

Seniorzy
Starzenia nie da się zatrzymać, ale... można spowolnić

Pierwsze oznaki starzenia pojawiają się znacznie wcześniej, niż większość z nas przypuszcza. Każdy z nas starzeje się inaczej

● Str. 13

magazyn

Justyna Steczkowska: - Mieszka w nas boska isierka zwana duszą

● Str. 16-17

Kod DNA. Odcisk, który zawsze prowadzi do sprawcy

● Str. 20-21



Znamy się z Łodzi

7.08.2026

expressilustrowany.pl

Szukaj nas też na naszym profilu na Facebooku
Nr ISSN 0137-9097
Nr indeksu 350-109

PIĄTEK, 7 SIERPNIA 2026
Nr 182 (29 402)
cena 5,90 zł
(w tym 8% VAT)

EXPRESS
ilustrowany

**UL. WRÓBLEWSKIEGO.,
DŁUGO NA TO CZEKALIŚMY**

JEDNA Z NAJBARDZIEJ ZANIEDBANYCH ULIC W ŁODZI
w końcu przestanie straszyć. Kocie łby i wystające tory znikną, a pojawi się asfalt i nowe chodniki **str. 7**



9 770137 909057



32



● Horoskop ● Plotki, celebryci ● Miejskie sprawy
● Regionalne problemy ● Zdrowie ● Historia



DYŻUR Dziś redaktor Matylda Witkowska czeka na Państwa sygnały pod numerem telefonu 797607939.



REKLAMA

0011548513

Zakrecona LOTERIADA
GRAJ O MILIONY NAGRÓD
ZGARNIAJ NAGRODY

NAGRODA GŁÓWNA AUDI A3

Graj w punktach LOTTO, w aplikacji i na lotto.pl

Szczegółowe informacje dotyczące liczby nagród oraz regulamin dostępne na www.loteriada.pl
Okres sprzedaży promocyjnej trwa od 30 czerwca do 31 sierpnia 2026 r. Organizator loterii: Totalizator Sportowy Sp. z o.o., ul. Targowa 25, 03-728 Warszawa

ZAKRĘĆ KOŁEM

400 zł
VOUCHER
1000 zł
DODATKOWY LOS LOTERIADY
+10 SZANS W LOSOWANIACH



2**TU ŁÓDŹ!****WAŻNE
TELEFONY**

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

EXPRESSOWO**Ei** 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 Galiuszka
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 Zuraw
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

AGENCJA KONTROLNA

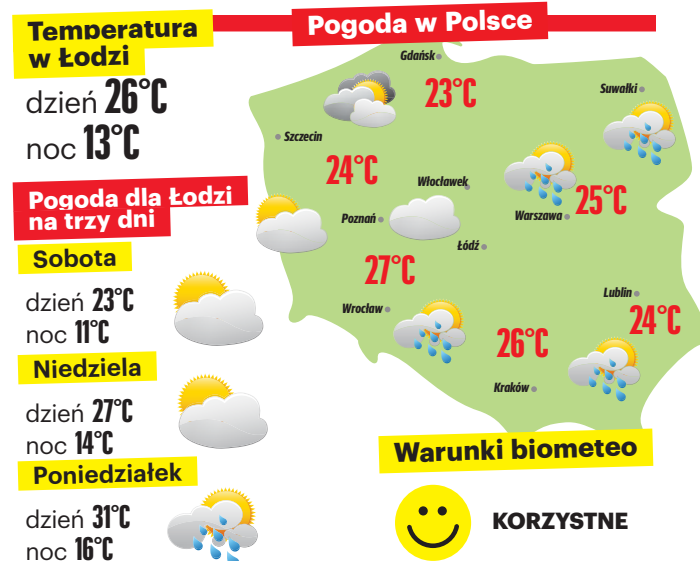
© - umieszczenie takich dwóch
 znaków przy Artykule,
 w szczególności przy
 Aktualnym Artykule, oznacza
 możliwość jego dalszego
 rozpowszechniania tylko
 i wyłącznie po uiszczeniu opłaty
 zgodnie z cennikiem
 zamieszczonym na stronie
 www.expressilustrowany.pl/tresci
 i w zgodzie z postanowieniami
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

