Przydacz.

W piątek, 27 marca, prezydent Nawrocki udda się do USA, by w sobotę, 28 marca odwiedzić fabrykę myśliwców F-35.

- Tych samolotów, na których już dzisiaj szkolą się polscy piloci i które niebawem trafią na wyposażenie polskiej armii. Zatem ta współpraca wojskowa będzie jednym z powodów tej wizyty - powiedział w sobotę PAP minister Marcin Przydacz.

Dodał, że prezydent leci do Stanów Zjednoczonych „na zaproszenie organizacji CPAC (Conservative Political Action Conference - PAP), na konferencję amerykańskich Republikanów, konserwatystów, jako gość specjalny”. - Został pan prezydent nie tylko zaproszony do udziału w konferencji, ale też do wygłoszenia przemówienia - przekazał prezydencki minister.

W niedzielę natomiast zaplanowane jest też spotkanie prezydenta z Polonią i Polakami mieszkającymi w Dallas i okolicach.

USA OSTRZEGAJĄ: KUBA MA ZAKAZ PRZYJMOWANIA ROSYJSKIEJ ROPY

Robert Szulc, PAP

Departament Skarbu USA dał do zrozumienia, że Kuba nie ma prawa przyjmować rosyjskiej ropy. Ostrzeżenie pojawiło się w momencie, gdy dwa tankowce z rosyjską ropą i gazem zmierzają do Hawany.

Karaibiska wyspa od miesięcy zmaga się z kryzysem energetycznym w związku z amerykańskimi sankcjami. Departament Skarbu USA podał, że Kuba nie otrzyma pozwolenia na dostawę rosyjskiej ropy naftowej, mimo że wyspa, zmagająca się z niedoborem paliwa, wydaje się gotowa na przyjęcie dwóch tankowców z ropą i gazem. USA wyjątkowo zezwoliły kilka dni temu na zakup rosyjskiej ropy uwięzionej na morzu,

pozwolenie jednak szybko cofnięto.

Kuba nękana jest przerwami w dostawach prądu i pogłębiającym się kryzysem gospodarczym w wyniku blokady ropy przez USA. Rządzona przez komunistów stoi przed największym wyzwaniem od dekad. Donald Trump powiedział, że uważa, iż będzie miał „zaszczycić” zając Kubę w jakiejś formie.

Rosja, będąca od dziesięcioleci sojusznikiem Kuby, skrytykowała blokadę paliwową USA i obiecała zapewnić temu krajowi „niezbędne wsparcie, w tym pomoc finansową”.

Wiceminister spraw zagranicznych Kuby Carlos Fernandez de Cossio powiedział, że „system polityczny Kuby nie podlega negocjacjom ze Stanami Zjednoczonymi”.



Tankowiec „Sea Horse” uważany za część „floty cieni”, które transportują rosyjską ropę i gaz.

FOT. JIAN VERHOOG/AFPEAST NEWS

Trump daje ultimatum Iranowi. „Zniszczymy elektrownie”

Kazimierz Sikorski, PAP

„Stany Zjednoczone zniszczą irańskie elektrownie, jeśli Cieśnina Ormuz nie zostanie całkowicie otwarta w ciągu 48 godzin” - ostrzegł w sobotę wieczorem czasu miejscowego prezydent Donald Trump.

„Jeśli Iran nie OTWORZY CAŁKOWICIE, BEZ ŻADNYCH GRÓŻB, Cieśniny Ormuz w ciągu 48 GODZIN od dokładnie tej chwili, Stany Zjednoczone Ameryki zniszczą jego różne ELEKTROWNIE, ZACZYNAJĄC OD NAJWIĘKSZEJ!” - napisał Donald Trump na swoim portalu Truth Social. Z jego wpisu wynika, że jego czas ultimatum upływie tuż przed 1 w nocy czasu polskiego z poniedziałku na wtorek.

W odpowiedzi na wpis Trumpa irańskie władze zapowiedziały, że jeśli USA spełnią groźby, Iran odpowie atakami na wszelkie objekty infrastruktury ener-



Oświadczenie Trumpa pojawiło się w sobotę wieczorem na platformie Truth Social. Ultimatum upływa tuż przed 1 w nocy czasu polskiego z poniedziałku na wtorek.

FOT. PAPIERA

getycznej, informatycznej i odsalarki należące do USA i Izraela w regionie.

Amerykański prezydent wielokrotnie wcześniej groził zniszczeniem irańskich elektrowni - w tym elektrowni jądrowej - twierdząc, że w ten sposób w ciągu godziny mógłby spowodować takie zniszczenia, że kraj nie byłby się w stanie z tego podnieść. Trump podkreślał jednak wówczas, że jest „miły” i tego nie robi.

- Mógłbym to zrobić w ciągu najbliższej godziny. Czytalibyście o likwidacji elektrowni jądrowych lub elektrowni, które wytwarzają prąd, które wytwarzają wodę. Wszędzie są odsalarki - mówił w wywiadzie w ubiegłym tygodniu w radiu Fox News.

Jest to kolejny zwrot prezydenta w sprawie Cieśniny Ormuz. Jeszcze w piątek sugerował, że jest bardzo bliski osiągnięcia wszystkich swoich celów w Iranie, zapowiadając, że USA nie potrzebują cieśniny i odpowiedzialność za nią odda w ręce państw, które korzystają

z ropy naftowej eksportowanej przez nią. Wcześniej podkreślał, że państwa NATO mogłyby z łatwością odblokować ruch przez cieśninę i że byłby to „bardzo prosty manewr” obarczony bardzo niewielkim ryzykiem.

Największą elektrownią w Iranie jest elektrownia gazowa w Demawendzie pod Teheranem, mająca moc około 2,8 tys. MW. Do największych zakładów należą również elektrownie wodne w prowincji Chuzestan. W Iranie działa też jedna elektrownia jądrowa, w Buszehrze, o mocy 1000 MW.

Iran blokuje ruch przez kłuczową dla transportu ropy naftowej cieśninę w odpowiedzi na atak USA i Izraela na to państwo, 28 lutego. Irańskie siły wielokrotnie atakowały tankowce, choć przepuszczały niektóre statki, m.in. powiązane z Chinami i Indiami, czy też własne tankowce. Doniesienia mediów mówią też o rozmieszczaniu

Lawina we Włoszech. Nie wszyscy zdążyli uciec

Kazimierz Sikorski, PAP

Ogromna lawina porwała co najmniej dziesięciu narciarzy w Val Ridanna w Południowym Tyrolu we Włoszech. Dwie osoby nie żyją, trzy są ranne.

Do tragicznego zdarzenia doszło w Val Ridanna (znanej również jako Ridnauntal) w Południowym Tyrolu.

W momencie zejścia lawiny narciarze znajdowali się na wysokości 2300 metrów. Akcja ratunkowa była prowadzona z udziałem pięciu śmigłowców i kilku zespołów ratownictwa alpejskiego.

Centrum operacyjne w Innsbrucku włączyło się do akcji i przygotowało miejsca na oddziałach intensywnej terapii dla poszkodowanych w szpitalach w Merano, Bolzano i Bressanone.

Według Rai News lawina została zgłoszona na „Hohe Ferse” - grzbiecie między doliną Ridanna a doliną Racines. W momencie zejścia lawiny na górze miało znajdować się 25 osób; większość z nich została już odnaleziona.

Narciarze mieli sprzęt do identyfikacji

Wszyscy narciarze biorący udział w zdarzeniu byli wyposażeni w Artvę - urządzenie, które pomaga ratownikom odnaleźć zaginionych na śniegu. Jak dotąd nie ma informacji o pozostałych narciarach, których prawdopodobnie jest pięciu.

Austriacki śmigłowiec ratunkowy przewiózł jednego z rannych do szpitala w Innsbrucku. Do pomocy wezwano również 80 ratowników.

Jaja drożeją i tak będzie do Wielkanocy

Stado niosek w kraju przetrzebiły choroby ptaków, stąd rosnące ceny jaj. Gwałtownie wzrósł też popyt na jaja bezklatkowe. Według analityków, ceny jaj spadną, ale nie przed świętami.

Agnieszka Romanowicz

- Dwa tygodnie temu na rynku duże jaja kosztowały 1,40 zł za sztukę, a tydzień temu już 1,60 zł. Ciekawe, czy do Wielkanocy będą jeszcze droższe? - zastanawia się Czytelniczka z Górnjej.

Na innych targowiskach w regionie swojskie jaja są tańsze: w Panianicach - 1,50 zł, w Zgierzu - 1,20 zł.

Najtaniej jest w marketach, wszystkie kuszą już promocjami: 24,99 zł za 30 jaj w Lidlu, w Biedronce drugie opakowanie jaj wszystkich klas można kupić 40 procent taniej.

Z danych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi wynika, że jaja wielkości L z chowu

ściółkowego podrożały rok do roku z 83,51 zł do 97,78 zł za 100 sztuk, natomiast z chowu klatkowego z 80,36 zł do 81,63 zł.

Odbudowa produkcji wymaga czasu

- Na poziomie cen wpływają przede wszystkim wysokie koszty energii oraz proces odbudowy stad niosek po stratach spowodowanych chorobami drobiu, m.in. ptasią grypą i rzekomy pomorem drobiu - wyjaśnia Dorota Pasińska z Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej - Państwowy Instytut Badawczy.

W bieżącym roku (dane z 18 marca) łączna liczba drobiu zlikwidowanego z powodu

ptasiej grypy wyniosła w kraju 4 145 117, a z powodu rzekomego pomoru drobiu - 2 397 550.

- Odbudowa produkcji wymaga czasu - przypomina Dorota Pasińska. - Od momentu pojawienia się pisklęcia w kurniku do rozpoczęcia nieśności mija około 20 tygodni.

Markety przedstawiają się na jaja bezklatkowe

- Ograniczenia podaży związane z chorobami zwierząt sprzyjają utrzymywaniu się cen skupu jaj na podwyższonym poziomie - zgadzają się analitycy Credit Agricole i zwracają uwagę na to, że najbardziej widoczne są one w segmencie jaj bezklatkowych.

- Wynika to z realizacji deklaracji przez rosnącą liczbę podmiotów branży spożywczej i handlu dotyczących odejścia od stosowania i sprzedaży jaj z chowu klatkowego - przypominają.

Oceniają przy tym, że w Polsce proces transformacji tego sektora przebiega powoli na tle innych państw Unii Europejskiej, co wynika z dwóch czynników:

- Po pierwsze, duża część polskiej produkcji jaj trafia do przetwórstwa, gdzie deklaracje dotyczące odchodzenia od jaj z chowu klatkowego są składane rządziej - wyjaśniają. - Po drugie, w warunkach wysokich cen na rynku jaj, tzw. premia za dobrostan, jest relatywnie niska, co ogranicza



FOT. KINGA FURKAKOT - PIXABAY

- Mimo chorób, odchodzenia od chowu klatkowego i rosnących kosztów produkcji, producenci jaj odbudowują stada - zapewniają drobiarze.

korzyści produkcji w systemach bezklatkowych.

Za kilka miesięcy ceny jaj spadną

Mimo problemów, drobiarze nie przewidują niedoborów jaj przed Wielkanocą.

Według Instytutu Ekonomiki Rolnictwa i Gospodarki Żywnościowej - PIB oraz Krajowej Federacji Hodowców Drobiu i Producentów Jaj, polska produkcja pozostaje wystarczająca, aby zapewnić stabilne zaopatrzenie rynku także w okresie zwiększonego popytu świątecznego.

- Polska utrzymuje nadwyżkę produkcji jaj, dzięki czemu nie należy spodziewać się problemów z dostępnością pro-

duktu, podobnych do tych obserwowanych wcześniej w Stanach Zjednoczonych - uspokaja Dorota Pasińska. - Choć ceny są stosunkowo wysokie, pozostają stabilne.

- Mimo wyzwań - takich jak choroby drobiu, rosnące koszty handlowych o odchodzeniu od jaj z chowu klatkowego - producenci systematycznie odbudowują stada - zapewnia Paweł Podstawka, prezes Krajowej Federacji Hodowców Drobiu i Producentów Jaj.

- Uważamy, że kolejne miesiące przyniosą stopniową odbudowę podaży na unijnym rynku jaj, co będzie sprzyjać spadkowi cen skupu - zakładają analitycy Credit Agricole.

Paragony grozy z aptek? Pastyłki na gardło za 39 zł!

Agnieszka Domka-Rybka

Sezon infekcji jeszcze się nie skończył, a niektórzy mieszkańcy regionu są w szoku, ile kosztują np. zwykłe pastylki na gardło. Aptekarze: „Najbardziej podrożały leki bez recepty”.

- Kilka dni temu rozboleła mnie gardło, więc poszłam do mojej osiedlowej apteki. Zawsze kupuję w takiej sytuacji pastylki do ssania bez recepty, Strepsils, na ból i stany zapalne gardła, działające przeciwwirusowo i przeciwbakteryjnie. Gdy usłyszałam, że mam zapłacić aż 39 zł za jedno opakowanie, byłam w szoku. Pamiętam, jak ten lek kosztował kilkanaście złotych - opowiada pani Bożena z Górnej. - Zapytałam, skąd taka kosmiczna cena? Aptekarka odpowiedziała szczerze, że kupując dziś znane pastylki w hurtowni i dokładając identycznej marżę jak wcześniej, gdy były tańsze, musi je sprzedać za 39 zł, bo inaczej nic nie zarobi. Niestety, musiałam zrezygnować z zakupu.

Pani w aptece wcale nie była zdziwiona.



Wzrost cen leków OTC wynika z decyzji koncernów farmaceutycznych, a nie z marż aptek.

- Powiedziała mi, że coraz więcej pacjentów rezygnuje z leków i to nawet na poważne choroby. Niedawno kobieta nie zrealizowała całej recepty na krople jaskrowe. Wcześniej opakowanie na miesiąc kosztowało ok. 20 zł, a teraz to ponad 40 zł. Kupując od razu na trzy miesiące, jak przepisują lekarze, trzeba jednorazowo wydać 120 zł,

a nie 60 zł. Nie mówiąc już o tym, że kiedyś krople były refundowane, a teraz są na 100 procent. Ceny mocno poszybowały w górę, a najbardziej leków bez recepty, suplementów, którymi Polacy leczą sami przeziębienia i inne dolegliwości - dodaje łodzianka.

Mieliśmy już paragony grozy np. nad polskim morzem,

a teraz mamy w aptekach? Możliwe, bo w sieci krążą również rachunki z wycieczek nie tylko nad Bałtyk, ale i do... aptek.

Kilka dni temu media społecznościami obiegł paragon z apteki na ponad 100 zł, o którym pisze np. serwis aptekarski.com.

„Żona się przeziębila, więc poszła do apteki kupić Gripex

i Rutinoscorbin. Powiedzcie mi, czy to jest normalne, żeby płacić prawie stówę za dwa podstawowe leki? Czy to tylko moja apteka ma ceny z kosmosu?” - mężczyzna pokazał zdjęcie tego rachunku na swoim profilu na platformie X (dawny Twitter).

Z kole portal.abczdrowie.pl publikuje dowód zakupu z apteki na na 175 zł z opisem: „Jeśli myślisz, że po paragon grozy wystarczy pojechać latem nad polskie morze, to jesteś w błędzie. To jest znacznie prostsze. Wystarczy wizyta w aptece”.

Pierwszy komentarz: „Im częściej starszy tym paragony bardziej straszą”.

Na to, że drożeją leki, szczególnie bez recepty (OTC) zwraca także uwagę Naczelna Izba Aptekarska (NIA) oraz okręgowe izby aptekarskie. Na pewno producenci mierzą z rosnącymi kosztami energii, transportu oraz zakupu substancji czynnych, co bezpośrednio przekłada się na wyższe ceny końcowe produktów.

Izby wskazują, że wzrost cen leków OTC wynika z decyzji koncernów farmaceutycznych, a nie z marż aptek.

Podkreślają, że średnia marża apteczna wzrasta nie-

znacznie w porównaniu do wzrostu cen leków u producenta.

Ponadto izby aktywnie wspierają walkę z tzw. odwróconym łańcuchem dystrybucji, czyli nielegalnym wywozem leków za granicę lub do hurtowni, co powoduje braki w aptekach i wzrost cen.

Oczywiście, w przypadku leków refundowanych, czyli wydawanych na receptę z dopłatą NFZ, cena dla pacjenta jest ustalana odgórnie. Czyli, dopłata pacjenta jest taka sama w każdej aptece.

Natomiast, jeśli chodzi o leki nierefundowane, zarówno te na receptę i bez, apteki mogą samodzielnie ustalać ceny. I właśnie dlatego ten sam produkt w jednej może kosztować kilkanaście złotych więcej lub mniej niż w innej.

Na ostateczną cenę wpływa też cena zakupu leku przez aptekę. Produkty trafiają do niej z hurtowni farmaceutycznych lub bezpośrednio od producentów, a warunki handlowe mogą się różnić.

