

JÓZEF WŁODARCZYK I JEGO BANDA

KRYMINALNA HISTORIA ŁODZI

STR. 6

EXPRESS

ilustrowany



**CO DZIŚ ROBI SŁYNNNA
KUSICIELKA?**

- Małgorzata Kosik śpiewała w „Metrze” i pozowała dla „Playboya” STR. 18



W sprawie wypadku nie doszło do porozumienia między artystką a teatrem. Dlatego chórzystka skierowała sprawę do sądu.

**CUDEM PRZEŻYŁA WYPADEK
W TEATRZE WIELKIM W ŁODZI**

SPADŁA Z 6 METRÓW!

Agata Szmuk, artystka teatralnego chóru, podczas próby spadła na beton z ruchomej platformy STR. 2



**„SAMOCHODÓWKA”
UPAMIĘTNIŁA TWÓRCĘ
„DALEKO OD SZOSY”** STR. 7



**ŁÓDZKI KOŚCIÓŁ
RUSZA KOMISJA DS.
NADUŻYĆ SEKSUALNYCH** STR. 3



**AWARIA
W SZPITALU** STR. 4



EXPRESSOWO

RETKINIA Włamywacze z Gruzji Dzięki czujnej i zaradnej lokatorce policjanci zatrzymali dwóch Gruzinów, którzy zamierzali włamać się do mieszkania w Łodzi na Retkini. Grożą im surowe kary – takie jak za kradzież z włamaniem.

Do zdarzenia doszło 10 listopada w bloku przy al. Wyszyńskiego. Po południu oficer dyżurny policji odebrał telefon od wystraszonej 65-letniej mieszkanki, którą przestraszyli dwaj mężczyźni. Mówili w obcym języku i chcieli włamać się do jej mieszkania. Stróża prawa natychmiast pojechał pod wskazany adres i w klatce schodowej natknął się na dwóch schodzących podejrzanym osobników. Okazało się, że są to dwaj 46-letni Gruzini, którzy zaczęli zwodzić policjantów twierdząc, że przyszli do pewnej kobiety, ale nie potrafili podać ani jej nazwiska, ani numeru mieszkania. Ponadto nie byli w stanie wyjaśnić, gdzie mieszkają i pracują. Podczas przeszukiwania policjanci znaleźli przy nich wytrychy i narzędzia ślusarskie. Cel wizyty Gruzinów w bloku stał się oczywisty. – W tym czasie drugi z patroli poszedł do zgłaszającej, aby ustalić dokładne okoliczności tego zdarzenia. Kobieta opowiedziała policjantom, że usłyszała dziwne dźwięki i rozmowy w obcym języku dochodzące z jej drzwi. Kiedy spojrzała przez wizjer zauważyła dwóch mężczyzn, którzy stali przy drzwiach jej sąsiada i coś robili przy zamku. Gdy usłyszeli szczekającego wewnątrz psa podeszli do jej drzwi i próbowali je otworzyć – informuje młodszy aspirant Maksymilian Jasiak z zespołu prasowego Komendy Miejskiej Policji w Łodzi.

Gruzini zostali zatrzymani. Podczas przesłuchania usłyszeli zarzuty usiłowania dokonania kradzieży z włamaniem. Grozi im do 10 lat więzienia. Jeden z mężczyzn działał w warunkach recydywy, co oznacza, że jego kara może być surowsza. Decyzją sądu zostali aresztowani tymczasowo. Śledztwo w tej sprawie prowadzą policjanci III komisariatu pod nadzorem Prokuratury Rejonowej Łódź – Polesie.

(WP)

BALUTY Napadli i okradli przechodnia Policjanci po dynamicznym dochodzeniu zatrzymali dwóch bandytów, którzy napadli na przechodnia, pobili go i ograbili. Decyzją sądu zostali aresztowani tymczasowo. Grozi im surowa kara.

Do brutalnego napadu doszło 4 listopada na ul. Wawelskiej na Bałutach. 45-letni łódzianin około godz. 4.30 wracał do domu. Nagle podeszło do niego dwóch mężczyzn, którzy zapytali, czy ma papierosa. Po przeczącej odpowiedzi jeden z intruzów użył gazu pieprzowego wobec 45-latka, który rzucił się do ucieczki. Napastnicy dogonili go, obalili na ziemię i skopali po całym ciele. Ukradli mu torbę z dokumentami, kartą płatniczą i pieniędzmi – około 200 zł. Bandyci uciekli, zaś pobity łódzianin zaalarmował policjantów. Ci przeszukali okoliczne ulice i znaleźli porzuconą torbę, ale bez gotówki i karty płatniczej. Dzięki nagraniom z monitoringu policja ustaliła dane sprawców i adresy ich przebywania. Byli to notowani wcześniej 38- i 26-latek. Zostali zatrzymani i aresztowani na trzy miesiące. Grozi im do 15 lat więzienia.

(WP)

Pięć dni blakał się po Radogoszczu

W sobotę do schroniska dla zwierząt trafił pies, który przez pięć dni blakał się w okolicy ul. Bema. Ma około 6 lat i waży 15,3 kg. Nie miał czipa i nie był kastrowany. Osoby zainteresowane jego przysięgnięciem mogą dzwonić pod numery: 42 656 78 42 lub 501 437 232.

(JM)



FOT. SCHRONISKO ŁÓDŹ

Wypadek, blokada maszynierii i akcja ratunkowa

Podczas rozprawy w piątek 14 listopada jako świadek zeznawał 63-letni artysta chóru Andrzej S. Z jego relacji wynikało, że feralnego wieczoru ar-

Wypadek w teatrze. Upadek z 6 metrów

Chórystka podczas próby w Teatrze Wielkim spadła z wysokości ok. 6 metrów. Uderzyła głową o beton. Była w ciężkim stanie. „To cud, że nie zginęła” – twierdzą świadkowie. W sprawie wypadku wystąpiła do Sądu Okręgowego w Łodzi, w którym domaga się odszkodowania i zadośćuczynienia.

Wiesław Pierzchała

Chodzi o 31-letnią artystkę chóru Agatę Szmuk (zgodziła się na publikację nazwiska i wizerunku) i wypadek, który miał miejsce wieczorem 22 marca 2023 roku, kiedy odbywała się próba przed spektaklem „Raj utracony” Krzysztofa Pendereckiego.

Chórzyści byli na specjalnej, ruchomej platformie, z której – po opuszczeniu – mieli wejść na scenę. W drodze na zaplecze chórzystka wpadła w szczelinę między platformą a klatką schodową.

– Doznałam pęknięcia czaszki i na chwilę straciłam przytomność. Leżałam na betonowo-drewnianym podłożu. Najgorsze było to, że platforma opuszczała się i mogłam zostać zmiażdżona. Na szczęście nie doszło do tego. Trafiłam do szpitala. Do dzisiaj odczuwam bóle głowy i pleców – mówi Agata Szmuk.

W sprawie wypadku nie doszło do porozumienia między nią a teatrem. Dlatego chórzystka skierowała sprawę do sądu.

Jej pełnomocnikiem jest adwokat Szymon Byczko, który poinformował nas, że domaga się od teatru 100 tys. zł zadośćuczynienia i 12 tys. zł odszkodowania. Pełnomocnikiem Teatru Wielkiego jest radca prawny Katarzyna Szymura-Strumiłło, która jednak odmówiła wypowiedzi w tej sprawie.



Agata Szmuk i jej pełnomocnik - adwokat Szymon Byczko.

FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

tyści na ruchomej platformie zjechali piętro niżej, po czym dwoma bocznymi korytarzami i schodami zamierzali dostać się na scenę. I wtedy na zapleczu, gdzie panował półmrok, doszło do dramatycznych wydarzeń.

Nagle Andrzej S. odniósł wrażenie, że jedna z artystek zniknęła. Jego kolega wyjął telefon z latarką i zaświecił w czeluść. Widok leżącej w do-

le pani Agaty ich przeraził. Tym bardziej, że gdyby platforma została spuszczone, to chórzystka zostałaby zmiażdżona. Dlatego Andrzej S. krzyknął, że jest wypadek i żeby zablokować maszynię do opuszczania i podnoszenia platformy, po czym – jak stwierdził świadek – ruszyła akcja ratunkowa.

Kolejna rozprawa w tej sprawie odbędzie się w lutym 2026 roku.



Podczas rozprawy w piątek 14 listopada jako świadek zeznawał 63-letni artysta chóru Andrzej S.

FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

KRÓTKO

Pod łaskiem

CIAŁA TRZECH OSÓB W SAMOCHODZIE

Makabrycznego odkrycia dokonali mieszkańcy Chociwia w powiecie łaskim. Na terenie jednej z posesji znaleźli samochód, w którym znajdowały się ciała trzech osób.

Odkryciu ciał dyżurny Komendy Powiatowej Policji w Łasku został poinformowany w czwartek około godz. 17.40. Funkcjonariusze, którzy dotarli pod wskazany adres potwierdzili zgłoszenie. Nie jest wykluczone, że mogło dojść do rozszerzonego samobójstwa.

– Funkcjonariusze zauważyli, że od końcówki wydechu do wnętrza pojazdu doprowadzona była rura – mówi młodszy aspirant Bartłomiej Kozłowski z Komendy Powiatowej Policji w Łasku.

Ofiary były ze sobą spokrewnione. To 55-letnia matka, jej 32-letni syn oraz 56-letni brat kobiety. Rodzina mieszkała wspólnie.

– Na miejscu był prokurator i z policjantami oraz biegłymi wykonywane są czynności procesowe – informuje prok. Jolanta Szkilnik, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Sieradzu. – Zaplanowano na wtorek sekcję zwłok, która umożliwi ustalenie przyczyny śmierci.

(WR)

Łódź

OGIEŃ W HOTELU

W sobotę ok. godz. 14.30 doszło do pożaru w hotelu Double Tree by Hilton. Zadział system sygnalizacji pożarowej, dzięki czemu strażacy – łącznie 12 osób – natychmiast ruszyli do akcji.

Okazało się, że zapaliło się paliwo podgrzewacza do potraw w sali konferencyjnej na pierwszym piętrze. Jak nas poinformowali strażacy, z powodu pożaru ewakuowano 200 osób. Pożar został ugaszony jeszcze przed przywiezieniem strażaków, którzy przewietrzyli pomieszczenia i zbadali czujnikami czy wszystko jest w porządku. W wyniku pożaru i ewakuacji nikt nie ucierpiał.

(WP)

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

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

EXPRESS
 Ilustrowany

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

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

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

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

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

POLSKA PRESS
 GRUPA



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

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

Komisja ds. nadużyć seksualnych zaczyna pracę

Komisja, która zbada nadużycia seksualne księży wobec nieletnich powstała w archidiecezji łódzkiej. Będzie badać archiwa i... czekać na zgłoszenia od ofiar. To druga taka komisja w Polsce.

Matylda Witkowska

W archidiecezji łódzkiej powołana została Niezależna Komisja Historyczna ds. Zbadania Przypadków Nadużyć Seksualnych w Archidiecezji Łódzkiej w latach 1945-2025.

Przewodniczącym komisji został prawnik dr Michał Kłos, zastępcą historyk Sebastian Adamkiewicz z Muzeum Tradycji Niepodległościowych w Łodzi, członkiem komisji - psycholog Elżbieta Wróblewska, a rzecznikiem Łukasz Głowacki z Radia Plus Łódź. Komisję będą wspierać konsultanci - w kwestii prawa

kanonicznego kanclerz kurii ks. Zbigniew Tracz, a w przeszukiwaniu archiwum notariusz kurii ks. Dominik Sujecki. Każdy z członków komisji będzie mógł dobrać sobie współpracowników.

Komisję powołał dekretem kardynał Grzegorz Ryś. Ma ona mieć charakter historyczny, a jej pierwszym celem ma być przygotowanie raportu na temat nadużyć seksualnych w archidiecezji w stosunku do nieletnich. Przygotowanie raportu ma potrwać ok. 4 lat.

- Naprawdę chcemy zbadać co się w tym zakresie w naszym kościele lokalnym stało i dlaczego się to stało - mówił na konferencji prasowej kard.

Ryś. - Drugim celem jest dotarcie do osób skrzywdzonych, o których jeszcze nie mamy wiedzy.

Jak podkreślił kardynał Ryś sprawy - zwłaszcza z okresu powojennego - mogą już nie żyć i nie da się im wytoczyć procesów.

- Natomiast ofiary jeszcze żyją, jest jeszcze szansa, żeby powiedzieć „przepraszam” i pomóc - mówił kard. Ryś.

W razie wykrycia nieznanego nadużycia, które może być przestępstwem komisja powiadomi świeckie organy ścigania. Zgłosi też sprawę stronie kościelnej, która zbada sprawę na gruncie prawa kościelnego. Komisja będzie mieć



Przewodniczącym komisji został prawnik dr Michał Kłos, zastępcą historyk Sebastian Adamkiewicz, członkiem - psycholog Elżbieta Wróblewska, a rzecznikiem Łukasz Głowacki.

całkowity dostęp do archiwum kurii, w tym do części tajnej. Do dyspozycji dostanie własne pomieszczenie oraz szafę pancerną. Komisja ma też zastosować specjalne procedury ochrony danych ofiar.

Od 1945 roku w archidiecezji łódzkiej posługiwało 1350 księży. Jak zauważył kard. Ryś w podobnym raporcie przygotowanym we Francji wykryto, że około 3 proc. księży było sprawcami nadużyć. To by oznaczało, że w archidiecezji

łódzkiej pełnić je mogło około 40 księży. W ciągu 8 lat kierowania diecezją przez kard. Rysia zgłoszonych było około 10 przypadków nadużyć. Wiadomo, że po rozpoczęciu pracy komisji może być ich więcej - już po liście kardynała ogłaszającego powstanie komisji zgłosiła się pierwsza osoba po-



- Wykorzystanie to każda sytuacja, w której osoba dorosła czerpie satysfakcję seksualną z obcowania z dzieckiem - tłumaczy Elżbieta Wróblewska.

szkodowana. Do komisji każdy będzie mógł zgłosić nadużycie o którym wie.

MATERIAL INFORMACYJNY ORLEN

0011402101

ORLEN uruchamia huby szybkiego ładowania aut elektrycznych

ORLEN otworzył 5 listopada pierwszą stację szybkiego ładowania samochodów elektrycznych - ORLEN Charge - przy trasie S7 w Miejsu Obsługi Podróżnych Olsztynek Południe. Nowoczesny hub umożliwia jednocześnie ładowanie ośmiu pojazdów i skraca czas uzupełniania energii nawet do 20 minut. Do końca roku ORLEN uruchomi jeszcze kilkanaście podobnych hubów.

Nowy standard w elektromobilności

Nowa stacja ORLEN Charge to pierwsza z planowanej sieci nowoczesnych hubów ładowania, która ma całkowicie zmienić komfort podróżowania samochodem elektrycznym po Polsce. Instalacja wyposażona jest w dynamiczny system podziału mocy, który automatycznie dostosowuje energię do liczby i typu ładowanych pojazdów.

Zainstalowane urządzenia oferują moc od 200 do 400 kW, co pozwala skrócić czas ładowania nawet trzykrotnie - do 15-20 minut. To znaczący krok w kierunku likwidacji jednej z głównych barier rozwoju elektromobilności w Polsce - długiego czasu ładowania.



- Różnica między tankowaniem auta spalinowego a ładowaniem elektryka zaczyna się zacierać. W obu przypadkach to kwestia kilkunastu minut - podkreśla Piotr Suchodolski, Dyrektor Wykonawczy ds. Marketingu Komercyjnego ORLEN.

Nowoczesny hub przy trasie S7 jest również przystosowany do obsługi najnowszej generacji samochodów elektrycznych, w tym modeli o dużej pojemności akumu-

latorów. Dzięki zastosowaniu systemu inteligentnego zarządzania mocą, kierowcy nie muszą martwić się o wydłużony czas ładowania nawet przy pełnym obciążeniu stacji.

Komfort i technologia dla kierowców

Stacja w Olsztyнку działa całodobowo i oferuje użytkownikom intuicyjne ekrany dotykowe, płatności zbliżeniowe oraz możliwość monitorowania procesu ładowa-

nia poprzez aplikację ORLEN Charge. W czasie oczekiwania kierowcy mogą skorzystać z pełnej oferty ORLEN Stop Cafe, zrobić zakupy czy po prostu odpocząć.

- Chcemy, by ładowanie auta było tak wygodne jak tradycyjne tankowanie. Nasze stacje oferują pełen zakres usług, co odróżnia nas od konkurencji - zaznacza Krzysztof Kaczyński, Dyrektor Wykonawczy ds. Elektromobilności ORLEN.

Firma zapowiada, że wszystkie nowe punkty ładowania będą projektowane z myślą o komforcie kierowców i zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju. Na każdej stacji znajdują się elementy małej architektury, miejsca odpoczynku oraz udogodnienia dla rodzin i osób z niepełnosprawnościami. To ma sprawić, że postój na ładowanie stanie się naturalnym elementem podróży, a nie uciążliwym obowiązkiem.

Rozbudowa sieci w całym kraju

Do końca roku ORLEN planuje uruchomienie kolejnych hubów szybkiego ładowania m.in. w Szczecinie, Gorzowie Wielkopolskim, Zgorzelcu i Nowym Dworze Mazowieckim. W najbliższych latach powstawać będzie nawet kilkadziesiąt nowych stacji rocznie - w tym m.in. na MOP-ach Bornisław, Gruczno, Morzęcino, Brzegi i Szumowo.

Jak podkreśla rajdowy mistrz Europy Miko Marczyk, rozwój takiej infrastruktury znacząco poprawi komfort podróży: - W kilkanaście minut można naładować samochód na kolejne 300-400

kilometrów. Dzięki takim stacjom jazda elektrykiem na dłuższych dystansach stanie się znacznie łatwiejsza i przyjemniejsza.

Budowa stacji realizowana jest w ramach projektu „Perun E-mobility”, współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej i Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska.

Obecnie sieć ORLEN Charge obejmuje już ponad 1200 punktów ładowania w Polsce. Koncern planuje dalszy rozwój także na rynkach europejskich, gdzie prowadzi działalność. Celem jest osiągnięcie dominującej pozycji w segmencie ogólnodostępnego ładowania aut elektrycznych do 2035 roku.

Otwarcie pierwszego hubu ORLEN Charge w Olsztyńku to symboliczny początek nowej ery elektromobilności w Polsce. Dzięki inwestycjom w szybkie ładowarki i rozbudowę infrastruktury przy głównych trasach kierowcy zyskają realną alternatywę dla samochodów spalinowych. Krótszy czas ładowania, wysoki komfort i dostępność usług sprawiają, że podróżowanie elektrykiem staje się coraz bardziej naturalnym wyborem.

Pościg na Teofilowie. W bmw po marihuanie

Policjanci zatrzymali po pościgu kierowcę bmw, który pędził ulicami Łodzi będąc po zażyciu marihuany, a w mieszkaniu miał duże ilości narkotyków.

Wiesław Pierzchała

Stróże prawa z Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi, którzy na co dzień ścigają przestępców narkotykowych, drogą operacyjną ustalili, że w tego typu proceder zamieszany jest 26-letni łodzianin.

Wytropili go na ul. Chłopskiej na Teofilowie i postanowili zatrzymać do kontroli. Wprawdzie użyli sygnałów świetlnych i dźwiękowych, ale niewiele to dało, bowiem kierujący bmw mężczyzna zaczął uciekać mknąc przez osiedlowe ulice.

Nie dał rady uciec i wkrótce na ul. Koprowej – też na Teofilowie – został dogo-



W mieszkaniu zatrzymanego po pościgu 26-latkę policjanci znaleźli prawie 1,5 kg mefedronu i marihuany.

FOT. POLICJA

niony i zatrzymany. Policjanci wyczuli w aucie woń marihuany. Nic dziwnego, bo-

wiem kierowca – jak wykazały badania – był pod wpływem tego narkotyku. Oczy-

wiście policjanci przeszukali też jego mieszkanie – samochód był „czysty” – w którym znaleźli prawie 1,5 kg mefedronu i marihuany.

Podczas przesłuchania 26-latek usłyszał zarzuty posiadania znacznych ilości narkotyków. Nie uniknie też odpowiedzialności za kierowanie pod wpływem środka odurzającego, kierowania pojazdem pomimo orzeczenia przez sąd podwójnego zakazu prowadzenia pojazdów oraz za niezatrzymanie się do kontroli – informuje komisarz Edyta Machnik z zespołu prasowego KWP w Łodzi.

Decyzją sądu 26-latek został aresztowany na trzy miesiące. Grozi mu do 10 lat pozbawienia wolności.

Awaria sprzętu w Centralnym Szpitalu Klinicznym przy ul. Pomorskiej

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Do redakcji zadzwonił łodzianin, który od 4 dni nie może odebrać ze szpitala przy ul. Pomorskiej 251 płyty z wynikiem badania rezonansem magnetycznym. Powód? Zepsuła się nagrywarka...

– Nie rozumiem jak to możliwe, że tak ogromny szpital w który wpompowano setki milionów złotych nie ma zapasowej nagrywarki – denerwuje się pan Stefan. – Jestem po poważnej operacji urologicznej pod opieką specjalisty z warszawskiej kliniki. Profesor za-

wsze chce obejrzeć wynik na płycie, bo – jak mówi – zamiast polegać na opisie, woli sam ocenić co się dzieje z organizmem. Wizytę w Warszawie na którą czekam 2 miesiące już musiałem przełożyć. Proponuję: zróbmy społeczną zrzutkę i kupmy szpitalowi nagrywarkę.

Sprawdziliśmy. Pracownica radiologii w CKD mówi, że wyniku na płycie nie odbierzemy. Nagrywarka jest nieczynna, a usterka zgłoszona do serwisu.

– Nie wiem kiedy zostanie naprawiona – irytuje się pracownica szpitala. – Czekamy. Trzeba dzwonić w przyszłym tygodniu.



Pacjenci CKD denerwują się i dzwonią do redakcji.

FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Łódzki artysta zakochany w Czarnym Łądzie tworzy rzeźby w afrykańskim stylu

Wiesław Pierzchała

W Palmiarni można do końca listopada oglądać niezwykle kolekcję rzeźb inspirowanych Afryką.

