

● Informacje z Łodzi, regionu, kraju i ze świata ● Krzyżówka na sobotę ● Plotki, ciekawostki

ZABÓJSTWO PREZYDENTA ŁODZI

ZACZYNAAMY CYKL O KRYMINALNEJ HISTORII MIASTA

STR. 6

EXPRESS

ilustrowana



**DOSTAJE OD ŻONY
WSZYSTKO, CO NAJLEPSZE**

- Radosław Liszewski nie szuka pocieszenia w ramionach innych kobiet. STR. 18

Łódź Kaliska



**NOWY DWORZEC
JUŻ CZYNNY** STR. 4



**AKTYWNY SENIOR
DŁUŻEJ ŻYJE** STR. 9

Służba zdrowia



**WIZYTY
PRZEPADAJĄ,
KOLEJKI ROSNĄ,
BO...** STR. 5

45
9 770137 909019

WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH W ŁODZI

NASTROJOWO I SPOKOJNIE



- Przez dwa dni mieszkańcy Łodzi i okolic odwiedzali bliskich zmarłych na cmentarzach. W tym roku w Łodzi wprowadzono bezpłatną komunikację. I... nie było korków. Przynajmniej w weekend. STR. 3

FOT. GRZEGORZ GAŁĄSKI, JACEK ZEMŁA, AKPA, ARCHIWUM, MATEUSZ POJAR

EXPRESSOWO

ŁÓDŹ. Ognisko w pobliżu dworca Kaliskiego
Wczoraj o godz. 8.52 na numer 112 wpłynęło zgłoszenie o kobiecie, która na chodniku przy ul. Karolewskiej koło nr 51 pali ognisko. To miejsce przy estakadzie na al. Włókniarzy, naprzeciwko dworca Łódź Kaliska. Do interwencji skierowana została straż pożarna i policja. Strażacy szybko ugasiли ogień. Okazało się, że paliły się ubrania należące do stojącej obok kobiety. Tłumaczyła policjantom, że inna kobieta zabrała jej kurtkę i podpaliła. (MT)

ŁÓDŹ. Głupi żart nagłośniony w internecie postawił policję na nogi **Stand-uperka Aleksandra Radomska ogłosiła, że w cukierkach rozdawanych dzieciom na Bałutach są igły. Policja potraktowała sprawę poważnie. Okazało się, że był to głupi żart.**

W piątek wieczorem artystka estradowa w mediach społecznościowych poinformowała o igłach, które jej dziecko rzekomo dostało w cukierkach podczas halloweenowej zabawy na Bałutach. Jeden z cukierków miała dać dobrotliwa staruszka. – Przestrzegam, jeśli wasze dziecko zbierało cukierki na łódzkich Bałutach – mówiła na Instagramie Radomska. O sprawie została poinformowana policja. Policjanci z Łodzi i pow. zgierskiego próbowali ustalić, kto mógł rozdawać cukierki. Ponieważ artystkę obserwuje ponad 100 tys. osób, wiadomość o igłach rozeszła się po Polsce w tempie błyskawicznym. W sobotę wieczorem okazało się, że igły w cukierkach były tylko dziecięcym wymysłem

Zaklinował się w płocie na ul. Rąbieńskiej

Ten 9-tygodniowy kot został znaleziony na ul. Rąbieńskiej. Był zaklinowany w panelu ogrodzeniowym. 30 października trafił do schroniska dla zwierząt. Czipa brak. Jego właściciel lub osoba, która chciałaby go przysiąść, może zadzwonić pod numery telefonów 42 656 78 42 lub 501 437 232.



FOT. SCHRONISKO-ŁÓDŹ.PL

zrobionym dla żartu, o czym poinformowała w mediach społecznościowych artystka. (MT)

GAŁKÓW DUŻY. Jechała wężykiem i była wulgarna

Trzy lata więzienia grożą 36-letniej kobiecie, która kompletnie pijana wsiadła za kierownicę chevroleta. Wpadła, bo jej wyczyny zauważył policjant. W chwili zatrzymania kobieta była bardzo agresywna i wulgarna.

Policja poinformowała, że 30 października po godz. 20 koluszkowski patrol został wezwany do Gałkowa Dużego, gdzie doszło do zatrzymania nietrzeźwej kierującej. Kilka minut wcześniej policjant w czasie wolnym od służby, na co dzień pracujący w Komendzie Miejskiej Policji w Łodzi, zatrzymał kierującą chevroletem. Pojechał za autem, którego tor jazdy go zaniepokoił.

– Samochód jechał całą szerokością drogi, odbijał się od krańców. Policjant zjechał mu drogę i wezwał koluszkowskich policjantów. Za kierownicą siedziała 36-letnia kobieta, badanie jej stanu trzeźwości wykazało ponad 2,5 prom. alkoholu w organizmie. Kobieta była agresywna, wulgarna i nie wykonywała poleceń funkcjonariuszy. Została zatrzymana, straciła też prawo jazdy. 36-latka usłyszała zarzut kierowania w stanie nietrzeźwości, co zagrożone jest karą do 3 lat pozbawienia wolności – informuje asp. Aneta Kotynia z KPP Łódź-Wschód. – Alkohol spowalnia czas reakcji i zwiększa ryzyko tragicznych wypadków. Reagujmy i nie pozwalajmy, aby ktoś wsiadł za kierownicę na podwójnym gazie – dodaje policjantka. (JN)

Uczestniczka brutalnego „napadu kościotrupów” wpadła na Bałutach

Policjanci zatrzymali 42-letnią Ukrainkę Tamarę B. ściganą listem gończym za to, że brała udział w napadzie rabunkowym na łódzkiego biznesmena mieszkającego w powiecie łęczyckim.

Wiesław Pierzchała

Kobieta została skazana, ale nie stawiała się w zakładzie karnym i zaczęła się ukrywać. Do czasu...

Skatowany przedsiębiorca zmarł w szpitalu. Ten pamiętny napad, do którego doszło 4 czerwca 2021 r. w gminie Piątek, wstrząsnął mieszkańcami woj. łódzkiego.

Według prokuratury, bandyci mający na sobie upiornie maseki kościotrupów skatowali trzonkami od siekier 53-letniego biznesmena Marcina S. i jego 51-letnią żonę Ewę S., która po pierwszych ciosach udała nieprzytomną i być może dzięki temu przeżyła. Bandyci zrabowali gotówkę, cenną biżuterię oraz złote zegarki i monety. Straty – prawie 400 tys. zł. Zostali spłoszeni przez patrol po-



Podczas procesu w Łodzi Tamara B., uczestniczka napadu na biznesmena w jego willi w gminie Piątek pod Łęczycą, została skazana na 4,5 roku więzienia.

FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

licji wezwany przez dwie idące drogą kobiety.

Okazało się, że napadu dokonali dwaj Ukraińcy, z których jeden został zatrzymany. Był to 41-letni Mykoła L. z Krzywego Rogu. Ma wyższe wykształcenie – jest inżynierem mechanikiem. Przed napadem mieszkał w Łodzi i pracował w Głow-

nie. Przyznał się do winy. Jego współnikiem był Jarosław D., który uciekł za granicę i przepadł. Jego sprawę wyłączono do osobnego postępowania.

Pomagała im Tamara B. z Melitopola na Ukrainie. Ona też ma wyższe wykształcenie – jest księgową. Przed napadem mieszkała i pracowała w Łodzi.

Jej rola polegała na tym, że przywiozła bandytów fiatem punto i odwiezła z miejsca napadu.

Mykoła L. został skazany na 25 lat więzienia, a Tamara B. na 4,5 roku pozbawienia wolności.

Jednak nie trafiła za kraty. Zaczęła się ukrywać. Dlatego do akcji ruszyli policjanci Wydziału Poszukiwań i Identyfikacji Osób Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi, którzy poszukiwaną Ukrainkę wytopili w mieszkaniu na Bałutach. Była kompletnie zaskoczona i nie stawiała oporu.

– Po potwierdzeniu jej tożsamości została przewieziona do jednostki policji, a następnie osadzona w zakładzie karnym, gdzie odbędzie zasądzoną karę – informuje nadkomisarz Aneta Sobieraj, rzecznik prasowy KWP w Łodzi.

UKRADŁ MERCEDESA ZA 100 TYS. ZŁ Z PARKINGU NA KURCZAKACH

Wiesław Pierzchała

Policjanci odzyskali cennego mercedesa, który został skradziony na jednym z łódzkich osiedli. Zatrzymali też 39-letniego złodzieja. Grozi mu surowa kara.

Do kradzieży doszło w nocy z 9 na 10 października na parkingu na osiedlu Kurczaki na Górnej. Właściciel samochodu, który swoje straty oszacował na ponad 100 tys. zł, zaalarmował stróżów prawa.

Do akcji ruszyli policjanci z Wydziału do walki z Przestępczością Samochodową Komendy Miejskiej Policji w Łodzi. Ustalili, że w skradzionym mercedesie zmieniono tablice rejestracyjne. Potem na podstawie zapisów z kamer monitoringu miejskiego wytypowali rejon, w którym może znajdować się

poszukiwane auto. W ten sposób dotarli na al. Piłsudskiego, gdzie pod jedną z kamienic dostrzegli skradzionego mercedesa. Wysiadł z niego 39-letni mężczyzna i zniknął w pobliskim budynku.

Stróże prawa natychmiast przystąpili do działania. Sprawdzili numer VIN w samochodzie i potwierdzili, że został on skradziony. Zatrzymali też 39-latka.

– Mężczyzna usłyszał zarzut kradzieży z włamaniem, za co grozi mu kara nawet 10 lat pozbawienia wolności – zaznacza mł. asp. Maksymilian Jasiak z KMP w Łodzi.

Po przesłuchaniu podejrzany o kradzież został zwolniony. Prokurator zastosował wobec niego dozór policyjny. Śledztwo w tej sprawie prowadzą policjanci KMP pod nadzorem Prokuratury Rejonowej Łódź – Górna.



39-latek nie nacieszył się skradzionym mercedesem.

FOT. POLICJA

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 Reklamy 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
prenumeratapoczty@poczta.pl, tel. 12 422 14 85;
 dla firm i instytucji: prenumerataprasa@garmondpress.pl
Kolporter: prenumerata wyłącznie dla firm i instytucji
www.prenumerata.kolporter.com.pl, tel. 41 367 88 88;
Poczta Polska: www.prenumerata.poczta-polska.pl,
 lub w najbliższym urzędzie pocztowym.

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

Wszystkich Świętych w Łodzi. Nastrojowo i wyjątkowo spokojnie

Przez dwa dni mieszkańcy Łodzi i okolic odwiedzali bliskich zmarłych na cmentarzach. W tym roku w Łodzi wprowadzono bezpłatną komunikację. I... nie było korków. Przynajmniej w weekend.

Matylda Witkowska

Mocno zakorkowane były okolice łódzkich cmentarzy w piątkowy wieczór (31 października). Wtedy ruch przycmentarny nałożył się na weekendowe wyjazdy.

Kierowcy stali w korkach m.in. w rejonie cmentarzy na Dołach, Szczecińskiej, Zarzewia i Mani. Było bardzo źle. Natomiast w sobotni poranek (1 listopada) sytuacja się poprawiła. Wczesnie rano nawet przy dużych cmentarzach jeździło się wolniej, ale płynnie.

- Dało się przejechać, ale o parkowaniu można było zapomnieć, chyba że akurat ktoś wyjeżdżał - mówili kierowcy z okolic Zarzewia.

Na Dołach setki aut stanęły wzdłuż al. Palki, ale nie wszyscy się zmieścili. Niektórzy parkowali na trawnikach i na stacjach benzynowych. Bardzo tłoczno było natomiast na przystankach MPK. W sobotę (1 listopada) miasto Łódź wprowadziło bezpłatną komunikację miejską w autobusach i tramwajach. Wiele osób skorzystało, choć znaczną część pasażerów stanowili seniorzy, którzy i tak... jeżdżą bez biletu. Na przystanku przed Dołami do autobusu linii 70 trudno było się wcisnąć. Sporo osób czekało też na powrót z cmentarza, jednak mniej popularne linie nie były zatłoczone.

- Miejsc do parkowania faktycznie nie jest dużo, ale ruch przy największych cmentarzach

odbywa się płynnie. To jest optymistyczne - podkreślał w sobotę mł. asp. Maksymilian Jasiak z KMP w Łodzi. Policja zauważyła też, że obeszło się bez poważniejszych incydentów.

W piątkowy wieczór opinią publiczną wstrząsnęła informacja o igłach w cukierkach, które rzekomo miały być dawane dzieciom na Bałutach w Łodzi. Policja ruszyła do akcji, w sobotę okazało się jednak, że był to dziecięcy wymysł.

Tradycyjnie na Starym Cmentarzu odbyła się kwesta na rzecz ratowania zabytków. Towarzystwo Opieki nad Starym Cmentarzem przygotowało 80 puszek. Kwestowali politycy, dziennikarze, miłośnicy Łodzi i członkowie różnych organizacji. Z puszką stanął też redaktor

naczelny „Expressu Ilustrowanego” Marek Krzciuk. Tylko w niedzielę zebrano 95 tys. zł, które będą przeznaczone na renowację dziewięciu najbardziej zniszczonych nagrobków.

Cmentarze wyglądały wyjątkowo pięknie, zwłaszcza wieczorem. Wiele osób specjalnie wybrało się o tej porze, by podziwiać nekropole w blasku zniczy. Łodzianie wykazali się pomysłowością w zdobieniu grobów, np. na Zarzewie na jednym z grobów stanął... kwiatny akordeon. Nie zabrakło też handlu, smażonych oscypków i waty cukrowej, a na Dołach można było posłuchać religijnych piosenek w wykonaniu Mateusza Joachimiaka znanego jako dr Amnestia.



Stary Cmentarz w Łodzi we Wszystkich Świętych po zmroku wyglądał wyjątkowo. W ciemnościach widać było piękno zniczy i starych pomników.

FOT. GRZEGORZ GAŁAŚNICKI

MATERIAŁ INFORMACYJNY NCBR

0011423680



Fundusze Europejskie
dla Nowoczesnej Gospodarki



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



NCBR
Narodowe Centrum Badań i Rozwoju

Czyste technologie dla Polski i Europy. Trwają nabory w ramach inicjatywy STEP

Narodowe Centrum Badań i Rozwoju (NCBR) prowadzi dwa nabory wniosków w ramach Platformy Technologii Strategicznych dla Europy - STEP, w obszarze czystych i zasobooszczędnych technologii. Przedsiębiorstwa oraz konsorcja naukowo-przemysłowe mogą starać się o łącznie 300 mln zł na projekty B+R z programu Fundusze Europejskie dla Nowoczesnej Gospodarki. Działanie ma wesprzeć niezależność Unii Europejskiej od rynków zewnętrznych i wzmocnić suwerenność technologiczną Europy.

- Europa wciąż pozostaje zależna od zewnętrznych dostawców w obszarze czystej energii, szczególnie z regionu Azji. Przykładowo, aż 84% światowej produkcji paneli fotowoltaicznych pochodzi z Chin - osiem z dziesięciu największych na świecie fabryk zlokalizowanych jest właśnie w tym kraju. Z drugiej strony, w przypadku energetyki wiatrowej rzadko trudności podnosi się kwestię trudności związanych z recyklingiem komponentów turbin, takich jak łopaty. Ich żywotność, zależnie od zastosowanej technologii, wynosi zazwyczaj od 20 do 30 lat. W Niemczech pierwsze instalacje wiatrowe właśnie

osiągają kres swojej użyteczności, co rodzi nowe wyzwania dla sektora - powiedział prof. dr hab. inż. Jerzy Małachowski, dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju. - Zakup technologii z rynków zewnętrznych z pewnością nie stanowi trwałego rozwiązania dla wyzwań związanych z transformacją energetyczną. Właśnie dlatego Komisja Europejska powołała inicjatywę STEP, która jako jeden z kluczowych priorytetów wskazuje rozwój czystych i zasobooszczędnych technologii. Celem STEP jest pobudzenie europejskiego potencjału innowacyjnego i stworzenie warunków do niezależnienia się od importu technologii niezbędnych do przeprowadzenia zielonej transformacji. Inicjatywa ta ma być impulsem do budowy silnego, konkurencyjnego sektora technologii energetycznych w Europie.

Program koncentruje się również na budowie europejskich łańcuchów wartości oraz wzmocnieniu bezpieczeństwa gospodarczego. Chodzi tu m.in. o wyspecjalizowanie się danego kraju w produkcji czy recyklingu konkretnych komponentów. Poprzez STEP Komisja Europejska dąży do budowy silniejsze-

go przemysłu europejskiego, do wzmocnienia pozycji Europy na arenie międzynarodowej oraz zwiększenia jej odporności na wyzwania globalne, takie jak kryzysy klimatyczne czy geopolityczne.

Zielone technologie dla Europy

W naborach STEP prowadzonych przez NCBR o dofinansowanie mogą ubiegać się przedsiębiorstwa oraz ich konsorcja z innymi przedsiębiorstwami, organizacjami badawczymi lub organizacjami pozarządowymi, które prowadzą działalność na terytorium Polski. Wśród priorytetowych tematów, na których koncentrują się nabory, znajdują się:

- Technologie **słoneczne** (np. fotowoltaika, technologie słonecznej termicznej energii elektrycznej),
- Technologie łądowej **energii wiatrowej** i technologie morskiej energii odnawialnej,
- Technologie **baterii i magazynowania** energii,
- Technologie **pomp ciepła** i energii geotermicznej,
- Technologie wodorowe (np. elektrolizery: **wodorowe** ogniwa paliwowe),
- Zrównoważone technologie **biogazu i biometanu**,

- Technologie wychwytywania i składowania **CO2**,
- Technologie **sieci elektroenergetycznej** (np. technologie ładowania elektrycznego w transporcie, technologie służące cyfryzacji sieci),
- Technologie **rozszczepienia jądrowego** (np. technologie jądrowego cyklu paliwowego),
- Technologie zrównoważonych **paliw alternatywnych**,
- Technologie **energii wodnej**,
- Technologie energii odnawialnej nieobjęte poprzednimi kategoriami (np. technologie energii dyfuzji, technologie energetyczne otoczenia inne niż pompy ciepła, technologie biomasy, technologie pozyskiwania gazu składowiskowego, technologie gazu z oczyszczalni ścieków),
- Technologie **efektywności energetycznej** związane z systemem energetycznym (np. technologie sieci ciepłowniczej),
- Technologie **paliw odnawialnych** pochodzenia niebiologicznego,
- Rozwiązania **biotechnologiczne** w dziedzinie klimatu i energii,

- Transformacyjne technologie przemysłowe na rzecz dekarbonizacji,
- Technologie transportowania i wykorzystywania CO2,
- Technologie **napędu wiatrowego i elektrycznego** w transporcie,
- Technologie jądrowe nieobjęte poprzednimi kategoriami.

Dwie ścieżki do sukcesu

Technologie krytyczne oraz technologie ich łańcuchów wartości rozwijane będą w ramach projektów badawczo-rozwojowych, obejmujących badania przemysłowe i prace rozwojowe albo tylko prace rozwojowe, dofinansowane przez NCBR w dwóch ścieżkach:

- **Ścieżka A** - dla projektów badawczo-rozwojowych, które wnoszą na rynek wewnętrzny UE innowacyjny lub najnowocześniejszy, lub przełomowy element o znaczącym potencjale gospodarczym (wymagana jest kombinacja co najmniej dwóch z tych elementów),
- **Ścieżka B** - dla projektów badawczo-rozwojowych, które przyczyniają się do ograniczenia lub zwalczania strategicznej zależności Unii.

Budżet naborów to łącznie 300 mln zł (150 mln zł zostanie przeznaczonych na Ścieżkę A oraz drugie tyle - na Ścieżkę B).

Nabór wniosków o dofinansowanie dla projektów w **Ścieżce A** (Innowacyjność) **potrwa do 14 listopada 2025 r.** (w ostatnim dniu naboru do godz. 16.00). Z kolei nabór wniosków w **Ścieżce B** (Strategiczna niezależność) **potrwa do 12 listopada 2025 r.** (w ostatnim dniu naboru do godz. 16.00). Realizowany w ramach **Priorytetu 5. „Wsparcie projektów realizujących cele inicjatywy STEP” programu Fundusze Europejskie dla Nowoczesnej Gospodarki.**

Więcej informacji oraz regulaminy naborów:

- **Ścieżka A:** <https://www.gov.pl/web/ncbr/step-sciezka-a-czyste-i-zasobooszczedne-technologie>
- **Ścieżka B:** <https://www.gov.pl/web/ncbr/step-sciezka-b-czyste-i-zasobooszczedne-technologie>

KURIA NIE WYPOWIADA SIĘ W SPRAWIE KS. MISIAKA

Matylda Witkowska

Ksiądz Michał Misiak wyznał, czym jest Gospoda u Ojca, czyli jego nowa inicjatywa duszpasterska w dawnym kościełku luteranckim przy ul. Sierakowskiego w Łodzi.

W minionym tygodniu pisaliśmy o nowej inicjatywie ks. Michała Misiaka z Łodzi, czyli o niedzielnych mszach św. odprowadzanych przez niego o godz. 19 w tzw. Templum czyli w dawnym kościele luteranckim przy ul. Sierakowskiego 3. Wykorzystanie kościoła to autorski pomysł ks. Misiaka, który od niemal dwóch miesięcy nie ma oficjalnego przydziału do pracy w strukturach diecezji.

Ks. Misiak podkreślił, że nadal jest kapłanem Kościoła rzymskokatolickiego.

- Aktualnie, w porozumieniu z ks. kard. Grzegorzem Rysiem i grupą osób świeckich, pracujemy nad stworzeniem modelu inicjatywy duszpasterskiej o roboczej nazwie „Gospoda u Ojca”. Kiedy prace zostaną zakończone, poinformujemy o tym fakcie opinię publiczną - napisał ks. Misiak.

Zapytaliśmy rzecznika łódzkiej kurii ks. Pawła Kłysa, na jakim etapie jest sprawa przydziału ks. Misiaka do nowego miejsca posługi w strukturach archidiecezji łódzkiej. Niestety, łódzka kuria kolejny raz odmówiła odpowiedzi w tej sprawie.

Natomiast w Gospodzie u Ojca coraz więcej się dzieje. Wczo-



Ksiądz Michał Misiak to jeden z najbardziej znanych łódzkich duchownych.

FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

raj, w Zaduszki, sprawowana była tam msza tysiąca św. w intencji zmarłych. Odprowadzona została w duchu Taize, a jej oprawą były płonące świece i znicze. Każdy uczestnik mógł objąć modlitwą swoich zmarłych wrzucając ich nazwiska do specjalnej urny przed nabożeństwem.

Ks. Michał Misiak to jeden z najbardziej popularnych łódzkich księży, który słynie z nietypowych inicjatyw duszpasterskich.

Do końca sierpnia był kapłanem w szpitalu im. Bonifraterów, gdzie opiekował się pacjentami, wolontariuszami i prowadził spotkania modlitewne dla kobiet. Został jednak z tej pracy zwolniony.

Na razie nie ma dekretu kard. Grzegorza Rysia kierującego go do nowej pracy. Dlatego pozostający bez zajęcia duchowny porozumiał się z właścicielem Templum i tam zaczął odprawiać msze św.

Nowe zasady liczenia stażu pracy

Magdalena Jach

1 stycznia wejdą w życie istotne zmiany w Kodeksie pracy, które rozszerzą katalog okresów liczących do stażu pracy. Zmiany mają ujednolicić zasady ustalania stażu pracy, od którego zależą uprawnienia pracownicze i świadczenia, jak wymiar urlopu oraz wysokość odpraw.

Monika Kiełczyńska, rzecznik ZUS w woj. łódzkim, informuje, że od przyszłego roku do stażu zaliczone zostaną nie tylko okresy zatrudnienia na podstawie umowy o pracę, lecz także inne formy aktywności zawodowej.

Wliczane będą m.in.: okresy prowadzenia pozarolniczej działalności gospodarczej,

czas współpracy z osobą prowadzącą działalność gospodarczą, a także okres jej zawieszenia w celu sprawowania osobistej opieki nad dzieckiem, okresy wykonywania umów zlecenia, umów agencyjnych oraz innych umów o świadczenie usług.

Nowością będzie sposób potwierdzania tych okresów. Od 2026 r. niezbędne będzie uzyskanie zaświadczenia z ZUS. Wnioski o ich wydanie będzie można składać wyłącznie elektronicznie - za pośrednictwem platformy PUE/eZUS. Formularze zostaną udostępnione jednak dopiero po wejściu w życie nowych przepisów.

Dotychczasowe zasady potwierdzania zatrudnienia na podstawie umowy o pracę pozostają bez zmian.

Nowa Kaliska. Dworzec po przebudowie budzi mieszane uczucia

Otwarto nowy budynek dworca Łódź Kaliska. Jego wygląd mało komu się podoba ze względu na ponurą kolorystykę. Elewacje wykonano z miedzi oksydowanej.

Jacek Zemła

Koleje zapewniają, że „przy doborze materiału dla przebudowy dworca kierownictwo się szlachetnym pochodzeniem miedzi kojarzonym z budynkami o długiej trwałości i historii, a także wpisującym całość inwestycji w kontekst pobliskich obiektów”

Dalej Biuro Komunikacji Wydział Współpracy z Mediami PKP SA pisze:

- W środkowej nawie budynku na całej długości dachu zamontowano nowoczesny świetlik. Wnętrze zostało również wykończono elementami z miedzi, nawiązującymi kształtem do świetlika. Co ciekawe, w czasie prowadzenia prac odkryto fragmenty ceramicznych posadzek, które są relikami pierwotnego, nieistniejącego dziś budynku dworca Kaliskiego, który oddano do użytku 15 listopada 1902 roku. Obecnie fragmenty posadzek, wraz z informacją o ich ciekawej historii, wyeksponowano w tunelu dworca.