Farmaceuci powinni informować pacjentów o możliwości nabywania tańszych zamienników leków, co pozwala obniżyć koszty leczenia.

Babciu, ratunku! Mama po mnie przyszła!

Porwania dzieci nie są rzadką sytuacją. Rocznie w Polsce ich liczba dochodzi do tysiąca. Najczęściej to tzw. porwanie rodzicielskie. Takie jak w ubiegłym tygodniu pod Łodzią.



Matka, która wraz ze znajomym porwała 8-letniego syna w wiosce koło Łodzi, została zatrzymana przez policję, ale szybko ją zwolniono. Babcia chłopca obawia się, że córka może ponownie spróbować porwania.

FOT. POLICJA

Anna Gronczewska

Katarzyna pokazuje wybitą szybkość balkonowych drzwi, zastawioną płytą. Do dziś nie może dojść do siebie na wspomnienie wydarzeń z piątku 13 marca.

Było już ciemno, gdy usłyszała odgłos tłuczzonej szyby. Wszystko rozegrało się błyskawicznie. Przez drzwi balkonowe do domu wszedł do domu nieznany mężczyzna, za nim wkroczyła Kamila, córka Katarzyny.

- Nie znałam tego mężczyzny - opowiada Katarzyna. - Nagle zaatakował mnie gazem pieprzowym. Cała byłam w tym gazie. Chwycili młodszego wnuka Mateusza, chcieli też zabrać starszego Oskara, ale on uciekł i zabarykadował się w swoim pokoju. Otworzył okno, by móc przez nie uciec. To Oskar zadzwonił pod 112.

Katarzyna nie zapomni przeraźliwego krzyku Mateusza.

- Babciu, ratuj! - krzyczał chłopiec, a ona nie mogła nic zrobić. Ten przeraźliwy krzyk słyszeli też sąsiedzi, którzy przybiegli pomóc. Ale córka Katarzyny zniknęła z Mateuszem.

- Policja pojawiła się nawet szybko - wspomina Katarzyna. - Ale my od razu, z drugą córką, poprosiliśmy o pomoc prywatnego detektywa i jeszcze tego samego dnia Mateusz wrócił do domu. Córka i jej pomocnika zatrzymano.

Nie mam pewności, czy znów nie porwie dziecka

Dwójka porywaczy zabarykadowała się w jednym z bloków na łódzkich Bałutach. By policja mogła się dostać do środka, trzeba było wyważyć drzwi.

Córkę Katarzyny zatrzymano, ale po czterdziestu ośmiu godzinach została zwolniona, jej współnik też. Zastosowano wobec niej dozór policyjny oraz zakaz zbliżania się do pokrzywdzonych.

- Nie przyznali się do winy - mówi Paweł Jasiak, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Łodzi. - Mężczyzna wskazał, że w jego ocenie to kobieta jest osobą uprawnioną do opieki nad 8-latką, w związku z czym ich działania były legalne.

Katarzyna nie może się pogodzić z taką decyzją i zamierza złożyć odwołanie. Uważa, że powinni zostać aresztowani.

- Boimy się, że sytuacja się powtórzy - wyjaśnia. - Są osoby, które zrobią źle i to rozumiemy, wiadomo, że tego nie powtórzą. W przypadku mojej córki Kamili nie ma takiej pewności. Może wrócić i powtórzyć, co zrobiła.

Jak mówi, już wcześniej była taka sytuacja, że Kamila pojawiła się przed domem matki i wybiła kamieniem szybę.

Wnuki Katarzyny nie mieszkają w domu, babcia nie zdradza, gdzie przebywają teraz, bo boi się o ich bezpieczeństwo.

- Wszłam do domu tylko po to, by ugotować dla nich obiad - mówi.

Babciu, zabierz nas od mamy

Babcia chłopców jest wdową, mąż zmarł, bardzo przeżywał to, co działo się ze starszą córką. Kamila ma dziś 41 lat i od lat były z nią kłopoty. Ma dwoje dzieci z różnymi mężczyznami, a jej kartoteka nie jest czysta.

- Miała wyrok w zawieszeniu - mówi jej mama. - Ciekawe, czy to sprawdzono, stosując wobec niej dozór policyjny?

Katarzyna od czterech lat opiekuje się wnukami. Matce ograniczono władzę rodzicielską, a powodem była przemoc. Starszy wnuczek poprosił babcie, by ich zabrała od mamy.

- Mateusz miał wtedy cztery lata - opowiada. - Prawie nie mówił, był agresywny, znerwicowany. Udało się to zmienić. Chłopiec normalnie funkcjonuje, chodzi do szkoły. Bałam się, że to porwanie sprawi, że te cztery lata pracy pójdą na marne.

Teraz najważniejsze, by dzieciom zapewnić bezpieczeństwo. Sąsiedzi zapewniają, że Katarzyna bardzo dobrze opiekuje się wnukami.

- Są dla niej wszystkim - mówi. - Choć sama musi zmagać się z żałobą po śmierci męża, dzieciom niczego nie brakuje.

Znana łódzka adwokatka Maria Maria Wentlandt-Walkiewicz mówi, że sprawy tzw. porwań rodzicielskich nie są rzadkością.

- Niestety, bardzo często ma miejsce walka rodziców o dzieci - twierdzi mecenas Maria Wentlandt-Walkiewicz. - I niestety w wielu przypadkach policja jest tutaj bezradna lub nie reaguje. Są słabe instrumenty, które nie pozwalają właściwie bronić interesu dzieci w sytuacji, gdy ktoś chce je zabrać siłą. Mammy Child Alert, ale to wszystko jest na papierze, a ważne, by zadziało w życiu. Nie ma tu reguły mówiącej, że to najczęściej ojcowie porywają dzieci. Różnie bywa, matki też dokonują porwań rodzicielskich.

Maria Wentlandt-Walkiewicz przypomina, że pozbawienie kogoś wolności wbrew jego woli jest przestępstwem. Niestety, nie zawsze jest tak traktowane. Rodzice porywają dzieci, nie boją się tego robić, bo jest ogólnospołeczne przyzwolenie na tego rodzaju zachowania.

Na tropie własnego dziecka

Child Alert to system natychmiastowego rozpowszechniania wizerunku zaginionego dziecka za pośrednictwem dostępnych mediów. To program, którego głównym celem jest szybsze i skuteczniejsze poszukiwanie dzieci i nastolatków, dzięki z góry ustalonej procedurze postępowania.

Jedno z takich porwań rodzicielskich miało miejsce kilka lat temu w Gdyni. 10-letni wtedy Ibrahim został porwany na ulicy. Jego ojciec podbiegł do jego matki, uderzył w twarz i uciekł z synem. Mężczyzna ten mieszkał w Belgii i pochodził z Maro-

ka. Ogłoszono Child Alert, ale szybko go odwołano. Ustalono, że Ibrahim jest cały, zdrowy i przebywa z ojcem w Belgii.

Inna taka sytuacja, też z udziałem obcokrajowca, miała miejsce w Tychach. Babcia wychodziła z przedszkola z 3,5-letnim wnuczką, gdy nagle podjechał samochód, wysiadł z niego mężczyzna, wyrwał babci chłopca, wsadził do auta i odjechał. Babcia była prawnym opiekunem dziecka, a jego matka przebywała za granicą. Natomiast ojcem był 30-letni obywatel Turcji. Białą skodę, którą jechał Turek z dzieckiem, zatrzymano w Żorach. Chłopiec wrócił do babci.

Podobna historia miała miejsce w Lublinie. 31-letni mężczyzna zabrał 3-letnią córkę od byłej partnerki, bez jej zgody. Poszedł do jej mieszkania i powiedział, że chce się zobaczyć z dzieckiem. Gdy ta otworzyła drzwi, wyciągnął z mieszkania dziewczynkę i uciekł. Kobieta zawiadomiła policję. Policjanci zauważyli idącego ulicą 31-latkę. Szedł sam, bez dziecka. Okazało się, że dziecko zostawił na placu zabaw pod opieką znajomego, a sam poszedł do sklepu. Ojca dziewczynki zatrzymano, w organizmie miał 1,5 promila alkoholu, znaleziono też przy nim narkotyki.

Babcię trzeba deportować

Niemiła przygoda spotkała również 11-letniego chłopca, którego babcia, wbrew woli jego matki, chciała wywieźć na wieś. Odkryto to na granicy

polsko-ukraińskiej w Korcovej. 70-letnią Ukrainkę zatrzymano, szybko stanęła przed sądem, który skazał ją na trzy miesiące więzienia w zamieszczeniu na dwa lata. Deportowano ją i przez osiem lat nie może wrócić do Polski.

33-letni Sebastian rozstał się z partnerką z którą ma 2,5-letniego syna Macieja. Kobieta mieszkała w Łodzi. Podczas jednych odwiedzin zabrał dziecko na spacer. Była godzina 14. Mężczyzna zapowiedział kobiecie, że wróci koło 17. Nie pojawił się, ale zaczął wysyłać SMS-y, że zabije siebie i syna.

Matka Maćka zawiadomiła policję. Ta sprawdzała Las Łągiwnicki, drogi wylotowe z Łodzi, w pogotowiu był policyjny śmigłowiec. Około godziny trzeciej w nocy ustalono, że mężczyzna z dzieckiem przebywa w Rykach, w województwie lubelskim. Tam zatrzymano mężczyznę, dziecko przekazano matce.

Ta historia miała szczęśliwe zakończenie, ale nie zawsze tak jest. Ojciec 5-letniego Dawida wyjechał z domu w Grodzisku Mazowieckim i miał go zawieźć do matki, do Warszawy. Niestety, nie pojawił się tam, a po kilku godzinach okazało się, że mężczyzna rzucił się podociąg. W porzuconym aucie nie było jednak chłopca. Po kilku dniach znaleziono jego ciało. Mężczyzna zabił syna, zanim sam popełnił samobójstwo.

Imiona bohaterów zostały zmienione.

● Przygoda

Kamperem przez pustynie Afryki



Ola i Maciej na tle Castillo de Colomares w Benalmádenie w Hiszpanii.

Kupili kampera i ruszyli przez pustynię w nieznane. Przez przypadek zostali lokalnymi celebrytami w małym mieście za egzotyczność i... miłość do tenisa. Ola i Maciej w trasie.

Aneta Kolesińska

Ta para z Wrocławia zamieniła swoją pasję do podróży w styl życia. Już wcześniej zdarzało się im ruszyć w długą podróż - tym razem obrali kurs na zachodnie wybrzeże Afryki.

Swoje spotkania z piaskami pustyni, wielbłądami i niezwykłą kulturą pokazują w mediach społecznościowych. Zyskali ogromną sławę wśród lokalnych mieszkańców.

Porzucili życie dla kampera

Aleksandra Wiak i Maciej Paska zaczęli od wypożyczonego Volks-wagena T4. Obecnie mieszkają w kamperze wyprodukowanym w 1996 roku, którym kilka miesięcy temu wyruszyli w podróż do Afryki. Pracują głównie zdalnie, dzięki czemu są kom-

pletnie niezależni. - W pewnym momencie uznaliśmy, że płacenie kilku tysięcy złotych za mieszkanie we Wrocławiu nie ma sensu. Odstąpiliśmy od umowy najmu, zostawiliśmy rzeczy i 1 października wyruszyliśmy - opowiada Ola. Starego kampera nieco odświeżyli i podreperowali, by mieć pewność, że nie zepsuje się w trakcie jazdy. Zrobili też fotowoltaikę, by mieć stały dostęp do prądu.

Swoimi przygodami dzielą się na YouTube i Instagramie, tak też udało się im zyskać popularność w jednym z portowych miast Mauretanii.

Przejścia graniczne jak bazar

Europejczycy są przyzwyczajeni do kolejek i czytelnich zasad. Na przejściu granicznym para zderzyła się z bru-

talnością Afryki. Kilkanaście punktów granicznych między Mauretanią a Marokiem wymagało pomocy tzw. przyjaciela, czyli kogoś, kto mógłby pomóc z procesem administracyjnym.

- Te przejścia wyglądały bardziej jak bazar, nie jak nasze europejskie granice, na niektórych punktach zdarzają się łapówki. Zapłaciliśmy więc przewodnikowi, bo gdyby nie jego pomoc w przepychaniu paszportów i ogólnie jego wiedza, gdzie mamy iść po danym punkcie, to nasze przejście przez granicę trwałoby około 6-8 godzin - wspomina Ola i Maciek.

Początkowym celem podróży był Senegal, jednak zostali w Mauretanii z powodu kiepskich dróg. - Nie chcieliśmy narażać kampera i zawieszania, musimy przecież jakoś wrócić

do Polski, więc zawróciliśmy w stronę Nawazibu - dodaje Maciej.

Para wspomina góry śmieci, zwierząt na hałdach i zaskakujące przepisy ruchu drogowego, a w zasadzie ich brak. W oddalonych od miast zakątkach zachodniej Sahary wrażenie robiła piaszczysta pustka i dzikie wielbłądy.

- Auta, które w Mauretanii jeżdżą po ulicach, w Europie nawet by nie wyjechały z garażu. Widzieliśmy nawet takie, które zamiast reflektorów miały przyklejone latarki. Sama droga wzdłuż wybrzeża od Al-Ujun (północna Sahara Zachodnia) wbrew pozorom jest świetna, trzeba tylko zaopatrzyć się w zapasową benzynę, bo mógłby być problem. Praktycznie nie ma tam samochodów ani ludzi - opowiada Maciej.

Miłość do tenisa

Po przejechaniu ziemi niczyjej między Marokiem a Mauretanią podróżnicy szukali noclegu i tak trafili do Cansado -

niewielkiej wioski na północno-zachodnim półwyspie Ras Nouadhibou. Mieli zatrzymać się na chwilę, poświęcić czas na serwis kampera i odpoczy-



Dobrze wspominają trasę przez Zachodnią Saharę.

Podróż kamperem przez pustynie do latwych nie należała. Samochód musi być w idealnym stanie.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE



Wrocławianie spędzali wolny czas z mieszkańcami, także poza kortami.

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

nek, ale ich uwagę przykuł kort tenisowy. Ponieważ Ola i Maciek są fanami tego sportu, zawsze mają ze sobą sprzęt.

- Graliśmy na ścianie za kortem, bo był zamknięty. Podeszli do nas chłopcy, wyraźnie zainteresowani. Daliśmy jednemu rakietę, myśląc, że może czegoś go nauczymy. A tymczasem on zdjął buty i bosymi stopami na asfalcie zaczął grać jak zawodowy gracz. Myślę, że spokojnie wygrałby z nami na korcie - wspomina Ola.

Następnego dnia znów pojawili się na korcie, tym razem pełnym ludzi. Szybko dostali zaproszenie do gry od trenujących dzieci. - Zanim zobaczyliśmy ten profesjonalizm z ich strony, to trzymał nas jeszcze taki „syndrom europejski”. Myśleliśmy sobie, że może chłopcy mają talent, ale nie mają rakiet czy profesjonalnych butów, więc może trzeba im pomóc. A okazało się, że mają zawodowego trenera, mnóstwo zawodników na korcie i grają na wysokim poziomie. To było bardzo intensywne, bo każde dziecko chciało z nami chwilę pograć. Byliśmy w szoku, wszystko było dobrze zorganizowane, do tego panowała tam taka serdeczna i ciepła atmosfera - wspominają.

Wtedy powstała słynna rolka na Tik Toku, która momentalnie stała się wiralem wśród mieszkańców. Para z Polski z dnia na dzień stała się rozpoznawalna na ulicy, mieszkańcy do nich pisali, prosili o wspólną grę i czekali na nich pod hotelem, by zrobić z nimi zdjęcia. Stali się wielką atrakcją, zapraszano ich do domów, dawano w prezencie ubrania czy lokalne smakołyki. Para dostała nawet bilety VIP na mecz piłkarski.

- To było bardzo miłe, chcieliśmy się odwdziaczyć, więc też

dawali im jakieś upominki. Jak wyjeżdżaliśmy, było nam smutno, bo ta lokalna społeczność jest pełna ciekawości i serdeczna. Niektórzy do tej pory do nas piszą, że za nami tęsknią - mówią Ola i Maciej.

Do Afryki nie jedzie się zwiedzać

Zderzenie z afrykańską kulturą dla Oli i Macieja było czymś niezwykłym, głównie przez kulturę. Ale przy okazji obalili też kilka stereotypów.

- To nie jest tak, że w Afryce wszystko jest zacofane i rdzenne, jest po prostu inaczej. Jeśli jest fryzjer, on normalnie działa, tylko siedzi się na krześle zrobionym z felgi od samochodu. Bank wygląda jak stodoła, ale też normalnie funkcjonuje, więc trzeba się jedynie przyzwyczaić - mówią i dodają, że wbrew powszechnym stereotypom, nie jest tam aż tak niebezpiecznie. - Czasem tu jest dużo bardziej bezpiecznie niż w niejednym mieście w Hiszpani czy we Francji, gdzie notorycznie są jakieś włamania, kradzieże kamperów. Na parkin-

gach w biały dzień złodzieje kradli aparaty, laptopy itd. W Maroku ani razu nie poczuliśmy zagrożenia, jeżeli chodzi o kampera. Często nawet niechcący go zostawialiśmy otwartego i też się nigdy nic nie stało.