Pogoda Przeszły burze, są i straty

Silny wiatr, powalone drzewa i uszkodzone budynki. To bilans przejścia frontu burzowego przez województwo łódzkie. W ciągu kilkunastu godzin strażacy wyjeżdżali do 93 zdarzeń, a najwięcej interwencji odnotowano w Łodzi oraz powiatach skierniewickim i piotrkowskim. Najwięcej zgłoszeń wpłynęło z Łodzi, gdzie odnotowano 23 zdarzenia. W powiecie skierniewickim strażacy interweniowali 20 razy, natomiast w powiecie piotrkowskim – 13 razy. Do najpoważniejszych zdarzeń należało uszkodzenie dachu budynku gospodarczego w miejscowości Straszów. Z kolei w Gorzkowicach silny wiatr przemieścił blaszany garaż na tory kolejowe. Mimo utrudnienia ruch pociągów nie został wstrzymany. Nie odnotowano informacji o osobach poszkodowanych. **MAZ**

Dziś pogrzeb Tadeusza Gapińskiego

Tadeusz Gapiński, legenda piłkarskiego Widzewa, zmarł 30 lipca. Miał 78 lat. Pogrzeb odbędzie się dziś, 7 sierpnia o godz. 9.45, na Cmentarzu św. Rocha na Radogoszczu. Rodzina prosi o nieskładanie kondolencji i uszanowanie prywatności. Piłkarz, asystent trenera i wieloletni kierownik drużyny z Al. Piłsudskiego, był jednym z tych, którzy olbrzymim zaangażowaniem, poświęceniem, ciężką pracą, bezgranicznym oddaniem współtworzyli historię wielkiego Widzewa.



AUTOPROMOCJA

Prenumeruj
 „Express
 Ilustrowany”

tel. 42 715 80 68
 bok.prenumerata@polskapress.pl
 prenumerata.expressilustrowany.pl

REKLAMA 0011496686

Łódź, ul. Inflancka 52, www.kmmokno.pl
 tel. 42 659 99 77, 604 976 009

KMM OKNO
FABRYKA OKIEN

OKNA z PCV oraz ALU
żaluzje • rolety • plisy

KBK **Roto** **GLASSOLUTIONS**

EKSKLUZYWNE ORAZ TANIE

Tak skatował swego znajomego, że ten w stanie krytycznym trafił do szpitala

Oskarżony wpadł w furję, gdy w pewnym momencie – podczas awantury domowej – kolega stanął w obronie jego partnerki. Efektem było ciężkie pobicie zakończone śmiercią. Akt oskarżenia w tej sprawie trafił do Sądu Okręgowego w Łodzi. Sprawcy grozi surowa kara.

Oskarżony to 41-letni Wojciech S., z zawodu lakiernik samochodowy. Do dramatycznych wydarzeń zakończonych tragedią doszło pod Domaniewiczami w powiecie łowickim. Śledztwo prowadziła Prokuratura Rejonowa w Łowiczu. Z jej ustaleń wynika, że 29 października 2025 roku oskarżony po południu wrócił z pracy do domu. Powitali go partnerka Małgorzata S. i znajomy Piotr K. Nagle doszło do awantury: oskarżony popchnął swoją wybrankę i uderzył ją ręką w tył głowy.