Tyle komunikat, jednak wśród komentarzy w internecie dominują te negatywne. Wczoraj w internetowej sondzie „Expressu Ilustrowanego” na pytanie: Czy podoba ci się nowy dworzec, „tak” odpowiedziało tylko 24 proc., odpowiedzi „nie” udzieliło 50,5 proc., pozostali nie mają zdania lub odpowiedzieli „może być”.

A jak wygląda nowa Kaliska wewnątrz? Na parterze budynku znajduje się część służąca podróżnym, w tym kasy biletowe, poczekalnia wraz z wydzielonym kąciem dla dzieci oraz lokale komercyjne, w których znajdują się m.in. salonik prasowy oraz usługi gastronomiczne.

Do wynajęcia pozostały jeszcze dwa lokale o powierzchniach: 107 mkw. oraz 17,14 mkw. Spółka PKP zapra-



Tak wygląda nowy dworzec Łódź Kaliska i jego otoczenie.

FOT. FB. KRZYSZTOF SZYMCAK



Przed dworcem stoi wieża z zegarem, ale pytani przez nas pasażerowie podkreślają, że godzinę z niego trudno odczytać...

FOT. JACEK ZEMŁA

sza do współpracy duże podmioty sieciowe i lokalnych przedsiębiorców.

Docelowo na dworcu znajdą się także skrytki bagażowe oraz automaty z przekąskami i napojami, bankomat i biletomat.

Natomiast piętra obu skrzydeł budynku przeznaczono na biura dla spółek kolejowych.

Zmieniło się również najbliższe otoczenie dworca. Powstał nowoczesny plac przydworcowy służący jako węzeł komunikacyjny, dostosowany do ruchu samochodów, autobusów oraz rowerów wraz z dużą wiatą rowerową.

Natomiast za budynkiem znalazł się parking dla pasażerów. Przy dworcu jest także postój taksówek.

Wizyty u specjalisty i operacje przepadają, a kolejki się wydłużają, bo....

W Łódzkiem przepadło ponad 27 tysięcy wizyt u ortopedy i blisko 13 tys. wizyt u kardiologa. Nie byłoby tak, gdyby pacjenci informowali, że nie przyjdą do lekarza.



Pacjenci w Łódzkiem nie odwołali i nie przyszli na co czwartą wizytę u ortopedy.

FOT. PRZEMYSŁAW SWIDEŃSKI

NFZ przypomina o zabiegu u fizjoterapeuty, operacji usunięcia zaćmy, tomografii komputerowej i o wizycie u specjalisty na cztery dni przed badaniem/pierwszą wizytą. W wiadomości NFZ podaje numer telefonu, pod który trzeba zadzwonić, aby odwołać wizytę. SMS-y mają za zadanie zmniejszyć liczbę wizyt i operacji, które przypadły, chociaż mogli z nich skorzystać inni pacjenci, na przykład ci,

którzy pilnie potrzebują pomocy. W tym roku Polacy odebrali już 19,5 mln takich powiadomień. W ubiegłym roku 14 mln.

Mieszkańcy woj. łódzkiego w tym roku (do końca września) nie zgłosili się na 103 tys. umówionych w ramach NFZ wizyt u specjalisty, badań i zabiegów. W ubiegłym roku przepadło ich aż 90 tys.

Przepadła (czyli żaden chory z niej nie skorzystał) w ten sposób co czwarta wizyta

u ortopedy, co szósta u kardiologa.

- Na operację zaćmy nie przyszło w ubiegłym roku w Łódzkiem 604 chorych - informuje „Express Ilustrowany” Anna Leder, rzecznik prasowy Łódzkiego Oddziału Wojewódzkiego NFZ. - Na operację biodra nie zgłosiło się 166 pacjentów, o połowę mniej niż rok wcześniej (386 w 2023 r.). Nieodwołana wizyta to stracona szansa na szybszą pomoc dla innego chorego.

Nieodwołane operacje dezorganizują pracę oddziału, medyków zaangażowanych do zabiegu. Szpital traci pieniądze, bo zabieg się nie odbył. Traci także system publicznej ochrony zdrowia - kolejka się wydłuża. Pacjent, który nie przyszedł na wizytę, szkodzi także sobie - wydłuża czas na postawienie diagnozy, na powrót do zdrowia - podkreśla Anna Leder, apelując do rozsądku i wyobraźni ubezpieczonych.

Tyle wizyt przepadło w woj. łódzkim:

- ortopedia - 27.339, to aż 26,4 proc. wszystkich wizyt;
- kardiologia - 12.775, to 12,4 proc. wszystkich wizyt;
- fizjoterapia - 12.056, to 11,7 proc. wszystkich wizyt;
- neurologia - 8.390, to 8,1 proc. wszystkich wizyt.

Obowiązki pacjenta

Pacjent ma prawa, ale także obowiązki. Jeśli nie może skorzystać z wizyty, podać się

operacji, to musi ją odwołać. Może zrobić to telefonicznie, osobiście, mejlem. Faktem jest, że często do wielu poradni nie sposób się dodzwonić, a odwoływanie wizyt mejlem nie w każdej jest możliwe.

Zaprzepaszczone szanse

W pierwszej połowie tego roku pacjenci nie zgłosili się na 773 tys. wizyt. W ubiegłym roku na 1,5 mln. Są to dane dotyczące tylko ok. 40 specjalizacji.

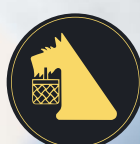
AUTOREKLAMA

0011424634



do kupienia
także
w sieci

Netto



Zabić prezydenta

Zaczynamy cykl poświęcony kryminalnej historii Łodzi. Od dziś na łamach „Expressu Ilustrowanego” będziemy przypominać historie, które przed laty wstrząsnęły opinią publiczną Łodzi i kraju.

Anna Gronczewska

Ta zbrodnia wstrząsnęła międzywojenną Łodzi. Zamordowano bowiem prezydenta miasta Mariana Cynarskiego. Dwóch łodzińskich zabójców, w której mieszkał. Jednego z zabójców skazano na karę śmierci, drugiego na dożywocie.

Marian Cynarski był drugim, po odzyskaniu niepodległości, prezydentem Łodzi. Z zawodu sędzia, urodził się w 1880 r. w Warszawie, ale los, a w zasadzie Józef Piłsudski skierował go do Łodzi. W 1919 r. z namaszczenia naczelnika państwa został sędzią łódzkiego Sądu Okręgowego. Cztery lata później wybrano go na prezydenta Łodzi. Zastąpił na tym stanowisku Aleksę Rzewskiego. Marian Cynarski był związany ze Związkiem Narodowo-Ludowym. W historii miasta zapisał się m.in. tym, że za jego rządów otwarto Miejski Kinematograf Oświatowy, Miejską Galerię Sztuki, w pogotowiu ratunkowym zaczęły jeździć samochodowe karetki i rozpoczęto budowę Parku Ludowego na Zdrowiu. Jednak prezydent nie doczekał zakończenia tej budowy.

14 kwietnia 1927 r., kilka dni przed Wielką Nocą, ukazały się specjalne dodatki łódzkich gazet, które donosiły o makabrycznej zbrodni do której doszło na ul. Andrzeja 4. Dochodziła godz. 11, gdy mieszkający na I piętrze kamienicy dr Sołowiejczyk, dbający o zdrowie rodziny Cynarskich, usłyszał krzyk: „Złodziej!”

Głos był głuchy, zdławiony – zeznawał potem dr Sołowiejczyk, któremu od razu wydawało się, że krzyczy prezydent. Lekarz w ciągu kilku sekund był przy Marianie Cynarskim. Siedział on na stopniu, w połowie schodów I piętra oparty o ścianę. Jedną ręką przycisnął tęczkę, drugą swoją pierś. Lekarz zauważył, że prezydent był „trupiołady i nieprzytomny”. Konał. Kiedy rozpiął mu palto, zobaczył głęboką ranę brzucha. Po ok. 2 minutach prezydent Cynarski nie dawał już żadnych oznak życia. Sąsiedzi wnieśli jego ciało do mieszkania.

Przeprowadzona sekcja wykazała uszkodzenie jelit, przecięcie naczyń krwionośnych.

Rana była tak głęboka, że sięgała kręgosłupa. Prezydent musiał zginąć od ciosu zadanego sztyletem lub długim nożem. Naczelnik łódzkiego wydziału śledczego wyznaczył 5000 zł nagrody za wskazanie zabójcy. Podawano też rysopis mężczyzny, którego widział m.in. woźny sądowy. Przyniósł on korespondencję do mieszkającego w tej samej kamienicy adwokata. Zabójca miał ponad 20 lat, był średniego wzrostu. Nosił czapkę cyklistówkę i szare palto.

Gazety z tamtego czasu nie podawały, że ktoś dostał te pieniądze, ale już 17 kwietnia, w wielkanocną niedzielę, dzień przed pogrzebem prezydenta Cynarskiego, ujęto jego zabójców. Jak się potem okazało, policja trafiła na ich ślad dzięki swoim konfidentom. W nocy wtargnęła do mieszkania przy Rynku Bałuckim 5. Przy stole z dwoma kolegami siedział 25-letni Adam Walaszczyk. Zabrano go na komisariat. Tam przyznał się do zabójstwa prezydenta Cynarskiego. Jednocześnie wskazał współnika – 21-letniego Kazimierza Rydzewskiego zamieszkałego przy ul. Włocławskiej. Poznał go na zabawie w lesie łagiewnickim. Potem razem pracowali. Rydzewski był karany. Skazano go na 6 miesięcy więzienia za próbę zabójstwa policjanta Altmana w lesie łagiewnickim.

Po krótkim śledztwie ustalono, że Walaszczyk i Rydzewski będą sądzeni w trybie doraźnym. Już na początku maja, a więc nie cały miesiąc po zabójstwie prezydenta Cynarskiego, stanęli przed sądem. Reporter sądowy „Kuriera Łódzkiego” pisał, że po wprowadzeniu na salę Adama Walaszczyka na jego szczupłej i zmiętej twarzy malowało się zdenerwowanie. Niepokojnie wadził oczami po sali szukając znajomych. Natomiast rośli, barczysty Kazimierz Rydzewski patrzył na wszystkich tępych spojrzeniem. Potem usiadł na ławie oskarżonych i wygodnie się podparł rękoma. Na sali pojawiła się też żona Walaszczyka. Na ręce trzymała jedno dziecko, drugie prowadziła za rękę. Bardzo płakała. Dopiero po kilku minutach się uspokoiła.

Adam Walaszczyk opowiedział przez sądem o ostatnich miesiącach swego życia.

Od kwietnia do września 1926 r. pracował jako brukarz przy robotach miejskich. Ale od początku miał kłopoty. Starszy brukarz Dominiak krzyczał na wszystkich, a najbardziej uwziął się na Walaszczyka. Mówił, że źle pracuje. W końcu Walaszczyka zwolniono z pracy.

– Nie miałem z czego żyć, w co się ubrać – żalił się Walaszczyk.

Zaczął prosić inżyniera Stanisława Matyska, nadzorującego roboty miejskie, by przyjął go do pracy. Nie zgodził się. Przed sądem inżynier Matyszek zeznał, że Walaszczyk był trudnym pracownikiem. Ciągłe się awanturował, zagrażał innym pracownikom. Po tym jak Matyszek odmówił mu przywrócenia do pracy, Walaszczyk zaczął mu grozić. Wysłał list z pogrózkami. Raz zaczął się na niego z kijem. Jak tłumaczył sądowi, chciał z zemsty obić Matyska. Jednak zauważył go woźnica dorożki, którym poruszał się inżynier. Walaszczyk uciekł.

Po tym zaczął prosić o pomoc wiceprezydenta Łodzi Wiktora Groszkowskiego. Kilka razy go nachodził w magistracie, przed domem. Groszkowski miał mu odmówić i powiedzieć, że powinien szukać pomocy wyżej. Wtedy Adam Walaszczyk postanowił udać się do prezydenta Łodzi Mariana Cynarskiego. Kilka razy odwiedzał magistrat, ale nie mógł się dostać do prezydenta. Dowiedział się jednak gdzie mieszka. Cekał na niego pod kamienicą przy ul. Andrzeja 4. Poprosił go pracę. Prezydent powiedział mu, że nie udzieli mu żadnych informacji, bo takie sprawy załatwia się w magistracie. Walaszczyk nie ustępował. Na drugi dzień znów pojawił się w przy ul. Andrzeja. Przed sądem zeznał, że – gdy zobaczył prezydenta – upadł przed nim na kolana i zaczął błagać o pracę. Marian Cynarski miał go szorstko odepchnąć.

– Popamiętasz mnie jeszcze, nie daruję ci! – wtedy Adam Walaszczyk przysięgał zemstę na prezydencie Łodzi.

Po drodze do domu spotkał kilku kolegów. Doradzili mu, by poskarżył się gazetom. On jednak ich nie posłuchał. Potem jeszcze spotkał Kazika Rydzewskiego. Pożalił mu się. Umówili się, że razem zabiją prezydenta. Adam Walaszczyk poszedł do sklepu na ul. Nowomiejską. Tam

Schwytni zabójcy ś.p. prezydenta Cynarskiego.



poprosił o nóż. Rano, 14 kwietnia, poszli z Rydzewskim do restauracji żydowskiej przy pl. Wolności. Dla animuszu wypili pół litra. Następnie udali się na ul. Andrzeja. Zaczaili się na klatkę schodowej. Walaszczyk zeznawał, że bardzo się denerwował, cały drżał, ale Rydzewski kazał mu się trzymać. Nagle na schodach pojawił się prezydent. Kazik krzyknął do Adama: „Szykuj się!”. Sam podskoczył do Cynarskiego i chwycił go za rękę, by nie wyciągnął pistoletu. Walaszczyk podbiegł do prezydenta i zadał mu cios w brzuch. Pochwili obaj bandyci zaczęli uciekać. Walaszczyk w śmietniku, na podwórku kamienicy przy ul. Piotrkowskiej 93 zostawił pokrwawione palto. Nóż utopił w publicznej ubikacji domu przy ul. Zawiszy 13. Po drodze wszedł jeszcze do kościoła Najświętszej Maryi Panny na pl. Kościelnym. Chciał się wypowiadać. Zeznający potem przed sądem ksiądz z tej parafii przyznał, że był u niego dziwny mężczyzna, wyglądający na pijanego. Kazał mu przyjść do spowiedzi w sobotę.

Natomiast Rydzewski z ul. Andrzeja uciekał w kierunku al. Kościuszki. Tam zatrzymał go policjant. Zainteresował się biegnącym ulicą mężczyzną. Rydzewski tłumaczył mu, że jego matka jest śmiertelnie chora i biegnie do apteki po lekarstwa. Policjant mu uwierzył...

Kazimierz Rydzewski najpierw przyznał się do winy, ale przed sądem to odwołał. Stwierdził, że nie był wtedy z Walaszczykiem. Był gotowy przedstawić pięciu świadków dających mu alibi. Potem odwołał te zeznania. Przyznał, że był tam.

– Za to, że przytrzymałem za rękę mam stawać przed sądem doraźnym! – mówił do sądu.

Przed sądem zeznawał też Adama Walaszczyka. Skarżył się na zięcia. Mówił, że pił, bił żonę, awanturował się. Przyjęli córkę z zięciem i dziećmi do mieszka-



nia przy ul. Franciszkańskiej, ale musieli się wyprowadzić, bo nie dało się żyć. A jak się wyprowadzili, to zięć mieszkanie podnajął pieniądze przepił. Z żoną zamieszkał w suterenie na Rynku Bałuckim. Zeznawała też matka Adama. Powiedziała, że syn nie ma oka, bo stracił je w dzieciństwie podczas zabawy. Był też chorowity. Miał padaczkę.

– Narzekał na serce, a od czasów wesela na głowę – mówiła matka zabójcy. – Jak był kawalerem, to miewał rzucania. Leżał wtedy nieprzytomny na łożku, ale na podłogę nie spadał.

Lekarze psychiatrzy po przebadaniu Adama Walaszczyka nie stwierdzili jednak u niego padaczki, podobnie jak choroby psychicznej. Przyznali jednak, że ma popędliwy charakter i ataki hysterii.

Obrońca Adama Walaszczyka, apelował, by nie skazywać

jego klienta na karę śmierci, ale więzienie. Podkreślał społeczne uwarunkowania, które doprowadziły do zbrodni oraz skrucę oskarżonego. A także to, że sędzia Marian Cynarski był przeciwnikiem kary śmierci i doraźnych sądów.

– Jeden jest Bóg na niebie, przed którym odpowiadać będę i powiem mu, żem mówił całą prawdę – powiedział w ostatnim słowie Adam Walaszczyk. – Proszę o łaskawą karę przed litością dla moich dzieci.

Sąd litości nie miał. Skazał Adama Walaszczyka na karę śmierci przez rozstrzelanie. Prezydent RP nie skorzystał z prawa łaski.

Więcej szczęścia miał Kazimierz Rydzewski. Jego sprawę skierowano do rozpatrzenia przez sąd powszechny. Został skazany na dożywotnie więzienie.

Zbigniew Ziobro z zarzutami. Zostanie dłużej w Budapeszcie?

Dorota Kowalska

Pobyt Zbigniewa Ziobry na Węgrzech w czasie, kiedy prokuratorzy stawiają mu zarzuty, w tym zarzut „kierowania zorganizowaną grupą przestępczą”, wywołał lawinę komentarzy.

Do dawnych podwładnych w ministerstwie sprawiedliwości, czyli do Marcina Romanowskiego i Michała Wosia, dołączył Zbigniew Ziobro. Podobnie jak oni usłyszał zarzuty w związku z „nieprawidłowościami związanymi z wydatkowaniem pieniędzy z Funduszu Sprawiedliwości”. Tyle, że Ziobro przebywa na Węgrzech, gdzie od wielu miesięcy przebywa Romanowski.

Ale po kolei: w minionym tygodniu prokuratura złożyła do Sejmu wniosek o uchylenie immunitetu Zbigniewowi Ziobrze, wniosek dotyczy również zgody na zatrzymanie i tymczasowe aresztowanie byłego ministra sprawiedliwości.

- Wszystkie dowody pozwoliły na przyjęcie przez prokuratora dostatecznie uzasadnionego podejrzenia, że pan poseł Zbigniew Ziobro popełnił 26 przestępstw - powiedziała rzeczniczka Prokuratury Krajowej Anna Adamiak. Jak dodała, „prokurator ustalił w oparciu o dowody, że Zbigniew Ziobro założył i kierował zorganizowaną grupą przestępczą”.



Viktor Orbán w swoich mediach społecznościowych opublikował zdjęcie ze spotkania ze Zbigniewem Ziobrą.

Zdaniem śledczych, były minister wskazywał podwładnym, kto ma wygrać niektóre konkursy na pieniądze z Funduszu, zanim jeszcze te konkursy zostały ogłoszone. Trzeba było jednak zachować pozory, więc ustalenia przez Ziobrę zwycięzcy, przygotowywali oferty konkursowe. Prokuratura twierdzi, że nawet urzędnicy niższego szczebla musieli pilnować, „aby konkurs przebiegł zgodnie z oczekiwaniami kierownictwa resortu sprawiedliwości”, a „osoby określone jako zaufane, wchodzące w skład komisji konkursowych,

otrzymywały oferty wytypowanych podmiotów w celu dokonania oceny pozwalającej na uzyskanie dotacji”.

Według prokuratury, wśród faworytów byłego ministra była Fundacja Profeto ks. Michała Olszewskiego, Fundacja Lux Veritatis powiązana z ojcem Tadeuszem Rydzykiem i stowarzyszenia: Przyjaciół Zdrowia i Fidei Defensor, powiązana ze współpracownikiem Ziobry - Dariuszem Mateckim. Śledczy twierdzą, że mają dowody: oficjalne dokumenty (publicznie znane i nieznane), pendrive'y używane przez urzędników re-

sortu Ziobry, grafik spotkań ministra, nagrania rozmów między byłymi urzędnikami, korespondencję elektroniczną, zeznania świadków i wyjaśnienia podejrzanych.

Do sprawy odniósł się minister sprawiedliwości Waldemar Żurek.

- To sytuacja bez precedensu w skali europejskiej. Wniosek prokuratury jest bardzo obszerny, zawiera 150 stron. Najpoważniejszy zarzut to stworzenie i kierowanie zorganizowaną grupą przestępczą - stwierdził na konferencji prasowej minister.

I podkreślił, że prokuratura popiera swój wniosek szeregiem dowodów. - Sprawa jest bardzo poważna. Nie pamiętam takiego przypadku, żeby w Europie były minister sprawiedliwości miał tego typu zarzuty - mówił Waldemar Żurek.

- Wiemy dobrze, że Fundusz Sprawiedliwości miał dwa cele: pomoc ofiarom przestępstw oraz pomoc postpenitencjarną dla osób pozbawionych wolności. Zdaniem prokuratury, te środki zostały wydatkowane w sposób absolutnie niedopuszczalny, sprzeczny z przepisami prawa. Chodziło o to, żeby ukryć przekazanie tych środków Centralnemu Biuru Antykorupcyjnemu i wydatkować w sposób niewłaściwy - dodał szef ministerstwa sprawiedliwości.

USA I INDIE PODPISAŁY 10-LETNIĄ RAMOWĄ UMOWĘ OBRONNĄ

Grzegorz Kuczyński, PAP

Minister obrony Indii Rajnath Singh oraz jego amerykański odpowiednik Pete Hegseth podpisali w piątek umowę ramową wyznaczającą 10-letni plan pogłębionej współpracy wojskowej.

- Jestem przekonany, że pod pańskim przywództwem stosunki indyjsko-amerykańskie jeszcze się zacieśnią - powiedział Singh podczas uroczystości podpisania porozumienia na marginesie spotkania ministrów obrony państw Stowarzyszenia Narodów Azji Południowo-Wschodniej (ASEAN). Określił umowę jako początek nowego rozdziału w relacjach obu państw.

Ta umowa ma stanowić „kamień węgielny dla stabilności w regionie i odstraszania”. Porozumienie zakłada m.in. budowanie zdolności obronnych, realizację wspólnych inicjatyw w regionie Indo-Pacyfiku, a także zacieśnienie koordynacji, wymiany informacji i współpracy w dziedzinie technologii.

Hegseth nazwał porozumienie „ambitnym”. Podkreślił, że jest to „mapa drogowa dla głębszej i jeszcze bardziej znaczącej współpracy”. - Nasze strategiczne zestrojenie opiera się na wspólnych interesach, wzajemnym zaufaniu i zaangażowaniu na rzecz bezpiecznego i prosperującego regionu Indo-Pacyfiku. Nasze więzi w zakresie obronności nigdy nie były

silniejsze - ocenił szef Pentagonu.

Do podpisania umowy doszło mimo napięć w relacjach między Waszyngtonem a Delhi. USA zarzucają Indiom wspieranie rosyjskiej gospodarki wojennej poprzez zwiększony import ropy naftowej z Rosji. W odpowiedzi administracja prezydenta USA nałożyła dodatkowe cła na import z Indii. Umowa obronna postrzegana jest jako krok w kierunku wzmocnienia strategicznego partnerstwa pomimo istniejących różnic.

Tydzień wcześniej Indie zaczęły zmianę kierunku we współpracy z Rosją. Firma Reliance Industries, która jest głównym prywatnym odbiorcą rosyjskiej ropy naftowej w Indiach, zapowiedziała, że będzie respektować sankcje nałożone przez Zachód na surowiec z Rosji.

Portal CNBC poinformował, że jeszcze we wrześniu indyjska spółka kupowała od rosyjskich spółek Rosneft i Łukoil ponad 629,5 tys. baryłek ropy dziennie, co stanowiło ponad jedną trzecią całkowitego importu Indii. W komentarzu do decyzji Reliance Industries cytowany przez portal CNBC analityk rynków surowcowych, Pankaj Srivastava, wyraził opinię, że „dostępność podobnej ropy nie jest kłopotem” i może ona pochodzić z Bliskiego Wschodu, Brazylii lub Gwiny. Podkreślił zarazem, że indyjska spółka „prawdopodobnie nie otrzyma jednak takiej samej ceny.



USA i Indie podpisały porozumienie ws. współpracy obronnej. Pokazują ją minister obrony Indii Rajnath Singh (po prawej) oraz jego amerykański odpowiednik Pete Hegseth

Papież Leon XIV o patrzeniu w przyszłość i nadziei na życie wieczne

Beata Kulicka, PAP

Papież Leon XIV podczas spotkania z wiernymi w Dzień Zaduszny mówił o chrześcijańskiej nadziei, zachęcał, by nie zamykać się w przeszłości, we łzach tęsknoty.

W czasie spotkania na modlitwie Anioł Pański papież nawiązując do Dnia Zadusznego mówił: - Troska Boga, aby nikogo nie stracić, jest nam znana od wewnątrz za każdym razem, gdy śmierć wydaje się na zawsze odbierać nam głos, twarz, cały świat. Każda osoba jest bowiem całym światem.