Para wspomina, że wielu ludzi zazdrości im takiego stylu życia, jednak oni przyznają, że ich życie to nie tylko „van life” z widokami jak z Instagrama czy śniadaniem nad samym morzem. To także noc na obskurnych parkingach i bałagan w kamperze.

- Na zewnątrz nie widać, że taka podróż jest też męcząca, spędzamy sporo czasu za kierownicą. Przychodzą kryzysy, różne dołki. Rzadko kiedy ludzie są ze sobą całą dobę, bez żadnego innego pomieszczenia. Trzeba też myśleć o następnych krokach, gdzie zrobić postój, zatankować, opróżnić toaletę - przyznają.

Aktualnie Ola i Maciek są w górach Marrakeszu, planują wracać do Polski w kwietniu. Do tej pory udało się im zrobić około 8 tysięcy kilometrów.



Spędzali mnóstwo czasu na kortach, są pod wrażeniem, jak dobrze grali tamtejsi mieszkańcy.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE



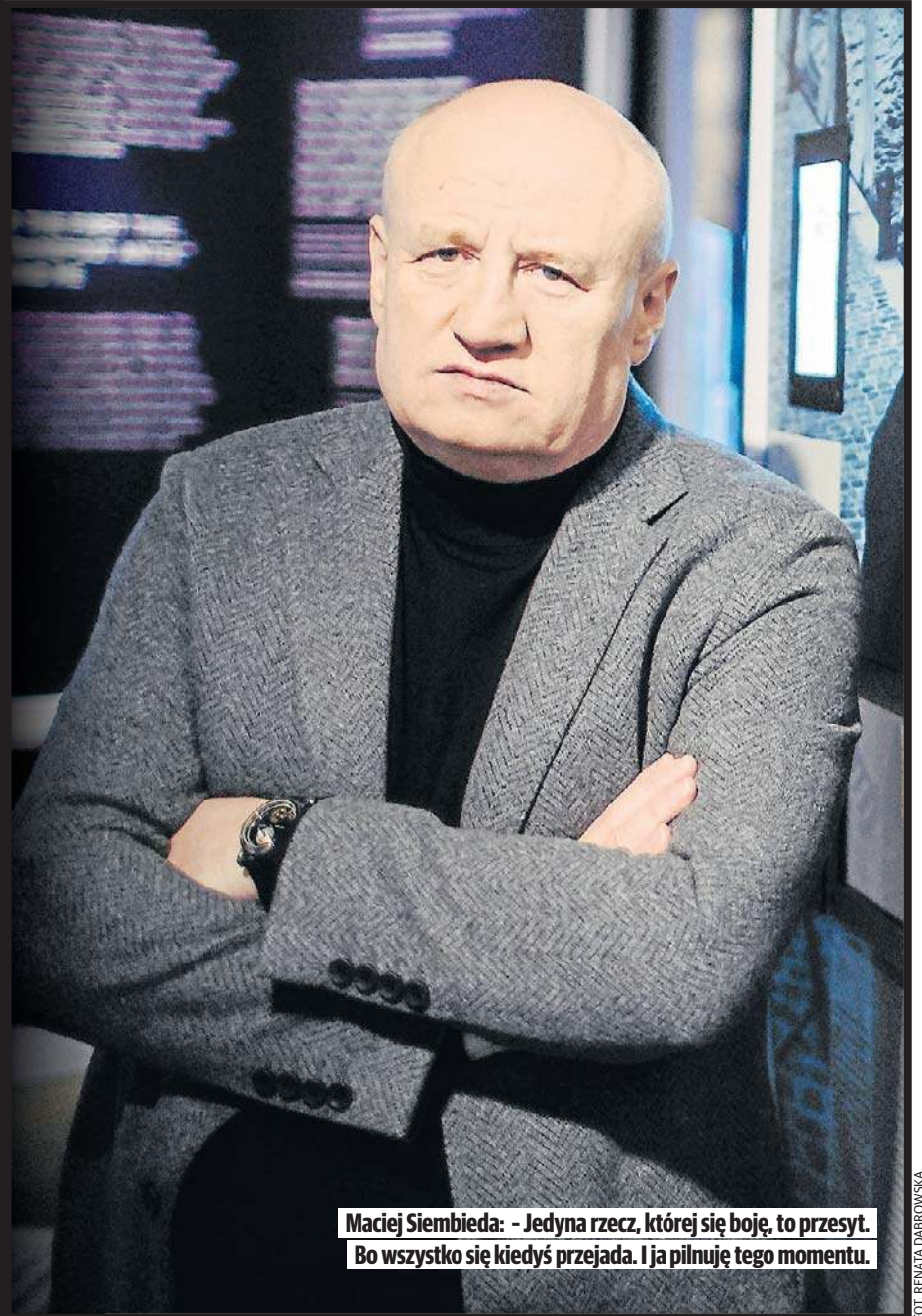
W każdym zakątku świata testują przysmaki lokalnej kuchni.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

 **Rozmowa**

Zło najlepiej rozwija się wtedy, gdy wszyscy milczą

- Książkę trzeba napisać porządnie, dobrze ją opowiedzieć. Nie musi być dziełem sztuki, dla mnie przynajmniej. Natomiast dobrze byłoby, żeby była po prostu atrakcyjną opowieścią i ja tym się kieruję. Nie kombinuję - mówi pisarz Maciej Siembieda, autor poczytnych kryminałów.



Maciej Siembieda: - Jedyna rzecz, której się boję, to przesyty. Bo wszystko się kiedyś przejecha. I ja pilnuję tego momentu.

FOT. RENATA DĄBROWSKA

Anita Czupryn

Dlaczego w Polsce tak dobrze rozumiemy takie powieści i takie historie, które dotyczą rodowej nawiąski, krzywd i honoru?

Bo to jest zapis naszego zbiorowego, narodowego DNA. Niestety, mamy takie cechy. Honor oczywiście jest piękną rzeczą, jeżeli jest umiejętnie stosowany, interpretowany i używany. Ale w momencie, kiedy ktoś unosi się honorem niepotrzebnie albo go nadużywa, robi się niebezpiecznie. Bóg, honor i ojczyzna, wiadomo, to polski paradygmat. Natomiast wszystko ma swoje granice, swoje obszary dobrego i złego smaku. Tak samo patriotyzm: może być patriotyzm piękny, a może być patriotyzm krzykliwy, wulgarny. W genach mamy też niestety skłonność do rewanzu, do zemsty. Jak powiedział Anthony Hopkins: „Kiedyś traktowałem ludzi dobrze, a dziś traktuję ich wzajemnością”. I ta wzajemność też bywa rozumiana różnie. Jesteśmy bardzo chętni do tego, żeby się zemścić, żeby się odegrać, żeby komuś zapła-

cić, najlepiej z nawiązką, za coś, co nam wyrządził. Nie jesteśmy stworzeni do nadstawiania drugiego policzka. A przynajmniej myśmy tego przykazania nie posłuchali. Gdzieś w tym narodowym łańcuchu DNA są jeszcze regiony, gdzie to jest szczególnie pielęgnowane. Na pewno moja ziemia, czyli Świętokrzyskie, do tych regionów należy.

A z nią wiąże się „Gołoborze” wielokrotnie nagradzana ostatnio książka. Nazywana jest też twoją najbardziej osobistą książką. Co jest w niej osobiste, oprócz tego, że stamtąd pochodzisz?

Sporo jest w niej rzeczy osobistych. Po pierwsze: to jest moje dzieciństwo, wczesna młodość. To jest świat, który obserwowałem, widziałem, pamiętam, fotografowałem w duszy. To jest też świat opowieści rodzinnych, domowych i tamtejszych. To są ludzie, których doskonale pamiętam. Bardzo wiele tych postaci ma swoje pierwowzory. No i wreszcie coś, co jest chyba najistotniejsze

i o czym nie chcę mówić: wątki rodzinne, które są w tej książce.

Jest w niej tak wiele tematów, że każdy mógłby być osobną rozmową. Na przykład temat zła. W twojej powieści zło nie jest czymś, co przychodzi z zewnątrz. Uważasz, że to mówi prawdę o człowieku, że zło przebiera się w moralny obowiązek?

No, niestety tak. Zło zaczyna kwitnąć, gdy jest pielęgnowane. Jest z nim jak z rośliną: jeśli ma dostatecznie dużo światła i wody, jeśli się ją podlewa, to będzie kwitnąć i się rozwijać. I to pielęgnowanie zemsty, pielęgnowanie zła jak najbardziej temu służy. To znaczy: złu trzeba stworzyć warunki. A tymi warunkami jest właśnie ta pielęgnacja, o której powiedziałem. Ale też cisza. Zło nie lubi rozgłosu. Idealnie rozwija się wtedy, kiedy wszyscy milczą, bo brak milczenia oznacza przeciwstawianie się złu. A tam akurat, w Kieleckiem, to milczenie jest chyba szczególnie

szere niż na Sycylii. Spójrz na zbrodnię połańską: trzydziestu paru świadków naocznej, strasznej, makabrycznej zbrodni i nikt nic nie powiedział. Tak samo było z rodziną Zakrzewskich, którzy są w „Gołoborzu”, a którzy są pierwowzorami Kurzajów. Ponad dziesięć lat absolutnie zbrodniczej działalności, która tak naprawdę rządziła we wsi. Nie było Boga, kościoła, milicji, sołtysa, partii, władzy, autorytetów. Byli tylko oni. I wszyscy dokładnie wiedzieli, kim są, wszyscy dokładnie wiedzieli, co robią, ale nikt nic nie powiedział. Moja ciotka pracowała w zakładach fabryki samochodów ciężarowych w Starachowicach, na lakierni. Kiedy Stary były popularne jako ciężarówka, fabryka pracowała na trzy zmiany. Oczywiście najlepiej płatna była zmiana nocna, więc wszyscy bardzo chcieli na nią iść, bo więcej można było zarobić. Natomiast byli ludzie, którzy unikali tego jak ognia. Wtedy istniało coś takiego jak chłoporobotnicy, czyli ludzie ze wsi, którzy mieli jakieś poletka, ale nie byli w stanie się z nich utrzymać,

więc szli do pracy do fabryki. I ci z Rzepina - wsi Zakrzewskich nigdy nie chcieli zostać na noc, nigdy się na to nie godzili, woleli nawet ryzykować zwolnienie z pracy. Po prostu chcieli być w domu, pilnowali chałup. Wszyscy wiedzieli, o co chodzi, ale nikt nie puścił pary. Zło w takich warunkach czuje się bezkarnie.

Zło nie ma twarzy potwora, tylko twarz sąsiada, ojca, syna, tak zwanego swojego. Pisząc „Gołoborze”, występowalesz przeciwko uproszczeniom, że zła nie trzeba szukać w potworach albo kosmitach?

Wiesz, po dziennikarstwie uprawianym przez ponad trzydzieści lat wyniosłem taką zasadę, że należy pokazywać prawdę w postaci jak najbardziej czystej, bez makijażu, ale też bez żadnych sugestii. Nie wolno nadużywać przymiotników, bo przymiotniki są komentarzami, a najbardziej wymowne są fakty. Dlatego wszystkie książki, które do tej pory napisałem, opieram na hi-

storiach, które miały miejsce w rzeczywistości, i staram się je nakręcić w sposób dokumentalny. Mimo że są oczywiście zbeletryzowane, czyli można powiedzieć, że mamy do czynienia z filmem fabularnym, ale opartym na dokumencie, na czymś, co się wydarzyło. Im bardziej się to ubarwia, im bardziej się sugeruje, im więcej w tym przestrogi, ostrzeżenia czy pokazywania palcem, na co zwracać uwagę, tym gorzej. Bo takie dzieła literackie czy filmowe znikną od razu, mają jakiś walor edukacyjny albo propagandowy, a nikt nie lubi, kiedy narzuca mu się, co ma o czym myśleć. Ja chcę to zostawić ludziom do własnej refleksji. Zresztą najbardziej mi zależy na tym, żeby moi czytelnicy myśleli samodzielnie. Mamy wokół już tylu pseudoautorytetów, którzy mówią nam, co mamy myśleć, jak mamy głosić, co mamy czuć, jakie mamy mieć poglądy, w co mamy wierzyć, którzy nas bezlitośnie okłamują, oszukują, mają za idiotów, że po prostu trzeba myśleć i wyciągnąć z tego osobiste wnioski. Nawet mylne, ale na Boga, niech będą własne. Ni-

gdy nie postawię się w roli faceta, który mówi ludziom, jak żyć i co myśleć.

Ważna jest prawda, liczą się fakty, ale zakończenie powieści pokazuje, że rzeczywistym faktom trzeba dopiero nadać znaczenie i że wygrzywa ten, kto pierwszy i skuteczniej to znaczenie nada. Jak ty to widzisz?

Na tym polega paradoks historii, że piszą ją nie ci, którzy ją tworzyli, ale ci, którzy ją opowiadają. Historia jest tak skrajnie sprostytuowana, że czasami to jest wręcz przerażające, czasami śmieszne, czasami żalotne, czasami oburzające. Ale rzeczywiście zrobiliśmy z historii dziwkę, która służy do przynoszenia satysfakcji tym, którzy widzą ją tak, a nie inaczej, którzy przeinaczają fakty, którzy po prostu manipulują.

Pewnie słyszałeś już różne interpretacje „Gołoborza”. Spotkałeś się też z taką, że to książka o Polsce, pękniętej na pół?

Ja tej książki nie pisałem z miłą. Ona nie została napisana ku przestrodze. Po prostu miałem te historie w sobie i nikt do tej pory tego nie opowiedział. A ta ziemia nawet nie tyle zasługuje na potępienie, bo ja kocham tę ziemię, to jest moje miejsce i jeśli rzeczywiście są tam złe cechy, to ja też je mam, nie odżegnuję się od tego. Natomiast chciałem to opowiedzieć również z takiego kulturowego obowiązku. Szczerze mówiąc, kiedy pracowałem nad książką, przychodziła mi do głowy taka refleksja, że gdybyśmy to my, ludzie z Kieleckiego, wysłali do Nowego Jorku swoich łobuzów, to może Ojciec chrzestny byłby z Bodzenty, a nie z Corleone. Bo tych analogii do Sycylii było mnóstwo. Począwszy od stroju. Pamiętam z kościoła twardych ludzi o kamiennych twarzach, facetów ubranych w czarne garnitury, białe koszule zapięte pod szyję, bez krawatów; takich posagowych, ale jednocześnie strach było na nich spojrzeć. I to milczenie, i ta klanowość. A kiedy napisałem tę książkę, w pewnym momencie zacząłem się zastanawiać, czy nie przesadzam, czy dobrze wszystko pamiętam, czy może mi się to śniło, czy ja nie robię z tej ziemi jakiegoś inkubatora potworów. Jedną z takich wątpliwości był chów wsobny, czyli to, że tam się nie miesza krew. I nagle pisze do mnie kobieta: „Proszę pana, ja się urodziłam we wsi pod Świętym Krzyżem i 88 procent ludzi nosi tam moje nazwisko”. No to wiesz, jeśli wiesz ma kilkaset osób czy tyśiąć, a 880 z nich nosi to samo nazwisko, to mówi samo za siebie.

W polskiej literaturze rzadko opowiadamy historię kraju z perspektywy małych wspólnot, nieznanymi ludźmi, lokalnych rodów. A przecież to oni niosą prawdziwą pamięć miejsca. Zgadzasz się z tym?

Uważam, że jesteśmy bardzo słabi w zarządzaniu naszymi bohaterami i naszymi wartościami, także tymi, które kryją się w lokalnych historiach i wydarzeniach. Karygodnie skazujemy to wszystko na niepamięć. A jeśli chodzi o bohaterów, to już kompletnie nie umiemy ich sprzedawać. Zwróć uwagę: jakiś rewolwerowiec z Dzikiego Zachodu jest znany od Japonii po cały świat, choć tak naprawdę zastrzelił paru facetów. A my mamy bohaterów prawdziwych, którzy osiągnęli bardzo wiele, i świat o nich nie słyszał. Nie umiemy tego robić, kompletnie. Dlatego niezwykle pocieszające jest dla mnie to, że moje książki budzą czasem w ludziach potrzebę przyścia, zwierzania się: „A wie pan, u nas było tak”, „A u nas to tak”. I to są nieraz takie historie, że życia by mi nie starczyło, żeby to wszystko opowiedzieć.

„Gołoborze” trafi na ekran. Oddajesz bardzo osobistą książkę filmowcom, to cię bardziej ekscytuje czy niepokoi?