Autorem ekspozycji jest łodzianin Zbigniew Błoński, pasjonat afrykańskiej kultury i artysta-samouk. Jego przegoda z rzeźbieniem zaczęła się niepozornie: po jednym z powrotów z Afryki sięgnął po zwykły nożyk do tapet i spróbował wystrugać pierwsze formy. Z czasem prosty nożyk ustąpił miejscem profesjonalnym dłutom, a żmudna nauka przerodziła się w twórczą pasję. To właśnie

afrykańskie obrzędy, codzienność tamtejszych plemion oraz bogata symbolika stały się dla niego głównym źródłem inspiracji. Jego niezwykle kolekcja liczy ponad 200 rzeźb wykonanych w drewnie lipowym, bowiem jest miękkim materiałem i znakomicie nadaje się do obróbki. Wśród tych prac wyróżniają się maski obrzędowe i rytualne używane na ślubach i pogrzebach oraz podczas tańców i polowań. Do tego dochodzą figurki ludzi – jak np. kobiet pracujących w polu lub przy domowej zagrodzie, a także zwierząt, jak lwy, zebry, kobry, lemury czy zielone kameleony.



Kolekcja rzeźb inspirowanych Afryką liczy ponad 200 egzemplarzy.

FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

Łódzki magistrat wstydzi się wiedźmina?

Jakub Mlonka

7 mln zł kosztowało zagospodarowanie Skweru Wiedźmina, który znajduje się tuż obok łódzkiego magistratu, przy placu Komuny Paryskiej. Tyle że nikt o takim placu nie wie – bo brakuje nawet tablicy z nazwą.

Łódź ma miejsce inspirowane światem Andrzeja Sapkowskiego, ale tablica informująca o tym... zniknęła.

Wystarczyło zapytać przypadkowych przechodniów – większość nie miała pojęcia, że spaceruje po Skwerze Wiedźmina.

– Niemożliwe? Naprawdę tak się nazywa? – dziwi się jeden z nich zapytany przez dziennikarza „Expressu Ilustrowanego” gdy słyszy nazwę placu. – Nie ma żadnej tablicy ani napisu. Myśleliśmy, że to po prostu taki zielony skwerek po remoncie, bo nawet ładnie tu wygląda.

Drugi mężczyzna sięga po telefon, sprawdza lokalizację i po chwili kiwa głową z niedowierzaniem.

– No proszę... Faktycznie, nie żartuje pan. To jest skwer Wiedźmina! Kiedy chodziłem do liceum, zaczytywałem się



Tabliczka z nazwą została odsłonięta w maju ubiegłego roku. Nie postawiła długo...

FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

w Sapkowskim. Ale żeby w Łodzi był skwer z taką nazwą? Umknęła mi ta wiadomość, przyznam szczerze. Gdyby była tu tablica, nie byłoby problemu – mówi z lekkim uśmiechem, ale i wyraźnym zaskoczeniem.

Skwer Wiedźmina powstał w 2024 roku. Modernizacja objęła nowe alejki przystosowane dla osób z niepełnosprawnościami, oświetlenie, mały plac zabaw i trzy pawilony –

w teorii z toaletą publiczną, punktem informacji turystycznej i kawiarenką. Alejki rzeczywiście zrobiły się szersze i bardziej dostępne, natomiast pawilony stoją puste. Mimo modernizacji miejsce jest też anonimowe. Brak tabliczki z nazwą sprawia, że zarówno łodzianie, jak i turyści przechodzą obok, nie zdając sobie sprawy, że to właśnie tu znajduje się łódzki akcent związany z Wiedźminem.

– Tablica została zdemonstrowana na czas prac. W najbliższych tygodniach wróci na swoje miejsce – odpowiedział na pytanie redakcji magistrat.

Zarząd Zieleni miejskiej był bardziej konkretny: „Tablica z nazwą obiektu oraz regulaminem korzystania z parków, skwerów i zieleńców administrowanych przez ZZM zostanie zamontowana w terenie do końca listopada 2025 r.”

Oddaj elektrośmieci - odbierz gwiazdę betlejemską. Ekologiczna akcja w Nowej Górze

Urszula Kosiór

W przedświątecznym zabieganiu łatwo zapomnieć o tym, co zalega w szafkach, w garażach i w piwnicach. Stare telefony czy niesprawne tostery, odkurzacze, ładowarki nieraz zajmują za dużo miejsca. Właśnie teraz będzie można się ich pozbyć z korzyścią dla siebie - i dla środowiska. 29 listopada, w godzinach 10:00-16:00, w Centrum Handlowym Nowa Góra w Łodzi odbędzie się akcja „Gwiazda betlejemaska za elektrośmieci”.

Idea jest prosta, a jednocześnie bardzo skuteczna: przynieś małe elektrośmieci o łącznej wadze od 3 do 10 kilogramów, a w zamian odbierz świąteczną gwiazdę betlejemską.

Każdy uczestnik otrzymuje jedną (1) roślinę za przyniesione elektrośmieci w tym przedziale wagowym.

W akcji może wziąć udział każda osoba pełnoletnia, przebywająca w dniu wydarzenia w Centrum Handlowym Nowa Góra. Każdy uczestnik może zgłosić się tylko raz i odebrać jedną roślinę - bez możliwości wymiany na inne upominki czy przekazania ekwiwalentu pieniężnego.

Na uczestników czeka łącznie 500 gwiazd betlejemskich - warto więc przyjść wcześniej, zanim wszystkie trafią do nowych właścicieli. Po wyczerpaniu puli roślin wciągnąć będzie można przekazać elektrośmieci, jednak bez prawa do odbioru rośliny.

W ubiegłym roku podobne wydarzenie przyciągnęło wielu mieszkańców. Zebrano setki kilogramów drobnego sprzętu, który dzięki temu zyskał „drugie życie”.

Zbiórka obejmuje małe zużyte urządzenia elektryczne i elektroniczne, takie jak np. mikrofalówki, tostery, ekspresy do kawy, odkurzacze, żelazka, roboty kuchenne, telefony komórkowe,



we, laptopy, tablety, aparaty fotograficzne, kamery, słuchawki, ładowarki, zasilacze, radiobudziki, wentylatory, przenośne zabawki elektroniczne i baterie.

To właśnie te sprzęty - drobne, ale zalegające w szafkach i szufladach - można przynieść i przekazać do recyklingu.

Nie będą przyjmowane duże elektrośmieci, takie jak telewizory, lodówki, pralki, zmywarki, kosiarki, podkaszarki i inne urządzenia wielkogabarytowe.

Akcja skupia się wyłącznie na małym sprzęcie, który najłatwiej zgromadzić i bezpiecznie przekazać do przetworzenia. Celem wydarzenia jest nie tylko ze-

branie zużytego sprzętu, ale także promowanie świadomych postaw ekologicznych. Elektroodpady to nie zwykły śmieć - zawierają metale ciężkie i tworzywa, które w niewłaściwy sposób zutylizowane mogą szkodzić środowisku. Sprzęt zebrany podczas akcji trafi do uprawnionej firmy zajmującej się recyklingiem i odzyskiem surowców, dzięki czemu jego części zostaną ponownie wykorzystane.

- To prosta inicjatywa, ale właśnie takie mają największy sens. Każdy może zrobić coś dobrego, przy okazji zyskując coś miłego - podkreślają organizatorzy. Jak dodają, w poprzed-

nich edycjach mieszkańcy Łodzi bardzo chętnie przynosili niepotrzebne sprzęty, często całymi torbami.

- Łodzianie pokazali, że ekologia to nie pusty slogan, ale konkretne działanie. Zebraliśmy setki kilogramów elektrośmieci, które zamiast trafić na wysypisko, zostały odpowiednio przetworzone - mówią przedstawiciele wydarzenia.

Tradycyjnie już akcja odbywa się w przedświątecznej atmosferze. Zielone i czerwone Gwiazdy Betlejemskie mają symboliczne przypominać, że małe gesty - takie jak oddanie elektrośmieci czy odpowiedzialne sprzątanie domu - mają realne znaczenie dla środowiska.

Akcja „Gwiazda betlejemaska za elektrośmieci” w Nowej Górze to doskonała okazja, by połączyć przedświąteczne porządki z troską o planetę. Wystarczy kilka chwil, by zrobić coś pożytecznego - a piękna, czerwonozielona roślina stanie się nie tylko ozdobą domu, ale i symbolem, że dobra energia zawsze wraca.

ORGANIZATOR



**DZIENNIK
ŁÓDZKI**



**EXPRESS
ilustrowany**

PARTNER



**Nowa
Góra**

MATERIAL INFORMACYJNY PMB 2025

0011410834

Kongres Polska Moc Biznesu: największe wydarzenie społeczno-gospodarcze w Polsce.

26 listopada na PGE Narodowym odbędzie się Kongres Polska Moc Biznesu - największe wydarzenie o profilu społeczno-gospodarczym w Polsce. Udział w wydarzeniu zapowiedzieli członkowie rządu, przedstawiciele zarządów największych międzynarodowych i polskich firm oraz NGO'ów.



Rekordowa edycja z rozbudowanym programem

W tegorocznej edycji, po raz pierwszy obrady Kongresu odbędą się aż na siedmiu scenach tematycznych, obejmujących pełne spektrum wyzwań i szans, przed którymi stoi dziś gospodarka.

W debacie dotyczącej transformacji rynku pracy i obecności na nim pokolenia X udział zapowiedzieli **Paweł Jarošzek**, członek zarządu ZUS, **Agnieszka Szczygielska**, dyrektor Centralnego Instytutu Ochrony Pracy, Państwowego Instytutu Badawczego, **Paweł Dziekoński**, wiceprezes Fakro, **Antonio Carvelli**, prezes zarządu Gi Group. - *Rozwój sztucznej inteligencji i postępująca robotyzacja, a jednocześnie kryzys demograficzny, zmuszają nas do ponownego przemyślenia funkcjonowania*

rynku pracy. Jest to wyzwanie dla administracji tworzącej regulacje prawne, przedsiębiorców, którzy w tych warunkach muszą odpowiedzialnie dbać o efektywność biznesową, a także pracowników, którzy muszą być otwarci na zdobywanie nowych kompetencji. Dlatego tak ważne w tym roku będą dyskusje dotyczące zmian na rynku pracy - wyjaśnia Artur Beck.

W programie poruszone zostaną m.in. tematy obronności i bezpieczeństwa Europy, cyberzagrożeń, sztucznej inteligencji, deregulacji prawa dla przedsiębiorców, a także inwestycji zagranicznych, transformacji energetycznej, dobrostanu psychicznego w pracy i odpowiedzialnego przywództwa. Uczestnicy będą mogli wybierać spośród debat eksperckich, rozmów



1:1, sesji inspiracyjnych i wystąpień praktyków biznesu.

Przedsiębiorcy o regulacjach

Uwagę zwraca duże zainteresowanie polskich przedsiębiorców. 26 listopada na PGE Narodowym można spodziewać się m.in. **Henryka Orfingera**, współtwórcy firmy Dr Irena Eris Cosmetics, **Wojciecha Wolnego**, prezesa zarządu EUVIC, **Krzysztofa Rdesta**, prezesa EMKA, **Marcina Czyczerskiego**, współzałożyciela firmy GCG Partners, Mariana Owerko, prezesa FoodWell, czy **Ewy Chodakowskiej**, współzałożycielki BeBio. W kongresie udział zapowiedzieli również przedstawiciele organizacji zrzeszającej przedsiębiorców: **Joanna Makowiecka-Gatza**, prezes zarządu Pracodawcy RP oraz **dr Jacek Goliszewski**, prezes Business Centre Club.

- *Tegoroczny Kongres cieszy się rekordowym zainteresowaniem uczestników, szczególnie wśród polskich przedsiębiorców i organizacji pozarządowych. Na siedmiu scenach mamy zaplanowane ponad 50 wydarzeń, debat, wystąpień i prezentacji. Nadal można zarejestrować się na nasze wydarzenie przez stronę internetową Kongresu - przypomina Artur Beck. - Dyskusje będą koncentrować się wokół obronności, stabilności otoczenia prawnego, cen energii elektrycznej oraz rynku pracy i ochrony zdrowia - dodaje organizator wydarzenia.*

Podczas tegorocznej odsłony kongresu nowością będą też trzy debaty współorganizowane z **Business & Science Poland**, która wspiera polski biznes w Brukseli. - *To niezwykle istotne, by polscy przedsię-*

biornicy byli obecni przy tworzeniu unijnego prawa, a nie tylko przy jego implementacji. Bądźmy aktywni już na etapie prac w komisjach i podkomisjach, bo tam często decyduje się kształt przyszłych regulacji, które często mają decydujący wpływ na możliwości rozwojowe przedsiębiorstw - tłumaczy Beck.

Organizacje pozarządowe w centrum uwagi

Co roku w Kongresie udział bierze kilkadziesiąt organizacji pozarządowych z całej Polski, a wydarzenie zakończy uroczysta gala wręczenia nagród w konkursie „DNA - bo pomagamy w genach”.

Inicjatywa ta ma na celu wyróżnienie niezwyklej przedsięwzięć społecznych realizowanych przez firmy i organizacje pozarządowe.

Ubiegłoroczny konkurs miał na celu docenienie organizacji społecznych i przedsiębiorstw najbardziej zaangażowanych w pomoc dla mieszkańców terenów dotkniętych jesienną powodzią na południu kraju. Jego laureatami zostały Fundusz Lokalny Masywu Śnieżnika oraz firma Colian. W tym roku kapituła doceni firmy i organizacje zaangażowane we wsparcie opieki zdrowotnej.

Włodarczyk i jego banda

Dziś kolejna część cyklu poświęconego kryminalnej historii Łodzi. Na łamach „Expressu Ilustrowanego” przypominamy historie, które przed laty wstrząsnęły opinią publiczną Łodzi i kraju.

Anna Gronczewska

Przez wiele miesięcy Józefowi Włodarczykowi wydawało się, że pozostanie bezkarny. Ale w końcu został ujęty. Ten bezwzględny morderca został skazany na karę śmierci.

Ta historia rozpoczyna się w Boże Narodzenie 1935 roku. W Pabianicach, przy ul. Dolnej mieszkała rodzina Ratajczyków. Michał Ratajczyk był właścicielem hurtowni win i wódek przy ul. Rokicińskiej w Łodzi. Miał czterech synów - Mieczysława, Wiktora, Leszka, Hieronima i córkę Jadwigę. Najstarszy z synów, Mieczysław był opóźniony umysłowo. Na zdrowiu podupadł też Michał Ratajczak, więc rodzinny interes prowadził 21-letni Wiktor. Chłopak niedawno skończył służbę wojskową i wrócił do domu.

Tragiczne wesele w święta

W pierwszy dzień świąt rodzina Ratajczyków poszła na wesele do sąsiadów. To znaczy Michał z żoną i dwójką dzieci - 16-letnim Leszkiem i 10-letnią Jadwigą. W domu został 14-letni Hieronim, Wiktor i 23-letni opóźniony umysłowo Mieczysław. Wieczorem, kiedy już kładli się spać usłyszeli hałas w stajni, która łączyła się z kuchnią ich domu. Wiktor poderwał się z łóżka, chwycił rewolwer i pobiegł w stronę kuchni. Gdy otwierał jej drzwi drogę zatarasowało mu trzech zamaskowanych mężczyzn z pistoletami w rękach.

Wiktor strzelił w ich kierunku, ale trafił we framugę drzwi. Tymczasem strzały bandytów były celne. Brocząc krwią Wiktor padł na podłogę, zdołał jeszcze dwa strzały. Napastnicy też strzelili. Te strzały okazały się śmiertelne... Bandyci zobaczyli Hieronima i kazali mu powiedzieć, gdzie są pie-

niądze. On stwierdził, że nie wie, bo jest służącym. Ale do końca mu nie wierzyli. Zabrali Hieronima do stodoły i kazał wskazać, gdzie są ukryte kosztowności. Gdy ich nie znaleźli, wrócili do domu. Kazali chłopcu położyć się do łóżka i przykryć pierzyną. Sami przeszukiwali mieszkanie. Znaleźli pieniądze - 4.500 zł, srebrne i złote monety, po czym uciekli. Natomiast Hieronim był tak przerażony, że dopiero po pięciu godzinach od napadu pobiegł do ojca, który bawił się u sąsiadów na weselu i powiedział co się stało...

Okazało się też, że bandyci zanim weszli do domu Ratajczyków zabili dwa psy, które pilnowały obejścia. Jeden został otruty, a drugi zastrzelony. Policja zaczęła szukać morderców. Trafiła m.in. na ślad recydywisty, 41-letniego Józefa Włodarczyka. Został zatrzymany, ale z powodu braków dowodów zwolniono go.

Ucieczka przez okno i zgubiony pistolet

Przełom w śledztwie nastąpił dopiero w listopadzie 1936 roku. Wtedy to dokonano kradzieży w domu komornika Garczyńskiego, przy ul. Chłodnej w Pabianicach. Był to jeden z serii napadów i kradzieży, który miał miejsce w tym mieście. Policjanci otrzymali informacje, że mózgiem szajki, która ich dokonuje jest Józef Włodarczyk. Urządzono na niego obławę. Policjanci okrążyli jego mieszkanie, które znajdowało się przy ul. Piłsudskiego 22. Czekali aż pojawi się Józef Włodarczyk. Przyszedł do domu około godziny 4.00 nad ranem. Wtedy postanowili wejść do środka. Włodarczyk wyskoczył przez okno. Udało mu się zmylić policjantów. Jak donosiło łódzkie „Echo” udało się jednak odzyskać łupy pochodzące z kradzieży. Znajdowały

się w domu Józefa Rynkiewicza, zamieszkałego przy ul. Narutowicza w Pabianicach.

Kilka dni po tym wydarzeniu Józef Włodarczyk idąc jedną z pabianickich ulic natknął się na policyjny patrol. Widząc stróża prawa przestraszył się i zaczął uciekać. Podczas ucieczki zgubił pistolet, drugi znalazł w jego mieszkaniu. Bandytę udało się złapać.

Włodarczyk trafił do aresztu. Do policji zaczęły napływać informacje, że to on napadł na dom Ratajczyków. Pojawili się dowody, obciążały go zeznania świadków. Józef Włodarczyk od początku wszystkiemu zaprzeczał. Twierdził, że zrobił to jego kolega, Józef Reda. Włodarczyk przekonywał policjantów, że on tylko pilnował domu w którym na weselu bawił się Michał Ratajczyk, ojciec zamordowanego Wiktora. Policja, a także prokurator byli jednak przeciwnego zdania. Akt oskarżenia przeciw Włodarczykowi i jego kompanom trafił do sądu.

Proces Józefa Włodarczyka rozpoczął się przed Sądem Okręgowym w Łodzi. Razem z nim na ławie oskarżonych zasiadł wspomniany już 30-letni Józef Reda, z zawodu szofer, karany za kradzieże. O udział w zbrodniach został też oskarżony jego 33-letni brat, Feliks Reda, też mający za sobą kryminalną przeszłość. Na ławie oskarżonych zasiadł też 49-letni Walenty Wojna, wuj i chrzestny zabitego Wiktora Ratajczyka. Towarzyszyła im 20-letnia Helena Włodarczyk, żona Józefa, głównego oskarżonego. 24-letni Sylwan Bidziński i 37-letni Kazimierz Krysiak, mieszkańiec Łodzi,

skazany wiele razy za kradzieże, ale i za morderstwo.

Skazany na „więzienie dla niepoprawnych”

Józef Włodarczyk nie przyznawał się do winy. Zrzucił ją na braci Reda. Ci twierdzili, że mówi tak z zemsty. Do winy nie przyznawała się też Helena Włodarczyk. Twierdziła, że pieniądze, która u niej znalazłono pochodziły z posagu. Dostała go od matki... Przed sądem udało się jednak ustalić szczegóły napadu na dom Ratajczyków. Napadu dokonał Józef Włodarczyk i bracia Redowie. Natomiast Walenty Wojna najpierw przeprowadził wywiad w mieszkaniu Ratajczyków, a potem poszedł razem z Michałem Ratajczakiem na wesele. Wskazał moment kiedy można dokonać napadu na mieszkanie kuchni. A Bidziński stał na czatach...

Józef Włodarczyk w chwili, gdy stanął przed sądem miał 41 lat i bogatą kartotekę kryminalną. Policjanci twierdzili, że był urodzonym przestępcą. Wiele razy siedział w więzieniu za kradzieże. Ostatni wyrok, przed zabójstwem Ratajczyka, opiewał na cztery lata pozbawienia wolności. Włodarczyk odbywał go w więzieniu dla niepoprawnych w Koronowie. Opuścił zakład karny i wrócił do przestępczego fachu.

Gdy stanął przed sądem w sprawie zabójstwa Wiktora Ratajczyka zaczął udawać niepoprawnego Krzyżaczka, gestykulował. Sąd nakazał, by Włodarczyka przebadał psychiatra. Ale uznał, że morderca jest zdrowy psychicznie. Po tym stwierdzeniu Włodarczyk znów zaczął szaleć, krzyczeć.

Cały czas też powtarzał, że stał tylko na czatach.

- Na początku Reda namawiał mnie do napadu, a potem powiedział, że sam to załatwi! - zeznawał przed sądem Włodarczyk, gdy już się uspokoił. - Gdy już po napadzie dowiedziałem się, że zginął Ratajczyk, Reda kazał mi milczeć, a nawet chciał mnie zastrzelić na polu.

Józef Włodarczyk tłumaczył sądowni, że jest złodziejem, to jego sposób na życie.

- Jestem złodziejem, nie mordercą! - zapewniał sąd i uparcie nie przyznawał się do winy.

Przekonywał sąd, że to Józef Reda wciągnął go w całą sprawę. Najpierw namówił go na napad na komornika, a potem wydał policji. Bracia Reda wszystkiemu zaprzeczali.

- Ratajczyk oskarża nas, bo chce się zemścić! - mówili sądowni.

Rozprawa do godz. 2 w nocy

Do winy nie przyznawał się też Walenty Wojna. Zapewniał, że przez całą noc bawił się na weselu i nikomu nie dawał żadnych znaków. Nie namawiał też do napadu na Ratajczyków.

Rozprawa toczyła się do godziny 2.00 w nocy. Następne go dnia sąd wydał wyrok. Prokurator domagał się dla Ratajczyka i Józefa Redy kary śmierci. Obrońca bandyty prosił sąd o łagodny wymiar kary...