- Dzisiejszy dzień stanowi zatem wyzwanie dla ludzkiej pamięci, tak cennej i tak kruchej - dodał. Zaznaczył: - Chrześcijanie od zawsze wspominają



Papież Leon XIV podczas modlitwy Anioł Pański.

zmarłych podczas każdej Eucharystii i do dziś proszą, aby ich bliscy byli wymieniani w modlitwie eucharystycznej.

Z tego orędzia rodzi się nadzieja, że nikt nie będzie utracony.

- Niech nawiedzenie cmentarza, gdzie cisza przerywa zgłębienie codzienności, będzie dla nas wszystkich zaproszeniem do pamięci i oczekiwaniem - dodał. Mówiąc o chrześcijańskiej nadziei na życie wieczne papież zachęcił: - Upamiętniajmy przyszłość. Nie zamykajmy się w przeszłości, we łzach tęsknoty. Nie jesteśmy też zamknięci w teraźniejszości, jak w grobie.

- Niech znajomy głos Jezusa dotrze do nas i do wszystkich, ponieważ jest to jedyny głos, który pochodzi z przyszłości. On woła nas po imieniu, przygotowuje nam miejsce, uwalnia nas od poczucia bezsilności, które sprawia, że ryzykujemy wyrzeczenie się życia - podkreślił.

Mówił, że w niedzielne popołudnie odprawi mszę na rzymskim cmentarzu Verano, gdzie odwiedzi groby swoich bliskich i będzie też modlił się za zmarłych, o których już nikt nie pamięta.

Leon XIV oświadczył też, że z wielkim bólem śledzi informacje napływające z Sudanu, zwłaszcza z prowincji Darfur Południowy.

- Nieopisana przemoc wobec kobiet i dzieci, ataki na bezbronną cywilność i ogromne przeszkody dla akcji niesienia pomocy humanitarnej powodują niedopuszczalne cierpienia ludności, wycieńczonej długimi miesiącami konfliktu - mówił papież.

Modlił się za ofiary i zaapelował do stron konfliktu o zawieszenie broni i pilne otwarcie

Kosiniak-Kamysz prezesem PSL na kolejną kadencję

Agaton Koziński

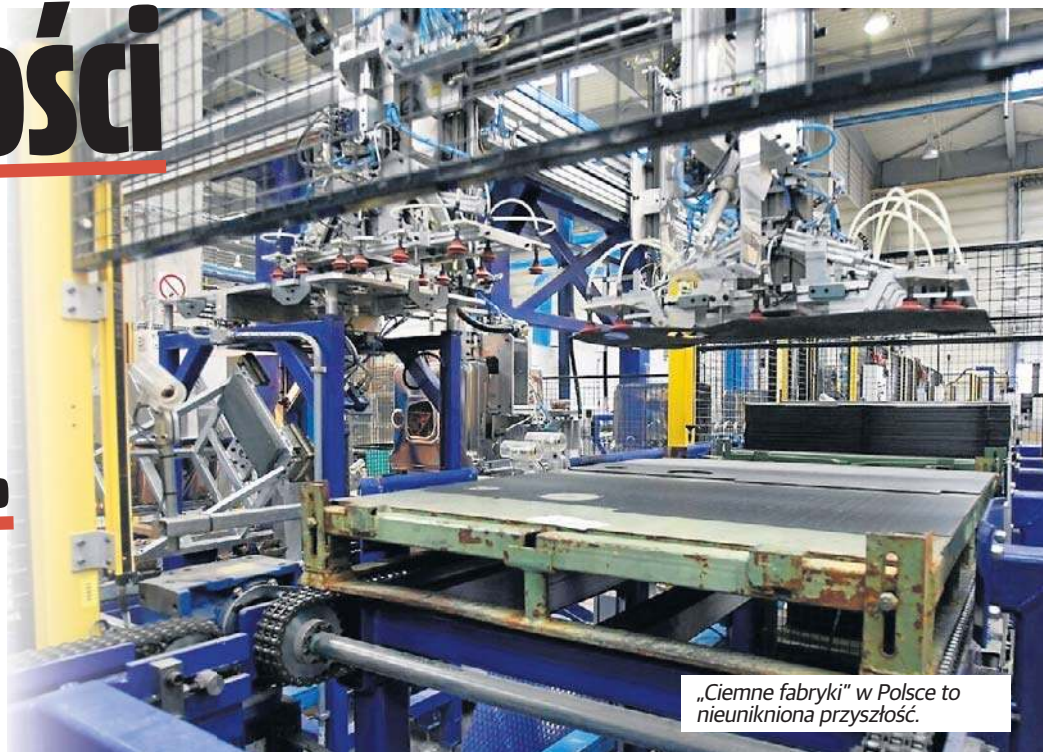
15 listopada PSL będzie wybierało nowe władze. Niekwestionowanym faworytem do funkcji prezesa PSL pozostaje Władysław Kosiniak-Kamysz. Nie będzie nawet kontrtrywała w tych wyborach.

- Mogliśmy wystawić jakiegos zająca, ale to nie ma sensu - mówi nam rozmówca z kierownictwa partii.

Kosiniak-Kamysz został prezesem PSL w 2015 r. Przed nim niepisany zwyczajem ludowców było sprawowanie tej funkcji nie dłużej niż 7 lat. Dlatego w wakacje wydawało się, że w tych wyborach funkcję straci. Powód? Słaby wynik kandydata popieranego przez PSL (Szymon Hołownia) w wyborach prezydenckich. Jednak żadna frakcja w partii nie ma w sobie tyle siły, by spróbować rzucić mu wyzwanie.

Fabryki przyszłości - zwolnili ludzi, zgasili światło...

W pełni zautomatyzowane zakłady produkcyjne, dotychczas kojarzone z Chinami i Japonią, wkraczają do Stanów Zjednoczonych i Europy.



„Ciemne fabryki” w Polsce to nieunikniona przyszłość.

FOT. TOMASZ HOLCZAK/POLSKA PRESSE

Grzegorz Gajda

Rola człowieka w przemyśle zostanie ograniczona do nadzoru i konserwacji maszyn, co zwiastuje nieuchronną eliminację setek tysięcy miejsc pracy - również w Polsce.

Jeden właściciel, dwie fabryki, dwa różne światy

W fabryce w Jiaying, dwie godziny drogi od Szanghaju, nie pali się ani jedna lampa. Hala wielkości trzech boisk piłkarskich jest cicha jak zamknięty na noc sklep. W ciemności poruszają się tylko robotyczne ramiona i wózki AGV przenoszące błyszczące elementy karoserii. To jedna z najnowocześniejszych „ciemnych fabryk” świata - w pełni zautomatyzowany zakład koncernu Minth, który produkuje części samochodowe przez całą dobę, bez udziału ludzi. Gdy w Chinach ta fabryka pracuje nieprzerwanie, jej siostrzany zakład w lubuskiej Szprotawie zatrudnia pół tysiąca osób, walcząc o obsadzenie wszystkich zmian. Dwie fabryki, jeden właściciel i dwa zupełnie różne światy.

Przemysł 4.0 nie potrzebuje przerw na lunch

Ciemne fabryki, zwane po angielsku lights-out factories, to ucieleśnienie idei Przemysłu 4.0 - sztuczna inteligencja, roboty i inteligentne algorytmy przejęły w nich cały proces produkcji. Nie potrzebują światła, ogrzewania ani przerw na lunch. Ich sercem są systemy, które potrafią samodzielnie diagnozować usterki, planować dostawy i w czasie rzeczywistym dostosowywać tempo pracy do popytu.

Nie mówimy tu już o prostym zastępowaniu pracy ludzkiej maszynami, ale o tworzeniu inteligentnych, samoczynnych systemów

produkcyjnych. Z polskiego punktu widzenia kluczowe jest zrozumienie, że nasza konkurencyjność nie może już opierać się wyłącznie na kosztach pracy. Obserwujemy globalny wyścig technologiczny, w którym to właśnie zdolność do pełnej automatyzacji staje się głównym miernikiem siły przemysłowej. W gospodarkach o wysokich kosztach zaawansowana automatyzacja staje się narzędziem do odzyskiwania przewagi konkurencyjnej - uważa Paweł Dziadosz z DPS Group, konsorcjum firm specjalizujących się we wdrażaniu zaawansowanych rozwiązań IT, automatyzacji i robotyzacji dla przemysłu.

Chiński smok gasi światło

Doskonale rozumieją to Chiny, które jeszcze dwie dekady temu uchodziły za warsztat świata, a dziś stają się jego laboratorium. Według Międzynarodowej Federacji Robotyki (IFR) Państwo Środka instaluje ponad połowę wszystkich nowych robotów przemysłowych na świecie. Wskaźnik gęstości robotyzacji w chińskim przemyśle osiągnął w 2024 r. wartość 470 robotów na 10 000 pracowników - ponad 3-krotnie więcej niż wynosi średnia światowa. W branży motoryzacyjnej na 10 tys. zatrudnionych Chińczyków przypada aż 2000 robotów.

Xiaomi chwali się fabryką w Pekinie, która bez udziału człowieka może w wyprodukować 10 milionów smartfonów rocznie. Foxconn, partner Apple'a, zastąpił robotami dziesiątki tysięcy pracowników i zakłada, że w ciągu kilku lat co trzeci proces produkcyjny będzie całkowicie zautomatyzowany. To efekt programu „Made in China 2025”, który ma przekształcić kraj z montowni w centrum innowacji. W tym wyścigu ro-

boty są nową armią, a dane paliwem.

Ameryka próbuje odzyskać to, co oddała przez lata

Po drugiej stronie globu Stany Zjednoczone, po latach outsourcingu produkcji do Azji, podejmują próbę odzyskania suwerenności przemysłowej. Programy takie jak CHIPS and Science Act czy Inflation Reduction Act mają ściągnąć produkcję półprzewodników, baterii i czystych technologii z powrotem na terytorium USA.

Jednak nowy przemysł nie przypomina dawnego Detroit. To nie fabryki pełne robotników w kaskach, lecz sterylne hale, w których większość operacji wykonują maszyny. Tesla w Nevadzie osiągnęła 90 proc. automatyzacji, a amerykańskie koncerny coraz częściej inwestują w tzw. modele hybrydowe - zakłady, w których człowiek bardziej nadzoruje systemy komputerowe niż linię montażową.

Kiedy Donald Trump w kampanii prezydenckiej obiecywał powrót „dobrych miejsc pracy dla niebieskich kołnierzyków”, ekonomiści reagowali z rezerwą. Wiedzieli, że przemysł nie działa już jak w latach 50. i że fabryki, które dziś wracają do USA, nie zatrudnią tłumów, lecz przepręgą do pracy przede wszystkim roboty. Jak przypomina Gary Cohn, były doradca gospodarczy Białego Domu, ci i subsydia nie przywracają miejsc pracy, lecz raczej przyspieszają automatyzację.

Kiedy koszty pracy rosną, firmy mają jedno wyjście: zastępują ludzi maszynami - mówi Cohn w wywiadzie dla Face the Nation.

To nie cynizm, tylko czysta kalkulacja. W obliczu wyższych kosztów energii, transportu i podatków każda firma

stara się utrzymać korzystną marżę.

W Polsce maszyny mogą zastąpić 4 miliony ludzi

Każda rewolucja przemysłowa rodzi zwycięzców i przegranych. Światowe Forum Ekonomiczne szacuje, że do 2027 r. automatyzacja wyeliminuje 83 mln miejsc pracy, tworząc 69 mln nowych, głównie dla specjalistów od AI, danych i robotyki. Bilans pozostaje ujemny, ale nie dramatyczny - pod warunkiem że gospodarki nauczą się przekwalifikowywać ludzi szybciej niż algorytmy przejmują ich zadania.

W Polsce potencjał zastąpienia przez maszyny dotyczy około 4 mln pracowników, z czego milion w przemyśle. Ale kraj ma coś, czego nie miały wcześniejsze pokolenia rewolucjonistów: demografię, która choć niekorzystna, to działa jak amortyzator. Do końca 2025 r. z rynku pracy odejdzie 2,3 miliona osób, w tym 800 tysięcy z przemysłu. Nawet przy optymistycznych scenariuszach napływ nowych kadr nie przekroczy 400 tys. Oznacza to deficyt, który można - paradoksalnie - wypełnić maszynami, nie ponosząc znaczących kosztów społecznych.

Z perspektywy fabryk w Poznaniu, Gliwicach czy Wrocławiu robot nie jest więc konkurentem człowieka, lecz protezą kurczącego się rynku pracy. Problem w tym, że Polska wciąż nie jest gotowa, by w pełni tę protezę założyć.

Ciągle jesteśmy montownią montowni. Technologie pozostają w Chinach

Choć w kraju działają już półautomatyczne zakłady spożywcze, mleczarnie czy browary, które zbliżają się do modelu lights-out, to ogólny poziom robotyzacji pozostaje niski.

Z danych Międzynarodowej Federacji Robotyki (IFR) wynika, że w polskim przemyśle motoryzacyjnym na jednego robota przypada średnio 36 pracowników. W Niemczech 6,7, a w Chinach 5. Tymczasem koszty pracy w fabrykach rosną szybciej niż produktywność, co podważa dotychczasową przewagę konkurencyjną opartą na taniej sile roboczej.

Na przykładzie Minth kontrast widać jak w soczewce: w Jiaying światło jest zbędne, w Szprotawie wciąż świeci przez całą dobę. Chińczycy, którzy inwestują w Polsce, korzystają z naszej stabilności i dostępu do rynku UE, ale kluczowe technologie zostawiają u siebie. Polska staje się więc montownią montowni - pośrednim ogniwem w łańcuchu globalnej automatyzacji. Inwestycja w nowoczesne roboty przemysłowe, choć niezwykle istotna, sama w sobie nie wystarczy, by realnie zmienić status quo.

To dlatego cyfryzacja jest taka ważna

Eksperti podkreślają, jak istotny jest ogólny poziom cyfryzacji przemysłu oraz konieczność wprowadzenia zmian w systemie prawnym i podatkowym, które sprawią, że inwestowanie w polski przemysł stanie się bardziej opłacalne. Nie bez znaczenia pozostają także koszty energii - a te, jak wiadomo, w Polsce wciąż należą do najwyższych w regionie.

Nasze położenie i zasoby naturalne sprawiają, że tylko odnawialne źródła energii w połączeniu z energią atomową w dłuższej perspektywie pozwolą nam osiągnąć konkurencyjne ceny energii. Inwestycja, którą sprowadzimy tanią energią, nawet jeśli nie zapewni miejsc pracy, to dostarczy środki lokalnej spo-

łeczności w postaci podatków. Zmiana sposobu produkcji wymaga też zmiany na poziomie myślenia o generowaniu zysku z pracy - mówi Mateusz Pawełczuk, Head of Innovation Respect Energy S.A.

Optymizm nie wystarczy - ważniejsze jest wypełnienie „cyfrowej luki”

Z najnowszego raportu DPS Group, datowanego na 11 sierpnia 2025 roku, wyłania się obraz polskiego przemysłu stojącego w technologicznym rozkroku. Mimo że menedżerowie chętnie snują wizje o wdrożeniu sztucznej inteligencji, a ogólny optymizm co do kondycji firm pozostaje wysoki, to codzienna praktyka produkcyjna wciąż mocno odbiega od tych aspiracji. Powstaje „cyfrowa luka”, w której chęci nie idą w parze z realnymi działaniami.

Podstawowym problemem jest podstawowa adaptacja fundamentalnych narzędzi cyfrowych. Jak wskazują dane, niemal połowa (48%) polskich przedsiębiorstw produkcyjnych nadal nie wdrożyła oprogramowania CAM, które jest kluczowym pomocnikiem między projektem a maszyną, automatyzującym procesy wytwarzania. Jeszcze większe zaległości widoczne są w obszarze zarządzania danymi - zaledwie 30% firm korzysta z systemów ERP do kompleksowego planowania zasobów przedsiębiorstwa. To właśnie te systemy, integrujące dane z różnych działów, stanowią fundament pod jakiegokolwiek zaawansowane wdrożenia, w tym sztuczną inteligencję. Bez uporządkowanych i zintegrowanych danych firmowych algorytmy AI nie mają „paliwa” do efektywnego działania, co czyni rozmowy o jej implementacji bezprzedmiotowymi.

Aktywni seniorzy - długie życie w dobrej formie

Wiele osób po przejściu na emeryturę, stracie bliskiej osoby, nie radzi sobie w życiu. Ale przecież tak być nie musi. Można przeżyć cudowne chwile, nawiązać nowe przyjaźnie i cieszyć się każdym dniem. Przekonują o tym choćby słuchacze Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Leszek Kalinowski

Zdaniem Bogumiły Hyli-Dąbek, lekarstwem na wszystko jest aktywność i aktywność, i jeszcze raz aktywność. - A że życie płata figle i zaskakuje?!

Oczywiście, że tak. Dziewięć lat temu miałam poważny wypadek. Problemy zdrowotne, głównie z nogą, wyrwały mnie z życia, z aktywności. Ale się nie poddałam. Teraz po raz kolejny sytuacja się powtórzyła. Stoczyłam nierówną walkę i nie dałam się. Powiedziałam mojej nodze: Ty mną nie będziesz rządziła. Co to, to nie! Nie, nie nie! - mówi zielonogórzanka. - Nie ma co biadolić, że tu boli, tam strzyka, tu noga odmawia posłuszeństwa. Trzeba iść do przodu. Psychiczne nastawienie to połowa sukcesu. Albo i więcej...

Muszę być między ludźmi

Urszula Sawczuk od zawsze wiedziała, że gdy przejdzie na emeryturę, nie może zamknąć się w domu. To byłaby najgorsza rzecz, jaką mogłaby sobie zrobić. Wiedziała, że musi być między ludźmi, musi mieć jakieś zajęcia.

- Całe życie miałam kontakt z ludźmi, pracowałam w PZU. Dlatego nie czekałam, ale od razu po przejściu na emeryturę zapisałam się do Zielonogórskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Chciałam ćwiczyć, tańczyć - opowiada. - Czytałam wiele artykułów o ZUTW, dokładnie poznałam ofertę zajęć w tej wspólniczej uczelni. No i jestem. Mój mąż nadal pracuje, więc do południa siedziałabym sama w domu i rozmyślała. A tak nie mam na to czasu, bo tu mogę porozmawiać z ludźmi, pośmiać się, skorzystać z bogatej oferty. Nie tylko poprawić kon-

dycję fizyczną, ale i psychiczną. A jedna i druga jest niezwykle ważna dla zdrowia. Organizm później się starzeje.

Warto słuchać i wprowadzać zmiany

Panie Bogumiła i Urszula cały czas żądne są wiedzy, nowych umiejętności. Nic więc dziwnego, że obu nie mogło zabraknąć na spotkaniu, które zorganizował w ZUTW lubuski oddział Narodowego Funduszu Zdrowia.

- Takich spotkań nigdy dość, bo cóż jest ważniejszego niż zdrowie? - mówi prezes ZUTW Zofia Banaszak, której energii dodaje to, że może sprawiać radość innym ludziom. I robi to od początku istnienia tego najstarszego UTW na Ziemi Lubuskiej. A i także wcześniej, gdy pracowała w szkole. - Z lubuskim oddziałem NFZ współpracujemy od dawna. Spotkania są zawsze owocne. I bardzo przydatne.

Dyrektor lubuskiego NFZ Edward Jakubowski podkreśla, że warto wspierać wszelkie inicjatywy, dotyczące profilaktyki zdrowotnej. Stąd takie spotkania jak to pod nazwą „Długie życie w dobrej formie”.

- Konsultacje z różnymi specjalistami, których zapraszamy na otwarte spotkania dla mieszkańców do naszej siedziby, są bardzo potrzebne. Seniorzy z uwagą słuchają specjalistów i wprowadzają zmiany, które mają poprawić ich samopoczucie - mówi dyrektor. Tym razem to w salach ZUTW gościli: fizjoterapeuta, farmaceuta, dietetyk, psychoterapeuta... Czym się podzielił z seniorami?

Zamiast windy - schody

Fizjoterapeutka, Justyna Lech, koordynator wojewódz-

ki Krajowej Rady Fizjoterapeutów, zwraca uwagę na ruch, który jest niezwykle istotny dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

- Tak naprawdę ważna jest każda forma ruchu. Każdy może wybrać tę, którą najbardziej lubi. To może być spacer, pływanie, rower. Istotne, by ta aktywność fizyczna była systematyczna - tłumaczy. - Najlepiej codziennie. Niech to będą poranne ćwiczenia czy choćby półgodzinny spacer. Zamiast jechać windą, przejdźmy po schodach. Jadąc miejskim autobusem wysiądźmy o jeden przystanek wcześniej i podejźmy do domu. Naprawdę ważne jest, żeby się ruszyć. Nasze mięśnie bardzo lubią ruch, stawy też. Dzięki temu dłużej mamy zachowaną sprawność. Ruch oczywiście też pozytywnie wpływa na układ krążenia, oddechowy, na obniżenie cholesterolu, no i także na naszą psychikę. Lista korzyści jest dużo większa...

Pamiętajmy jednak, by dobór aktywności fizycznej dopasować do naszych możliwości i obecnego stanu naszego zdrowia. Nie wolno od razu rzucać się na głęboką wodę, jeśli wcześniej za dużo się nie ruszaliśmy.

Przeglądamy seniorom apteczki

Daria Wielogórska-Rutka, prezes Lubuskiej Okręgowej Rady Aptekarskiej, zwraca też uwagę, że wielu seniorów w trosce o swoje zdrowie sięga po zbyt wiele suplementów diety lub niewłaściwie łączy przepisywane leki.

- W ramach współpracy z Narodowym Funduszem Zdrowia bierzemy udział w różnych akcjach profilaktycznych. Możemy przejrzeć

pacjentom apteczki. Bywa bowiem, że lekarz przepisze lek, senior sobie coś jeszcze dokupi, bo sąsiadka poradziła... A okazuje się, że to ten sam lek tylko pod inną nazwą. Nie możemy tak bezkarnie brać leków, bo reklama nam podpowiada, bo ktoś poleci. To samo dotyczy suplementów diety. Pamiętajmy o skutkach takiego postępowania - przestrzega farmaceutka. - Zawsze warto zapytać nas w aptece czy lekarza, jak brać dany lek. Czy można go łączyć z innymi zżywanymi lekami? Czy lepiej wziąć rano czy wieczorem, na czczo, przed, czy w trakcie posiłku itd. To wszystko ma znaczenie. W przeciwnym razie możemy zaszkodzić np. naszemu układowi pokarmowemu.

Częściej, ale mniejsze porcje

Ważne dla zdrowia seniorów jest także odpowiednie żywienie. Nie ma jednak uniwersalnej, dobrej dla wszystkich osób w trzecim wieku diety. Jest ona bowiem zależna od wielu czynników, m.in. od wieku, wagi, wzrostu, trybu życia, chorób. Ogólne zalecenia są takie, że należy zmniejszyć spożywanie ilości tłuszczu, soli, cukru, jednocześnie zwiększając spożycie nienasyconych kwasów tłuszczowych, skrobi, błonnika.

Seniorzy powinni też pamiętać o tym, by jeść częściej, ale w mniejszych ilościach. Nie najadać się do syta. Unikać ciężkostrawnych, smażonych potraw. Najlepsze są dania gotowane lub pieczone. Wędliny czy mięso? Najlepiej chude. Warto sięgać po ryby, a zamiast codziennej porcji ziemniaków serwować sobie ryż i kasze. Przetwory mleczne? O obniżonej zawartości tłuszczu. Ważne też, by 6-8 razy

dziennie pić wodę, herbatę, sok. Nawet gdy nie odczuwamy pragnienia.

Im późniejsza pora, tym porcje powinny być mniejsze. W ciągu dnia powinno się jeść 4-5 razy. Ostatni posiłek najlepiej spożyć 3 godziny przed snem. Pamiętajmy o tych zasadach, nie obciążymy zbyt ciężko żołądka, nie będziemy mieć także większych skoków glukozy.

Dbajmy o dobre relacje

Dla wielu starszych osób nowy etap w życiu stanowi problem. Nie potrafią się dostosować do nowej sytuacji. Telefon już tak nie dzwoni często. Okazuje się, że nie mamy już tylu koleżanek i kolegów. Dzieci zajęte są swoimi sprawami, a często mieszkają też daleko...

No i pojawiają się spadki nastroju, stany lękowe, depresyjne. Dobrze, gdy potrafimy o nich rozmawiać, bo jeszcze przed laty był to temat tabu.

- Wspaniałe jest to, że otwieramy się też na drugiego człowieka, na to, żeby mówić o tym, co się dzieje w środku, w nas, w naszych emocjach i że się tego nie wstydzimy. Bo to nie jest powód do wstydu, ale jest to bardzo ważny aspekt życia, dotyczący nas i innych osób - mówi psychoterapeuta Zbigniew Kamrat.

Dla niektórych seniorów problemem może być także odnalezienie się we współczesnym świecie. Gdzie wszystko załatwia się przez internet, za wszystko płaci się kartą lub telefonem. Nie bardzo sobie z tym radzą i czują się wykluczeni. Inni przeciwnie, potrafią się mocno wkręcić we wszelkie nowinki. Ale bywa, że się w nich zatracają. Całe dnie spędzają w internecie, nie pamiętając, że nie tylko mło-

dzi mogą się uzależnić np. od mediów społecznościowych. A przecież najważniejsze są dobre relacje twarzą w twarz.

- Jak jest klucz do zdrowia w wieku senioralnym? Zatrzymać się na chwilę przy sobie. Nie bać się swoich emocji. Dbać o relacje, nawet te pojedyncze, wysypiać się, dobrze się odżywiać, wychodzić na słońce, znaleźć sobie jakąś pasję, zainteresowanie i robić sobie drobne przyjemności, które nam służą - wylicza Piotr Kamrat.