Wiesz, ja w ogóle nie myślałem o tym, że ta książka może doczekać się ekranizacji. Ani przez moment nie miałem takiej myśli. Dlatego byłem bardzo zdziwiony, kiedy Piotr Dzięcioł zadzwonił do mnie, tak naprawdę 48 godzin po premierze. Byłem kompletnie zaskoczony, kiedy powiedział, że chciałby zrobić z tego produkcję. Oczywiście zrobiło mi się niezwykle miło, ale kiedy się spotkaliśmy, bo wcześniej się nie znaliśmy, byłem u niego w Łodzi, przejazdem, na herbacie, to zadałem mu pytanie: co on w tej książce widzi i dlaczego chce ją ekranizować? Każdy, kto robi produkcję za duże pieniądze, liczy na to, że to się przynajmniej zwróci. Nie chciałem nawet pytać, co jest w niej komercyjnego, tylko raczej: co jest takiego, co może przyciągnąć ludzi. To mnie bardzo interesowało, bo z uwagi na osobiste wątki naprawdę nie mam do tej książki dystansu, żeby móc powiedzieć, czy ona jest dobra, czy zła.

Dobra jest, dobra.

Dziękuję. Piotr Dzięcioł powiedział mi wtedy: „Przecież to jest książka o nas teraz”. I to mnie obudziło. Rzeczywiście, tacy jesteśmy. Jesteśmy absolutnymi mistrzami świata w budowaniu podziałów. A potem w ich obsługiwaniu, w ta-

kim serwisowaniu niechęci i nienawiści. Na początku jest niechęć, podkreślanie odrębności, a potem rodzi się z tego czysta nienawiść, która bez kontroli może przerodzić się nawet w zbrodnię.

W „Gołoborzu” ważna jest wspólnota. Mała społeczność bardziej chroni człowieka czy bardziej pilnuje, żeby nie uciekł z przypisanej mu roli?

Wszystko zależy od okoliczności. Wspólnota może być idealnym, wymarzonym inkubatorem zła, ale może też jednoczyć ludzi wokół dobra. Tyle że skuteczna wspólnota potrafi również wywołać coś bardzo złego. Nie trzeba daleko szukać: pogrom kielecki. Nagle plotka, która idzie przez miasto - o mordowaniu dzieci - powoduje rzeź Żydów. Łatwo rzucić taką iskrę na proch i bez wspólnoty by się to nie udało. Może więc istnieć wspólnota zła, imy, Polacy, jesteśmy na to bardzo podatni. Ale bywają też sytuacje odwrotne. Na przykład w czasie wojny to właśnie wspólnota wygenerowała w Kieleckiem taką partyzantkę, z której powinniśmy być dumni do dziś. Zgrupowania, które zjednoczyły się tam pod dowództwem Ponurego, czyli Jana Piwnika, to była legenda. Ludzie mogą nie wiedzieć, kim był Napoleon albo Juliusz Cezar, ale kim był Ponury, wie tam każdy. To była taka siła, że Pińczów był chyba jedynym miastem w okupowanej Europie, które partyzanci odbili na tydzień. Wyobraź sobie: polski ratusz, polskie flagi, tam była Polska. Otoczona przez okupanta, ale była. Państwo partyzanckie. I ci ludzie potrafili się wtedy zjednoczyć tak, że serce rośnie. Byłem kiedyś na spotkaniu w Sanoku. Prowadził je mój kolega ze szkoły, dyrektor biblioteki w Sanoku, notabene chłopak z Rzepina, znający Zakrzewskich osobiście, znakomity historyk. I mówił mi: „Wiesz co, tutaj, w Sanoku, też było mnóstwo partyzantki: lewicowej, prawicowej, skrajnie prawicowej, ukraińskiej, rosyjskiej, z jeńców, którzy uciekli z niewoli niemieckiej. Wszyscy na wszystkich donosili. Nie było żadnej wspólnoty. Jak trzeba było wysadzić tory z Jasła do Krosna, to ludzie przyjeżdżali z Warszawy. A tam, w Kieleckiem, wspólnota sprawiła, że opór był nieprawdopodobny”. Czyli wspólnota ma także swoją dobrą odslonę. Ale z reguły bywa nie najlepsza. I to nawet nie zawsze wynika ze złych intencji. Po prostu: jeśli jesteś nie nasz, to naprawdę nie masz racji bytu.

W jednym z wywiadów powiedziałeś, że nie chcesz należeć do klubu ludzi, któ-

rzy tykają wszystko, co im się powie. Dlaczego dziś pisarz musi być też trochę śledczym?

Dla mnie to jest proste: prawda jest najcenniejsza. Z drugiej strony literatura ma mnóstwo pokus, żeby tę prawdę przeinaczyć. I oczywiście wolno to robić, to jest dozwolone, a czasem wręcz pożądane. Ale istnieją też granice. Fajnie jest ludzi bujać, tylko pytanie: w jakim celu? Można to robić, pisząc baśnię czy historię o smokach, ale niekoniecznie wtedy, gdy opowiada się o historii, która naprawdę miała miejsce. Dla mnie to jest niedopuszczalne. Oczywiście są powieści oparte na kompletnie fikcyjnych założeniach, że nagle jednostka GROM-u przeniesiona w czasie ląduje w Powstaniu Warszawskim, wybija wszystkich Niemców i wszyscy są szczęśliwi. Ale ja tego akurat nie uprawiam. Jest jeszcze kwestia osobistej wiarygodności pisarza. Możesz mieć wymarzony talent, tę tak zwaną iskrę Bożą, ale ja, jeśli nie mam materiału, nie jestem w stanie napisać powieści całkowicie zmyślonej. Może to jest efekt trzydziestu lat dziennikarstwa. Jak często żartuję, mam niedoczynność wyobraźni. Mnie najbardziej kręca historie prawdziwe. A odpowiedzialność jest tu istotna, nie tylko dlatego, że tak jest szlachetnie, ale także dlatego, żeby się nie ośmieszać. Bo jeśli ktoś nie sprawdzi faktów i napisze, że w jakimś miejscu jest ulica, której nigdy tam nie było, i nawet tego nie zaznaczy w posłowie, to naraża się nie tylko na śmieszność, ale na coś znacznie gorszego: utratę wiarygodności.

W Polsce chętnie dzielimy literaturę na ambitną i gatunkową. Ty powtarzasz, że jedyną etykietą, którą tolerujesz, jest opowieść. Jak jest z tymi gatunkami, pomagają czy przeszkadzają?

Szczerze mówiąc, mam to w nosie. Ostatnio w Poznaniu, na targach, żartowałem, że sukces tych powieści polega na tym, że najpierw stoją na półce z kryminałem, a potem, jak sprzedaż siada, przedstawia się na półkę z sensacją, gdzie znowu stają się nowością, a potem, kiedy przedstawia się sprzedawać jako sensacja, trafiają na półkę z thrillerem. Oczywiście to żart, ale ja jestem kompletnie pozagatunkowy i nie zamierzam się dyscyplinować. W Polsce rzeczywiście rządzą metki. Podejrzewam, że dziś „Zbrodnia i kara” stałaby na półce z kryminałem. Tymczasem książkę trzeba po prostu porządnie napisać i dobrze opowiedzieć. Nie musi być wydziwiana, nie musi być dziełem sztuki, przynajmniej dla mnie, ale dobrze

byłoby, żeby była atrakcyjną opowieścią. I tylko tym się kieruję. Nie kombinuję.

Czytasz inne polskie kryminały i historyczne thrillery?

Nie. Straciłem tę zdolność. Książki trzeba czytać tak, żeby zapominać o Bożym świecie, a ja mogę zapomnieć o Bożym świecie przy literaturze faktu, przy non-fiction, owszem, albo przy literaturze pięknej. Ale przy literaturze gatunkowej już nie potrafię. Widzę konstrukcję, widzę bohaterów, widzę zwroty, widzę twisty, widzę, jak to jest robione. Nie wiem, jak mają reżyserzy, którzy chodzą do kina, czy też mają zepsuty odbiór filmów. Bo wiedzą, że bohater wcale nie umarł, a zaraz obok stoi cała ekipa ze światłami, mikrofonami i kamerami.

Czego brakuje dziś polskiej literaturze popularnej?

Nie mam zarzutu do pisarzy. Myślę, że jedynym problemem jest nadpodaż. W Polsce, jak się często żartuje, więcej ludzi pisze, niż czyta.

Tylko że nie autorzy na tym zarabiają.

Najwięcej zarabiają dystrybutorzy, bo biorą 55 procent ceny okładkowej. Drugie 45 procent zostaje w wydawnictwie, ale ono też ma się z kim dzielić: korekta, redakcja, druk, papier, promocja. No i oczywiście autor, który ma najgorzej, bo dostaje tylko tantiemy, a jak książka się nie sprzedaje, to po prostu nie przeżyje. Te stawki są chore. Elita autorów dostaje około sześciu złotych za książkę, ale znam dobrych autorów, którzy mają 80 groszy od egzemplarza. No to policz, ile trzeba sprzedać książek, żeby kupić dziecku czekoladę. Z pisania dobrze żyje, myślę, około jednego procenta. Utrzymać się może z tego dziesięć procent, ale nie jest to łatwy kawałek chleba. Wydawnictwo zresztą niewiele inwestuje. Wyprodukowanie książki kosztuje parę złotych. Korektę masz na etacie, redakcję masz na etacie, autorowi nie płacisz nic; zarobi dopiero wtedy, kiedy sprzeda. Grafik od okładki też bierze grosze, bo okładki dziś robi się już prawie maszynowo. Skład, łamanie - to też grosze. Myślę więc, że kiedy sprzeda się półtora tysiąca egzemplarzy, książka już się zwraca. A pięć tysięcy to już jest bardzo dobry wynik. Kiedyś próg bestsellera wynosił piętnaście tysięcy. Dziś nie wiem, może dziesięć. Dla mnie moralnie bestseller powinien zaczynać się od stu tysięcy.

Dlaczego w ogóle wszedłeś w literaturę?

Nie mam zamiaru starzeć się na działce z pomidorami, siedzieć przed telewizorem i narzekać albo chodzić do klubu seniora grać w szachy. Dzięki książkom ciągle podlegam emocjom młodego człowieka. Dziwię się, coś znajduję, cieszę się, dzwonię do żony albo do znajomych, że coś odkryłem. Przeżywam wielką przygodę. Dlatego researchu nigdy nikomu nie oddałem i nie oddam. A po drugie, doskonale się bawię. To jest mój jedyny, absolutnie jedyny motyw. W moim wieku nic już nie muszę. Nie zamierzam robić kariery, nie interesują mnie pieniądze, nie interesuje mnie sława. Interesuje mnie, absolutnie egoistycznie, przyjemność, jaką mam ze zbierania materiału, z pisania, ze spotkań z ludźmi. I to jest piękne. Myślę, że teraz jestem najszczęśliwszy w życiu. Więc jeśli pytasz dlaczego, odpowiedź jest prosta, wręcz prymitywna: dla dobrego samopoczucia.

A cała reszta, która przysłała razem z tym, czyli popularność, pieniądze, sława, jest tylko bonusem?

Tak, oczywiście, to wszystko jest, ale ja z tego nie czerpię. Czerpię z tego, jak dobrze się bawię zbierając materiał, a potem zamieniając go w fabułę.

Od początku wiesz, jaki będzie koniec, czy siadasz z planem?

Odpalam się od rzeczy, które po pierwsze, są prawdziwe, po drugie, nieznanne, po trzecie, niewiarygodne. Raczej nie będę pisał o bursztynowej komnacie. Natomiast jeśli znajdę historię fascynującą, o której nikt nie słyszał, to taka książka już na dzień dobry ma potencjał. Bo rezonują rzeczy ciekawe. Trzeba je tylko dobrze opowiedzieć. Bawię się doskonale, naprawdę. Nic nie muszę, nie mam żadnych deadline'ów. Choć i tak uważam, że piszę za dużo, bo dwie książki w roku. Wydawcy sądzą inaczej, bo dobrze na tym zarabiają. Jedyna rzecz, której się boję, to przesyć. Bo wszystko się kiedyś przejada. I ja pilnuję tego momentu. Mam ogromny komfort i przewagę nad młodszymi kolegami i koleżankami: jestem stary. W każdej chwili mogę zejść ze sceny. I to wtedy, kiedy brawa będą brzmiały najgłośniej, a światła świeciły najjaśniej. Nie będę podlegał frustracji schyłku ani tracenia popularności. Naprawdę nie muszę planować dwudziestu lat kariery przed sobą. Gdybym dziś miał pięćdziesiąt lat, zastanawiałbym się, co robić i jak tym zarządzać przez kolejne dwadzieścia. Jestem od tego wolny.

Najpiękniejsza Polka w USA

15 finalistek rywalizować będzie 27 marca o tytuł The Most Beautiful Polish Woman in America/ Najpiękniejsza Polka w Ameryce. Na gali finałowej na deskach Des Plaines Theatre w Chicago będą także nasze miss: Maja Todd oraz Ewa Jakubiec.



Aktualną miss Najpiękniejsza Polka w Ameryce jest Dominika Zak.

Mirosław Dragon

- To będzie wielki finał. Kto tylko ma taką możliwość, powinien z nami być. To będzie impreza, która połączy Polonię z całych Stanów Zjednoczonych z ojczystym krajem - mówi Sylwia Goliszek, organizatorka konkursu The Most Beautiful Polish Woman in America/Najpiękniejsza Polka w Ameryce. - Ten finał to nie tylko konkurs piękności, ale podkreślenie naszych silnych więzi z Polską.

Sylwia Goliszek to człowiek-institucja wśród amerykańskiej Polonii. Już od 2016 roku działa na rynku amerykańskim, organizując konkursy piękności. Współpracuje z takimi markami, jak Miss Polonia Illinois, Miss Polski USA oraz Miss Polish America.

- Mieliliśmy zaszczyt wypromować takie piękne talenty, jak Karolina Jasko - Miss Polonia Illinois 2016 oraz Miss Illinois USA 2017, a także Emily Reng - Miss Polish America 2024, II Wicemiss Polonia 2024, oraz Miss Universe Poland 2025 - mówi Sylwia Goliszek. - Ubiegłoroczna zwyciężczyni Dominika Zak zdobyła tytuł Miss Piękna z Przesłaniem w finale

Miss Polonia 2025 oraz tytuł Miss Poland Intercontinental 2025.

Pochodząca z Kluczborka Emily Reng to nie tylko Najpiękniejsza Polka w Ameryce, ale także Wicemiss Polonia 2024 oraz reprezentantka Polski w konkursie Miss Universe 2025.

Od 2023 roku partnerem wyborów Najpiękniejszej Polki w Ameryce jest Miss Polonia. Laureatki trzech najlepszych miejsc podczas konkursu w Chicago awansują do finału Miss Polonia.

- Ogromnie się z tego cieszę, bo Miss Polonia to najpotężniejszy konkurs w Polsce, a jego organizatorzy Jagoda Piątek-Włodarczyk oraz Igor Włodarczyk wiedzą świetnie, jak pomagać dziewczynom pokierować ich karierą. Wypromowali już wiele karier młodych, pięknych i zdolnych dziewczyn. Na takich ludzi, jak Jagoda i Igor, czekałam latami - dodaje Sylwia Goliszek.

W finale konkursu Najpiękniejsza Polka w Ameryce 2025 wystąpi w sumie 15 dziewczyn: Anna Jaracz, Savannah Gajda, Adrianna Malko, Apollonia Król, Claudia Romanowski, Claudia Kmiotek, Julia Keippel, Joanna Supinski, Karolina Lisztwan, Karolina Szkaradek, Kinga Jamrozik, Nicole Lech, Olivia Strozak,

Weronika Szyszka i Emilia Wrona.

- Nie jest łatwo znaleźć kandydatki do konkursu, które po pierwsze są piękne, po drugie mówią dobrze po polsku, a po trzecie chcą lecieć z USA do Polski, żeby brać udział w zgrupowaniach i finale konkursu miss - mówi Sylwia Goliszek.

- Bardzo mi się podobało, co przed rokiem naszym finalistkom mówiła psycholog Karolina Walo. Powiedziała, że nie każda z dziewczyn dostanie koronę, ale każda z nich jest piękna, utalentowana i każda może osiągnąć wielkie rzeczy. Ważne jest, aby wyciągnąć coś dla siebie z udziału w takim konkursie.

Zdobyć umiejętności zaprezentowania się, wypracować pewność siebie, bo to przyda się w przyszłości - dodaje organizatorka konkursu Najpiękniejsza Polka w Ameryce.

Galę finałową wyborów miss wśród amerykańskiej Polonii poprowadzi Ewa Jakubiec, Miss Polonia 2023 (pochodzi ze Słupic koło Ny-

sy). Gościem specjalnym będzie aktualna Miss Polonia Maja Todd.

Atrakcją gali finałowej będzie recital Sherie Yvette. To utalentowana wokalistka, która zaśpiewa największe przeboje Whitney Houston, takie jak „I Will Always Love You” czy „I Wanna Dance with Somebody”.