W obronie kobiety stanął Piotr K., co tak rozsierdziło 41-latkę, że swego kolegę uderzył pięścią w twarz. Cios był tak mocny, że pokrzywdzony runął na łóżko. Na tym się nie skończyło, bowiem oskarżony doskoczył do niego i zaczął



FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

Akt oskarżenia w tej sprawie wpłynął do Sądu Okręgowego w Łodzi.

brutalnie okładać pięściami po twarzy i tułowiu. Po pewnym czasie Wojciech S. i dwóch jego znajomych odwiozło do domu skatowanego Piotra K., który o własnych siłach wyszedł z samochodu, ruszył w stronę drzwi wejściowych i przewrócił się przed schodami.

Z domu wybiegła Anna K. Przeraziła się stanem syna, który coś majaczył, a jego twarz była cała we krwi. Mimo to – bez pomocy lekarskiej – poszedł spać. Nazajutrz

po obudzeniu był w tak fatalnym stanie, że matka zaalarmowała pogotowie ratunkowe. Przyjechała karetka, która zawiozła pacjenta do szpitala w Zgierzu. Niestety, był w stanie krytycznym i lekarzom nie udało się go uratować. Piotr K. zmarł 7 listopada.

Policjanci szybko zatrzymali sprawcę tragedii. Podczas przesłuchania Wojciech S. nie przyznał się do winy. Grozi mu dożywocie.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

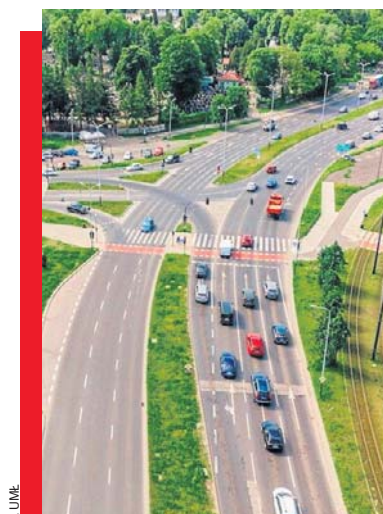
REMONTY DRÓG

Al. Palki Utrudnienia w ruchu w ten weekend

W ten weekend - 8 i 9 sierpnia - drogowcy wymieniają asfalt na skrzyżowaniu ul. Wojska Polskiego, ul. Strykowskiej i Al. Palki. Kierowcy muszą liczyć się ze zmianami w organizacji ruchu, a pasażerowie tras autobusów.

Roboty drogowe na Dołach obejmują wymianę nawierzchni jezdni Al. Palki na odcinku od Ronda Solidarności do ul. Wojska Polskiego. W ubiegły weekend położono nowy asfalt na skrzyżowaniu alei z ul. Telefoniczną, a teraz będą prowadzone prace na skrzyżowaniu z ul. Wojska

Polskiego. Ponadto zostanie tu wyznaczony drugi pas do skrętu w lewą stronę dla jadących od strony ul. Inflanckiej w kierunku Nowosolnej. Zmiany potrwać od dziś do godz. 18 do poniedziałku 10 sierpnia do godz. 4. Przejazd Al. Palki i ul. Strykowską będzie możliwy tylko na wprost jednym pasem ruchu. Kierowcy jadący Al. Palki w stronę Nowosolnej, a chcący skręcić w lewą stronę, będą musieli przejechać przez parking przy cmentarzu. Przejazd ul. Strykowską od strony ul. Inflanckiej w kierunku Nowosolnej będzie możliwy przez zawrótkę lub dotychczasowy lewoskręt w zależności od etapu prac. **MR**



FOT. UM

Funduszowe lato

trwa!

Fundusze Europejskie

Aktywny wypoczynek czy relaks
na seansie pod gwiazdami?

W Łódzkiem możesz mieć jedno i drugie!

Zarezerwuj **spływ kajakowy**
albo przyjdź na **plenerowe kino letnie**.
Wystarczy, że przyniesiesz ze sobą dobry humor!

Harmonogram spływów:

(obowiązują zapisy online)

Grabia

8.08.2026 r.

Trasa: Nowe Kozuby - Osada
Kajakowa „Ujście”
Długość trasy: 8 km | Czas: 3h

9.08.2026 r.