Sąd nie uwierzył w zapewnienia Ratajczyka, że ten jest niewinny. Skazał go na karę śmierci przez powieszenie. W uzasadnieniu wyroku stwierdził, że nie dopatrzył się żadnych okoliczności łagodzących.

- To niepoprawny bandyta, działający w sposób okrutny, mordujący z chęci zysku - mówił po ogłoszeniu wyroku przewodniczący składu orzekającego. - Nie ma żadnych szans, by wszedł na drogę skruchy. I nie pomoże mu zakład karny dla niepoprawnych w Koronowie. Wina oskarżonego została udowodniona w całej rozciągłości. Zresztą - jak zeznał jeden ze świadków - Włodarczyk sam wobec tego świadka przyznał się, że zabił Ratajczyka. Poza tym poznał głównego oskarżonego Młodociany Hieronim Ratajczyk, brat zabitego. Bezspornie potwierdził to przed sądem.

Józef Reda miał więcej szczęścia niż Ratajczak. Sąd nie skazał go na śmierć, tylko na dożywotnie więzienie.

- Józef Reda brał udział w zabójstwie i również strzelał do ofiary - przyznał sąd. - Sąd nie skazał go na śmierć tylko dlatego, że jego przeszłość jest czystsza niż Włodarczyka.

Brat Józefa Redy, Franciszek został skazany jedynie na półtora roku więzienia i 200 złotych grzywny. Udowodniono mu tylko paserstwo.

- Franciszkowi Redzie zbrodni nie udowodniono, ale wszelkie poszlaki wskazują, że był trzecim który razem z Józefem Włodarczykiem i Józefem Redą wtargnął do mieszkania Ratajczyków - przekonywał sąd. - Sąd skazał go na paserstwo, bo kupił rewolwer pochodzący z rabunku.

Sylwan Budziński i Kazimierz Krysiak zostali skazani na trzy lata więzienia. Uniewinniono za to Helenę Włodarczyk oraz Walentego Wojnę.



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

„Samochodówka” upamiętniła twórcę „Daleko od szosy”

W Zespole Szkół Samochodowych przy ul. Kilara 3/5 odbyła się uroczystość odsłonięcia pamiątkowej tablicy z okazji 100. rocznicy urodzin Henryka Czarneckiego – polonisty, pisarza i scenarzysty serialu „Daleko od szosy”.



FOT. JAKUB MLONKA

Jakub Mlonka

Uroczystość zgromadziła licznych absolwentów, nauczycieli oraz rodzinę Czarneckiego. Jedną z najbardziej poruszających chwil było ponowne pojawienie się w szkole Lechosława Ucińskiego – pierwowzoru serialowego Leszka. To właśnie jego szkolne wypracowanie stało się inspiracją dla Czarneckiego do napisania powieści i scenariusza „Daleko od szosy”.

– Wrócić do tej samej sali, w której mieliśmy lekcję polskiego z panem Czarneckim... To niesamowite uczucie. On potrafił zarażać teatrem, literaturą i energią do czytania. Chodziliśmy razem do teatru, mi-

mo że na początku wydawało się to obowiązkiem, a potem wykonywaliśmy wypracowania, w które naprawdę wierzyliśmy. Wspomnienia wracają same, bo to były lekcje pełne pasji i inspiracji, które pamięta się do dziś – podkreśli Lechosław Uciński.

Tablicę zawieszono tuż przy wejściu do szkoły, obok ławeczki Czarneckiego odsłoniętej w ubiegłym roku. Upamiętnienie ufundował Witold Skrzydlewski właściciel „H. Skrzydłowska”, także absolwent „samochodówki”.

Dyrektor szkoły Sylwester Kosiec podkreślił, jak duży wpływ miał Czarnecki na kolejne pokolenia uczniów.

– Przez 24 lata był polonistą naszej szkoły i zawsze umiał zainteresować nawet trudny-

mi tekstami – mówi dyrektor łódzkiej „samochodówki”

Podczas uroczystości odczytano fragmenty twórczości profesora, przygotowano specjalną prezentację poświęconą jego życiorysowi, a goście mogli obejrzeć sceny z serialu „Daleko od szosy” realizowane w szkole.



Na tablicy jest napis: W 100. rocznicę urodzin Henryka Czarneckiego, polonisty, wychowawcy młodzieży, pisarza, scenarzysty, współtwórcy serialu „Daleko od szosy”, którego bohater Leszek był uczniem łódzkiej „samochodówki”.

FOT. JAKUB MLONKA



Lechosław Uciński – pierwowzór Leszka w odnowionej sali języka polskiego w Zespole Szkół Samochodowych w Łodzi.

FOT. JAKUB MLONKA

REKLAMA

ALIOR BANK

iKONTO BIZNES

Z NOWĄ BANKOWOŚCIĄ ELEKTRONICZNĄ

DO 4200 zł

PREMII ZA UDZIAŁ W PROMOCJACH I SKORZYSTANIE Z INNYCH USŁUG

iKonto Biznes kierujemy do nowych klientów prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą. Na łączną kwotę premii do 4200 zł składają się: 400 zł za założenie rachunku online, 500 zł za kredyt firmowy, 300 zł za zawarcie z firmą Polskie ePłatności sp. z o.o. umowy o terminal płatniczy i transakcyjność na terminalu, do 1500 zł za transakcję kartą debetową Mastercard z Plusem, do 1000 zł za spłatę raty leasingowej w Alior Leasing sp. z o.o. z rachunku firmowego, nawet 500 zł za przelewy do ZUS. Szczegółowe warunki uzyskania premii określone są w regulaminach promocji „Plusy karty z Plusem dla posiadaczy firmowej karty debetowej Mastercard z Plusem Alior Banku SA – V edycja”, „Aliorowe kody promocyjne” i „Nawet 1200 zł na start”. Propozycja obowiązuje od 20.10.2025 r. do 31.01.2026 r. Pełna informacja o iKoncie Biznes, w tym tabela opłat i prowizji, oraz regulaminy: prowadzenia rachunków dla przedsiębiorców, kart debetowych dla klientów biznesowych, korzystania z kanałów elektronicznych dla przedsiębiorców i regulaminy ww. promocji, są dostępne na aliorbank.pl i w placówkach Alior Banku SA.

Baterie i akumulatory to odpady szczególnie niebezpieczne. Lepiej je utylizować

Magdalena Rubaszewska

Gdyby połączyć wszystkie baterie, które zużywamy w ciągu roku w Polsce, to sięgnęłyby z Ziemi do Marsa - stosuje się takie porównanie, by zobrazować, z ilu ich się korzysta. Zasilają zabawki, przyrządy kuchenne, depilatory, szczoteczki do zębów, czy piloty do telewizora. Ilości tych odpadów, w tym także akumulatorów, są więc ogromne.

Trucizna z baterii

Do tego produkty te nieodpowiednio zutylizowane zanieczyszczają środowisko i mogą stać się zagrożeniem dla ludzi, zwierząt i roślin. Baterie i akumulatory zawierają toksyczne pierwiastki, m.in. ołów, kadm, nikiel czy lit oraz żrące kwasy i alkalia. Wszystkie te substancje są groźne dla zdrowia i mogą być przyczyną chorób szpiku kostnego, uszkodzenia wątroby, nerek, układu nerwowego, układu kostnego czy obrzęku płuc.

Dlatego tak ważna jest utylizacja tych odpadów. Jak wskazuje badanie przeprowadzone na zlecenie GP ReCyko aż jedna na dziesięć osób wyrzuca baterie do zwykłych śmieci. To oznacza miliony baterii rocznie. Tego rodzaju odpady, które trafiają do zwykłych kontenerów, mogą skorodować, a to doprowadzić do rozszczelnienia obudowy i wycieku toksycznych związków. Bateria guzikowa, używana w ręcznych zegarkach, może zanieczyszczyć nawet kilkaset litrów



FOT. TOMASZ GOŁA

wody oraz trwale skazić jeden metr sześcienny gleby.

Metale z odzysku

Dodatkową korzyścią segregacji baterii i akumulatorów jest odzyskanie 99,5 procent surowców i materiałów, z których zostały wykonane. Zajmują się tym specjalistyczne

firmy. To z kolei ogranicza koszty środowiskowe wydobycia i wytworzenia nowych surowców, a także koszty ekonomiczne, np. ograniczenie transportu.

Trudno zanieść jedną baterię czy jeden akumulator do Punktów Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunal-

nych, sklepów, galerii handlowych czy szkół, w których ustawia się pojemniki na te odpady. Można je gromadzić w domu w pudełku i odnieść je albo wymienić na rośliny w organizowanych akcjach ekologicznych. Odbývają się m.in. w Dniu Recyklingu Baterii przypadającym 9 września.

ORGANIZATOR



**DZIENNIK
ŁÓDZKI**



**EXPRESS
ilustrowany**

PARTNER



**Nowa
Górna**

AUTOREKLAMA

0011427734



do kupienia
także
w sieci



Ziobro czeka w Budapeszcie na rozwój sytuacji. Będzie Europejski Nakaz Aresztowania?

Dorota Kowalska, PAP

Zbigniew Ziobro wciąż przebywa w Budapeszcie. Jeśli nie pojawi się w kraju, prawdopodobnie zostanie wydany europejski nakaz aresztowania.

6 listopada wnioski prokuratury o zdjęcie Ziobrze immunitetu, pozwolenie na jego zatrzymanie i aresztowanie opiniowała sejmowa Komisja Regulaminowa i Spraw Poselskich, dzień później oba wnioski przegłosował Sejm. Ziobro przebywał w tym czasie na Węgrzech. Wykonanie

postanowienia o zatrzymaniu Ziobry powierzono funkcjonariuszom Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego.

Jednak nic nie wskazuje na to, że prokuratorzy będą chcieli przesłuchać Ziobrę za granicą.

– To nie osoba podejrzewana decyduje o tym, gdzie może być przesłuchiwana – podkreśla minister sprawiedliwości i prokurator generalny Waldemar Żurek.

Minister przypomniał o możliwości zastosowania wobec Ziobry europejskiego nakazu aresztowania.



Nic nie wskazuje na to, że prokuratorzy będą chcieli przesłuchać Ziobrę za granicą.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Są trzy warianty Południowej Włóczni

Ogłoszenie przez Pentagon operacji pod kryptonimem Południowa Włócznia oznacza, że działania militarne USA wobec reżimu Maduro są coraz bliżej.

Grzegorz Kuczyński, PAP

Diennik „Washington Post” twierdzi, że uzyskał od sekretarza obrony Stanów Zjednoczonych Pete’a Hegsetha i szefa sztabu generalnego Dana Caine’a informację, że „istnieją rozmaite opcje dotyczące działań wojskowych w Wenezueli”. „New York Times” twierdzi zaś, że Trump dokona wyboru jednego z trzech scenariuszy.

Pierwszy wariant to naloty na obiekty wojskowe związane z międzynarodowym handlem narkotykami w Wenezueli, aby pozbawić Maduro poparcia szefów własnej armii i służb specjalnych czerpiących zyski z handlu narkotykami.



Trump oświadczył, że podjął decyzję w sprawie „operacji wojskowych w Wenezueli, ale na razie nie może jej ujawnić”.

FOT. PAP/PEA

Drugi scenariusz zakłada, że USA mogą podjąć próbę fizycznego usunięcia lub schwywania

Nicolasa Maduro w ramach ograniczonej operacji zbrojnej przeprowadzonej przez siły

specjalne. Taką akcją mogłyby przeprowadzić jednostki Delta lub Navy SEALs. Doradcy Trumpa zwrócili się już do Ministerstwa Sprawiedliwości o dodatkowe wskazówki: jak obejść długoletnie amerykańskie zakazy prawne dotyczące fizycznej likwidacji zagranicznych przywódców, jeśli uda się udowodnić, że Maduro i jego otoczenie są przede wszystkim przywódcami narkokartelu De Los Soles (Kartel Słońce). Istnieje również trzecia, najbardziej skomplikowana i niebezpieczna opcja - zakładająca faktyczne przystąpienie USA do pełnej wojny z reżimem w Caracas. To by oznaczało zaangażowanie dużych sił armii, sił powietrznych, floty i piechoty morskiej.

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUNDACJA ZIEMIA I LUDZIE

PRAWDZIWE HISTORIE CZYSTEGO POWIETRZA

Inwestycja w czas i zdrowie

Pan Paweł z Zapolice (woj. łódzkie) skorzystał w ubiegłym roku z programu Czyste Powietrze. Jest bardzo zadowolony, bo jego opłaty za właśnie miniony sezon grzewczy wyniosły... zaledwie 200 zł. Jednak przyczyniła się do tego nie tylko dotacja z programu, ale także zapobiegliwość gospodarza, który od początku dbał, by eksploatacja jego domu wymagała jak najmniej energii.

Program „Czyste Powietrze” Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej nie jest nowy. W marcu ruszyła jego kolejna edycja. Najważniejsze zmiany to wyższe limity dotacji, większe wsparcie dla osób korzystających z programu i szybsza obsługa wniosków. Zaliczkę dostaje na konto beneficjent programu, a nie – jak dotąd – wykonawca inwestycji.

Zdążył przed sezonem

Pan Paweł ma dobrze ocieplony dom, wprowadził się do niego w 2016 r. Dom został już wybudowany według wysokich norm dotyczących termoizolacji, ogrzewany był jednak piecem na ekogroszek. Pan Paweł stanął więc przed koniecznością zmiany źródła ciepła i w tym celu postanowił skorzystać z programu Czyste Powietrze. Udał się do urzędu gminy, gdzie specjalnie oddelegowana do tego urzędniczka pomogła mu wypełnić wniosek i zebrać potrzebne dokumenty.

Najpierw były panele

Pan Paweł dwukrotnie korzystał z gminnego programu dotyczącego fotowoltaiki, finansowanego z funduszy europejskich. Część paneli dokupił też we własnym zakresie. Dlatego uznał, że pompa ciepła będzie najbardziej korzystnym rozwiązaniem. W programie Czyste Powietrze jest jeszcze możliwość wymiany kotła na węgiel na piec na pelet.

We wniosku, poza kupnem i instalacją samego urządzenia, była także modernizacja instalacji centralnego ogrzewania oraz samej kotłowni. Trzeba było zdemontować stary piec, zamontować jednostki wewnętrzne i zewnętrzną pompę ciepła, dołożyć grzejniki, wymienić rury, zamontować termostaty. W rodzinie pana Pawła jest – według wytycznych programu – dość wysokie wynagrodzenie na członka rodziny, więc dotacja z programu pokryła ok. połowy kosztów inwestycji. Gospodarz



zdecydował się skorzystać z usług renomowanej firmy montującej pompy.

– Skorzystanie z tego programu bardzo mi się opłacało. Rachunki spadły mi do 200 zł za ostatnie pół roku! – cieszy się pan Paweł. – Poza tym jest bardzo wygodnie. Mogę zapomnieć o kupowaniu węgla, dokładaniu do pieca, wysypywaniu popiołu itd. To bardzo angażujące prace domowe. Teraz

mam mniej kłopotu, чисто w kotłowni i więcej czasu dla siebie – opowiada.

Zysków jest więcej

Jest jeszcze jedna zaleta wymiany pieca. Pan Paweł ma alergię. Wyrzucanie popiołu było dla niego szczególnie uciążliwe. Nie ma także nieprzyjemnie pachnącego dymu. Pan Paweł pozbył się kataru i innych objawów alergii.

Czyste Powietrze w gminie Zapolice

Gmina Zapolice w 2019 r. zawarła z WFOŚiGW w Łodzi porozumienie ws. wspólnej realizacji PP Czyste Powietrze. Od początku trwania programu wnioskodawcy z Gminy Zapolice złożyli 435 wniosków, zawarli 386 umów i zrealizowali 246 przedsięwzięć. Kwota wypłaconych dotacji wynosi ponad 4 875 000,00 zł. W Urzędzie Gminy Zapolice uruchomiono punkt konsultacyjno-informacyjny, prowadzone są działania promocyjne i edukacyjne zachęcające do termomodernizacji budynków. Zakupiono również 3 czujniki jakości powietrza oraz dron do identyfikacji punktowych zanieczyszczeń powietrza, co ułatwi walkę ze smogiem. Listę gminnych punktów konsultacyjnych i operatorów programu znaleźć można na stronie czystepowietrze.gov.pl.

Może wreszcie odetchnąć pełną piersią. Zimą pompa ciepła podgrzewała nie tylko powietrze w domu, ale także ciepłą wodę użytkową. Teraz pan Paweł wyłączył pompę, bo latem nie potrzebuje ciepłych grzejników, a wodę podgrzewa mu bojler elektryczny. Inwestor marzy o turbinie wiatrowej. – Panele fotowoltaiczne pracują

głównie latem, a turbina wiatrowa także zimą. Pobór energii z sieci spadłby mi jeszcze bardziej. Może pojawi się jakiś opłacalny program dla takich prosumentów jak ja – dodaje na koniec.

Sprawdź, jaką dotację możesz uzyskać

Program zakłada trzy poziomy dofinansowania według progów dochodowych w gospodarstwie domowym.

- **Poziom najwyższy**
 - do 100 proc. dofinansowania
 - przy miesięcznym dochodzie do 1 300 zł na osobę w gospodarstwach wieloosobowych lub do 1 800 zł w gospodarstwie domowym jednoosobowym, oraz dla osób otrzymujących zasiłki.
- **Poziom podwyższony**
 - do 70 proc. dofinansowania – obowiązuje przy miesięcznym dochodzie do 2 250 zł na osobę lub 3 150 zł w gospodarstwach jednoosobowych.
- **Poziom podstawowy**
 - do 40 proc. dofinansowania
 - dla osób z dochodem do 135 000 zł rocznie.

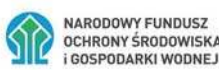
0011346468



Czyste Powietrze Jest OK



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



UWAGA, KONKURS!

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

Co miesiąc do wygrania hulajnoga elektryczna!

 Ratownictwo

Labrador Folk szuka ludzi w ruinach i błocie

Folk jest pierwszym w województwie podlaskim psem ratowniczym. Za wspólnym sukcesem czworonoga i jego przewodnika Michała stoją setki godzin ćwiczeń, wyjazdów i nieustanna praca nad zaufaniem, bo w tej relacji człowiek i pies muszą rozumieć się bez słów.



Michał i Folk
mają już za sobą ponad trzy lata
intensywnych treningów.

Magda Ciasnowska

Michał Buła i labrador retriever Folk już od ponad trzech lat stanowią zgrany duet. Pies na Podlasiu trafił aż z Nowego Sącza i od samego początku był szkolony do poszukiwań ratowniczych.

Po setkach godzin treningów, ćwiczeń i symulacji akcji w listopadzie br. czworonożny druh z OSP Ryboły przystąpił do państwowego egzaminu terenowego klasy I. Zdał go bez problemów. Tym samym Folk zyskał uprawnienia do udziału w rzeczywistych działaniach ratowniczych, a województwo podlaskie - pierwsze go psa ratownika.

Kynologiczna pasja Michała zaczęła się około siedem lat temu, kiedy w jego domu pojawił się beagle Dizel.

- Uważam, że szkolenie z posłuszeństwa to podstawa, kiedy ma się psa. Dlatego wtedy zacząłem z nim właśnie od takiego kursu. Później spróbowałem nosworkingu. Okazało się, że na ratownika się nie nadaje. Ta rasa za bardzo kocha ganieć za zwierzyną. Dizel pięknie szedł tropem człowieka, jednak kiedy tylko przeciął go trop jakiegoś zwierzęcia, skubał się wyjątkowo na nim - wspomina Buła.

Zainteresowanie Michała tym tematem stale rosło.

- Dizel był moim nauczycielem. Cały czas rzucał mi kłody pod nogi, co mnie właściwie rozwijało, bo musiałem szukać rozwiązań, kombinować, jak go przekonać do współpracy - wspomina.

Podlasię szybko trafił na Pawła Zielińskiego - krajowego specjalistę ds. szkolenia

psów z PSP, który obecnie prowadzi Specjalistyczną Grupę Poszukiwawczo-Ratowniczą w Warszawie. To on wciągnął go w ten świat i to on wskazał mu hodowlę z Nowego Sącza, która od lat 90. XX wieku specjalizuje się w psach przeznaczonych do ratownictwa. I tak przed trzema laty na Podlasiu pojawił się mały Folk.

Jak zdradza właściciel czworonoga, decyzję, który szceniak do niego trafi, w rzeczywistości podjął hodowca.

- Dobry hodowca wybierze psa najlepiej dopasowanego do charakteru jego przyszłego przewodnika. Dlatego ja na Folkę czekałem ponad dwa lata. W międzyczasie wiele razy jeździłem do hodowli, żeby mogli mnie lepiej poznać i żeby potrenować z psami - opowiada Michał.

Cały miot Folkę, podobnie jak teraz on, trafił do pracy.

- Część psów zasilila ratownictwo, a jeden skończył w służbie celno-skarbowej. To pokazuje, jak dobrze te szczeniaki są przygotowywane i jak dobrze mają predyspozycje - podkreśla Michał.

Jednak nie każdy pies, mimo predyspozycji wynikających z danej rasy, sprosta takim wyzwaniom. Czworonogi - podobnie jak ludzie - mają bowiem swoje indywidualne cechy i temperamenty.

W rozporządzeniu Państwowej Straży Pożarnej znajduje się lista szesnastu ras predysponowanych do ratownictwa. Ale w praktyce w tej „branży” zdarzają się też psy nierasowe - kundelki, które radzą sobie doskonale.

- Rasa to jedno, ale ogromne znaczenie mają też cechy indy-

widualne. Znam przypadek suczki, którą ktoś podrzucił moim znajomym. Trafiła do nich przypadkiem, a dziś ma już kilka certyfikatów ratowniczych. To pokazuje, że nie ma jednej reguły, jaki pies nadaje się do ratownictwa. Są dobre labradory, które zupełnie się nie sprawdzają, bo są typowymi kanapowcami, i są takie, które mają niesamowitą chęć do pracy - mówi Michał.

Folk znalazł już setki pozorantów

Michał i Folk mają już za sobą ponad trzy lata intensywnych treningów. Dziś pies ma na swoim koncie setki odnalezionych pozorantów, chowających się po krzakach, w ruinach i błocie.