Laureatki trzech najlepszych miejsc podczas konkursu w Chicago awansują do finału Miss Polonia.

Te produkty ułatwiają spalić tłuszcz

Fat burnery to produkty, które przyspieszają metabolizm, a przez to spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej. Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety.

Anna Rokicka-Żuk

Aby podkreślić metabolizm, wystarczy wzbogacić lekką dietę w żywność obfitującą w określone związki aktywne pochodzące z produktów roślinnych. Zarówno substancje aktywne metaboliczne, jak i zawierające je produkty, są nazywane fat burnernami, czyli spalaczami tłuszczu. Oto niektóre z nich:

Jajka

Produkty zapewniające witaminy z grupy B (określane też jako B kompleks), takie jak jaja kurze, umożliwiają utrzymanie sprawnego metabolizmu, a zwłaszcza przemian białek.

Mleko i sery

Produkty mleczne to ważny składnik diety odchudzającej i pomagającej utrzymać wagę. Wyższe spożycie mleka i jego przetworów podczas restrykcji kalorii ma związek z większymi spadkami zawartości tkanki tłuszczowej w ciele. Korzystne dla sylwetki działanie mleka wynika m.in. z wysokiej zawartości białka, w tym budującego mięśnie aminokwasu rozgałęzionego leucyny, a także wapnia i tzw. sprzężonych kwasów tłuszczowych. Są one podobne do związku o nazwie CLA, stosowanego w suplementach diety wspomagających odchudzanie, dzięki czemu zwiększają spalanie tłuszczu i stymulują budowę mięśni.

Hummus

Zwiększona ilość białka, m.in. z nasion strączkowych, takich jak cieciora, skutecznie wspomaga chudnięcie. Podczas przemian tego składnika organizm zużywa najwięcej energii, a przy tym większą jej część zamienia się w ciepło (jest to tzw. termogeneza poposiłkowa). Odpowiednie ilości pochodzących z białka aminokwasów pomagają też zapobiegać nadmiernej utracie mięśni podczas odchudzania. Dzięki temu chronią przed nadmiernym spadkiem tempa metabolizmu, który jest główną przyczyną efektu jo-jo. Białko zapewnia ponadto długotrwałą sytość, ułatwiając spożywanie mniejszej liczby kalorii.



Jeśli chcesz szybciej tracić na wadze, nie musisz sięgać po specjalne suplementy diety. Pyszne i zdrowe produkty wspomagające odchudzanie znajdziesz w swojej kuchni lub sklepie spożywczym.

Łosoś

Thuste ryby morskie, takie jak łosoś, śledź, makrela czy sardynki, to najbogatsze źródło kwasów tłuszczowych z grupy omega-3. Zwiększone spożycie tych związków ułatwia utratę tkanki tłuszczowej, na co wskazują wyniki badań australijskiego Uniwersytetu w Newcastle. Nasila też uczucie sytości, odczuwane na dwie godziny po jedzeniu. Ryby są ponadto źródłem pokalnych ilości wartościowego białka, witamin z grupy B, a także podkręcającego metabolizm jodu.

Zielona herbata

Minimalnie przetworzona herbata zielona, jak również ta biała i żółta, stanowią najbogatsze źródła przeciwutleniaczy z grupy polifenoli nazywanych katechinami. Mają one potworne działanie pobudzające przemianę materii i uruchamiające w organizmie utratę tkanki tłuszczowej nawet bez zmiany diety. Katechinom towarzyszy przyspieszająca spalanie kalorii i tłuszczu teina, czyli herbaciana wersja kofeiny, która działa łagodnie, ale dłużej. Dzięki temu wypijanie co najmniej 3 szklanek naparu herbaciany dziennie pomaga zwiększyć zużycie

energii na wytwarzanie ciepła w organizmie o ok. 100 kalorii na dobę.

Papryka chili

Pałący związek z ostrych papryczek o nazwie kapsaicyna nie tylko hamuje uczucie głodu, ale też stymuluje produkcję ciepła przez brązową tkankę tłuszczową. Jest to tkanka o dużej aktywności metabolicznej, która może zużywać więcej energii niż mięśnie. Kapsaicyna hamuje też rozwój komórek tłuszczowych i ułatwia obumieranie tych istniejących, a ponadto przyspiesza spalanie tłuszczów.

Awokado

Awokado, a także oliwa z oliwek, oliwki, orzechy ziemne oraz masło orzechowe to produkty bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, określane również jako omega-9. Są one nie tylko zdrowe dla serca, ale też pomagają zwiększyć wrażliwość komórek na insulinę i działają przeciwzapalnie. Nasilają również spalanie tłuszczów w organizmie, wspomagając utratę wagi.

Papryka

Papryka to jedno z najlepszych źródeł witaminy C. To nie

tylko przeciwutleniacz wspomagający ochronę komórek przed stresem oksydacyjnym, ale też składnik ważny dla skutecznego odchudzania i utrzymania szczupłej sylwetki. Osoby z odpowiednim poziomem witaminy C we krwi spalały o 30 proc. więcej tłuszczu podczas umiarkowanej aktywności fizycznej niż te, u których stężenie tej witaminy było za niskie.

Czym jest metabolizm?

Metabolizm, nazywany też przemianą materii, to całość procesów zachodzących w ustroju. Pod tym pojęciem rozumie się też zapotrzebowanie energetyczne organizmu konieczne dla podtrzymania niezbędnych procesów życiowych oraz aktywności. Tempo przemiany materii wpływa na to, jak sprawnie przebiega spalanie kalorii i tkanki tłuszczowej w organizmie. Przyspieszając metabolizm, można zatem chudnąć szybciej! Istnieją na to sprawdzone metody. Oprócz aktywności fizycznej, zarówno o charakterze cardio, jak i ćwiczeń siłowych, to także odpowiedni jadłospis.

20-kilogramowy guz to nie sensacja. Takie operacje robimy regularnie

Mira Suchodolska

Rozmowa z prof. Piotrem Rutkowskim - chirurgiem onkologicznym i kierownikiem Kliniki Nowotworów Tkanek Miękkich, Kości i Czerniaków Narodowego Instytutu Onkologii.

Kilka tygodni temu usunęli państwo 20-kilogramowy guz u pacjenta. Czy to medyczna sensacja?

Nie, to nie jest sensacja. To nasza codzienna praca. W wyspecjalizowanych ośrodkach referencyjnych takie operacje wykonuje się regularnie. Od początku roku wykonaliśmy kilkadziesiąt operacji bardzo dużych guzów, choć oczywiście nie wszystkie były aż tak spektakularnych rozmiarów. Natomiast to dobra okazja, żeby przypomnieć jedną ważną rzecz: leczenie dużych guzów, szczególnie w przebiegu rzadkich nowotworów takich jak mięsaki, powinno być centralizowane. Tak jest na świecie. Pacjenci powinni trafiać do ośrodków referencyjnych, które mają doświadczenie w leczeniu takich chorób.

Zacznijmy jednak od samego pacjenta. Jak można funkcjonować z 20-kilogramowym guzem w brzuchu?

Jest trudno, ale ten pacjent funkcjonował. Poruszał się częściowo samodzielnie, czasami z pomocą rodziny, czasami korzystał z wózka. Miał bardzo duże obrzęki kończyn dolnych, ponieważ guz uciskał naczynia żyłne i chłonne. Co ciekawe, w jego przypadku kilka dni po operacji wyniosła prawie 50 kilogramów. Sam guz ważył około 20 kilogramów, natomiast reszta to były właśnie obrzęki związane z zaburzeniami odpływu krwi i chłonki. To pokazuje, jak ogromne zmiany może wywołać taki nowotwór w organizmie.

Czy to był odosobniony przypadek?

Nie. W ostatnim czasie operowaliśmy kilku pacjentów z ekstremalnie dużymi guzami. Jeden z nich poruszał się na wózku, bo obrzęki kończyn dolnych były tak duże, że praktycznie nie mógł chodzić. Inny pacjent mógł spać wyłącznie na boku, bo guz tak uciskał narządy jamy brzusznej, że nie był w stanie leżeć na plecach.

Był też pacjent, u którego nowotwór wychodził z jamy brzusz-



Piotr Rutkowski: - Jeśli pojawia się zmiana w organizmie, trzeba ją zdiagnozować.

nej przechodził przez kanał pachwinowy. W efekcie worek mosznowy sięgał mu niemal do kolana. To są naprawdę bardzo trudne klinicznie przypadki.

Jak to możliwe, że guz osiąga tak ogromne rozmiary?

Czasem dlatego, że choroba rozwija się bardzo powoli. Część pacjentów przez długi czas myśli po prostu, że przytyła. Zwłaszcza jeśli guz rośnie w jamie brzusznej. Zdarza się też, że pacjenci są obserwowani przez jakiś czas bez postawienia jednoznacznej diagnozy. Miałem pacjenta, któremu zalecono, żeby mierzył centymetrem obwód brzucha i sprawdzał, czy chudnie czy tyje. To oczywiście nie jest właściwe postępowanie. Jeśli pojawia się zmiana w organizmie, trzeba ją zdiagnozować - wykonać badania obrazowe, a w razie potrzeby biopsję.

Biopsja wciąż budzi u wielu pacjentów strach.

Wciąż spotykamy się z mitem, że „jeśli się nakłuje guz, to nowotwór się rozsieje”. To nieprawda. Gdyby tak było, nie byłibyśmy w stanie wyleczyć żadnego nowotworu. Biopsja jest standardowym elementem diagnostyki onkologicznej.

Jak trudna była operacja tego 20-kilogramowego guza?

Sam zabieg trwał nieco ponad cztery godziny, ale to wynika z doświadczenia zespołu. W operacji brało udział czterech chirurgów, dwóch anesteziologów oraz cały zespół pielęgniarski. Największy wymiar guza wynosił około 53 centymetrów. Trzeba też pamiętać, że trudna jest nie tylko sama operacja, ale nawet znieczulenie. Przy tak dużych guzach mogą występować poważne zaburzenia krążenia związane z uciskiem na duże naczynia, na przykład żyłę główną dolną.

Cała zima bez słońca

Od 26 listopada do 19 marca każdego roku dawna osada Budniki w Karkonoszach pozbawiona jest promieni słonecznych. Wszystko przez ukształtowanie okolicznych gór. Każdego roku też grupa pasjonatów organizuje powitanie Słońca w Budnikach.

Przemysław Kaczałko

Budniki (niem. Forstbauden lub Forstlangwasser) to dawna niewielka osada górską położona na wysokości 850-900 metrów n.p.m. na północnych stokach Kowarskiego Grzbietu nad potokiem Malina.

Dziś miejsce to stanowi skrzyżowanie szlaków turystycznych (zielonego z Okraju do Wilczej Poręby i żółtego ze Skalnego Stołu do Kowar).

Powstali w wojny

Osada powstała w okresie wojny 30-letniej (1618-1648), gdy mieszkańcy okolicznych miejscowości - głównie Kowar, Karpacza i Wilczej Poręby - uciekali przed wojennym spustoszeniem w górskie lasy. Początkowo były to szałas i budy leśne, które z czasem przekształciły się w stałe zagrody. Mieszkańcy utrzymywali się z hodowli bydła, produkcji serów, wyrębu la-

su, a w XIX wieku z przemysłu tytoniu i tabaki przez granicę austriacko-pruską (słynna Tabaczana Ścieżka).

Przez wieki Budniki należały do dóbr magnackich (w tym hrabiów Schaffgotschów z Cieplic) i podlegały gminie Gebirgsbauden (obecny Karpacz Górny). W szczytowym okresie (połowa XIX w.) mieszkało tu około 70-80 osób, a liczba budynków wynosiła maksymalnie 13, w tym dwie gospody i schronisko turystyczne „Zur Forstbaude”. Działała tu także filia szkoły ewangelickiej.

Ze względu na położenie w cieniu stromych stoków zimą promienie słoneczne nie docierały do większości zabudowań przez ponad trzy miesiące - od końca listopada do połowy marca. Ta cecha wyróżniała Budniki wśród innych karkonoskich osad.

Po 1945 roku osada najpierw stała się schronieniem dla szabrowników i maruderów. W latach 1947-1948 do-

tarli pierwsi polscy osadnicy (początkowo kilka osób, głównie kobiet). W 1948 roku było tu już 20-22 stałych mieszkańców, a część domów przejęła organizacja studencka „Bratnia Pomoc” z Wrocławia, tworząc ośrodek wypoczynkowy dla studentów oraz byłych więźniów obozów koncentracyjnych i pracy.

Koniec nastąpił w 1950 roku. W rejonie Kowar i Karkonoszy (w tym na terenie Budnik) rozpoczęto intensywne poszukiwanie i eksploatację rud uranu (prowadzone przez sowieckie, a potem polskie struktury, m.in. Zakłady Przemysłowe R-1). Okolica stała się strefą zamkniętą, mieszkańcy zostali wysiedleni, a większość budynków rozebrano lub pozostawiono w ruinie. W ciągu kilkunastu lat po polanie pozostały jedynie fundamenty, hałdy i resztki sztolni poszukiwawczych, które z czasem zarosły trawą i lasem.

Budniki 2026

Dziś Budniki przyciągają turystów nie tylko panoramami Karkonoszy, ale też historią małej, wytrwałej społeczności, która przetrwała wieki, by ostatecznie zniknąć w epoce poszukiwań strategicznego surowca.

Od kilkunastu lat grupa pasjonatów (m.in. Towarzystwo Dawnej Osady Górskiej Budniki) upamiętnia to miejsce - stawia tablice informacyjne, buduje wiatę turystyczną i znakuje dawne lokalizacje domów.

Pożegnanie i powitanie

Ostatnie pożegnanie Słońca w Budnikach odbyło się 22 listopada 2025 r., natomiast 21 marca 2026 r. odbyło się jego powitanie. Była wspólna wędrówka do Budnik oraz wprowadzenie po szlaku Miłośników Budnik wraz z opowiadaniem historii osady. W programie było wiele atrakcji i ciekawostek oraz wizyta legendy Budnik - Wołogóra.



Uczestników powitania Słońca odwiedziła legendarna postać Budnik - Wołogór.

Foto: Przemysław Kaczałko

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

STOLARZA - zatrudnię, 608-502-044

W gospodarstwie mlecznym, z doświadczeniem - zamieszkanie, 517-433-784

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń.

Bez wychodzenia z domu.



ibo.polskapress.pl



Powitanie Słońca w osadzie Budniki w Karkonoszach po 113 dniach w cieniu (marzec 2024 r.).

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: **800 472 852, 42 647 28 52**

Przez internet: **ibo.polskaperss.pl**

W Biurze Reklamy:

Kierownik działu ogłoszeń: Magdalena Śliwińska,

m.sliwinska@polskaperss.pl

tel. 502 499 114

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI

- mieszkania - sprzedam
- mieszkania - kupię
- mieszkania - do wynajęcia
- mieszkania - wynajmę
- mieszkania - zamienię
- domy - sprzedam
- domy - kupię
- domy - do wynajęcia
- domy - wynajmę
- domy - zamienię
- lokale użytkowe - sprzedam
- lokale użytkowe - kupię

• lokale użytkowe - do wynajęcia

• lokale użytkowe - wynajmę

• lokale użytkowe - zamienię

• działki, grunty - sprzedam

• działki, grunty - kupię

• gospodarstwa

• garaże

• pośrednictwo

• inne

• bank stancji

HANDLOWE

- AGD
- RTV

• elektronika, komputery

• telefony

• car audio

• antyki

• kolekcjonerstwo, sztuka

• jubilerstwo

• filmy, muzyka

• foto, książki

• instrumenty muzyczne

• lombardy

• sport i rekreacja

• maszyny urządzenia

• materiały budowlane

• materiały opałowe

• tekstylia, odzież

• dla dziecka

• meble

• inne

MOTORYZACJA

- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria

• zamienię

• motofinanse

• motousługi

• inne

FINANSE BIZNES

- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA

- szkoły
- kursy/szkolenia

• języki obce

• korepetycje

• inne

PRACA

- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE

- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia

• pediatria

• psychologia

• psychiatria

• stomatologia

• urologia

• inne specjalizacje

• przychodnie, kliniki

• laboratoria

• zabiegi

• opieka

• sprzęt medyczny

• uroda

• inne

USŁUGI

- agd rtv foto
- budowlano-remontowe

• 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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

23M² Widzew 1350zł, 506-592-529

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Auta uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

AUTOKUP - każdą markę. Złomowanie, 881-388-982

AUTOKUP - każdą markę. Najlepsze ceny!! Zadzwoni i Sprawdź!!!, 503-747-835

ROLNICZE KUPIĘ

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

ALKOHOL - ciagi, odtrucia, 501-063-660

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, Marzena Król, 695-412-061

PSYCHIATRIA

Psychiatra, 604-406-067

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

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

TELE - audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

GŁADZIE, malowanie, 515-499-650

GŁADZIE, malowanie, tapeta, karton/gips, 792-575-422

GŁADŹ, mal. glazura, 510-322-848

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

INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 788-289-668

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

USŁUGI hydrauliczno - elektryczne, 721-933-455

MONTAŻOWE

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

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

PORZĄDKOWE

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

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI., 668-571-329

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

AUTOREKLAMA

Polecamy →



strona
KOBIEC



O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi



**nasze
komunikaty.pl**

Z życia celebrytów



Julia Wieniawa

JULIA WIENIAWA ZROBIŁA SOBIE TESTY NA ADHD

Katarzyna Waś-Zaniuk

Julia Wieniawa-Narkiewicz gościła ostatnio w podcaście „Bo chcę wiedzieć”. W trakcie rozmowy przyznała, że zrobiła badania u psychologa oraz testy neuroprzekaźników z krwi i uważa, że ma podwójne potwierdzenie, że to ADHD.