Trasa: Grabia - Osada
Kajakowa „Ujście”
Długość trasy: 16 km | Czas: 5-6h

Widawka

15.08.2026 r.

Trasa: Chociw - Osada
Kajakowa „Ujście”
Długość trasy: 10 km | Czas: 3h

16.08.2026 r.

Trasa: Restarzew - Osada
Kajakowa „Ujście”
Długość trasy: 16 km | Czas: 5h

Pilica

22.08.2026 r.

Spływ nocny
Trasa: Spała - Inowódz
Długość trasy: 7 km | Czas: 1,5-2h

23.08.2026 r.

Trasa: Tomaszów Maz. - Inowódz
Długość trasy: 16 km | Czas: 2,5-3h

Warta

29.08.2026 r.

Trasa: Księżę Młyny - Uniejów
Długość trasy: 14 km | Czas: 4h

30.08.2026 r.

Trasa: Uniejów - Kozubów
Długość trasy: 12 km | Czas: 3-4h

Bzura

5.09.2026 r.

Trasa: Kozłów Szlachecki
- Stodoła nad Bzurą
Długość trasy: 9 km | Czas: 2-3h

6.09.2026 r.

Trasa: Kompina
- Stodoła nad Bzurą
Długość trasy: 18 km | Czas: 5-6hAtrakcje są **bezpłatne!**

Zaprasza Urząd Marszałkowski Województwa Łódzkiego.

Więcej informacji na
funduszeUE.lodzkie.pl

Harmonogram seansów:

7.08.2026, godz. 21:00

Wola Rakowa – Scena Plenerowa

8.08.2026, godz. 21:00

Głowno – Zalew Mroźyczka, okolice plaży miejskiej

9.08.2026, godz. 21:00

Aleksandrów Łódzki – Park Miejski, Plac Tadeusza Kościuszki

21.08.2026, godz. 20:30

Radomsko – Park Świętojański przy Miejskim Domu Kultury

22.08.2026, godz. 20:30

Zduńska Wola – teren przy filii Miejskiego Domu Kultury
w Zduńskiej Woli na osiedlu Karsznice

23.08.2026, godz. 20:30

Łęczyca – dziedziniec Zamku Królewskiego

29.08.2026, godz. 20:00

Kolonja Łobudzice (gmina Żelów) – Zalew Patyki

30.08.2026, godz. 21:00

Łask – Plac 11 Listopada

Fundusze Europejskie
dla ŁódzkiegoRzeczpospolita
PolskaDofinansowane przez
Unię Europejską

PROKURATURA

Właścicielka pseudohodowli stanie przed sądem

Prokuratura Rejonowa w Zgierzu skierowała do sądu akt oskarżenia przeciwko 52-letniej kobiecie, która prowadząc hodowlę psów, znęcała się nad nimi, fałszowała dokumentację dotyczącą stanu zdrowia zwierząt oraz zatajała ten stan przed swoimi klientami.

DARIUSZ GABRYELSKI

W hodowli były 44 psy oraz trzy koty. Zwierzęta były trzymane w niewłaściwych warunkach i były bardzo zaniedbane, część z nich cierpiała

z powodu chorób, które nie były leczone. Zwierzętom nie zapewniano opieki weterynaryjnej, nie miały dostępu do wody, były niedożywione i zapchłone, a ponadto stwierdzono u nich zaropienia oczu oraz odmrożenie łap. Po ode-



Zwierzętom nie zapewniano opieki weterynaryjnej, nie miały m.in. dostępu do wody.

braniu właścicielce zwierząt i natychmiastowym leczeniu weterynaryjnym, z powodu tych chorób oraz złego stanu zdrowia, 11 szczeniąt padło.