Jednak początkowe miesiące jego życia wyglądały dość zwyczajnie - był szczeniakiem,

który spędzał czas jak typowy pies domowy. Ale były oczywiście ćwiczenia posłuszeństwa, była socjalizacja z ludźmi, ale też i budowanie chęci podążania za człowiekiem.

- Najpierw taki pies pracuje tylko z przewodnikiem. Dopiero później wprowadza się pozorantów. Na tym etapie ważne jest oswojenie psa z różnymi sytuacjami, na przykład z głośnymi dźwiękami, tak, by niczego się nie bał. Ten początkowy okres trwa mniej więcej do szóstego miesiąca życia. Dopiero wtedy zaczynamy uczyć psa, że podążanie za zapachem człowieka to coś bardzo kozystnego - tłumaczy Michał.

Na początku robi się tzw. „ścieżki szczęścia” - pies wchodzi na ślad człowieka, odnajduje go i dostaje nagrodę - jedzenie albo zabawkę. Z czasem pojawiają się utrudnienia -



FOT. PAMEŁ RELIKOWSKI

większe odległości, przeszkody terenowe, a pies nabiera samodzielnosci i odwagi.

- Uczymy też go liczyć tych pozorantów. Na jednym z ćwiczeń kilka osób odchodzi w różne strony, a przewodnik zostaje z psem. Kiedy pies zostaje odpięty, sam musi zdecydować, co zrobić. Idzie po kolei w stronę każdego z pozorantów, odnajduje ich i od każdego dostaje nagrodę. W ten sposób uczy się, że samodzielne działanie przynosi korzyści. A do tego budujemy w nim przekonanie, że człowiek jest najważniejszy - że to on jest źródłem wszystkiego, co dobre - opowiada przewodnik.

Ważne jest, by pies miał jak najwięcej pozytywnych skojarzeń z ludźmi i nie doświadczył niczego przykrego.

- Folk uwielbia każdego, więc na spacerach chciał kiedyś do wszystkich podbiegać. I czasem musiałem prosić, żeby go nie zaczepiać. Bo niestety nie każdy wie, jak do psa podejść. Wystarczy, że dziecko złapie go za ogon czy uszczypnie, i pies może nabrać negatywnych skojarzeń. Dlatego ta kontrolowana socjalizacja jest kluczowa - wskazuje Michał.

Około szóstego miesiąca życia psa rusza praca nad budowaniem świadomości jego ciała. Pies uczy się poruszania się po różnych powierzchniach - wchodzenia na drabiny czy utrzymywania równowagi.

Pies i jego przewodnik ćwiczą wspólnie tysiące różnych wariantów - szukają pozorantów stojących, siedzących, ukrytych pod ziemią, na drzewie czy w zamkniętych pomieszczeniach. To ludzie młodszy i starszy - o różnym wyglądzie, zapachu i zachowaniu. Treningi odbywają się w dzień i w nocy, w upale i w mrozie, w deszczu i śniegu, na wodzie, na łąkach, w lasach, w piachu, na bagnie i na wydmach. Były

już nawet ćwiczenia na wysokościach.

- Ta różnorodność środowisk to podstawa. Nigdy bowiem nie wiadomo, co się wydarzy i w jakich warunkach przyjdzie nam działać - wyjaśnia Michał.

Zanim pies otrzyma certyfikat Państwowej Straży Pożarnej, musi przejść więc długą drogę. Jej finałem jest egzamin, który składa się z kilku etapów. Na egzaminie klasy „zero” przewodnik z psem musi pokonać trzykilometrowy odcinek w ciągu pół godziny, a następnie pies przechodzi test agresywności, który eliminuje zwierzęta reagujące agresją. W części praktycznej pies przeszukuje wyznaczony teren, odnajdując ukrytych pozorantów - musi znaleźć dwie z trzech osób. Po jego zaliczeniu odbywa się kurs techniki i taktyki. Kolejny etap, egzamin klasy „pierwszej”, obejmuje test współpracy - posłuszeństwo, tor przeszkód, wysyłanie kierunkowe. Po zdanej części współpracy pies przechodzi do działań w terenie - 3 km dojsca, próba agresji i poszukiwania na ścieżce i w wyznaczonym sektorze. Pies musi odnaleźć trzech ukrytych pozorantów w czasie do 35 minut.

- Folk poradził sobie świetnie, trzy osoby znalazł w około piętnaście minut - mówi jego przewodnik. - Chociaż tu wiatr dał nam się trochę we znaki. Bo egzamin „zerówkowy” zrobił w jedynie trzy minuty.

Mimo że certyfikat już jest, to, jak przyznaje Michał, szkolenie psa ratowniczego właściwie nigdy się nie kończy. To proces, który trwa całe życie.

- Egzamin nie oznacza, że mamy wszystko opanowane. Pies jest cały czas w treningu. Non stop się rozwijamy - ćwiczymy nowe konfiguracje i nowe zapachy - zdradza. Chrzest bojowy już za nimi

Regularne przygotowania przyniosły efekt - dziś duet z Ryboł jest gotowy, by brać udział w realnych poszukiwaniach. Będzie wspierał działania nie tylko w gminie, ale i na terenie całego województwa.

- Mam nadzieję, że będziemy jeździć na akcje jak najrzadziej. Bo to będzie oznaczało, że niewielu ludzi będzie potrzebowało tej pomocy - przyznaje Michał.

Przed egzaminem Folk nie brał udziału w prawdziwych akcjach. Ale tuż po jego zdaniu pojawiła się pierwsza wielka próba.

- To były realne poszukiwania, do których zostaliśmy dysponowani przez policję. Dla Folka to był prawdziwy chrzest bojowy. Poszukiwana osoba została odnaleziona przez ludzi, ale dla psa był to ważny test. Pierwszym etapem było planowanie - przeanalizowaliśmy wszystkie dostępne informacje i poszliśmy z Folkiem przeszukać trudny, bagnisty teren. Był pełen bobrowych jam. W pewnym momencie ja zapadłem się po kolana w wodzie, a Folk czuł się tam jak... ryba w wodzie (śmiech). Po jakimś czasie dostaliśmy informację, że pani została odnaleziona - opowiada przewodnik.

Michał musi teraz pilnować, żeby nie przetrenować psa.

- Jeśli zmęczy się za bardzo na treningu, a za chwilę zadzwoni telefon, nie będzie w pełni sił. Dlatego uczymy psy odpoczywać - w klatkach, w samochodzie, w czasie transportu.

Folk pracuje „górnym wiatrem”

Pies, żeby odnaleźć osobę, musi znaleźć się w odpowiednim miejscu, w odpowiednim czasie. Folk pracuje „górnym wiatrem”.

- Nie tropi śladu na ziemi, tylko wyszukuje w powietrzu

molekuły zapachowe człowieka, które są unoszone przez wiatr. Praca przebiega w trzech fazach: poszukiwania zapachu, lokalizacji źródła i oznaczenia osoby. Gdy pies wyczuje zapach, zaczyna wchodzić i wychodzić ze stożka zapachowego, idzie za intensywnością zapachu, by zlokalizować źródło - mówi przewodnik. - Gdy znajdzie człowieka, oznacza go szczekaniem.

Teraz w pracy pomagają też nowoczesne technologie - specjalne GPS-y dla psów potrafią przesłać sygnał, gdy zwierzę zacznie szczekać w oddaleniu od przewodnika.

Pies ratowniczy, w przeciwieństwie do tropiącego, nie szuka konkretnego człowieka, a każdej żywej osoby

- Ich węch jest nieporównywalny z ludzkim. Potrafią wykrywać mikroskopijne ilości cząsteczek zapachowych, oddzielać poszczególne wonie - gdy człowiek czuje rosół, pies rozróżnia gotowaną marchew, mięso i każdą przyprawę osobno.

Jak zdradza przewodnik, jego pies szuka człowieka właściwie po to, żeby się z nim pobawić.

- Nie jest świadomy, że idzie do pracy, a działa z przekonaniem, że będzie fajnie. Cieszy się, gdy może coś robić. On nie pracuje dla nagrody - dla smakołyka czy zabawki - tylko dlatego, że samo działanie daje mu radość. Kiedy nie ma treningów, zaczyna się frustrować. Ma ogromną potrzebę działania i ta praca to dla niego największa nagroda - zaznacza Michał.

Dla Folka nagrodą jest zabawa i kontakt z człowiekiem. Bo sama zabawka nie ma dla niego większej wartości - dopiero

interakcja, wspólna radość, dotyk - to dla niego najważniejsze. - Nie chodzi o sam przedmiot, tylko o relację i emocje. To trochę jak z dzieckiem - sama piłka szybko się nudzi, ale gdy bawi się z kimś, to dopiero wtedy jest frajda - uśmiecha się Michał.

Brat idzie w jego ślady

Michał jest dumnym właścicielem nie tylko Dizla i Folka, ale także Aksona. Akson pochodzi z tego samego miotu co Folk.

-Trafił do mnie, gdy miał czternaście miesięcy. Hodowczyni mi napisała, że jeden z przewodników z powodu jakichś zmian w życiu musiał go zwrócić. Zapytała, czy nie znam kogoś, kto mógłby go przejąć. Odpisałem żartem, że ja go wezmę - i tak właśnie się stało. Miesiąc później pies był już u mnie - wspomina Michał.

Jak przyznaje, fakt, że Akson trafił do niego wiele miesięcy później, sprawił, że różnica między nim, a jego bratem, prowadzonym pod kątem ratownictwa od szczeniaka, jest ogromna. Na szczęście psiak jest pojętnym uczniem i podczas ostatniej sesji egzaminacyjnej, gdy Folk zdawał certyfikację, Akson zaliczył wstępny egzamin klasy „zero”.

- Trzeba było z nim trochę popracować, poukładać mu wszystko w głowie. Ma świetne predyspozycje, więc nadal trenujemy i dopracowujemy szczegóły, żeby w przyszłym roku podejść do egzaminu certyfikującego i mieć drugiego psa ratownika - zapowiada z nadzieją Michał.

W porównaniu z innymi regionami w Polsce, liczba psów ratowników na Podlasiu jest skromna. Jak sugeruje Michał,

może to wynikać chociażby z potrzeby wielkiego nakładu pracy i środków, by wyszkolić takiego psa.

- Takie szkolenie wymaga ogromnego zaangażowania, wielu wyjazdów, warsztatów i treningów. Wszystko to pochłania mnóstwo energii i pieniędzy - wskazuje. - Ten temat jest u nas dość świeży. Kiedy zaczynałem, trenowałem z koleżankami, które również wzięły psy do ratownictwa, ale z czasem odpuściły temat i już nie trenują. W naszej jednostce mamy łącznie trzy psy szkolone do ratownictwa: Folk, Akson i Parys - wyżeł weimarski, którego przewodniczką jest Marlena. Mają zdany egzamin terenowy kl.O. Dodatkowo razem z nami ćwiczą osoby z psami z jednostki OSP Gródek i Złotniki. Jeśli wszystko będzie dobrze, to również w przyszłym roku podejdą do egzaminów. W OSP Uhowo jest jeden pies po egzaminie „zerówkowym” i też będzie podchodził do certyfikacji. Wszystko to rozwija się powoli i mam nadzieję, że w przyszłym roku będą już w sumie cztery psy ratownicze - podkreśla.

Michał ma za sobą lata kursów, szkoleń i seminariów. Dziś, poza swoimi czynownikami, szkoli także psy klientów. W przyszłości chciałby zostać instruktorem psów ratowniczych PSP. To długa droga: trzeba mieć zdane co najmniej dwa egzaminy (terenowy i gruzowiskowy) oraz przejść proces recertyfikacji.

- Jestem też czynnym strażnikiem OSP i ratownikiem. Dlatego chciałbym w to pójść i połączyć te dwie pasje - kynologię i pomoc drugiemu człowiekowi - przyznaje.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

**Tomasz Ziętek: -Serial „Czarna śmierć”
ma uniwersalny wymiar
- współczesny widz bez problemu
zrozumie to, co działo się
we Wrocławiu w 1963 roku.**

Tomasz Ziętek: Aktorstwo i muzykowanie wypływa u mnie z jednego źródła

Właśnie oglądamy go w głównej roli w serialu „Czarna śmierć”, który emitowany jest w niedzielne wieczory w telewizyjnej Jedynce. W styczniu zobaczymy go z kolei na kinowych ekranach w filmie „Wielka Warszawska”. Jest też piosenkarzem: śpiewa solo i w zespole The Fruitcakes. Nam Tomasz Ziętek opowiada o tym, co sprawia mu większą frajdę - występy na planie czy na scenie.

Marek Sterlingow

Masz w swoim dorobku kilka ważnych filmów opartych na autentycznych wydarzeniach. Aktor inaczej podchodzi do roli w takiej produkcji?

Ja lubię tę swobodę, którą daje kreowanie napisanych postaci. Przy bohaterach wzorowanych na autentycznych osobach są pewnego rodzaju obwarowania. Do tego, jeśli są to postaci powszechnie znane, to ludzie mają o nich swoje wyobrażenia i trzeba się z tym konfrontować. Z jednej strony możliwość podejrzenia kogoś prawdziwego i wykreowania roli na podstawie istniejących materiałów jest kusząca, a z drugiej to duże ograniczenie i czasem wręcz pułapka. Bo zamiast skupiać się na scenariuszu, rozpraszamy się, szukając informacji poza nim.

W serialu „Czarna śmierć” grasz reportera Igora Bielika, który próbuje dociec prawdy o epidemii

ospy prawdziwej we Wrocławiu w 1963 roku. To postać wzorowana na kimś autentycznym?

Mimo że serial bazuje na prawdziwej historii, to mój bohater jest postacią fikcyjną. Ale może scenarzysta miał kogoś autentycznego na uwadze? Nie wiem. Ja w każdym razie bazowałem tylko na scenariuszu.

Słyszałeś wcześniej o tych wydarzeniach?

Nie. Ale to tylko świadczy o tym, jak ówczesna władza skutecznie zadziałała, że udało się jej takie dramatyczne wydarzenia zamieść pod dywan.

Byłeś zaskoczony, gdy dostałeś scenariusz, że coś takiego się wydarzyło?

Kiedy dostałem propozycję zagrania w „Czarnej śmierci”, zerknąłem do internetu i okazało się, że jest tylko krótki opis w Wikipedii. Ale samo to hasło było na tyle ciekawe, że od razu

zdecydowałem się na rozmowę o tym projekcie. To tak jak Amerykanie mają w zwyczaju zaczynać produkować swoje filmy - w zarysie scenariusza już pierwsze zdanie musi powodować zaciekawienie, co dalej. Tak było i tutaj.

Są jakieś książki na ten temat?

Tak. Czytałem „Zarazę” Jerzego Ambroziewicza. Na jej bohaterach są wzorowane niektóre postacie naszego serialu. Przynajmniej główna bohaterka - lekarka Alicja Surowiec. Generalnie jednak bazowaliśmy na scenariuszu. Praca przy serialu i filmie to duża różnica. Kręciliśmy te siedem odcinków tak, jakbyśmy kręcili siedem osobnych filmów. Ilość przygotowań i szlifowania różnych rzeczy była momentami wręcz przytłaczająca.

Postać reportera walczącego o prawdę ma długą tradycję w kinie i telewizji. Szukałeś inspiracji w starszych filmach czy serialach?

Dla mnie najciekawszą przestrzenią były tu lata 60., ponieważ nigdy wcześniej nie miałem okazji kreować bohatera z tamtej epoki. Igor jest młodą osobą, ale doświadczył czasów wojennych. Dlatego jest jakby uodporniony na ludzkie cierpienie. To było dla mnie najważniejsze pole eksploracji. Przyglądaliśmy się reakcjom Igora w konkretnych okolicznościach. Pokolenie, które przeżyło wojnę, reagowało inaczej niż my dzisiaj na takie tragedie, jak choroba czy utrata bliskiej osoby.

Po raz kolejny grasz postać z czasów peerelu. Poznałeś już pewnie dogłębnie tamtą epokę. Jakie masz zdanie o ówczesnej Polsce?

Teraz odkrywamy kolejne karty tamtych historii. Zobaczą, ile powstaje seriali osadzonych w czasach peerelu. Powoli wiele rzeczy wychodzi więc na wierzch. Oczywiście jest też w naszym serialu pewien rodzaj stylizacji. To była decyzja reżysera, żeby tak to pokazać.

Najbardziej uderzające było dla mnie zestawienie tego, co działo się w latach 60. na świecie z tym, co działo się tutaj, w Polsce. Ten kontrast wiele mówi o tamtej epoce.

Dziennikarze nie mieli lekiego życia za czasów PRL-u. Dla młodego widza będzie to zrozumiałe?

Cała ta opowieść jest tak zaserwowana, że trafi do młodych widzów. Wyraziście postacie, wartką akcję. Taki też był zamysł producentów, żeby to było pokazane w takiej atrakcyjnej formie.

Trudno dzisiaj uwierzyć, że władze komunistyczne starały się ukryć prawdę o epidemii. Z czego to wynikało?

Myślę, że było wiele czynników. Partyjni władarze bali się przede wszystkim, że ich zwierzchnicy z Warszawy zarzucą im złe gospodarowanie i nieumiejętność poradzenia sobie z takim kryzysem.

W efekcie ktoś mógłby po prostu za to polecić. Rozgrywki polityczne są paliwem takich sytuacji, jak epidemie.

„Czarną śmierć” można odnieść do współczesności. Grając w serialu, przypominały ci się sytuacje sprzed 5 lat z okresu pandemii?

Oczywiście. Dlatego serial ma uniwersalny wymiar - współczesny widz bez problemu zrozumie to, co działo się we Wrocławiu w 1963 roku. Kiedy chodziliśmy na planie w maseczkach, kojarzyło się to wszystkim w jednoznaczny sposób. Co ciekawe, pracując nad filmami, nadal trochę jeszcze tkwimy w tamtej rzeczywistości. Do dzisiaj zdarza się na planach, że wykonuje się testy na covid. Ostatnio we wrześniu były jakieś zachorowania i wróciły poranne testy.

Ty akurat dużo pracowałeś w pandemii, bo kręciłeś „Żeby nie było śladów” i „Hiacynta”.

Zdjęcia do „Żeby nie było śladów” przesunęły się przez lockdown prawie o pół roku. Kiedy tylko w wakacje poluzowano obostrzenia, od razu wskoczyliśmy na plan. Zaraz potem kręciliśmy „Hiacynta”, w efekcie czego te filmy się niestety zderzyły. No ale tak czasem bywa. Pamiętam, że mieliśmy próby w maseczkach, co było nieco absurdalne, bo potem graliśmy bez nich. (śmiejch)

Chorowałeś?

Tak. To było nieuniknione.

Serial to też głos w sprawie szczepionek. Z roku na rok nasila się ruch antyszczepionkowy. Z czego to wynika?

To dla mnie niezrozumiałe. Osobiście się z tym nie zetknąłem, ale jestem świadomy, że jest takie zjawisko. Myślę, że to ma związek z generalną tendencją na całym świecie do podważania wszelkich autorytetów. Z tym to jest związane.

Niebawem zobaczymy Cię też na dużym ekranie w „Wielkiej Warszawskiej”, gdzie wcielasz się w dżokeja biorącego udział w wyścigach konnych na Służewcu. To było ciekawe wyzwanie?

Tak. To było wyjątkowe wyzwanie pod wieloma względami, chociażby dlatego, że wcześniej nigdy nie jeździłem konno. Praca czasem daje mi taką sposobność, by nabyć jakąś nową umiejętność - nie tylko wejścia w jakiś świat, ale też namacalnego jego spróbowania. Tutaj właśnie tak było.

I jak Ci poszło?

Na początku z przerażeniem patrzyłem na konie. W końcu to duże zwierzęta, czekało mnie więc sporo pracy. Miałem jednak dużo czasu, bo zanim wszedłem na plan, przygotowywałem się prawie pół roku. Uczyłem się jazdy - jeździłem rekreacyjnie w stajni oraz chodziłem na zajęcia fizyczne, trenażery i treningi z prawdziwymi dżokejami. Uczestniczyłem w ich szkoleniach.

Polubiłeś jazdę na koniu?

Bardzo. Teraz przez kolejne zlecenia zawodowe nie mogę się za bardzo udzielać konno. Mam jednak wrażenie, że to ze mną zostanie. To tak samo jak z robieniem zdjęć klasycznym aparatem fotograficznym, które zostało mi po „Czarnej śmierci”. Dzięki temu serialowi nauczyłem się obsługi analogowego aparatu i wywoływania zdjęć na potrzeby scen, które realizowaliśmy. I zostało to ze mną do teraz. Bardzo lubię analogową fotografię.

Ponoć producentka „Wielkiej Warszawskiej” od początku widziała Cię w roli Krzysztofa. To ze względu na to, że fizycznie pasujesz na dżokeja?

No tak: niski i chudy. (śmiejch) To prawda - zgadzało się. Pamiętam naszą rozmowę przy okazji gdyńskiego festiwalu. Tam pojawił się ten temat i propozycja zagrania tej roli. No i przyznam szczerze, że od razu wydała mi się to wyjątkowa okazja. Zazwyczaj szuka się do danej roli aktora, który ma do jej zagrania jakieś konkretne inklinacje. Tymczasem moja styczność z koniem była wcześniej zerowa. (śmiejch) Do stałem więc duży kredyt zaufania ze strony producentów, ale mam nadzieję, że go nie zawiodłem.

Jakie jest środowisko dżokejów w Polsce?

Ja uczestniczyłem w treningach uczniów, którzy przygotowują się do roli dżokeja. I co ciekawe, okazało się, że to świat zdominowany przez dziewczyny.

Dlatego, że są lekkie?

Też. Ale przede wszystkim dziewczyny są bardziej zainteresowane jazdą konną, nawet w sensie rekreacyjnym.

Dobrze się zarabia w tym zawodzie?

Kiedy ktoś wygrywa, to pewnie tak. Najpierw trzeba mieć na czym pojechać, czyli mieć dosiad. Właściciel konia musi zapłacić wpisowe za jego udział w wyścigu, musi więc wierzyć, że mu się to w jakiś sposób przynajmniej zwróci. Zyski są natomiast zależne od rangi danego toru i wyścigu. Spośród wszystkich uczestników tego wyścigowego procederu dżokeje biorą w nim udział jednak przede wszystkim z pasji, a nie z pobudek finansowych.

