System kaucyjny po roku. Co dalej?

Str. 9

RENTA WDOWIA. KIEDY DODATEK PIELĘGNACYJNY, ZMIENIA LIMIT ŚWIADCZENIA

Str. 16

Ei Znamy się z Łodzi

5.10.2026

expressilustrowany.pl

Szukaj nas też na Facebooku, Instagramie i TikToku
Nr ISSN 0137-9097
Nr indeksu 350-109

PONIEDZIAŁEK, 5 PAŹDZIERNIKA 2026
Nr 231 (29 451)
cena 4,50 zł
(w tym 8% VAT)

Pokaz Kotów Rasowych

W sobotę Pasaż Łódzki zamienił się w prawdziwe królestwo kotów. Były rasowe piękności z całej Polski Str. 3



EXPRESS ilustrowany

NASZ TEMAT

„Gdzie się ukryć”, czyli... schrony, których nie ma

Sprawdziliśmy 10 miejsc w Łodzi, które są wskazane przez rządową aplikację jako miejsce schronienia na wypadek nalotu. Okazało się, że żadne z nich nie działa Str. 4



Nowoczesny Zakład Odzysku Energii ma zacząć działać na terenie EC4 w 2029 r. Str. 6

SPALARNIĄ ODPADÓW CORAZ BLIŻEJ

FOT. MAT. PRAS. VEOLIA, BARTOSZ KSIĘŻĄK

Cmentarz przy Sopockiej

Będzie kancelaria, toaleta i kolumbarium

Str. 4

Porachunki gangsterów na ChKS-ie

56-latek, ścigany od 2021 roku, został zatrzymany na terenie Niemiec. Już jest w Polsce

Str. 2

Zmarł Anatolij Kaszpirowski

Hipnotyzer karierę w Polsce zaczynał w Łodzi

Str. 7

Pogoda

Ciepło na Wszystkich Świętych, a zima po 10 stycznia

Str. 6

9 770137 909019 41

Krzyżówka Codzienny horoskop Plotki, celebryci Miejskie sprawy Regionalne problemy

DYŻUR Dziś redaktor Jakub Mlonka czeka na Państwa sygnały pod numerem telefonu 698 635 633.



eprasa.pl 8fb8228cb3

WAŻNE TELEFONY

Policja - 997
Straż pożarna - 998
Pogotowie - 999
Pogotowie gazowe - 992
Pogotowie energetyczne - 991
Straż miejska - 42 250 22 01
Animal Patrol - 42 632 21 07
Europejski numer alarmowy - 112

EXPRESS ILUSTROWANY

Redaktor naczelny
Marek Krzciuk
Z-ca redaktora naczelnego
Tomasz Jabłoński
Wydawcy
Wojciech Dłubakowski,
Mirosław Malinowski,
Sławomir Sowa,
Patrycja Zemła

www.expressilustrowany.pl

Polska Press
Makroregion Śląsk, Łódź
Redakcja ul. ks. I. Skorupki 17/19,
90-532 Łódź
tel. 42 66 59 300
express@express.lodz.pl
Prezes Makroregionu
Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor reklamy
Anna Gałuszka
Biuro reklamy oddziału
tel. 502499257
Druk
Drukarnia ZPR Media S.A.,
04-190 Warszawa,
ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.expressilustrowany.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

EXPRESSOWO

Remonty dróg Od wczoraj nowa organizacja ruchu na ul. Broniewskiego, a od dziś na skrzyżowaniu ul. Pomorskiej z Kilińskiego

Od dziś kierowcy w Łodzi muszą uczyć się na nowo jak jeździć w niektórych rejonach miasta. Co prawda nie zakończył się żaden z trwających, licznych remontów, ale za to rozpoczynają się nowe.

● Na ul. Broniewskiego – przed otwarciem gotowej nitki jezdni – drogowcy muszą przenieść się na część jezdni, po której dotąd odbywał się ruch. Zmiana dotyczy kierowców jadących w kierunku Chojen. Na odcinku ul. Broniewskiego pomiędzy ul. Kilińskiego a ul. Niższą obowiązuje od wczoraj jeden kierunek jazdy w stronę Dąbrowy. Objazd został wytyczony ul. Niższą, Śląską i Kilińskiego. Jest też możliwe od razu dojechanie ul. Śląską do ul. Rzgowskiej.
Na skrzyżowaniu ul. Kilińskiego i Broniewskiego zostało wytyczone tymczasowe rondo, by ułatwić przejazd tymi ulicami. Natomiast kierowcy jadący w kierunku Dąbrowy ul. Broniewskiego dotrą bez zmian do Al. Śmigłego-Rydza.

● Na skrzyżowaniu ul. Pomorskiej z Kilińskiego – torowcy MPK Łódź kompleksowo wyremontują całe torowisko, a na czas robót, już od dziś – obowiązuje tymczasowa organizacja ruchu. Skrzyżowanie ul. Pomorskiej z Kilińskiego zostanie zamknięte dla ruchu. Objazdy dla kierowców zostaną wytyczone przez ul. Rewolucji 1905 roku, Sterlinga, Północną, Wschodnią oraz Jaracza. Linia tramwajowa 15 będzie kursować z krańcówki Chojny Kurczaki do Legionów bez zmian, a następnie przez Zachodnią i Zgierską na Helenówek – umożliwiając dojazd z Bałut na teren kampusu Politechniki Łódzkiej. Tramwajowa „17" połączy Chocianowice IKEA z krańcówką Północna łącząc Pabianicką, Al. Politechniki, Gdańską i Legionów z Parkiem Staromiejskim.
Tramwaje linii 45 będą kursować ze Zgierza (Plac Kilińskiego) na krańcówkę Chocianowice IKEA zatrzymując się m.in. przy Manufakturze, kampusie Politechniki Łódzkiej oraz przy Pabianickiej. Po ul. Pomorskiej zamiast tramwajów będą kursować autobusy linii 59 oraz 86. **MR, DG**



AUTOPROMOCJA 0010990275

Zamów **prenumeratę**
Express Ilustrowany 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressilustrowany.pl

Porachunki gangsterów na ChKS-ie. Ukrywał się 5 lat, został zatrzymany w Niemczech

LILA SAYED

56-latek, ścigany od 2021 roku, został zatrzymany na terenie Niemiec.

Mężczyzna poszukiwany był od 2021 roku w związku z przestępstwami popełnionymi w latach 2004-2005 w ramach działania zorganizowanej grupy przestępczej o charakterze zbrojnym m.in. za uszkodzenia ciała, pobicia przy użyciu niebezpiecznych narzędzi, sprowadzenie szczególnego niebezpieczeństwa dla życia i zdrowia wielu osób poprzez oddanie 6 strzałów z broni palnej w miejscu publicznym, porwanie czy kradzieże ciągników siodłowych z naczepami, a następnie żądanie okupu w zamian za ich oddanie.

W 2005 roku w parku przy stadionie Chojeńskiego Klubu Sportowego doszło do wymiany ognia między rywalizującymi łódzkimi gangami (grupami „Popeliny" i „Indianina").

Policja przeczesywała wtedy teren parku tyralierą w poszukiwaniu łusek i dowodów. Zatrzymany 51-latek odpowiada za oddanie wówczas 6 strzałów.



FOT. POLICJA

56-latek 1 października został przekazany stronie polskiej.

- W 2025 roku sprawę poszukiwań za mężczyzną przejęli policjanci z Wydziału Poszukiwań i Identyfikacji Osób Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi. Podejrzewali, że mężczyzna mógł przebywać poza granicami kraju. Szybko ich działania skoncentrowały się na terenie krajów europejskich i dotarli do Niemiec. Informację te przekazali policyjnemu oficerowi łącznikowemu w Niemczech, który zebrane informacje przekazał niemieckim policjantom. Ci ustalili, gdzie 56-latek przebywa i zatrzymali go 8 czerwca 2026 roku w miejscowości Geesthacht – informuje nadkom. Edyta Machnik z biura prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi.

1 października 2026 roku został przekazany stronie polskiej. Teraz najbliższe lata spędzi w więzieniu.

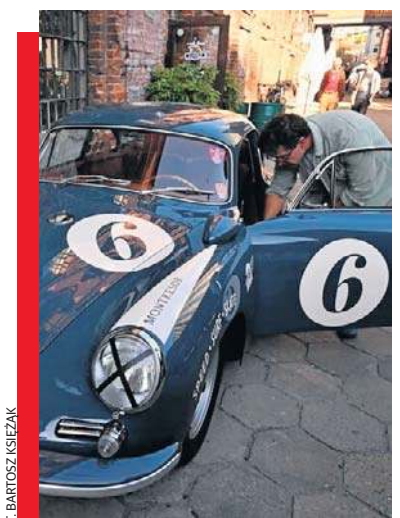
WYDARZENIE

15 lat OFF Piotrkowska

Zjazd porsche – najbardziej luksusowych aut na świecie

Żółte, zielone, niebieskie - kilkanaście aut marki Porsche zajechało w sobotę do OFF Piotrkowska w ramach jego 15-stych urodzin. Najstarszy i jeden z najrzadszych i najtrudniejszych do kupienia modeli liczył ponad 60 lat - a auta były warte od 250 do 450 tys. dolarów! Sobotnie świętowanie 15 lat OFF-a rozpoczęło się akcentem motoryzacyjnym. Od godziny 16 na dziedzińcu można było podziwiać efektowny zlot „Bring the Nine", podczas którego zaprezentowanych zostało blisko 40 kultowych modeli marki Porsche.
Równolegle na scenie plenerowej od strony ulicy Piotrkowskiej można było posłuchać głosu Franciszka Gryglewskiego i gry pianisty Nikodema Sikorskiego, którzy zaprezentowali znane i lubiane utwory.
Od 18.30 w przestrzeni Drukarni udostępniona została wystawa grafik motoryzacyjnych Macieja Plucińskiego, połączona ze strefą tymczasowych tatuaży. Pół godziny później, o 19, w Brush Cocktail Barze rozpoczął się pokaz filmów krótkometrażowych z udziałem Toma Gädtke.

EMILIA KUTLU



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

eprasa.pl 8fb8228cb3

WYSTAWA W PASAŻU ŁÓDZKIM

Od kocich piękności trudno było oderwać wzrok!

W sobotę Pasaż Łódzki zamienił się w prawdziwe królestwo kotów. Na miejscu można było podziwiać rasowe piękności z całej Polski.

EMILIA KUTLU

Pokaz Kotów Rasowych zgromadził wielu miłośników czworonogów. Zwiedzający mogli z bliska zobaczyć zwierzęta różnych ras, poznać ich charakter, zwyczaje oraz wymagania pielęgnacyjne. Hodowcy chętnie odpowiadali na pytania i zdradzali sekrety opieki nad swoimi pupilami.

- Te koty należy regularnie czesać i raz na jakiś czas wykąpać. Ważne żeby karma miała dużo witamin. Właściwie ta rasa nie jest chorobliwa, posiadanie takiego kota to nie jest duży wydatek - mówi pani Aneta, właścicielka kota rasy Maine Coon.

Nie brakowało też zachwytów. Jedne koty imponowały majestatyczną posturą, inne nietypowym umaszczeniem, a jeszcze inne rozbrajały uczestników swoim spokojem i leniwym spojrzeniem.

- Koty Bengalskie są bardzo aktywne i ciekawe świata, inteligentne i sprytne. Są też trochę jak pieski - zawsze chodzą przy nas, witają w progu domu - dodaje Marika.

A ile kosztują kocięta poszczególnych ras? Neva Masquarade (syberyjski) to wydatek 4,5 tys. zł, Maine Coon kosztuje 5,5 tys. zł, Ragdoll - 4 tys. zł, Devon rex - 4,5 tys. zł, a kot bengalski - 4,5 tys. zł.

Pokaz miał również charytatywny wymiar. W ramach akcji „Rasowce-Dachowcom" zbierano karmę, zabawki i artykuły pielęgnacyjne dla Schroniska dla Zwierząt w Łodzi.

Dzięki temu bohaterami dnia były nie tylko rasowe piękności prezentujące się przed publicznością, ale również czekające na dom dachowce, którym goście mogli pomóc.





FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK



REKLAMA 0111548563

Ochrona ludności i obrona cywilna

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji

SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ

Jak przygotować się na kryzys?
Wiesz, gdzie się schronić?
Jak spakować plecak ewakuacyjny?
Jak reagować na zagrożenia?

TVP 1
TVP VOD

WIELKI TEST
z „Poradnika bezpieczeństwa"
20 października | wtorek 21:05

eprasa.pl 8fb8228cb3

OBYWATELU! SŁYSZYSZ ALARM? NIE SZUKAJ SCHRONIENIA Z APLIKACJĄ „GDZIE SIĘ UKRYĆ" BO GO NIE ZNAJDZIESZ

Gdzie się ukryć? Schrony to fikcja!

Sprawdziliśmy, jak działa aplikacja „Gdzie się ukryć" rekomendowana przez rząd jako wsparcie na wypadek alarmu. Okazało się, że żadne z 10 miejsc schronienia w pobliżu redakcji nie jest dostępne, a nawet nie wiadomo czy istnieje. „Schron? Tutaj? Dobrze, że pani o tym mówi, bo my nawet nie wiemy jak w razie czego kierować ludzi" – mówią pracownicy jednego ze wskazanych miejsc.

EMILIA KUTLU

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji promuje i rekomenduje stworzoną przez Państwową Straż Pożarną aplikację, która w obliczu zagrożenia ma ułatwić szybkie znalezienie bezpiecznego miejsca. Baza obejmuje obecnie ponad 80 tys. obiektów (są to m.in.: przejścia podziemne, stacje metra, tunele, masywne garaże podziemne). Ile jest ich w samej Łodzi? Właściwie nie wiadomo - liczby w kółeczkach gwałtownie się zmieniają - należałoby policzyć wszystkie miejsca schronienia w poszczególnych dzielnicach. W przybliżeniu oznaczono około 500 tych punktów.

Niestety aplikacja, która w teorii miała ułatwić ludziom życie - znacznie je utrudnia. Po pierwsze znalezienie jej poprzez wyszukiwarkę jest wręcz niemożliwe - należy wpisać dokładny adres witryny - gdziesieukryc.pl. Po drugie zainstalowanie jej na urządzeniu mobilnym jest intuicyjne. Nie można jej pobrać ani w sklepie Google, ani w App Store. Należy wejść na stronę poprzez przeglądarkę i dodać skrót (link) do ekranu głównego telefonu.

We wrześniu w Łodzi mieszkańców aż dwa razy poderwały głośne „wybuchy", które jak się później okazało były spowodowane przekroczeniem bariery dźwięku lecących z prędkością naddźwiękową myśliwców. Za naszą granicą wciąż toczy się wojna. Zagrożenie ze strony Rosji jest jak najbardziej realne. Czy w przypadku nalotów możemy czuć się bezpiecznie? W ciągu dwóch dni (1-2 października) odwiedziliśmy 10 punktów oznaczonych na mapie naszego miasta jako miejsce ukrycia i jak się okazało - żaden z nich nie jest pewny i sprawdzony - a o większości z nich nikt nic nie wie.

HALA SPORTOWA

Najpierw wybraliśmy się do miejsca, które jest najbliżej redakcji - do hali sportowej MOSiRu. Oznakowań, gdzie się kierować w razie niebezpieczeństwa nie znaleźliśmy. Po zapytaniu pracowników ochrony przy wejściu głównym - czy wie, że na terenie budynku znajduje się miejsce schronienia oznaczone przez rządową aplikację - usłyszeliśmy „nie wiemy". Udało się jednak porozmawiać z innym pracownikiem obiektu. Z jego relacji wynika, że podziemne kondygnacje w budynku są - jednak na miejsce schronienia kompletnie się obecnie nie nadają. „Są na etapie sprawdzania i nie wiem czy kiedykolwiek spełnią normy" - mówiła nam jedna z pracownic.

ZATOKA SPORTU

Panie pracujące przy recepcji Zatoki Sportu nie kryły zdziwienia kiedy pokazaliśmy im oznaczony na mapie punkt wskazujący, że właśnie w miejscu ich pracy znajduje się potencjalne schronienie dla ludności cywilnej. „Dobrze, że pani nam to pokazała. Musimy zapytać kierownika - gdzie i czy w ogóle takie miejsce istnieje. Przecież w razie ewakuacji my mamy pierwszeństwo, bo tu pracujemy. Fajnie byłoby wiedzieć, gdzie to jest" - mówiły kobiety.

KAMIENICA PRZY UL. CZERWONEJ 4

Mapa z aplikacji „Gdzie się ukryć" zaprowadziła nas nawet na zaniedbane podwórko jednej z łódzkich kamienic. Zaraz po wejściu do środka zauważyliśmy drzwi do piwnicy. Niestety - nie miały klamki, a do ich otwarcia trzeba byłoby użyć specjalnych narzędzi. Wszystko wskazuje na to, że to właśnie tu znajduje się kolejny punkt schronienia...

SKLEP „EKOLAS" UL. PIOTRKOWSKA 267

Ekspedientka sklepu z ekologiczną żywnością była bardzo zdziwiona, że jej piwnicę, która obecnie pełni funkcję magazynu, zakwalifikowano jako miejsce schronienia. Podkreśliła, że nikt nie weryfikował jej stanu. „Jestem zdziwiona, ponadto jakby się zawaliła góra, to razem z nią piwnica. Ta konstrukcja nie nadaje się na miejsce schronienia. Nie ma stamtąd innego wyjścia jak górą przez sklep" - opowiadała.

Sprawdziliśmy również inne wskazane na aplikacji miejsca schronienia: Centrum Papiernictwa i Poligrafii Politechniki Łódzkiej, Centrum Technologii Informatycznych na kampusie Politechniki Łódzkiej, nowoczesne osiedla przy ul. Wólczańskiej 232 i ul. Milionowej 6, kościół ewangelicko-augsburski pw. św. Mateusza i bazylikę archikatedralną pw. św. Stanisława Kostki - nigdzie nie było ani strzałki wskazującej do wejścia znajdującego się tam ponoć do schronu, czy choćby informacji, że miejsce schronienia tam w ogóle jest.

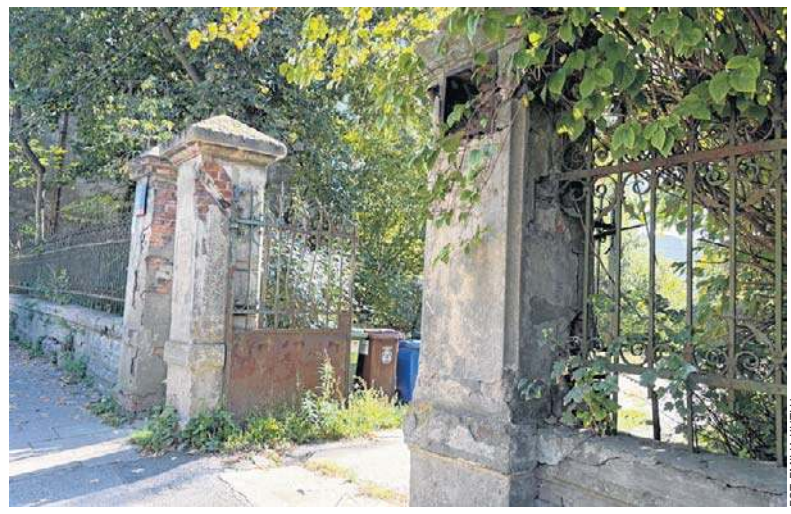
Ta krótka wycieczka śladami mapy z miejscami schronienia pokazała że aplikacja to atrapa, bo wskazane przez nią punkty są fikcją bezpieczeństwa...

Mówimy: Sprawdzamy!



FOT. EMILIA KUTLU

Wybudowany w 1960 r. schron pod halą sportową przy ul. Skorupki jest jednym z z największych w Łodzi. Wiadomo, że ma 115 mkw. powierzchni i pomieści 134 osoby. Tyle, że nikt nie informuje jak tam – w przypadku zagrożenia – mają wejść Łodzianie.



FOT. EMILIA KUTLU

Za tą bramą przy ul. Czerwonej 4 też jest ponoć punkt schronienia. W kamienicy są drzwi do piwnicy. Tyle, że zamknięte i bez klamki.

Cmentarz przy ul. Sopockiej zyska nowe zaplecze. Będzie kancelaria i kolumbarium

Duże zmiany pojawią się na cmentarzu ewangelicko-augsburskim przy ul. Sopockiej w Łodzi. W miejsce dawnego budynku pojawi się nowoczesna kancelaria i toalety. Na cmentarzu powstanie też kolumbarium na urny.

Na niewielkim cmentarzu przy ul. Sopckiej 18 na Górnej w Łodzi rozpoczęła się inwestycja mająca poprawić warunki obsługi przychodzących tu osób. Dawny budynek zaplecza został rozebrany, w jego miejscu pojawi się zupełnie nowy budynek z kancelarią cmentarną, zapleczem socjalnym i toaletami, zapleczem technicznym, a nawet z kwiaciarnią. W planach jest też budowa wolnostojącego kolumbarium. O inwestycji poinformowała odpowiadająca za nią firma Klepsydra, więcej szczegółów ma być znanych w połowie miesiąca.

Pochodzący z 1924 roku cmentarz przy ulicy Sopockiej należy do parafii ewangelicko-augsburskiej w Łodzi, dziś służy mieszkańcom różnych wyznań. Chowani są mieszkańcy Rudy Pabianickiej, jest tu m.in. kilka grobów romskich. Ksiądz Michał Makula, proboszcz ewangelicko-augsburskiej parafii św. Mateusza w Łodzi, podkreśla, że inwestycja będzie dużym ułatwieniem dla osób odwiedzających cmentarz, bo obecnie kancelaria znajduje się kilka kilometrów dalej, na Starym Cmentarzu.

MATYLDA WITKOWSKA



FOT. MIROSŁAW MALINOWSKI

W planach jest budowa wolnostojącego kolumbarium. Obecnie pochówki urnowe odbywają się na wydzielonej części cmentarza.

eprasa.pl 8fb8228cb3

DAWNY UNIONTEX

Już ruszyły prace przy budowie Nowej Tkalni

Na terenie słynnej Tkalni Papieskiej w Łodzi z impetem ruszyła budowa potężnego kompleksu Nowa Tkalnia. Powstaje swoiste miasto w mieście, a w nim mieszkania, lokale usługowe, handlowe i gastronomiczne. W planach jest też park i Pasaż Włókniarek.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

Jeśli chodzi o historyczne mury dawnej tkalni, to fachowcy zamontowali stalowe zabezpieczenia od strony ul. Kilińskiego i teraz – w październiku – podobne konstrukcje pojawią się od strony ul. Milionowej. Inwestor odnowił już zabytkową portiernię i bramę główną od strony ul. Kilińskiego. I zrobił to tak efektownie, że prace remontowe doczekały się nominacji w prestiżowym konkursie RenOwacje.

USUWANIE DOBUDÓWEK Z CZASÓW PRL

Inne obiekty zabytkowe to kotłownia i maszynownia, które także zostaną – pod nadzorem służb konserwatorskich – starannie odnowione z dbałością o dawną formę i dawne detale.

- Równolegle prowadzona jest rozbiórka części obiektów nieobjętych ochroną konserwatorską. Oprócz budynków wpisanych do rejestru zabytków, na działce znajdują się także pozostałości konstrukcji dobudowanych w okresie PRL, np. drugie piętro budynku domykającego teren od ul. Milionowej. Wojewódzki konserwator zabytków zalecił ich usunięcie. Historyczne, dziewiętnastowieczne kondygnacje wspomnianego budynku zostaną zabezpieczone i odrestaurowane stając się integralnym elementem elewacji nowych budynków mieszkalnych – wyjaśnia dyrektor budowy Jerzy Brzeziński.