Piosenkarka i aktorka Julia Wieniawa-Narkiewicz ujawniła, że ma zdiagnozowane ADHD. W podcaście opowiedziała, że diagnozę poprzedziły zarówno konsultacje u psychologa, jak i badanie poziomu neuroprzekaźników we krwi, które, jej zdaniem, podwójnie potwierdziły obecność zespołu nadpobudliwości psychoruchowej.

- Dostę intuicyjnie okiełznałam swoje ADHD. Dlaczego ciągle o nim mówię? Wiem, że to jest teraz w ogóle bardzo popularny temat, co druga osoba ma ADHD, no ale też nie

dziwię się, żyjemy w świecie ogromnych bodźców, totalnego przepłyconania. Boję się w ogóle o moją siostrę i pokolenie mojej siostry, bo to to już w ogóle jest jakiś hardcore, kiedy rodzisz się z TikTokiem w rękę. Natomiast, robiłam sobie badanie u psychologa oraz badanie neuroprzekaźników w krwi. Mam podwójne potwierdzenie, że to ADHD jest. Mój organizm podobno nie produkuje sam dopaminy i serotoniny, czyli jest to właśnie główna przyczyna tego ADHD - powiedziała Julia Wieniawa-Narkiewicz.

O komentarz zwróciliśmy się do specjalisty. Dr n. med. Arkadiusz Jasek, psychiatra zajmujący się diagnostyką ADHD, podkreśla, że poziom neuroprzekaźników we krwi nie służy do diagnozowania tego zaburzenia.

- Jako klinicysta zajmujący się diagnostyką ADHD muszę jasno podkreślić, że oznaczanie poziomu neurotransmiterów z krwi nie jest

metodą rozpoznawania tego zaburzenia i nie ma w tym zakresie żadnej wartości diagnostycznej. Neurotransmitery, takie jak dopamina czy noradrenalina, działają przede wszystkim w ośrodkowym układzie nerwowym, a ich stężenia we krwi nie odzwierciedlają tego, co dzieje się w mózgu. Nie istnieją również żadne wiarygodne, wystandaryzowane normy ani testy laboratoryjne, które pozwalałyby na postawienie diagnozy ADHD na podstawie takich wyników. W praktyce klinicznej tego typu badania, choć możliwe, że oferowane komercyjnie, nie są rekomendowane w żadnych uznanych wytycznych i mogą prowadzić do błędnych wniosków - komentuje psychiatra, dr n.med. Arkadiusz Jasek.

Jak zaznacza specjalista, rzetelna diagnostyka ADHD opiera się na szczegółowym wywiadzie obejmującym funkcjonowanie pacjenta w różnych środowiskach, ocenie obja-

wów według obowiązujących kryteriów klasyfikacyjnych ICD-10, ICD-11 lub DSM-5, wykorzystaniu standaryzowanych skal i kwestionariuszy oraz analizie rzeczywistego funkcjonowania, a w razie potrzeby także na badaniu psychologicznym funkcji poznawczych.

- Twierdzenie, że „organizm nie produkuje dopaminy czy serotoniny”, jest dużym uproszczeniem i nie oddaje złożoności mechanizmów neurobiologicznych stojących za ADHD. Ponadto jest to niemożliwe. Jednocześnie należy podkreślić, że wspomniane nieścisłości w publicznych wypowiedziach nie przesądzają o zasadności (poprawności) samej diagnozy. Poza tym odpowiedzialność za dobór metod diagnostycznych i interpretację wyników spoczywa na specjaliście, nie na pacjencie, który działa w zaufaniu do osoby prowadzącej proces diagnostyczny - dodaje psychiatra.

ŁKS RUCH

2 2

0:1 - NAGAMATSU (26), 1:1 - ARASA (31), 1:2 - SZWEDZIK (44), 2:2 - HINOKIO (69).

ŻÓLTE KARTKI: PIASECKI (ŁKS), SZWEDZIK (RUCH).

SĘDZIOWAŁ PIOTR RZUCIDŁO (WARSZAWA).

WIDZÓW 10 868 WIDZÓW.

ŁKS:

BOBEK - N RUDOL, CRACIUN, PINGOT, LOFFELSEND, WYSOKIŃSKI (59, LEWANDOWSKI), TERLECKI, HINOKIO, NORLIN (79, KRYKUN), TOMA (59, PIASECKI), ARASA.

Ruch Chorzów:

Gradecki - Konczkowski, Komor, Lukić, Karasiński, Jendryka, Ventura (90, Szwoch), Szymański, Nagamatsu (90, Rosół), Szwedzik (81, Ceglaz), nSzczepan (81, Marko Kolar).

Ocena meczu



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

Rywale zagraли dla ŁKS



Kibice ŁKS prowadzący doping

Jan Hofman

Wyniki 26. kolejki piłkarskiej I ligi:

● Znicz Pruszków - Stal Rzeszów 2:3 (1:3)

1:0 - Adrian Kazimierczak (7), 1:1 - Sebastien Thill (29), 1:2 - Jonathan Junior (40, karny), 1:3 - Jonathan Junior (43), 2:3 - Krystian Tabara (69).

Czerwona kartka Dominik Sokół (38, za uderzenie rywala, Znicz Pruszków:).

● Górnik Łęczna - Pogoń Grodzisk Maz. 3:0 (0:0)

1:0 - Branislav Spacil (52), 2:0 - Kamil Kruk (81), 3:0 - Kamil Orlik (90, karny).

Czerwone kartki: Łukasz Budziłek (90+10, za drugą żółtą, Górnik), David Ogaga (69, niesportowe zachowanie, Górnik).

● Puszcza Niepołomice - Śląsk Wrocław 1:1 (0:1)

0:1 - Piotr Samiec-Talar (7), 1:1 - Wojciech Hajda (68).

● Polonia Warszawa - Miedź Legnica 1:1 (0:0)

1:0 - Łukasz Zjawiński (64), 1:1 - Milos Jovicic (84).

● Polonia Bytom - GKS Tychy 1:1 (1:0)

1:0 - Oliwier Kwiatkowski (1), 1:1 - Damian Kądzior (55).

● Odra Opole - Wisła Kraków 1:1 (1:1)

1:0 - Adrian Purzycki (35), 1:1 - Marko Bozic (37).

1. Wisła Kraków	26	53	58-25
2. Śląsk Wrocław	26	44	50-40
3. Pogoń Grodzisk Maz.	26	42	44-38
4. Chrobry Głogów	25	41	36-24
5. Polonia Warszawa	26	41	42-37
6. Ruch Chorzów	26	41	40-36
7. Wiecysta Kraków	24	40	51-35
8. Miedź Legnica	26	39	44-44
9. Stal Rzeszów	26	39	40-41
10. ŁKS Łódź	26	38	38-38
11. Polonia Bytom	25	36	39-32
12. Puszcza Niepołomice	26	35	35-32
13. Odra Opole	26	31	26-33
14. Pogoń Siedlce	25	30	26-28
15. Górnik Łęczna	26	20	30-46
16. Stal Mielec	25	20	32-50
17. Znicz Pruszków	26	20	28-52
18. GKS Tychy	26	15	31-59

Może powinni grać tylko na wyjazdach...



Walki w tym meczu nie brakowało.



Przy piłce Jasper Loffelsend

W spotkaniu 26. kolejki piłkarskiej pierwszej ligi rozegranym w Łodzi ŁKS zremisował 2:2 z Ruchem Chorzów. ŁKS dwa razy przegrywał, ale dwukrotnie zdołał odrobić straty.

Jan Hofman

Nie zmienia to faktu, że łodzianie czwarty raz w tym roku grali u siebie i czwarty raz nie zdołali wygrać. Wywalczono ledwie trzy punkty, to nie jest powód do zadowolenia.

Jedno jest pewne. ŁKS, jeśli oczywiście poważnie myśli o powrocie do krajowej elity, natychmiast powinien wystąpić do Departamentu Rozgry-

wek Krajowych PZPN, by już do końca sezonu mógł grać wyłącznie na boiskach rywali. Tam w tym roku łodzianie spisują się wyśmienicie, trzy mecze i trzy zwycięstwa!

Pewnym pocieszeniem dla ŁKS-istów może być to, że przegrali zwycięski pochód Ruchu. Chorzowianie wygrali trzy poprzednie mecze, a w Łodzi musieli się zadowolić tylko punktem.

Mecz drużyn środka tabeli nie porwał widzowi. Co praw-

da kibice obejrzyli cztery gole, ale mało było jakościowego futbolu, a dużo chaosu i przy-padkowości. Bramki nie były efektem finezji i piłkarskich umiejętności, a wynikiem prostych błędów piłkarzy ŁKS i Ruchu.

Dopiero pół godziny przed końcem spotkania zameldowali się na boisku dwaj najsukuteczniejsi napastnicy ŁKS - Piasecki (7 goli) i Lewandowski (4).

W 71 minucie sędzia zarządził przerwę w meczu, a piłkarze udali się do szatni. Wszystko przez czarny dym z pirotechniki, który snuł się po murawie. Sędzia z tego powodu doliczył sześć minut do regulaminowego czasu gry.

Teraz w rozgrywkach nastąpi przerwa przeznaczona na mecze reprezentacji. ŁKS kolejny mecz zagra 4 kwietnia. W Sosnowcu zmierzy z Wieczystą Kraków (godz. 19.30)

Szoka: Nie udało się, więc czuję smutek

Jan Hofman

Grzegorz Szoka (trener ŁKS):

- Dziękuję kibicom za wsparcie do końca. Naprawdę czuję, że możemy stworzyć coś dużego. Jeśli chodzi o mecz, czuję, że ich zawiedliśmy. Nie do końca wytrzymał mentalnie poziom tego meczu. Całe nasze nastawienie na to, żeby postawić kropkę nad sprawiło, że źle weszliśmy w mecz. W drugiej połowie, po голу na 2:2, próbowaliśmy do koń-

ca, ale nie udało się, więc czuję smutek.

Waldemar Fomalik (trener Ruchu): - Jak na warunki, w jakich przyszło nam grać, mam na myśli stan nawierzchni, rozegraliśmy dobry mecz. Do pewnego momentu kontrolowaliśmy to spotkanie, ale po zmianach dokonanych przez ŁKS, pojawiły się problemy. Żaden z zespołów nie może być zadowolony z tego remisu. To, co się rzucało w oczy, nie zawsze było dużo piłki w piłce, z różnych powodów. Mecz, którego nie da się wygrać, trzeba umieć zremisować.



Grzegorz Szoka

JUŻ W CZWARTEK ZAGRA PRZECIWKO NASZEJ REPREZENTACJI

Jan Hofman

Sylvinho, selekcjoner piłkarskiej reprezentacji Albanii, ogłosił kadrę na marcowe mecze barażowe o awans do mistrzostw świata.

Powołanie do drużyny narodowej otrzymał piłkarz Widzewa Juljan Shehu. Z polskiej ekstraklasy szansę gry przeciwko biało-czerwonym będzie też miał Bujar Pllana (Lechia Gdańsk, niedawno otrzymał albańskie obywatelstwo i będzie miał szansę na swój pierwszy występ w kadrze). Powołany został także Ernest Muci (kiedyś Legia Warszawa).

W czwartek Albania zmierzy się w Warszawie w meczu w półfinale ścieżki barażowej z Polską, a 31 marca na wyjeździe (Walencja lub Solna) w finale lub w meczu towarzyskim zagra z Ukrainą lub Szwecją.

Pomocnik Widzewa Łódź od minionego roku jest etatowym reprezentantem Albanii. W 2025 roku pojawił się na wszystkich zgrupowaniach swojej kadry narodowej i zagrał w 7 spotkaniach na 10 możliwych. Wszystkie 7 pojedynków



Juljan Shehu

Shehu zaczynał w pierwszej jedenastce.

● Jerzy Brzęczek, selekcjoner młodzieżowej reprezentacji Polski powołał 23 piłkarzy na mecze kwalifikacji do turnieju finałowego mistrzostw Europy.

Wśród wybrańców trenera znalazł się Marcel Krajewski z Widzewa. Biało czerwoni zagrają z Armenią (27 marca, godz. 18, Radom) i Czarnogórą (31 marca, godz. 14, Tuzi).

● Samuel Kozlovsky, zawodnik Widzewa, znalazł się na liście rezerwowej reprezentacji Słowacji. Czyli może liczyć na powołanie, ale z odroczeniem.

Piłkarz Widzewa narzeka



Carlos Isaac

Jan Hofman

Carlos Isaac Muñoz Obejero, to jeden z ósemki piłkarzy, którzy zasilili Widzew w trakcie zimowej przerwy.

Hiszpański obrońca został wykupiony z drugoligowego Córdoba Club de Fútbol za milion euro.

Łódzki klub wykorzystał klauzulę wykupu zawartą w kontrakcie obrońcy. Okazuje się jednak, że Hiszpan nie jest specjalnie zadowolony z pobytu w Łodzi.

W rozmowie z portalem Corbadoporte.com, powiedział: - To dość duży przeskok, bo jest dużo zimniej i szybciej robi się ciemno. Życie jest zupełnie inne, a także język. Niestety nie ma tu niektórych potraw, a zdążyłem się już za nimi sę-

sknić. Tutaj posiłki są monotonne. Zawsze jemy to samo, aby zachować zdrowie. Jest kurczak, wołowina, ryż. Casy czas tak samo.

Isaac zagrał w tym roku sześciokrotnie w barwach Widzewa. W dwóch ostatnich spotkaniach ekstraklasy nie pojawił się na murawie nawet na minutę.

- Kontrakt, jaki otrzymałem w Łodzi, nikt inny nie był w stanie mi zaoferować. Nawet w pierwszej lidze. W Corдобie czuliśmy się bardzo komfortowo. Innymi słowy, dla mnie była to bardzo trudna decyzja. Razem z narzeczoną ustaliliśmy, że tylko jeśli zapłacą klauzulę. Jeśli nie, to nic się nie stanie, bo w Corдобie byliśmy bardzo szczęśliwi.

Dobrzycki ma zaufanie do prezesa i doradcy



Stadion Borussia Dortmund.



Robert Dobrzycki

Robert Dobrzycki, większościowy właściciel piłkarskiej spółki Widzewa, udzielił kolejnego wywiadu. Mówił o swoich decyzjach i planach.

Jan Hofman

Powiedział w nim m.in. o przyszłości Dariusza Adamczuka, doradcy zarządu ds. sportu i Michała Rydza, prezesa Widzewa.

- W moich oczach dyrektor sportowy ma mocną pozycję - powiedział. - Przez wiele lat pracował z sukcesami w Pogoni Szczecin, ponieważ doszła do bardzo dobrego poziomu. Ma ogromne doświadczenie, sam był piłkarzem, stąd moje zaufanie. Podobnie

jest z prezesem klubu. Wiadomo, że kibice mają swoje emocje, szczególnie jak nie ma wyników. Musimy być jednak stabilni, zmian i tak było już zbyt dużo. Owszem, popełnił błąd z wyborem poprzedniego trenera, za co odpowiedzialność jest nasza wspólna. Wszyscy się mylą, trzeba patrzeć na to, jak poprawić sytuację, a nie kto jest winny.

- Kibice mają prawo mówić, co myślą. Nie wsłuchuję się w pojedyncze głosy, ponieważ

jest ich bardzo dużo i są sprzeczne. Lubię jednak wiedzieć, jaki trend - co fani myślą jako grupa. Kibice nie mają pełnej wiedzy, widzą tylko to, co widać. Często nie mogą dostrzec tych dobrych rzeczy. Niektórzy pracownicy mogą nie mieć umiejętności samoprzedstawienia, a wykonują dobrą robotę. Inni mają super prezencję, a roboty nie robią żadnej. Podobnie jest w biznesie.

Przy okazji Dobrzycki poruszył ciekawą kwestię. Właściciel Widzewa powiedział

o współpracy z przedstawicielem niemieckiej Bundesligi - Borussia Dortmund.