Pomógł Ci ponoć brat Wojtek - trener personalny. Na czym to polegało?

Wojtek przygotował mi plan treningowy, który miał mi pomóc w realizowaniu scen z dosiadem sportowym. To specyficzny sposób jazdy na koniu, w którym jeździec unosi się na nogach w strzemionach nad siodełkiem. Chodziło tu o to, aby fizycznie wytrzymać czas realizacji zdjęć.

To było dla Ciebie najtrudniejsze?

To generalnie była bardzo satysfakcjonująca praca. Oczywiście fizycznie drenażująca, ale teraz, jak się z perspektywy czasu na to patrzy, postrzegam ją jako superprzygodę. Najtrud-

niejsze było wymyślenie, jak pokazać sceny wyścigu, bo kamera i konie to nie jest oczywiste połączenie. Co ciekawe, nie mieliśmy możliwości jeździć po tym torze, na którym odbywają się normalnie wyścigi. Udawaliśmy tylko, że jeździmy po nim, a robiliśmy to obok toru. Magia kina sprawia jednak, że to wszystko się składa. Nie wspominając o tym, że przez cały okres zdjęciowy kręciliśmy prawdziwe wyścigi, które trafiły potem do filmu, stanowiąc spójną całość z tymi udawanymi scenami.

Tym razem rzecz się dzieje na początku lat 90. To Twoje dzieciństwo. Wtedy rozdził się polski kapitalizm. Jak Ci się kojarzy ta epoka?

Patrzę dziś na tamten czas z nostalgią. W „Wielkiej Warszawskiej” musieliśmy tę epokę odtworzyć, bo stolica bardzo się zmieniła od tamtych czasów. A to okazało się niełatwe - trzeba było nadać budynkom czy samochodom ten charakterystyczny rodzaj patyny, jakiego miały lata 90., nie mówiąc już o specjalnych kostiumach. Wejście potem w ten świat było bardzo ciekawe.

„Wielka Warszawska” to pod względem rozmachu jedna z największych produkcji zrealizowanych ostatnio w Polsce. Odczuwało się to na planie?

Na pewno pod względem ilości koni w filmie jesteśmy nie do pobicia. Mam nadzieję, że to przełoży się na odbiór „Wielkiej Warszawskiej” w kinach. Mnie jako aktorowi ciężko się do tego ustosunkowywać, bo ja patrzę na film inaczej niż zwykły widz. Ponieważ pracowałem na jego planie, kiedy idę do kina, to mam wrażenie, że oglądam jakiś pamiętnik z wakacji. Widzę, gdzie danego dnia kręciliśmy, które sceny trzeba było dublować ile razy. Tego rodzaju historie. Nie widzę tej impresji, którą odbiera zwykły widz.

„Wielka Warszawska” dopełnia trylogię scenarzysty Jana Purzyckiego, którą tworzą „Wielki Szu” i „Piłkarski poker”. Co je łączy?

Kluczem do tych wszystkich filmów jest przekręt. Na poziomie fabularnym nie ma żadnych wspólnych elementów w rodzaju powracających bohaterów czy tych samych miejsc akcji. Jan Purzycki chciał nakręcić „Wielką Warszawską” jeszcze w latach 80., ale komunistyczne władze się nie zgodziły, bo nie chciały pokazać ciemnej strony wyścigów na Służewcu.

No właśnie: Twój bohater to dżokej, który musi skonfrontować swoje marzenia z brudnym

mi realiami wyścigów konnych. Naprawdę tak wygląda polski sport od podszewki?

Z tego, co wiem, wszystko się bardzo zmieniło od lat 90., jeśli chodzi o wyścigi konne. Dzisiaj komputery sprawiają, że organizatorzy mają niewyobrażalnie większe możliwości weryfikacji wielu rzeczy. W tamtych czasach tego nie było, co pozwalało na różne przekręty. Teraz gra się rozgrywa na innych poziomach niż kiedyś.

Obecnie masz dwie duże produkcje: „Czarną śmierć” i „Wielką Warszawską”. Ale w minionych trzech latach bardziej skupiałeś się na śpiewaniu niż aktorstwie. Z czego to wynikało?

Chciałem wydać solową płytę i pojechać w trasę koncertową. Teraz pracuję nad drugim albumem. Instrumenty są już zarejestrowane, czeka mnie jeszcze nagranie wokali. Może uda się to skończyć w tym roku. Praca na filmowym planie trochę utrudnia jednak te działania, jestem bowiem w trakcie zdjęć do nowego projektu do stycznia.

Znaliśmy Cię do tej pory z zespołu The Fruitcakes. Co Ci skłoniło, aby rozpocząć solową działalność?

W ciągu ostatnich lat nazbierałem do szuflady sporo pomysłów, które nie pasowały do The Fruitcakes i chciałem się z nich po prostu odkorkować. Przez to, że gdzieś tam one leżały, czułem, że nie mogę pójść dalej, dopóki nie ujrzą światła dziennego. Cały czas komponuję i piszę nowe piosenki, więc naturalne jest, iż chcę, aby docierały do słuchaczy. Teraz kończę drugą płytę, a komponuję już rzeczy na kolejną. Jestem więc myślami dalej. Ale ten proces trzeba doprowadzić do końca, a tym końcem jest moment oddania płyty w ręce słuchaczy. Stawiam sobie deadline na przyszły rok i mam nadzieję, że się uda.

Wolisz działać solo niż w zespole?

Z racji moich aktorskich obowiązków jest mi łatwiej działać solo niż z zespołem, tym bardziej że nasz perkusista jest Szwajcarem i tam robi karierę ze swą nową grupą. Ostatnio był nawet z koncertami w Polsce. W The Fruitcakes jesteśmy wszyscy czterej kompozytorami, tworzenie repertuaru jest więc nieco bardziej skomplikowane. Na pewno wrócimy jeszcze z jedną płytą, bo trwają nad nią prace. Ale to w swoim czasie. Moje piosenki nie mieszczą się w formule The Fruitcakes, więc śpiewam je sam.

Słychać w nich mocne echa folku i country, a to przecież

amerykańskie brzmienia. Co Cię ciągnie za Atlantyk?

Nie kategoryzowałbym tego geograficznie. Wydaje mi się, że to tylko kwestia użytego instrumentarium. Gitara akustyczna tak mocno się kojarzy. Na pewno jest to wypadkowa tego, co sam słucham - ostatnio to głównie amerykański zespół Wilco i jego frontman Jeff Tweeddy. To moje najważniejsze inspiracje. Chociaż teraz, żeby się wesprzeć na duchu w czasie realizacji filmu, słucham starych hitów. Bo dobre nastawienie to połowa sukcesu. A obecnie pogoda jest straszna, do tego dużo kręcimy w nocy, nie jest więc lekko. Muzyka daje mi jakże potrzebny promyk słońca.

W Twoich piosenkach jest dużo nostalgii. Skąd się ona bierze?

Gdybym wiedział, to pewnie bym nie pisał piosenek. (śmiejch) Trudno odpowiedzieć na to pytanie. Ja tak sobie to diagnozuję, że to potrzeba tworzenia, która znajduje różne sposoby ujścia. Po części w postaci kreacji aktorskich, a po części w piosenkach, w tekstach. Dla mnie to wszystko wypływa z jednego źródła. Ale gdzie ono jest? Nie wiem, czy kiedykolwiek będę umiał sobie odpowiedzieć na to pytanie. Zaletą pracy solowej nad muzyką jest to, że większość rzeczy robię sam, dlatego mam większy wpływ na tę wypowiedź. Praca w filmie ma bardzo zbiorowy charakter. Na moją kreację aktorską składa się charakterystyka, kostium, oświetlenie, pokazanie tego w obrazie. Dlatego czuję, że w obszarze muzycznym mam większą sprawczość.

W efekcie jestem inaczej spełniony.

A co Ci przynosi więcej radości?

Nie wiem. Bo kiedy robię jedno, to tęsknię za drugim. I na odwrót. To taki odwieczny dylemat. (śmiejch)

Od ponad roku ojcem. Jak się odnajdujesz w tej roli?

To zdecydowanie moja najważniejsza rola w życiu. Ale to praca w innej lidze.

Wdrożyłeś się już w opiekę nad maluchem?

Co chwilę są jakieś nowe wyzwania, więc chyba nie da się tak wdrożyć totalnie raz a dobrze. Ale to zawsze ciekawe zajęcie i cudowny czas, choć operuje się w zupełnie innej gęstości materii życia.

Jakim jesteś ojcem?

Na pewno jestem ojcem pracującym, ale zawsze staram się jakoś rekompensować synowi swoją nieobecność. Co ciekawe: syn miał okazję być już ze mną na kilku planach, choćby przy wspomnianej „Wielkiej Warszawskiej”. Oglądał konie w stajni. (śmiejch)

To pewnie wyrośnie z niego kolejny aktor.

Zobaczymy, jeszcze do tego dużo czasu. Jak na razie cieszę się, że w „Czarnej śmierci” po raz pierwszy w karierze mogłem zagrać ojca. Mam tam kilkuletnią córkę, mogłem więc czerpać na planie z prywatnych doświadczeń, a nie tylko z wyobraźni.



Tomasz Ziętek podczas gali Fryderyków 2024.

FOT. WIKIMEDIA COMMONS

Czy kaucje za butelki to nabijanie w butelkę?

Jedna trzecia butelek z kaucją na początku może trafić do śmieci - wynika z szacunków zajmującej się odpadami spółki MPO Łódź. Dla części klientów system kaucyjny będzie kosztem, dla reszty - uciążliwością. Ale zmiana zasad to też problem dla gminnej gospodarki odpadami.



Według szacunków spółki Maas Loop koszt tego rodzaju automatu - 39 tys. zł - przy 400 oddawanych opakowaniach dziennie zwróci się po około trzech latach.

FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

Matylda Witkowska

Nie mam pojęcia, gdzie upychać w domu te kaucyjne butelki - żali się pani Monika z Łodzi. Kobieta mieszka w kawalerce, w której udało się już zmieścić pojemniki pięciu frakcji śmieci komunalnych oraz foliówkę na zużyte tekstylia. Jednak z butelkami kaucyjnymi, które do zwrotu nie mogą być zgniecione, ma gigantyczny kłopot.

- Testowałam to już na zwykłych butelkach podczas promocji w moim supermarkecie. Takie niezgniecione butelki są ogromne. Żeby je gdzieś trzymać, musiałabym mieć wolne pół szafki. Próbowalam układać je na podłodze, ale się łatwo przewracały i turlały po kuchni jak nadmuchane balony - opowiada.

Wkrótce nie będzie miała wyjścia. Z końcem roku kończy się bowiem okres przejściowy i od 1 stycznia 2026 r. butelki do napojów niemlecznych typu PET o pojemności do 3 litrów oraz puszk metalowe o pojemności do 1 litra będą produkowane tylko z kaucją. Sklepy pobierać będą za nie 50 groszy kaucji zwrotnej bez paragonu w dowolnym sklepie biorącym udział w systemie. Z danych Ministerstwa Klimatu i Ochrony Środowiska wynika, że butelek kaucyjnych przybywa i do początku listopada trafiło ich na rynek po-

nad 100 tys. Z każdym tygodniem będzie ich więcej.

To oznacza kłopoty - praktycznie dla wszystkich, którzy do tej pory mieli styczność z napojami. Zgodnie z przepisami obowiązek przyjmowania pustych opakowań będą miały sklepy o powierzchni ponad 200 mkw., czyli w praktyce super- i hipermarkety. Mniejsze sklepy mogą wejść do systemu, ale na razie nie chcą, bo to dla nich drogo. Według szacunków spółki Maas Loop koszt urządzenia - 39 tys. zł przy 400 oddawanych opakowaniach dziennie zwróci się po około trzech latach, a kalkulacja nie uwzględnia jeszcze kosztów eksploatacji automatu. Ale małe sklepiki, które nie sprzedają alkoholu, tyle butelek sprzedają nie w dzień, a w miesiąc. Zaś składowanie ich na zapleczu to jeszcze większy kłopot niż w trzymanie w mieszkaniu.

- Nie mam miejsca na butelki, a wbijanie ich na kasę to kłopot. Na razie w to nie wchodzę - mówi właściciel małego sklepu spożywczego z Łodzi.

Z kaucją też do śmietnika?

Z powodu uciążliwości systemu ze sprzedaży napojów w opakowaniach kaucyjnych całkowicie zrezygnowała sieć Rossmann. W drogeriach napoje w takich opakowaniach stanowiły tylko dodatek do głównego asortymentu, koszty organizacji odbioru byłyby ogromne, a jego wpro-

wadzenie ze względu na wielkość sklepów - obowiązkowe. Dlatego w drogeriach Rossmann są wyłącznie napoje w opakowaniach jednorazowych, np. w kartonikach i butelkach bezzwrotnych.

To oznacza, że - przynajmniej na razie - klienci będą musieli odwozić je lub odnosić do najbliższego ogólnego supermarketu. Nie wszystkim się będzie chciało. Wiadomo, że część butelek kupionych np. podczas wycieczek, na lotniskach lub przez osoby ceniące sobie komfort - trafi nie do zwrotu, ale tak jak do tej pory - do śmietnika. Takie osoby wpłacą kaucję stracą.

Według szacunków zajmującej się gospodarowaniem odpadami miejskiej spółki MPO Łódź na początku tylko około 70 proc. butelek będzie zwracanych.

- Na pewno będzie grupa osób, którym nie będzie chciało się butelki oddać - ocenia Tomasz Kacprzak, dyrektor ds. gospodarowania odpadami w MPO Łódź i łódzki radny (KO).

Najcenniejszy surowiec wśród odpadów

Jednak brak tych 70 proc. butelek jest dla spółek zajmujących się zbiórką odpadów, a w konsekwencji dla samorządów i mieszkańców - bardzo dotkliwy. Butelki typu PET są bowiem najcenniejszą frakcją odpadów. W MPO Łódź razem z drugą cenną frakcją - przynoszą jedną trzecią przychodów ze sprzedaży

surowców - w roku 2024 były to 4 mln zł.

Teraz większości tej kwoty nie będzie, a brak będzie zauważalny. Jak podkreśla Tomasz Kacprzak, całkowity koszt utrzymania łódzkiej sortowni odpadów to około 50 mln zł rocznie. Brak butelek i puszek sprawi, że 5-10 proc. jej kosztów działania trzeba będzie pokryć z innego źródła.

- Nie zarabiamy na odpadach, ale sprzedaż butelek i puszek pozwalała obniżyć koszty działania systemu odbioru odpadów dla mieszkańców - wyjaśnia Kacprzak. - Będziemy starać się uzupełnić tę lukę z innych obszarów działalności. Ale nie da się ukryć, że pieniądze będzie mniej, a można by je było wykorzystać na przykład na inwestycje lub zwiększenie dostępności PSZOK-ów - ocenia.

Nie będzie natomiast kar dla osób, które butelki kaucyjne wrzucą do kosza do złotej frakcji. Firmy zajmujące się odpadami nie będą też wyciągać butelek i oddawać do sklepów. - Nie możemy prowadzić takiej działalności. Butelki kaucyjne będą traktowane tak jak inne odpady, podobnie jak to się dzieje z istniejącymi od dawna butelkami szklanymi z kaucją - mówi Kacprzak.

Na horyzoncie butelki szklane z kaucją 1 zł

Ale konieczność płacenia kaucji, gromadzenia i odwożenia do sklepu niezgniecionych

butelek PET i puszek to dopiero połowa zmian. Od stycznia zacznie być wdrażany system kaucyjny na butelki szklane wielokrotnego użytku o pojemności do 1,5 litra. Będą to głównie butelki po piwie, ale też po napojach gazowanych. Ponieważ butelki te są ciężkie i ich transport jest kłopotliwy, tu kaucja będzie wynosiła aż 1 zł. Dla osób ze wsi, które nie mają samochodu i będą musiały zawozić butelki do najbliższego marketu, będzie to ogromny problem.

Po co więc to się robi? System kaucyjny ma pomóc spełnić wymagania unijne. Do końca 2029 roku - co najmniej 90 proc. opakowań typu PET i puszek ma być odzyskiwanych - m. in. dlatego że produkcja wykorzystuje zasoby środowiska, opakowania po krótkim użyciu rozkładają się bardzo długo, a wyrzucone butelki typu PET dodatkowo stają się źródłem pochłaniania przez organizmy żywe mikroplastiku.

Ogólnodostępne dane Eurostatu podają poziom recyklingu dla wszystkich materiałów plastikowych w Polsce na 46,3 proc. w roku 2023. To więcej niż średnia unijna wynosząca 42,1 proc. oraz więcej niż w słynących z dbania o środowisko takich krajach, jak Finlandia, Szwecja i Dania, gdzie poziomy te nie przekraczają 30 proc.

Zyski z odzysku

Do tego, że Polska później niż one zaczęła przygodę

z recyklingiem - dzięki temu paradoksalnie ma systemy nowsze i bardziej zaawansowane. Tomasz Kacprzak ocenia jednak, że w nowoczesnych sortowniach, jakie posiada wiele polskich miast, nawet bez kaucji odzyskiwanych jest ponad 90 proc. butelek PET, szklanych i puszek. - Zostają pojedyncze sztuki, bo żaden system nie jest w stu procentach szczelny. Jednak są to zbyt cenne surowce, żeby je oddawać do utylizacji - podkreśla.

Z drugiej strony kraje, które wprowadziły systemy kaucyjne, odzyskują naprawdę dużo opakowań - na przykład na Litwie po wprowadzeniu systemu odzyskuje się 92 proc. butelek PET, a w Norwegii nawet 95 proc.

Konsumentów uspakaja też Joanna Górecka, menedżer marketingu i PR w spółce Polski System Kaucyjny. Podkreśla, że z czasem klienci się przyzwyczajają, a korzyści z udziału w systemie zauważa coraz więcej małych sklepów, które w ten sposób przyciągają klientów na zakupy. W ten sposób liczba punktów odbioru się zwiększa, a korzystanie z systemu kaucyjnego ułatwia.

- Na Słowacji i Węgrzech obserwowaliśmy, że pierwszy okres rzeczywiście był trudny, zwłaszcza jeśli klienci nie byli odpowiednio poinformowani. Jednak po roku czy dwóch poziom zwrotów opakowań objętych systemem przekracza tam 90 proc. - zaznacza.

Mózg cierpi, gdy ciśnienie ciągle skacze

Szybkie wahania ciśnienia krwi mogą prowadzić do wczesnych symptomów degeneracji mózgu u osób starszych, mimo iż ogólne ciśnienie pozostaje dobrze kontrolowane i jest w normie.

Monika Góralska

Badania przeprowadzone przez naukowców z University of Southern California wskazują na związek między zmiennością ciśnienia krwi a uszkodzeniem mózgu. „Dynamiczna niestabilność” ciśnienia krwi, obserwowana w krótkich odstępach czasu, jest powiązana z utratą tkanki mózgowej w obszarach odpowiedzialnych za pamięć i funkcje poznawcze.

Profesor gerontologii i medycyny w USC Leonard Davis School, starszy autor badania Daniel Nation zauważył, że nawet przy prawidłowym średnim ciśnieniu krwi zmienność między uderzeniami serca może obciążać mózg.

- Te wahania z chwili na chwilę wydają się związane z tymi samymi rodzajami zmian w mózgu, które obserwujemy we wczesnej neurodegeneracji - powiedział Daniel Nation.

To nowe podejście pokazuje, że różnice między uderzeniami serca mogą być równie istotne jak ogólne wartości ciśnienia. Chociaż od lat wiemy, że wysokie ciśnienie krwi zwiększa ryzyko demencji, najnowsze badania skupiają się na nowym, cichym zagrożeniu: zmienności ciśnienia krwi. Dowody sugerują, że to właśnie gwałtowne wahania - gdy ciśnienie wzrasta i spada w krótkim czasie - mogą obciążać małe naczynia krwionośne w mózgu i upośledzać stały przepływ krwi. To odkrycie zmienia podejście do profilaktyki demencji.

Zmienność ciśnienia krwi, jak mówi Daniel Nation, „nie jest statyczna, stale dostosowuje się do potrzeb organizmu”. Jednak w miarę starzenia się ta regulacja może być mniej dokładna, co prowadzi do przedwczesnego starzenia naczyń krwiono-

śnych i potencjalnego uszkodzenia mózgu. Te nadmierne wahania mogą zmniejszać zdolność naczyń do dostarczania stałego przepływu krwi, obciążając małe naczynia w mózgu.

Badanie wykorzystało średnią rzeczywistą zmienność oraz wskaźnik sztywności tętnic do oceny „dynamicznej niestabilności ciśnienia krwi”. Badanie obejmowało 105 osób, których zmienność ciśnienia była monitorowana w krótkich odstępach, co dostarczyło nowych wglądów w sposób, w jaki ciśnienie krwi może wpływać na zdrowie mózgu.

Badanie wykazało, że osoby z wysokim stopniem zmienności ciśnienia krwi i sztywności tętnic mają mniejszą objętość hipokampa i kory śródwłochowej, kluczowych obszarów mózgu odpowiedzialnych za uczenie się i pamięć. Co więcej, te same osoby miały wyższe poziomy neurofilamentów lekkich (NFL), co wskazuje na uszkodzenie komórek nerwowych.

To sugeruje, że zmienność ciśnienia krwi może być kluczowym czynnikiem ryzyka dla zdrowia mózgu, niezależnie od ogólnych wartości. Zmiany te były bardziej widoczne po lewej stronie mózgu, co potwierdza wcześniejsze badania o większej podatności lewej półkuli na uszkodzenia.

Dzięki tej nowej wiedzy możliwe będzie opracowanie nowych strategii zapobiegania chorobom neurodegeneracyjnym, takim jak różne rodzaje demencji. - Tradycyjnie koncentrowaliśmy się na obniżaniu średnich wartości ciśnienia krwi. Jednak to badanie sugeruje, że powinniśmy również zwracać uwagę na to, jak stabilne jest ciśnienie krwi w danej chwili. Zmniejszenie tych wahań może pomóc chronić mózg, nawet u osób, których średnie odczyty wyglądają dobrze - po-

wiedział Trevor Lohman, adiunkt neurologii i geriatric na Uniwersytecie Południowej Kalifornii oraz pierwszy autor badania.