Można tu studiować, ile się chce

Słuchacze ZUTW dokładnie poznają te wszystkie zasady, podczas licznych zajęć i rozmów. Nie tylko ze specjalistami, nie tylko podczas oficjalnych wykładów i ćwiczeń.

- Każdy tu znajdzie coś dla siebie, żeby robić to, co się najbardziej lubi i żeby się lepiej poczuć. Ale najważniejsze jest bycie z innymi - podkreśla prezeska ZUTW. - Dla mnie, jak i dla większości osób będących w UTW, organizujących różne zajęcia, wielką satysfakcją sprawię to co robię od 34 lat. Bo człowiek jest zadowolony, gdy daje coś dobrego innym, a inni jeszcze potrafią to docenić.

Pani prezes ZUTW ubywa lat z każdym rokiem. Nic więc dziwnego, że mimo upływu czasu nie brakuje jej energii i siły, by prowadzić tę niezwykłą uczelnię, w której nowy rok akademicki rozpoczęło ponad 900 osób, w tym 100 na pierwszym roku. To jedna uczelnia, w której indeksy nie mają końca. Można tu studiować tyle lat, ile się chce. I czerpać wzory postępowania od innych np. od Zofii Banaszak.



Dla niektórych seniorów problemem może być także odnalezienie się we współczesnym świecie.

FOT. MATEUSZ POJAR

Chodzi o to, by centra miast
nie były tylko luksusowymi witrynami,
przeznaczonymi tylko do podziwiania.

Architektura to egzamin z człowieczeństwa

Ciało jest najuczciwszym egzaminatorem architektury. O tym, jak przestrzeń nas traktuje, jak w Polsce zabudowuje się krajobraz, i gdzie wciąż można znaleźć architekturę, która jest przyjazna człowiekowi i dobrze się w niej żyje - mówi Grzegorz Piątek, autor książki „Świątynia i śmietnik”.

Anita Czupryn

Proszę pana, co to jest za książka „Świątynia i śmietnik. Architektura dla życia”? Czy jest to esej, czy manifest, oskarżenie, czy modlitwa? Jak by pan ją sam gatunkowo przyporządkował?

Myślę, że na najbardziej ogólnym poziomie jest to manifest. Przy okazji reportaży, pamiętnik, ale przede

wszystkim wykładam, co w architekturze cenię i w jakim kierunku, moim zdaniem, powinna ona iść. I nawet nie tyle chodzi o przyszłość, bo to są kwestie raczej ponadczasowe; chodzi o to, czego powinniśmy od architektury wymagać. Nie poprzestaję jednak tylko na wyliczeniu tego, co uważam za pożądane, ani na narzekaniu na to, czego brakuje. Staram się też pokazać, jak tutaj, w polskich warunkach, niektórzy architekci

czy inwestorzy udowadniają, że się da.

Pokazuje pan też ciekawych ludzi i ważnych dla tej architektury dla życia.

Tak, znanych i zupełnie nieznanymi. Zależało mi na tym, by skupić się na ludziach, o których może słyszeli ci, którzy interesują się architekturą, ale też na takich, o których nie słyszeli. Wydaje mi się, że ważne jest właśnie to mieszanie perspektyw, nie

tylko architektów i inwestorów, ale także użytkowników. Chciałem, tam gdzie potrafiłem, pokazać, jak ludzie tej architektury używają, co o niej sądzą. Bo uważam, że to jest najważniejszy, ostateczny i najbardziej bezwzględny test architektury.

Podzielił pan architekturę na świątynie, czyli monumentalne, reprezentacyjne budowle wznoszone ku chwale pracy czy prestiżu i na śmietniki, czyli to, co

codzienne, brudne, niechciane, ale niezbędne do życia.

Tak, choć śmietnik to oczywiście przykład ekstremalny. Ale też przecież nie musi być brudny.

I już nie jest, przynajmniej w Warszawie.

W tytule chciałem zderzyć ze sobą ekstrema: świątynię i śmietnik. Ten śmietnik jest dla mnie symbolem tego, co

najbardziej codzienne, najbardziej potrzebne do życia.

I najbardziej bliskie ciału?

Tak, bo uważam, że ciało, w każdym aspekcie, jest surowym egzaminatorem architektury. To ciało mówi, czy budynek jest dostępny, wygodny, czy ma przyjemną akustykę, dobre oświetlenie, czy zgadzają się wymiary...

... czy się tam dobrze siedzi, czy się tam dobrze

żyje, czy tam się dobrze pisze? Nawiasem pytając, gdzie pan pisał tę książkę?

Pisałem ją w domu, w bibliotekach, w podróży. To jest książka częściowo reporterska. Po pierwsze, mieszkam trochę w rozkroku między Warszawą a Trójmiastem. Ale też musiałem trochę pojeździć, by spotkać się z moimi bohaterkami i bohaterami. Jednocześnie zdecydowałem się pisać o miejscach, w których często bywałem. Dlatego taki, a nie inny wybór miast i przykładów. Chciałem pisać o miastach, które dobrze znam, żeby to nie była wiedza książkowa czy oparta na jednej wycieczce. W Trójmieście mieszkam kilka lat, w Warszawie całą resztę życia, z Łodzi pochodzi mój partner, z Rybnika mój ojciec, tam też mieszkali moi dziadkowie. Znam te miejsca od lat i to dawało mi pewność, że wiem, o czym pisać. Architektura to coś, co warto doświadczać, obserwować w czasie. Ona się zmienia, sprawdza albo nie. Dlatego ta próba czasu jest ważna.

No właśnie, chciałem bardziej szczegółowo zapytać o wybór opisanych miejsc. Zdjęcia, jakie są w książce, od razu przykuwają uwagę. Co zdecydowało, że to właśnie te lokalizacje pan wybrał?

Przede wszystkim pierwszym kryterium było to, żeby miały funkcje codzienne. Ale wiedziałem, że nie muszę pokazać wszystkich przykładów i szukałem też ciekawych historii. Skupiłem się więc na historiach, które mnie samego poruszyły, i na miastach, do których wracam. To były główne kryteria.

Czy wśród opisanych miejsc są takie szczególne dla pana bliskie, ulubione, takie, w których czuł pan, że świat ma sens, że coś naprawdę jest dobre i piękne?

Na pewno bardzo ważny był dla mnie rozdział o osiedlu, na którym się wychowałem. Pisanie o nim było dla mnie osobiste i poruszające. A przy tym było to pewne odczarowanie tego osiedla. Wiadomo, jaką opinią cieszą się w Polsce blokowiska, zwłaszcza te z wielkiej płyty. Sam też miałem okres, kiedy bardzo chciałem stamtąd uciec. Już na studiach, z ulgą wyprowadziłem się do śródmieścia. A teraz widzę, że to mieszkanie, choć małe i skromne, było świetnie zaprojektowane. Kiedy spojrzałem na jego rzut oczami dorosłego, zrozumiałem, jak dobrze było przemys-

ślane; miało nieszczelne okna i wiecznie zepsutą windę, ale miało okna na dwie strony, widną, oddzielną kuchnię, dużą loggię. Jeśli mówimy o poczuciu szczęścia, to też bardzo szczęśliwy jestem w toaletach, kiedy już je znajduję.

Szokiem była dla mnie informacja, że to z toalety powstała knajpa Tola na Polu Mokotowskim. Nie wiedziałam o tym. A bardzo lubię to miejsce.

Teraz mi pani przypomniała, i pomyślałem sobie, że może nazwa „Tola” pochodzi od toalety? (Śmiech) Ale nie, żartuję.

Na Polu Mokotowskim są Bolek, Lolek i Tola; wiadomo, że to nazwy bohaterów dobranocki dla dzieci w czasach PRL-u, ale rzeczywiście Tola ładnie się w ten kontekst wpisuje.

Wiedziałem, że wiele warszawskich toalet zostało przebudowanych na knajpy, ale gdy zacząłem to badać i sprawdzać, które konkretnie, byłem zszokowany, jak dużo ich było. I jak wiele zostało niestety zmarwnionych; bo chciałyby się mieć i knajpy, i toalety. A w pewnym momencie zostały już prawie same knajpy.

Teraz w Warszawie mamy taką sytuację, że na Woli powstała toaleta za pół miliona złotych. Szokująca kwota; wielu się ekscytuje, w sensie negatywnym, wielu się bulwersuje. Mówią, że władze Warszawy zwariowały, żeby budować tak drogie toalety.

Tak, rozumiem, że to bulwersuje. Ale mnie to akurat nie bulwersuje. Może błędem jest to, że szaleły się często budowane w miejscach, do których z daleka trzeba ciągnąć instalacje i to podraża ogólny koszt. Generalnie jednak uważam, że taki obiekt musi być zbudowany solidnie, musi być wygodny. To jest coś, co ma służyć przez lata, przez dziesięciolecia. To nie jest przecież toaleta w mieszkaniu, którą robimy sobie za parę tysięcy złotych. To jest coś, co musi być odporne, trwałe, jeśli ma służyć długo i wielu ludziom. Że aż 500 tysięcy złotych? Cóż, potrafię sobie wyobrazić gorzej wydane publiczne pieniądze. W Polsce naprawdę nadrabiamy teraz trzydzieści lat demontażu toalet publicznych i tę infrastrukturę po prostu trzeba zbudować od nowa.

A kiedy ostatnio miał pan wrażenie, że znalazł się w śmietniku; tym rozumianym metaforycznie? I jak pan sam to pojęcie rozumie?

Metaforycznie śmietnikiem są dla mnie przede wszystkim miejsca, które dezorientują. Uważam, że dobrze zaprojektowana przestrzeń to też taka, która jest dobrze zorganizowana. Na przykład: wchodzi się do budynku, do głównego holu, i nie trzeba długiego namysłu, żeby wiedzieć, dokąd iść. Dramatem pod tym względem są w Polsce dworce kolejowe. Przez trzydzieści lat sfera publiczna była bardzo niedoinwestowana, i wiele dworców zamieniło się w centra handlowe, do których sam dworzec jest doklejony jakby przy okazji. Często nawet nie wiadomo, którądy dojść na perony; tak jest w Krakowie, gdzie trzeba się przedzierać przez Galerię Krakowską, by dotrzeć na Dworzec Główny.

I przechodzić przez chaos i pośpiech, bylejakosć i totalne niezrozumienie.

Ale chyba najbardziej bolesnym przykładem jest Poznań Główny. Główny budynek dworca, który służył przez ponad sto lat, został zamknięty. Zbudowano natomiast centrum handlowe z minimalną przestrzenią na poczekalnię i kasy. To jest koszmar. Każdy pani w Poznaniu potwierdzi, że ten dworzec to po prostu śmietnik.

Zastanawiam się, czy w książce bardziej chodziło panu o pokazaniu świata, który się zepsuł, czy napisanie o człowieku, który próbuje coś ocalić?

Mimo że w tej książce jest sporo krytycznych uwag, to chciałem, żeby znalazło się w niej też miejsce dla tych, którzy potrafią zrobić coś dobre. Chciałem pokazać architekturę, która nam służy. Bo dla mnie dobra architektura to taka, która dobrze nas traktuje, która sprzyja dobremu samopoczuciu, jest po prostu wygodna i przyjazna. Dlatego właśnie w książce znalazły się rozmowy z ekspertami, architektami czy samorządowcami, którzy robią coś dobrze, na przekór rytualnemu narzekaniu, że w tej Polsce to nic się nie da zrobić, bo przepisy, bo edukacja, bo ludzie nie mają gustu albo ludzie są chciwi. Oczywiście, w tym wszystkim jest ziarno prawdy, ale okazuje się, że niezależnie od tego, czy ktoś jest inwestorem prywatnym czy publicznym, czy jest znanym czy nieznanym architektem, to jeśli naprawdę chce zrobić coś dobrze, to w ramach tego samego systemu potrafi zrobić dobrze. Chciałem więc wyciągnąć dobre, krzepiące przykłady. Nie po to, żeby malować trawę na zielono,

tylko po to, żeby pokazać, z czego warto brać przykład.

A co pana najbardziej boli, kiedy patrzy pan na to, jak się dzisiaj żyje?

Najbardziej boli mnie to, że w Polsce buduje się bardzo dużo, bo niewątpliwie mamy boom inwestycyjny na każdym polu: od dróg i infrastruktury transportowej, przez komercyjną zabudowę, po mieszkania czy inwestycje kulturalne, ale buduje się bardzo rabunkowo, jeśli chodzi o zasoby. Niszczą się krajobraz, miasta rozlewają się w nieskończoność, pochłaniają kolejne tereny zielone, które nigdy wcześniej nie były zabudowane. Tracimy bezpowrotnie pewne zasoby, walory krajobrazowe, niszczy my przyrodę. I to są zmiany, które będzie bardzo trudno odwrócić. I ten chaos, bardziej niż chaos estetyczny, tylko taka rabunkowa gospodarka przestrzeni boli mnie najbardziej.

To poproszę o konkretne przykłady.

Choćby budowa ogromnych osiedli i deweloperki na przedmieściach, o czym piszę w książce. Powoduje to, że zabudowuje się tereny zielone czy tereny rolne, że się je zabetonowuje. A jednocześnie też tysiące ludzi skazuje się na codzienne, bardzo długie dojazdy, samorządy z kolei na konieczność budowy zupełnie nowej infrastruktury w miejscach, w których do tej pory nie była potrzebna. Zamiast budować w bardziej centralnych lokalizacjach, gdzie są jeszcze wolne tereny. Zamiast tego stawia się osiedla na obrzeżach. A to na dłuższą metę jest bardzo szkodliwe. Takim przykładem jest dla mnie Gdynia. Gdynia jest piękna, dobrze urządzona i wygodna do życia, a mimo to ubywa z niej ludności. Tymczasem jedną z najszybciej rosnących gmin w Polsce jest wiejska gmina Kosakowo, położona na północ od Gdyni. Podobnie jest zresztą w Warszawie. Niedawno przeczytałem, że w przyszłym roku Piaseczno ma przekroczyć 100 tysięcy mieszkańców, podczas gdy Śródmieście Warszawy spadło już poniżej tej liczby. Miasta zamieniają się więc w takie obwarzanki, coraz bardziej puste w środku. Często są pięknie odremontowane, ale puste.

Są państwa, które dbają o to, by centra nie zamieniały się tylko w biznesowe miejsca wymarłe wieczorami. Takim przykładem jest dla mnie Doha, stolica Kataru, gdzie wśród super nowoczesnych wieżowców są i banki, i sklepy, są również mieszkania dla ludzi.

Tak, właśnie tak uważam i mam nadzieję, że i nas czeka coś podobnego, czyli dogęszczanie centrów miast, nie w sensie fizycznego zagęszczania zabudowy, ale po prostu powrotu mieszkań do śródmieść. Żeby centra nie były luksusowymi witrynami, przeznaczonymi tylko do podziwiania, dla turystów albo dla tych, którzy przyjadą na weekendowy spacer. I nie tylko dla najbogatszych, którzy stać na kupno najdroższych w centrum apartamentów. Chodzi o to, żeby w śródmieściach żyli ludzie. A to się nie stanie, jeśli w centrach nie będą powstawały tanie mieszkania.

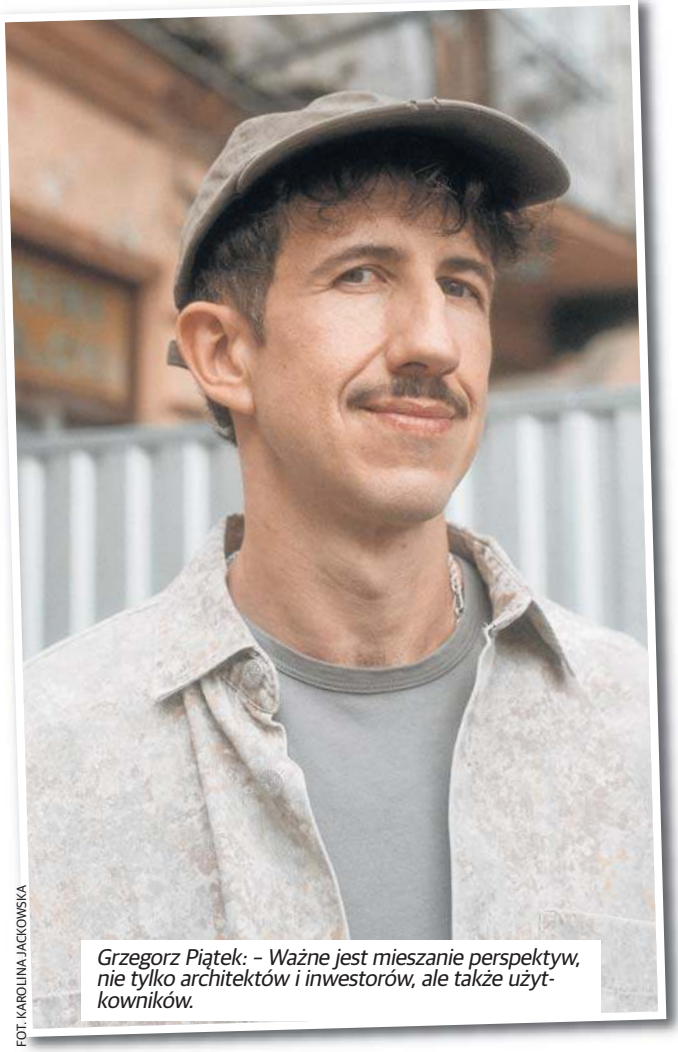
Co mimo wszystko daje panu nadzieję?

Nadzieję daje mi to, że nie tylko o tym dyskutujemy, ale że powstaje więcej dobrych mieszkań komunalnych, TBS-ów, czyli mieszkań budowanych nie dla zysku, przy wsparciu samorządów i z dotacjami państwowymi. W książce podaję przykłady takich działań. To Sopot, który się przestraszył, że się wyludnia, bo jest bardzo drogi, więc zaczął budować mieszkania komunalne. Ale też prężnie działające TBS-y w Katowicach czy w Szczecinie; tam jest największy polski TBS. To mnie napawa nadzieją, że są też miasta w Polsce, jak Włocławek, gdzie lokalne wła-

dze rozumiały, że nie można wszystkiego zostawić rynkowi. I powstaje architektura często bardzo skromna, nie roszcząca sobie pretensji do wielkości, ale po pierwsze zrobiona porządnie, a po drugie przeciwdziałająca bardzo szkodliwemu wyludnianiu miast.

Wracając do świątyni, to czy ona w ogóle może istnieć bez Boga, pana zdaniem?

Świątynie to budynki kultowe, przestrzenie, w które społeczność wkładają ogromny wysiłek. Powstają wielkim nakładem pracy i środków, nawet wtedy, gdy ludzie są bardzo biedni. Ponieważ mają potrzebę duchową, potrzebę uczestniczenia w czymś większym. Czasem też, oczywiście, potrzebę pokazania się przed innymi, zmanifestowania swojej pobożności. W każdym razie są to budynki, które służą duchowym potrzebom i z czysto materialistycznego punktu widzenia są czymś niepotrzebnym. Świątynie i inne prestiżowe budynki nadal będą powstawać, ale jednocześnie życzyłbym sobie, żebyśmy taką samą troską otaczali to, co służy naszej codzienności: to, co nas uszczęśliwia lub unieszczęśliwia każdego dnia, co nas otacza, dotyka, co wpływa na nasze życie w najprostszy, najbardziej ludzki sposób.



Grzegorz Piątek: – Ważne jest mieszanie perspektyw, nie tylko architektów i inwestorów, ale także użytkowników.

FOT. KAROLINA JACKOWSKA

 Rozmowa

Melka Kowal: - Nie jestem osobą, która łatwo płacze. Jeśli pojawiają się u mnie łzy, to raczej ze wzruszenia i najczęściej przez dzieci.

Czarnoskóra dziewczynka z podkrakowskiej wsi

Kiedy dorastas z poczuciem, że jesteś inna, że cokolwiek zrobisz, będzie ocenione przez ten filtr, trudno być wesołym dzieckiem.

Jolanta Tęcza-Ćwierz

„To jest moje dziecko” - powiedziała jej mama, kiedy obca kobieta na dworcu uznała, że czarnoskóra dziewczynka próbuje ją okraść. Melka miała wtedy cztery lata. Dziś ma świadomość, jak bardzo rasizm i odrzucenie ukształtowały jej życie. - Nie udaję już silnej, nie muszę non stop trzymać gardy. Jestem delikatniejsza - mówi.

Kiedy zobaczyłam Twój profil na Instagramie, zaskoczyło mnie, jak wygląda Melka Kowal. Skąd się wzięła w Polsce?

Wiele osób tak reaguje. Słyszą nazwisko „Kowal”, a potem widzą ciemnoskórą kobietę i coś im się nie zgadza. Ale ja urodziłam się w Polsce, tu dorastałam, tu jest mój dom.

Jak wyglądało Twoje dzieciństwo?

Moje dzieciństwo w Polsce nie przypominało seansu w kinie, to nie była miła przeprawa. Ludzie reagowali różnie: często z lękiem, niepewnością. Inni patrzyli na mnie jak na atrakcję, pokazywali palcami, gapił się. Nie wiedzieli, czego się po mnie spodziewać. Mama powtarzała, żebym nie reagowała, ignorowała, a jeśli już nie dam rady, to mam załatwić

sprawę tak, żeby ludzie dali mi święty spokój. Tak też robiłam. Po jakimś czasie wszyscy wiedzieli, że lepiej mnie nie drażnić. Dziś żałuję wielu nieprzyjemnych historii, które z tego wynikały, ale to była czysta obrona, instynkt przetrwania. Nawet jeśli jesteś w Polsce białym mężczyzną, możesz mieć przerabane. Ale jeśli jesteś czarnoskórą kobietą na podkrakowskiej wsi, to musisz mieć naprawdę twardy tyłek. Dziś jestem delikatniejsza. Mam męża, który w razie czego mnie obroni, więc już nie muszę non stop trzymać gardy.

Jaka sytuacja związana z rasizmem najmocniej Cię dotknęła?

Miałam cztery lata. Moja babcia leżała w szpitalu, wracałyśmy z mamą z odwiedzin. Stałyśmy na dworcu, ja chodziłam wokół niej, marudziłam, żeby coś mi kupiła. I nagle podeszła do nas jakaś kobieta, aby ostrzec moją mamę, że „jakieś czarne dziecko” próbuje ją okraść. Nie zapomnę, jak moja mama spojrzała wtedy na tę kobietę. Powiedziała tylko: „To jest moje dziecko.” A potem bardzo długo milczała. To był chyba pierwszy raz, kiedy naprawdę poczułam, że jestem inna. Że ludzie widzą we mnie kogoś obcego. Wcześniej tego nie rozumiałam - ni by widziałam siebie w lustrze, ale nie ogarniałam, że wyglądam inaczej niż inni. Tamtego

dnia coś mi „kliknęło”: zrozumiałam, dlaczego ludzie traktują mnie inaczej.

Kiedy i w jaki sposób uświadomiłaś sobie, że mierzysz się z depresją?

Z depresją żyję właściwie od zawsze. Nie potrafię wskazać jednego momentu, w którym się zaczęła. Ten wszechogarniający smutek, zwątpienie, poczucie beznadziei towarzyszyły mi od dziecka. W dużej mierze wynika to z odrzucenia, którego doświadczyłam przez kolor skóry. Słyszałam: „Nie baw się z nią, bo jest czarna”. Kiedy dorastas z poczuciem, że jesteś inna, że cokolwiek zrobisz, będzie ocenione

przez ten filtr, trudno być wesołym dzieckiem. Obok smutku była też złość. Ogromna. Całe życie byłam wybuchowa, gniewna, wiecznie wściekła. Z czasem zaczęłam próbować to zrozumieć, szczególnie po urodzeniu pierwszego dziecka. Ale w 2016 roku o depresji poporodowej mało kto mówił. To był temat tabu. Dopiero po drugiej ciąży, kiedy hormonalna antykoncepcja zrobiła mi sieczkę z mózgu, dotarło do mnie, jak bardzo jest źle. Wtedy zrozumiałam, że pierwsza depresja poporodowa była po prostu niezdiagnozowana. Od tamtej pory zaczęłam iść w stronę diagnozy, zrozumienia, oswojenia. Depresja to nie jest coś, co

przyszło i minie, to po prostu ze mną jest.

Kiedy zostałeś mamą, poczułaś, że nie chcesz już udawać silnej?

Nie wydaje mi się, żebym udawała silną. Ja naprawdę wierzyłam, że jestem silna, że płacz jest dla słabych. Przez piętnaście lat nie uroniłam ani jednej łzy i nie zdawałam sobie sprawy, że to nie jest normalne. Miałam w sobie przekonanie, że jestem twarda baba i dam radę. Dziś wiem, że bycie twardym nie oznacza nieplakania przez piętnaście lat. Depresja dała mi dostęp do emocji, które miałam kompletnie wyłączone. Kiedyś nie wzruszało mnie nic, dziś mogę powiedzieć, że - paradoksalnie - depresja otworzyła mi serce. Zrozumiałam też, że to choroba, z którą trzeba współpracować, a nie walczyć. To nie coś, co się „wyleczy” i zapomni. To coś, z czym uczysz się żyć. Od tamtego momentu lepiej siebie znam. Daję sobie więcej przyzwolenia na delikatność. Wiem, że jeśli zignoruję sygnały, zapłacę za to wysoką cenę. Mam troje dzieci, więc nie mogę sobie pozwolić na to, by znów „zgasnąć”, żeby nie mieć siły wstać z łóżka, żeby nie dało się ze mną rozmawiać. Nie chcę, żeby moje dzieci zapamiętały mnie taką. Diagnoza dała mi świadomość i siłę. Są dni, kiedy jestem słaba, ale przez większość czasu naprawdę dobrze sobie radzę. Nie chcę mówić, że depresja ma „plusy”, bo to paskudne choróbsko. Ale dzięki niej wiem o sobie więcej. Wiem, jak reaguję, gdzie mam granice. Oczywiście bywają momenty, kiedy myśli samobójcze wracają, czasem kilkadziesiąt razy dziennie. Wtedy mój mózg podpowiada: „Może byłoby lepiej, gdybyś zniknęła”. Ale się nie poddaję. To ciągła walka.