- Są kluby, które widzę, że są prowadzone super profesjonalnie i znam je bardziej niż resztę - powiedział biznesmen. - Na przykład Borussia Dortmund. Mamy relację akurat z tym klubem, współpracujemy i rzeczywiście widzę to bliżej. To jest klub zarządzany bardzo profesjonalnie i do tego chciałbym dążyć, biorąc pod uwagę różne skale.

Murawa na stadionie będzie wymieniona

Jan Hofman

Zimowa aura nie była łaskawa dla niemal wszystkich piłkarskich muraw w kraju, także tej na stadionie Widzewa.

Z tego powodu Widzew zamierza dokonać wymiany murawy po meczu z Górnikiem Zabrze w ramach 26. kolejki ekstraklasy. I to na własny koszt, ale we współpracy z miejskimi urzędnikami!

Wiadomo już, że Robert Dobrzycki, większościowy właściciel piłkarskiej spółki, polecił

działać natychmiast. Wymiana murawy rozpocznie się na początku przyszłego tygodnia. Ma to kosztować blisko 1,5 miliona złotych, a nowa nawierzchnia zostanie sprowadzona z Węgier. Będzie taka sama, jak na budowanym boisku podgrzewanym obok stadionu. Zdecydowaną większość kosztów poniesie Widzew.

Umowa z miastem zagwarantowała klubowi wybór wykonawcy oraz przeprowadzenie procesu wymiany, a następnie prowadzenie prac pielęgnacyjnych i renowacyjnych.

Po przerwie reprezentacyjnej łódzki zespół zagra w Częstochowie z Rakowem (4 kwietnia). Nowa trawa ma być gotowa na mecz z Termalicą Nieciecza (11 kwietnia).

● Miejska Arena Kultury i Sportu dokonała pierwszej wyceny szkód na stadionie Widzewa (w sektorze gości), wyrażonych przez kiboli Lecha Poznań. Straty zostały oszacowane na 156 600 złotych netto. Mogą być jeszcze wyższe przypadku ujawnienia dodatkowych problemów w serwerowni lub rozdzielni.



Widzewska murawa

Dwóch widzewiaków w reprezentacji Polski

Jan Urban, selekcjoner piłkarskiej reprezentacji Polski, podał listę zawodników powołanych na mecze barażowe o awans do mistrzostw świata 2026.



Bartłomiej Drągowski

Jan Hofman

W kadrze jest dwóch widzewiaków Bartłomiej Drągowski i Przemysław Wiśniewski.

Zgrupowanie drużyny narodowej rozpocznie się dziś i ten dzień jest przeznaczony głównie na zbiórkę oraz zajęcia wyrównawcze. Treningi do meczu z Albanią będą się odbywały w Warszawie lub okolicach. Natomiast dalsza część zależna jest od tego, z kim biało-czerwoni rozegrają drugi marcowy mecz.

Bartłomiej Drągowski wystąpił w 2 meczach oficjalnych reprezentacji Polski. Z kolei Przemysław Wiśniewski ma na koncie 3 spotkania w seniorskiej drużynie narodowej. Zadebiutował w kadrze we wrześniu 2025 roku.

Ostatnim widzewiakiem, który zagrał w reprezentacji Polski był Łukasz Broż, który wystąpił w meczu z Macedonią w grudniu 2012 roku.

Kadra biało-czerwonych:

Bramkarze: Bartłomiej Drągowski, Kamil Grabara, Mateusz Kochalski, Bartosz Mrozek.

Obrońcy: Jan Bednarek, Bartosz Bereszynski, Matty Cash, Tomasz Kędziora, Jakub Kiwior, Arkadiusz Pyrk, Przemysław Wiśniewski, Jan Ziółkowski.

Pomocnicy: Kamil Grosicki, Jakub Kamiński, Jakub Moder, Oskar Pietuszewski, Filip Różga, Michał Skóraś, Bartosz Slisz, Sebastian Szymański, Nicola Zalewski, Piotr Zieliński.

Napastnicy: Robert Lewandowski, Krzysztof Piątek, Karol Świdzki.

Siedemnastoletni Oskar Pietuszewski został po raz pierwszy powołany na zgrupowanie dorosłej kadry.

Pietuszewski jest jednym z najbardziej obiecujących piłkarzy młodego pokolenia. Od stycznia broni barw FC Porto, u boku m.in. Jana Bednarka i Jakuba Kiwiora, którzy też otrzymali powołanie do drużyny narodowej.

Wśród powołanych nie ma m.in. kontuzjowanego bramkarza Łukasza Skorupskiego. Mateusz Kochalski i Bartosza Mrozek są jedynymi w gronie 25 kadrowców, którzy jeszcze nie zadebiutowali w drużynie biało-czerwonych. Wszyscy z wyjątkiem Pietuszewskiego byli już jednak do niej powoływani.

Wrócił do zespołu także Jakub Moder, który ostatnio w spotkaniu drużyny narodowej wystąpił 10 czerwca ubiegłego roku z Finlandią (2:1). Od sierpnia do końcówki stycznia leczyl kontuzję pleców, ale w sześciu ostatnich spotkaniach

był już w wyjściowym składzie Feyenoordu Rotterdam.

Tylko dwa zwycięstwa dadzą awans do tegorocznego mundialu w USA, Kanadzie i Meksyku.

Spotkanie z Albańczykami rozegrane zostanie na PGE Narodowym w czwartek o godz. 20.45.

W tym meczu nie może wystąpić Nicola Zalewski, który pauzuje za żółte kartki. Nie powinno za to zabraknąć kapitana i rekordzisty pod względem liczby występów (163) oraz bramek (88) w reprezentacji Roberta Lewandowskiego, a także mających za sobą trzycifrową liczbę meczów Piotra Zielińskiego (105) i Kamila Grosickiego (100).

Jeżeli ekipa Jana Urbana zwycięży, to pięć dni później zmierzy się w finale barażu na wyjeździe z lepszym zespołem z pary Ukraina - Szwecja. Natomiast pokonani w półfinałach 31 marca zagrają towarzysko.

Polacy, którzy w grupie eliminacyjnej zajęli drugie miejsce, za Holendrami, po raz trzeci z rzędu o udział w wielkiej imprezie muszą walczyć w barażach. Dwa wcześniejsze podejścia - do mundialu 2022 w Katarze i mistrzostw Europy 2024 w Niemczech - zakończyły się ich sukcesem.

W turnieju finałowym, który zostanie rozegrany 11 czerwca - 19 lipca, na biało-czerwonych czekają już w grupie F Holandia, Tunezja i Japonia.

Kontuzjowanych Alexandra Isaka z Liverpoolu i Dejana Kulusevskiego z Tottenham Hotspur zabrakło w szwedzkiej kadrze na baraż o awans do piłkarskich mistrzostw świata, jaką angielski selekcjoner Graham Potter przedstawił w środę.

Kontuzje Alexandra i Dejana były poważne i czas rehabilitacji po operacjach wydłużył się. Mecze barażowe odbędą się dla nich zbyt wcześnie - przekazał Potter.

Największą gwiazdą ekipy „Trzech Koron” jest napastnik Arsenalu Londyn Viktor Gyokeres. Wśród powołanych zawodników znalazł się również m.in. Jesper Karlstroem, niegdyś piłkarz Lecha Poznań, a obecnie włoskiego Udinese Calcio, w którym występuje wspólnie z Adamem Buksą i Jakubem Piotrowskim.

Szwecja spotka się 26 marca w Walencji z Ukrainą i w przypadku wygranej 31 marca w Sztokholmie zmierzy się ze zwycięzcą meczu Polski z Albanią. W przypadku porażki zagra w dniu finału barażu towarzysko z jednym z tych rywali.

KORONA ODPRAWIŁA Z KWITKIEM ARKĘ, A LECHIA POGOŃ

Jan Hofman

Wyniki meczów 26. kolejki ekstraklasy piłkarskiej:

● Piast Gliwice - Radomiak Radom 3:1 (1:0)

1:0 - Jorge Felix (7), 1:1 - Rafał Wolski (61), 2:1 - Emmanuel Twumasi (63), 3:1 - Leandro Sanca (89).

Widzów 4 012.

● Motor Lublin - Zagłębie Lubin 1:0 (0:0)

1:0 - Mbaye N Diaye (52).

Widzów 11 505.

● Lechia Gdańsk - Pogoń Szczecin 2:1 (1:1)

1:0 - Bujar Pillana (11), 1:1 - Paul Mukairu (37), 2:1 - Tomasz Neugebauer (54).

Widzów 17 642.

● Cracovia Kraków - GKS Katowice 1:0 (0:0)

1:0 - Ajdin Hasić (80, karny).

Widzów 11 026.

● Jagiellonia Białystok - Wisła Płock 1:2 (1:2)

1:0 - Samed Bazdar (11), 1:1 - Deni Jurić (20), 1:2 - Deni Jurić (33).

Widzów 15 027.

To drugie z rzędu zwycięstwo drużyny z Płocka, po wygranej z Cracovią również na wyjeździe. Jagiellonia w poprzedniej kolejce przegrała u siebie z Piastem Gliwice, ale w zaległym meczu pokonała w Białymstoku GKS Katowice.

● Korona Kielce - Arka Gdynia 3:0 (3:0)

1:0 Marcel Pięczek (22), 2:0 - Stjepan Davidović (24), 3:0 - Mariusz Stępiński (44, karny).

1. Zagłębie Lubin 26 41 40-30

2. Jagiellonia Białystok 26 41 43-34

3. Lech Poznań 25 41 42-36

4. Wisła Płock 26 39 28-25

5. Górnik Zabrze 25 38 36-32

6. Raków Częstochowa 25 37 34-32

7. Motor Lublin 26 37 35-38

8. Korona Kielce 26 36 33-29

9. Cracovia 26 36 31-28

10. GKS Katowice 26 36 35-35

11. Piast Gliwice 26 35 32-33

12. Lechia Gdańsk 26 34 51-48

13. Pogoń Szczecin 26 34 36-40

14. Radomiak Radom 26 33 42-40

15. Arka Gdynia 26 30 25-44

16. Legia Warszawa 25 29 29-30

17. Widzew Łódź 25 28 31-34

18. Termalica Nieciecza 25 22 29-44



Fragment meczu w Białymstoku

Remis Juve, wygrana PSG

Jan Hofman

Piłkarz Juventusu Turyn Arkadiusz Milik wrócił do gry po trwającej 652 dni przerwie spowodowanej kontuzjami.

Wwystąpił od 79 minuty w zremisowanym 1:1 meczu z Sassuolo w 30. kolejce włoskiej ekstraklasy.

W 90 minucie Milik miał szansę na zwycięską bramkę, ale jego strzał głową z najwyższym trudem obronił bośniacki bramkarz gości Arijanet Murić.

Gospodarze prowadzili od 14 minuty po trafieniu Turka Kenana Yildiza, a wyrównał na początku drugiej połowy Andrea Pinamonti. W 87 minucie najlepszą okazję dla „Juve” miał Manuel Locatelli, lecz nie wykorzystał rzutu karnego.

Milik doznał poważnego razu kolana w towarzyskim meczu reprezentacji Polski z Ukrainą (3:1) w czerwcu 2024 roku. Od tego czasu nie wystąpił w ani jednym oficjalnym spotkaniu.

W tabeli Juventus zajmuje piąte miejsce z dorobkiem 54 punktów. Prowadzi Inter Me-



Pierre Kalulu, piłkarz Juventusu.

diolan - 68, przed lokalnym rywalem AC Milan - 63.

Milan wygrał na San Siro z Torino 3:2.

● Piłkarze Paris Saint-Germain gładko wygrali na wyjeździe z Nice 4:0 w 27. kolejce francuskiej ekstraklasy. Obrońcy tytułu wrócili na pierwsze miejsce w tabeli. Mając w zapasie mecz zaległy wyprzedzają o punkt zespół Lens, który wygrał z Angers 5:1.

61. minucie czerwoną kartką za brutalny faul został ukarany Burundyjczyk Youssef Ndayishimiye, piłkarz Nicei. Miał to miejsce przy wyniku 2:0.

CHOĆ WALCZYŁY, WRACAJĄ Z RZESZOWA BEZ PUNKTU

Jan Hofman

W spotkaniu 22. kolejki ekstraklasy siatekarek KS DevelopRes Rzeszów pokonał 3:0 ŁKS Commercecon Łódź.

To była ostatnia seria rundy zasadniczej tego sezonu ekstraklasy. Wynik tego spotkania nie miał większego znaczenia dla układu tabeli, bowiem już przed spotkaniem obie ekipy znały swoje ostateczne lokaty po tej części sezonu.

Rzeszowianki na pewno zakończą fazę zasadniczą na pierwszym miejscu w tabeli, a Łodzianki na piątym.

KS DevelopRes Rzeszów - ŁKS Commercecon Łódź 3:0 (25:16, 25:23, 25:20)

DevelopRes Rzeszów: Katarzyna Wenerska, Julita Piasecka, Swietłana Dorsman, Taylor Bannister, Laura Jansen, Nathalie Lemmens - Magda Kubas (libero) - Aleksandra Szczygłowska (libero), Karina Chmielewska, Oliwia Sieradzka, Laura Heyrman, Nelly Adamczewska.

ŁKS Commercecon Łódź: Angelika Gajer, Daria Szczyrba, Sonia Stefanik, Weronika Cent-



Trenner Adrian Chyliński

ka-Tietianiec, Regiane Bidas, Anna Obiała - Anna Pawłowska (libero) - Mariana Brambilla, Anastazja Hryszczuk, Wiktoria Kowalczyk, Thana Fayad.

Teraz ełkaesianki muszą jak najlepiej przygotować się do spotkań ćwierćfinałowych mistrzostw Polski, w których zmierzą się z BKS BOSTIK ZGO Bielsko-Biała. Pierwszy mecz już 25 marca na parkiecie rywalk (godz. 17.30). Na tym etapie rozgrywek walczy się do dwóch wygranych. Kolejne potyczki zaplanowane są na 29 marca w Łodzi (godz. 17.30) i ewentualnie 1 kwietnia w Bielsku-Białej.

Zakończyły rundę w dobrym stylu



Były powody do zadowolenia.



Justyna Łysiak

Siatkarki Budowlanych Łódź wygrały ostatni mecz fazy zasadniczej ekstraklasy. Rywalem był BKS Bostik ZGO Bielsko-Biała, którego łodzianki pokonały 3:0.

Filip Kijewski

Łodzianki wygrały wszystkie trzy sety: 25:17, 25:18 i 25:17.

Mecz nie miał wielkiej stawki - obie drużyny znały już swoje miejsca w tabeli i wiedziały, z kim zagrają w ćwierćfinale mistrzostw Polski.

Trenner Maciej Biernat wystawił jednak mocny skład i było to widać na boisku od pierwszych minut gry. W pierwszym secie Budowlane od razu objęły

prowadzenie 5:0 po serwisach Alicji Grabki. BKS wprowadziła zapał kontakt przy 8:7, ale gospodynie szybko odzyskały kontrolę i wygrały partię bez większych problemów. W drugim secie dobrze zaczęła serwować Saša Planinšec, a Budowlane prowadziły już 6:1. Gdy po wyrównaniu 14:14 do zagrywki wróciła Grabka, łodzianki znów odskoczyły i zamknęły seta.

Drużyna Macieja Biernata wchodzi w fazę pucharową

w bardzo dobrym nastroju. W ćwierćfinale mistrzostw Polski PGE Budowlani zmierzą się z Lotto Chemikiem Police. Pierwszy mecz odbędzie się w Łodzi w środę 25 marca.

PGE Budowlani Łódź 3:0 BKS Bostik ZGO Bielsko-Biała (25:17, 25:18, 25:17).

PGE Budowlani: Grabka, Damaske, Lelonkiewicz, Storck, Buterez, Planinšec, Łysiak (L); Siuda, Honorio.

BKS Bostik ZGO: Gennari, Borowczak, Abramajtyś, La-

ak, Kecman, Gryka, Adamek (L); Bozóki-Szedmák, Orzyłowska.

Pary 1. rundy play-off: wtorek

• UNI Opole - ITA Tools Stal Mielec (17.30)

• DevelopRes Rzeszów - Metal-kas Pałac Bydgoszcz (20)

• środa
• BKS Bostik ZGO Bielsko-Biała - ŁKS Commercecon Łódź (17.30)

• PGE Budowlani Łódź - Lotto Chemik Police (20)

Magda lepsza od Igi



Smutna Iga Świątek

Jan Hofman

Rozstawiona z numerem drugim Iga Świątek przegrała z Magdą Linette 6:1, 5:7, 3:6 w drugiej rundzie turnieju WTA rangi 1000 w Miami.

Świątek, która w pierwszej rundzie miała tzw. wolny los, po raz pierwszy od sierpnia 2021 roku odpadła po swoim meczu otwarcia w turnieju.

To było ich drugie spotkanie w imprezie rangi WTA. Linette zrewanżowała się za porażkę w Pekinie w 2023 roku 1:6, 1:6.