Możliwe interwencje obejmują zmiany w stylu życia, takie jak regularne ćwiczenia, odpowiednie zarządzanie stresem oraz dostosowanie godzin przyjmowania leków, co może przyczynić się do spowolnienia starzenia się mózgu i zmniejszenia ryzyka demencji.

- Nasze wyniki podkreślają, jak ściśle powiązane są serce i mózg. Utrzymanie stałego, prawidłowego przepływu krwi może być jednym z najlepszych sposobów wspierania zdrowia mózgu w miarę starzenia się - zaznaczył Lohman.

Przepis na prawidłowe ciśnienie krwi

Na utrzymywanie ciśnienia na właściwym poziomie zna-

czący wpływ ma przede wszystkim styl życia oraz aktywność fizyczna. - Stosując szeroką gamę ćwiczeń lub czynności, takich jak ćwiczenia cardio, rozciągające, związane z postawą ciała, a także wymagające zaangażowania psychicznego, emocjonalnego i dotyczące duchowości, można naprawdę osiągnąć wiele korzyści dla ciała. Obejmuje to zmniejszenie stresu, większą jasność umysłu, lepszy wskaźnik masy ciała, niższy poziom cholesterolu, lepszą tolerancję glukozy i utrzymanie ciśnienia krwi na prawidłowym poziomie - zaznacza kardiolog, dr Rigved V. Tadvalkar.

Grożne też niedociśnienie

Nie należy lekceważyć także zbyt niskiego ciśnienia krwi, mówimy o nim, gdy skurczowe ciśnienie krwi wynosi poniżej 90 mmHg, a rozkurczowe poniżej 60 mmHg. Skontaktuj się

z lekarzem, jeśli twoje ciśnienie spadło poniżej tych wartości, a jednocześnie obserwujesz u siebie takie objawy jak: zawroty głowy, omdlenie, nagłe zmęczenie, nudności, zaburzenia widzenia.

Niskie ciśnienie krwi występujące w sposób ciągły i niedające niepokojących objawów nie jest stanem zagrażającym zdrowiu. Choć jednak kardiologzy przyjmują, że niedociśnienie samoistne jest mniej niekorzystne dla pacjenta niż nadciśnienie, z badań naukowych wynika, że wcale nie jest ono obojętne dla zdrowia.

U osób z przewlekłym niedociśnieniem tętniczym, które najczęściej ma podłoże genetyczne, wykazano mniejszą elastyczność tętnic w porównaniu z osobami o normalnym ciśnieniu krwi. Powoduje to spowolnienie przepływu krwi i jest właściwym powodem spadku

Badania naukowe dowodzą, że stabilizacja ciśnienia krwi może zapobiec rozwojowi demencji.



FOT. 123RF

jej ciśnienia. W rezultacie tkanki organizmu są mniej dotlenione, co w późniejszym wieku może powodować szereg dolegliwości i zmian chorobowych.

Natomiast niedociśnienie ortostatyczne zagraża nie tylko zdrowiu, ale i życiu pacjenta. Oprócz tego, że często wywołuje omdlenia, może też nasilać niedokrwienie serca przy chorobach układu krążenia.

Powodem do niepokoju jest również niskie ciśnienie w ciąży, szczególnie jeśli przyszła mama miała wcześniej ciśnienie w normie. Może to wskazywać na osłabienie, a nawet wewnętrzny krwotok i powinno być jak najszybciej skonsultowane z lekarzem.

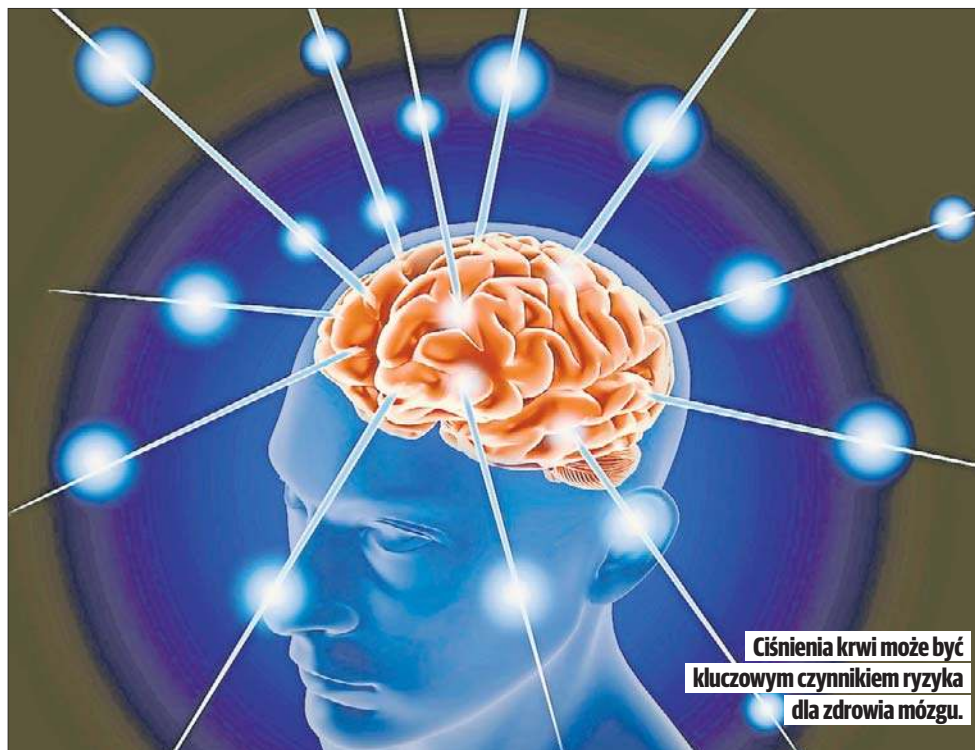
Jakie jest idealne ciśnienie krwi?

Prawidłowe ciśnienie krwi według najnowszych wytycznych wynosi 120/80 mmHg, co oznacza, że:

- ciśnienie skurczowe (górna liczba) powinno być mniejsze niż 120,
- ciśnienie rozkurczowe (dolna liczba) powinno być mniejsze niż 80.

Podwyższone ciśnienie skurczowe, przekraczające wartość 130 mmHg, wskazuje na zwiększone obciążenie ścian naczyń krwionośnych. W takiej sytuacji serce musi włożyć więcej wysiłku, aby pompować krew do organizmu.

Badania pokazują, że podwyższone ciśnienie skurczowe (górne) jest silniej powiązane z występowaniem zawału serca i udaru mózgu niż rozkurczowe. Jednak podwyższone ciśnienie rozkurczowe (dolne), przekraczające 80 mmHg także świadczy o zaburzeniu pracy układu krwionośnego. Jego nieprawidłowe parametry mogą być pierwszym zwiastunem wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego.



Ciśnienia krwi może być kluczowym czynnikiem ryzyka dla zdrowia mózgu.

FOT. 123RF

Michał, czyli internetowy Pan Babcia gotuje

Nie potrzebuje modnej kuchni ani telewizyjnego studia, by zdobywać miliony wyświetleń. Michał Froehlich z Rybnika-Ochojca, znany w sieci jako Pan Babcia udowodnił, że prawdziwy smak i autentyczność bronią się same.

Ireneusz Stajer

Michał Froehlich, 23-latek z Rybnika-Ochojca, w starej klimatycznej kuchni gotuje śląskie potrawy. Często to, co robi, nagrywa jego kuzyn Maciej Molenda i filmiki trafiają na Tik-Toka oraz Facebooka. Gotowanie ze śląskim komentarzem nie jest sztuką dla sztuki, bo jak mówi Michał, wszystkie potrawy są zjadane.

- Przez rodzinę, przyjaciół, znajomych. Zakładam fartuch i gotuję na nasze potrzeby, choć czasem trzeba uwarzyć coś na zewnątrz - np. upiec babkę czy kołocz. Posiłki spożywamy na ogół w mojej kuchni - mówi Michał Froehlich, któremu in-

ternauci nadali ksywę Pan Babcia. Tak bardzo spodobała mu się ta nazwa, że w internecie gotuje teraz właśnie pod tym pseudonimem. Ma wielu fanów, którzy nie wyobrażają sobie tygodnia bez spotkania z Michałem w sieci. Jego przepisy robią furorę, bo potrawy są naprawdę smaczne, co podkreślają internauci.

„W Rybniku-Ochojcu jest najpiękniej”

Michał Froehlich urodził się w Rybniku i od początku mieszka w dzielnicy Ochojec. W miejscu szczególnie pięknym, zalesionym, wypełnionym śpiewem ptaków, przypominającym „dawne, dobre czasy”, jak zaznacza Pan Babcia.

Pomimo szumu medialnego wokół jego osoby, nigdzie nie chce się wyprowadzać, bo w Ochojcu jest najpiękniej.

- Nie dla mnie jest życie światowe. Cenię sobie spokój i tradycję oraz moją starą kuchnię, którą odtworzyłem własnym wysiłkiem - oznajmia rybniczanie.

Pomieszczenie powstało w zaadaptowanych pod stary dom garażach. W budynku jest kuchnia i tzw. trzecia izba, czyli pokój gościnny. Drugą izbą w tradycyjnym śląskim domu zwano laubę. Michał Froehlich od zawsze chciał mieć taki dom, wyposażony w stare sprzęty.

- Nie podoba mi się nowy styl. Nie czułbym się dobrze w takim budynku. Kupiłem sobie więc stare meble z byfyjem (kredensem kuchennym - red.) na czele. I jestem zadowolony. Spełniłem swoje marzenia. Udało mi się zachować w swoim domu dawny świat i w takim sobie żyję - wyjaśnia Michał Froehlich.

Talent do gotowania ma niewątpliwie po babciach. Jako dziecko głęboko oddychał klimatem i zapachami śląskiej kuchni. Przesiąkł nimi - w przenośni i dosłownie, to jego żywioł.

- W domu panowała rodzinna, serdeczna atmosfera. Czuję się tam bezpiecznie. Uważam, że ludzie na Śląsku tęsknią za starą kuchnią, gdzie wiele się działo. Mówią, że byli wtedy szczęśliwsi. Lepiej, jak człowiek jest szczęśliwy niż zagoniony za wieloma sprawami doczesnego żywota. Niemający na nic czasu. Nasze babcie, dziadkowie zawsze mieli czas na spotkanie, rozmowę - stwierdza Michał.

Jak dodaje, dawne pokolenia niemal wszystko robiły same. Ludzie na wsi mało co kupowali w sklepach. W ogrodzie i sa-

dzie rosły warzywa i owoce. Po placu biegał drób, w chływiku rządziły świnię, a mleko dawały krowy.

- To było naprowda fajne. Bo przecież najważniejsze są relacje jednego człowieka do drugiego. Niech każdy będzie traktowany tak, jak chciałby być traktowany - podkreśla Michał, wnuk babć Haliny i Gertrudy.

To one oraz siostra jednej z babć (ciocia Aneczka) nauczyły Michała najwięcej. Nauczył się od nich warzynio (gotowania - red.) przede wszystkim najważniejszej śląskiej potrawy - rolady z kluskami i modrom kapustą. Potrafi wypiekać kołocz śląski, przygotować szpajzę (tradycyjny deser na Górnym Śląsku, podawany po obiedzie podczas ważnych uroczystości rodzinnych - red.) czy kopę (deser w kształcie półkuli pokrytej bitą śmietaną z symetrycznie ułożoną dekoracją z ananasa, posypaną wiórkami gorzkiej czekolady - red.).

Przed wszystkim konopiotka

Michał Froehlich myśli już o świętach Bożego Narodzenia. W menu na śląskim wigilijnym stole nie może zabraknąć moczki i makówki. Pan Babcia dodaje do tych dwóch sztandarowych słodkich łakoci - konopiotkę. Bez tej zupy nie wyobraża sobie świętowania. Do wigilijnej wierzery rozpocznie przygotowania już z początkiem grudnia.

- Jako pierwsza powstanie konopiotka, bo dostałem już zaproszenia od różnych organizacji, żeby pokazać, jak się robi tę zupę. Konopiotkę będę przygotowywał na warsztatach świątecznych. Niestety, zupa ta wymiera. Mało kto już ją gotuje, więc o konopiotce trzeba mówić, by ta tradycyjna śląska potrawa całkowicie nie straciła się z naszych

stołów - wskazuje Michał i przypomina, że do konopiotki niezbędne są konopie siewne.

Ich ziarna gotuje się długo w wodzie; około dwie - trzy godziny. Jak popękają, wyciąga się je z wody na deskę i rozgniatą nudelkulą, czyli wałkiem. Z ziarenek trzeba bowiem wypłukać całe mleczko. Do ziaren dodaje się mleko, cebulę, ziele angielskie, listek laurowy i całość zagęszcza się kaszą manną. Potrawę można podawać z ryżem lub kaszą.

- Młodzi w ogóle nie chcą jeść konopiotki, bo im nie smakuje. Konopiotka ma słodko-gorzki smak. Młodzież lubi teraz inne rzeczy, bo w sklepach jest mnóstwo różnych dobroci. Nasze babcie i dziadkowie nie mieli takich możliwości. Konopiotkę uważali za pyszną potrawę - tłumaczy Michał Froehlich.

Na Boże Narodzenie na stole Pana Babci nie może zabraknąć także karpia smażonego na maśle klarowanym. Masło klarowane to bodaj jedyna nowinka, którą Michał stosuje w swojej kuchni.

Kiedyś, jak nie było jeszcze masła klarowanego, karpia smażyło się na oleju, margarynie, ceresie czy tłuszczu oma.

- Nie warto utrudniać sobie w kuchni życia. Jak coś nowego jest lepsze, tak jak masło klarowane, śmiało można wykorzystać go do smażenia ryb - twierdzi rybniczanie.

- Ryba bądź inne mięso smażyć na blasze smakuje lepiej niż przygotowane na gazie czy indukcji. Tego smaku nie da się porównać, wszystko z węglowego pieca jest o wiele lepsze. Rosół np. stojący na rozgrzanej blasze powoli wrze, osiągając znakomity smak - zapewnia.

Powtarza, że sercem dawnej kuchni jest piec kaflowy, na którym można było przygotować jedzenie i nagrzać w izbie.

- Przy tym piecu siedział się na ryczkach, jak oma (babcia - red.) kulała kluski, to się je podkładało, kładło na blasze i były z tego pyszne placuszki. To samo działo się z ciastem na makaron. Jak jesienią wiało i w piecu gwizdało, babcia godała, „dejcje pozor, bo w piecu śpiewają duszyczki” - opowiada Michał Froehlich.

Nie wyobraża sobie, żeby w jego domu nie było pieca kaflowego. Bez tego urządzenia chałupa byłaby bez duszy.

Jak tapicer dekorator został kucharzem

Michał Froehlich z wykształcenia jest tapicerem - dekoratorem. Taki też zawód wykonywał jego ojciec, który przekonał syna do nauki tapicerstwa. Michał tymczasem od małego lubił gotować, ale nie wybrał szkoły kucharzkiej, bo zdecydował argument, że jako kucharz musiałby pracować w święta i weekendy. Tapicerstwo nie podobało mu się jednak, więc i tak trafił do kuchni.

Aktualnie nie pracuje na etacie, bo zajęć związanych z prowadzeniem profili w mediach społecznościowych czy organizacją warsztatów było już tak dużo, że nie mógł pogodzić tego z zatrudnieniem w firmie. Myśli natomiast o otwarciu własnej restauracji. Michał Froehlich mówi, że jego strój to nie przebieranka, lecz naturalna kolej rzeczy. Nie miał zamiaru, by swoim wyglądem wywoływać sensację. Po prostu zakłada fartuch, tak jak jego babcia, by się nie pobrudzić przy robocie w kuchni. I to cała prawda o wyglądzie Pana Babci.

- Może w przyszłości, jak poznom jakoś fajno dziółcha, to się z nim ożynia. Bydymy mieli dzieci, które dobrze wychowamy. W kulturze śląskiej, w szacunku do tradycji - podsumowuje Michał Froehlich.



Michał Froehlich jest już gwiazdą internetu, ale i skromnym młodym człowiekiem z wielką, śląską pasją.

FOT. FB ANTYKI/TWSCREEN WELNIC

AUTOREKLAMA

strefa BIZNESU.pl



Know-how w dobrym biznesie

strefabiznesu.pl

Praca

ZATRUDNIĘ

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

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

STOLARZA - zatrudnię, 608-502-044

ZATRUDNIĘ Szwecia Naprawkowego - praca w centrum Łodzi kontakt: 517-877-117 lub (42)6338396

ZATRUDNIĘ szwaczki, 606-430-280

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

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

ibo.polskapress.pl

DROBNE

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

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

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH							
NIERUCHOMOŚCI • mieszkania - sprzedam • mieszkania - kupię • mieszkania - do wynajęcia • mieszkania - wynajmę • mieszkania - zamienię • domy - sprzedam • domy - kupię • domy - do wynajęcia • domy - wynajmę • domy - zamienię • lokale użytkowe - sprzedam • lokale użytkowe - kupię	• lokale użytkowe - do wynajęcia • lokale użytkowe - wynajmę • lokale użytkowe - zamienię • działki, grunty - sprzedam • działki, grunty - kupię • gospodarstwa • garaże • pośrednictwo • inne • bank stancji HANDLOWE • AGD • RTV	• elektronika, komputery • telefony • car audio • antyki • kolekcjonerstwo, sztuka • jubilerstwo • filmy, muzyka • foto, książki • instrumenty muzyczne • lombardy • sport i rekreacja • maszyny urządzenia • materiały budowlane • materiały opałowe MOTORYZACJA • samochody osobowe • ciężarowe, dostawcze • busy autobusy • rolnicze • przyczepy, naczepy • zabytkowe • uszkodzone, rozbite • motocykle • części i akcesoria	• zamienię • motofinanse • motousługi • inne FINANSE BIZNES • kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne NAUKA • szkoły • kursy/szkolenia	• języki obce • korepetycje • inne PRACA • zatrudnię • urzędy pracy • szukam pracy • inne ZDROWIE • apteki • pomoc całodobowa • chirurgia • ginekologia • interna • neurologia	• pediatria • psychologia • psychiatria • stomatologia • urologia • inne specjalizacje • przychodnie, kliniki • laboratoria • zabiegi • opieka • sprzęt medyczny • uroda • inne USŁUGI • agd rtv foto • budowlano-remontowe	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 • usługi • inne TOWARZYSKIE USŁUGI KAMIENIARSKIE USŁUGI POGRZEBOWE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

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

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

M2 27m² Dąbrowa, 603-452-273

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Auta uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

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

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

ROLNICZE KUPIĘ

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

ALKOHOL - ciagi, odrucia, 501-063-660

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, 695-412-061

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 602-691-580

PSYCHIATRIA

Psychiatra, 604-406-067

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

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

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

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

INSTALACYJNE

Elektryk - 24h, 663-210-045

Hydraulik i czyszczenie kanalizacji, 511-333-094

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 664-272-696

Przepychanie kanalizacji - kamera, 509-721-995

OGŁOSZENIA DROBNE na TELEFON

800 472 852 42 647 28 52

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

WYCINKA drzew, rębak, 507-668-712

PORZĄDKOWE

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

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,881-934-948

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

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

AUTOREKLAMA

nasze komunikaty.pl

AUTOREKLAMA

Polecamy →

sk

strona KOBIEC

O kobietach i dla kobiet

stronakobiet.pl

Z życia celebrytów



Małgorzata Kosik
to kobieta
wielu talentów.



PAMIĘTNA KUSICIELKA ZE SREBRNEGO EKRANU

Aldona Kleczkowska

Małgorzata Kosik dała się zapamiętać jako odważna kusicielka z telewizyjnego ekranu. Co prawda zaczęła jako tancerka rewiowa i piosenkarka, ale rozpoznawalność przyniósł jej program „Przytul mnie”, który emitowano w nocy na Polsacie. Gosia Kosik porzuciła jednak kuszenie pikantnymi treściami

i zajęła się... zabawianiem dzieci. To niewiarygodne, co dziś robi i czym się zajmuje niegdysiejsza gwiazda telewizji!

Gosia Kosik w czerwcu 2023 roku skończyła 50 lat, ale patrząc na jej zdjęcia, naprawdę trudno w to uwierzyć. Ma piękną figurę, wydatny biust i promienny uśmiech - rewelacyjne samopoczucie zawdzięcza pasji do tańca i gimnastyki. Karierę zaczynała bowiem

w „Metrze” Janusza Józefowicza, potem tańczyła u Małgorzaty Potockiej. W połowie lat 90. udało jej się z sukcesami startować w konkursach miss, tańczyć i wygrywać na turniejach rock’n’rolla (!), aż w końcu poszła do branży muzycznej. Tak powstał zespół Taboo, który był polską odpowiedzią na popularne wtedy girlsbandy. To w Taboo występowała Sylwia Wiśniewska, która solowo zaśpiewała hit „12 łez”.

Zespół zdołał wydać tylko jedną płytę, więc Małgorzata Kosik znowu zmieniła pole realizacji swoich pasji. Co prawda w 2003 roku próbowała podbić rynek muzyczny solowym krążkiem, ale spektakularnego sukcesu nie odniosła.

Zaczęła grać w serialach (np. w „Na dobre i na złe”), zaangażowała się w prowadzenie programów. I to właśnie stąd może kojarzyć ją spora część widzów, zwłaszcza mę-

skiej. Gosia Kosik dla wielu to wciąż niepoprawna kusicielka z anteny Polsatu i programu „Przytul mnie”, który pozwalał sobie na pikantne treści nocą. Kosik pozowała nawet dla „Playboya”, ale potem przerzuciła się na poważniejszą publicystykę, bo prowadziła m.in. serwisy sportowe i poranne oraz... piątą edycję „Big Brothera”. To tam byli Jarek Jakimowicz i Jola Rutowicz ze swoimi jednorożcami.

Możecie być zaskoczeni, gdy dowiecie się, że dzisiaj Gosia Kosik produkuje bajki dla dzieci! Ma własną firmę, występuje też jako DJ Miki, który śpiewa i prowadzi imprezy dla najmłodszych. Gosia Kosik organizuje też przedstawienia inspirowane różnymi bajkami, realizuje teledyski dla dzieci i pisze dla nich książki.

To prawdziwa kobieta renesansu.