Kiedy są momenty, że jest bardzo ciężko i nie chce się żyć, co Cię wtedy podnosi?

Pomagają mi leki przepisane przez psychiatrę, ale od razu chcę zaznaczyć: to nie jest żadna magiczna pigułka, po której nagle stajesz się szczęśliwym człowiekiem. To nie są narkotyki, które sprawiają, że świat staje się kolorowy, a problemy znikają. To raczej coś, co pozwala przetrwać, stanąć na nogi, złapać oddech. Najczęściej jednak potrzebuję po prostu... odpocząć. Pozwolić sobie na bycie rozlazłą, na kilka dni nicnierobienia. To dla mnie trudne, bo mam we krwi działanie i poczucie obowiązku, ale czasem trzeba się położyć i odpuszczać. Depresja jest trochę jak migrena - jeśli się ją zna, można wy czuć, że nadchodzi. Potrafię

rozpoznać, że zbliża się pogorszenie. Wtedy uprzedzam męża: „Słuchaj, coś się zaczyna dziać”. W takich momentach mamy swój plan naprawczy. On przejmuje więcej obowiązków, zajmuje się dziećmi, a ja skupiam się na regeneracji.

Masz też doświadczenia z zaburzeniami odżywiania. Jak to wpłynęło na Twoje życie?

Zawsze miałam wrażenie, że jest we mnie za dużo rzeczy, których ludzie mogą nie lubić. Po pierwsze - kolor skóry, ale tego przecież nie da się zmienić. Po drugie - charakter. Jestem uparta, mam swoje zdanie, reaguję impulsywnie, czasem powiem coś, zanim zdążę się ugryźć w język. Więc pomyślałam: „Okej, to może chociaż będę szczupła. Może wtedy ludziom będzie łatwiej mnie zaakceptować”. Zaczęło się niewinnie: od diet, głodówek, potem przyszła bulimia. Nabawiłam się zaburzeń odżywiania, a kilogramy wracały z efektem jo-jo, z poczuciem winy i nienawiścią do samej siebie. Im gorzej się czułam psychicznie, tym bardziej katowałam się fizycznie. Dopiero psychiatra zwrócił mi uwagę, że to, co robię, to objaw depresji. Szukając dopaminy, niektórzy sięgają po alkohol, inni po narkotyki, ja po jedzenie. To jedyna rzecz, która dawała mi na chwilę ulgę. Problem w tym, że ta ulga kończyła się wyrzutami sumienia. A błędne koło kręciło się dalej.

W jaki sposób traumy, błędy, doświadczenia Cię ukształtowały? Dzięki nim łatwiej Ci pomagać innym?

Kiedy zobaczyłam, że pod złością siedzi smutek, wiele rzeczy się we mnie odblokowało. Zrozumiałam, że takich ludzi jak ja, którzy nie wiedzą, że są chorzy, jest mnóstwo. I że oni też przeżywają koszmar, czując się jak wariaci. Ja też się tak czułam. Nie rozumiałam, co się ze mną dzieje, myślałam, że zwariowałam. A prawda jest taka, że depresja to choroba, a nie wada charakteru. I trzeba to powtarzać, bo nadal wiele osób ma się, że choroby psychiczne są powodem do wstydu. Dostaję mnóstwo wiadomości od kobiet, które piszą: „Chyba mam to samo, dobrze, że o tym mówisz. Wreszcie rozumiem, co się ze mną dzieje”. To daje mi ogromną siłę. Depresja to choroba, która zabija. Wpycha ci do głowy myśli, że jesteś bezwartościowa, że wszystkim byłoby lepiej bez ciebie. Takich momentów, kiedy myślałam, że nie chcę się już obudzić, miałam więcej niż chciałabym przyznać. Depresja to wampir. Wysysa z ciebie wszystko, co dobre, zostawia

pustkę. Dlatego trzeba o tym mówić: głośno, szczerze, bez wstydu. W mojej książce „Zwierciadła” bohaterka cierpi na ataki paniki. Chloe dostała ode mnie kawałek mojego życia, bo ja też miałam ataki paniki. I wiem, jak to jest, kiedy serce bije jak oszalałe, a ty myślisz, że zaraz umrzesz. Kiedy czytelniczki piszą mi, że dzięki mojej książce zrozumiały, że to, co czują, ma nazwę i że nie są wariatkami, to dla mnie największa nagroda. Wtedy wiem, że moja historia, choć trudna i bolesna, nie poszła na marne.

Jak radzisz sobie w dniach „bez weny”, kiedy nie masz siły pisać, być kreatywna, pokazywać się?

Jako osoba z depresją mam mnóstwo takich dni. Czasem po prostu nie mam siły na nic. Ostatnio, przy przesileniu jesiennym, miałam cztery dni, kiedy nie byłam w stanie wstać z łóżka. Moje maksimum to było zawieszenie dzieci do szkoły, potem tylko leżałam bez energii i chęci do życia. Nienawidzę tego stanu, ale wiem, że to część choroby. Z biegiem lat nauczyłam się, żeby siebie za to nie katować. Nie obwiniam się, nie mam pretensji. Przyjmuję to jako fakt i wiem, że to minie. Innym razem mam tylko obniżony nastrój, brak chęci do czegokolwiek, brak motywacji. Wtedy staram się jednak coś zrobić, bo wiem, że jeśli całkiem odpuszczę, będzie tylko gorzej. Zmuszam się więc do drobiazgów. Robię coś lekkiego: głupotki, tańce, śmieszne filmiki. To mi pomaga. Lubię ten moment, kiedy dziewczyny z Instagrama śmieją się razem ze mną.

Masz dziś dla siebie sporo wyrozumiałości i czułości. Dużo czasu potrzebowałaś, zanim zaczęłaś traktować siebie w ten sposób?

Tak, bardzo dużo. Doszłam do tego dopiero wtedy, gdy zdałam sobie sprawę, że... nie pamiętam trzech miesięcy z ubiegłego roku. Miałam wtedy bardzo ostry epizod depresyjny spowodowany skrajnym przepracowaniem. Przekroczyłam absolutnie każdy możliwy limit. W pewnym momencie po prostu mnie ścięło. A kiedy już myślałam, że wreszcie odpocznę, zmarła moja ciocia. I tak od stycznia do marca mam w głowie czarną dziurę: nie wiem, co robiłam, gdzie byłam, jak funkcjonowałam. Wtedy powiedziałam sobie: „Nigdy więcej. Nie chcę już przegapiać życia, nie chcę zniknąć z własnego świata. Chcę być z dziećmi nie tylko ciałem, ale też duchem”. Dlatego dziś, kiedy widzę, że zbliżam się do niebezpiecznego

momentu, że jestem przebudżowana, przemęczona, coraz bardziej smutna, pozwalam sobie na to, żeby mnie na chwilę „ścięło”. Kładę się, oglądam seriale, piję herbatę. I nie mam już do siebie pretensji. Nie obwiniam się za to, że choruję na depresję. To nie był mój wybór.

Macierzyństwo też nie jest łatwe.

Oczywiście, że tak. Mając troje dzieci, nie mogę po prostu spakować walizki i polecieć spontanicznie do Grecji. Gdybym była sama, prawdopodobnie moja praca, pisanie, tworzenie treści pozwoliłyby mi na bycie cyfrowym nomadem. Ale moje dzieci potrzebują stabilności, rytmu, swojego miejsca. Do tego dochodzą zwykłe rzeczy, jak koszty podróży dla pięcioosobowej rodziny. No i moja mama, która od lat przewlekłe choruje. Chciałam być blisko niej. Chciałam, żeby moje dzieci mogły jak najdłużej mieć babcię. Bo babcia to dla dziecka filar. Trzecia osoba do kochania po mamie i tacie. Nikodema urodziłam, mając 21 lat, bo zawsze chciałam być młodą mamą, mieć siłę, żeby nacieszyć się dziećmi. To była - wbrew temu, co głoszą złośliwe języki - świadoma decyzja. Każde z moich dzieci było planowane. Większość moich koleżanek dopiero teraz, po trzydziestce, myśli o dzieciach. Ja w wieku 40 lat będę miała już dorosłego syna i... może wreszcie wyjadę na Bora-Bora. Oczywiście, wczesne macierzyństwo ma też swoje minusy. Nie miałam typowego życia studenckiego, imprez, bez troski. Jednak z moim ówczesnym narzeczonym świadomie postawiliśmy na rodzinę. Wiedzieliśmy, że przyjdzie czas, żeby „odcinać kupony”. Trochę odcinamy je już dzisiaj, ale nie będę udawać, że są dni, kiedy myślę: „Po co mi to było?”. Każda matka zna ten stan. Bycie mamą jest cudowne, ale bywa też frustrujące. Z drugiej strony, kiedy widzę, ile rzeczy możemy robić razem z dziećmi, jakie rozmowy prowadzić my... Wszystko się równoważy.

Co mówisz dzieciom, kiedy widzą Cię zapłakaną?

Dzieci praktycznie nie widują mnie zapłakanej. Zdarzyło się to tylko raz, kiedy zmarła moja ciocia. Nie jestem osobą, która łatwo płacze. Jeśli pojawiają się u mnie łzy, to raczej ze wzruszenia i najczęściej przez dzieci. Potrafię się rozkleić na bajce Disneya albo kiedy któreś z nich powie coś tak pięknego, że mięknie mi serce. Ale nie pokazuję im siebie w momentach załamania. Wiem, że gdyby zobaczyły

mnie płaczącą „na serio”, byłyby przerażone. Mam zasadę: nie obciążam ich swoimi emocjami, ale też ich nie udaję. Nie ukrywam, że bywam smutna, że mam ciężki dzień. Wtedy mówię im: „Chodźcie, poprzytulajmy się”, albo „Obejrzyjmy coś razem”. Pozwalam sobie na gniew, na frustrację. Ale płakać przy nich z bólu - tego nie potrafię. Prędzej bym się rozplakała ze złości, kiedy mnie nie słuchają.

Jak sobie radzisz z krytyką dotyczącą wyglądu, stylu życia, tego, co piszesz albo nagrywasz?

To zależy od dnia. Jak mam dobry humor, można mi powiedzieć absolutnie wszystko, a ja i tak się uśmiechnę. Ale jak mam gorszy moment i ktoś mnie doprowadzi do szału, potrafię być bardzo niemiła. Ludziom się wydaje, że każda krytyka jest konstruktywna. To bardzo zabawne przekonanie. Konstruktywna krytyka istnieje, tylko rzadko się ją spotyka. Kiedy napisałam moją czwartą książkę (a jednocześnie pierwszą wydaną przez wydawnictwo) pt. „Dziewczyna, którą zapomniano”, dostałam krytyczny komentarz dotyczący pewnego fragmentu tekstu. Jednak osoba, która go napisała, miała rację, a uwagi przedstawiła w sposób pełen szacunku, konkretnie argumentując. Ale czymś zupełnie innym jest sytuacja, kiedy pod moim filmikiem ktoś rzuca wulgaryzmem, bo akurat ma zły dzień. To już nie jest krytyka, tylko hejt i pomyje, które sfrustrowani ludzie wlewają na innych. Czasem odpowiadam takim osobom, bo mam w sobie poczucie, że nie można pozwolić, żeby internet był bezkarny. Na przykład kiedyś nagrałam rolkę o tym, że czeka mnie operacja zmniejszenia biustu. I pod filmem pojawił się komentarz: „A nie wystarczy po prostu schudnąć?”. Myślałam, że zamorduję tę kobietę przez ekran. Schudłam trzydzieści kilogramów! Zmniejszył mi się obwód pod biustem, ale piersi zostały takie, jakie były. No i co? Masz jeszcze jakieś genialne rady, przypadkowa kobieto z internetu? Takie rzeczy bardzo mnie bolą i złością. Na szczęście coraz częściej odpuszczam. Nawet jeśli widzę komentarz, który mnie mocno irytuje, staram się myśleć, że to nie jest o mnie, to o nich. Bo ludzie, którzy piszą takie rzeczy, są często głęboko nieśczęśliwi albo po prostu głupi. I nie ogarniają, że ktoś może wyglądać inaczej, myśleć inaczej, żyć inaczej i że to wcale nie znaczy, że gorzej. Nadal wielu osobom się wydaje, że skoro jesteś w sieci, to można cię traktować jak śmietnik: wrzucać wszystko, co ślina

na język przyniesie. Mam w sobie dużo wyrozumiałości, ale wszystko ma swoje granice. I ja bardzo jasno je stawiam.

Jesteś z siebie dumna?

Jestem dzieckiem lat dziewięćdziesiątych. Wychowano nas tak, że mówienie o sobie dobrze jest trochę... niezręczne. Łatwiej nam powiedzieć o sobie coś ostrego niż to, że jesteśmy z siebie dumni. Należą do pokolenia, które zawsze robi „za mało”. Uczę się to przełamywać. Czasem powiem sobie: „Dobra robota, Melka”. Ale tych momentów wciąż jest niewiele. Dużo zależy od nastroju: jak mam gorszy czas, to nic, co zrobię, nie wydaje mi się wystarczająco dobre. Na szczęście mam dzieci. One mi często przypominają, że jestem kimś fajnym. Moja czteroletnia córka mówi: „Mamo, jestem z ciebie dumna”. Nie potrafi jeszcze powiedzieć „dumna”. Ale to jedno słowo znaczy dla mnie więcej niż wszystkie nagrody i lajki świata. Kiedy patrzę na siebie ich oczami, sama sobie imponuję. I to uczucie staram się zapamiętać.

Napisałaś dziewięć powieści. O czym opowiada najnowsza?

„Półprawdy” to książka o walce o siebie i swój spokój. Aurelie, bohaterka książki, ma stalkera, który swoją chorą obsesją niszczy jej życie. Tą historię chciałam oddać hołd kobietom, które zmagają się z trudnym, niechcianym zauroczeniem, takim, które nie daje spać, odbiera spokój i sprawia, że czujemy się słabe, choć wcale takie nie jesteśmy. Chciałam przyjrzeć się temu tematowi z empatią, ale bez upiększania. Nie romantyzować go, jak często robi się to dziś w literaturze, tylko pokazać, jak bardzo potrafi być destrukcyjny. Chciałam również pokazać, że miłość ma różne odcienie, a nie które z nich mogą być naprawdę niebezpieczne.

Czujesz, że już jesteś w miejscu, w którym chciałaś być, czy wciąż biegiesz?

Nie, nie biegnę, raczej się wspinam. Pisanie książek to dla mnie wspinaczka po drabinie, na której każdy szczebel to kolejna lekcja pokory, determinacji i odwagi. Będę w miejscu, o którym marzę, kiedy moja książka dostanie nagrodę Bestsellera Empiku, kiedy zobaczę jej ekranizację i kiedy ukaże się za granicą. To są moje trzy wielkie marzenia zawodowe. Ale nawet wtedy nie odpuszczę, bo ja chyba nie potrafię stać w miejscu. Zawsze będę chciała iść dalej i pisać lepiej.

Wzgórza Sokólskie. Cudowne i urokliwe

Wzgórza Sokólskie zostały w tym roku okrzyknięte jednym z „Cudów Polski 2025” w plebiscycie organizowanym przez National Geographic Traveler Polska.

Martyna Jurkowska

Za tym sukcesem stoi Wojciech Panow, pracownik Sokólskiego Ośrodka Kultury. Od sześciu lat prowadzi on na Facebooku profil „Wzgórza Sokólskie”, na którym zamieszcza artystyczne zdjęcia pokazujące te urokliwe tereny.

Mówiąc żartobliwie można powiedzieć, że Wzgórza Sokólskie są jak yeti: wszyscy o nich słyszeli, ale nikt ich nie widział. To oczywiście pewne przerysowanie, ale faktem jest, że nawet miejscowi nie bardzo są w stanie określić, czym są i gdzie można je zobaczyć. Czym zatem są Wzgórza Sokólskie?

Wzgórza Sokólskie to bardzo ciekawa, wyjątkowa architektura. Mamy zabytkowe wiatraki, piękne drewniane domki. Na Wzgórzach znajduje się też najstarsza w naszym województwie budowla drewniana - kościół w Starej Kamiennej. Ale Wzgórza to także zmieszane kultury żyjące obok siebie w pokoju. Razem pracujemy, razem robimy interesy, razem się bawimy, razem żyjemy. Wzgórza Sokólskie to coś więcej niż sam krajobraz. To też wspaniali ludzie, twórcy ludowi, muzycy, rzemieślnicy. Wiele czynników składa się na Wzgórza Sokólskie. Wzgórza to też symbioza. To teren z jednej strony dziki, z drugiej uprzemysłowiony. Sama nazwa Wzgórza Sokólskie odnosi się do charakterystycznego ukształtowania terenu. Większość obszarów Wzgórz Sokólskich to górkę, w różny sposób chronione. Mamy tutaj Naturę 2000, mamy fragment Biebrzańskiego Parku Narodowego czy też Puszcę Knyszyńską. Nie sposób też nie wspomnieć o kopalniach żwiru, które też tu są.

To ty stoisz za promocją Wzgórz Sokólskich, które od sześciu lat pokazujesz na fanpejdżu. Zrobione przez ciebie nocne zdjęcie, ukazujące zorzę polarną z wiatrakami we wsi Malawicze Górne, zostało

zauważone i m.in. dzięki niemu Wzgórza Sokólskie zdobyły w tym roku tytuł Cudu Polski National Geographic Traveler Polska. Masz satysfakcję z tego powodu?

Oczywiście, że tak. To jest mega wyróżnienie, spełnienie pewnych marzeń. Choć tak naprawdę nigdy nie myślałem o tym, że moje zdjęcie będzie oznaczone, omarkowane. Odbieram to jako osobisty sukces, bo zawsze byłem wielkim fanem National Geographic. Jeszcze jako dziecko oglądałem ich programy, byłem nimi zafascynowany. Nawet jak ich nie rozumiałam, bo pierwsze odcinki puszczane w Polsce były po angielsku, to i tak z rozdziawioną buzią je chłonałem. Z perspektywy czasu myślę, że to mnie ukształtowało jako dorosłego człowieka. Teraz pracuję w Sokólskim Ośrodku Kultury i zajmuję się robieniem reportaży. Tylko, rzecz jasna, na dużo mniejszą skalę niż National Geographic.

Jak to się w ogóle stało, że Wzgórza Sokólskie zostały zauważone i wzięły udział w konkursie?

Sześć lat temu utworzyłem profil na FB Wzgórz Sokólskie. Z czasem różne instytucje zaczęły obserwować mój profil, w tym Podlaskie Travel. National Geographic ma taki sposób na wyłanianie fajnych miejsc, że kontaktują się z poszczególnymi firmami turystycznymi czy instytucjami w danym regionie i tak Podlaskie Travel do nominacji proponowało Wzgórza Sokólskie. Organizator rozpatrzył to pozytywnie i poszło dalej.

Czy masz poczucie, że dzięki temu, że twoje zdjęcie wygrało w konkursie i o Wzgórzach Sokólskich zaczęło być głośno, ludzie mają większą wiedzę na ich temat?

Troszkę tak, część osób rzeczywiście tym się zainteresowała. Jednak dużo częściej spotykam się z takim zjawie-

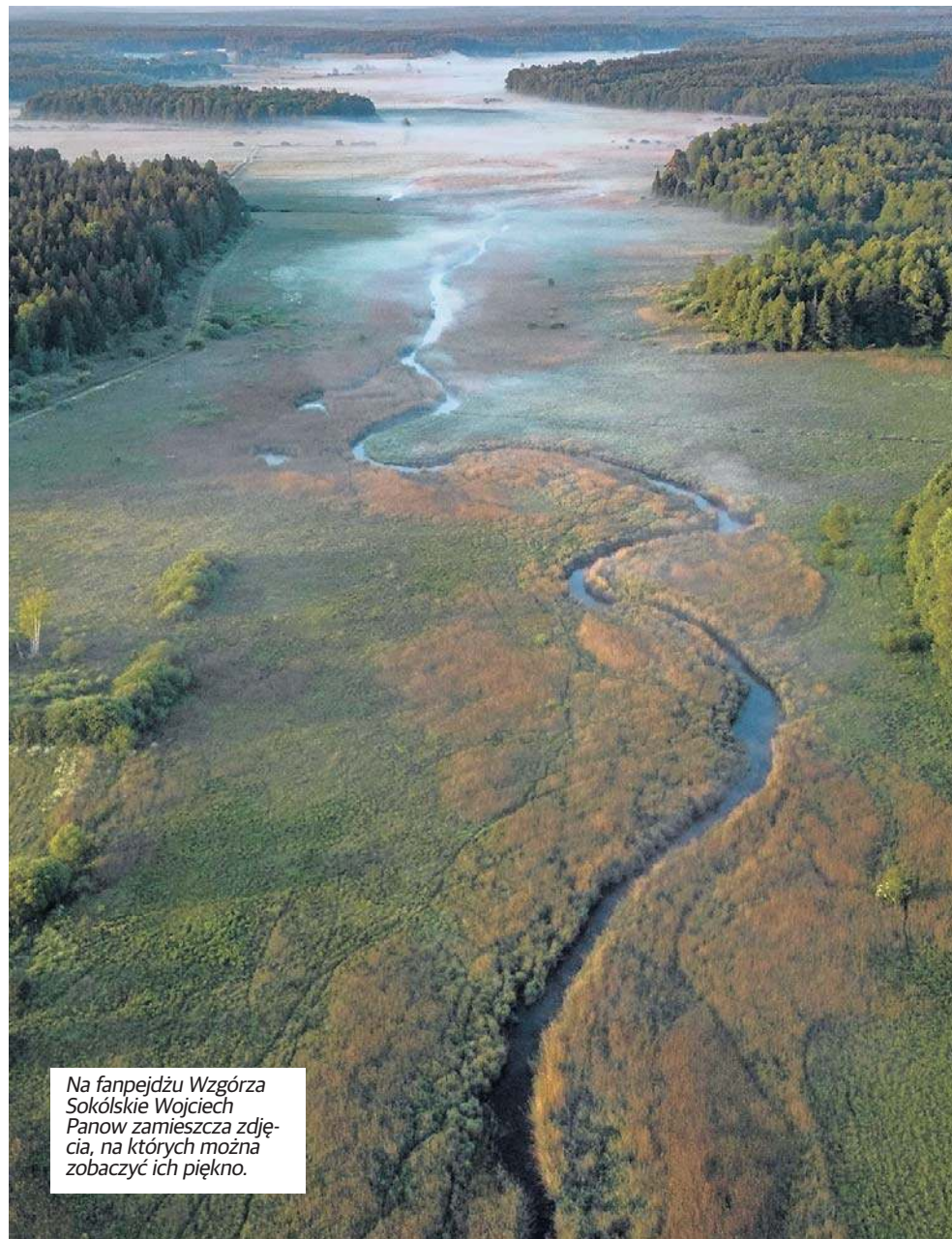
niem, że większość ludzi, nie tyle, że się zainteresowało Wzgórzami Sokólskimi, co byli zszokowani, że oni żyją na tych Wzgórzach... My po prostu żyjemy na tych Wzgórzach i jakby w ogóle nie zauważamy ich na co dzień. Większość ludzi nie widzi tych gór. Pytają: „Gdzie te góry?, To chyba tylko góry piasku na żwirowniach?”. A to nieprawda, bo obszar tych żwirowni można liczyć bardziej w promilach, niż w procentach. To jest tylko kropla w morzu.

No właśnie, to gdzie konkretnie możemy zobaczyć Wzgórza Sokólskie? W samej Sokółce możesz wskazać takie miejsca?

To na przykład sam wjazd do Sokółki od strony Białegostoku, gdzie jedziemy przecież pod górę. Zresztą, praktycznie z każdej strony do Sokółki wjeżdża się pod górę. Bardzo dobrze Wzgórza widać w okolicach podsokólskiej wsi Bogusze, gdzie jest fajne wzniesienie. W samej Sokółce jest kilka większych gór - jak choćby na cmentarzu prawosławnym, na słynnych Bałkanach, czy tam, gdzie stoi szpital, który jest przecież na wzgórzu. Spacerując po Sokółce w oddali widzę, że jesteśmy na górze, bo widać drogę prowadzącą jakby do nieba. To są dowody na to, że żyjemy na tych Wzgórzach. Zresztą, takie widoki są nie tylko w Sokółce. Wzgórza możemy zobaczyć wszędzie wokół, np. w drodze na Kamionkę Starą albo jadąc do Krynek. Tam też są bardzo fajne widoki, fajne miejsca. Przez sporo Wzgórz przejeżdżamy jadąc z Krynek do Szudziałowa, a także w stronę Janowa. Na naszych terenach jest spore zalesienie, więc nie wszędzie widać te górkę, ale wystarczy uważnie się rozglądać i na pewno je dostrzeżemy.