SCHEIBLER, UNIONTEX I NOWA TKALNIA

Tkalnia Papieska została zbudowana przez Scheiblerów na skraju Księżego Młyna w końcu XIX wieku i należała do najbardziej nowoczesnych na ziemiach polskich będących wtedy pod zaborami. W czasach PRL były tam zakłady „Uniontex", które odwiedził papież Jana Paweł II. Teraz powstaje tam kompleks Nowa Tkalnia. Inwestycję podzielono na cztery etapy. W ramach pierwszego etapu u zbiegu ul. Kilińskiego i ul. Milionowej postaną trzy nowe budynki z 119 mieszkaniami.



FOT. MAT. PRAS. INWESTORA

Tak będzie wyglądał kompleks Nowa Tkalnia.



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Inwestor odnowił już zabytkową portiernię i bramę główną od strony ul. Kilińskiego.

Co nowego w Teatrze Nowym?

Teatr Nowy im. Kazimierza Dejmka w Łodzi planuje zaprezentować w tym sezonie pięć premier. Realizować będzie także rozliczne projekty społeczne i zaprosi do współdziałań miłośników sceny.

Pierwszą premierą, już 25 września na Małej Scenie, był spektakl „Niech żyje życie. Rapsodia" Przemysława Pilarskiego w reżyserii Tadeusza Kabicza. Inspiracją dla tekstu sztuki były spisane przez seniorów - uczestników warsztatów - historie o ich życiu uczuciowym, miłosnym i intymnym. Podczas cyklu spotkań dzielili się refleksjami i osobistymi historiami. Ciepłe przyjęcie sztuki przez widzów i zainteresowanie twórców teatralnych sprawiły, że zdecydowano o zrealizowaniu jej w formie pełnowymiarowego przedstawienia. Występują: Maciej Bisiorek, Barbara Dembińska, Jolanta Jackowska, Gracjan Kielar, Sławomir Sulej. Duży tytuł wejdzie na Małą Scenę Teatru Nowego 20 listopada. To „Klątwa" Stanisława Wyspiańskiego, w reż. Maxa Nowotarskiego. Twórcy spektaklu podejmą pracę w łódzkiej instytucji w ramach kontynuacji projektu Wyspiański od_nowa. W obsadzie: Paweł Audykowski, Monika Buchowiec, Przemysław Dąbrowski, Barbara Dembińska, Łukasz Gosławski, Malwina Jelistratow, Damian Sosnowski oraz Matylda Wojsznis i Bartłomiej Kotwica (gościnnie). Na 11 grudnia przewidziano premierę „Rewizora" Mikołaja Gogola w reż. Kuby Kowalskiego. 12 marca widzowie zobaczą spektakl pod roboczym tytułem „Dukla. Powroty" - adaptację powieści Andrzeja Stasiuka - w reż. Jacka Niemca. Sezon zamknie spektakl muzyczny - etnomuzykologiczny projekt Wiktora Frankowicza poświęcony pieśni ludowej i muzyce z rejonu łódzkiego. Wiadomo, że trzecia edycja projektu „od_nowa" poświęcona zostanie Marii Dąbrowskiej. DARIUSZ PAWŁOWSKI



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Jolanta Jackowska i Maciej Bisiorek w spektaklu „Niech żyje życie. Rapsodia" do tekstu Przemysława Pilarskiego i w reżyserii Tadeusza Kabicza, To pierwsza premiera Teatru Nowego w tym sezonie.

AUTOREKLAMA 3711460967



eprasa.pl 8fb8228cb3

EKOLOGIA

Spalanie odpadów na Widzewie przy EC4 coraz bliżej

Spalanie odpadów na Widzewie coraz bliżej. Veolia Energia Łódź szuka wykonawcy dla swojego Zakładu Odzysku Energii na terenie EC4. Nowy harmonogram mówi o uruchomieniu zakładu już w roku 2029, natomiast cały proces budowlany zostanie zakończony w 2030 roku.

MATYLDA WITKOWSKA

Nowoczesny Zakład Odzysku Energii ma powstać na terenie EC4 przy ul. Andrzejewskiej 5 w Łodzi, jego budowa związana jest z odchodzeniem w polskiej energetyce od węgla, o planach wiadomo od lat. Teraz zbliża się realizacja tej inwestycji.

- Prace związane z budową Zakładu Odzysku Energii (ZOE) na terenie elektrociepłowni EC4 rozpoczęły się - przyznaje Robert Warchoł z biura komunikacji Veolii Energii Łódź. - Do tej pory przygotowany został teren inwestycji oraz drogi dojazdowe do niej. Obecnie trwa procedura mająca wyłonić generalnego wykonawcę tej instalacji - dodaje.

Według obecnych planów zakład zacznie działalność w ostatnim kwartale 2029 r., natomiast cały proces budowlany zostanie zakończony w roku 2030.

W zakładzie spalana będzie część stałych odpadów komunalnych, które nie podlegają już recyclingowi, a w ramach tego procesu powstawać będzie energia elektryczna i ciepło systemowe dla mieszkańców Łodzi. Veolia od dawna zapewnia, że ZOE będzie zakładem ekologicznym z nowoczesnym i restrykcyjnym systemem oczyszczania spalin. W razie wątpliwości poziom zanieczyszczeń będzie można na bieżąco śledzić w internecie. Odpady będą przywożone w ciężarówkach z zamkniętymi naczepami do hermetycznej sali rozładunkowej, a w spalanej frakcji nie będzie już wydzielających nieprzyjemne zapachy elementów organicznych. Po uruchomieniu ZOE na drogach w rejonie EC4 w dni robocze przybędzie około 40 ciężarówek dziennie dowożących odpady, za to mniej będzie aut wyjeżdżających z EC4 z popiołem.

Kilka lat temu przeciwko budowie instalacji protestowała grupa mieszkańców Widzewa, którą wsparł m.in. Instytut Spraw Obywatelskich z Łodzi oraz Towarzystwo na Rzecz Ziemi z Oświęcimia. Mieszkańcy obawiali się hałasów, brzydkich zapachów i szkód dla zdrowia, społecznicy walczyli nawet w sądzie. Jednak ostatnio wątpliwości w sprawie tej inwestycji ucichły.



FOT. MAT. PRAS. VEOLIA

Wstępna wizualizacja Zakładu Odzysku Energii na Widzewie w Łodzi została przedstawiona przez Veolię już kilka lat temu.

Jak zima, to dopiero po 10 stycznia

Jak długo jeszcze będzie ładnie? Ile potrwa babie lato? Kiedy spadnie śnieg? Jaka pogoda na Wszystkich Świętych? Na te pytania odpowiedział redakcji „Expressu Ilustrowanego" Zdzisław Cyganiak, obserwator przyrody z Wartkowic.

Przyrodnik przygotował prognozę pogody na całą jesień z podziałem na trzy dekady października, listopada i grudnia - aż do ostatniego dnia astronomicznej jesieni, czyli do 20 grudnia 2026. Prezentujemy ją w galerii zdjęć.

Zdaniem Zdzisława Cyganiaka październik będzie ciepły, chociaż po połowie miesiąca mogą być już przymrozki.

– W drugiej połowie drugiej dekady października ochłodzi, się nie będzie już wyżów z ładną pogodą. A jeśli temperatura spadnie do 12-14 stopni w dzień, nad ranem mogą już być przymrozki - tłumaczy Cyganiak.

Jaka będzie pogoda na Wszystkich Świętych i Zaduszki? Według Zdzisława Cyganiaka na pewno nie będzie w tym roku śniegu na Wszystkich Świętych. Jak podkreśla trudno jeszcze przewidzieć dokładną pogodę na ten czas, ale raczej weekend powinien być słoneczny, a temperatury sięgać 6-7 stopni na plusie.

Opady śniegu pojawią się raczej dopiero w grudniu, ale biel nie zostanie na długo. Pierwsze śniegi będą szybko topnieć.

- Zima pojawi się u nas dopiero po 10 stycznia - ocenia Zdzisław Cyganiak.

Według długoterminowych prognoz sięgających połowy litopada, w Łodzi temperatura w dzień spadnie poniżej 10 stopni dopiero po 15 listopada, a w nocy nie będzie - przynajmniej do tej pory - temperatur ponizej zera.

MATYLDA WITKOWSKA



FOT. LUCYNA NENOW

Według Zdzisława Cyganiaka na pewno nie będzie w tym roku śniegu na Wszystkich Świętych. Ten weekend powinien być słoneczny, a temperatury sięgać 6-7 stopni na plusie.

REKLAMA 0011457249

Nekrologi i kondolencje zlecisz

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

Zadzwoń
502 499 119, 502 499 127

lub przez **internetowe biuro**
ibo.polskapress.pl

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

Nowe radiowozy na łódzkich drogach. 11 BMW za 4 mln zł

Do jednostek policji w Łódzkiem trafił łącznie 11 nowych radiowozów. Będą one wykorzystywane głównie przez funkcjonariuszy wykonujących zadania związane z bezpieczeństwem ruchu drogowego.

W ramach zakupu sfinansowanego przez Marszałka Województwa Łódzkiego oraz Komendę Wojewódzką Policji w Łodzi przekazane zostały trzy nieoznakowane samochody BMW M340i xDrive, przygotowane do pracy w ruchu drogowym. Pojazdy wyposażono m.in. w laserowe mierniki prędkości oraz kamery przeznaczone do dokumentowania wykroczeń.

Samochody trafią do Wydziałów Ruchu Drogowego KPP w Rawie Mazowieckiej, KPP w Sieradzu oraz KPP w Tomaszowie Mazowieckim.

Koszt zakupu trzech pojazdów wyniósł 1 076 856 zł. Z tej kwoty 1 mln zł przekazał Marszałek Województwa Łódzkiego, natomiast pozostałe 76 856 zł sfinansowała Komenda Wojewódzka Policji w Łodzi.

Kolejne sześć radiowozów BMW M340i xDrive zostało przekazanych Komendzie Wojewódzkiej Policji w Łodzi w ramach centralnego zaopatrzenia. Samochody będą służyć funkcjonariuszom Wydziału Ruchu Drogowego KWP w Łodzi, Wydziału Ruchu Drogowego KMP w Łodzi, KMP w Piotrkowie Trybunalskim, KPP w Bełchatowie, KPP w Wieluniu oraz KPP w Sieradzu.

Do łódzkiego garnizonu trafiły również dwa siedmioosobowe furgony patrolowe Renault Trafic, zakupione w ramach akcji sponsoringowej. Pojazdy będą użytkowane przez KMP w Skierniewicach oraz KPP w Zgierzu. Wartość jednego samochodu wyniosła 329 713,80 zł.

JAKUB MAZURKIEWICZ

eprasa.pl 8fb8228cb3

WOJNA W ZATOCE

Dlaczego światowe ceny ropy i gazu wciąż nie chcą spaść?

Przepływ ropy z Zatoki Perskiej powrócił do poziomu zbliżonego do sprzed wojny, a dane wskazują, że znaczna część ropy trafia na rynki szlakami i w ramach umów transportowych, które nie istniały przed wybuchem konfliktu.

GRZEGORZ KUCZYŃSKI, PAP

Według firmy analitycznej Kpler zajmującej się rynkiem surowców, w okresie od 1 do 28 września z regionu wypływało co najmniej 16,5 mln baryłek ropy dziennie, co odpowiada średniej sprzed wojny przy wyłączeniu Iranu.

Jednak mimo wzrostu poziomu dostaw ropy nadal utrzymuje się wąskie gardło w rafineriach, które spowodowało globalny skok cen oleju napędowego. Dane Unii Europejskiej opublikowane 1 października wskazują, że ceny popularnego diesla na stacjach benzynowych osiągnęły rekordowy poziom. Ceny gwałtownie wzrosły również w Stanach Zjednoczonych, pomimo ożywienia eksportu ropy.

Przed wojną 83 procent ropy z regionu przepływało przez Cieśninę Ormuz. We wrześniu 40 procent ominęło cieśninę, a ropa była transportowana rurociągami i innymi szlakami przez Arabię Saudyjską i Zjednoczone Emiraty Arabskie. Firma Kpler podała, że ponad 70 procent ropy, która przepłynęła przez cieśninę w sierpniu - ostatnim miesiącu, dla którego dostępne są dane - zostało przeładowane na inne tankowce na morzu w Zatoce Omańskiej, co podkreśla, jak bardzo obecny system odbiega od normalnej żeglugi handlowej.



FOT. JAFP/EAST NEWS

Mimo wzrostu poziomu dostaw ropy nadal utrzymuje się wąskie gardło w rafineriach, które spowodowało skok cen oleju.

Dla Iranu ożywienie eksportu jest oznaką, że jego zdolność do zakłócania ruchu na drodze wodnej przez Ormuz uległa znacznemu osłabieniu. Mohammad Ghaedi, wykładowca na George Washington University, powiedział w rozmowie z Radio Farda, że obecny poziom ruchu jest już zbyt duży dla Teheranu i „nie do przyjęcia" dla tamtejszych władz.

Liczby te nie oznaczają jednak, że Iran po prostu stracił kontrolę nad cieśniną Ormuz. Teheran tak naprawdę nigdy formalnie nie kontrolował tej cieśniny. Jego przewaga opierała się raczej na zdolności do uczynienia przepływu niebezpiecznym, zmuszając przedsiębiorstwa żeglugowe do rozważania ryzyka i kosztów wpłynięcia do Zatoki Perskiej.

Zdolność ta wydaje się osłabiona, ponieważ siły amerykańskie zapewniają ochronę żegludze handlowej, a przedsiębiorstwa opracowują sposoby transportu ropy przy jednoczesnym ograniczeniu narażenia na ryzyko związane z przepływem przez cieśninę.

Nie żyje Anatolij Kaszpirowski. Miał 87 lat, a swoją karierę w Polsce zaczynał w Łodzi

Zmarł Anatolij Kaszpirowski, łynny rosyjski „telewizyjny uzdrowiciel", który ogromną popularność zyskał także w Polsce. Hipnotyzer zmarł w wieku 87 lat.

Anatolij Kaszpirowski urodził się 11 sierpnia 1939 roku w Płoskirowie Kaszpirowski. W młodości trenował boks oraz podnoszenie ciężarów, zdobywając tytuł Mistrza Sportu ZSRR. W 1962 roku ukończył Państwowy Instytut Medyczny w Winnicy ze specjalizacją z psychiatrii i psychoterapii, po czym przez ćwierć wieku pracował w szpitalach psychiatrycznych.

Swoją popularność Anatolij Kaszpirowski zyskał w ZSRR pod koniec lat 80.. Swoje występy uznawał za „uzdrawiające". Jego seanse cieszyły się także ogromną popularnością w Polsce. Od 1989 r. emitowany był program telewizyjny „Seanse zdrowia doktora Anatolija Kaszpirowskiego", który był chętnie oglądany przez miliony Polaków. Anatolij Kaszpirowski swoją karierę w Polsce zaczynał w Łodzi. Wszystko za sprawą Mirosława Kulisia (założyciela tygodnia Angora). To on po jednym z występów Kaszpirowskiego w telewizji postanowił ściągnąć go do naszego kraju.

Do dziś możemy usłyszeć zwolenników jego zdolności, którzy uważają, że zostali „uzdrowieni" przez ekran swojego telewizora, podczas trwania programów telewizyjnych. Ówczesne władze ZSRR natomiast uznały „uleczenia" masową psychozą.



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Od 1989 r. emitowany był program „Seanse zdrowia dr Anatolija Kaszpirowskiego".

Anatolij Kaszpirowski zmarł 3 października w jednej z moskiewskich placówek medycznych.

NORBERT URAM, PAP

Amerykańscy marines mają ochraniać infrastrukturę na Morzu Bałtyckim

Żołnierze Korpusu Piechoty Morskiej Stanów Zjednoczonych są kierowani w region Morza Bałtyckiego w ramach misji NATO Baltic Sentry. Liczba marines wyniesie około 50 osób, a ich zadaniem będzie wspieranie i ochrona kluczowej infrastruktury podmorskiej, ogłosił Pentagon.

Rozmieszczenie marines ma miejsce w czasie, gdy Estonia, Finlandia i inne państwa sojusznicze nadal borykają się z serią przypadków uszkodzeń kabli w regionie. Ostatnio, w grudniu 2024 r., doszło do zerwania kabla energetycznego EstLink 2 łączącego Estonię z Finlandią oraz kilku kabli komunikacyjnych, a władze podejrzewają celowy sabotaż. W odpowiedzi na te incydenty NATO uruchomiło operację Baltic Sentry. To zintegrowana inicjatywa w zakresie obrony zbiorowej, kierowaną przez europejskich sojuszników pod dowództwem Sojuszniczego Połączonego Dowództwa Sił w Brunssum oraz Sojuszniczego Dowództwa Morskiego, przy czym Korpus Piechoty Morskiej Stanów Zjednoczonych pełni rolę wspierającą i ułatwiającą realizację zadania.

W ramach tej rotacji wykorzystane zostaną zdolności rozpoznawcze marines, w tym małe bezzałogowe systemy powietrzne i czujniki przybrzeżne, w celu dostarczania danych do wspólnego obrazu operacyjnego NATO.

GRZEGORZ KUCZYŃSKI, PAP

Na Łotwie bez zmian. Według wstępnych wyników wyborów wygrywa partia premiera Andrisa Kulbergsa

Kierowany przez premiera Andrisa Kulbergsa centrowy sojusz Zjednoczona Lista (AS) wygrał wybory parlamentarne na Łotwie. Jednak do utworzenia rządów będzie potrzebował koalicjantów.

Zjednoczona Lista (AS) premiera Andrisa Kulbergsa zdobyła 35,44 proc. głosów - podała w niedzielę Centralna Komisja Wyborcza (CVK) po przeliczeniu około 90 proc. głosów.

Do parlamentu najprawdopodobniej wejdzie sześć ugrupowań, w tym trzy z obecnej koalicji rządzącej.

Progu wyborczego może nie przekroczyć należący do dotychczasowej koalicji rządzącej Związek Zielonych i Rolników (ZZS), który uzyskał dotąd 4,62 proc. głosów.



FOT. EAST NEWS

- Ludzie zagłosowali za bezpieczeństwem - mówił premier Kulbergs.

Oprócz ZZS w skład koalicji wchodzą: AS Kulbergsa, Zjednoczenie Narodowe i Nowa Jedność.

- Ludzie zagłosowali za bezpieczeństwem - powiedział premier Kulbergs, komentując sondażowe wyniki wyborów. Szef łotewskiego rządu w wieczornym programie telewizji LTV przyznał, że wyborcy darzą go ogromnym zaufaniem i jednocześnie zastanawiają się, w jakim kraju przyjdzie żyć ich dzieciom.

Kulbergs objął urząd na około cztery miesiące przed wyborami po tym, jak po incydencie z ukraińskimi dronami, które wtargnęły w przestrzeń Łotwy, upadł rząd Eviki Siliny.

Jej centrowa partia Nowa Jedność (JV) - według sondażu opublikowanego po zamknięciu lokali - miałaby zebrać tylko 6,7 proc. głosów. Do łotewskiego Sejmu mogłoby wejść łącznie sześć partii.

W tegorocznych wyborach wszystkie głosy liczone są ręcznie. Po incydentach i błędach związanych z automatycznym liczeniem, do jakich doszło w trakcie poprzednich wyborów, władze zdecydowały się powrócić do tradycyjnego sposobu zliczania głosów.

KAROLINA WROŃSKA, PAP

eprasa.pl 8fb8228cb3

WROCŁAW

Dr Gizela Jagielska ma pracować w szpitalu na Brochowie

Dr Gizela Jagielska, ginekolożka, która stała się znana po przeprowadzeniu aborcji w 9. miesiącu ciąży w Oleśnicy, została wybrana w konkursie na świadczenie usług medycznych w szpitalu im. A. Falkiewicza na Brochowie. Jej pojawienie się tam wywołuje protesty przeciwników aborcji.

KONRAD BAŁAJEWICZ

Informację o konkursie i zakresie poszukiwanych lekarzy można znaleźć w oficjalnych dokumentach szpitala. W rozstrzygnięciu konkursu Gizela Jagielska została wybrana jako jedna z siedmiu lekarzy do pracy na oddziale ginekologiczno-położniczym oraz do realizacji świadczeń ambulatoryjnych. Szpital wybrał ją także jako jedną z trzech lekarzy do pracy na oddziale neonatologicznym.

MA KIEROWAĆ GINEKOLOGIĄ I PATOLOGIĄ CIĄŻY?

Jak wynika z dokumentów konkursowych, umowy zawierane w ramach tego postępowania obowiązują do 30 września 2027 roku. Na razie oficjalnie nie wiadomo, kiedy lekarka rozpocznie pracę na Brochowie ani jaką funkcję będzie pełnić. Według nieoficjalnych informacji, do których dotarło Radio Wrocław, od 1 października miałaby kierować oddziałem ginekologii i patologii ciąży.

BURZA PO ABORCJI

Nazwisko lekarki od kilkunastu miesięcy jest dobrze znane w całej Polsce. Jagielska pracowała wcześniej w Powiatowym Zespole Szpitali w Oleśnicy. To tam w październiku 2024 r. przeprowadziła aborcję u pacjentki będącej w bardzo zaawansowanej ciąży.

Sprawa dotyczyła kobiety, u której na późnym etapie ciąży zdiagnozowano u płodu wrodzoną łamliwość kości. Kobieta była w głębokim kryzysie psychicznym, wcześniej szukała pomocy w innych placówkach. Ostatecznie trafiła do Oleśnicy, gdzie zabieg przeprowadziła dr Jagielska. Chodziło o ciążę w 36./37. tygodniu. Podstawą do przeprowadzenia zabiegu była przesłanka zagrożenia zdrowia kobiety, w tym jej zdrowia psychicznego.

Sprawą zajęła się prokuratura. Postępowanie zostało wszczęte z urzędu po doniesieniach medialnych, dotyczących legalności przeprowadzenia zabiegu. Śledczy przesłuchali świadków i zebrali dokumentację medyczną.



FOT. KAROLINA KWIATEK

Jeden z protestów przed szpitalem im. A. Falkiewicza na Brochowie.

PROKURATURA UMORZYŁA POSTĘPOWANIE, ZACZĘŁY SIĘ PROTESTY

W grudniu 2025 roku Prokuratura Rejonowa w Oleśnicy umorzyła postępowanie, uznając, że w działaniach związanych z przerwaniem ciąży nie dopatrzono się znamion czynu zabronionego. Informacja o jej starcie w konkursie na Brochowie wywołała reakcję środowisk przeciwnych aborcji.

Od kilku tygodni przed szpitalem odbywają się regularne protesty, organizowane przez Fundację Życie i Rodzina. Po ogłoszeniu wyników konkursu, fundacja zapowiedziała kolejne protesty.

„Fundacja Życie i Rodzina nie pozostawi poczętych dzieci bez pomocy. Będziemy głosem maluchów, które same nie mogą się bronić i sprawimy, że głos ten będzie donośny. Już w najbliższą niedzielę 4 października o godzinie 17:00 zapraszamy na Publiczny Różaniec o zatrzymanie aborcji pod szpitalem (wejście od ul. Biegłej). Kolejne modlitwy 18 października w tym samym miejscu i o tej samej porze, a potem w każdą 3. niedzielę miesiąca" - poinformowała Fundacja Życie i Rodzina.

W Małopolsce rośnie liczba wypadków jednośladów. Coraz częściej sprawcami są osoby kierujące hulajnogami

Policyjne dane wskazują, że w pierwszych ośmiu miesiącach tego roku doszło w Małopolsce do większej liczby wypadków z udziałem hulajnóg elektrycznych niż w całym 2025 roku.