Świątek poprzednio przegrała swój premierowy pojedynek 19 sierpnia 2021 roku w Cincinnati, kiedy w 2. rundzie uległa Tunezyjce Ons Jabeur 3:6, 3:6.

Obecny sezon jest drugim z rzędu, gdy Iga Świątek w trzech pierwszych miesiącach roku nie wygrała żadnego turnieju, ale pierwszym od 2020 roku, gdy nie dotarła nawet do półfinału. Jej dorobek z czterech startów to trzy ćwierćfinały.

Linette odpadła jednak w trzeciej rundzie turnieju. Polska tenisistka przegrała z rozstawioną z numerem 31. Alexandrą Ealą z Filipin 3:6, 6:7 (2-7).

Kamil Majchrzak awansował do trzeciej rundy turnieju ATP 1000 w Miami po wygranej z rozstawionym z numerem 20. Amerykaninem Learnerem Tienem 6:2, 4:6, 6:2. Polak po raz drugi w karierze pokonał tenisistę z najlepszej „30” światowego rankingu.

Stoch i Tomasiak odpadli w eliminacjach

Jan Hofman

Austriak Stephan Embacher odniósł pierwsze w karierze zwycięstwo w Pucharze Świata w skokach narciarskich, triumfując na mamucim obiekcie w norweskim Vikersund.

Najlepszy z Polaków Aleksander Zniszczoł zajął 27. miejsce. Embacher, trzykrotny mistrz świata juniorów i złoty medalista olimpijski w konkursie duetów, stał wcześniej w tym sezonie pięć razy na podium PŚ, a w sobotę po raz pierwszy

na najwyższym stopniu. Drugi był Japończyk Tomofumi Naito, a trzeci Norweg Johann Andre Forfang. Zdobywca Kryształowej Kuli Słoweniec Domen Prevc zajął piąte miejsce.

Polacy spisali się słabo. Do drugiej serii nie awansowali i nie zdobyli punktów 35. Paweł Wąsek, 36. Maciej Kot oraz 37. Piotr Żyła.

Kwalifikacji nie przeszli kończący karierę Kamil Stoch oraz startujący po raz pierwszy na skoczni mamuciej trzykrotny medalista olimpijski Kacper Tomasiak.



Stephan Embacher

TYLKO REMIS PIŁKAREK NOŻNYCH GROT SMS ŁÓDŹ

Jan Hofman

Piłkarki nożne Grot SMS w spotkaniu 15. kolejki ekstrakligi zremisowały 3:3 w Łodzi Pogoń Dekpol Tczew.

Zawodniczki z Tczewa, choć przyjechały do Łodzi jako ligowe outsiderki, nie zamierzały być wyłącznie statystkami w tym meczu. Piłkarki Pogoni dzielnie walczyły i na pewno ten mecz nie był spacerkiem dla drużyny prowadzonej przez trenera Sebastiana Papiśa, o czym świadczy końcowy wynik.

Łodzianki wykazały się dobrą skutecznością, ale tylko w pierwszej części spotkania. To jednak nie wystarczyło do zgarnięcia trzech punktów

Przyjezdna drużyna dwukrotnie mogła mówić o szczęściu, bowiem piłka po strzałach Filipczak i Miązek odbijała się od poprzeczki bramki Pogoni.

● Grot SMS Łódź - Pogoń Dekpol Tczew 3:3 (3:1)

- 1:0 Pałowska (2)
- 2:0 Pałowska (30)
- 2:1 McKye (34)
- 3:1 Filipczak (38)



3:2 - Gomes Muniz (55)
3:3 - Iriguchi (90+3)

Grot SMS: Sowalska, Miązek, Cagnina, Kolis (63, Urakova), Bałdyga, Bartczak, Pałowska, Dąbrowska, Osajkowska, Fesinger (63, Urbańczyk), Filipczak.

Inne wyniki 15. kolejki:

Górnik Łęczna - Rekord Bielsko-Biała 0:2, Pogoń Szczecin - Stomilanka Olsztyn 7:2, Czarni Sosnowiec - UJ Kraków 1:0, GKS Katowice - Lech/UAM Poznań 1:1.

Łodzianki są ósme w tabeli (16 pkt) i tracą do liderujących Czarnych Sosnowiec 24 punkty.

Duszyński z brązem mistrzostw świata



Natalia Bukowiecka

Polska sztafeta mieszana 4x400 m w składzie: Kajetan Duszyński (AZS Łódź), Anna Gryc, Marcin Karolewski i Justyna Święty-Ersetic zdobyła brązowy medal halowych mistrzostw świata w Toruniu.

Jan Hofman

Początkowo biało-czerwoni zajęli czwarte miejsce, ale awansowali o jedną lokatę po dyskwalifikacji Jamajki.

Triumfowali Belgowie (Jonathan Sacoor, Ilana Hanssens, Julien Watrin i Helena Ponette) czasem 3.15,60. Drugie miejsce wynikiem 3.16,96 zajęli Hiszpanie. Polacy osiągnęli rezultat 3.17,44. Czwarte miejsce zajęli Holendrzy.

Jakub Szymański został mistrzem świata w biegu na 60 m ppł i odniósł największy sukces w karierze. W finale uzyskał 7,40.

Srebro dla Hiszpana Enrique Llopisa - 7,42, a brąz dla Treya Cunninghama z USA - 7,43.

To trzeci polski medal w toruńskiej imprezie, ale pierwszy złoty. Wcześniej srebro w biegu na 400 m wywalczyła Natalia Bukowiecka. Polka czasem 50,83 wyrównała własny rekord kraju. Złoto zdobyła Czeszka Ludre Gloria Manuel - 50,76. To pierwszy indywidualny medal Bukowieckiej w imprezie tej rangi.

Szwajcar Simon Ehammer wynikiem 6670 pkt pobił rekord świata w lekkoatletycznym siedmioboju. Poprzedni



Kajetan Duszyński i Anna Gryc.

należał do Amerykanina Ashtona Eatona, który w 2012 roku zdobył 6645 pkt w imprezie tej rangi w Stambule.

Mateusz Kołodziejczyk zajął siódme miejsce w skoku wzwyż (2,22 m). Wygrał Ukrainiec Ołeh Doroszczuk (2,30 m). Drugi był Meksykanin Erick Portillo, a trzecie miejsce ex aequo zajęli Jamajczyk Raymond Richards i Koreańczyk Sanghyeok Woo.

Amerykanin Jordan Anthony wygrał bieg na 60 m. Srebrny medal zdobył Jamajczyk Kishane Thompson, a brązowy - Trayvon Bromell z USA. Oliwier

Wdowik i Dominik Kopeć odpadli w półfinale.

Ewa Swoboda zajęła szóste miejsce w biegu na 60 m. Złoty medal zdobyła Włoszka Zaynab Dosso, srebrny - Amerykanka Jacious Sears, a brązowy - Julien Alfred z Saint Lucia. Magdalena Stefanowicz odpadła w eliminacjach.

Tyczkarz Armand Duplantis zdobył swój czwarty złoty medal lekkoatletycznych halowych mistrzostw świata. Drugi był Grek Emmanouil Karalis, a trzecie miejsce zajął Australijczyk Kurtis Marschall. Polacy nie startowali.

Wiadomości w skrócie



Sofia Goggia

Jan Hofman

Włoska kolarka Debora Silvestri ogłosiła w sobotę wieczorem, że doznała pięciu złamanych żeber i mikrozlamania barku w wypadku podczas sobotniego wyścigu Mediolan-San Remo.

W tej samej kraksie ucierpiała także Katarzyna Niewiadoma, ale uniknęła poważniejszej kontuzji.

● Hokeiści Tampa Bay Lightning wygrali na wyjeździe z Edmonton Oilers 5:2 w meczu ligi NHL. Cztery punkty - za dwie bramki i dwie asysty - zdobył Nikita Kuczerow, który awansował na pierwsze miejsce w klasyfikacji kanadyjskiej. ● LeBron James pobił w sobotę rekord pod względem liczby rozegranych meczów sezonu

zasadniczego, a Kevin Durant wyprzedził Michaela Jordana i zajmuje piąte miejsce na liście wszech czasów najlepszych strzelców koszykarskiej ligi NBA.

41-letni James rozegrał w Orlando swój 1612. mecz sezonu zasadniczego NBA, bijąc rekord Roberta Parish, który zakończył karierę w 1997 roku. Wliczając play off, LeBron wystąpił w 1904 meczach NBA, co jest zdecydowanie najwyższą liczbą.

● Włoszka Sofia Goggia wygrała w norweskim Kvitfjell ostatni w sezonie supergigant alpejskiego Pucharu Świata i zdobyła małą Kryształową Kulę za zwycięstwo w klasyfikacji końcowej tej konkurencji. Jej najgroźniejsza rywalka, Nowozelandka Alice Robinson była szesnasta.

W Anglii jest nowy rodzaj przestępstwa

Jan Hofman

Od minionego weekendu w Anglii i Walii osobom, które będą próbowały wejść na stadion bez ważnych biletów, grozi pięcioletni zakaz wstępu na mecze piłkarskie oraz grzywna w wysokości do 1000 funtów - podają brytyjskie media.

Wejście na spotkanie piłkarskie bez biletu stało się przestępstwem na mocy nowych przepisów, które weszły w życie przed niedzielnym finałem

Pucharu Ligi Angielskiej pomiędzy Arsenalem Londyn i Manchesterem City.

● Piłkarze broniącego tytułu Liverpoolu przegrali na wyjeździe z Brighton & Hove Albion 1:2 w meczu 31. kolejki angielskiej ekstraklasy. Wyjazdowej porażki doznała też londyńska Chelsea, która uległa Evertonowi 0:3.

Prowadzący w tabeli niemieckiej ekstraklasy piłkarze Bayernu Monachium pokonali u siebie Union Berlin 4:0 w meczu 27. kolejki. Jedną z bramek zdobył Anglik Harry

Kane, który z dorobkiem 31 goli przewodzi klasyfikacji strzelców.

Dwie bramki dla Bawarczyków zdobył Francuz Serge Gnabry, a jedną, oprócz Kane'a, dołożył też inny Francuz - Michael Olise.

● Piłkarz Hannoveru Maik Nawrocki strzelił gola w wygranym u siebie 1:0 meczu z Eintrachtem Brunzwik w 27. kolejce drugiej ligi niemieckiej. Dla 25-letniego obrońcy to drugie trafienie w tych rozgrywkach w obecnym sezonie.



Harry Kane

Poniedziałek

Wschód słońca
5.36

Zachód słońca
18.00

Długość dnia
12 godz. 24 min.

Krótszy od najdłuższego o 4 godz. i 17 min.
i dłuższy od najkrótszego o 4 godz. i 57 min.

23
marca 2026

DZISÍ IMIENINY OBCHODZĄ
Pelagia, Oktawian, Józef,
Adrianna, Feliks, Benedykt.

HOROSKOP

Baran

(21.03-19.04) Skorzystaj z tego dnia, aby zregenerować swoje siły i zająć się tym, co sprawia Ci przyjemność.

Byk

(20.04-22.05) Skup się na swoich ambicjach zawodowych i karierze. Twoja determinacja będzie teraz kluczowa.

Bliznięta

(23.05-21.06) Los przyniesie Ci wiele okazji do nawiązania nowych kontaktów i spotkania ciekawych ludzi. Bądź otwarty na nowe.

Rak

(22.06-22.07) Skoncentruj się na bliskich relacjach i spędź czas z rodziną i przyjaciółmi. Emocjonalne wsparcie jest kluczowe.

Lew

(23.07-23.08) Piękny dzień zachęca Cię do rozwoju osobistego i poznawania nowych rzeczy. Weź udział w warsztatach.

Panna

(24.08-22.09) Skup się na dbaniu o swoje zdrowie i dobre samopoczucie. Znajdź równowagę między pracą a odpoczynkiem.

Waga

(23.09-22.10) Będziesz mieć wiele możliwości wyrażenia siebie. Skorzystaj z dnia, aby zająć się zainteresowaniami artystycznymi.

Skorpion

(23.10-21.11) Pomyśl o swoich celach finansowych i stabilności materialnej. Zastanów się jak lepiej zarządzać swoimi finansami.

Strzelec

(22.11-21.12) Warto pomyśleć o podróżach i odkrywaniu nowego. Wybierz się na wycieczkę lub wyjazd, co pozwoli Ci odetchnąć.

Koziorożec

(22.12-19.01) Pomyśl o budowaniu trwałych relacji z ludźmi wokół Ciebie. Wyrażaj uczucia w sposób klarowny i szczerzy.

Wodnik

(20.01-18.02) Dzień przyniesie Ci wiele inspiracji i kreatywności. Rozwijaj pomysły i działania, które przyniosą Ci dużą satysfakcję.

Ryby

(19.02-20.03) Skup się na dbaniu o swoje emocjonalne potrzeby. Przemysł swoje cele życiowe i działaj zgodnie z własnymi wartościami.

MARIA SEWERYN

Aktorka kończy 51 lat, a 50 aktorka Keri Russell.
W 1231 r. odnotowano pierwszą wzmiankę o Zgierzu.
W 1839 r. na łamach „Boston Morning Post” po raz pierwszy użyto określenia „OK”.
W 2017 r. otwarto Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku.



FOT. ADAM JANOWSKI

POGODA

Dzisiaj w Łodzi

maks. 15°C
min. 0°C



Jutro

maks. 14°C
min. 4°C



Środa

maks. 16°C
min. 3°C



Czwartek

maks. 7°C
min. 1°C



Piątek

maks. 9°C
min. 2°C



OTO LAMUS



Tak wygląda Lamus w starym korycie.

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

WYDOBEDA STRUMYK NA POWIERZCHNIĘ

Trwają prace przy budowie nowego koryta dla Lamusa, strumienia płynącego przez park im. Kilińskiego. Ciek wodny będzie można oglądać pod koniec 2026 r. Wtedy zakończy się rewitalizacja parku. Obejmuje ona nie tylko wydobycie rzeczki na powierzchnię, ale i budowę alejek, zamontowanie systemu monitoringu i oświetlenia, małej ar-

chitektury, posadzenie drzew, krzewów i bylin. Obecnie trwają roboty ziemne i hydrotechniczne związane z odsłonięciem cieku. Rozpoczęto budowę nowego, meandrującego koryta rzeczki. Rozebrano stare chodniki, trwają przygotowania do budowy nowych alejek, są prowadzone prace pielęgnacyjne drzewostanu. W najbliższych miesiącach będą wzmacniane i zabezpieczone brzozy widocznego strumyczka, montowane ele-

menty małej architektury oraz instalacje elektryczne, w tym oświetlenie i monitoring. Lamus popłynie odkrytym korytem na długości około 80 metrów, powierzchnia lustra wody wyniesie około 200 mkw. Drzewostan powiększy się o 26 drzew, zostanie posadzonych około 20 tys. krzewów, 25 tys. bylin i około 90 tys. roślin cebulowych. Prace są opóźnione o około rok.

Magdalena Rubaszewska

KRZYŻÓWKA

Poziomo:

- wiara w sprawczą moc czarnego kota,
- męska czapka z daszkiem,
- kamień w pierścionku,
- Katarzyna, polska piosenkarka,
- Wielka Krokiew w Zakopanem,
- sytuacja bez wyjścia,
- podniośle o siedzibie aniołów,
- dowództwo portu morskiego,
- deseń na tkaninie,
- komplet naczyń stołowych w kredensie,
- mebel do drzemki,
- prostokąt o równych bokach i kątach,
- ciągle się zanosi od płaczu,
- akt prawny sejmu,
- kolorowy ołówek do malowania,
- gruby w mateczniku,
- pisemna dla pracownika,
- sedno sprawy,
- jadalny skorupiak morski,
- karygodny czyn,
- bystry w górskim strumieniu.

Pionowo:

- naramiennik na mundurze,
- pokład węgla lub miedzi,
- ogoleni na zero młodzi ludzie,
- element obrabiarki mocujący przedmiot,
- zatyczka becзки,
- Wojciech, współtwórca „Panoramy Raclawickiej”,
- konkurencja z udziałem Stocha i Kubackiego,
- ofiara niefortunnego skakania na drzewo,
- sami najlepsi,
- niemiecka waluta przed euro,
- korzysta z usług suflera w teatrze,
- wzór doskonałości,
- miejsce obozowania pod gołym niebem,
- układ w rodzaju NATO,
- sakiewka na dukaty,
- nawlekana na igłę,
- zarabia dźwiganiem cudzych bagaży,
- pełna gama kolorów
- tobołek, zawiniątko,
- uczulenie na pyłki,
- chodzi do szkoły podstawowej,
- ukochany Izoldy,
- mistrz kwiecistej mowy.

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			



PRZYSŁOWIA NA DZIŚ:
MARZEC SŁONECZNY,
PLON ZARECZA
DOSTATECZNY.

MARCA OBRAZ
WIERNY, TO MIESIĄC
PAZDZIERNY.

CZEGO NIE DOKAŻE
MARZEC, DOKAŻE
KWIECIEŃ.