Co cię najbardziej urzeka we Wzgórzach Sokólskich? Bo przecież niejedni malcontent powie, że tu nic nie ma...

I właśnie dlatego zacząłem je promować. Bo usłyszałem dokładnie takie stwierdzenie, że tu nic nie ma. Że tu nie ma co ro-



Na fanpejdżu Wzgórz Sokólskie Wojciech Panow zamieszcza zdjęcia, na których można zobaczyć ich piękno.

FOT. FB/WZGÓRZA SOKÓLSKIE

bić, nie ma czego fotografować. Wcześniej miałem okazję zwiedzić sporą część zachodniej Europy i po tych wojażach stwierdziłem, że Polska, ale też nasze tereny - a szczególnie wschodnia część Podlasia, która jest nieco zakompleksiona - nie odbiega urodą niczym od tych wszystkich miejsc, które widziałem. A mówię tu o naprawdę pięknych miejscach, jak molo z widokiem na ocean czy klify w Anglii. Każde z tych miejsc jest piękne na swój sposób. Każde ma swój charakter. I naprawdę nasze tereny nie ustępują niczym terenom znanym powszechnie, chwalonym przez turystów. I tak zacząłem robić zdjęcia Wzgórz Sokólskich. Z przekonaniem, że ktoś to zobaczy i zauważy to piękno. A kolejny cel był taki, że chciałem pokazać to piękno tym wszystkim, którzy w codziennym życiu w ogóle tego nie dostrzegają. Nieraz po publikacji zdjęć na fanpejdżu pisali do mnie ludzie, że nie wiedzieli, że dane miejsce może tak wy-

glądać. Np. robię zdjęcie jakiegoś fragmentu Sokółki innym obiektywem i słyszę: „Wow, myślałem, że to nie jest Sokółka! Co to w ogóle za miejsce?”. A miejsce to okazywało się bardzo często uczęszczane, które ten ktoś mijają codziennie, ale nie dostrzega jego urody. Tak samo jest z wieloma innymi miejscami.

A czy ty masz swoje ulubione miejsce na Wzgórzach Sokólskich?

Jednego takiego miejsca nie mam, ale mam swoje ulubione trasy, którymi jeżdżę. Niekoniecznie z aparatem, czasami tylko po to, by przewietrzyć głowę. Taka urokliwa trasa wiedzie np. z Sokółki przez Kuryły na Rozedranek Starą, Białousy, przez Sitawkę do Janowa. Jedzie się przez piękne wioseczki, w których jest sporo zabytkowych domów. I, co ważne, nie są to domy wymuskane, przygotowane typowo pod turystów. Bo Wzgórza nigdy nie by-

ły nastawione na turystykę, bo nigdy też nie wierzyły w siebie za bardzo. Ale z drugiej strony to jest właśnie fajne, bo wszystko tutaj jest autentyczne. Na tych domach widać ząb czasu, ludzie normalnie tu żyją, zgodnie z tradycją.

Mówisz o autentyczności zabudowy. Niestety, prawda jest taka, że ta drewniana architektura niszczeje, z krajobrazu znikają np. unikato-we wiatraki.

Niestety, ząb czasu jest dla nich też nieubłagany. Dlatego warto by było, żeby ktoś jednak zainteresował się tą architekturą, która niszczeje, przepada. Ona jest przecież charakterystyczna dla naszego regionu i takiej nie ma nigdzie indziej w Polsce. To ostatni gwizdek, żeby cokolwiek zrobić. Nie odratujemy już wiatraka w Malawiczach, nie odratujemy wiatraka w Minkowcach, nie odratujemy... Ze smutkiem się na to patrzy.

Udar mózgu zdarza się u coraz młodszych osób

Przy udarze mózgu liczy się każda minuta, by ratować zdrowie i życie. Dlatego tak ważna jest znajomość objawów tego stanu, który wynika z niedokrwienia albo wylewu krwi do mózgu.

Anna Rokicka-Żuk

Udar mózgu to w około 85 procent przypadków jego postać spowodowana niedokrwieniem, czyli udar niedokrwienno. Jest on wywołany ogniskowym niedokrwieniem mózgu w jego konkretnym obszarze, co może być spowodowane zwężeniem światła lub niedrożnością tętnic domózgowych lub wewnątrz-mózg-gowych.

Rzadziej pojawia się udar krwotoczny, którego przyczyną jest wylew krwi do mózgu. Zarówno krwotok śródmózgowy, jak i krwotok podpajęczynówkowy pojawia się na skutek pęknięcia ściany tętnicy wewnątrz-mózgowej. Do takiego incydentu może doprowadzić m.in. tętniak czy wieloletnie nadciśnienie tętnicze. Udar mózgu stanowi bezpośrednie zagrożenie życia, a objawy przepowiadające udar powinny skłonić do natychmiastowego wezwania karetki pogotowia. Objawy udaru w dużej mierze zależą od obszaru, którego dotknęły jego skutki.

Dolegliwości te są jednak na tyle charakterystyczne, że można łatwo je rozpoznać. Ponieważ jednak często zdarza się, że chory mylili je ze zwykłym pogorszeniem samopoczucia, warto zapamiętać, na co warto zwrócić szczególną uwagę.

Udar - objawy przepowiadające

Przy udarze liczy się szybka i trafna interpretacja jego symptomów. Wystąpienie objawów, które mogą świadczyć o udarze, powinny skłonić do natychmiastowego wezwania pomocy medycznej, każdy udar mózgu może bo-

wiem doprowadzić do śmierci.

Jeżeli chory szybko trafi do szpitala (maksymalnie w ciągu godziny od wystąpienia symptomów), istnieje duża szansa, że choroba nie wywoła wielu trwałych lub długotrwałych skutków.

Po czym poznać, że zbliża się udar? Oto wcześnie objawy, które powinny zwrócić naszą uwagę.

W pierwszej kolejności u chorego pojawia się mrowienie głowy i twarzy, a w niektórych przypadkach całego ciała. Charakterystyczne jest osłabienie siły mięśniowej, objawiające się pod postacią lekkiego niedowładu, najczęściej po jednej stronie ciała. W niektórych przypadkach dochodzi do paraliżu.

Pojawiają się również problemy z widzeniem. Chory może dostrzec tylko jedną stronę w polu widzenia (prawą albo lewą). Taki stan to niedowidzenie połowiczne. W niektórych przypadkach dochodzi do całkowitej utraty wzroku w jednym oku.

Kolejny objaw to problemy z wymową. Przed udarem chory mówi powoli i niewyraźnie, ruch warg wiąże się ze znacznym wysiłkiem.

Pojawia się utrata świadomości - osoba chora nie rozumie tego, co mówią do niej inni, ma problemy z wykonywaniem poleceń i nie może zrozumieć stanu, który się u niej rozwija.

Alarmowe objawy

U osoby zagrożonej udarem pojawiają się też objawy w postaci problemów z utrzymaniem równowagi. Chory chodźi chwiejnie, niepewnie, często potyka się o własne nogi. Dla osoby postronnej może to wyglądać jak chód człowieka w stanie upojenia alkoholo-

wego. Problemy z równowagą są spowodowane drętwieniem kończyn i drżeniem mięśni, nad którym nie da się zapanować. Mogą temu towarzyszyć zawroty głowy, silny ból głowy oraz nudności. Objawy udaru zależą od tego, która część mózgu uległa uszkodzeniu. Może się zdarzyć, że chory nie ma problemów z wymową, nie traci też świadomości, a nagle zaczyna mieć problemy z utrzymaniem równowagi.

Często zdarza się, że występujące symptomy są ignorowane: początkowo chory może myśleć, że po prostu gorzej się poczuł. To błąd, bowiem w przypadku leczenia udaru kluczowa jest każda minuta.

Czy to udar mózgu?

W przypadku braku pewności, czy pogorszenie samopoczucia osoby, z którą przebywamy, wskazuje na zbliżający się udar, można przeprowadzić prosty test.

Najpierw należy poprosić, żeby chory się uśmiechnął. Jeżeli unosi się tylko jeden kącik ust, może to wskazywać na porażenie jednej części twarzy.

Kolejny etap testu polega na uniesieniu obu rąk nad głowę. Jeżeli chory nie może wykonać polecenia, wystąpił niedowład połowy ciała.

Warto też poprosić chorego o powtórzenie dowolnego zdania. Jeżeli mówi niewyraźnie, powoli lub nie może zro-

zumieć polecenia, należy niezwłocznie wezwać pomoc medyczną.

Czynniki ryzyka

Istnieje kilka czynników, które mogą zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia udaru. W wielu przypadkach przyczyną udaru mózgu jest zaniedbane nadciśnienie tętnicze. Ryzyko wystąpienia udaru mózgu u osoby, u której ciśnienie przekracza 140/90 mm Hg, jest aż 6-krotnie wyższe niż u osoby w tym samym wieku, u której ciśnienie utrzymuje się w granicach prawidłowej wartości. W grupie podwyższonego ryzyka (prawdopodobieństwo wystąpienia udaru zwiększa się 3-

krotnie) znajdują się też mężczyźni ze zdiagnozowanymi schorzeniami serca, z cukrzycą i palacze (dym tytoniowy doprowadza do uszkodzenia naczyń krwionośnych, wpływa na zwiększenie krzepliwości krwi i doprowadza do obkurczenia naczyń). Należy podkreślić, że nałóg tytoniowy nie tylko zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia udaru mózgu, ale także doprowadza do obniżenia wieku, w którym może dojść do rozwoju schorzenia. Na wystąpienie udaru najbardziej narażeni są nałogowi palacze.

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.



Więcej epizodów udarowych mają kobiety i rzadziej w pełni wracają po nich do zdrowia.

FOT. FREEPIK



W wielu przypadkach przyczyną udaru mózgu jest zaniedbane nadciśnienie tętnicze.

FOT. D3RF

Kiedy hejt nie ma końca

Depresja wśród dzieci i młodzieży to jeden z najważniejszych problemów zdrowotnych naszych czasów. W dobie nieustannej łączności, mediów społecznościowych i ciągłego bycia „online”, młodzi ludzie borykają się z wyzwaniem, których poprzednie pokolenia nie znały.

Agnieszka Domanowska

Jak w tej rzeczywistości wygląda praca terapeutyczna z najmłodszymi? Czy nowoczesne technologie, w tym sztuczna inteligencja, mogą pomóc - a może stanowią dodatkowe zagrożenie? Rozmawiamy z Martą Brzezina, psycholog dzieci i młodzieży ze Specjalistycznego Psychiatrycznego Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej.

Jak wygląda współczesna terapia dzieci i młodzieży z depresją? Czy ta dziedzina nadąża za nowymi technologiami?

Jeśli chodzi o technologie w sensie sprzętowym, wciąż mamy pole do rozwoju. Paradoksalnie jednak w mojej prak-

tyce stawiam na powrót do korzeni, na to, co najważniejsze - skupiam się na wzmacnianiu relacji, budowaniu więzi oraz dbaniu o podstawowe elementy zdrowego życia, takie jak higiena snu czy odpowiednia dieta. Oczywiście korzystamy też z nowych doświadczeń. Obecnie dużym zainteresowaniem cieszy się aktywizacja behawioralna, uznawana za jedną ze skuteczniejszych metod terapeutycznych. Jednak bez solidnych fundamentów żadne nowoczesne techniki nie przyniosą oczekiwanych efektów.

Brzmi prosto, ale czy to nie za mało?

Rozumiem, że może się to wydawać mało atrakcyjne - ktoś usłyszy, że ma chodzić na spacer, rozmawiać z rodzicami i jeść witaminy. Ale jest w tym coś głębszego. Posługu-

ję się akronimem HALT, który świetnie pokazuje, jak działają tzw. triggerzy u młodych ludzi.

HALT?

Tak! To angielskie słowa: Hungry (głodny), Angry (zły), Lonely (samotny), Tired (zmęczony). Ciekawe, że po niemiecku oznacza „stop” - zatrzymaj się. I właśnie o to chodzi - żeby młody człowiek zatrzymał się i sprawdził, czy przypadkiem w tych czterech sferach nie ma obniżonego zaspokojenia potrzeb. Uczymy dzieci uważnego odczytywania sygnałów płynących z własnego ciała. Na przykład u nastolatka przemiany hormonalne związane z cyklem menstruacyjnym mogą mieć duży wpływ na nastrój. Świadomość przyczyn spadków nastroju może paradoksalnie je łagodzić - zamiast utwierdzać się w myśli „coś ze mną nie tak”, dziewczyna potrafi powiedzieć sobie: „to PMS, zaraz minie”. Inny przykład: nastolatek, który zauważa, że po zbyt krótkiej nocy ma trudności z koncentracją i jest bardziej drażliwy, potrafi nazwać to „brakiem snu” zamiast myśleć: „wszystko mnie denerwuje, jestem beznadziejny”.

A jednak - czy pojawiają się jakieś nowości terapeutyczne, może z wykorzystaniem sztucznej inteligencji?

Jak najbardziej! Jest bardzo dużo aplikacji dostosowanych do młodzieży - takich, które wchodzi w ich świat smartfonów. Mamy na przykład mood trackery, czyli aplikacje śledzące nastrój, albo narzędzia do journalingu - zapisywania tego, co się wydarza. Spisywanie naszych myśli, doświadczeń i emocji jest jedną z najbardziej terapeutycznych metod dostępnych każdemu, to taka autoterapia.

Ale sztuczna inteligencja może zastąpić terapeutę?

I tutaj muszę zatrzymać ten entuzjazm. Pojawia się trend, że różne aplikacje z AI, które sprawnie wrażliwość rozmowy z człowiekiem, zaczynają być traktowane jako terapeuci. To nie w tę stronę powinno pójść.

Dlaczego?

Czat nigdy nie zastąpi człowieka, który będzie analizował to, co dzieje się w gabinecie, patrzył na mowę ciała, mimikę, towarzyszył pacjentowi. Nie chodzi tylko o informacje. Te aplikacje mogą nawet czasami odpowiadać na potrzeby, ale prowadzić w stronę, która niekoniecznie będzie wspierająca.

Oczywiście, nie każdy ma natychmiastowy dostęp do wsparcia, więc aplikacja może być jakimś tymczasowym rozwiązaniem. Ale zawsze powinniśmy dążyć do kontaktu z drugim człowiekiem. Druga osoba ma to coś, czego, mam nadzieję, sztuczna inteligencja nigdy nie będzie miała.

Z pani doświadczenia - czy depresja wśród dzieci i młodzieży to faktycznie problem naszych czasów?

Myślę, że tak. Rodzice dzieci, które do nas przychodzą, obserwują u swoich podopiecznych brak radości z tego, co wcześniej ją sprawiała, brak chęci do życia, problemy z wstawaniem z łóżka. Trudno to porównać statystycznie, ponieważ rozpoznanie depresji wymaga oceny specjalisty, a nie każdy młody człowiek korzysta z tego rodzaju wsparcia. Bardzo lubię opierać się na twardych danych, ale na razie nie mamy ich kompletnych. Są oczywiście badania i raporty, ale myślę, że to wyzwanie, z którym będziemy się mierzyć coraz częściej.

Niedawno rozmawiałam z pedagog szkolną, która powiedziała, że wśród dorosłych wciąż pokutuje przekonanie: „depresja to wymysł”. Spotyka się pani z tym?

Jesteśmy w momencie przełomowym. To przekonanie jest objawem szerszego problemu -

traktowania zdrowia psychicznego. Wszyscy rozumieją, że grypa, przeziębienie czy złamana noga to poważny problem. Ale jeśli ktoś ma depresję, lęk czy ADHD - to „wymysł”.

Dziś w moim odczuciu jest trochę lepiej. Rodzice zyskują większą świadomość, ale to ciągle pokolenie, które słyszało: „Weź się w garść”, „Jak to nie możesz zjeść? Po prostu zjedź!”, „To wymówka dla lenistwa”, „Rodzice nie wychowali, dlatego dziecko tak się zachowuje”.

A jak z tym radzą sobie same dzieci?

Z drugiej strony widzę, że młodzież ma coraz większą łatwość z tym, żeby siebie odprowadzać na terapię! Czasami wychodzę na korytarz po pacjenta i widzę całe grono koleżanek i kolegów. Pytam żartobliwie: „Czy państwo wszyscy tu do nas?”. „Nie, my tylko odprowadziliśmy!”.

Temat chodzenia do psychologa jako tabu wśród młodzieży przestaje istnieć. Rodzice są coraz bardziej świadomi, choć faktycznie trudno im czasami zaakceptować, że to może być coś poważnego. Najprawdopodobniej stoi za tym obawa przed stygmatyzacją, szczególnie, gdy pojawia się temat psychiatry dziecięcego - dla niektórych to oznacza, że dzieje się coś bardzo nieodpornego.

Ale przecież nie zawsze potrzebna jest diagnoza psychiatryczna?

Dokładnie! Warto rodzicom mówić, że psycholog różni się od lekarza tym, że najczęściej nie potrzebuje diagnozy, żeby wiedzieć, jak pracować. Jeżeli ktoś ma trudność, która nie wymaga leczenia psychiatrycznego, pracujemy nad poprawą jakości życia, uczymy funkcjonowania wbrew objawom, dajemy nowe umiejętności, wzmacniamy zasoby, które osoba już posiada lub szukamy nowych. Diagnoza nie jest wyrokiem. A jeśli mówimy o le-

kach psychiatrycznych, edukujemy rodziców, że często służą one do zmniejszenia objawu na tyle, by móc wdrożyć techniki terapeutyczne. Leki nie są jedyną odpowiedzią - i tak trzeba będzie pracować. Prędzej czy później rodzic otrzyma od nas informację: nie skupiajmy się tylko na diagnozie, sprawdźmy przekonania rodzica, tryb życia dziecka, relacje w rodzinie - bo to one są podstawą.

Czy hejt, który teraz jest tak nagłaśniany, może być przyczyną depresji u młodych?

Jak najbardziej! Spotykam się z badaniami, w których młodzież przyznaje, że emocjonalny ból wywołany wykluczeniem czy hejtem potrafi być trudniejszy do zniesienia niż fizyczny dyskomfort.

Pozytywne, wzmacniające relacje to jeden z najważniejszych czynników chroniących przed depresją. Jeśli są zaburzone - na przykład przez hejt - pojawienie się zaburzeń jest łatwiejsze.

To znak naszych czasów? Niestety tak. Kiedyś wracało się ze szkoły do domu i miało kilka czy kilkanaście godzin spokoju. Teraz przez technologię, social media, komunikatory - możemy być ciągle ofiarą. Możemy być obgadani, wyśmiewani, wykluczani z grup o każdej porze dnia i nocy.

Hejt zawsze był - zawsze była przemoc rówieśnicza. Ale teraz jest ciągły. Ma więcej forów, które nie są ograniczone do jednego miejsca czy jednej formy. Nie jest tak, że przychodzisz do szkoły, jesteś tam hejtowana, a potem nie mam kontaktu z tymi ludźmi. Teraz to nigdy się nie kończy. Z tego względu kluczowe jest, aby środowisko szkolne i domowe działały w porozumieniu, tworząc wspólny front wsparcia, który pomaga młodym ludziom radzić sobie z hejtem i dąży do jego możliwie największego ograniczenia.



Psycholog Marta Brzezina

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

DROBNE

Praca

ZATRUDNIĘ

PRASOWACZKĘ zatrudnię,
504-008-830

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

STOLARZA - zatrudnię,
608-502-044

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie
przez Internetowe
Biuro Ogłoszeń.
**Bez wychodzenia
z domu.**



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 stacji
HANDLOWE
• AGD
• RTV

• elektronika, komputery
• telefony
• car audio
• antyki
• kolekcjonerstwo, sztuka
• jubilerstwo
• filmy, muzyka
• foto, książki
• instrumenty muzyczne
• lombardy
• sport i rekreacja
• maszyny urządzenia
• materiały budowlane
• materiały opałowe

• tekstylia, odzież
• dla dziecka
• meble
• inne
MOTORYZACJA
• samochody osobowe
• ciężarowe, dostawcze
• busy autobusy
• rolnicze
• przyczepy, naczepy
• zabytkowe
• uszkodzone, rozbite
• motocykle
• części i akcesoria

• zamienię
• motofinanse
• motousługi
• inne
FINANSE BIZNES
• kredyty, pożyczki
• usługi finansowe
• usługi prawne
• biura rachunkowe
• ubezpieczenia
• oferty
• inne
NAUKA
• szkoły
• kursy/szkolenia

• języki obce
• korepetycje
• inne
PRACA
• zatrudnię
• urzędy pracy
• szukam pracy
• inne
ZDROWIE
• apteki
• pomoc całodobowa
• chirurgia
• ginekologia
• interna
• neurologia

• pediatria
• psychologia
• psychiatria
• stomatologia
• urologia
• inne specjalizacje
• przychodnie, kliniki
• laboratoria
• zabiegi
• opieka
• sprzęt medyczny
• uroda
• inne
USŁUGI
• agd rtv foto
• budowlano-remontowe

• instalacyjne
• biurowo - projektowe
• komputerowe
• krawiectwo
• montażowe
• ogrodnicze
• porządkowe
• przeprowadzki
• reklamowe
• stolarskie
• radio taxi
• transportowe
• roźrywka
• uroczystości
• zabezpieczające
• inne

TURYSTYKA
• agroturystyka
• kraj
• świat
• biura podróży
• obozy i kolonie
• wycieczki
• przewozy
• inne
ZWIERZĘTA
• lecznice
• usługi
• inne
MATRYMONIALNE
RÓŻNE

KOMUNIKATY
ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA
GASTRONOMIA
• dania na telefon
• usługi
• inne
ROLNICZE
• maszyny rolnicze
• ogrodnictwo
• płody rolne
• zwierzęta hodowlane
• inne
TOWARZYSKIE
USŁUGI KAMIENIARSKIE
USŁUGI POGRZEBOWE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

0011242693

OGŁOSZENIA DROBNE
na TELEFON
800 472 852
42 647 28 52

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Auta uszkodzone - Złomowanie,
604-542-022

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

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

ROLNICZE KUPIĘ

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

ALKOHOL - ciągi, odrucia,
501-063-660

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak,
601-266-571

WIZYTY domowe, 695-412-061

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista,
602-691-580

PSYCHIATRIA

Psychiatra, 604-406-067

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

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

TELE -audiovideo naprawa,
602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT,
787-337-426

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

GŁADZIE, malowanie, 503-835-202

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

MONTAŻOWE

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

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

WYCINKA drzew, rębak, 507-668-712

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki,
501-781-201

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Różne

SKUP KSIĄŻEK, 668-571-329

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

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

AUTOREKLAMA

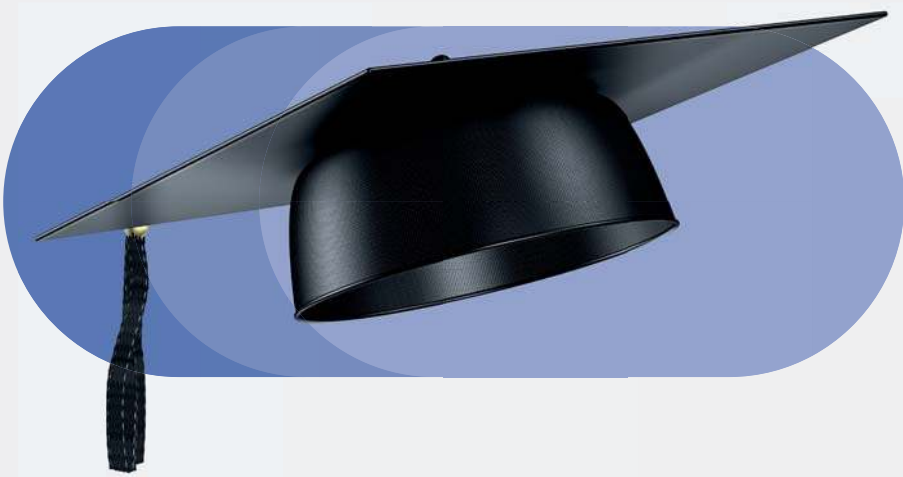
Polecamy →



strefa
EDUKACJI

Edukacja w najwyższym stopniu

strefaedukacji.pl



Z życia celebrytów



- Dostaję od Doroty wszystko, co najlepsze
- podkreśla gwiazda disco-polo.



PORUSZAJĄCY LIST ŻONY...