Statystyki Wydziału Ruchu Drogowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Krakowie są alarmujące. W okresie od 1 stycznia do 31 sierpnia tego roku na drogach w Małopolsce doszło do 187 wypadków z udziałem kierujących hulajnogami elektrycznymi. W całym 2025 roku takich zdarzeń policjanci odnotowali 176. Ogromna jest także liczba kolizji. Do końca sierpnia tego roku było ich na małopolskich drogach 167, a w ciągu 2025 roku - 205.

Kierujący hulajnogami coraz częściej to sprawcy wypadków Najwięcej zdarzeń z hulajnogami ma miejsce w dużych miastach. W Krakowie do 31 sierpnia policjanci stwierdzili 86 wypadków i 46 kolizji. W przypadku 68 wypadków i 29 kolizji kierujący hulajnogami byli ich sprawcami.

W Nowym Sączu w tym czasie miały miejsce 22 wypadki i 15 kolizji (kierujący byli sprawcami 19 wypadków i 2 kolizji). W Tarnowie doszło do 3 wypadków i 9 kolizji (kierujący byli sprawcami 3 wypadków i 3 kolizji). Z kolei w powiecie oświęcimskim do połowy sierpnia 2026 policjanci interweniowali przy 6 wypadkach i 7 kolizjach. Jeśli chodzi o wypadki wszystkie były z winy kierujących hulajnogami, a w przypadku kolizji - 3. Dla porównania w całym 2025 roku doszło do 6 wypadków i 6 kolizji.- Najczęstsze przyczyny zdarzeń to niedostosowanie prędkości do warunków ruchu, nieustąpienie pierwszeństwa przejazdu, nieprawidłowy przejazd przez drogę dla rowerów, niezachowanie bezpiecznej odległości od poprzedzającego pojazdu - wyliczają mundurowi z Komendy Powiatowej Policji w Oświęcimiu.



FOT. ARCHIWUM PPG

Od 1 stycznia do 31 sierpnia tego roku doszło do 187 wypadków.

Jedno z ostatnich zdarzeń w Krakowie miało miejsce przy ulicy gen. Tadeusza Bora-Komorowskiego, gdzie nastolatka upadła z hulajnogi elektrycznej. Na ulicy lądował helikopter LPR, żeby zabrać ją do szpitala. Z kolei w Oświęcimiu w sierpniu na ścieżce rowerowej doszło do zderzenia hulajnogi elektrycznej z rowerzystą.

Hulajnogi częściej niż samochody budzą poczucie zagrożenia. Tak wynika z badania przeprowadzonego przez Rankomat.pl. Aż 30 proc. badanych Polaków wskazało na kierujących hulajnogami elektrycznymi jako tych, którzy w ostatnim roku wywołali u nich poczucie zagrożenia.

To więcej niż w przypadku kierowców samochodów osobowych czy rowerzystów. Jednocześnie najczęściej wskazywanym zachowaniem obniżającym komfort poruszania się po mieście jest szybka jazda hulajnogą, rowerem lub innym urządzeniem transportu osobistego po chodniku - podkreślają autorzy raportu.

Kierowców samochodów osobowych wskazało 19 proc. respondentów. Kolejne miejsce zajęli rowerzyści - 14 proc. podobnie jak użytkownicy innych urządzeń transportu osobistego, takich jak elektryczne deskorolki, segwaye czy monocykle.- Pędzące chodnikami hulajnogi czy rowery to dla emerytów takich jak ja to prawdziwy koszmar. Policja czy straż miejska powinny w końcu reagować zdecydowanie - uważa Janina Bielas, oświęcimianka.

Kierujący motocyklami, skuterami lub quadami budzili poczucie zagrożenia wśród 12 proc. badanych, dostawcy poruszający się na rowerach elektrycznych - 9 proc., tyle samo taksówkarze i kierowcy samochodów dostawczych. Na kierowców komunikacji miejskiej wskazało 5 proc. uczestników ankiety Rankomat.pl.

Obawy badanych potwierdzają ogólnopolskie dane Policji przytaczane przez Rankomat.pl. W 2025 r. użytkownicy hulajnóg elektrycznych spowodowali 696 wypadków, wobec 372 w 2024. To wzrost o 87 proc. W pierwszych siedmiu miesiącach 2026 r. Policja odnotowała 828 wypadków z udziałem użytkowników hulajnóg elektrycznych.

Policja przypomina: minimalny wiek do uzyskania uprawnień do kierowania hulajnogą elektryczną to 10 lat i posiadanie karty rowerowej. Kierującezabrania się m.in.przewożenia innej osoby, zwierzęcia lub ładunku; jazdy bez trzymania, co najmniej jednej ręki na kierownicy; poruszania się po spożyciu alkoholu czy środków odurzających.

BOGUSŁAW KWIECIEŃ

eprasa.pl 8fb8228cb3

WOKÓŁ NAS

Sprawdziliśmy, co się dzieje z butelką, której nie przyjmie butelkomat

Nie za każdą plastikową butelkę czy metalową puszkę otrzymamy zwrot kaucji. Część opakowań trzeba po prostu wyrzucić do odpowiedniego kosza. Niestety, niektórzy klienci, gdy maszyna „wypluje" opakowanie, wyrzucają je obok butelkomatu, robiąc duży bałagan.

AGNIESZKA DOMKA-RYBKA



FOT. JAN JELIŃSKI

Większość butelek oddajemy w dużych sklepach.

Nasza Czytelniczka była świadkiem takiej sytuacji przed jedną z Biedronek.

- Młody mężczyzna wrzucał plastiki do butelkomatu. Maszyna nie chciała przyjąć jednej butelki, próbował kilka razy. Nie wiem, może była zgnieciona lub, po prostu, nie miała znaku kaucji, więc butelkomat ją wypluwał. W pewnym momencie mężczyzna stracił wyraźnie cierpliwość i kopnął tę butelkę obok kaucjomatu. Rzuciłam okiem, a tam było więcej porozrzucanych opakowań. Widać, inne osoby też zostawiły nieprzyjęte butelki przy maszynie. Nie rozumiem takiego zachowania, to zwykły brak kultury. Tym bardziej mnie to dziwi, bo obok stał wielki kosz. Był... pusty. Ale nie, ludzie wolą zostawić po sobie syf! - krytykuje pani Edyta.

ZA JAKIE BUTELKI I PUSZKI OTRZYMAMY ZWROT KAUCJI

Jak powszechnie wiadomo, system kaucyjny rządzi się swoimi prawami. Maszyna przyjmie tylko te butelki i puszki, które:

- nie są zgniecione,
- mają oryginalny kształt
- czytelną etykietę
- muszą być nienaruszone.

Jeśli więc ktoś niechcący zgniecie opakowanie, to może zapomnieć o zwrocie pieniędzy. W takiej sytuacji zamiast naliczenia zwrotu pojawi się komunikat o odrzuceniu i takich pojemników. Butelkomat rozpoznaje nie tylko kod kreskowy, ale również formę butelki.

Nieważne, że przez lata byliśmy przyzwyczajeni do tego, że butelki PET i aluminiowe puszki najlepiej zgniatać - system kaucyjny ma swoje zasady.

JAKIE BUTELKI SĄ PRZYJMOWANE?

- plastikowe butelki jednorazowe (PET) o pojemności do 3 litrów (woda, napoje gazowane, soki w plastikowych opakowaniach);
- puszki metalowe o pojemności do 1 litra (napoje energetyczne, piwo, napoje smakowe w puszkach);
- butelki szklane wielokrotnego użytku o pojemności do 1,5 litra (piwo, oranżada czy woda).

CO SIĘ ZMIENI W BUTELKOMATACH?

Tymczasem rząd planuje zmiany w systemie kaucyjnym. Butelkomaty czeka spora rewolucja, ponieważ będą musiały „otworzyć się" na nowe opakowania, czyli to nie będą już tylko wspomniane puszki, butelki plastikowe i szklane wielokrotnego użytku (do 1,5 l), ale także inne opakowania, jak np. kartony po napojach czy popularne „małpki". Paulina Hennig-Kloska, ministra klimatu, potwierdziła w rozmowie z mediami, że decyzja w tej sprawie już zapadła.

Pierwsze zmiany mają zacząć obowiązywać w 2027 roku, a pełne wdrożenie zaplanowano na 1 stycznia 2029 roku.

Jeśli zaś chodzi o opakowania po sokach i mleku, to one mają zostać objęte systemem Rozszerzonej Odpowiedzialności Producenta (ROP). Te opakowania - oczywiście opróżnione wciąż będą „lądować" w żółtym worku na metale i tworzywa sztuczne. Koszty ich recyklingu będą ponosić firmy produkujące żywność w kartonach.

TAK SPRAWDZA SIĘ SYSTEM KAUCYJNY

Polacy coraz częściej spotykają się z możliwością zwrotu butelek i puszek nie tylko w dużych sieciach, lecz także w mniejszych, lokalnych sklepach.

W skali kraju 13 proc. wszystkich zebranych butelek i puszek pochodzi z małych sklepów o powierzchni poniżej 200 mkw., a 87 proc. z placówek powyżej 200 metrów - wynika z danych Polskiego Systemu Kaucyjnego.

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy
w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.
Tel. kontaktowy 603 920 399

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Auta uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Ogrodnika brukarza, 793-515-313

W gospodarstwie mlecznym, z doświad.- zamieszkanie, 517-433-784

W stolarstwie, 608-502-044

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

Zdrowie

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

ANTENY taniutko, 733-955-881

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

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

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

INSTALACYJNE

Elektryk - 24h, 663-210-045

ELEKTRYK, 693-741-682

Hydraulik A-Z, 721-933-455

Hydraulik i czyszczenie kanalizacji, 511-333-094

HYDRAULIKA tanio, 788-289-668

Hydraulika, naprawy, 509-721-995

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy, turnus 7dniowy od 1250zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyraj.pl 501642492.

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

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

Towarzyskie

ANKA, 42 l,, 510-917-716

AUTOREKLAMA Q604983220A
BIURO OGŁOSZEŃ
ŁÓDŹ, ul. ks. Skorupki 17/19, tel. 502 499 127
Ogłoszenia telefoniczne: 800-472-852, 42 647-28-52

eprasa.pl 8fb8228cb3

Już ma za sobą niesamowite wyczyny, a w przyszłym roku chce przejechać aż... 3600 kilometrów dookoła Polski



FOT. ARCHIWUM

Izabela Lis z Kielc pokonuje na rowerze dystanse, które dla większości osób są niewyobrażalne. Ma za sobą między innymi 1000-kilometrowy wyścig Bałtyk-Bieszczady, w którym była najszybszą kobietą i zajęła 7. miejsce w klasyfikacji SOLO oraz ponad 1000 kilometrów z Helu do Głodówki, gdzie wygrała wśród kobiet i zajęła 6. miejsce OPEN. Na trasie walczy z bólem, zimnem, zmęczeniem i niewyspaniem, a po kilkudziesięciu godzinach zdarzają się nawet przywidzenia.

PAULINA BARAN

Izabela Lis z Kielc ma 35 lat. Na co dzień pracuje jako spedytor w transporcie międzynarodowym i zajmuje się planowaniem pracy kierowców. Wcześniej przez wiele lat sama pracowała jako kierowca zawodowy. Jeździła ciężarówkami i autobusami. Jak mówi, od zawsze dobrze czuła się w drodze. Długie trasy jej nie męczyły. Wręcz przeciwnie - lubiła pokonywać duże odległości i spędzać wiele godzin za kierownicą.

Dziś tę potrzebę realizuje przede wszystkim na rowerze. - Kolarstwo długodystansowe jest dla mnie naturalnym przedłużeniem tego, co lubiłam robić już wcześniej - mówi. Skąd pomysł, żeby zamiast 100 czy 200 kilometrów pokonywać 500, 1000 i więcej? Izabela Lis tłumaczy, że chodzi przede wszystkim o stawianie sobie kolejnych wyzwań. Najpierw trudnym celem był dystans 100 czy 200 kilometrów. Kiedy udało się go pokonać, pojawiała się potrzeba przesunięcia granicy jeszcze dalej.

- Osiągnięcie trudnego celu, który sobie stawiamy, daje niesamowitą satysfakcję i motywację do dalszej pracy nad sobą - mówi.

Przy 500 czy 1000 kilometrów nie chodzi już jednak wyłącznie o kondycję. Trzeba nauczyć się radzić sobie ze zmęczeniem, niewyspaniem, bólem, pogodą i chwilami zwątpienia. I właśnie ta nieprzewidywalność najbardziej ją fascynuje. Strach przed startem? Jest. I to ogromny Przed startem na dystansie przekraczającym 1000 kilometrów nie ma mowy o przekonaniu, że wszystko pójdzie zgodnie z planem.

- Przed startem jest przede wszystkim ogromny strach i respekt przed dystansem i tym, co mnie czeka - przyznaje Izabela Lis. Pojawiają się nawet katastroficzne wizje. Przy takiej odległości nigdy nie można mieć pewności, jak potoczy się wyścig. Paradoksalnie ten strach działa jednak na nią mobilizująco. Sprawia, że jeszcze mocniej koncentruje się na przygotowaniu i celu. - Nie chodzi o to, żeby się nie bać. Trzeba mieć świadomość, że przede mną coś naprawdę trudnego, a mimo tego stanąć na starcie i ruszyć. A później już krok po kroku, kilometr po kilometrze, robić swoje - mówi.

PO 40 GODZINACH ORGANIZM ZACZYNA PROTESTOWAĆ

Jak wygląda ciało po 20, 30 czy 40 godzinach na rowerze? Izabela Lis odpowiada z charakterystycznym dystansem: - Po 20 godzinach można powiedzieć, że jest całkiem nieźle. Po 30 zaczyna się już przegląd części zamiennych własnego organizmu, a po 40 właściwie człowiek odkrywa miejsca, o których wcześniej nie wiedział, że mogą boleć. Co ciekawe, nie zawsze najbardziej cierpią nogi. Dają o sobie znać dłonie, stopy, kark i plecy. Szczególnie mocno odczuwa się też wielogodzinny kontakt z siodełkiem. W pewnym momencie znalezienie wygodnej pozycji przestaje być możliwe. Zostaje wybór tej, która boli trochę mniej. Dochodzi do tego ogromne zmęczenie i niewyspanie. Po kilkuset kilometrach spada koncentracja, pojawia się senność, a zwykłe czynności zaczynają wymagać znacznie więcej wysiłku.

- Po kilkudziesięciu godzinach nogi nadal pedałują, ale mam wrażenie, że to głowa podejmuje decyzję, czy jedziemy dalej. Bo gdyby całe ciało dostało wtedy prawo głosu, prawdopodobnie jednogłośnie zarządziłoby powrót do domu - mówi.

Co pozwala jechać dalej? Cel. Jeśli przez wiele miesięcy przygotowywała się do konkretnego wyścigu, przypomina sobie, po co znalazła się na trasie i ile pracy włożyła w to, żeby stanąć na starcie.

Siodełko opadało, więc jechała na stojąco

W ultrakolarstwie nie zawsze wszystko idzie zgodnie z planem. Jedna z bardziej absurdalnych sytuacji przydarzyła się Izabeli Lis, kiedy podczas wyścigu zaczęło ciągle opadać jej siodełko. Poprawiała je, ale po pewnym czasie znowu zjeżdżało w dół. W końcu uznała, że skoro rower nie zamierza z nią współpracować, trzeba po prostu

eprasa.pl 8fb8228cb3

jechać dalej. Sporą część trasy pokonała praktycznie na stojąco. Dziś wspomina tę sytuację z uśmiechem.

Wtedy zdecydowanie nie było jej do śmiechu. Jeszcze bardziej nietypowe rzeczy mogą dziać się z człowiekiem po wielu godzinach bez snu. Podczas nocnej jazdy zdarzały się jej przywidzenia. - Potrafiłam już widzieć przy drodze postacie czy „duchy", które oczywiście po podjechaniu bliżej okazywały się drzewem, znakiem albo jakimś zupełnie zwyczajnym przedmiotem - opowiada. Najbardziej absurdalne było jednak to, że w środku nocy i po kilkuset kilometrach nawet widok ducha nie robił już na niej wielkiego wrażenia.

- Myślę raczej: „No dobrze, duch duchem, ale ja mam jeszcze kilkaset kilometrów do mety".

KOLANO BOLAŁO, TEMPERATURA SPADAŁA

Jednym z najtrudniejszych startów był dla niej wyścig Bałtyk-Bieszczady na dystansie 1000 kilometrów. Jeszcze przed połową trasy bardzo mocno zaczęło boleć ją kolano. Na podjazdach praktycznie nie była w stanie normalnie pedałować i większość pracy wykonywała tylko jedną nogą. Najtrudniejsza była świadomość, że do mety wciąż bardzo daleko. Przed nią była jeszcze druga połowa Polski i górskie podjazdy w Bieszczadach. Kiedy dotarła w góry, zrobiło się jeszcze trudniej. Setki kilometrów były już w nogach, kolano bolało coraz bardziej, a każdy podjazd wymagał ogromnej determinacji. Do tego zrobiło się bardzo zimno. Na zjazdach wychładzała się jeszcze bardziej, a chwilę później trzeba było ponownie zmusić zmęczone nogi do pracy na kolejnym podjeździe. Nie analizowała już, ile jeszcze zostało. Liczył się kolejny fragment trasy. - Kolejny podjazd, kolejny zjazd, następne kilometry. Wiedziałam, że jeśli zacznę analizować, jak bardzo boli mnie kolano, jak bardzo jest mi zimno i ile drogi jeszcze przede mną, będzie tylko trudniej. Trzeba było po prostu robić swoje i nie patrzeć zbyt daleko do przodu - wspomina.

Ostatecznie Izabela Lis dotarła do mety jako najszybsza kobieta na trasie, zajmując również 7. miejsce w klasyfikacji generalnej SOLO.

PONAD 1000 KILOMETRÓW W NIEWIELE PONAD 0 GODZIN

Kolejnym wielkim wyzwaniem był Maraton Północ-Południe. Izabela Lis pokonała ponad 1000 kilometrów z Helu do Głodówki w niewiele ponad 40 godzin. Na mecie czekało na nią zwycięstwo wśród kobiet i 6. miejsce w klasyfikacji OPEN. Był to jej pierwszy start w tym wyścigu. - To był mój pierwszy start w tym wyścigu, dlatego świadomość, że nie tylko udało mi się pokonać całą Polskę z północy na południe, ale zrobić to z takim wynikiem, dała mi ogromną satysfakcję - mówi. Po takim wysiłku pierwsze potrzeby są jednak bardzo prozaiczne. Usiąść, napić się ciepłej herbaty i zjeść normalny, ciepły posiłek. Dopiero później dociera świadomość tego, co właśnie się zrobiło. A wraz z nią pojawia się coś jeszcze. - Na mecie, poza ogromną ulgą i radością, że się udało, gdzieś z tyłu głowy pojawia się też taka mała kropelka żalu: „Ale to już? Już się skończyło? Przecież mogłabym jechać dalej" - opowiada. Jeszcze wczoraj „nigdy więcej", a następnego dnia: jaki będzie kolejny wyścig? Po kilkudziesięciu godzinach jazdy człowiek może mieć serdecznie dość roweru. Następnego dnia ciało nadal przypomina o każdym pokonanym kilometrze. A jednak myśli szybko zaczynają wracać do kolejnych wyzwań. - Najzabawniejsze jest jednak to, jak szybko człowiek zapomina o bólu. Następnego dnia nogi jeszcze bolą, ciało zdecydowanie przypomina mi o każdym z tych 1000 kilometrów, a w głowie już zaczynają pojawiać się myśli: „No dobrze... to co teraz? Jaki następny wyścig?" - mówi.

RODZINA JUŻ SIĘ PRZYZWYCZAIŁA

Dla kogoś, kto nie jeździ na rowerze, pomysł spędzenia kilkudziesięciu godzin na siodełku i pokonania 1000 kilometrów może wydawać się absurdalny. Rodzina i znajomi Izabeli Lis chyba już się jednak przyzwyczaili. Choć nie oznacza to, że przestali się martwić. Szczególnie wtedy, kiedy jedzie przez całą noc, pogoda jest kiepska albo trasa prowadzi przez bardziej odludne miejsca. Ma jednak ich ogromne wsparcie. Bliscy śledzą jej postępy, piszą wiadomości i czekają na informację, że bezpiecznie dotarła do mety. - Nawet jeśli nie do końca rozumieją, dlaczego ktoś dobrowolnie wybiera 1000 kilometrów na rowerze zamiast spokojnego weekendu na kanapie, zaakceptowali już chyba, że w moim przypadku właśnie tak wygląda „dobry weekend" - mówi. „Gdzie tak naprawdę znajduje się moja granica?" Co sprawia, że mimo bólu, zmęczenia i chwil zwątpienia chce wracać na trasę? Izabela Lis mówi o przewartościowaniu codzienności. Po kilkudziesięciu godzinach jazdy nagle najbardziej podstawowe rzeczy zaczynają mieć ogromne znaczenie. Ciepły dom. Gorąca herbata. Ciepły posiłek. Prysznic. Własne łóżko.

- Na co dzień są to rzeczy tak oczywiste, że właściwie przestajemy je zauważać - mówi. Ultrakolarstwo zabiera ją daleko od codziennego komfortu i sprowadza życie do podstaw. Czy jest ciepło? Czy jest co jeść i pić? Czy można przejechać kolejny kilometr? Po bardzo trudnej nocy i setkach kilometrów pokonanych mimo bólu wiele codziennych problemów zaczyna wyglądać inaczej. Ale jest jeszcze coś. Ciekawość. - Skoro udało się to, to jak daleko mogę pojechać następnym razem? Gdzie tak naprawdę znajduje się moja granica? Myślę, że właśnie ta ciekawość najbardziej ciągnie mnie do kolejnych startów - mówi.