Pomimo tego oskarżona sprzedawała zwierzęta za pośrednictwem portali aukcyjnych. Dokonała przy tym kilkunastu oszustw polegających na wprowadzeniu w błąd klientów co do stanu zdrowia oferowanych psów, zatajając fakt występujących

u nich chorób oraz wad wrodzonych. Ponadto siedmiokrotnie do tego celu wykorzystwała podrobione wcześniej dokumenty w postaci książeczek zdrowia psa z pieczęciami oraz podpisami lekarza weterynarii, który nie istniał – mówi Paweł Jasiak, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Łodzi.

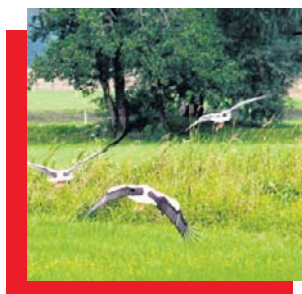
Zarzuty obejmują 15 oszustw, które zagrożone są karą do 8 lat pozbawienia

wolności, fałszerstwa dokumentów za co grozi do 5 lat więzienia oraz znęcania się nad zwierzętami, który jest zagrożony karą do 3 lat pozbawienia wolności.

Oskarżona była już dwukrotnie karana za znęcanie się nad zwierzętami, a ponadto uczyniła sobie stałe źródło dochodu z działalności przestępczej. Sprawę rozpozna Sąd Rejonowy w Zgierzu II Wydział Karny.

Idzie czas odlotów... i koniec lata

Lato w pełni, tak jak i sezon urlopowy, jednak w przyrodzie daje się zauważyć oznaki może nie schyłku a powolnego przemijania lata. Pierwsze ptaki szykują się do odlotu na zimowiska. Wraz z końcem ptasich toków u niektórych gatunków w miejskich zielenicach, lasach, na łąkach nie słychać już śpiewu ptaków. Ucichły dudki, skowronki, słowiki, kukułki, na osiedlach kosy nie dają już koncertów. Poza miastem czasami odezwią się wilgi, w mieście jeszcze można usłyszeć piski jerzyków. Te mogą zabrać się po 10 sierpnia. **MR**



Młode bociany odlecają przed 15 sierpnia.

Elektrykiem na Dąbrowę

Elektryczne autobusy MPK Łódź pojawią się na kolejnych trasach. Miasto rozbuduje sieć ładowarek, dzięki czemu nowoczesne, klimatyzowane pojazdy dotrą do nowych osiedli. Przewoźnik zapowiada też zakup kolejnych autobusów z napędem elektrycznym.

Ostatnio do MPK Łódź trafiło kolejnych 36 pojazdów, które dołączyły do 25 elektryków kursujących już po ulicach miasta. Flota miejskiego

przewoźnika liczy obecnie 61 autobusów elektrycznych. Nowoczesne autobusy można spotkać między innymi na liniach 55, 80, 83, 85, 86 i 96. Cztery z nich - 55, 80, 83 i 86 - są już obsługiwane wyłącznie pojazdami elektrycznymi.

- Chcemy, aby mieszkańcy żyli w bardziej komfortowym otoczeniu. Autobusy elektryczne nie tylko nie emitują spalin w miejscu użytkowania, ale są również zdecydowanie

cichsze od pojazdów z silnikami Diesla - mówi wiceprezydent Adam Wieczorek.

Jeszcze w tym roku nowe ładowarki powstaną na krańcówkach Radogoszcz Zachód, Radogoszcz Wschód oraz Dworzec Łódź Dąbrowa. Dodatkowe urządzenia zostaną również zainstalowane na pętlach Wyszyńskiego i Kusocińskiego, gdzie zwiększy się liczba stanowisk do ładowania autobusów. Nowe punkty ładowania po-

zwolą MPK Łódź rozszerzyć wykorzystanie autobusów elektrycznych. W najbliższym czasie mają one pojawić się na liniach 59, 65, 73, 76 i 99, docierając do kolejnych osiedli i zapewniając pasażerom bardziej komfortowe oraz cichsze podróże.