Pokaz mocy siatkarek Budowlanych Łódź



Kibice Budowlanych

W spotkaniu ekstraklasy siatkarki Budowlanych pokonały 3:0 Pałac Bydgoszcz. Łodzianki pokazały wielką moc, pozostawiając rywalom rolę statystek w tym meczu.

Jan Hofman

To był doskonały mecz łodzianek. Podopieczne trenera Maciej Biernata rozbiły wręcz zespół z Bydgoszczy.

Warto podkreślić, że w pierwszym secie, przy stanie 22:11, Maja Storck miała na koncie tyle samo punktów co cała ekipa rywali!

Z powodu kontuzji na ławce rezerwowych zasiadła Ali-

cja Grabka, zastąpiła ją udanie Nadia Siuda.

Nagrodę dla MVP otrzymała Storck.

Budowlane wygrały piąte spotkanie z rzędu, a ich jedyna porażka miała miejsce na inaugurację sezonu, kiedy to uległy w Łodzi Stali Mielec 2:3. Gdyby nie ta sensacyjna porażka, miałyby komplet punktów. Łodzianki wskoczyły na pierwsze miejsce w tabeli 15 punktów. Później

znów liderem został DevelopRes Rzeszów, bo wygrał z EcoHarpoon Nowel LOS Nowy Dwór Mazowiecki 3:0.

Następny mecz siatkarki PGE Budowlanych Łódź zagrają 22 listopada o 12.30 w Sport Arenie z UNI Opole.

● **PGE Budowlani Łódź - Metalkas Pałac Bydgoszcz 3:0 (25:12, 25:14, 25:13)**

PGE Budowlani Łódź: Rodica Buterez, Paulina Damaske,

Joanna Lelonkiewicz, Sasa Planinsec, Nadia Siuda, Maja Storck - Justyna Łysiak (libero) - Agata Milewska, Aleksandra Wenerska

Metalkas Pałac Bydgoszcz: Eleni Baka, Victoria Foucher, Marta Łyczakowska, Pola Nowakowska, Marta Pol, Dominika Witowska - Oliwia Ziolkowska (libero) - Nelly Adamczewska, Gabriela Dębowska, Monika Głodzińska, Julia Sobalska.



FOT. GRZEGORZ GALASIŃSKI

Rodica Buterez i Sasa Planinsec mogły się cieszyć.

DZIŚ O 17.30 GRAJĄ SIATKARKI ŁKS COMMERCECON ŁÓDŹ

Dariusz Kuczmera

ŁKS Commercecon Łódź w ramach 6. kolejki TAU-RON Ligi zmierzy się dziś o 17.30 na wyjeździe z ITA TOOLS Stałą Mielec. Łodzianki chcą potrzymać zwycięską serię w lidze i stanąć na podium ligowej tabeli.

Łódzkie Wiewiory, uskrzydłone poniedziałkową wygraną z Sokołem&Hagric Mogilno, jadą do Mielca, aby tam powalczyć o kolejne ligowe punkty. Te mogą być bardzo potrzebne oraz podnoszące mentalnie przed zbliżającymi się meczami z BKS-em ZGO Bostik Bielesko-Biała, potyczką w CEV Lidze Mistrzyń z Dresdner SC i zaplanowanymi na koniec listopada derbami Łodzi.

Na papierze, zajmująca przedostatnie miejsce w lidze Stal Mielec, powinna być rywalem do bezproblemowego pokonania przez ŁKS Commercecon. W praktyce jest to jednak wymagający przeciwnik. Siatkarki z Mielca udowodniły to w szesiorocznych play-offach, gdzie sprawili Łkaesiankom spore problemy. W tym sezo-



FOT. GRZEGORZ GALASIŃSKI

Siatkarki ŁKS Commercecon powinny wygrać w Mielcu.

nie mielczanki potrafiły zaskoczyć, między innymi pokonując na inaugurację sezonu zespół PGE Budowlanych Łódź.

ŁKS Commercecon Łódź na pewno nie może zlekceważyć rywalkę z Mielca i podejść do rywalizacji tak jak do każdego dotychczasowego spotkania z bardzo dużą ambicją i wolą walki. Aktualny sezon pokazuje, że Wiewiory walczyć potrafią i grają o każdą piłkę do samego końca.

Jedno jest pewne - emocji w Mielcu nie zabraknie, a prawdopodobnie widzowie będą mogli być świadkami emocjonującego widowiska.

Miko Marczyk nominowany



Mikołaj Marczyk i Szymon Gospodarczyk

FOT. ARCHIWUM

Jan Hofman

Miko Marczyk został jednym z nominowanych w Plebiscycie „Przeglądu Sportowego” na Najlepszego Sportowca Polski 2025 Roku.

30-latek z Łodzi został w tym sezonie Rajdowym Mistrzem Europy, dołączając do grona najlepszych polskich kierowców rajdowych w historii. To jego pierwsza nominacja w tym plebiscycie.

Miko Marczyk rozpoczął swoją karierę w motorsporcie od kartingu halowego, w którym trzykrotnie sięgnął po mistrzostwo Polski. Następnie rozpoczął starty w rajdach samochodowych, stając się absolutnym objawieniem. W 2019 roku wywalczył mistrzostwo Polski jako najmłod-

szy kierowca w historii. Potworzył ten sukces w 2021 roku, kiedy po raz pierwszy stanął też na podium sezonu Rajdowych Mistrzostw Europy.

W 2025 roku Marczyk wraz ze swoim pilotem - Szymonem Gospodarczykiem - prezentowali znakomite tempo na trasach mistrzostw Europy. Polacy zakończyli na podium aż 5 z 8 rozegranych rund FIA ERC - na Węgrzech, w Polsce, we Włoszech, w Wielkiej Brytanii oraz Chorwacji. Jechali pewnie i bardzo równo, co pozwoliło im na wywalczenie tytułu mistrzowskiego. Marczyk dołączył jednocześnie do elitarnego grona polskich mistrzów Europy, w którym wcześniej byli wyłącznie Sobiśław Zasada, Krzysztof Holowczyc oraz Kajetan Kajetanowicz.

Ewa Pajor strzeliła dwa gole Realowi Madryt

Dariusz Kuczmera

Piłkarka Ewa Pajor strzeliła dwa gole w kobiecym El Clasico, a jej Barcelona wygrała z Realem Madryt 4:0 (2:0).

Reprezentantka Polski jest współliderką klasyfikacji strzelczyń ligi hiszpańskiej razem z klubową koleżanką Claudią Piną. Obie zdobyły po osiem bramek. Mecz na Estadi Olímpic Lluís Companys oglądało ponad 36 tysięcy kibiców. Pajor strzeliła gole w 15. i 30. minucie. Polska napastniczka miała też szan-

se na hat-tricka, ale nie wykorzystowała dwóch sytuacji, gdy była sam na sam z bramkarką. Zeszła z murawy w 89. minucie.

Pajor 12 października doznała kontuzji kolana w starciu z Atletico Madryt (6:0). Opuściła trzy mecze w klubie oraz dwa w reprezentacji. Pod jej nieobecność Polska zremisowała z Holandią 0:0 oraz wygrała z Walią 5:2. Napastniczka wróciła do gry 9 listopada.

Barcelona z dużą przewagą prowadzi w lidze hiszpańskiej. W 11 kolejkach poniosła tylko jedną porażkę i zdobyła 30 pkt.



Ewa Pajor podczas meczu kadry ze Szwecją na stadionie Widzewa.

FOT. GRZEGORZ GALASIŃSKI

JEST SENSACYJNY TRANSFER. BYŁY REPREZENTANT POLSKI GRA W ŁKS

Jan Hofman

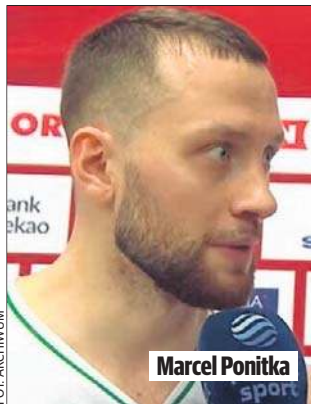
To doskonała wiadomość dla fanów koszykarskiej drużyny ŁKS.

Marcel Ponitka, Były reprezentant Polski i dwukrotny mistrz Polski, będzie grał w pierwszoligowej drużynie ŁKS.

- Witamy na pokładzie dwukrotnego mistrza Polski, zdobywcę Pucharu Polski oraz byłego reprezentanta kraju. Marcel lada moment, po przejściu badań, dołączy oficjalnie do drużyny. To ogromne wzmocnienie i kolejny krok w stronę jeszcze wyższego poziomu sportowego - poinformował ŁKS Coolpack.

W oficjalnej informacji o zakontraktowaniu 28-letniego obwodowego nie znalazła się żadna informacja na temat ewentualnych opcji w jego umowie dotyczących możliwości odejścia na parkiety Orlen Basket Ligi lub zagraniczne.

28-letni Ponitka, którego bratem jest o cztery lata starszy Mateusz, może być dużym wzmocnieniem zespołu prowadzonego przez trenera Ro-



Marcel Ponitka

berta Skibniewskiego. Drużyna ŁKS Coolpack w tym sezonie 1. ligi w dziewięciu rozegranych meczach odniosła siedem zwycięstw. Przed sezonem celem klubu z Łodzi była gra w fazie play off i cel może zostać osiągnięty. Zwłaszcza po ostatnim transferze.

W sobotę podopieczni Roberta Skibniewskiego wygrali na wyjeździe z Eneą Basket Poznań. Zadebiutował Marcel Ponitka. I trzeba przyznać, że był to debiut udany. Marcel Ponitka zdobył 14 punktów, a łodzianie pokonali rywala. Enea Basket Poznań - ŁKS Coolpack 85:90 (25:27, 22:21, 24:16, 14:26)

W ŁKS złożyli ważną deklarację



Na stadionie ŁKS bywa niewiele kibiców

Jan Hofman

W piłkarskiej spółce ŁKS, za rządów Roberta Grafa - wiceprezesa ds. sportowych i Radosława Mozyrko - dyrektora sportowego, pada wiele słów i deklaracji.

Okazuje się jednak, że wraz z upływem czasu tracą one wagę, jak majonez pozostawiony w ciepłym i nasłonecznionym miejscu. Kolejna deklaracja dotycząca piłkarskiej drużyny pojawiała z ust Mozyrki. Działacz klubu z a.l. Unii podczas przedstawiania nowego szkoleniowca powiedział: - Dopóki pracuję w klubie, to jest to ostatnia zmiana trenera!

Dyrektor dodał też: - W klubie toczyła się dyskusja na temat możliwości tej kadry. Niektórzy mówili, że ŁKS ma drużynę na TOP2, inni że na TOP4, a jesz-

cze inni, że na miejsca 5-6. Wszyscy byli jednak zgodni, że ta drużyna powinna znaleźć się minimum w strefie barażowej. Ja uważałem, że to drużyna na TOP3. Patrząc na wyniki sportowe tego zespołu, to punktujemy znacznie poniżej oczekiwań. Zmiana trenera to nie była decyzja pochopna. Mamy pewne statystyki, które obserwujemy. Dopóki wyglądały one dobrze, to się nie stresowałem, bo wierzyłem że się odbijemy.

- Niestety te statystyki zaczęły iść w dół. Mimo wszystko nie byłem w 100 procentach przekonany do zwolnienia Szymona Grabowskiego. Gdy na niego patrzyłem, to widziałem, że głęboko wierzy w ten projekt i swoje umiejętności. Finalnie musiałem jednak podjąć decyzję, razem z zarządem, że musi nastąpić zmiana.

Sześć goli Grot SMS Łódź w Pucharze Polski



Przy piłce Paulina Filipczak

Piłkarki Grot SMS Łódź bez problemu awansowały do 1/8 finału Pucharu Polski. Łodzianki pokonały w 1/16 finału drugoligowy Dąb Zabierzów Bocheński aż 6:0.

Dariusz Kuczmara

Dwa gole i asysta Zofii Pagowskiej robią wrażenie. Gol i dwie asysty Nadii Wosik również.

Do przerwy łodzianki prowadziły 2:0, a pierwszy gol padł już po kwadransie.

Gole zdobyły: Martyna Bartczak (15, asysta Nadia Wosik), Inez Sikora (18), Zofia Pagowska (51, podanie Kamili Osajkowskiej), ponownie Zofia Pagowska (57, podanie Anny Potrykus), Nadia Wosik (77, poda-

nie Zofia Pagowska), Patrycja Balcerzak (85-głową po różnym w wykonaniu Nadii Wosik). Młodzież atakuje z dużą siłą i dużymi umiejętnościami.

Trener Sebastian Papis wystawił przemyślaną drużynę w porównaniu z tą, która zdobywała właśnie ekstraklasowe punkty. Dublerki poradziły sobie z rywalkami.

Skład: Lemańczyk - Bałdyga (46 Kolis), Potrykus, Balcerzak, Miązek (78 Urakova) - Prusinska, Bartczak, Osajkowska, Si-



Główkuje Kamila Osajkowska

kora - Wosik, Filipczak (46 Pagowska). Trenerzy: Papis, Balcerzak i Sławuta, fizjo Franas.

W niedzielę o godz. 17 grają też juniorki UKS SMS z Wisłą Płock. Zapraszamy na mecz na stadion przy ul. Milionowej. Emocje gwarantowane. Wierzymy, że dwie drużyny prześa Janusza Matusiaka awansują do 1/8 finału Pucharu Polski.

Inne wyniki 1/16 finału Pucharu Polski: Trójka Staszówka/Jelna - APLG Gdańsk 0:5, Resovia - Czarni Sosnowiec 0:5, GKS Katowice- Rekord

Bielsko-Biała 2:0 (Nicola Brzęczek 52, Dżesika Jaszek 74), Medyk II Konin - KKP Warszawa 1:1, Lech/UAM III Poznań - Stomilanki II Olsztyn 5:1 (Małgorzata Rogus 24-k, Natalia Prewicz 26, Michalina Wiśniewska 55, Amelia Guzenda 59, Roksana Kiersztan 69), Polonia Środa - Lech/UAM Poznań 0:5 (Liwia Prochwicz 34, Klaudia Wojtkowiak 37, Oliwia Związek 58, Matylda Kościelak 78, 90).

● **Dąb Zabierzów Bocheński - Grot SMS Łódź 0:6 (0:2).**

Pogrzeb legendy ŁKS Walerego Kosyła

Dariusz Kuczmara

Jak nas poinformował Jacek Bogusiak, kustosz tradycji ŁKS, pogrzeb legendarnego bramkarza hokejowej drużyny ŁKS Walerego Kosyła odbędzie się 20 listopada (czwartek) o godz. 12 na Cmentarzu Komunalnym na Dołach w Łodzi.

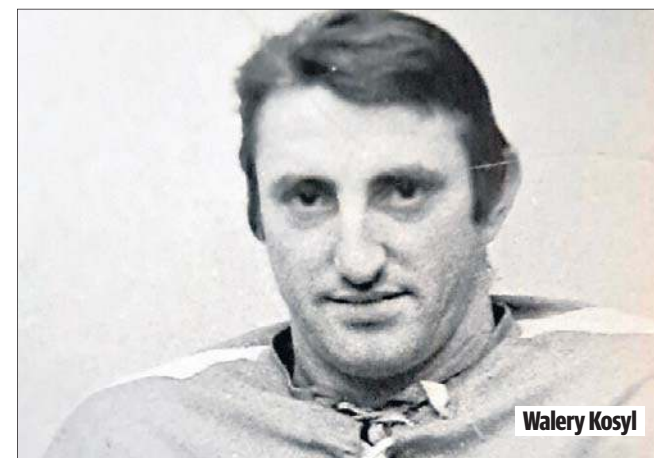
Prezydent Łodzi Hanna Zdąnowska podjęła decyzję, że Walery Kosyl spocznie w Alei Zasłużonych. Uroczystości pogrzebowe organizuje firma

Klepsydra. Ceremonię pogrzebową poprzedzi msza w kaplicy. Uroczystości poprowadzi kapelan łódzkich sportowców ksiądz Paweł Miziołek.

Starania Jacka Bogusiaka o godne pochowanie legendy ŁKS przyniosły spodziewany efekt.

- Grono związane z ŁKS bardzo dziękuje pani prezydent Łodzi - informuje Jacek Bogusiak.

Walery Kosyl zmarł w wieku 81 lat. Był wybitnym hokeistą, a następnie ceniony trenerem bramkarzy.



Walery Kosyl

0 tytuł mistrza świata na żużlu na torze w Łodzi

Po raz pierwszy Łódź będzie gościć Speedway Grand Prix, czyli turniej o tytuł indywidualnego mistrza świata w żużlu.

Dariusz Kuczmera

SGP jest jednym z najbar-dziej widowiskowych cykli sportowych na świecie. Impreza na stadionie, który jest jednym z najnowocześniejszych żużlowych obiektów w Europie, odbędzie się 1 sierpnia 2026 roku.

- Gdy w 2018 roku otwieraliśmy Moto Arenę Łódź, to jednym z moich marzeń było

zorganizowanie w Łodzi zawodów cyklu Speedway Grand Prix. Dziś możemy ogłosić, że Łódź znalazła się na mapie kalendarza imprezy o tytuł indywidualnego mistrza świata. Jestem dumny, że Łódź będzie współtworzyć tak wielkie wydarzenie żużlowe. Speedway Grand Prix to nie tylko rywalizacja na torze. To także święto żużla. Poziom sportowy zawodów zawsze stoi na najwyższym pozio-

mie, a SGP wiąże się także z wielkim zaangażowaniem kibiców. Impreza nie zagościłaby w Łodzi bez zaangażowania władz miasta, ze szczególnym uwzględnieniem Pani Prezydent Hanny Zdanowskiej, która od początku powstania idei organizacji SGP w naszym mieście była bardzo przychylna temu projektowi - mówi Witold Skrzydlewski, prezes Klubu Żużlowego Orzeł Łódź.



Trybuny Moto Areny będą wypełnione po brzegi.

FOT. GRZEGÓRZ GAŁAŚNICKI

Speedway Grand Prix to wyjątkowe i niezwykle emocjonujące wydarzenie sportowe. W każdej rundzie SGP bierze udział 16 zawodników, którzy rywalizują ze sobą w 23 biegach. Aktualnym mistrzem świata jest Bartosz Zmarzlik, który we wrześniu wywalczył tytuł po raz szósty w karierze.

Na Moto Arenie Łódź odbywały się takie zawody, jak Indywidualne Międzynarodowe Mistrzostwa Ekstraligi czy Indy-

vidualne Mistrzostwa Europy SEC. Teraz gwiazdy światowego żużla przyjadą do Łodzi w ramach rundy Speedway Grand Prix! Speedway Grand Prix w Łodzi odbędzie się 1 sierpnia 2026 roku (sobota). Z kolei dzień wcześniej (31 lipca, piątek) na Moto Arenie Łódź odbędą się zawody cyklu SGP2, czyli indywidualne mistrzostwa świata na żużlu do lat 21.

Miejmy nadzieję, że także drużyna H. Skrzydłewska Orzeł

będzie silniejsza w 2026 roku. Odeszli już Robert Chmiel, Andreas Lyager, Patryk Wojdyło, Mikkel Andersen. Z ostatniego składu zostanie chyba jedynie Matej Zagar.

W Orle zobaczymy Marcina Nowaka oraz Olivera Berntzona. Formacja juniorska: Kacper Andrzejewski (Polonia Bydgoszcz) i Krzysztof Lewandowski (Toruń). Duńczyk Villads Nagel ma wypełnić pozycję U24.

MATERIAŁ INFORMACYJNY PGNiG OBRÓT DETALICZNY, GRUPA ORLEN

0111429311

Czy gaz naprawdę znika z polskich domów? Fakty o zmianach w przepisach i przyszłości ogrzewania gazowego

Do niedawna ogrzewanie gazowe było jednym z najbardziej oczywistych wyborów. Wraz z końcem dotacji na jego montaż w mediach pojawiają się jednak sprzeczne informacje dotyczące przyszłości gazu i tego, czy nadal będzie mógł ogrzewać nasze domy. Jedni mówią, że piece gazowe zostaną zakazane całkowicie, inni, że zakup kotła na gaz to wciąż mądry wybór, bo w końcu to jedno z bardziej wydajnych rozwiązań. Gdzie leży prawda?

Ogrzewanie gazowe to przede wszystkim wygoda. Osoby, które przeszły z pieców węglowych na gazowe, doceniają czystość, automatyzację działania i znacząco niższą emisję dwutlenku węgla oraz pyłów. W kontekście poprawy jakości powietrza w mniejszych miastach i na obszarach podmiejskich każdy wymieniony piec to ogromna zmiana. Dlatego mieszkańcy, z pomocą wsparcia decyzyjnych dotacji, chętnie doceniali się na wymianę „kopciuchów” na piece gazowe. Pada jednak pytanie

– jak długo będą mogli z tego ogrzewania korzystać.

Koniec dotacji i nowe przepisy – o co w tym wszystkim chodzi?

Od 2024 roku stopniowo kończą się dopłaty do nowych kotłów gazowych, a do końca 2025 roku mają zniknąć całkowicie. Zgodnie z regulacjami Unii Europejskiej, od 2030 roku w nowo wybudowanych domach nie będzie można montować kotłów działających wyłącznie na gaz lub inne paliwa kopalne. Dla wielu osób brzmi to jak koniec ogrzewania gazowego, ale w rzeczywistości tak nie jest.

Zmiany mają przede wszystkim zachęcić do korzystania z nowocześniejszych, niskoemisyjnych źródeł ciepła. Nie oznacza to jednak zakazu używania gazu do ogrzewania domów. Jeśli masz już kocioł gazowy, spokojnie możesz go dalej używać jeszcze przez wiele lat. Nadal będzie też można wymienić stare urządzenia na nowe, bardziej oszczędne modele.



Plotki o „zakazie gazu” – skąd się wzięły i co jest prawdą?

Mity o „zakazie gazu” biorą się głównie z nagłówków i internetowych dyskusji. W rzeczywistości przepisy unijne nie nakazują likwidacji istniejących instalacji gazowych ani nie zabraniają korzystania z nich w domach. Ci, którzy już mają ogrzewanie gazowe, mogą spokojnie z niego korzystać także w przyszłości. Zgodnie z nowymi przepisami, do końca 2029 roku będzie można

montować kotły gazowe zarówno w nowych, jak i istniejących budynkach. Po tym terminie nadal będzie to możliwe, ale z pewnymi ograniczeniami – w domach modernizowanych bez zmian, a w nowych tylko wtedy, gdy kocioł stanie się częścią systemu hybrydowego, czyli połączenia gazu z odnawialnym źródłem energii, np. pompą ciepła.