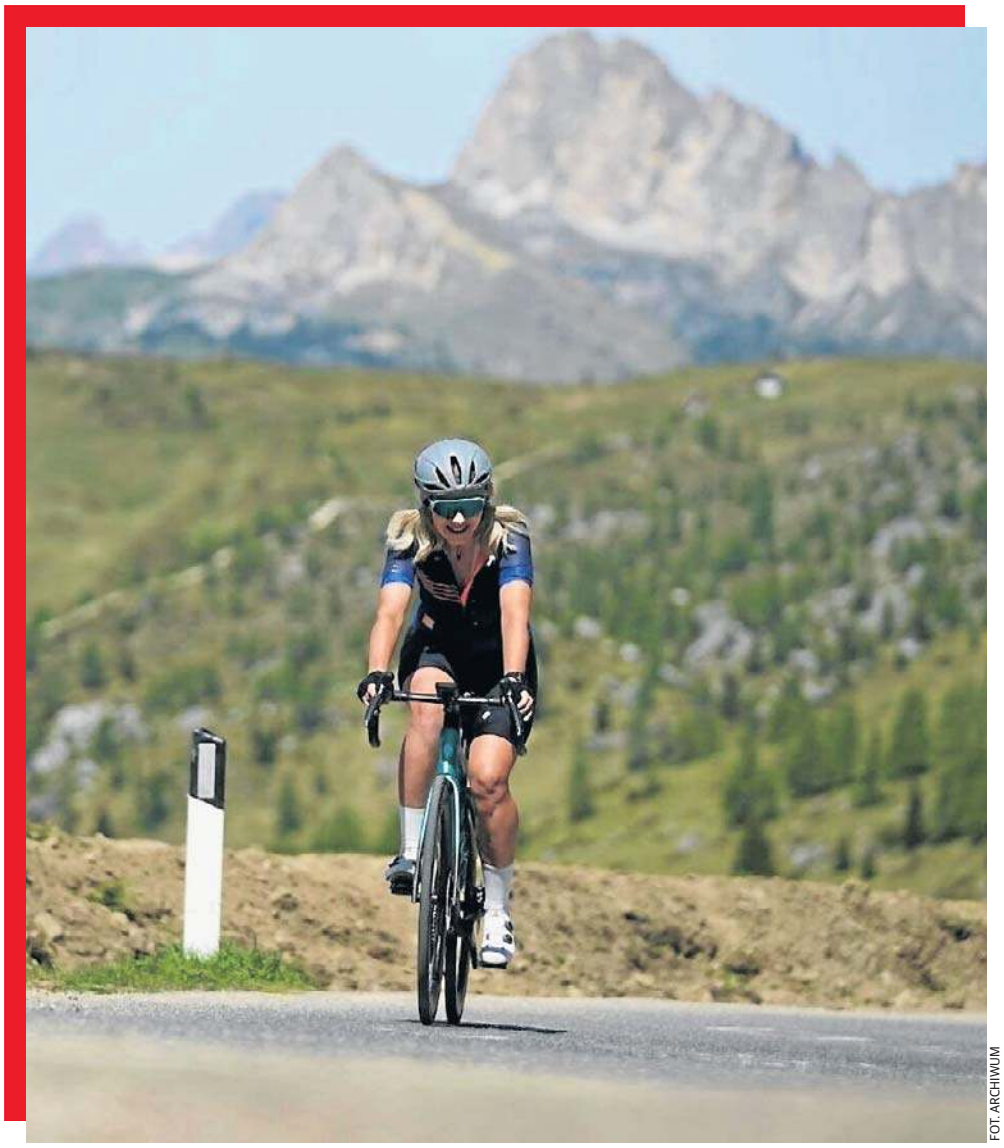
3600 KILOMETRÓW DOOKOŁA POLSKI

Kolejny wielki cel Izabeli Lis jest już konkretny: Race Around Poland 2027, wyścig dookoła Polski na dystansie 3600 kilometrów, rozgrywany w ramach Mistrzostw Świata w Ultrakolarstwie. To dla niej wyzwanie zdecydowanie większej skali niż dotychczasowe starty. Chce jak najlepiej się do niego przygotować, stanąć na starcie i walczyć o jak najlepszy wynik. Wie też, że taki projekt oznacza duże koszty - sprzętu, serwisu, odżywiania, logistyki i przygotowań. Dlatego szuka sponsorów, którzy chcieliby wesprzeć jej udział w wyścigu. Uruchomiła również profil na Patronite. - Start w Race Around Poland i walka w Mistrzostwach Świata w Ultrakolarstwie to moje wielkie marzenie - mówi Izabela Lis. - I zrobię wszystko, żeby w 2027 roku je spełnić.



FOT. ARCHIWUM

Osiągnięcie trudnego celu, który sobie stawiam, daje niesamowitą satysfakcję - mówi Izabela.

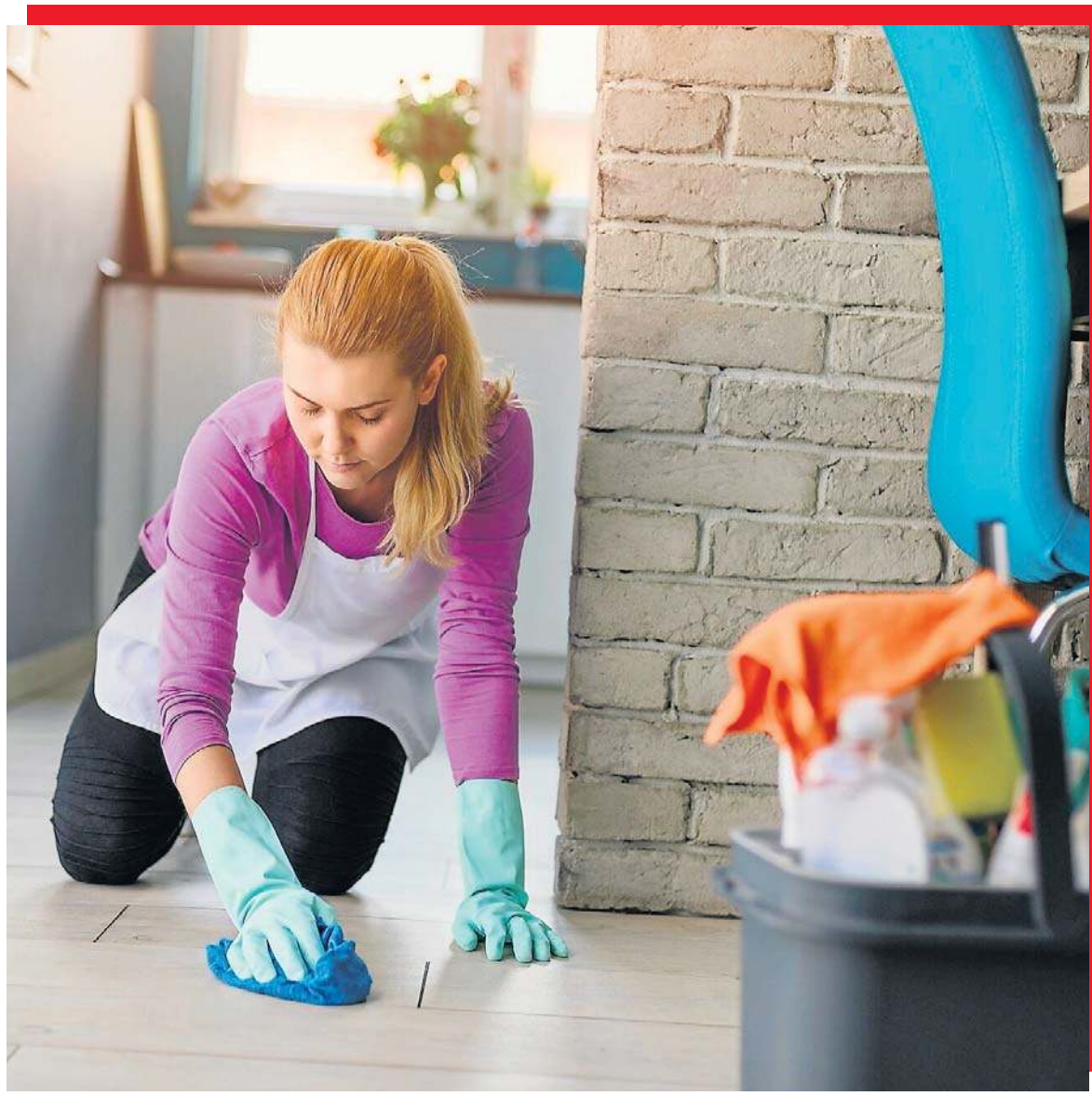


FOT. ARCHIWUM

Kolejny podjazd, kolejny zjazd, następne kilometry. Trzeba nauczyć się radzić sobie ze zmęczeniem, niewyspaniem, bólem, pogodą.

eprasa.pl 8fb8228cb3

Czasy siłaczek nie minęły, czyli zarobiona jak współczesna kobieta



FOT. 123RF

Badanie CBOS pokazuje, że mężczyźni coraz częściej angażują się w obowiązki domowe - ale większość z nich to ciągle domena kobiet.

Niby jest lepiej, niby mężczyźni coraz chętniej biorą na siebie część obowiązków domowych, przede wszystkim tych związanych z wychowaniem dzieci, ale wciąż to głównie kobiety gotują, sprzątają, robią zakupy, a przede wszystkim organizują życie rodzinne.

DOROTA KOWALSKA

Anna, 56 lat, wciąż czynna zawodowo. Do pracy wyjeżdża bladym świtem. Tak umówiła się z szefem: zaczyna o godz. 6.00, żeby skończyć wcześniej i uniknąć popołudniowych korków. Wraca do domu około godz. 16.00, porządkuje poranny bałagan, gotuje obiad, chyba że został z poprzedniego dnia, jeśli trzeba, zajmuje się wnukami. Tak naprawdę dopiero wieczorem ma czas, żeby poczytać książkę czy obejrzeć w telewizji jakiś film.

- Tak było właściwie od zawsze: to ja gotuję, włączam pralkę, sprzątam, robię zakupy, dbam o ogródek przed domem. Adam, znaczy mąż, naprawia przeróżne sprzęty, zajmuje się takimi męskimi sprawami - opowiada.

Całe mieszkanie sprząta raz w tygodniu, najczęściej w soboty. W tygodniu dba, żeby skarpetki nie leżały pod krzesłem, łóżko było zaścielone, naczynia włożone do zmywarki, pranie robi co trzeci, czwarty dzień. Czasami, jeśli jest taka potrzeba, odbiera wnuczkę z przedszkola albo wnuka ze szkoły i zajmuje się nimi do powrotu rodziców.

- Mieszkamy w domku jednorodzinnym: córka z zięciem zajmują piętro, my parter. Więc tak naprawdę wnuki są u nas bardzo często - wybucha śmiechem.

Zauważyła, że u znajomych jest podobnie: to panie dbają o dom, panowie naprawiają domowe sprzęty, czasami pomagają w zakupach. Tyle.

- Ale u córki jest już zupełnie inaczej. Zięć gotuje, pomaga w sprzątaniu, zajmuje się dziećmi: jeździ z nimi na wszystkie zajęcie dodatkowe, chodzi na basen. Więc myślę, że to młodsze pokolenie inaczej niż nasze podchodzi do podziału obowiązków domowych - mówi Anna.

I dodaje, że młode kobiety nie dają się już tak łatwo zagonić do garów i pieluch. Coraz częściej wciągają swoich partnerów do domowych obowiązków.

- Kiedyś było tak, że kobieta siedziała w domu i zajmowała się dziećmi, a to mężczyzna utrzymywał rodzinę. Dzisiaj kobiety pracują zawodowo na równi z mężczyznami, zdarza się, że zarabiają więcej niż oni, więc siłą rzeczy podział obowiązków musiał się zmienić - zauważa. Chociaż, umówmy się, ona i jej koleżanki pracowały, a i tak to głównie one zajmowały się domem. Tyle że ich córki są już inne.

PANOWIE CZĘŚCIEJ POMAGAJĄ

Pewnie coś w tym jest. Z najnowszego raportu CBOS wynika, że w ciągu ostatnich ośmiu lat zaszły bardzo wyraźne zmiany w podziale obowiązków domowych, a przynajmniej w deklaracjach osób biorących udział w badaniu. Obecnie częściej obowiązki te są współdzielone, a rzadziej niż wcześniej spoczywają wyłącznie na barkach kobiet.

Mimo tego, w zdecydowanej większości polskich domów, wyłącznie kobiety prasują (74 proc.), robią pranie (70 proc.), a w nieco ponad połowie - jedynie na barkach kobiet spoczywa przygotowywanie posiłków (53 proc.) oraz wykonywanie gruntownych, większych porządków (51 proc.). Zwykłe, codzienne porządki najczęściej są wykonywane wspólnie lub różnie (50 proc.), podobnie jak zmywanie naczyń (w tym obsługiwanie zmywarki) (49 proc.) oraz codzienne zakupy (57 proc.), choć trudno tu mówić o egalitarnym podziale tych obowiązków, gdyż w znacznej części gospodarstw wykonują je wyłącznie kobiety, a w relatywnie niewielu - wyłącznie mężczyźni.

Z kolei wyraźną domeną mężczyzn jest wykonywanie drobnych napraw (81 proc.) oraz zlecanie usług do wykonania (63 proc.).

„Obowiązki opiekuńczo-wychowawcze najczęściej przypadają w udziale przedstawicielom obu płci - wspólnie lub na zmianę. Dotyczy to opieki nad dziećmi (40 proc.), odrabiania lekcji z dziećmi (22 proc.) czy też opieki nad zwierzętami domowymi (48 proc.). Jeśli jednak nie są one sprawowane wspólnie, to częściej wykonywane są wyłącznie przez kobiety niż wyłącznie przez mężczyzn. Opieka nad osobami z niepełnosprawnościami równie często sprawowana jest wspólnie (10 proc.), co wyłącznie przez kobiety (10 proc.). Wyłączne zaangażowanie mężczyzn w tym względzie jest bardzo niewielkie (2 proc.)" - czytamy w raporcie CBOS.

Decyzje podejmujemy najczęściej razem, chociaż w kwestiach kulinarnych to kobiety rządzą (51 proc.). W większości polskich domów decyzje dotyczące zwykłych, bieżących spraw (61 proc.), a także większych wydatków (78 proc.), sposobów spędzania czasu (83 proc.), spotkań rodzinnych czy towarzyskich (84 proc.) oraz wyjazdów wypoczynkowych (84 proc.) są podejmowane wspólnie lub zamiennie. Ustalenia odnoszące się do sposobów wychowania dzieci również z reguły wypracowywane są wspólnie (49 proc.). W gospodarstwach domowych, w których decyzje nie są podejmowane wspólnie, rozstrzygający głos częściej należy do kobiet niż do mężczyzn.

PROBLEM STARY JAK ŚWIAT

Podział domowych obowiązków, to temat rozmów i kłótni. O tym, że budzi sporo emocji, świadczą chociażby fora internetowe. Oto jedno z nich.

Internauta1: „Dziewczyny, powiedzcie mi, jak wygląda u Was podział obowiązków domowych w małżeństwie. Ja jestem strasznie rozżalona i zła na swojego męża, ponieważ czuję się wykorzystywana. Obecnie jestem w domu z dzieckiem, które ma pół roku i wszystkie obowiązki domowe spoczywają na mnie. Mąż praktycznie nic nie robi. Przed ślubem zapewniał mnie, że będziemy partnerami, przed urodzeniem dziecka goniłam go do roboty i zawsze musiał coś w domu zrobić. Teraz chyba uważa, że skoro jestem w domu to mogę robić wszystko i tylko mi powtarza, że nie da się zrobić w gary. Rano to ja ogarniam dom, biorę dziecko na spacer, gotuje obiad, sprzątam. Wszystko robię na bieżąco i staram się nie mieć żadnych zaległości. Tak więc zawsze jest czysto i obiad na dwa dania. Wkurza mnie to, że mąż nigdy nie ogarnie po sobie, zawsze muszę pokazać placem, na kibelku potrafi przesiedzieć z 40 min, zwykle przed i po pracy, bo tam ma spokój.(...) Co mam mu powiedzieć, albo zrobić, bo nie chcę być i nigdy nie godziłam się na bycie czyjąś służącą".

Internauta2: „Mój pracuje fizycznie i nie miałabym serca po 10 godzinach ciężkiej

eprasa.pl 8fb8228cb3

pracy w upale gonić go do garów. Ja obiad robię na dwa dni, w tygodniu ogarniam mieszkanie A większe sprzątanie robimy w sobotę. Mamy dwójkę małych dzieci i nawet mam czas wypić ciepłą kawę".

Internauta 3: „ U nas było podobnie, ja zajmowałam się z rana domem, mąż po pracy coś pomógł. Nigdy nie miałam ciśnienia, żeby były dwa dania, dom wylizany, wszystko perfekt zrobione. Co chciałam to zrobiłam, nie zgrywałam wonder woman".

Internauta4: „Mój też pracuje fizycznie, jest policjantem. Ale czy to znaczy, że ja wszystko mam robić w domu? Kiedy on ma czas na spokojne zjedzenie obiadu, grę na telefonie. A jego opieka nad dzieckiem sprowadza się do położenia małej na macie i drzemania sobie".

Internauta5: „Same jesteście sobie winne, jeszcze może do tego dwudniowego obiadu deser zaproponuj, zimne piwko i kapcie, żeby pan i władca mógł się zrelaksować po pracy. Raz, drugi, trzeci nie dostałby obiadu albo nie miał czystych gaci, to wiedziałby, jak posprzątać swój dom i zająć się swoim dzieckiem, ale głaszczcie dalej i płaczcie, że on się nie domyślił".

Internauta 6: „U nas też na początku były jazdy o sprzątanie. Mąż wracał z pracy i przed tv odpoczywał. Parę razy się wydarłam i już po problemie. W sobotę on sprząta. Co drugi dzień on robi obiad. Wynosi śmieci on - przy sortowaniu to musi wynosić codziennie. Powiedziałam, że służąca nie będę i zakumał".

Internauta7: „Ja akurat jestem w domu z dziećmi, a mąż pracuje w różnych godzinach i w różnych dniach. Do jego obowiązków należy: wyrzucanie śmieci, odkurzanie i mycie podłogi, sprawdzanie skrzynki pocztowej, kupowanie rano pieczywa, robienie opłat, obcinanie dzieciom paznokci i kąpanie dzieci, w nocy wstaje do najmłodszego, jeśli zachodzi taka potrzeba. Do wspólnych obowiązków należy: mycie naczyń i ewentualnie ubieranie dzieci, gdy wychodzimy razem na spacer. Od czasu do czasu mąż zrobi jajecznicę albo kanapki i może kilka razy w roku zdarzy mu się wstawić pranie (głównie jego robocze). Reszta rzeczy należy do mnie (sprzątanie, ścielenie łóżek, pranie, gotowanie, podlewanie kwiatków itp.). A i u mnie się nie prasuje ubrań:)".

Cóż, z raportu „Polacy o rolach płciowych i różnicach między kobietami i mężczyznami" wynika, że według 85 proc. badanych, w polskim społeczeństwie to od kobiet oczekuje się, w większym stopniu niż od mężczyzn, że zajmą się domem i dziećmi. Jednocześnie 62 proc. jest zdania, że to kobieta jest na ogół w stanie zająć się dzieckiem lepiej niż mężczyzna, „co stanowiłoby pewne uzasadnienie dla powyższej normy".

Jest też spore zróżnicowanie opinii w przypadku poglądu, że kobiety mają obecnie zbyt duże wymagania wobec mężczyzn. Ponadprzeciętnie często zgadzali się z nim mężczyźni (54 proc. wobec 44 proc. kobiet), badani w wieku 25-34 lata (58 proc.), mieszkający w mniejszych miejscowościach, gorzej wykształceni i wyznający poglądy prawicowe.

KOBIETY SĄ ZMĘCZONE I WYPALONE

Wygląda na to, że problem podziału obowiązków nie jest tylko polską domeną. Naukowcy z Uniwersytetu w Bath i Uniwersytetu w Melbourne postanowili sprawdzić, jak w amerykańskich rodzinach radzą sobie z tą kwestią. W badaniu wzięło w nich udział 3000 osób reprezentujących różnorodne modele rodzinne, w tym rodziny LGBTQ+, osoby samotnie wychowujące dzieci. I okazało się, że to kobiety najczęściej dbają o codzienny rytm życia domowego. To na nich spoczywa 71 proc. domowych prac związanych z wysiłkiem poznawczym, podczas gdy mężczyźni angażują się tylko w 45 proc. z nich. Panowie, owszem, czasami coś naprawią, ale to panie wykonują aż 79 proc. codziennych obowiązków, takich jak sprzątanie czy opieka nad dziećmi. Mężczyźni podejmują się tylko 37 proc. z tych prac. Jeśli chodzi o samotnych rodziców, tu, z oczywistych względów, ten podział jest równy: w domu samotni ojcowie pracują tak samo ciężko jak samotne matki.

Z badania amerykańskich naukowców, wynika też, że ciężar prac związanych z obciążeniem psychicznym, który spoczywa głównie na kobietach, odbija się nie tylko na ich samopoczuciu, ale również na ich aktywności zawodowej. Matki dwukrotnie częściej niż ojcowie rezygnują z pracy lub rozważają zmniejszenie liczby godzin pracy zawodowej.

A obowiązki domowe to nie tylko wysiłek fizyczny, ale i umysłowy, związany z przewidywaniem potrzeb, planowaniem, organizacją i delegowaniem zadań. Psychologowie z University of Southern California w Los Angeles (USA) i eksperci z Fair Play Institute w Los Angeles stwierdzili nawet, że ten poznawczy wymiar prac domowych, zwany „obciążeniem psychicznym spowodowanym nadmiarem obowiązków" - jest rozłożony wśród domowników jeszcze bardziej nierówno niż obowiązki fizyczne. Z informacji przekazanych przez objęte badaniem osoby wynika, że matki są przeciętnie odpowiedzialne za około 73 proc. wszystkich uwzględnionych w badaniu domowych prac umysłowych (w porównaniu z ich partnerami, odpowiedzialnymi za 27 proc. tych prac) i za 64 proc. związanych z domem zajęć fizycznych (ich partnerzy odpowiadają za 36 proc.). W przypadku każdego badanego zajęcia różnica pomiędzy płciami była większa w przypadku zajęć o wymiarze umysłowym, niż zajęć o wymiarze fizycznym.

Istnieje jedno zadanie, w przypadku którego ojcowie częściej „planują" i zajmują się realizacją: wynoszenie śmieci.

Według autorów tych badań matki, które wypełniają nieproporcjonalnie dużą część domowych prac obciążających „psychicznie" (czy też „poznawczo"), częściej też doświadczają większego poziomu depresji, stresu, niezadowolenia ze związku i wypalenia. Wnioski z analiz zjawiska opublikowano w piśmie „Archives of Women s Mental Health".

ORGANIZATORKI ŻYCIA RODZINNEGO

Julia, 29 lat, pracuje. Z Michałem mieszkają razem od ponad roku. On też biega codziennie rano na warszawski Mordor, bo tak w stolicy żartobliwie nazywa się skupisko wielkich biurowców na Służewcu.

- Nie wyobrażam sobie, żebym miała sama wszystko robić. Wracam z pracy koło godz. 18.00, Michał podobnie. Albo coś razem gotujemy, albo wychodzimy zjeść na miasto. Sprzątamy wspólnie w soboty, na przemian wieszamy pranie, podobnie jest z opróżnianiem zmywarki - wylicza. Wśród jej znajomych podział obowiązków jest podobny, wyjątek stanowi Martyna.

- Sama sprząta, bo uważa, że robi to najlepiej, podobnie jest z gotowaniem. Wojtek, jej mąż, mówi o niej „Zosia Samosia", ale chyba mu z tym wygodnie - Julia wybucha śmiechem.

W jej rodzinnym domu, owszem, to mama sprząta, ale tata gotuje, jest świetnym kucharzem. Na przemian wynoszą śmieci.

- Ale to chyba mama jest taką organizatorką, kierowniczką, to ona ogarnia domową rzeczywistość. U mnie jest chyba podobnie, razem z Michałem podejmujemy decyzje, ale to ja wszystkiego pilnuję - mówi.

Ale też, jak wynika z badania „Relacje rodzinne Polaków" serwisu Prezent marzeń przeprowadzonego w 2025 roku w obecnym modelu rodzinnym to kobieta najczęściej pełni funkcję organizatorki życia rodzinnego, tak przynajmniej wskazało 45 proc. respondentów. 27 proc. ankietowanych mówiło o roli opiekunki i osoby wspierającej emocjonalnie pozostałych domowników, 13 proc. wskazało na kobiety jako te, które budują w rodzinie więzi, 15 proc. jako osoby wychowujące i uczące.

Julia zauważa, że w domu jej dziadków to babcia gotowała. Dziadek potrafił zrobić kanapki, jajecznicę i to chyba wszystko. Ale pomagał przy sprzątaniu, myciu okien, wynosił śmieci.

- To babcia rządziła w domu - mówi. - Więc to chyba tak właśnie jest, że kobiety, niezależnie od pokolenia, kierowały życiem rodzinnym - konstatuje.

NA RATUNEK DEMOGRAFII

Co ciekawe, raport Polskiego Instytutu Ekonomicznego wykazał, że satysfakcja z podziału domowych obowiązków jest silnie powiązana z chęcią powiększenia rodziny, a więc może wpływać na demografie, z którą w Polsce mamy spory problem.

Raport opiera się na badaniu 3000 rodziców małych dzieci (do 9 lat), przeprowadzonym przez PIE w 2022 roku, a także na danych Głównego Urzędu Statystycznego i międzynarodowych badaniach ISSP. Wyniki nie zaskakują - w większości polskich rodzin to kobiety wykonują większą część obowiązków domowych i opiekuńczych.