Tomasz Jakubiak zmarł w kwietniu 2025 r. po długiej i ciężkiej batalii z rakiem. Jego śmierć pozostawiła ogromną wyrwę w sercach najbliższych, a także fanów jego talentu i niezwykle osobowości. Pół roku po śmierci jego żona - Anastazja napisała poruszający list, który zamieściła w mediach społecznościowych: „Do Tomka: 6 miesięcy. Tyle Cię z nami nie ma. Wyruszyłeś w swoją podróż i chociaż obiecałeś, że spotkamy się kiedyś, tam w kosmosie, to nie potrafię nie tęsknić. Każdego dnia. Wierzę, że patrzysz na mnie i na Bąbla z góry. To daje mi siłę. Aby wstać, uśmiechnąć się i co rano ruszyć w poszukiwaniu radości życia. Byłbyś zadowolony - udaje się coraz częściej. I chociaż wiem, że żałoba nie ma terminu ważności, to moje życie i naszego synka jest TU. Z Tobą na górze, ze wspomnieniami i naszą bezgraniczną miłością”. Małżonkowie poznali się w 2019 r. Dwa lata później powitali na świecie synka, a w 2023 r. wzięli romantyczny ślub na Bali. Wiadomość o chorobie Tomasza, była dla obojga ogromnym ciosem. Kucharz wciąż chciał pracować, by zabezpieczyć byt rodzinie, a jednocześnie podjął walkę z chorobą. Anastazja była z nim do ostatnich chwil. Zmarł w Atenach, 30 kwietnia 2025 r. (AK)



AUDYCJE O KUCHNIACH ŚWIATA

Wydawać by się mogło, że między utrzymywaniem na swoich barków ciężaru bycia „ikoną mody”, prowadzeniem słynnej cukierni Gesslerów i jeszcze regularnym odwiedzaniem ścianek Lara Gessler nie zdoła już wcisnąć w swój kalendarz żadnych nowych zajęć. Nic bardziej mylnego. Trzydziestoparolatka przed paroma dniami została ogłoszona najnowszą autorką podcastów nagrywanych dla magazynu „Vogue” (polska edycja). Swoją audycję poświęciła kulinariom, a dokładniej kulinarnym podróżom po świecie. W ramach czasu antenowego pochyla się nad smakołykami obcych kultur i porównuje je do potraw w Polsce. Gościem pierwszego odcinka serii był kuzyn Lary, Mateusz Gessler, ceniony restaurator pracujący w Warszawie i Paryżu. Gesslerowie wzięli na tapet Kopenhagę, tak modną przecież ostatnimi laty w dużych polskich miastach. Duńczycy zostali podani jako przykład świadomego odżywiania się - z dala od gotowych rozwiązań, wracający do lokalnych produktów prostych w składzie i bogatych w smak. Według autorki podcastu, Polacy mogą się od nich wiele nauczyć. (AK)

Agnieszka Kostuch

Radosław Liszewski, który z zespołem Weekend wylansował przebój „Ona tańczy dla mnie”, nie narzeka na brak popularności, która przekłada się na koncerty, przyciągające wiernych fanów.

Piosenkarz stanął na ślubnym kobiercu, gdy miał 21 lat. Jak wspominał w jednym z wywiadów, chociaż muzyka grała w jego sercu od zawsze, początkowo to nie z niej utrzymywał rodzinę.

Musiałem stanąć na wysokości zadania i utrzymać rodzinę. Ciężko pracowałem: byłem kasjerem w sklepie spożywczym, kierowcą. Ale muzyka towarzyszyła mi w zasadzie od zawsze. W weekendy razem z kolegami graliśmy na różnych uroczystościach - weselach, komuniach, festynach - żeby zarobić parę groszy - komentował Liszewski w „Gali”. Gdy zespół Weekend stał się popularny, Radosław nie zachłystał się sławą i nie szukał towarzystwa innych kobiet. Podkreśla, że od żony dostaje

wszystko, co najlepsze, nie musiał więc szukać innych bodźców.

- Każdy ma swój system wartości i odpowiada za to, co robi przed sobą. Dostaję od Doroty wszystko, co najlepsze. Nie muszę szukać pocieszenia w ramionach innych kobiet. Ona jest dla mnie najważniejsza - zapewniał w „Fakcie”.

Na co dzień Liszewski nie narzeka także na brak obojętności. Regularnie koncertuje - pojawia się na mniejszych i większych scenach. Jaki był rekord jego występów jednego dnia?

- Zagraliśmy w tygodniu 11 koncertów. Pamiętam, że jednego dnia cztery, ale to jest do zrobienia, bo jeżeli grasz dwie imprezy plenerowe i dwie dyskoteki, to nie jest to taki straszny wyczyn, ale trzeba to logistycznie poukładać, żeby jechać nie dłużej niż godzinę jeden koncert od drugiego - tłumaczy gwiazda sceny disco-polo.

Co ciekawe, kolega z branży Radka Liszewskiego, Skolim grywa po kilka koncertów dziennie, przez co musi się przemieszczać helikopterem.

PIERWSZY PUNKT MYŚLIWCA, PIĘĆ GOLI GÓRNIKA ZABRZE

Jan Hofman

W spotkaniu 14. kolejki piłkarskiej ekstraklasy Piast Gliwice bezbramkowo zremisował z Koroną Kielce. Czerwona kartka Michał Chrapek (90+6-faul, Piast).

Po raz pierwszy na gliwickim stadionie gospodarzy poprowadził trener Daniel Myśliwiec, który tydzień wcześniej przejął zespół od Szweda Maksa Moeldera. Zadebiutował w meczu w Gdyni, przegranym 1:2.

Na trybunach zasiadło 3321 widzów. Dzień wcześniej rywalizację futsalowego Piasta (to oddzielny klub) z belgijskim Anderlechtem Bruksela w Lidze Mistrzów obejrzało w gliwickiej hali 10 357 osób.

● **Termalica Nieciecza - GKS Katowice 0:3 (0:1).**

0:1 - Lukas Klemenzen (13), 0:2 - Eman Markovic (76), 0:3 - Eman Markovic (89). Zespoły te po raz pierwszy w historii zmierzyły się na poziomie ekstraklasy.

● **Górnik Zabrze - Arka Gdynia 5:1 (1:0).**

1:0 - Sondre Liseth (13), 1:1 - Nazarij Rusyn (46), 2:1 - Maksym Chłan (50), 3:1 - Patrik Hel-lebrand (59), 4:1 - Ousmane



Sow (62), 5:1 - Luka Zahovic (71).

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

Tureccy sędziowie grali poza boiskiem!



Jan Hofman

Komisja Dyscyplinarna Tureckiej Federacji Piłkarskiej (TFF) zawiesiła 149 sędziów podejrzanych o obstawianie wyników meczów.

Przeciwko trzem kolejnym trwa postępowanie wyjaśniające.

Sprawę ujawnił w czwartek szef TFF Ibrahim Haciosmanoglu. Śledztwo wykazało, że większość sędziów piłkarskich w ligach zawodowych, bo aż 371 z 571, posiada konta u bukmacherów, a 152 aktywnie obstawia.

- Sędziowanie to honorowy zawód. Każdy, kto go splami,

nigdy więcej nie będzie miał nic wspólnego z turecką piłką nożną - oświadczył Haciosmanoglu.

Według federacji, wśród zawieszonych arbitrow 22 prowadzi mecze w ekstraklasie, w tym siedmiu głównych i piętnastu asystentów.

Dziesięciu z zawieszonych obstawiało ponad 10 tys. zakładów, a rekordzista - ponad 18 tys.

Nie ujawniono, czy którykolwiek z arbitrow był podejrzany o obstawianie meczów, które sam prowadził.

Dochodzenie w tej sprawie wszczęła również prokuratura w Stambule.

Dłuższa przerwa Marcela, będą nowe światła



Marcel Krajewski, obrońca Widzewa Łódź, w meczu 1/16 finału piłkarskiego Pucharu Polski przeciwko Zagłębiu Lubin uszkodził więzadła w stopie.

Jan Hofman

Widzewiak doznał urazu w 72 minucie pojedynku z Zagłębiem, kiedy to próbował zablokować strzał Aleksa Ławniczaka, po czym zderzył się własnym bramkarzem - Veljko Iliciem.

Interwencja medyczna niewiele pomogła, Krajewskiego znoszono na noszach do szatni. Na szczęście pierwsze badania wykluczyły najpoważniejsze obawy dotyczące złamania, jednak młody piłkarz czeka teraz kilkutygodniową przerwę od treningów i gry.

Jego powrót do pełnych treningów planowany jest

na przełom listopada i grudnia, o ile rehabilitacja przebiegnie bez komplikacji.

Już od dłuższego czasu przedstawiciele Widzewa podkreślają, że przy budowie stadionów piłkarskich w naszym mieście, klub z al. Piłsudskiego został potraktowany po macoszemu przez władze Łodzi.

Symulacje dotyczące jego pojemności wyraźnie wskazywały, że obiekt przy al. Piłsudskiego powinien mieć liczbę miejsc na poziomie 30 000 - 35 000.

Tyle teoria, bowiem władze Łodzi wybudowały dla kibiców Widzewa stadion, który jest w stanie pomieścić nieco ponad 18 000 kibiców.



Przy okazji wielu meczów ekstraklasy kupienie biletu graniczy z cudem. Podobnie jest z karnetami na każdą rundę. Wszyscy w Łodzi wiedzą, że jest on za mały i tym samym ogranicza możliwość rozwoju klubu.

3 lutego 2017 roku formalnie dobiegła końca budowa nowego stadionu Widzewa. Tego dnia wykonawca przekazał miastu Łódź gotowy do użytku obiekt. Koszt budowy samego stadionu to 125 milionów złotych. Do tego doliczyć trzeba przebudowę infrastruktury towarzyszącej wartą 28 milionów. Łącznie wychodzi więc, z uwzględnieniem inżyniera kontraktu, ponad 150 milio-

nów. Obiekt powstał zgodnie z wymogami 3. kategorii UEFA i wówczas władze Łodzi obieściły, że to ultranowoczesny stadion na miarę XXI wieku.

Jednak po ledwie ośmiu latach użytkowania sytuacja zmieniła się, o czym poinformował Maciej Łaski, prezes Miejskiej Areny Kultury i Sportu. - Planujemy zmianę oświetlenia meczowego na Stadionie Miejskim Widzewa. Poprawi komfort oglądania meczów Widzewa w ekstraklasie. Obecnie zainstalowane nie spełnia wymagań producentów sygnału telewizyjnego, zgodnych z wytycznymi PZPN, UEFA, FIFA.

Piłkarki Grot SMS powalczyły z mistrzem

Jan Hofman

W meczu 10. kolejki ekstraklasy piłkarskiej nożnych, rozegranym w Katowicach, tamtejszy GKS Katowice pokonał 2:1 Grot SMS Łódź.

Młody zespół Grot SMS Łódź nie ułakł się mistrzyni Polski. Podopieczne trenera Sebastiana Papisa podjęły walkę na katowickim stadionie. Zabrało jednak w tym spotkaniu szczęście, bowiem w 44 minucie piłka po strzale Potrykus odbiła się od słupka i nie wpadła do siatki.

● **GKS Katowice - Grot SMS Łódź 2:1 (1:0)**

1:0 - Nieciąg 37

1:1 - Sikora 58

2:1 - Zawadzka 77

Grot SMS: Sowalska - Bałdyga, Potrykus, Balcerzak, Kolis-Bartczak - Sikora (80 Miątek), Urakova (86 Wosik), Osajkowska, Pagowska (68 Fesinger) - Filipczak.

Już w następnej serii mistrzowskiej łodzianki czeka kolejne duże wyzwanie. Zespół Grot SMS podejmie na boisku przy ul. Milionowej Czarni Sosnowiec (8 listopada, godz. 12).



ZWYCIĘSTWA POLONII WARSZAWA I RUCHU CHORZÓW

Jan Hofman

W spotkaniu piętnastej kolejki piłkarskiej pierwszej ligi Górnik Łęczna przegrał z Polonią Warszawa 1:2 (1:2).

0:1 - Robert Dadok (11), 0:2 - Oliwier Wojciechowski (28), 1:2 - Branislav Spacil (33).

Mecz z Polonią był dla trenera Daniela Ruska czwartym w roli pierwszego szkoleniowca Górnika. Zaczął od zwycięstwa nad Miedzią, później zremisował ze Zniczem. Ostatnio jednak zielono-czarni przegrali we Wrocławiu ze Śląskiem 1:3 i teraz Polonią.

● Ruch Chorzów - GKS Tychy 2:1 (2:0)

1:0 - Marcel Blachewicz (19, samobójcza), 2:0 - Shuma Nagamatsu (39), 2:1 - Julian Keiblinger (60).

Niebiescy ku radości swoich fanów po ponad miesięcznej przerwie wrócili na Stadion Śląski i odnieśli pierwsze ligowe zwycięstwo od 22 września. Chorzowianie przerwali serię pięciu meczów bez zwycięstwa. Tyszanie notują fatalną passę dziesięciu spotkań bez wygranej.

● Stal Rzeszów - Pogoń Siedlce 1:1 (0:0).

0:1 - Marcin Flis (54, karny), 1:1 - Kacper Masiak (68).



FOT. KARINA TROJAK

Ruch pokonał GKS.

Tabela I ligi

1. Wisła Kraków	14	35	42-12
2. Śląsk Wrocław	14	27	25-20
3. Pogoń Grodzisk Mazowiecki	14	25	30-21
4. Chrobry Głogów	14	25	21-13
5. Wieczysta Kraków	14	23	30-20
6. Polonia Bytom	14	21	20-16
7. Ruch Chorzów	15	21	22-23
8. Stal Rzeszów	15	21	24-26
9. Pogoń Siedlce	15	20	21-17
10. Polonia Warszawa	15	20	23-25
11. Odra Opole	14	19	14-15
12. ŁKS Łódź	14	18	22-22
13. Miedź Legnica	14	18	20-28
14. Puszcza Niepołomice	14	14	14-17
15. GKS Tychy	15	12	21-32
16. Stal Mielec	14	11	18-30
17. Górnik Łęczna	15	10	18-30
18. Znicz Pruszków	14	10	16-34

Trener ŁKS: Piłkarze są w dobrym momencie

Szymon Grabowski, trener piłkarzy ŁKS.



Dziś piłkarze ŁKS w spotkaniu 15. kolejki pierwszej ligi podejmą Śląsk Wrocław. Pierwszy gwizdek sędziego o godz. 18.45. To chyba najciekawsze spotkanie tej serii mistrzowskiej.

Jan Hofman

To nie dziwi, bowiem o punkty rywalizować będą zespoły, które przed startem sezonu nie ukrywały ambicji powrotu do ekstraklasy.

Znacznie bliżej celu są w tej chwili podopieczni trenera Ante Simundzy. Śląsk jest wiceliderem tabeli i o dziewięć punktów wyprzedza elkaesiaków.

Należy jednak pamiętać, że w tym sezonie ŁKS nie przegrał jeszcze żadnego ligowego starcia w tym sezonie. I ligi przed własną publicznością. Łodzianie na stadionie przy al. Unii rozegrali sześć spotkań, w których dwukrotnie remisowali, a czterokrotnie zdobyli komplet punktów.

Wrocławianie z kolei nie imponują formą w delegacji. W sześciu dotychczasowych wyjazdach zdobyli siedem punktów, a złożyły się na to trzy porażki, dwa triumfy i jeden podział punktów.

A szkoleniowiec ŁKS tak mówił przed dzisiejszym meczem: - Moi zawodnicy, wbrew temu, co mogłoby się wydawać, są w dobrym momencie jeśli chodzi o mental i cieszą się na mecz ze Śląsk. To jest najważniejsze. Kolejny dzień i kolejny mecz, który ma być dla nas szansą na zdobycie punktów, zbliżenie się do czołówki, sprawienie radości kibiców.

- Spotkają się dwie drużyny, które chcą atakować. Spodziewamy się, że Śląsk nie zmieni swojej koncepcji na mecz z nami i będzie chciał krótkimi podaniami i budowaniem akcji od tyłu narzucić swój styl gry. My jednak też jesteśmy gotowi na to, co my będziemy robić z piłką. Każdy przeciwnik, który z nami gra musi się tego obawiać. Mam nadzieję, że mimo iż Śląsk jest zespołem ofensywnym, to zachowamy zero z tyłu, a z przodu nasza jakość ofensywna przyniesie nam dużo radości.

Spodziewamy się, że Śląsk nie zmieni swojej koncepcji na mecz z nami i będzie chciał krótkimi podaniami i budowaniem akcji od tyłu narzucić swój styl gry. My jednak też jesteśmy gotowi na to, co my będziemy robić z piłką. Każdy przeciwnik, który z nami gra musi się tego obawiać. Mam nadzieję, że mimo iż Śląsk jest zespołem ofensywnym, to zachowamy zero z tyłu, a z przodu nasza jakość ofensywna przyniesie nam dużo radości.

Bastien Toma też musi używać rąk w trakcie gry.



FOT. GRZEGORZ GRASINSKI

Gdańsk chce finału



Allianz Arena w Monachium

FOT. [HTTPS://ALLIANZARENA.COM](https://allianzarena.com)

Jan Hofman

UEFA ogłosiła kandydatury do organizacji finałów piłkarskiej Ligi Konferencji w latach 2028 i 2029. Wśród zgłoszonych miast znalazł się Gdańsk.

Gospodarze zostaną wybrani jesienią 2026 roku. Gdańsk w 2021 roku gościł finał Ligi Europy, w którym Villarreal po rzutach karnych pokonał Manchester United. Polskie miasta były również gospodarzami finałów Ligi Europy 2015 (Warszawa), Ligi Konferencji 2025 (Wrocław), a także w 2024 roku Superpucharu UEFA (Warszawa).

Oprócz kandydatury Gdańska do UEFA wpłynęły również zgłoszenia z Francji (Lille), Wę-

gier (Budapeszt), Włoch (Turyn), Finlandii (Helsinki) i Kazachstanu (Astana lub Ałmaty).

Allianz Arena w Monachium jest jedynym kandydatem do organizacji finału Ligi Mistrzów w 2028 roku, natomiast Wembley w Londynie i Camp Nou w Barcelonie ubiegają się o finał w 2029 roku.

Federacje narodowe do 22 października miały czas na zadeklarowanie zainteresowania organizacją ośmiu finałów europejskich rozgrywek w latach 2028-29: Ligi Mistrzów, Ligi Europy, Ligi Konferencji i Superpucharu UEFA. Niemcy były jedynym krajem, który zgłosił swoją kandydaturę do zorganizowania finału Champions League w 2028 roku.

Pierwszy remis piłkarzy Napoli

Jan Hofman

Piłkarze broniącego tytułu mistrza Włoch Napoli, zajmujące pierwsze miejsce w tabeli ekstraklasy, tylko zremisowali przed własną publicznością z Como 0:0 w 10. kolejce Serie A.

Był to pierwszy remis Napoli w tym sezonie. Z kolei Como jedynie porażki doznało w 2. kolejce, z Bologną Łukasza Skorupskiego (0:2).

Pierwszej porażki w sezonie doznała Atalanta. Klub z Bergamo uległ na wyjeździe Udinese

0:1 po bramce Nicolò Zaniolo (40.). W drużynie gospodarzy Adam Buksa grał do 86 minut, a Jakub Piotrowski wszedł na boisko w 69, natomiast w ekipie gości Nicola Zalewski opuścił plac gry w 77 minucie.

Luciano Spalletti został trenerem piłkarzy Juventus Turyn. Umowa podpisana przez 66-letniego szkoleniowca, który zastąpi zwolnionego Chorwata Igora Tudora, obowiązuje do końca trwającego sezonu.

Były piłkarz reprezentacji Francji Patrick Vieira nie jest już trenerem Genoi.

Luciano Spalletti

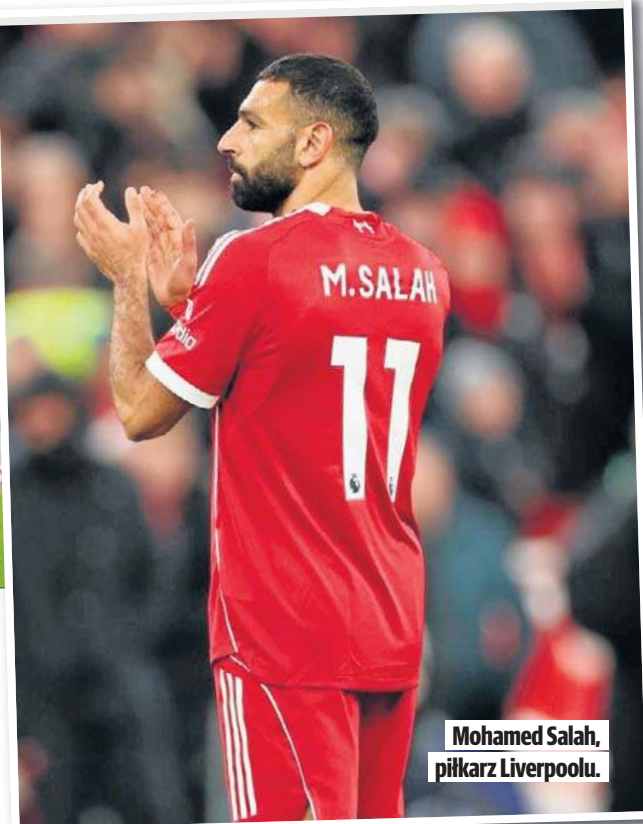


FOT. PAPER/DAVIDE CASENTINI

To już 250. bramka Mohameda Salaha



Cody Gakpo, piłkarz Liverpoolu i Matty Cash z Aston Villa.



Mohamed Salah, piłkarz Liverpoolu.

Prowadzący w tabeli Arsenal pokonał na wyjeździe Burnley 2:0 w 10. kolejce Premier League. Na trzecią pozycję awansował Liverpool, który przerwał serię czterech porażek.

Jan Hofman

Zwycięstwo Kanonierom dały trafienia w pierwszej połowie Szweda Viktora Gyokeraesa i Declana Rice'a.

Londyńczycy imponują grą w obronie. To był ich czwarty z rzędu ligowy mecz bez straconej bramki, a łącznie w tym sezonie dali sobie wbić tylko trzy gole.

Rekord Premier League należy do Chelsea Londyn, która w rozgrywkach 2004/05 straciła 15 bramek.

Liverpool, obrońca tytułu, wygrał u siebie z Aston Villą

2:0, a z 250. bramki w barwach The Reds cieszył się Egipcjanin Mohamed Salah.

Salah dał prowadzenie gospodarzom tuż przed końcem pierwszej połowy, kiedy błąd popełnił argentyński bramkarz Aston Villi. Emiliano Martinez niecelnie podał do swojego obrońcy i piłkę przejął Egipcjanin. W swojej historii Liverpool miał tylko dwóch skuteczniejszych zawodników od Salaha. Ian Rush we wszystkich rozgrywkach zdobył 346 goli, a Roger Hunt - 285.

Drugą bramkę uzyskał w 58 minucie Holender Ryan Gravenberch.

Cały mecz w barwach gości rozegrał Matty Cash. Obrońca reprezentacji Polski został ukarany żółtą kartką.

● Piłkarz Manchesteru City Erling Haaland z okazji Halloween przebrał się za antybohatera filmów i komiksów - Jokera. Norweg na swoim kanale na YouTube zamieścił film, który ukazuje, że pomimo starannej charakterystyki z łatwością został rozpoznany przez kibiców.

Haaland przebarbował włosy na zielono, pomalował twarz białą farbą i wykonał makijaż. Założył też fioletowy płaszcz, aby jeszcze bardziej upodobnić się do Jokera. Piłkarz pojechał na stację benzynową, żeby sprawdzić, czy zostanie rozpoznany. Wzbudził duże zainteresowanie wśród klientów i nawiązał przyjacielską rozmowę z kibicami.

Pod koniec filmu Haaland powiedział, że idzie na imprezę halloweenową ze swoją dziewczyną, która przebrała się za dziewczynę Batmana - Catwoman.

WYSOKA WYGRANA PIŁKARZY REALU MADRYT

Jan Hofman

Lider hiszpańskiej ekstraklasy Real Madryt pokonał znajdującą się w strefie spadkowej Valencię 4:0 w 11. kolejce.

Bohaterem Królewskich ponownie był niezawodny Kylian Mbappe, który zdobył dwie bramki (19 z rzutu karnego i 31). Francuz ma już 13 trafień w lidze, a jego najlepszy rywal w klasyfikacji strzelców - Argentyńczyk Julian Alvarez z Atletico Madryt - strzelił siedem goli.

Po jednej bramce dołożyli też Anglik Jude Bellingham (44) - chwilę po tym, jak rzutu karnego nie wykorzystał Brazylijczyk Vinicius Junior - oraz Alvaro Carreras (82).

Real wygrał 13 z 14 meczów o stawkę od początku sezonu. Przegrał tylko z lokalnym rywalem Atletico, za to wysoko - 2:5. W lidze zgromadził 30 punktów, o siedem więcej od Villarrealu oraz osiem od Barcelony i Atletico.

Wiceliderem został Villarreal, po wygranej też 4:0 z Rayo Vallecano, rywalem Lecha Poznań i Jagiellonii Białystok



Alvaro Carreras, piłkarz Realu.

w fazie ligowej Ligi Konferencji, i powiększył dorobek do 23 punktów. O jeden mniej, oprócz Barcelony, ma też Atletico, które ograło u siebie Seville 3:0.

Francuz Antoine Griezmann uzyskał 200. bramkę w rozgrywkach hiszpańskiej ekstraklasy. Było to jego 138. ligowe trafienie w barwach tego klubu. Do tego uzyskał 40 goli dla Realu Sociedad (2010-14) i 22 dla Barcelony (2019-22). Griezmann jest mistrzem świata z 2018 r. W reprezentacji Francji zagrał 137 razy. Zajmuje pod tym względem 3. miejsce. Strzelił 44 gole.

Bayern nie zwalnia tempa



Manuel Neuer, bramkarz Bayernu.

Jan Hofman

Broniący tytułu i prowadzący w tabeli niemieckiej ekstraklasy Bayern Monachium rozbił u siebie Bayer Leverkusen 3:0 w 9. kolejce mistrzowskiej.

To 15. z rzędu zwycięstwo piłkarzy z Bawarii od początku sezonu, licząc wszystkie rozgrywki. Z kolei goście ponieśli pierwszą ligową porażkę na wyjeździe od 27 maja 2023.

Wszystkie bramki w Monachium padły przed przerwą. Na listę strzelców wpisali się Serge Gnabry (25) i Senegalczyk Nicolas Jackson (31), a ostatnie trafienie było samobójczym Francuza Loica Bade, po dośrodkowaniu Portugalczyka Raphaella Guerreiro (44).