To, co jednak najważniejsze dla tych, którzy zastanawiają się nad instalacją ogrzewania gazowego dzisiaj,

to fakt, że nikt nie zakazuje używania zainstalowanych już pieców gazowych nawet po 2025 roku.

Czy nadal warto postawić na ogrzewanie gazowe?

Choć kończą się dotacje, ogrzewanie gazowe wciąż ma wiele zalet. Przede wszystkim jest czystsze niż spalanie węgla czy drewna. Nowoczesne kotły kondensacyjne emitują nawet kilkukrotnie mniej pyłów i tlenków siarki, co realnie przekłada się na lepszą jakość powietrza – zwłaszcza w miastach i na przedmieściach.

Gaz to także wygoda i przewidywalność – użytkownicy nie muszą martwić się o dostawę paliwa, bałagan w kotłowni czy magazynowanie opału. Dodatkowo, wciąż wiele gmin kontynuuje zaplanowane inwestycje w rozwój sieci gazowych, co poprawia dostępność tego źródła ciepła również na terenach podmiejskich.

Hybryda – rozwiązanie na dziś i jutro

Rynek ogrzewania zmierza w stronę rozwiązań hybry-

dowych, łączących różne źródła ciepła – na przykład kocioł gazowy i pompę ciepła, która może być wspierana przez fotowoltaikę.

Takie połączenie pozwala nie tylko zmniejszyć zużycie paliwa, a więc i rachunki, ale także rozwiązanie będzie spełniać wymogi unijne dotyczące niskiemisyjności. Co ważne, po 2030 roku nadal będzie można montować tego typu instalacje – przepisy nie ograniczają hybryd, które łączą gaz z odnawialnymi źródłami energii.

W stronę bardziej zrównoważonego ogrzewania

Zmiana sposobu, w jaki ogrzewamy nasze domy, to proces, który potrwa jeszcze wiele lat. Dla wielu rodzin gaz wciąż jest rozsądnym i bezpiecznym wyborem. Dziś najważniejsze jest świadome podejmowanie decyzji – warto sprawdzić, jakie rozwiązanie najlepiej pasuje do naszego domu i budżetu. Ogrzewanie gazowe nie znika, tylko się zmienia. I wciąż ma ważne miejsce w polskich domach.

SENSACYJNE ZWYCIĘSTWO MALTY NAD FINLANDIĄ W HELSINKACH

Dariusz Kuczmiera

Finlandia niespodziewanie przegrała w Helsinkach z Maltą 0:1 w ostatnim meczu eliminacji piłkarskich mistrzostw świata 2026. A to oznacza, że Polska jest już pewna gry w barażach o mundial.

Przed meczem Finowie wciąż mogli marzyć o drugim miejscu w tabeli, gwarantującym baraże, ale potrzebowali wygranej, najlepiej wysokiej, i wpadek Polaków w dwóch ostatnich kolejkach. Po meczu tamtejsze media oceniły, że krótkotrwałe marzenia o mundialu były bardzo na wyrost, progi okazały się zbyt wysokie i należy nabrać pokory.

Stadion olimpijski w Helsinkach został boleśnie i okrutnie uciszony. Najstabsi w grupie Maltańczycy dobili nas zimnym prysznicem, chłodząc nasze rozgrzane snami o potęgę głowy, obnażając nas i uciszając nasz narodowy obiekt – skomentował kanał telewizji YLE.

W innych mediach dodano, że zwycięstwo 2:1 z Polską w czerwcu w Helsinkach zbudowało podwaliny do fałszywej wiary w cud, „lecz już we wrze-



Czy Kamil Grosicki i koledzy pokonają Maltę?

śniu silni, zawodowi i bezwzględni Polacy wygrywając w Chorzowie 3:1 pokazali, jaki jest nasz poziom”.

Z drugiej strony, jak przyznają eksperci piłkarscy, Finlandia wiedziała już po losowaniu grup co ją czeka i nawet federacja piłkarska nie widziała wielkich szans na awans z grupy, a duński selekcjoner Jacob Friis został zatrudniony tylko i wyłącznie z punktu widzenia kolejnych eliminacji do mistrzostw Europy.

1. Holandia	7	17	23-4
2. Polska	7	14	11-5
3. Finlandia	8	10	8-14
4. Malta	7	5	2-16
5. Litwa	7	3	6-11

Jan Urban zadowolony



Nasz selekcjoner podczas meczu z Holandią.

Dariusz Kuczmiera

Trener polskich piłkarzy Jan Urban po zakończonym remisie 1:1 meczu eliminacji mistrzostw świata z Holendrami nie krył zadowolenia z postawy drużyny, ale zaznaczył, że najtrudniejsze dopiero przed reprezentacją.

Jestem zadowolony z tego spotkania. Mówiłem, że chciałbym zobaczyć drużynę, która robi krok do przodu i to osiągnęliśmy. Mieliśmy więcej sytuacji, dłużej utrzymywaliśmy się przy piłce niż w pierwszej potyczce z Holandią w Rotterdamie dwa miesiące temu. Myślę, że ogólnie dla kibica to wyglądało po prostu dobrze – powiedział selekcjoner na konferencji prasowej.

Zauważył jednak, że nie był to taki mecz, który miał „nie wiadomo jaką wagę”.

Bezsprzecznie najtrudniejsze dopiero przed nami, choć dobra gra cieszy. To buduje atmosferę, daje pewność siebie drużynie – dodał.

Jak zaznaczył, z powodu kontuzji i karetek na nowo zmuszony był poukładać linię defensywną.

Ale jak szedłem na konferencję prasową, to mijałem trenera Ronalda Koemana i powiedziałem mu, że może spotkamy się na mistrzostwach świata i wtedy ich „walniemy” – powiedział z uśmiechem.

Jak przekazał, kontuzja Sebastiana Szymańskiego, który opuścił boisko już na początku spotkania, na pewno wyeliminuje go z poniedziałkowej konfrontacji z Maltą.

Z Holandią na remis, dziś mecz z Maltą



Jakub Kiwior walczy z Donyellem Malenem.

Polska zremisowała z Holandią 1:1 (1:0) w meczu grupy G eliminacji mistrzostw świata, który odbył się na PGE Narodowym w Warszawie. Dziś gramy na wyjeździe z Maltą.

Dariusz Kuczmiera

Remis oznacza praktycznie awans Holendrów na mundial z pierwszego miejsca w grupie. Zachowali trzy punkty przewagi nad drużyną Urbana, którą czekają w marcu baraże. W ostatniej kolejce podopieczni Ronalda Koemana podejmą Litwę, a Polska zagra dziś na wyjeździe z Maltą.

Faworytami byli oczywiście Holendrzy, ale już w 2. minucie podopieczni Jana Urbana

mogli ich skarcić. W znakomitej sytuacji znalazł się Nicola Zalewski, który był tuż przed bramką rywali, lecz jego strzał okazał się bardzo nieudany.

Holendrzy długo i dość wolno, a gdy ją tracili, polscy piłkarze ruszali z groźnymi kontratakami. Właśnie po jednym z nich, w 43. minucie, Robert Lewandowski podał do będącego ostatnio w znakomitej formie Kamińskiego, który w sytuacji sam na sam pokonał Barta Verbruggena.



Jakub Kamiński odbiera gratulacje po голу

Druga połowa zaczęła się od... gola dla Holendrów. W zamieszaniu podbramkowym trafienie zaliczył Memphis Depay.

● Polska - Holandia 1:1 (1:0)

Bramki: dla Polski - Jakub Kamiński (43); dla Holandii - Memphis Depay (47). Żółte kartki: Polska - Piotr Zieliński, Jan Ziółkowski; Holandia - Jan Paul van Hecke. Sędzia: Maurizio Mariani (Włochy). Widzów: 56 278.

Polska: Kamil Grabara - Maty Cash (81. Paweł Wszołek), Tomasz Kędziora, Jan Ziółkowski, Jakub Kiwior, Nicola Zalewski

(81. Kamil Grosicki) - Michał Skóraś, Sebastian Szymański (13. Bartosz Kapustka), Piotr Zieliński, Jakub Kamiński (90+1. Filip Różga) - Robert Lewandowski (90+1. Adam Buksa).

Holandia: Bart Verbruggen - Lutsharel Geertruida (74. Jan Paul van Hecke), Jurrien Timber, Virgil van Dijk, Micky van de Ven - Ryan Gravenberch (89. Jerdy Schouten), Justin Kluivert (74. Tijjani Reijnders), Frenkie de Jong - Donyell Malen, Memphis Depay (89. Emmanuel Emegha), Cody Gakpo.

Kibice się nie popisali, będzie kara na pewno

Dariusz Kuczmiera

- PZPN grozi wysoka kara finansowa, ale nie ma mowy o zamknięciu stadionu - przyznał wieloletni delegat UEFA Kazimierz Oleszek.

Karę spowodują wydarzenia z drugiej połowy meczu piłkarskiego Polska - Holandia, kiedy na kilka minut gra została przerwana po obrzuceniu boiska racami przez polskich kibiców.

W 58. minucie włoski sędzia Maurizio Mariani musiał prze-

rwąć grę na stołecznym PGE Narodowym, gdyż z sektora za polską bramką, gdzie zasiadali najbardziej zagorzali sympatycy biało-czerwonych ze stowarzyszenia „To My Polacy”, na boisko poleciało kilka rac. Na stadionie oprawy na mecz.

Takie zdarzenie już dawno nie miało miejsca na spotkaniu drużyny narodowej, zwłaszcza w kraju.

Według medialnych informacji przyczyną takiego zachowania grupki fanów był fakt, że nie mogli wnieść na stadion oprawy na mecz.



Race na Stadionie Narodowym

Nie mamy złych graczy, ale nie mamy drużyny



Atakuje Mateusz Fornalczyk



Czy Igor Jovicević będzie w niedzielę bić brawo swym ludziom?

FOT. GRZEGORZ GALASIŃSKI

Widzewskie transfery nadal wzbu-
dzają emocje. Łódzki przedstawi-
ciel piłkarskiej ekstraklasy wydał
latem fortunę na sprowadzenie
nowych zawodników.

Jan Hofman

**Transfery zupełnie nie prze-
łożyły się na wyniki druży-
ny.**

Dariusz Adamczuk, który
jest pełnomocnikiem zarządu
klubu ds. sportu, tak ocenił sy-
tuację. – Minione okienko by-
ło rekordowym w historii pol-
skiej piłki i – jakby to powie-
dzieć – na te pieniądze, które
zostały wydane, właściciel li-
czył na ciut wyższą pozycję

w tabeli – powiedział Interii. –
Jest trochę, jak powiedziałeś,
że nie mamy złych zawodni-
ków. Ale nie mamy drużyny.
To trzeba zdecydowanie po-
prawić.

– Sam byłem dyrektorem
sportowym i wiem, że trans-
fery zawsze potrzebują cza-
su. Na końcu to zawsze tren-
er pracuje z zawodnikami.
To też nie pomaga, że mieli-
śmy ich już trzech w ciągu
piętnastu kolejek, ale mimo

wszystko wydanie 7 mln eu-
ro na polskie warunki to bar-
dzo, bardzo duża kwota. Wi-
dzewski działacz deklaruje,
że zwolnienie ludzi, którzy
latem odpowiadali za trans-
fery, Nikolicusa i Ceriny, to
jego decyzję. Ponoć własci-
ciel klubu, Robert Dobrzycki,
nie wywierał w tej sprawie
presji.

Na minioną niedzielę sztab
szkoleniowy przygotował grę
wewnętrzną. Ciekawi jeste-

śmy, do jakich wniosków
po tym meczu dojdzie trener
Widzewa?

We wtorek i w środę widze-
wiacy mają w planie trening si-
łowy oraz piłkarski. Dzień
przed spotkaniem, w sobotę,
piłkarze najpierw będą cwi-
czyć w siłowni, a później kolej-
ny raz udadzą się na Łódzian-
kę. W niedzielę, 23 listopada
drużyna rozegra mecz z Koro-
ną Kielce. Początek o godz.
17.30.

WIDZEWIAK MARCEL KRAJEWSKI BIŁ BRAWO SWOIM KOLEGOM

Dariusz Kuczmera

Polscy piłkarze wygrali
w Szczecinie z Włochami 2:1
(0:0) w meczu eliminacji
mistrzostw Europy do lat
21. To piąte z rzędu zwycię-
stwo biało-czerwonych, któ-
rzy z kompletem punktów
prowadzą w tabeli grupy E.
Turniej finałowy odbędzie
się w 2027 roku w Albanii
i Serbii.

Tym razem w drużynie na-
rodowej nie wystąpił kontuzjo-
wany widzewiak Marcel Kra-
jewski, ale był razem z druży-
ną i po ostatnim, zwycięskim
gol w ramiona selek-
cjonera Jerzego Brzęczka.

Prowadzona przez trenera
Jerzego Brzęczka reprezenta-
cja Polski U-21 nadal ma kom-
plet zwycięstw w eliminacjach
mistrzostw Europy. W meczu
na szczycie gołe na wagę kolej-
nych trzech punktów zdobyli
Wiktor Bogacz i Maciej Ku-
ziemka.

Polacy przegrywali 0:1, ale
w końcu nadeszło ostatnie 10
minut spotkania i obraz gry
kompletnie się zmienił.

W głównych rolach wystąpili
rezerwowi reprezentacji Pol-



FOT. KRZYSZTOF SZYMCHAK

Marcel Krajewski

ski. W 83. min Jan Faberski
odebrał rywalowi piłkę jeszcze
na własnej połowie, przebiegł
– mijając kolejnych rywali – pół
boiska i wyłożył ją Bogaczowi.
Zawodnik NY Red Bulls w sy-
tuacji sam na sam pokonał Pal-
misaniego. Cztery minuty póź-
niej biało-czerwoni już prowa-
dzili. Dawid Drachal zagrał pro-
stopadłe do Faberskiego. Strzał
pomocnika PEC Zwolle odbił
przed siebie bramkarz Italii, ale
dobitka Kuziemki wyładowa-
ła pod poprzeczką Palmisanie-
go, co zapewniło Polakom pią-
te z rzędu zwycięstwo.

Z tej maki może być pyszny
piłkarski chleb...

Widzew giełdą samochodową

Jan Hofman

**W piłkarski zespół Widzewa
zainwestowano miliony
euro, ale na boiskach eks-
traklasy dominuje futbolo-
wa mizéria i raczej trudno
się chwalić grą czterokrot-
nych mistrzów Polski.**

Ostatnie wydarzenia w klu-
bie z al. Piłsudskiego podsu-
mował były piłkarz Widzewa
i jego były właściciel – Zbi-
gniew Boniek. Popularny Zibi
powiedział: – Nie znam osobi-
ście byłego już dyrektora Wi-

dzewa, ale jego letnie dzia-
łania przypominały mi giełdę sa-
mochodową. Sprzedam samo-
chód, kupię samochód, sprze-
dam, kupię... To absolutnie nie była
słuszna droga! Uważam, że
Widzew zrobił błąd zatrudnia-
jąc właśnie tego dyrektora
sportowego. Bo choć pan Ni-
kolicus jest z pewnością czło-
wiekiem inteligentnym, z kon-
taktami, to nie miał żadnej
idei, jak ustawić drużynę. Je-
dynym jego zajęciem było
sprzedać-kupić.

AUTOREKLAMA

0011430402



Jesień

to dobry czas na odkrywanie



NIEZWYKŁA POLSKA



stronapodrozy.pl/przewodnik



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



17

listopada 2025

DZIŚ IMIENINY OBCHODZĄ
Grzegorz, Hugo, Salomea, Roch,
Dionizy, Elżbieta, Jan i Wiktoria.

HOROSKOP

Baran



(21.03–19.04) To, co planujesz już od dawna, może w końcu się udać. Musisz tylko dać sam sobie szansę i zacząć działać.

Byk



(20.04–22.05) Rozdrażnienie jest ostatnio Twoim nieodłącznym towarzyszem. Mimo to nie wpadaj w skrajne emocje.

Bliznięta



(23.05–21.06) Zauważysz, że nie wszyscy wokół wywiązują się ze swoich obowiązków, ale nie bierz z nich przykładu.

Rak



(22.06–22.07) Raczej nie wszystkim będzie się podobało to, co zrobisz. Obserwuj uważnie, co się dzieje wokół Ciebie.

Lew



(23.07–23.08) Powodzenie będzie stało po Twojej stronie. Z sukcesem zakończysz nawet te zadania, które sprawiają Ci trudność.

Panna



(24.08–22.09) Dopadną Cię wątpliwości, czy dokonywane przez Ciebie wybory są słuszne. Radzę ponownie je przemyśleć.

Waga



(23.09–22.10) Jasno formułuj swoje myśli w rozmowach z przyjaciółmi, ponieważ twoje słowa mogą być zrozumiane na opak.

Skorpion



(23.10–21.11) Zapracujesz dzisiaj na słowa uznania. Chciałoby się, żeby takich dni było znacznie więcej. Ale lepszy rydz niż nic.

Strzelec



(22.11–21.12) Nie stawiaj niczego na ostrzu noża, nawet jeśli nie wszystko będzie Ci się podobać. Częściej szukaj kompromisu.

Koziorożec



(22.12–19.01) Przydają Ci się cierpliwość i umiejętność panowania nad emocjami. Dobrze będzie też trzymanie języka za zębami.

Wodnik



(20.01–18.02) Plany zrealizujesz w 100 procentach. Znajdziesz czas na pomaganie innym, ale nie pozwól się wykorzystywać.

Ryby



(19.02–20.03) Ktoś kieruje pod Twoim adresem złośliwe słowa. Radzę puszczać te uwagi mimo uszu. Nie daj się sprowokować.

RACHEL MCADAMS

Aktorka kończy 47 lat, a 83 aktorka Anna Seniuk. W 1972 r. ministerstwo wydało rozporządzenie o wprowadzeniu od 1 stycznia 1973 roku systemu kodów pocztowych. W 1997 r. odbyła się premiera komedii sensacyjnej „Kiler” w reż. Juliusza Machulskiego.



FOT. WIKIMEDIA COMMONSXXX

STUDENCI BEZ DŁUGÓW?

Dzisiaj można świętować: Dzień Studenta, Światowy Dzień Wcześniaka, Ogólnopolski Dzień Bez Długów, Dzień Czarnego Kota oraz Dzień Baklawy. A przysłowie na dziś to: „Od świętej Salomei zima jest w nadziei”.

(JM)

Anna Seniuk:
„Są w człowieku
tajemnice, które
uświadamiają
nam, że siedzi
w nas potwór.”



FOT. WOJCIECH WOJTKIEWICZ

OBYCZAJE

Najmłodsza farbowana studentka poszukiwana

Na spotkaniu absolwentek liceum z okazji 20-lecia matury panie licytowały się, która z nich pierwsza zaczęła farbować włosy – nie „dla odmiany”, ale „po to by zamaskować siwe włosy”. Wygrała ta, która zrobiła to na 4 roku studiów.

(JM)

KAWA Z LODEM

Zdziwienie u kawoszy-smakoszy w łódzkiej korporacji wywołał ich nowo zatrudniony kolega, który do mocnej kawy wrzucił kostki lodu. Wy tłumaczył, że on kawy nie lubi i traktuje ją tylko jako „środek na przebudzenie”. A lód jest po to, by szybciej wystygła...

(JM)

UCZNIOWSKI HATTRICK

W jednej z łódzkich podstawówek powstało określenie „uczniowski hattrick”. W piłce nożnej hattrick to zdobycie trzech bramek w jednym meczu, a w gwarze uczniowskiej określono w ten sposób uzyskanie przez ucznia trzech jedynek lub trzech uwag jednego dnia.

(JM)

OBYCZAJE

SKUTKI OGRANICZANIA JEDZENIA DZIECIOM

Rodzice nastolatki postanowili razem z nim przejść na restrykcyjną dietę. Aby sobie – a przede wszystkim jej – pomóc zdecydowali się wykluczyć z jadłospisu m.in. wędliny i masło. Jednak po dwóch tygodniach okazało się, że córka zamiast chudnąć, przybiera na wagę. Okazało się, że chleb zamiast masłem zaczęła smarować majonezem, a do tego na chleb kładła żółty ser i podgrzewała takie kanapki w mikrofalówce. Nic więc dziwnego, że przytyła.

(JM)



FOT. FREPIK

ZDROWIE ZACZYNA SIĘ W JELITACH

Izabela Grabowska

Rak prostaty jest drugim najczęściej diagnozowanym nowotworem u mężczyzn na świecie i stanowi jedno z głównych wyzwań współczesnej onkologii. Obok czynników genetycznych i wieku, kluczowym modyfikującym elementem ryzyka jest dieta.

Współczesna nauka bije na alarm – standardowa dieta zachodnia – oparta na dużych ilościach czerwonego mięsa, „pustych” kaloriach z cukrów i tłuszczów nasyconych oraz na mocno przetworzonej żywności – to wróg prostaty i całego organizmu. Ten model żywienia, ubogi w błonnik, witaminy i składniki mineralne, jest dziś uważany za wiodący czynnik ryzyka zgonu, przewyższający nawet palenie tytoniu. Naukowcy z całego świata są zgodni – przyszłość leży w diecie roślinnej, opartej na pełnowartościowych, nieprzetworzonych produktach (WFPB, ang. Whole-Food Plant-Based). Ten ro-

ślinny wzorzec żywieniowy, bogaty w owoce, warzywa, orzechy, rośliny strączkowe i pełnoziarniste produkty zbożowe ma udokumentowane działanie ochronne w prewencji chorób sercowo-naczyniowych, ale także różnych typów nowotworów. Badania wykazały, że im więcej produktów pochodzenia

roślinnego w diecie, tym mniejsze ryzyko rozwoju raka prostaty. Nie wystarczy jednak usunąć z diety szkodliwych składników odżywczych. Równie ważne jest wzbogacenie jej w substancje o udowodnionym działaniu ochronnym – fitoskładniki np. likopen, kurkuminę i związki siarkowe.



FOT. 123RF

Likopen nadaje pomidorom czerwony kolor.