Do myślenia daje jednak fakt, że większość matek (69 proc.) oraz ponad połowa ojców (56 proc.) uważa, że podział obowiązków powinien być bardziej równy. Tyle tylko, że ojcowie częściej niż matki deklarują, że preferowaliby mieć mniej obowiązków domowych, niż mają obecnie (38 proc. mężczyzn wobec 12 proc. kobiet).

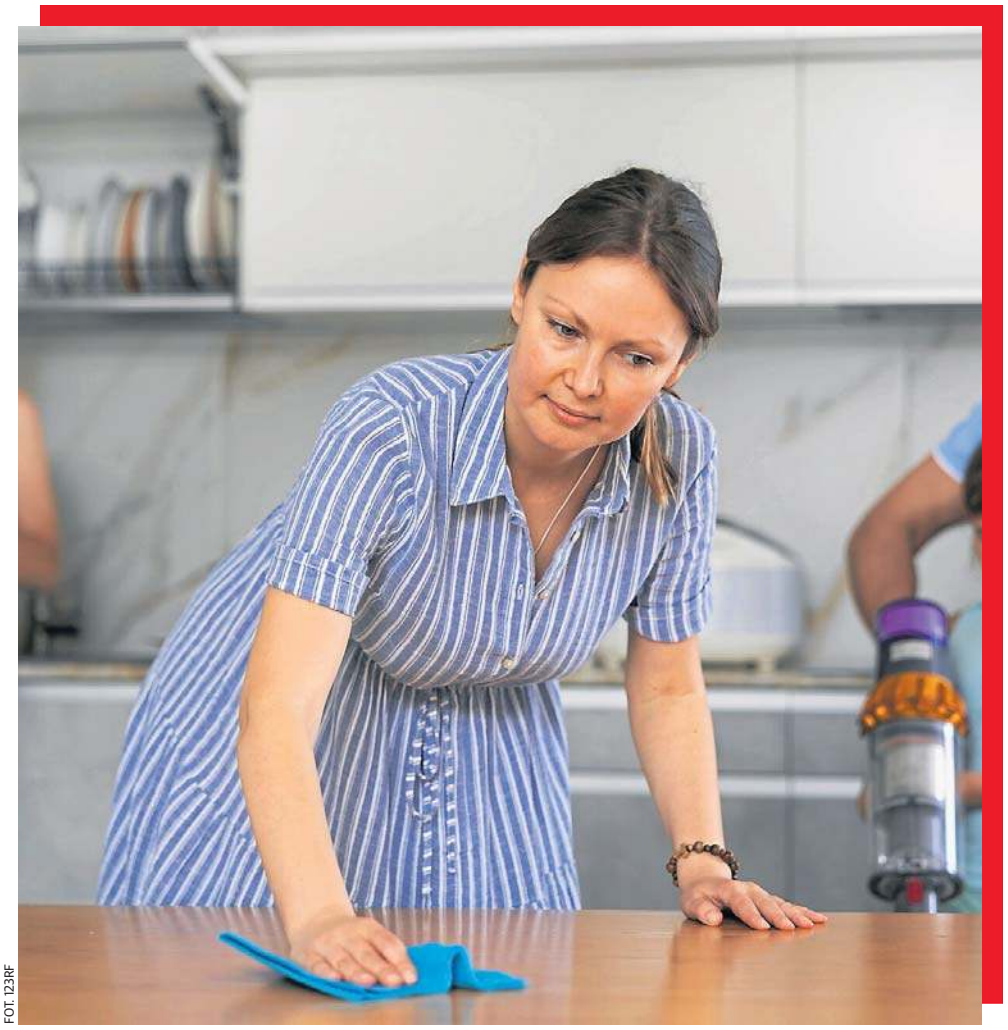
Według danych GUS z 2023 roku, kobiety w Polsce wykonywały obowiązki domowe i opiekuńcze średnio przez 4,2 godz. dziennie, podczas gdy mężczyźni - 2,4 godz.

Najważniejszym wnioskiem raportu jest jednak stwierdzenie, że subiektywne zadowolenie z podziału obowiązków domowych i opiekuńczych ma silny wpływ na decyzje o posiadaniu kolejnego dziecka. Osoby zadowolone z aktualnego podziału są nawet o około 16 punktów procentowych bardziej skłonne do powiększenia rodziny niż osoby niezadowolone.

Julia nie planuje jeszcze dzieci, na razie w planach jest ślub. Ale nie wyobraża sobie, żeby dziecko uwięziło ją w domu.

- Oboje z Michałem chcemy pracować zawodowo, chcemy się rozwijać. Rozmawialiśmy już o tym, jeśli zdecydujemy się na dziecko, to będziemy się nim zajmować oboje. Ja wezmę urlop macierzyński, potem urlop tacierzyński weźmie Michał. Będziemy się dzielić obowiązkami i wspierać - mówi.

Wcześniej muszą kupić mieszkanie, bo dwa pokoje, to - ich zdaniem - za mało dla trzech osób. Więc plany są, teraz trzeba je powoli realizować. Ona wie jedno: „Siłaczkę" czytała, ale nie zamierza nią być. Ważna jest także ona sama: jej zdrowie, jej praca, jej dobre samopoczucie, po prostu - jej życie.



FOT. 123RF

Podział domowych obowiązków, to temat rozmów i kłótni. O tym, że budzi sporo emocji, świadczą chociażby fora internetowe.

eprasa.pl 8fb8228cb3

Chciał zabijać dzieci

Policjantom Konrad wyznał to wprost. Powiedział też, że zabijanie przećwiczył wcześniej na czterech kotach. Nikt wcześniej nie zwrócił uwagi na symbol, który 13-latek wyciął sobie na ramieniu.



Śledztwo

GDY KONRAD ZWIERZYŁ SIĘ, ŻE PLANUJE KRWAWĄ JATKĘ W SZKOLE, JEGO WYSTRASZONY PARTNER W GRZE PODZIELIŁ SIĘ TĄ INFORMACJĄ ZE SWOIMI RODZICAMI, A CI POWIADOMILI INTERPOL.

FOT. ADAM WILLMA

ADAM WILLMA

W naszej opowieści będzie Konradem, choć jego prawdziwe imię jest bardziej wyszukane. Dajmy mu też fikcyjne nazwisko - Pawlicki.

DWA SCENARIUSZE

Z Konradem Pawlickim mogło być tak.

Poniedziałkowy ranek. Konrad przeciera oczy, nie wyspał się dobrze. Nic dziwnego - do późna grał na Robloksie. Przed wyjściem z domu spogląda przez okno. Przejeżdżający nieopodal pociąg błyska czerwonymi wagonami. Dziś w liczącym ledwie około 280 osób Zaskoczu nie ma już stacji kolejowej (rozebrano ją w połowie ubiegłego wieku), ale dzieci do szkoły w Książkach odwozi autobus. Niecałe 10 minut drogi.

Plecak jest cięższy niż zwykle. Spośród książek i zeszytów wyraźnie wystaje podłużny kształt. To bagnet, który Konrad kupił niedawno. Trochę tępy, więc sznyty na nogach musiał zrobić żyletką.

Lekcje rozpoczynają się o ósmej, ale Konrad postanawia poczekać do długiej przerwy. W wąskim korytarzu zebrała się grupa młodszych dzieci. Na widok bagnetu dziecięce świergotanie nagle ustaje. W kapturze szczupła postać wygląda jak śmierć. Konrad siecze bagnetem. Na dresach i butach pojawiają się purpurowe plamy. Zanim podbiegnie pani z portierni i kurczowo wbije się paznokciami w dłoń Konrada, czwórka dzieci nie będzie dawała już oznak życia. Jedno szczęście, że w pobliżu jest pan kierowca, którego ściągnęły przeraźliwe krzyki. Kolanem przyciska plecy chłopca, słychać już odgłosy radiowozu. Karetka ma być najpóźniej za 5 minut, ale na szczęście reanimację jednej z dziewczynek prowadzi już lekarka nieodległej przychodni przy ul. Ks. Kujawskiego.

CZTERY KOTY

Z Konradem Pawlickim było naprawdę tak.

Chłopakiem, z którym Konrad grał w weekend na Robloksie, był Szwed mieszkający w Wielkiej Brytanii. Gdy Konrad zwierzył mu się, że planuje krwawą jatkę w szkole i będą mówić o nim wszystkie telewizje, jego wystraszony partner podzielił się informacją z rodzicami. Ci natychmiast powiadomili brytyjską policję i ruszyła machina Interpolu. Zidentyfikowano IP, więc już w poniedziałek o świcie przed domem w Zaskoczu pojawili się funkcjonariusze z Wąbrzeźna.

Konrad niczego nie ukrywał. Policjantom potwierdził, że zamierzał zabijać nieznajome dzieci. Przyznał, że zabijanie przećwiczył wcześniej na czterech kotach. Pokazał, gdzie zakopał zwierzęta. We wskazanych miejscach znaleziono truchła zwierząt. W plecaku chłopca był bagnet. W pokoju znaleziono również tasak.

ŚWIĘTO PIECZONEGO ZIEMNIAKA

Zaskocz to historia nieszczęść. Wojny, które się tędy przetaczały przez wieki wypalały do gruntu to, czego dorobiły się poprzednie pokolenia. Więc ludzie Zaskocza, jak i z sąsiednich wsi, dobrze poznali, czym jest bieda. Do dziś zresztą w miejscowym sklepiku niektórzy robią zakupy na kreskę. A jednak przez ostatnie dwie dekady zmieniło się wiele. Wyprostowały się drogi, wyładniały domy, pojawiły się krótko przystrzyżone trawniczki, a obok stanęły przyzwoite auta. Jak w większości polskich wsi, standard życia niewiele się tu różni od miejskiego. Tyle że oprócz sklepu i pozostałości dworskiego parku - w Zaskoczu nic nie ma. Jeszcze w połowie ub. wieku był tu chociaż przystanek kolejowy, ale dziś nie ma po nim śladu. Wiejską nudę przerwał ostatnio festyn dożynkowy (pod wiatą zagrał didżej, można było obejrzeć stare traktory) i święto pieczonego ziemniaka.

MÓWIMY NA NIEGO „MNICH"

Sołtys Paweł Lewandowski o sprawie Konrada dowiedział się dopiero w poniedziałek w południe. Jako zawodowy kierowca pracę w poniedziałek kończył o szóstej rano. Po powrocie do domu włączył w komórce tryb samolotowy i poszedł spać. Kiedy się obudził i włączył telefon, wysypały się nagrania na sekretarce.

- Rodzina jak rodzina, tyle że wielodzietna, na pewno nie można powiedzieć, że patologiczna - zastrzega Lewandowski. - Kiedyś zdarzyło się, że chłopaki od Pawłowskich pomalowali przystanek autobusowy, ale przeprosili, odmalowali. Młodość ma swoje prawa.

Inni sąsiedzi o Pawłowskim: - Człowiek raczej zamknięty w sobie. Raczej nie bierze udziału w życiu wsi.

O Konradzie: - Mówimy na niego „mnich", bo cały czas w tym kapturze chodzi. Szczupły, ale wyrósł ostatnio.

Sprzedawczyni z wiejskiego sklepiku: - W głowie mi się to wszystko nie może ułożyć, bo przecież znam wszystkie dzieci od Pawłowskich od małego i złego słowa nie mogłam o nich powiedzieć. Nie mogłam spać w nocy, kiedy o tym wszystkim usłyszałam.

Dom Pawłowskich widać z drogi. Ojciec Konrada jest już po sześćdziesiątce, zajmuje się nadal rolnictwem - kilka hektarów ziemi i trochę zwierząt. Matka pracuje w nieodległym zakładzie.

Na podwórzu spotykam matkę Konrada. Godzinę wcześniej wróciła z sądu, który zadecydował o losach jej syna. Nie chce mówić o sprawie: - Dużo już o nas napisali, a połowa z tych rzeczy to nieprawda - ucina raczej z rezygnacją niż poirytowaniem.

Gdzie jest prawda?

- Niech pan już sobie idzie.

NIE BYŁO ZEMSTY

Tymczasem w Bydgoszczy kurator oświaty Grażyna Dziedzic wypowiada się dla radia: - Młody człowiek może i był trochę wyobcowany, bo ma taką osobowość, natomiast nikt go nie hejtował. Młodzież w tej szkole ma opiekę pedagoga i psychologa, wychowawcy również zostali poinstruowani.

Pani kurator mija się z prawdą, a najpewniej nie zna całej prawdy, bo informacja pochodzi wyłącznie od dyrekcji. Co najmniej kilku rówieśników Konrada w rozmowach z mediami mówiło o hejcie. Podkreśla to również matka ucznia z równoległej klasy: - Nie rozumiem, po co opowiadać takie rzeczy. Przecież wszyscy wiedzą, że niektórzy go hejtowali. Wie pan, to nie jest nic rzadkiego w przypadku takich introwertyków i odludków.

A więc motyw zemsty za hejt?

Podinspektor Andrzej Fijołek, rzecznik Komendy Głównej Policji podchodzi do tego sceptycznie: - Chłopak wyraźnie mówił, że celem jego ataku miały być zupełnie obce osoby. Gdyby chciał się mścić, mógł wybrać sprawcę hejtu.

KRWAWE BRACTWO

W sprawie pojawia się wątek zagranicznych stron z treściami faszystowskimi, którymi miał inspirować się 13-latek. Jedno jest pewne - językiem angielskim Konrad posługiwał się nadzwyczaj sprawnie. Prawdopodobnie zażyłe kontakty z rówieśnikami z całego świata, korzystającymi z platform z grami były w tym pomocne.

Motywy faszystowskie pojawiają się na ciele chłopca. Policjanci mówią o licznych śladach cięć. Jak to możliwe, że nie dopatrzyli się ich nauczyciele? Możliwe, bo wycięte swastyki zlokalizowane były na nogach. Na ramieniu Konrad miał jedynie znak Aryan Brotherhood. Czy była to sławna koniczynka z motywem swastyki, czy któryś z innych symboli - nie wiadomo. Tak czy owak, chodzi o najbardziej brutalny z amerykańskich gangów więziennych.

Jeden z nawróconych przestępców relacjonuje, że „zabójstwo jest dla Bractwa sposobem wyrażania opinii". Jedynym sposobem, aby uzyskać członkostwo w gangu jest krew. Przed dołączeniem do organizacji, kandydaci muszą wyrobić sobie odpowiednie świadectwo, mordując członka wrogiego gangu lub napadając na funkcjonariusza więziennego. Każdy zobowiązany jest do lektury pism Adolfa Hitlera. Niektórzy praktykują neopogańskie wierzenia odwołujące się do mitologii Wikingów.

GWARANCJA NA GŁOWĘ

To, jakie dawki trucizny zainfekowały głowę 13-latka, zważyć będzie musiał sąd. Na razie zadecydował o umieszczeniu go w młodzieżowym ośrodku wychowawczym. MOW to nie to samo co poprawczak, do którego trafia młodzież z opinią „wysokiego stopnia demoralizacji". Środki stosowane wobec nieletnich wykonuje się do ukończenia przez nich 21 lat. W przypadku najpoważniejszych czynów pobyt w zakładzie poprawczym może jednak zostać przedłużony do 24. roku życia. W przypadku Konrada sąd oceni, jak daleko zaszły jego działania. Od tego zależy kwalifikacja: usiłowanie zabójstwa lub przygotowania do dokonania przestępstwa.

Paulina przyszła na plac zabaw z córką. Dziewczynka pójdzie dopiero do przedszkola. Kiedy Konrad ukończy 21 lat, ona będzie chodziła do piątej klasy. Paulina: - Z jednej strony strasznie mi żal tego chłopca. Przecież to jeszcze dzieciak, wszystko przed nim. Ale kiedy sobie pomyślę, że wróci i będzie tu chodził między nami, przechodzą mnie dreszcze. Bo kto da gwarancję, że wszystko mu się naprawiło w głowie?

Na tablicy ogłoszeń przy przystanku autobusowym w Zaskoczu wisi tylko jedno ogłoszenie - z numerami wsparcia dla „osób w stanie kryzysu psychicznego". Zawisło kilka dni przed policyjnym najazdem na dom Pawlickich.

TO TYLKO ZBIEG OKOLICZNOŚCI

Ks. Artur Jankowski, proboszcz parafii w sąsiednich Łopatkach:

- Nie chcę wypowiadać się o sprawach konkretnych parafian, ale mam swoją opinię o zmianach na wsi. Owszem, ta wieś bardzo się zmieniła w ostatnich latach. Sielskie obrazki nie powinny nas zmylić, bo coraz częściej mamy do czynienia z innymi formami patologii. Już niekoniecznie związanymi z alkoholem, co nie znaczy, że mniej niepokojącymi. Czy to na wsi, czy w mieście dzieci mają często nieograniczony dostęp do mediów, do gier i do internetu. Na wsi to zjawisko jest o tyle bardziej skomplikowane, że w większym stopniu pojawia się problem z zagospodarowaniem czasu. Rodzice pracują na nocki albo muszą wyjeżdżać do pracy za granicę. Z konieczności zostawiają młodego człowieka - z komputerem, z telefonem, z dostępem do wszystkiego, co się z tym wiąże. Nie utrwaliła się świadomość konieczności ochrony rodzicielskiej.

Spokój bywa pozorny, bo za tym spokojem i ciszą również pojawiają się poważne problemy wychowawcze. Puściliśmy młodych samopas, to teraz będziemy musieli zmierzyć się z konsekwencjami.

eprasa.pl 8fb8228cb3

Sanatorium zawsze było przedmiotem pożądania. Pożądanie też się zdarza

Ei Obyczaje

W tym roku na leczenie w uzdrowiskach w ramach NFZ wyjedzie ponad 30 tysięcy mieszkańców Łódzkiego. Na wyjazd czekają tylko od 6 do 8 miesięcy. Tylko, bo przed pandemią było to ponad dwa i pół roku. Największe emocje budzą trzy rzeczy: pokoje, wyżywienie i życie towarzyskie.



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Łodzianka Elżbieta Ciemcioch do sanatorium wyjeżdża od 44 lat i, jak kiedyś policzyła, w uzdrowiskach była już ponad 30 razy.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

Łodzianka Elżbieta Ciemcioch do sanatorium wyjeżdża od 44 lat i, jak kiedyś policzyła, w uzdrowiskach była już ponad 30 razy. Najczęściej korzysta z leczenia na NFZ. Gdy tylko wraca z sanatorium, w pierwszym możliwym terminie składa wniosek na kolejny turnus.

- To trzyma mnie przy życiu - mówi. - Poruszam się z laską, a pomimo tego dzięki takim wyjazdom jestem osobą samodzielną. Zawsze gdy pojadę do uzdrowiska nie opuszczam żadnego z zapisanych zabiegów. Korzystam z wycieczek organizowanych dla kuracjuszy przez miejscowe biura podróży. Wniosek na kolejne leczenie będę składała w listopadzie. Zawsze przy takiej okazji śmieję się w domu, że robię to już po raz ostatni, z powodu swoich lat. Ale gdy wracam zadowolona z wyjazdu, a do tej pory zawsze tak było, mam ochotę pojechać na kolejny turnus.

Pan Marek, 73-letni Łodzianin - jak podkreśla - nie przyjmujący żadnych leków, po raz pierwszy do sanatorium pojechał po przejściu na emeryturę. Za kilka dni wyjedzie po raz trzeci.

- Gdy pierwszy raz pojechałem na leczenie w sanatorium w Krynicy Górskiej korzystałem głównie z masaży leczniczych i kąpieli - wspomina. - Szczęśliwie lekarka kierująca mnie na zabiegi rozumiała, że wszystko czego w tamtym czasie potrzebowałem to regeneracja. Codziennie chodziłem po kilkanaście tysięcy kroków po bulwarze, dużo spałem, czytałem i wróciłem do domu jak młody bóg.

Jak podkreślają nasi rozmówcy, korzyści z leczenia zawsze są, ale wśród tych, którzy byli w sanatorium, trzy kwestie budzą emocje: pokoje, wyżywienie i życie towarzyskie.

BUFET DLA LEPSZYCH I GORSZYCH

Elżbieta Ciemcioch na wyżywienie w uzdrowisku nigdy nie narzekała, podobnie jak pan Marek.

- Byli tacy, co narzekali na jedzenie, ale uważałem to za wymysły - opowiada pan Marek. - Miałem dietę ogólną i gdy na kolację podano bigos, dla mnie to już zbyt ciężkostrawne danie, poprosiłem o zmianę diety na lekkostrawną. Nikt nie robił z tego tytułu najmniejszego problemu. Moje wyżywienie w sanatorium było co prawda zawsze mniej wyszukane i gorszej jakości niż w domu, ale nie robię z tego problemu. Cieszę się, że ktoś mi je ugotował, podał i posprzątał po posiłku.

Łodzianka pani Krystyna, też na emeryturze, w sanatorium była sześć razy. Nigdy nie martwiło jej, że porcje są niezbyt duże, ale martwiła jakość posiłków.

- Tego, co nam podawali w sanatorium w Inowrocławiu, jeść się nie dało - mówi. - Interweniowałam w tej sprawie u kierownika. Ale tak nieprzyjemną sytuację miałam tylko raz. Jedzenie było niejadalne, ale za to pokoje czyste.

Inne spostrzeżenia ma pani Grażyna, także emerytka z Łodzi. Jej zdaniem wyżywienie w placówkach uzdrowiskowych, które obsługują NFZ, to pięta Achillesowa takiego leczenia.

- W sanatorium „Wielka Pieniawa" w Polanicy Zdroju po prostu czuliśmy się upokorzeni, mogę mówić o sobie i trzech innych kuracjuszach, z którymi siedziałam przy stole podczas posiłków - wspomina seniorka. - Idąc na salę, w której podawano posiłki kuracjuszom z NFZ, musieliśmy przejść przez salę, na której jadali kuracjusze komercyjni, a tych było znacznie więcej. Stoły uginały się od wszelkich dobroci, a potem wchodziłam do sali, w której jedli pacjenci, którzy na leczenie przyjeżdżali w ramach NFZ. Na talerzyku miałam dwa cienkie plasterki sera, mikroskopijne masełko i pół pomidora posypanego kiełkami. Na obiad raz dostaliśmy suchą kaszę jęczmienną - dosłownie jak kaczki, łyżkę surówki i kawałek suchego mięsa - wspomina.

Ale jak mówi, aby nie było niejasności, ona nie wymaga cudów. Nie obżera się i od lat pilnuje wagi, trzymając linię. Jednak tu nie wytrzymała i trzeciego dnia dopłaciła ok. 550 zł, wychodziło wtedy po 33 zł dziennie, aby korzystać z tego bufetu, co klienci komercyjni.

- Obsłudze niezbyt to się podobało, bo podobno mieli 120 dodatkowych klientów na posiłki lepszej jakości, ale nie ustępowałam i w końcu się zgodzili - wspomina pani Grażyna.

JEST SODOMA I GOMORA, CZY JEJ NIE MA?

Pani Maria, emerytowana pielęgniarka z Łodzi, która w sanatorium w ramach NFZ była już 4 razy, pytana przez nas o to, czy sanatoria to głównie romanse, śmieje się, że gdy po raz pierwszy jechała do sanatorium słyszała od znajomych, że na miejscu będzie „sodoma i gomora". Może i była, ale ona na to nie zwracała uwagi.

- Gdy byłam młoda, też szłam wieczorem potańczyć - wspomina. - Z czasem chodziłam już tylko posiedzieć i posłuchać muzyki. Choć muszę przyznać, że czasem jest mi trochę wstyd za to, jak w sanatorium zachowują się niektóre kobiety. Ale każda jest dorosła i odpowiada za siebie.

Pani Krystyna, emerytowana Łodzianka, która kilka razy była w sanatorium w Świnoujściu, dodaje, że często śmieje się podczas pobytu, że „turnus mija, a ja niczyja" i odpowiada sobie sama: „Lepiej niczyja niż byle czyja".