Żaden inny klub z najsilniejszych lig Europy nie miał tak udanego otwarcia sezonu.

Wcześniej rekord należał do AC Milan z rozgrywek 1992/93, który wygrał pierwsze 13 spotkań.

Gospodarze rozpoczęli mecz bez swojego najlepszego strzelca Harry'ego Kane'a. Anglik jest zdecydowanym liderem klasyfikacji strzelców Bundesligi z 12 trafieniami, ale w sobotę wszedł na boisko tylko na ostatnie pół godziny. Odpoczywał prawdopodobnie z myślą o wtorkowym starciu z broniącym trofeum Paris Saint-Germain w Lidze Mistrzów.

RB Lipsk pokonało u siebie VfB Stuttgart 3:1. Borussia Mönchengladbach, prowadzona od połowy września przez byłego reprezentanta Polski Eugeniusza Polanskiego, wygrała na wyjeździe z St. Pauli 4:0. W kadrze meczowej gospodarzy zabrakło Arkadiusza Pyrkia i Adama Dźwigały.

Decydujący gol padł w doliczonym czasie

Jan Hofman

Broniący tytułu i prowadzący w tabeli francuskiej ekstraklasy piłkarze Paris Saint-Germain pokonali u siebie Nice 1:0 w 11. kolejce.

Decydującą o zwycięstwie bramkę uzyskał Portugalczyk Goncalo Ramos w czwartej, doliczonej minucie drugiej połowy.

Ramos, wprowadzony na boisko w 72 minucie, wykorzystał dośrodkowanie z rzutu różnego od Gruzina Chwicz

Kwaracchelii i dał swojej drużynie komplet punktów w ostatniej akcji meczu. Był to jego 38. gol w setnym występie w paryskim zespole.

PSG powiększyło dorobek do 24 punktów i pozostało liderem.

Drugie w tabeli AS Monaco, na na Stade Louis II, niespodziewanie przegrało z beniaminkiem Paris FC 0:1 (gol Moses Simon). Drużyna prowadzona przez trenera podopieczni Sébastiena Pocogniego ma 4 punkty straty do paryżan.



Piłkarze PSG

HARRY KANE MARZY O ZMIANIE DYSCYPLINY

Jan Hofman

Kapitan męskiej reprezentacji Anglii w piłce nożnej Harry Kane nie kryje swojego marzenia o grze w lidze... NFL.

Od lat przyjaźni się z gwiazdorem futbolu amerykańskiego Tomem Bradym.

Jeszcze w zeszłym miesiącu 32-letni napastnik Bayernu Monachium przyznał, że myśli o zostaniu kopaczem futbolu amerykańskiego „zawsze siedziała mu z tyłu głowy”.

- Wiem, że czeka mnie dużo ciężkiej pracy - powiedział w 2023 roku. - Nie spodziewam się, że po prostu przyjdę i zacznę kopać gole z pola. To będzie wymagało dużo treningów - dodał.

Kiedy we wrześniu ubiegłego roku Kane przygotowywał się do rozegrania setnego meczu w reprezentacji Anglii, dziennikarz zajmujący się piłką nożną Henry Winter rozmawiał z BBC Radio 5 Live o tym, jaka przyszłość czeka najlepszego strzelca wszech czasów w Anglii.

- Gdybym miał zaryzykować, powiedziałbym, że w ciągu



FOT. PAPIEPA/CHRISTOPHER NEUDORF

gu trzech lat zostanie kopaczem w NFL - powiedział Winter. - Mówił o tym, że jest wielkim kumplem Toma Brady'ego i takie historie już się zdarzały - przypomniał.

Jako młody piłkarz, Kane zainspirował się filmem dokumentalnym z 2011 roku o legendarnym rozgrywającym Bradym, a następnie został fanem drużyny New England Patriots. Był obecny na meczu Patriots, w którym drużyna wygrała Super Bowl w Atlancie w 2019 roku i zaprzyjaźnił się z Bradym i jego kolegą z drużyny Julianem Edelmanem, którzy już zakończyli kariery.

Pewne i szybkie zwycięstwo łódzianek



Radość łódzkich zawodniczek

FOT. KRZYSZTOF SZYMIAK

Siatkarki Budowlanych pewnie wygrały z Lotto Chemikiem Police 3:0 w meczu czwartej kolejki ekstraklasy. To trzecie zwycięstwo łódzkiej drużyny w obecnym sezonie.

Jan Hofman

Podopieczne trenera Macieja Biernata kontynuują znakomitą serię.

Obserwatorzy podkreślali, że to była najwyższa i najszybsza porażka policzanek w tym sezonie. Spotkanie w łódzkiej hali trwało jedynie 70 minut.

Po emocjonującym meczu i zwycięstwie nad mistrzyniami Polski w poprzedniej kolejce, tym razem bez najmniejszych problemów pokonały na własnym parkiecie LOTTO Chemika Police.

Mecz nie obfitował w większe emocje. Brązowe medalistki z poprzedniego sezonu wygrały pewnie za trzy punkty, nie pozostawiając rywalkom żadnych złudzeń.

MVP: Alicja Grabka
● **PGE Budowlani Łódź - Lotto Chemik Police 3:0 (25:21, 25:17, 25:20)**

Budowlani: Sasa Planinsec, Alicja Grabka, Paulina Damaske, Joanna Lelonkiewicz, Maja Storck, Karolina Drużkowska - Justyna Łysiak (libero) oraz Rodica Buterez, Nadia Siuda,



Alicja Grabka

FOT. KRZYSZTOF SZYMIAK

Bruna Honorio, Aleksandra Wenerska.

Chemik: Katarzyna Partyka, Natalia Mędrzyk, Maja Koput, Weronika Gierszewska, Wiktoria Przybyło, Kinga Różyńska - Agata Nowak (libero) oraz Julia Hewelt, Anna Dorywalska, Julia Orzoł, Adrianna Rybak-Czymiańska.

Najwięcej punktów: Karolina Drużkowska (14) - Budowlani; Natalia Mędrzyk (12), Wiktoria Przybyło (12) - Chemik. W statystykach wyraźna różnica na korzyść gospodyń w blo-

ku (10-4) oraz w błędach własnych (15- Budowlani, 24 - Chemik).

Inne wyniki: Sokół & Hagric Mogilno - UNI Opole 1:3 (24:26, 23:25, 25:19, 21:25)

DevelopRes Rzeszów - Moya Radomka Radom 3:0 (25:16, 25:15, 25:21)

ITA Tools Stal Mielec - Metal-Palac Bydgoszcz 0:3 (21:25, 14:25, 21:25).

W tabeli prowadzi 1. DevelopRes Rzeszów - 10 pkt, przed Budowlanymi 9 i Radomką 8 pkt.

Polacy przegrali z Czechami



Filip Michałowicz rzuca na bramkę Czechów

FOT. PAP/MAŁEJ KULCZYŃSKI

Jan Hofman

Polscy piłkarze ręczni przegrali 29:30 (9:16) z Czechami w meczu towarzyskim rozegranym w Wałbrzychu.

Polska: Adam Morawski, Jakub Skrzyniarz - Mikołaj Czapliński 5, Jakub Będzikowski 4, Wiktor Jankowski 3, Michał Daszek 3, Wiktor Tomczak 2, Andrzej Widomski 2, Sebastian Kaczor 2, Filip Michałowicz 2, Paweł Paterek 2, Melwin Beckman 1, Marek Marciniak 1, Piotr Mielczarski 1, Piotr Jarośiewicz 1, Maciej Papina, Leon Łazarczyk, Damian Domagała.

Trener biało-czerwonych Jota Gonzales nie urywał, że zgrupowanie w Szczyrku i mecz z Czechami w Wałbrzychu będzie przede wszystkim szansą na pokazanie się dla no-

wych zawodników przed styczniowymi mistrzostwami Europy. Złazszcza że selekcjoner nie mógł teraz skorzystać m.in. z kontuzjowanych: Arkadiusza Moryto, Szymona Sički, Macieja Gębali, Dawida Dawydzika czy Ariela Pietrasiaka.

Kolejne zgrupowanie odbędzie się już w styczniu, tuż przed startem mistrzostw Europy.

Biało-czerwoni spotkają się 2 stycznia i będą trenować w Cetine przez 12 dni. W tym czasie nie odbędzie się żaden mecz towarzyski, a jedynie dwa nieoficjalne i zamknięte dla kibiców oraz dziennikarzy sparingi z Serbami (9 i 10 stycznia). 14 stycznia ekipa trenera Gonzaleza wyleci do Szwecji. Białoczerwoni na Euro zagrają w grupie F z Węgrami, Islandią i Włochami.

Otylia Jędrzejczak była osamotniona

Jan Hofman

Otylia Jędrzejczak, prezes Polskiego Związku Pływackiego, jako jedyna z zarządu światowej federacji (World Aquatics) w głosowaniu była przeciwna startom Rosjan i Białorusinów w seniorskich zawodach międzynarodowych

W tle grudniowe mistrzostwa Europy w Lublinie.

Zarząd światowej federacji pływackiej wysłał pismo do europejskiej federacji (Eu-

ropean Aquatics), aby dostosowała się do jej decyzji i dopuściła do startu we wszystkich międzynarodowych zawodach pod neutralną flagą sportowców z Rosji i Białorusi. Aktualnie w Europie mogą występować tylko juniorzy z tych krajów, i to także bez eksponowania przynależności narodowej.

Na spotkaniu via internet prezydent światowej federacji, pochodzący z Kuwejtu Husain Al Musalam oświadczył, że nie może pozwolić na dyskryminację zawodników różnych nacji.



Otylia Jędrzejczak

FOT. ARCHIWUM

Najcięższy sezon Maksymiliana Szweda



Łódzki lekkoatleta na bieżni.

Maksymilian Szwed z wyróżnieniem.



Maksymilian Szwed, zawodnik łódzkiego AZS, specjalizujący się w biegu na 400 metrów, w ubiegłym sezonie udowodnił, że jest prawdziwą perełką polskiej lekkiej atletyki.

Jan Hofman

Łódzianin niemal z każdej imprezy przywoził medal, choć nie ukrywa, że nieco przeszacował liczbę swoich startów.

- Miałem ponad 30 występów i teraz wiem, że to było za dużo - mówi laureat tegorocznego rankingu ORLEN Złote Kolce 2025. - To był zdecydowanie mój najcięższy sezon w życiu i... najcięższym pozostanie. - Łączyłem występy młodzieżowe z seniorskimi, co sprawia, że mam dwa razy więcej imprez, niż inni zawodnicy.

Doszły mi więc mistrzostwa Polski U-23, mistrzostwa Europy U-23 i sztafetowe mistrzostwa Polski U-23. To już są dodatkowe trzy szczyty formy, które trzeba było dodać. To był bardzo intensywny sezon, ale udało mi się już odpocząć. Posiedziałem tydzień z rodziną, a następnie poleciałem ze znajomymi do Hiszpanii jeszcze wygrać się trochę na słońcu.

- Czuję się bardzo zaszczycony i cieszę się, że moje starania zostały docenione. To dla mnie dużo znaczy, bo pamiętam, że zawsze chciałem

uczestniczyć w tej gali, w końcu otrzymałem zaproszenie po raz pierwszy i... przyznano mi najważniejsze osiągnięcie! To mnie napędza do działania w następnym sezonie i mam nadzieję, że w przyszłości jeszcze odbiorę taką statuetkę ponownie. A czy się spodziewałem? Powiem tak: wiedziałem, że będę brany pod uwagę.

Szwed doskonale rozpoczął sezon 2025, bowiem w Apeldoorn wywalczył halowe wice-mistrzostwo Europy z wynikiem 45,31 s, co jest nowym rekordem Polski! Znacznie przyczynił się też do zdobycia przez

Polskę srebrnego medalu Drużynowych Mistrzostw Europy. W Madrycie poprawił swoją życiówkę na stadionie i ustanowił nowy rekord Polski do lat 23 (45,18 s). Srebro wywalczył również w mistrzostwach Europy do lat 23 w Bergen, zdobył seniorskie mistrzostwo Polski, a następnie w sztafecie 4x400 metrów został mistrzem uniwersjady. Szwed wystąpił również w seniorskich mistrzostwach świata w Tokio. Tam był bardzo ważnym ogniwem naszej mieszanej sztafety 4x400 metrów, która była czwarta.

IGA ROZPOCZĘŁA RYWALIZACJĘ OD PEWNEGO ZWYCIĘSTWA

Jan Hofman

Rozstawiona z numerem drugim Iga Świątek wygrała z amerykańską tenisistką Madison Keys (7.) 6:1, 6:2 w pierwszym meczu grupowym turnieju WTA Finals w Rijadzie.

Spotkanie trwało zaledwie 61 minut. WTA Finals to turniej dla ośmiu najlepszych zawodniczek sezonu. 30-letnia Amerykanka udział w nim zawdzięcza świetnemu początkowi roku. W kolejnych miesiącach Keys spisywała się już słabiej, a od sierpniowej, niespodziewanej porażki w pierwszej rundzie US Open aż do soboty w ogóle nie grała. Brak formy Amerykanki był aż nadto widoczny.

W tej samej grupie co Świątek i Keys, nazwanej imieniem Sereny Williams, są jeszcze Amerykanka Amanda Anisimova (4.) i reprezentująca Kazachstan Jelena Rybakina (6.). Ich mecz zakończył się wygraną Rybakiny 6:3, 6:1 i to ona będzie dziś następną rywalką Świątek.

Tegoroczna rywalizacja nie ma większego znaczenia ran-



Iga Świątek

kingowego. Na pewno bowiem rok na pierwszym miejscu zakończy Sabalenka, a druga będzie Świątek.

zawodniczki walczyć systemem „każda z każdą” w dwóch grupach. Do półfinałów awansują po dwie najlepsze z obu i wówczas stoczą pojedynki o udział w zaplanowanym na 8 listopada finale.

Turniej WTA Finals, znany wcześniej pod nazwą WTA Championships, rozgrywany jest od 1972 roku. Występuje w nim osiem najlepszych zawodniczek sezonu.

Na triumfatorkę czeka o 5 235 000 dolarów.

Gol Messiego nie pomógł, a już Płachety tak

Jan Hofman

Lionel Messi strzelił gola w końcówce drugiego meczu pierwszej rundy play off piłkarskiej ligi MLS.

Jego Inter Miami przegrał na wyjeździe z niżej rozstawionym Nashville SC 1:2. W rywalizacji jest remis 1-1. Decydujące o awansie spotkanie odbędzie się 8 listopada na Florydzie.

To pierwsze zwycięstwem Nashville (nr 6) nad Miami (3) od 17 maja 2023 roku, kiedy to także zanotowano wynik 2:1.

Gospodarze do przerwy prowadzili już 2:0 po bramkach Sama Surridge'a z karnego (9.) i Josha Bauera (45.). Rywale zdołali odpowiedzieć jednym trafieniem - honorowego gola zdobył Messi (90.). Argentyńczyk z 32 bramki prowadzi w klasyfikacji najsukuteczniejszych ligowych strzelców.

Zwycięzca tej rywalizacji zmierzy się w półfinale Konferencji Wschodniej z Cincinnati lub Columbus Crew. Cincinnati prowadzi w serii 1-0.

● Piłkarz Oxford United Przemysław Płacheta zdobył bramkę w zremisowanym 2:2 z Mill-



FOT. MAJOR LEAGUE SOCCER

wall meczu 13. kolejki Championship, czyli zaplecza angielskiej ekstraklasy. To jego drugi ligowy gol w tym sezonie.

Płacheta trafił do siatki w szóstej doliczonej minucie drugiej połowy, co uchroniło gospodarzy od porażki. Polak na boisku pojawił się w 73. minucie. Jedyną dotychczasową bramkę zdobył 21 września w wyjazdowym starciu z Bristol City (3:1).

Całe spotkanie w barwach jedenastki z Oxford rozegrał Michał Helik.

Sportowe wiadomości w skrócie

Jan Hofman

Martyna Dołęga (LKS EkoSport Siedlce) wywalczyła na pomoście w albańskim Durres złoty medal mistrzostw Europy do lat 20 w kategorii 69 kg.

Polka uzyskała w dwuboju 220 kg (102+118).

● Rosyjski hokeista Washington Capitals Aleksander Owieczkin nie zdobył punktów w czwartym meczu z rzędu w lidze NHL.

Wciąż czeka na 900. gola. Jego zespół przegrał na wyjeź-

dzie z Buffalo Sabres 3:4 po serii rzutów karnych.

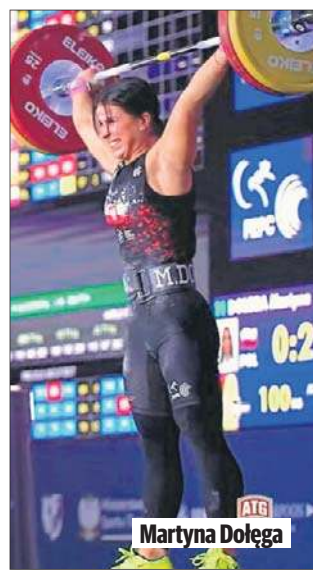
● Koszykarze Indiana Pacers wygrali w sobotę u siebie z Golden State Warriors 114:109. Finałisci poprzednich rozgrywek ligi NBA przegrali na pięciu seriach porażek od początku obecnego sezonu. Swoją rekord rozgrywek ustanowił Aaron Nesmith, zdobywając dla gospodarzy 31 pkt.

● Brytyjski kajakarz Kurts Adams Rozentals został zawieszony na dwa lata i wykluczony z brytyjskiego programu wsparcia dla potencjalnych

przyszłych olimpijczyków w związku z opublikowaniem nieostojnego filmu w kanałach społecznościowych.

23-letni slalomista publikował „pikantne” materiały na przystosowanym do tego portalu dla dorosłych, by w ten sposób sfinansować swoje treningi i pomóc sobie w realizacji olimpijskiego marzenia.

Jeden z takich filmów zamieścił też na swoim koncie instagramowym, czym - według brytyjskiej federacji - miał zhańbić organizację i całą dyscyplinę sportu.



Martyna Dołęga

FOT. INSTAGRAM.COM

Czwartek



Wschód słońca
6.40



Zachód słońca
16.12



Długość dnia
9 godz. 32 min.



Krótszy od najdłuższego o 7 godz. i 6 min.
i dłuższy od najkrótszego o 1 godz. i 41 min.

3

listopada 2025

DZISÍ IMIENINY OBCHODZĄ
Bogumił, Cezary, Hubert,
Marcin, Sylwia, Szymon i Teofil.

HOROSKOP

Baran



(21.03-19.04) Uważaj dzisiaj z żartami, bo nie wszyscy będą podzielać Twoje poczucie humoru. Ktoś może się obrazić.

Byk



(20.04-22.05) Mało kto będzie dzisiaj w stanie za tobą nadążyć. Szybkie tempo pracy nie wszystkim się spodoba.

Bliznieta



(23.05-21.06) Z łatwością będzie ci dzisiaj przychodziło wywiązywanie się z codziennych obowiązków. Czekaj ci prawdziwy luz.

Rak



(22.06-22.07) Trudno ci będzie dzisiaj wygospodarować czas na dłuższy odpoczynek. Musisz to jakoś wytrzymać.

Lew



(23.07-23.08) Łatwo będzie ci dzisiaj wyprowadzić z równowagi. Niektóre osoby będą to perfidnie wykorzystywać.

Panna



(24.08-22.09) Nie zabraknie dzisiaj w bliskim otoczeniu ludzi, którzy będą próbowali wpływać na twoje decyzje. Uważaj!

Waga



(23.09-22.10) Przybędzie ci dzisiaj obowiązków. Jeśli zajdzie taka potrzeba, nie obawiaj się prosić o pomoc i radę.

Skorpion



(23.10-21.11) Usłyszysz dzisiaj ciekawą propozycję. Jej realizacja będzie wymagała trochę wysiłku, ale warto ją rozważyć.

Strzelec



(22.11-21.12) Miej się na baczności, bo ktoś może próbować podkraść twoje pomysły. Może robić z tego użytek dla siebie.

Koziorożec



(22.12-19.01) Ostrożnie składaj dzisiaj obietnice. W przyszłości ktoś bardzo skrupulatnie cię z nich rozliczy.

Wodnik



(20.01-18.02) Kieruj się dzisiaj przede wszystkim swoją intuicją. Nie słuchaj „dobrych rad”, bo raczej nie będą one szczere.

Ryby



(19.02-20.03) Ktoś ze znajomych zainspiruje cię dzisiaj do zmiany stylu życia. Wyjdźcie to na dobre nie tylko tobie.

ADAM ANT

Brytyjski muzyk i aktor kończy dziś 71 lat.

3 listopada 1905 r. w Łodzi oddano do użytku pierwszy w zaborze rosyjskim specjalistyczny szpital dziecięcy. W 1950 r. szpitalowi przy al. Piłsudskiego nadano imię Janusza Korczaka.



FOT. WIKIMEDIA COMMONS

POGODA

Dzisiaj w Łodzi

maks. 11°C
min. 5°C



Jutro

maks. 11°C
min. 3°C



Środa

maks. 13°C
min. 5°C



Czwartek

maks. 14°C
min. 5°C



Piątek

maks. 13°C
min. 5°C



ŁÓDŹ PEŁNA ROŚLINNYCH SMAKÓW, CZYLI KONKURS W GASTRONOMIKU

Magdalena Jach

Już po raz 5. w łódzkim Gastronomicznym odbył się finał Ogólnopolskiego Konkursu Gastronomicznego im. Zbigniewa Kopyckiego „Kuchnia roślinna” pod patronatem „Expressu Ilustrowanego”. Uczniowie szkół gastronomicznych z całego kraju przygotowywali na żywo autorskie dania, inspirowane hasłem „Z Ziemi wzięte”.

W minionym tygodniu w Zespole Szkół Gastronomicznych przy ul. Sienkiewicza 88 w kulinarnych zmaganiach wzięło udział 18 uczniów - 12 dwuosobowych zespołów w kategorii kuchnia wegetariańska i 6 uczniów w kategorii carving, czyli rzeźbienia w warzywach i owocach. W kategorii kuchnia wegetariańska uczestnicy zaprezentowali dania i desery o niezwykłym bogactwie smaków, kolorów i pomysłów. Natalia Pintera i Klaudia Karolak z łódzkiego Gastronomicznego proponowały danie „Kluska w łódzkim sosie” i deser - ptyś z kremem patisserie i musem z czekolady ruby, z sosem z czarnej porzeczki i lodami z kwaśnej śmietany. Duet Thomas Courtin i Lilianna Czyż z Zielonej Góry przygo-



tował chrupiącą tartaletkę z kremem z buraka, puree i warzywną mozaiką, z dodatkiem truskawek i sosu winnego, a na deser - jesienne ptasie mleczko.

Nie zabrakło regionalnych inspiracji. Maja Wyrek i Oliwia Orłowska z Pułtuska postawiły na pierogi z grzybami leśnymi, pieczoną dynią piżmową i kasztanami, z jadalną ziemią z pumpernika i pianą z palonego masła, a ich deser - ciasto puszkowe z ganeszem czekoladowym i lodami z rokitnika - był hołdem dla smaków jesieni. W oryginalny sposób temat potrakto-

wały Zuzanna Pawlina i Maja Dylik z Łowicza, które zaskoczyły azjatyckimi pierożkami z tofu i szpinakiem i niecodziennym deserem - naleśnikowym sushi.

Równolegle rozgrywał się konkurs carvingowy, podczas którego młodzi artyści tworzyli misterne rzeźby w warzywach i owocach pod hasłem „Rzeźbione Dziedzictwo Miast Polski”.

Po południu wszyscy spotkali się na lunchu w szkolnej restauracji. Serwowano dania jarskie przygotowane przez młodzież: marokańską zupę z ciecierzycy z roślinnym file-



Uczestnicy zaprezentowali dania i desery o niezwykłym bogactwie smaków, kolorów i pomysłów.

cikiem, curry z roślinnym file-cikiem z warzywami i ryżem, roślinne nuggetsy z warzywami grillowanymi, arancini z roślinnym farszem i sosem pomidorowym i roślinne klopsiki z ziemniakami purre.

Warsztaty z uczniami poprowadziła Monika Gwiazda, top chef, doradca kulinarny Garden Gourmet.

Kulminacyjnym momentem dnia była gala w hotelu Novotel Centrum, podczas której ogłoszono wyniki. W kategorii danie główne na podium znaleźli się:

Miejsce 1 - Natalia Pintera, Klaudia Karolak - Zespół Szkół

Gastronomicznych w Łodzi; nauczyciel: Edyta Szewczyk - Kluska w łódzkim sosie.

Miejsce 2 - Gabriela Spurek, Oleksandr Mykolaichuk - Zespół Szkół Spożywczo-Gastronomicznych w Warszawie; nauczyciel: Piotr Urbański - Dyniowe ravioli z pianą z palonego masła, z chipsem z oscypka oraz karmelizowanymi mini warzywami

Miejsce 3 - Maja Płoszajska, Marlena Wrębiak - Zespół Szkół Gastronomicznych w Łodzi; nauczyciel: Elżbieta Kurowska - Pierogi serowe na batatowym puree z sosem jabłkowym.



Jury nie miało łatwego zadania.



Podczas gdy uczestnicy konkursu skupiali się na swoich zadaniach, dla opiekunów przygotowano spacer z przewodnikiem po Łodzi.