- Wolę damskie towarzystwo - opowiada. - Zawsze znajdę sobie 2-3 koleżanki, chodzimy na spacery, do cukierni, jeździmy razem na wycieczki.

Pan Marek, mężczyzna atrakcyjny i zadbany, jak mówi, plotki o orgiach to należy między bajki włożyć. On w sanatorium nie miał ani jednej propozycji. Oczywiście byli tacy kuracjusze, którzy wieczorami pili w pokojach, ale dla niego alkohol nigdy nie był atrakcyjny.

Natomiast pan Piotr, który wcześniej przeszedł na emeryturę, do sanatorium jeździ tak często, jak pozwalają przepisy. Za każdym razem bierze „jedynkę" i - jak mówi - korzysta z życia.

- Nigdy nie miałem problemów aby poznać koleżankę, która miała podobne oczekiwania od pobytu w sanatorium jak ja - mówi. - Mam 64 lata, to ile mi jeszcze zostało? Chcę na starość mieć co wspominać.

O „JEDYNCE" MOŻNA TYLKO POMARZYĆ

Zakwaterowanie w sanatoriach to dla niektórych kuracjuszy najważniejszy element pobytu. Pan Marek jeździ tylko tam, gdzie dostanie „jedynkę", bo nie wyobraża sobie, aby przez 21 dni miał mieszkać z kimś, kogo nie zna. Pani Krystyna preferuje towarzystwo i chętnie wybiera pokoje dla dwu lub trzech osób.

- W Kołobrzegu byłam w pokoju 4-osobowym i też było super - mówi. - Ustalałyśmy z paniami w jakiej kolejności idziemy do łazienki, i każda miała pół godziny dla siebie. Nie było między nami żadnych konfliktów. Jak dotąd trafiałam na super dziewczyny i z wieloma utrzymuję kontakt do dziś. Razem wyjeżdżamy na turnusy komercyjne, odwiedzamy się w domach.

Pani Grażyna, która chciałaby zajmować tylko „jedynkę", mówi, że ich brak to bolączka wszystkich sanatoriów. Ale już gdy do sanatorium pojechała z kulami i potrzebowała pokój na parterze przystosowany do osób z niepełnosprawnościami, bez problemu taki dostała. Do sanatorium jeździ też jej mąż, i to on kilka lat temu miał nieprzyjemną sytuację w sanatorium Oaza w Inowrocławiu.

- Było lato, bardzo ciepło, a on dostał pokój na poddaszu, z rur kanalizacyjnych w pomieszczeniu wydobywał się fetor - wspomina pani Grażyna. - Gdy wychodziło słońce, drzwi od pokoju musiał otwierać na korytarz, bo nie dało się tam wysiedzieć.

- Było gorzej niż w celi więziennej, a z mężem w pokoju mieszkał pensjonariusz, który przyjechał się rehabilitować po operacji serca - wspomina Łodzianka. - Rozmowa z osobami z administracji uzdrowiska, aby zmienili im pokój, nic nie dała. Zdesperowana zadzwoniłam do miejscowego oddziału NFZ. Na miejsce przyjechał sanepid i ktoś z funduszu. Męża przeniesiono do szpitala, ale pacjent po operacji serca został w pokoju na poddaszu, tylko tyle, że sam. Drugie łóżko wyniesiono na korytarz.

Pani Maria, która była już w sanatorium w ramach NFZ w Uniejowie, Polanicy, Sopocie i Kołobrzegu, ocenia bazę noclegową w sanatoriach krótko: „PRL".

- Proszę o pokój dwuosobowy, ale to zawsze jest nieosiągalne - mówi pani Maria. - „Dwójki" najczęściej zarezerwowane są dla małżeństw, a o „jedynkach" nie ma co marzyć. Raz zostałam ulokowana w 3-osobowym pokoju i nie wspominam tego pobytu najlepiej. Jedna z jej lokatorek wstawała o świcie i codziennie głośno się modliła, druga od rana obdzwaniała wszystkich znajomych, informując o tym, co się u niej dzieje, każdemu głośno opowiadając to samo - wspomina. - To nie jest odpoczynek. Jedzie się przecież też po to, aby odpocząć.

Pomimo tych zastrzeżeń każdy z naszych rozmówców przyznaje, że sanatorium to fajna rzecz i żałuje, że nie korzystał z niego wcześniej. Niektórzy, jak pan Marek, do wyjazdu do uzdrowiska przekonali nawet żonę i teraz już nie muszą martwić się o to, czy dostaną „jedynkę".

eprasa.pl 8fb8228cb3

ŚWIADCZENIA

Dodatek pielęgnacyjny wlicza do limitu renty wdowiej

Od 1 lipca 2025 roku rozpoczęły się wypłaty z tytułu renty wdowiej. Warto wiedzieć, co się wlicza do jej limitu. ZUS wyjaśnia.

MAŁGORZATA STEMPINSKA

- Od ponad roku pobieram rentę wdowią. W sierpniu skończę 75 lat i dostanę dodatek pielęgnacyjny. Czy będzie on wliczany do limitu renty wdowiej? Czy mogę przez nie-go stracić rentę? Dodam, że moja renta wdowia wynosi 4876 zł brutto - mówi pani Janina.

LIMIT RENTY TO PRAWIE 6000 ZŁ

Krystyna Michałek, regionalny rzecznik ZUS województwa kujawsko-pomorskiego wyjaśnia, że dodatek pielęgnacyjny jest wliczany do limitu renty wdowiej. - Jeśli łączna kwota pobieranych świadczeń w ramach renty wdowiej wynosi 4876 zł brutto, to po doliczeniu dodatku pielęgnacyjnego w wysokości 366,68 zł brutto będzie to 5242,68 zł brutto. Kwota ta nie przekracza obowiązującego limitu, który obecnie wynosi 5935,47 zł brutto. Oznacza to, że samo przyznanie dodatku pielęgnacyjnego nie spowoduje utraty prawa do renty wdowiej - mówi Krystyna Michałek.

Jak dodaje, suma świadczeń wypłacanych w zbiegu nie może przekroczyć kwoty stanowiącej trzykrotność najniższej emerytury. Do tego limitu wlicza się również świadczenia wypłacane przez instytucje zagraniczne oraz inne niż jednorazowe świadczenia i dodatki przyznane na podstawie ustawy emerytalnej lub odrębnych przepisów, wypłacane łącznie ze świadczeniami uwzględnianymi przy ustalaniu renty wdowiej.

W przypadku przekroczenia limitu łączna kwota świadczeń zostanie pomniejszona o kwotę przekroczenia. W pierwszej kolejności pomniejszeniu podlegają świadczenia finansowane z budżetu państwa. Jeżeli natomiast renta rodzinna lub własne świadczenie jest równe limitowi albo go przekracza, renta wdowia nie przysługuje. W takiej sytuacji wypłacane jest jedno świadczenie - wyższe lub wybrane przez osobę uprawnioną.

Do limitu świadczeń w zbiegu nie wlicza się m.in.:

- świadczenia uzupełniającego dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji,
- rodzicielskiego świadczenia uzupełniającego,
- dodatkowego świadczenia rocznego,
- kolejnego dodatkowego świadczenia rocznego,
- świadczenia wyrównawczego dla działaczy opozycji antykomunistycznej lub osób represjonowanych z powodów politycznych,
- świadczenia wyrównawczego dla osób uprawnionych do wcześniejszej
- emerytury z tytułu opieki nad dziećmi wymagającymi stałej opieki,
- refundacji opłaconej na ubezpieczenie pojazdów samochodowych (OC/AC),
- świadczenia wspierającego,
- zasiłku pielęgnacyjnego,
- zasiłku stałego z pomocy społecznej.



FOT. FREEPIK.COM

W przypadku przekroczenia limitu renty wdowiej łączna kwota świadczeń zostanie pomniejszona o kwotę przekroczenia.

NAJWIĘCEJ RENT WDOWICH JEST NA MAZOWSZU

Jak się okazuje, w całej Polsce miesięcznie rentę wdowią otrzymuje ponad 993 tys. osób. Najwięcej rent wdowich ZUS wypłaca miesięcznie na Mazowszu - ponad 121 tys. i na Śląsku - 117,7 tys. Kolejne miejsca w zestawieniu zajmują: Wielkopolska - 91,6 tys., Małopolska - 82,7 tys., Łódzkie - 80,1, Dolny Śląsk - 76,9 tys. i Podkarpacie - 57 tys. , a na końcu są Opolszczyzna - 26,7 tys. i Podlasie - 26 tys.

Boimy się sprawdzić, czy z naszym zdrowiem wszystko jest w porządku

ADAM SZCZĘŚNIAK

Rozmawiamy z Karoliną Adamczyk, psychologiem, psychoterapeutą i edukatorem seksualnym - o sposobach na przełamanie lęku przed badaniami.

Dlaczego tak chętnie odkładamy profilaktykę na później? Czy to forma unikania lęku?

Bardzo często odkładanie badań nie wynika z tego, że komuś „nie zależy na zdrowiu". Paradoksalnie mo-że być dokładnie odwrotnie - właśnie dlatego, że zdrowie jest dla nas waż-ne, boimy się sprawdzić, czy rzeczywiście wszystko jest w porządku. Badanie może oznaczać konieczność zmierzenia się z czymś, czego nie chcemy wiedzieć. Pojawia się więc myśl: „Zrobię to później", „Teraz nie mam czasu", „Przecież nic mi nie jest". I przez chwilę rzeczywiście czujemy ulgę. Unikanie zmniejsza napięcie tu i teraz, więc nasz mózg uczy się, że jest to skuteczny sposób radzenia sobie z lękiem. Nie każde odkładanie badań jest mechanizmem ob-ronnym. Czasem chodzi o brak organizacji czy przeciążenie. Jednak jeżeli zauważamy, że im bardziej zbliża się termin badania, tym silniejsza jest potrzeba jego odłożenia, warto zadać sobie pytanie: „Czego właściwie próbuję uniknąć?".



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Karoliną Adamczyk, psycholog, psychoterapeuta i edukator seksualny

Czego tak naprawdę się boimy? Dlaczego czasem łatwiej jest żyć w niepewności niż poznać wynik badania?

Bo niepewność daje nam możliwość utrzymywania różnych scenariuszy. Dopóki nie wykonam badania, mogę myśleć: „Prawdopodobnie wszystko jest dobrze". Wynik kończy tę niepewność i może oznaczać konieczność podjęcia konkretnych działań. I często nie boimy się wyłącznie samej diagnozy. Boimy się tego, co może nastąpić później: leczenia, zmiany stylu życia, ograniczeń, kosztów, utraty poczucia kontroli czy po prostu konfrontacji z własną podatnością na chorobę. Czasami kupujemy sobie spokój niewiedzą. Tyle tylko, że jest to spokój pozorny. Nie wiemy, że jesteśmy zdro-wi - nie mamy informacji. Z drugiej strony badanie też może dać nam spokój, ale tym razem oparty na wiedzy. I to jest ogromna różnica. Unikanie daje ulgę na chwilę, a sprawdzenie możliwość działania.

Kiedy już zauważymy, że utknęliśmy w pętli odkładania, jak przejść od myślenia do działania?

Przede wszystkim nie czekałabym na moment, w którym przestaniemy się bać. Czasami chcemy najpierw poczuć się spokojnie, a dopie-ro później działać. Tymczasem często jest odwrotnie - najpierw działa-my, a dopiero później lęk zaczyna się zmniejszać. Dlatego warto zmniejszyć pierwszy krok. Nie: „Muszę zrobić wszystkie zaległe badania", tylko: „Dzisiaj sprawdzę, gdzie mo-gę je wykonać". Nie: „Muszę iść do lekarza", tylko: „Otworzę stronę i sprawdzę dostępne terminy". Pomocne może być łączenie nowego zachowania z czymś, co już robimy automatycznie. Na przykład: „Po porannej kawie sprawdzam terminy badań" albo „Pierwszego dnia każdego miesiąca zajmuję się jedną sprawą dotyczącą mojego zdrowia". Możemy również wykorzystać zasadę 5 sekund - kiedy pojawia się impuls do działania, nie dawać sobie czasu na długie negocjowanie ze sobą, tylko wykonać pierwszy krok. Nie chodzi jednak o magiczną metodę, która rozwiąże problem. Jeżeli za odkładaniem stoi lęk, potrzebujemy przede wszystkim zrozumieć, czego się boimy. Najważniejsze jest więc przejście od ogólnego „muszę się w końcu zbadać" do konkretnego planu: co, kiedy i jak zrobię.

Czy warto umawiać się na badania z partnerem, przyjacielem albo inną bliską osobą?

Tak, szczególnie jeśli największą trudnością jest lęk albo samo rozpoczęcie działania. Wsparcie może obniżyć napięcie i sprawić, że zadanie, które wydawało się ogromne, staje się bardziej wykonalne. Ważne jest jednak, jakiego rodzaju wsparcie ot-rzymujemy. Zawstydzanie czy ciągłe przypominanie nie pomaga. Może wręcz zwiększać napięcie i potrzebę unikania. Bardziej wspierające jest: „Wiem, że się tego obawiasz. Jeśli chcesz, możemy razem znaleźć termin i zrobić pierwszy krok". Czasami nie potrzebujemy kogoś, kto nas zmotywuje. Potrzebujemy kogoś, przy kim łatwiej nam przejść przez to, czego się boimy.

Co powiedziałaby pani osobie, która od miesięcy przekłada ważne badanie?

Powiedziałabym: nie musisz dzisiaj przestać się bać. Wystarczy, że zrobisz jeden krok pomimo tego lę-ku. Nie próbuj od razu naprawić całego swojego podejścia do zdrowia. Wybierz jedno badanie, które odkładasz. Następnie zrób jedną konkret-ną rzecz: sprawdź, gdzie możesz je wykonać, zadzwoń, umów termin. Możesz też zatrzymać się na chwilę i zapytać siebie: „Czego właściwie się boję?". Wyniku? Samego badania? Bólu? Diagnozy? Tego, że będę musiał coś zmienić? Nazwanie lęku często jest pierwszym krokiem do poradzenia sobie z nim. Chciałabym, żebyśmy przestali traktować profilaktykę jak przykry obowiązek czy karę. Badanie nie jest wyrokiem. Jest informacją. A ona daje nam możliwość działania.

eprasa.pl 8fb8228cb3

UPRAWY

Mamy apetyt na dynie. Jest coraz więcej plantacji

W ciągu dekady powierzchnia upraw dyni w Polsce wzrosła ośmiokrotnie. Popularność dyni wdać też w Kujawsko-Pomorskiem. Dynie są smaczne, zdrowe i można je wykorzystywać do celów ozdobnych.

AGNIESZKA ROMANOWICZ

- Od 2020 r. Polska jest największym producentem dyni w Unii Europejskiej. Udział naszego kraju w całkowitych zbiorach dyni w UE w 2025 r. wyniósł 35 proc. (436 tys. ton) - informuje Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa. - Oprócz Polski znaczącymi producentami dyni były również Francja (250 tys. ton, 20 proc. udziału w produkcji UE), Hiszpania (171 tys. ton, 14 proc.), Niemcy (122 tys. ton, 10 proc.) oraz Portugalia (85 tys. ton, 7 proc.). Łącznie pięciu największych producentów odpowiadało za 86 proc. całej unijnej produkcji.

OSIEM RAZY WIĘKSZA POWIERZCHNIA UPRAW

Od 2019 r. na rynku unijnym obserwowany jest systematyczny wzrost zbiorów dyni. W 2025 r. produkcja w Unii Europejskiej osiągnęła 1,2 mln ton, co oznacza wzrost o 6 proc. w porównaniu z rokiem poprzednim.

- Według Eurostatu powierzchnia uprawy dyni w Polsce zwiększyła się w latach 2015-2025 ponad 8-krotnie, z 1,3 tys. ha do 10,5 tys. ha - podaje KOWR.

Tendencję tę też widać też w Kujawsko-Pomorskiem. W 2026 roku dynia rośnie u nas na 331,48 hektarach, a w 2020 roku było ich 216,41 ha.

- Wraz ze wzrostem areału, dynamicznie rosną również krajowe zbiory. W 2015 r. wynosiły one 47 tys. ton, natomiast w 2025 r. osiągnęły 436 tys. ton, a więc były ponad dziewięciokrotnie większe - podaje KOWR. - W 2026 r. areał uprawy dyni (łącznie z kabaczkami i cukinią) może wzrosnąć do 12 tys. ha, a zbiory mogą osiągnąć 480 tys. ton.

WIĘKSZOŚĆ DYNI ZOSTAJE W KRAJU

Eksport dyni z Polski wynosi od 3 do 5 tys. ton rocznie, co odpowiada około 1 proc. krajowej produkcji. Dynia zostaje w kraju, bo popyt na nią rośnie.

- Dynia jest warzywem o bardzo szerokim zastosowaniu - podkreśla KOWR. - Może być przeznaczana do bezpośredniego spożycia, wykorzystywana w przemyśle spożywczym jako składnik wyrobów piekarniczych, a także stanowić surowiec do produkcji oleju. Znajduje również zastosowanie w przemyśle farmaceutycznym i kosmetycznym oraz jako pasza dla zwierząt.



FOT. PIXABAY

W 2026 roku powierzchnia upraw dyni w Kujawsko-Pomorskiem wynosi 331,48 ha.

SMACZNA, ZDROWA I OZDOBNA

Dynia to źródło: witamin, składników mineralnych i antyoksydantów. Zawiera dużo błonnika pokarmowego, jest niskokaloryczna i lekkostrawna. Dużą popularnością cieszą się także pestki dyni oraz olej z pestek dyni, które są bogate w białko, nienasycone kwasy tłuszczowe i fitosterole.

W 2026 r. w Krajowym Rejestrze Odmian znajdowało się 36 odmian dyni, ale w produkcji dominują dwa gatunki: dynia zwyczajna oraz dynia olbrzymia.

Dynie robią furorę jako element dekoracji. Zdobią ronda w miastach, skwery na wsiach, a także indywidualne ogrody czy parapety. Dyniowe farmy są atrakcjami turystycznymi, znajdziemy je także w Kujawsko-Pomorskiem.

Z pierwszego tłoczenia, tłoczone na zimno czy rafinowane - olej olejowi nie jest równy. Kontrolerzy wzięli je pod lupę i...

Nazwa oleju ma duże znaczenie, bo oleje znacznie się od siebie różnią. Tymczasem prawie 40 procent olejów jest źle opisanych. Jaki olej warto kupować i dlaczego?

Na rynku można spotkać oleje otrzymywane za pomocą różnych procesów technologicznych, tj. oleje z pierwszego tłoczenia, oleje tłoczone na zimno czy oleje rafinowane. Z tego powodu mają one różne zastosowania, dlatego informacja o sposobie wytwarzania oleju jest ważnym elementem oznakowania.

RODZAJE OLEJÓW NA POLSKIM RYNKU

Olej z pierwszego tłoczenia jest otrzymywany w wyniku zabiegów mechanicznych, jak prasowanie lub tłoczenie jedynie z zastosowaniem ogrzewania.

Olej tłoczony na zimno powstaje w podobny sposób jak olej z pierwszego tłoczenia. Produkcja tego oleju wyklucza jednak stosowanie ogrzewania, stąd nazwa „tłoczony na zimno". Oleje tłoczone na zimno nie są poddawane intensywnym zabiegom. Ograniczenie działania wysokiej temperatury i etapów oczyszczania sprzyja zachowaniu większej ilości naturalnych składników w oleju, m.in. tokoferoli (witaminy E), steroli roślinnych, barwników i związków fenolowych.

Olej rafinowany powstaje w kilku etapach. Cały proces obejmuje odśluzowanie (usunięcie związków fosforowych oraz częściowo barwników i metali), odkwaszanie (usunięcie m. in. wolnych kwasów tłuszczowych), odbarwianie (usunięcie m. in. barwników) czy odwanianie (usuwanie m. in. związków lotnych).

- Wybór oleju zależy od tego do czego chcemy go użyć. Jeżeli chcemy zastosować olej do dań przygotowywanych na zimno, np. sałatki czy surówki, lepiej sięgnąć po produkt mniej przetworzony, tj. olej tłoczony na zimno, który nie nadaje się do smażenia i pieczenia. Za to oleje rafinowane, wykazujące większą stabilność w wysokich temperaturach, sprawdzą się podczas obróbki termicznej, przy przyrządzaniu dań na ciepło - informuje Inspekcja Jakości Handlowej Artykułów Rolno-Spożywczych, która skontrolowała jakość olejów spożywczych.

ZASTRZEŻENIA DO BLISKO POŁOWY SKONTROLOWANYCH

Szczególną uwagę zwróciła na oleje tłoczone na zimno



FOT. PIXABAY

Nazwa oleju ma duże znaczenie, a prawie 40 procent olejów jest źle opisanych.

- Kontrolą objęto 88 podmiotów (producentów i sklepy). Nieprawidłowości stwierdzono w przypadku 44,3 procent podmiotów - podaje IJHARS.

W kilku partiach badania wykazały zawyżoną lub zaniżoną zawartość kwasów tłuszczowych omega-3, omega-6 i omega-9 w porównaniu do wartości podanej w oznakowaniu.

- W trzech partiach olejów deklarowanych jako tłoczone na zimno stwierdzono obecność związków powstających pod wpływem wysokich temperatur - informuje Inspekcja.

36,5 proc. partii olejów było źle oznakowanych.

- Podano m.in. nieprawdziwe informacje o pochodzeniu wyrobu, oferowano produkt po upływie daty minimalnej trwałości; w oznakowaniu olejów tłoczonych na zimno użyto określeń: „100% naturalny (...)", „bezpieczny (...)", „Produkt naturalny" podczas gdy, wszystkie podobne środki spożywcze mają takie właściwości - wylicza IJHARS.

AGNIESZKA ROMANOWICZ

eprasa.pl 8fb8228cb3



Magdalena Różczka urodziłą się 27 lipca 1978 w Nowej Soli. Studiowała na Wydziale Socjologii Uniwersytetu Zielonogórskiego. W 2004 ukończyła Akademię Teatralną w Warszawie.

Jan Gustaw Holoubek urodził się 4 marca 1978 w Warszawie, jako syn pary aktorskiej, Magdaleny Zawadzkiej i Gustawa Holoubka. W 2001 ukończył studia na Wydziale Operatorskim Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera w Łodzi.









Holoubek pracuje z Różczką. Zdradził, jak wygląda ich życie po zejściu z planu

AGNIESZKA KOSTUCH

Jan Holoubek nie tylko spełnia się zawodowo, ale także znalazł szczęście w życiu prywatnym. Jest w związku z aktorką Magdaleną Różczką. Zaczęli się spotykać w 2012 roku, są więc razem od około 14 lat.

Para doczekała się dwóch córek — Heleny oraz młodszej pociechy, której imienia rodzice nie ujawniają mediom. Aktorka jest także mamą Wandy, która urodziła się w 2008 roku - to owoc miłości gwiazdy i Michała Marca.

Telemagazyn zapytał reżysera, jak pracuje mu się z partnerką, która pojawia się również w jego najnowszym filmie „Dziki, dziki wschód". Czy na planie udaje im się oddzielić relację prywatną od zawodowej?

– Lubimy ze sobą pracować, przynajmniej ja bardzo lubię pracować z Magdą. Nigdy na nic się nie umawialiśmy we względzie tego rozdziału [pracy od życia prywatnego - przyp. red.], po prostu on jest. Tak się kiedyś umówiliśmy, że ja słucham Magdy w domu, a ona mnie słucha na planie. Ten podział jest bardzo prosty – mówi reżyser.

Czy gdy partnerzy wracają do domu, to udaje im się pozostawić pracę poza domem?

– Wiadomo, że my tym żyjemy, wracamy do domu i też rozmawiamy dalej o tym, co robiliśmy. Przecież często też pracujemy oddzielnie. Oczywiście, dzielimy się ze sobą swoimi przeżyciami, bolączkami i się wspieramy po prostu – dodaje Jan Holoubek.

Podkreślił również, że mimo specyfiki ich zawodów codzienność jego rodziny nie różni się jego zdaniem szczególnie od życia innych pracujących rodziców.

– Myślę, że w Polsce mało rodzin może sobie na to pozwolić, żeby się skupiać tylko na rodzicielstwie. Wszyscy pracujemy, chcemy utrzymać nasze rodziny, wysłać dzieci do szkół, w sensie je wyedukować itd. Jesteśmy tak jak każda polska rodzina, normalnie funkcjonujemy.

FOT. AKPA

eprasa.pl 8fb8228cb3

ŚWIĘTO W STARACHOWICACH

Wysoka wygrana Widzewa w towarzyskim spotkaniu


FOT. ANNA ZĄBECKA

Do widzewskiej bramki powrócił Bartłomiej Drągowski.


FOT. ANNA ZĄBECKA

Przed sobotnim meczem były też muzyczne popisy. Piękny jubileusz miał swoje prawa.

JAN HOFMAN

Piłkarze Widzewa zmierzyli się w towarzyskim spotkaniu ze Starem Starachowice. Mecz był punktem kulminacyjnym obchodów stulecia klubu z województwa świętokrzyskiego.

Łodzianie nie mili jednak litości dla drużyny szacownego jubilata i wygrali to spotkanie 6:0.

Trener Mateusz Stolarski dokonał w wyjściowym składzie dwóch zmian w porównaniu do ostatniego sprawdzianu z drugoligowym Górnikiem Łęczna.

Do gry wrócił bramkarz Bartłomiej Drągowski, który zastąpił Veljko Ilicia, natomiast w środku pola zamiast Daniego Silvy zagrał Emil Kornvig.

STAR STARACHOWICE – WIDZEW ŁÓDŹ 0:6 (0:4)

Bramki: Alvarez (6, 9), Bergier (22, 61), Biuk (23), Males (52, karny)

Widzew: Drągowski (46, Ilić)– Gazibegović (62, Kopko), Żyro (62, Skrobała), Visus, Garcia (46, Cheng) – Kornvig, Papanikolaou (46, Selahi), Alvarez (62, Wiśnik) – Males (62, Busz), Biuk (46, Klukowski) – Bergier (62, Czerwiński).

Mateusz Stolarski, trener piłkarzy Widzewa: - Chcieliśmy potraktować poważnie publiczność w Starachowicach, dlatego długo trzymałem podstawowych zawodników na boisku. Trzeba szanować przeciwnika. Wysokie zwycięstwo było od nas wymagane i cieszę się, że chłopaki stanęli na wysokości zadania, strzelając sześć bramek.

- Wszyscy są zdrowi, choć trenowaliśmy w tym tygodniu bardzo ciężko. Przed nami planowane dwa dni wolne, a od wtorku przygotowania do meczu z Piastem.

W ciągu całego tygodnia fajne wrażenie zrobił Wojciech Skrobała, którego jestem bardzo ciekaw. Jest lewonożny i ma cechy, które są ważne dla młodych obrońców. Poza tym cała nasza młodzież stanęła na wysokości zadania w trakcie przerwy reprezentacyjnej i nadal będą potrzebni, bo kadrowicze wracają w różnych momentach.

– Fan Cluby Widzewa wychodzą poza Łódź. Jako mały chłopiec zawsze marzyłem o tym, aby robić coś dla społeczności, a ta widzewska jest ogromna. Kibice zapełnili trybunę i mocno nas wspierali. Cieszę się, że mogliśmy być częścią tego świętowania.

Piosenka o byłym reprezentancie

Jakiś czas temu uroczyście obchodzono 70. urodziny jednego z najwybitniejszych polskich piłkarzy, który urodził się w Łodzi.

Mowa oczywiście o Marku Dziubie, brązowym medaliście mistrzostw świata 1982 roku, piłkarzu i trenerze - ŁKS i Widzewa.

Mało kto wie, że w trakcie benefisu jubilat otrzymał od Jacka Michalskiego niekonwencjonalny prezent, teledysk z piosenką, poświęconą właśnie wybitnemu łódzkiemu piłkarzowi.

- Jakiś czas przed urodzinami Marka pomyślałem, że warto mu w tym szczególnym dniu podarować coś, co stanie się dla niego pamiątką, która będzie przypominała o fantastycznych czasach, kiedy uganiał się za piłką po boisku - mówi Jacek Michalski. - Napisałam tekst do piosenki i zaprosiłem do współpracy Kamila Janowskiego, który zajął się aranżacją, a utwór poświęcony wybitnemu reprezentantowi Polski zaśpiewał Lesław Białecki. I tak powstał teledyski, który opisuje człowieka, który zostawił po sobie coś więcej niż suche statystyki dotyczącego jego futbolowych osiągnięć. Sukcesy Marka, legendarne sportowe serce, waleczność, koleżeństwo, bezpośredniość to bez wątpienia wszystko, co powinno być inspiracją dla młodych, którzy marzą o wielkiej piłkarskiej karierze.

(HOF)


FOT. ARCHIWUM

Jacek Michalski i Marek Dziuba w trakcie benefisu.

Piast przegrał z Wisłą

Wykorzystując przerwę reprezentacyjną w ekstraklasie piłkarze Wisły zmierzyli się w Myślenicach w meczu towarzyskim z Piastem Gliwice.

Spotkanie, które rozegrano w formule 4x30 minut, zakończyło się zwycięstwem krakowskiego zespołu 4:3 (2:0).

1:0 – Wiktor Biedrzycki-Biedrzycki 14′
2:0 – Wiktor Biedrzycki 45′
3:0 – Federico Duarte 70′
4:0 – Marc Carbo 72′
4:1 – Samuel Ntamack 76′
4:2 – Leandro Sanca 83′
4:3 – Jakub Łabojko 84′

Piast Gliwice: Gril (61 Mendes-Dudziński) – Borowski (61 Twumasi), Czerwiński (91 zawodnik nieznany), Pitan (91 zawodnik nieznany), Lewicki (91 Mucha) – Lokilo (61 zawodnik nieznany, 105 zawodnik nieznany), Leśniak (91 zawodnik nieznany, 111 zawodnik nieznany), Boisgard (61 Łabojko), Félix (61 Ntamack), Lima (61 Vallejo) – Katsantónis (61 Sanca).

W najbliższej kolejce ekstraklasy Gliwiczanie gościć będą Widzew (11 października).

(HOF)


FOT. PIAST GLIWICE

Zawodnicy drużyny Piasta Gliwice

eprasa.pl 8fb8228cb3

Później przyszedł rzut karny i czerwona kartka

Jan Urban, selekcjoner piłkarskiej reprezentacji Polski, tak ocenił ten mecz.

- Gdy graliśmy 11 na 11, było widać ogromną determinację. Jednak były momenty, że Rumuni wychodzili z groźnymi kontratakami.

- Staraliśmy się to skorygować. Później przyszedł rzut karny i czerwona kartka. To odwróciło losy meczu. Trzeba umieć wykorzystać przewagę jednego zawodnika, gdy drużyny cofają się we własne pole karne. Dawaliśmy sobie radę w pojedynkach i kreowaliśmy sytuacje. W przerwie spotkania rozmawialiśmy o tym, że chcemy podwyższyć prowadzenie, żeby być spokojnym o wynik.

- Gra w przewadze sprawiła, że nie mieliśmy wiele pracy w defensywnie. Jeśli nic się nie wydarzy, to nie widzę powodu, żeby coś zmieniać w ustawieniu obrony na dzisiejszy mecz.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Jan Urban, trener polskich piłkarzy

- Podziękowałem trenerowi Hagiemu po meczu. Jesteśmy prawie rówieśnikami. Graliśmy przeciwko sobie w lidze hiszpańskiej. To trudna sytuacja dla każdego trenera i normalna rzecz, że był bardzo przygnębiony,

- Koncentrujemy się na najbliższym spotkaniu. Nie mamy wiele czasu. Będzie trening aktywacyjny, regeneracyjny i gramy.

(HOF)

Grecja zaskakuje

W meczu grupy 1 dywizji A piłkarskiej Ligi Narodów Francja w starciu z Włochami prowadziła od 55. minuty po golu Michaela Olise, ale nie zdołała odnieść trzeciego zwycięstwa pod wodzą Zinedine'a Zidane'a. W 68. wyrównał Alessandro Bastoni.

Belgia natomiast gładko pokonała u siebie Turcję 3:0, a bramki zdobyli weterani — dwie Kevin de Bruyne, a jedną Romelu Lukaku.

W tabeli Francja ma siedem punktów, Belgia - sześć, Włochy - cztery, a Turcja - zero.

W Salonikach Grecja zremisowała z Holandią 2:2. Grecy, którzy byli blisko zwycięstwa, na półmetku są liderem grupy A2. Wcześniej wygrali 1:0 z Niemcami w Augsburgu.

Grecy do przerwy prowadzili nawet 2:0 po trafieniach Fotisa Ioannidisa (23.) i Giorgosa Masourasa (45+2.). W drugiej połowie punkt dla gości uratowali Virgil van Dijk (59.) i Tijjani Reijnders (69.).

W grupie A4 tempo dyktuje Portugalia, która – bez Cristiano Ronaldo, który opuścił zgrupowanie – ma dziewięć punktów po trzech kolejkach. Pokonała kolejno Walię, Norwegię i Danię 4:2. Norwegowie, z Erlingiem Haalandem w składzie, niespodziewanie przegrali na wyjeździe z Walią 1:2..

(HOF)



FOT. PAP/EPA/MOHAMMED BADRA

Radość piłkarzy reprezentacji Francji

EFEKTOWNE ZWYCIĘSTWO PRZED MECZEM Z BOŚNIA I HERCEGOWINĄ

Dziś piłkarze reprezentacji Polski rozegrają czwarty mecz Ligi Narodów.

JAN HOFMAN



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Karol Świderski, piłkarz Widzewa, rozegrała cały mecz w reprezentacji.

Biało-czerwoni w 4. kolejce tych rozgrywek zmierzą się w Zenicy z Bośnią i Hercegowiną. Pierwszy mecz tych drużyn, rozegrany w Warszawie, zakończył się bezbramkowym remisem.

Potyczka w Zenicy rozpoczyna sesję rewanżową i jednocześnie zakończy pierwsze z dwóch jesiennych reprezentacyjnych „okienek".

Polacy zajmują trzecie miejsce w grupie B4 Ligi Narodów z czterema punktami. Prowadzi Szwecja - 7, przed Bośnią i Hercegowiną - 5. Rumunia pozostaje z zerowym dorobkiem.

Obydwie drużyny przystąpią do dzisiejszej konfrontacji w dobrych nastrojach. W poprzedniej serii Polacy wygrali z Rumunią 6:0 (1:0) w meczu 3. kolejki piłkarskiej Ligi Narodów. To najwyższe zwycięstwo biało-czerwonych od 5 września 2021 roku, kiedy pokonali San Marino 7:1.

Bramki: Robert Lewandowski trzy (24, karny, 47, 86), Virgil Ghita (49, samob.), Piotr Zieliński (62), Jan Bednarek (66).

W 22. minucie Lewandowski został sfaulowany w polu karnym przez Radu Dragusina, który otrzymał za to zagranie czerwoną kartkę. 38-letni napastnik wykorzystał rzut karny, zdobywając 90. bramkę w reprezentacji. I było to kluczowe dla tego meczu wydarzenie.

Później już dominacja Polaków nie podlegała dyskusji.

Piotr Zieliński wystąpił w reprezentacji po raz 112. W środku pomocy zagrał też 22-letni Wiktor Nowak, dla którego był to trzeci występ w seniorskiej kadrze.

Polska: Marcin Bułka - Matty Cash (63. Norbert Wojtuszek), Jan Bednarek, Jakub Kiwior, Przemysław Frankowski - Sebastian Szymański (71. Marcel Reguła), Piotr Zieliński (71. Bartosz Slisz), Wiktor Nowak (63. Kacper Urbański), Nicola Zalewski (78. Oskar Pietuszewski) - Sebastian Świderski, Robert Lewandowski.

Bośnia i Hercegowina zremisowała w Zenicy ze Szwecją 1:1 (0:0). Bramki: dla Bośni - Kerim Alajbegović (80); dla Szwecji - Viktor Gyokeres (61).

Ten mecz był ostatnim reprezentacyjnym w karierze Edina Dzeko. Kapitan zespołu z Bośni i Hercegowiny rozegrał w kadrze łącznie 152 spotkania. Uczestniczył dwukrotnie w finałach mistrzostw świata, w 2014 i 2026 roku. Strzelił w narodowych barwach 73 gole.

Dla Bośniaków remis ze Szwedami jest sporym osiągnięciem, zwłaszcza w kontekście prawdopodobnej rywalizacji z Polską o drugie miejsce w grupie.

Trzeba wiedzieć, co się mówi

Przemysław Wiśniewski, reprezentant Polski z Widzewa, zawinił przy ostatnim golu w meczu ze Szwecją, a po spotkaniu ze zespołem Trzech Koron wybielał się i wytknął błąd koledze.

– Powinien być za mną – wypalił nieoczekiwanie i zrobiło się nieprzyjemnie.

Podczas konferencji prasowej przed starciem z Rumunią, Jan Urban powiedział m.in.: – W tym przypadku Wiśniewskiego, to nie powinien mówić, że tak go uczyli we Włoszech. Najprostszym rozwiązaniem w takich sytuacjach jest atak na piłkę. Jeśli piłkarz nie umie się dostosować do różnych wymagań, to wypada z gry.

Jak selekcjoner powiedział, tak uczynił. Wiśniewski oglądał mecz z Rumunią z trybun.

(HOF)



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Przemysław Wiśniewski i Norbert Wojtuszek

eprasa.pl 8fb8228cb3

NIE WSZYSCY SĄ ZADOWOLENI Z POSTAWY LEWANDOWSKIEGO

Niektórzy już stawiali na nim krzyżyk. Tymczasem pokazał, że nie myśli o emeryturze.

JAN HOFMAN

Piłkarska reprezentacja Polski w spotkaniu na PGE Narodowym pokonała Rumunię 6:0, a 38-letni Robert Lewandowski popisał się siódmym hat-trickiem w drużynie narodowej.

170 meczów, 92 gole – to jego bilans ponad 18 lat występów w reprezentacji Polski. A tak skomentował z uśmiechem swój występ: - Jak widać, Lewandowski ciągle jest potrzebny.

Kapitan reprezentacji z powodu żółtych kartek nie będzie mógł zagrać dziś przeciw Bośni i Hercegowinie, i już w sobotę opuścił już zgrupowanie reprezentacji Polski.

Zawodnik Chicago Fire już tuż po spotkaniu z Rumunią, swoim 170. meczem w narodowych barwach, zaznaczył, że chyba nie ma sensu, by leciał z kadrą do Bośni, bo dodatkowe loty nie pomagają mu w regeneracji.

Co ciekawe, nie wszyscy cieszyli się z postawy Lewandowskiego. Cezary Kucharski, były agent kapitana reprezentacji Polski, uderzył w niego. Zasugerował, że specjalnie dostał dwie żółte kartki, aby móc wcześniej opuścić zgrupowanie: „Wyreżyserowane kartki z przyzwoleniem selekcjonera".

– Deprecjonować 6:0 nie można, zachwycać się i wyciągać jakieś wnioski trudno, bo karny i czerwień ustawiła mecz ze słabiutką Rumunią. Sędzia łaskawy dla reprezentacji Polski. Lewy poprawił statystyki, z hat-trickiem i wyreżyserowanymi kartkami z przyzwoleniem selekcjonera JU (Jana Urbana – przyp. red) – napisał w internecie Kucharski. - Skoro oszczędzany i niewyspany, to powinien grać ze Szwecją i BiH na wyjeździe, bo to najmocniejsi przeciwnicy".



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Robert Lewandowski

Pierwszą żółtą kartkę w tej edycji Ligi Narodów obejrzał kilka dni wcześniej ze Szwecją, choć na boisku pojawił się dopiero w 88. minucie. Nasz kapitan został ukarany za oddanie strzału po gwizdku arbitra. W starciu z Rumunią natomiast popełnił zupełnie niepotrzebny faul.

EXPRESS

- Robert Lewandowski to najskuteczniejszy zawodnik w historii piłkarskiej reprezentacji Polski - ma już 92 bramki w drużynie narodowej.
- Rumunia to rywal, któremu w barwach reprezentacji Polski strzelił najwięcej goli — osiem. 92 bramki zdobył łącznie przeciw 39 zespołom.
- Lewandowski zadebiutował w kadrze 10 września 2008 roku w spotkaniu eliminacji mistrzostw świata z San Marino. Trener Leo Beenhakker wpuścił go wówczas na boisko w 59 minucie, a osiem minut później młody napastnik cieszył się z premierowego trafienia w narodowych barwach, ustalając wynik na 2:0
- Rok zajęło mu rozegranie 10 spotkań w kadrze, a po kolejnym miał ich już 25. Jubileuszowe - 50. - przypadło na towarzyską potyczkę z Urugwajem w Gdańsku, przegraną 1:3 w listopadzie 2012. Mecz numer 75 to także towarzyski pojedynek z Finlandią we Wrocławiu 26 marca 2016. Setny występ miał miejsce 11 października 2018 w przegranym 2:3 meczu Ligi Narodów z Portugalią w Chorzowie. Z kolei granicę 150 osiągnął w czerwcu 2024 w towarzyskiej konfrontacji z Turcją, wygranej w Warszawie 2:1.
- Wystąpił w drużynie narodowej po raz 170., czym śrubuje krajowy rekord. W historii futbolu tylko 16 piłkarzy zaliczyło więcej występów reprezentacji. Na czele tego zestawienia plasuje się słynny Portugalczyk Cristiano Ronaldo - 234.
- Do historii polskiego futbolu Lewandowski przeszedł też m.in. 5 października 2017 roku, kiedy dzięki trzem golom w wyjazdowym spotkaniu z Armenią został najlepszym strzelcem reprezentacji, dystansując dotychczasowego lidera zestawienia Włodzimierza Lubańskiego (48).
- Lewy zaliczył sześć wielkich imprez — mistrzostwa Starego Kontynentu w 2012, 2016, 2021 i 2024 roku oraz mundiale w 2018 i 2022. Trudno powiedzieć, czy tę liczbę powiększy.
- Osiem trafień Lewandowski zaliczył w wielkich turniejach, w tym sześć w mistrzostwach Europy. Pod tym względem lepszy od niego w polskim futbolu jest tylko Grzegorz Lato - 10, wszystkie w mundialach. **(HOF)**

MATERIAŁ INFORMACYJNY PZPN

0011581214

Od marzeń do spotkania z reprezentacją Polski.

Zwycięzcy XXVI edycji Pucharu Tymbark zadali pytania Biało-Czerwonym

Zwyciężczynie i zwycięzcy XXVI edycji Pucharu Tymbark spełnili swoje największe piłkarskie marzenia – spotkali się z reprezentantami Polski i zadali im kilka ważnych pytań. W piątek kibicowali wspólnie Biało-Czerwonym w meczu Polski z Rumunią. Teraz kolejne drużyny mogą przeżyć wyjątkową piłkarską przygodę. Zapisy do XXVII edycji największego turnieju piłkarskiego dla dzieci w Europie już trwają.

Spotkanie z piłkarzami kadry Jana Urbana, finał na PGE Narodowym, trening z trenerami Akademii Młodych Orłów pod okiem selekcjonerów kadr młodzieżowych oraz wspólne kibicowanie podczas meczu reprezentacji – to nagrody, które czekały na zwycięzców największego w Europie turnieju piłkarskiego dla dzieci. Laureaci XXVI edycji Pucharu Tymbark odebrali je w wyjątkowej atmosferze – podczas zgrupowania reprezentacji Polski w ramach Ligi Narodów.



Jan Urban: rodzice są bardzo ważnymi postaciami w edukacji sportowej

Jednym z tematów poruszonych podczas spotkania były zdrowe nawyki i rola trenerów, nauczycieli, szkoły oraz rodziców w ich kształtowaniu. O to, jak dorośli mogą wspierać dzieci w budowaniu dobrych nawyków związanych z aktywnością fizyczną i sportem, zapytał Szymon Bocheński ze SP 48 UKS Zaspa Gdańsk. – *Bądźcie konsekwentni w tym, co robicie, i czerpcie z tego mnóstwo radości. Trenerzy są od tego, żeby wam w tym pomagać, żebyście mieli przyjemność z treningów i gry. Nie ulega żadnej wątpliwości, że rodzice są bardzo ważnymi postaciami w waszym życiu i edukacji, ale również w edukacji sportowej. Jeśli będą wam pomagali i będą dla was przykładem, na pewno będzie wam łatwiej. Jeśli zobaczycie, że siedzą w domu i oglądają filmy albo seriale, wyciągnijcie ich na plac zabaw. Idźcie na rower, żeby fajnie spędzić popołudnie* – powiedział selekcjoner reprezentacji Polski, Jan Urban.

Tymoteusz Puchacz o przedmeczowych rytuałach

Oliwia Punka, uczennica Szkoły Podstawowej w Piotrowicach, zwycięskiej drużyny w kat. U-10 dziewcząt, skierowała swoje pytanie do Tymoteusza Puchacza i zapytała piłkarza o jego rytuały przedmeczowe. – *Przed meczem staram się jeść podobne posiłki, na przykład ryż na mleku. Jeśli mam wieczorem mecz, robię sobie też drzemkę, a już przed samym meczem słucham japońskiego rocka. Mam taką playlistę i słucham japońskich piosenek* – powiedział Tymek Puchacz. Zapytany, skąd zainteresowanie właśnie japońskim rockiem, dodał: – *Jestem fanem anime i te piosenki to tak zwane openingi, czyli utwory pojawiające się na początku odcinka. Lubię ich słuchać, bo wprawiają mnie w dobry nastrój i wtedy dobrze się wczuwam.*

Piotr Zieliński: „Bądźcie sobą"

Zwyciężczynie w kat. U-12 dziewcząt z SP 48 UKS ZASPA Gdańsk zapytały Piotra Zielińskiego o to, jaką radę dałby osobom, które otrzymały swoje pierwsze powołanie do reprezentacji. Na wstępie Piotr pogratulował wszystkim zwycięzcom i wspomniał o tym, że on również występował kiedyś w Pucharze Tymbark. – *Bądźcie sobą, ciężko trenujcie, słuchajcie starszych i cieszcie się każdym dniem spędzonym na zgrupowaniu reprezentacji. To jest najpiękniejsza rzecz, jaka może spotkać piłkarza – móc reprezentować swój kraj. Korzystajcie też z doświadczenia starszych zawodników, bo na pewno dużo możecie się od nich nauczyć* – powiedział Piotr Zieliński. – *Każdy z młodych zawodników, który przyjechał tu pierwszy, drugi czy trzeci raz, to świetni zawodnicy, ale przede wszystkim bardzo fajne osoby i na pewno dadzą nam jeszcze dużo radości* – dodał reprezentant Polski.

Podczas spotkania uczniowie SP Kowale zapytali Marcina Bułkę, z którym reprezentantem najchętniej zamieniłby się miejscami na boisku. Bramkarz wskazał Roberta Lewandowskiego. Chwilę później podobne pytanie otrzymał kapitan reprezentacji. Robert Lewandowski powiedział, że wolałby zostać na pozycji napastnika, ale ewentualnie mógłby zamienić się pozycją z Marcinem Bułką.

Szansa na kolejne spełnione marzenia – ruszyły zapisy do XXVII edycji Pucharu Tymbark!

Od 1 września 2026 r. nauczyciele przedszkolni i szkolni (np. wychowania fizycznego, edukacji wczesnoszkolnej), rodzice (za zgodą dyrektora szkoły) oraz trenerzy mogą zgłaszać drużyny do XXVII edycji Pucharu Tymbark. Drużyny można zgłaszać poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie: **www.puchartymbark.pl.** Rozgrywki skierowane są do uczniów przedszkoli i szkół podstawowych w trzech kategoriach wiekowych: U-8, U-10 i U-12. W kategorii U-8 zagrają dzieci z roczników 2019 i 2020, w kategorii U-10 – z roczników 2017 i 2018, a w kategorii U-12 – z roczników 2015 i 2016.



eprasa.pl 8fb8228cb3

Surowe kary dla sędziów i trener Jagi



FOT. ANNA KACZMARZ

Adrian Siemieniec został zdyskwalifikowany

Trener Jagiellonii Białystok Adrian Siemieniec został zdyskwalifikowany na sześć meczów piłkarskiej ekstraklasy z powodu nieprzepisowych kontaktów z arbitrami w poprzednim sezonie. Sędziego asystenta Arkadiusza Kamila Wójcika wykluczono na dwa lata, a arbiter główny Paweł Raczkowski zapłaci grzywnę (50 tysięcy złotych).

To konsekwencja zachowania Siemieńca przed spotkaniem 33. kolejki ekstraklasy z GKS Katowice, gdy zwrócił się do Wójcika o pomoc w kontakcie z Raczkowskim. Szkoleniowiec Jagiellonii chciał otrzymać podczas meczu od Raczkowskiego informację, gdy któryś z jego podopiecznych będzie blisko otrzymania żółtej kartki. Siemieniec przeprosił później za swoje zachowanie.

Jak zaznaczono w komunikacie, Komisja Ligi postanowiła nałożyć na całą trójkę kary, ponieważ nie zrobiły tego ani Komisja ds. Kształcenia i Licencjonowania Trenerów PZPN, ani Kolegium Sędziów PZPN.

Siemieniec nie zasiądzie na ławce trenerskiej w sześciu najbliższych meczach Jagiellonii Białystok. Szkoleniowiec dostał też zakaz udziału w zawodach ekstraklasy na dwa lata, ale tę karę zawieszono na okres trzech lat. Ponadto będzie musiał zapłacić 100 tysięcy złotych grzywny. **(HOF)**

Historyczna klęska reprezentacji Chorwacji

Anglia wygrała w Rijece z Chorwacją 7:0 w meczu 3. kolejki piłkarskiej Ligi Narodów. To najwyższa porażka w historii chorwackiej reprezentacji.

Poprzedniej rekordowej porażki Chorwacja doznała w 2018 roku, gdy w Elche uległa Hiszpanii 0:6.

Prowadzenie gościom już w ósmej minucie dał Harry Kane. Przed przerwą z bramek cieszyli się jeszcze Jude Bellingham, Anthony Gordon i Bukayo Saka.

W drugiej połowie obraz gry nie uległ zmianie. W 53. minucie znów trafił Kane, kwadrans później po raz drugi także Saka, a w 87. min wynik ustalił Morgan Rogers.

W drugim spotkaniu grupy A3 Hiszpania u siebie wygrała z Czechami 3:1. Spotkanie w Oviedo zaczęło się tak, jak dwa poprzednie mecze Hiszpanii, czyli od szybkiego gola Lamine'a Yamala. Z Anglią i Chorwacją trafiał już w drugiej minucie, a teraz w szóstej.

Kolejne gole zdobyli: Rodri i Mikel Merino. Mistrzowie świata do 41 przedłużyli serię meczów bez porażki. **(HOF)**



FOT. PAP/EPA/ANTONIO BAT

Anglik Marc Guehi (od lewej) i reprezentant Chorwcji Igor Matanović.

PIŁKARZE ŁKS NIE ZAGRALI SPARINGU, ALE ICH NAJBLIŻSZY RYWAL – TAK



FOT. GRZEGORZ GAŁĄSIŃSKI

Krzysztof Fałowski (w środku) miał powody do zadowolenia.



Andreu Arasa Fort, piłkarz ŁKS

Piłkarze ŁKS mieli rozegrać w miniony weekend sparing z ekstraklasowym Radomiakiem.

JAN HOFMAN

Do meczu jednak nie doszło, bowiem nowy szkoleniowiec Radomiaka, John Carver, uznał, że woli, by zamiast dwóch zaplanowanych sparingów, jego zespół rozegrał tylko jeden - ten z Pogonią Grodzisk Mazowiecki. Tym samym ŁKS został na lodzie. Radomiak odniósł efektowne zwycięstwo pokonując przedstawiciela pierwszej ligi 7:2 (2:1, 3:0, 2:1).

Trenerowi ŁKS pozostało zatem zorganizowanie tylko gry wewnętrznej, co na pewno nie było optymalnym rozwiązaniem, z punktu widzenia szkoleniowego, bowiem już w niedzielę ełkaesiaków czeka trudny ligowy bój z Ruchem Chorzów.

A Niebiescy w Proszowicach w meczu sparingowym zmierzyli się z innym pierwszoligowcem Lechią (przebywała w Woli Chorzelowskiej na tygodniowym zgrupowaniu). Spotkanie zakończyło się wygraną Gdańszczan 3:1.

W obu zespołach zabrakło piłkarzy przebywających na zgrupowaniach. Dodatkowo w zespole z Cichej m.in. nie zagrali leczący urazy Agustin Coscia i Kacper Laskowski. Do gry wrócili za to Denis Ventura i Daniel Szczepan.

● Lechia Gdańsk - Ruch Chorzów 3:1 (2:1)

1:0 - Michał Głogowski (5)
2:0 - Jakub Adkonis (6)
2:1 - Shuma Nagamatsu (23)
3:1 - Tomasz Neugebauer (55)

Ruch Chorzów: Wrąbel (46' Bielecki) - Konczkowski (46' Wójcik), Komor, Szymański (68' Ventura), del Moral (80' Domagała), Szwedzik (75' Cieślak), Chrapek (60' Sikora), Kristan (46' Lukić), Nagamatsu, Sutherland (75' Rakowski), Pawłowski (60' Szczepan).

Warto odnotować, że swą premierową bramkę, na razie w meczu nieoficjalnym, dla Lechii zdobył Jakub Adkonis, a pierwszy raz w meczu wystąpili kosowsko-szwajcarski stoper Indrit Mavraj oraz wychowanek klubu Kacper Cwajda.

W doskonałym humorze ze zgrupowaniu reprezentacji Polski do lat 20 wrócił Krzysztof Fałowski. Obrońca ŁKS zagrał w obu wygranych przez biało-czerwonych spotkaniach Elite League z Portugalią i Czechami, a udział w tym sukcesie miał też związany z Akademią ŁKS Igor Pyć, na co dzień trener przygotowania motorycznego ŁKS III Łódź, pełniący tę samą funkcję właśnie w kadrze do lat 20.

Porażka widzewianek w stolicy

W meczu drugiej kolejki ekstraklasy koszykarek SKK Polonia Warszawa pokonała Widzew Łódź 80:69.

Łodzianki przez trzy kwarty skutecznie stawiały czoła w Warszawie z Polonii, a wynik cały czas był bliski remisu. W ostatniej odsłonie pojedynku gospodynie dominowały już pod koszami i z każdą minutą powiększała przewagę, wygrywając kwartę 22:13 i cały mecz.



FOT. AUTOR

Łodzianki nie sprostały Polonii.

POLONIA WARSZAWA - WIDZEW ŁÓDŹ 80:69 (22:23, 16:16, 20:17, 22:13).

Widzew: Anna Pawłowska 21, Isis Beh 13, Julia Wysocka 12, Karolina Stefańczyk 6, Natalia Chałupka 5, Marta Stawicka 4, Alicja Żytkowska 4, Lucie Svatonova 4, Weronika Zalewska 0.

W III kolejce Widzew podejmie MKS Pruszków (7 października, godz. 20). **(HOF)**

eprasa.pl 8fb8228cb3

MOC BYŁA Z DRUŻYNĄ SIATKAREK BUDOWLANYCH ŁÓDŹ



FOT. PAP/TOMASZ WOJTASIK

Atakuje Maja Storck.

Spotkanie MKS Kalisz - Budowlani zainaugurowało nowy sezon ekstraklasy siatkarek.

JAN HOFMAN

Łodzianki w mniej niż 90 minut wygrały 3:0.

Budowlane, jak przystało na mistrzynie Polski, zaprezentowały moc. Beniaminek ani przez chwilę nie zdołał podjąć wyrównanej walki z zespołem prowadzonym przez Macieja Biernta i dlatego kibice oglądali bardzo jednostronne spotkanie.

Paulina Majkowska przekroczyła w tym spotkaniu barierę 700 punktów rozgrywkach ekstraklasy. Z kolei pierwszy punkt nowego sezonu zdobyła blokiem Paulina Majkowska.

MVP meczu została Maja Storck.

NETLAND MKS KALISZ - PGE BUDOWLANI ŁÓDŹ 0:3 (7:25, 17:25, 12:25)

MKS: Vulin, Kubacka, Rodić, Zaborowska, Lewandowska, Blanchfield, Bodasińska (libero) oraz Kuligowska, Łyszkiewicz, Jędrzejczak, Wilczek, Witkowska;

Budowlani: Storck, Majkowska, Buterez, Wenerska, Planinsec, Grajber-Nowakowska, Łysiak (libero) oraz Siuda, Molenda, Zadorojnai, Kazała, Lelonkiewicz.

W sezonie 2026/2027 ekstraklasy rywalizować będzie dwanaście drużyn. Po rozegraniu 22 kolejek zasadniczej części rozgrywek, najlepsza ósemka będzie rywalizować w fazie play-off. Mistrza Polski w siatkówce kobiet poznamy najpóźniej 28 kwietnia 2027 roku.

W 2. kolejce Tauron Ligi Kobiet na łódzkich kibiców czeka prawdziwe święto siatkówki. Już w piątek, 9 października, o godzinie 20.30 w łódzkiej Sport Arenie odbędą się derby Łodzi pomiędzy Budowlanymi i ŁKS Commercecon.

Inne wyniki pierwszej kolejki: UNI Opole - LOTTO Chemik Police 2:3, Sokół & Hagric Mogilno - MOYA Radomka Radom 0:3, Metalkas Pałac Bydgoszcz - BKS ZGO Bielsko-Biała 2:3.



FOT. PAP/TOMASZ WOJTASIK

Maciej Biernat udziela zawodniczkom wskazówek.

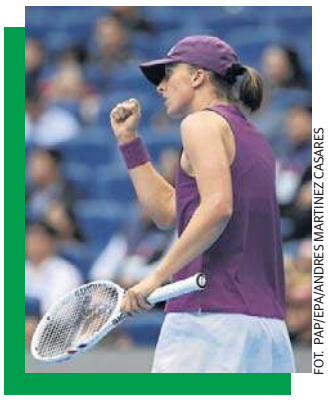
Juz tylko Iga pozostała na placu boju w Pekinie

Iga Świątek pokonała Chinkę Xinyu Gao 6:2, 6:3 i awansowała do trzeciej rundy (1/16 finału) tenisowego turnieju WTA w Pekinie. Dziś jej rywalką będzie Chorwatka Donna Vekić. Pierwszy po prawie miesięcznej przerwie mecz Świątek, która poprzednio zaprezentowała się na korcie w US Open, trwał 88 minut.

Aryna Sabalenka, numer 2 na świecie, odpadła w III rundzie, przegrywając z Czeszką Nikolą Bartunkovą (nr 34) 4:6, 3:6 To nie pierwsze sensacyjne rozstrzygnięcie w pekińskiej imprezie - z turniejem pożegnała się też rozstawiona z numerem 1. liderka światowych list Elena Rybakina z Kazachstanu, przegrywając swój pierwszy mecz w drugiej rundzie z Ormianką Aliną Charaevą (nr 118).

W deblu Jan Zieliński i Australijczyk Marc Polmans przegrali z najwyżej rozstawionymi Włochami Andreą Vavassorim i Simone Bolellim 3:6, 4:6 w II rundzie turnieju ATP 500 w Tokio.

Prowadzący w światowym rankingu Włoch Jannik Sinner poinformował, że zabraknie go w zbliżającym się turnieju ATP 1000 w Szanghaju i reszcie azjatyckiej części sezonu. **(HOF)**



FOT. PAP/EPA/ANDRES MARTINEZ CASARES

Iga Świątek dobrze gra w Pekinie.

EXPRESS

● Tommy Novak zdobył dwie bramki – w tym zwycięską w 93. sekundzie dogrywki – zapewniając Pittsburgh Penguins zwycięstwo 6:5 nad Montreal Canadiens. Gospodarze roztrwonili wcześniej czterobramkową przewagę, bo prowadzli 5:1.

● Klub koszykarskiej ligi NBA Detroit Pistons oficjalnie ogłosił przedłużenie kontraktu ze środkowym Jalenem Durenem. Stacja ESPN oraz serwis „The Athletic" podały, że chodzi o pięcioletni okres o wartości 200 milionów dolarów. 22-letni Duren ma status wolnego agenta.

● Katarzyna Wasick czasem 52,12 zajęła drugie miejsce na 100 m stylem dowolnym w ostatnim dniu zawodów na krótkim basenie pływackiego Pucharu Świata w Baku. Kontynuacja tegoroczna cyklu odbędzie się w Taszkencie i Astanie.

● Eryk Goczał z pilotem Szymonem Gospodarczykiem (Ford) wygrali ostatni etap terenowego Rajdu Maroka.

● Szef sędziów piłkarskich w Turcji Ferhat Gundogdu i cztery inne osoby zostały tymczasowe aresztowane w związku ze śledztwem w sprawie korupcji i ustawiania wyników meczów. **(HOF)**

Kasia upadła tuż przed metą

Katarzyna Niewiadoma-Phinney zajęła szóste miejsce w mistrzostwach Europy w kolarskim wyścigu ze startu wspólnego.

Polkę z walki o medal wykluczył upadek kilkaset metrów przed metą w słoweńskim Sencur. Najszybsza była Holenderka Demi Vollering.

Walka o medale mistrzostw Europy odbyła się równo tydzień po rywalizacji w wyścigu ze startu wspólnego w mistrzostwach świata w Montrealu. Wówczas też najlepsza była Vollering, a Niewiadoma-Phinney w Kanadzie wywalczyła srebro.

Jadąca w tęczowej koszulce Holenderka była w sobotę poza zasięgiem rywalek. Zaatakowała na podjeździe 15 km przed metą. Do końca jechała samotnie. druga była Holenderka Puck Pieterse, a trzecia Szwajcarka Marlen Reusser. **(HOF)**



FOT. IMAGO/ZAC WILLIAMS/SWPIX.COM

Katarzyna Niewiadoma-Phinney



FOT. POLSWIM.PL

Wasick, pływaczka AZS AWF Katowice, przegrała tylko z Holenderką Marrit Steenbergen (50,78).

eprasa.pl 8fb8228cb3

24

5.10.2026

Wschód Słońca: 6.50 **Zachód Słońca:** 18.10
Imieniny obchodzą: Igor, Faustyna, Apolinary, Bartłomiej, Rajmund, Donat, Flawia, Tulia, Konstancjusz, Wiktoryn, Galla

Dzisiaj maks. 18°C min. 9°C

Jutro maks. 19°C min. 9°C

● **BARAN (21.03-19.04)**
Nowy tydzień zaczniesz z dużą energią i chęcią działania. W pracy warto postawić na konkretne decyzje, a wieczorem znaleźć czas na odpoczynek.

● **BYK (20.04–20.05)**
Poniedziałek sprzyja porządkowaniu spraw, które od dawna czekały na uwagę. Spokojne tempo pozwoli uniknąć błędów i niepotrzebnych nerwów.

● **BLIŹNIĘTA (21.05–20.06)**
Czeka cię wiele rozmów i wymiany informacji. Zachowaj czujność wobec plotek i niedomówień.

● **RAK (21.06–22.07)**
Skupisz się na sprawach domowych i rodzinnych. Warto wysłuchać bliskiej osoby, która potrzebuje wsparcia. Wieczór da spokój.

● **LEW (23.07–22.08)**
Twoje pomysły spotkają się z zainteresowaniem otoczenia. Nie bój się zabrać głosu podczas ważnej rozmowy.

● **PANNA (23.08–22.09)**
Dzień sprzyja analizowaniu i planowaniu kolejnych działań. Dokładność okaże się atutem, a cierpliwość pozwoli osiągnąć cel.

● **WAGA (23.09–22.10)**
Poniedziałek przyniesie okazję do poprawy relacji z kimś, z kim ostatnio było ci nie po drodze. Szczera rozmowa przyniesie ulgę.

● **SKORPION (23.10–21.11)**
Nie wszystko potoczy się zgodnie z planem, ale elastyczne podejście pozwoli szybko znaleźć rozwiązanie. Intuicja będzie niezawodna.

● **STRZELEC (22.11–21.12)**
Poczujesz potrzebę działania i szukania nowych wyzwań. To dobry moment na odważne decyzje, pod warunkiem że zachowasz rozsądek.

● **KOZIOROŻEC (22.12–19.01)**
Obowiązki mogą wymagać większego zaangażowania niż zwykle. Konsekwencja i dobra organizacja sprawią, że wyjdziesz na tym bardzo dobrze.

● **WODNIK (20.01–18.02)**
Inspirujące spotkanie lub ciekawa wiadomość mogą zmienić twoje plany na najbliższe dni. Warto zachować otwarty umysł i optymizm.

● **RYBY (19.02–20.03)**
Emocje będą dziś silniejsze niż zwykle, dlatego unikaj pochopnych ocen. Zaufaj swojej wrażliwości, ale kieruj się także rozsądkiem.

KALENDARIUM



● Dzisiaj 75 lat kończy aktor Adam Ferency (na zdj.). Urodziny mają również: aktorzy Kate Winslet (51.) i Jesse Eisenberg (43.) oraz muzycy Brian Johnson z AC/DC (79.), Andrzej Zieliński (82.), Bob Geldof (75.).
● 1902 – uruchomiono kolej wąskotorową relacji Piotrków – Przygłów.
● 1929 – lewicowe partie mniejszości niemieckiej jednoczą się w Łodzi.
● 1933 –Bełchatów został powiększony o wieś Czapliniec.
● 1939 – Niemcy urządzili w Piotrkowie pierwsze getto żydowskie w okupowanej Europie.
● 1942 – Niemcy dokonują w Lipcach Reymontowskich egzekucji mieszkańców Skierniewic.

W APARACIE



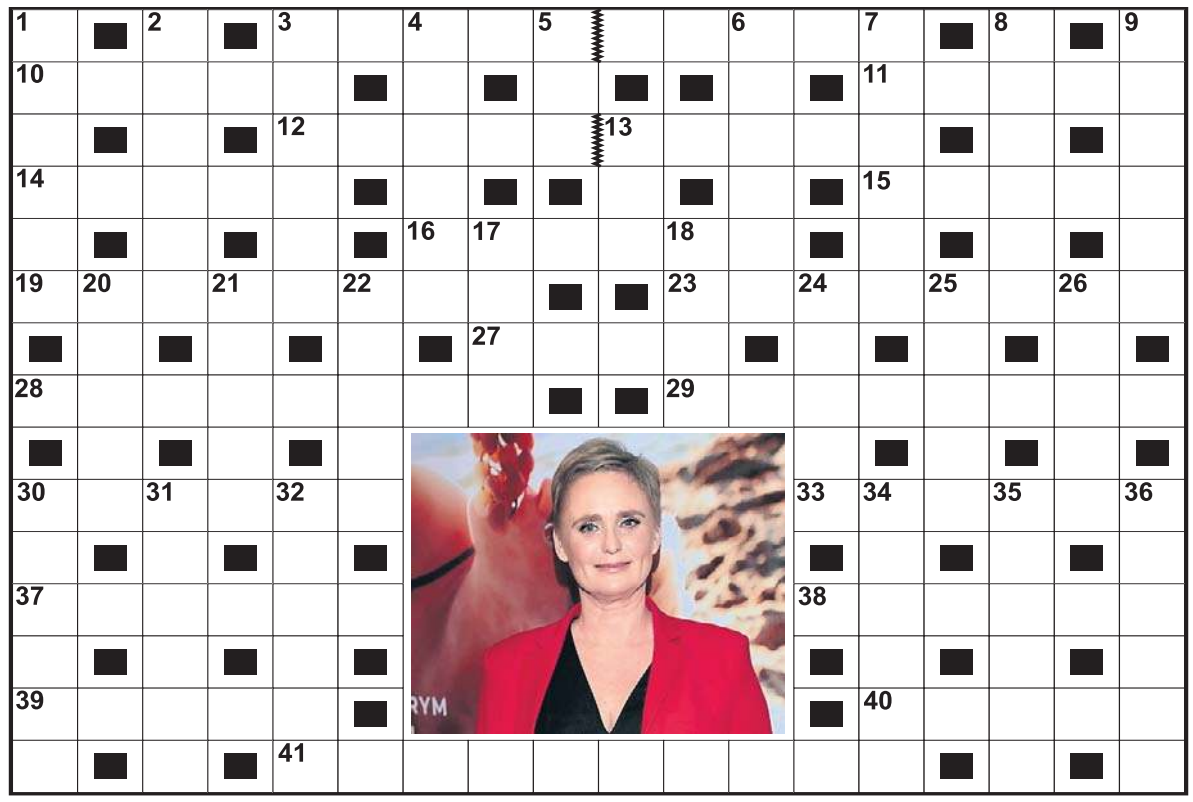
FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

● **Ten weekend w kinach należał do „Lalki" w reżyserii Macieja Kawalskiego.** W ubiegłym tygodniu w Łodzi na premierę filmu przyjechała Kamila Urzędowska, odtwórczyni roli Izabeli Łęckiej.

KRZYŻÓWKA

Poziomo:
1) składnik kleiku,
10) imię Kwiatkowskiej, czyli kobiety pracującej,
11) przedmiot materialny,
12) przepływa przez Warszawę,
14) PCK lub PKP,
15) wyrób partacza,
16) mały ptak leśno-parkowy,
19) wiosenna roślina o białych kwiatach,
23) zbiera dane na ulicy,
27) pies pokojowy,
28) poziomy korytarz w kopalni,
29) intensywna czerwień jak ryba,
30) poślubił Jagnę,
33) z igłą magnetyczną, wskazuje północ,
37) pierzasta lub warstwowa na niebie,
38) przepowiednia wygłaszana przez Cygankę,
39) Preis, aktorka z „Ojca Mateusza",
40) napędzają jacht w wietrzną pogodę,
41) stoi na stacji przed odjazdem.

Pionowo:
1) francuski, ale nie język,
2) powtarza się w piosence,
3) żółta dla faulującego piłkarza,
4) zamiast paska,
5) imię Rusowicz, wokalistki sprzed lat,
6) japońskie auto,
7) kobiety z Dubaju lub Kuwejtu,
8) beton zbrojony prętami stalowymi,
9) karciany oszust,
13) sumiasty u mężczyzny,
17) bywa cenniejsza od obrazu,
18) chroni głowę żużlowca,
20) hazardowa gra w karty z liczbą w nazwie,
21) anielskie na choince,
22) demarkacyjna między dwoma krajami,
24) strzela z butelki szampana,
25) filozof z Rotterdamu,
26) imię wykonawczyni piosenki „Jaka róża, taki cierń",
30) przysłowiowa bez dna,
31) przelotny flirt,
32) wielki ssak żyjący w wodach arktycznych,
34) połączona ze smyczą,
35) wielki ogień w zabudowaniach,
36) dowodzony przez kapitana.



PRZYSŁOWIA NA DZIŚ

W październiku, gdy liść z drzewa niesporo opada, późną to wiosnę zapowiada.

Październik stoi u dwora, wykop ziemniaki pora.

eprasa.pl 8fb8228cb3