MPK złożyło też wniosek o dofinansowanie zakupu 20 kolejnych autobusów elektrycznych. Jeżeli procedura zakończy się zgodnie z planem, nowe autobusy mogłyby wyjechać na ulice Łodzi pod koniec 2027 roku.

JAKUB MLONKA



- Koszt eksploatacji autobusów elektrycznych jest nawet o około 50 procent niższy niż w przypadku pojazdów z silnikami Diesla - mówi prezes MPK Łódź, Zbigniew Papierski.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111543850



Nie daj się oszukać!

*Uważaj na podejrzane smsy i e-maile.
Oszuści podszywają się pod markę PGE i próbują
wyłudzić pieniądze lub dane osobowe.*



Wejdź na zaufaną stronę
gkpgge.pl

UL. RADWAŃSKA 22

Niemiecka przedwojenna kamienica pełna tajemnic

Zabytkowa kamienica przy ul. Radwańskiej 22, którą wybudowano tuż przed wojną, w kwietniu 1939 roku, to jedyny budynek tego typu w Łodzi, w którym znajdują się zsypy na śmieci.

EMILIA KUTLU

Kamienica została wybudowana przez niemieckiego fabrykanta dla swojej rodziny. Budynek został oddany do użytku w kwietniu 1939 r.

Dziś najstarszym mieszkańcem kamienicy jest Piotr Gąsiorowski. Jego dziadek był geodetą i prezesem Naczelnej Organizacji Technicznej NOT w Łodzi i otrzymał to mieszkanie w 1947 roku od miasta za zasługi.

- Ogród, który widać z naszego balkonu, to miejsce historyczne. W XIX wieku zarządzała nim ziemiańska rodzina Kołaczkowskich. Ten ogromny jesion ma 200 lat. Mam nadzieję, że to drzewo stanie się pomnikiem przyrody - mówi Piotr Gąsiorowski.

Na każdym piętrze kamienicy znajdują się zsypy na śmieci. Było to na ówczesne czasy bardzo nowoczesne i luksusowe rozwiązanie.

- Wówczas na miejscu spalało się tzw. naturalne śmieci. Dlatego na każdym piętrze można było wyrzucić odpady do zsypu, te trafiały prosto do pieca w kotłowni - dodaje pan Piotr.

Pan Andrzej (administrator budynku od ponad 30 lat) opowiada, że kiedyś rozkład mieszkań w kamienicy był zupełnie inny. Mieszkania były większe i dopiero po wojnie, gdy zmieniły się przepisy dotyczące liczby metrów kwadratowych przypadających na jednego mieszkańca, z jednego dużego mieszkania zrobiono kilka mniejszych. Dlatego też niektóre

przejścia zostały zamurowane, za to przebito inne ściany i wstawiono nowe drzwi.

- Na podwórzu są jeszcze pozostałości studni, na której był kierat. Konik chodził w kółko i swoją pracą tłoczył wodę na strych do zbiornika retencyjnego. Następnie woda spływała do mieszkań, do łazienek - opowiada pan Andrzej.

Niemcy wybudowali kamienicę pół roku przed wojną - dlatego w piwnicy znajdziemy specjalny schron. Kilkunastometrowy tunel prowadzi na podwórze. To nie jedyna podziemna kryjówka w pobliżu kamienicy...

- Podczas remontu ulicy Radwańskiej, odkryto przypadkiem przejście podziemne. Początkowo przedstawiciele ZWIK-u sądzili, że jest to wejście do kanalizacji, ale po zejściu na dół stwierdzili, że tunel żadnego połączenia z kanalizacją nie ma. Być może w czasie wojny była to skrytka dla osób pochodzenia żydowskiego - dodaje pan Andrzej.

Przy ul. Tymienieckiego powstał market w dawnej fabryce Karola Scheiblera



FOT. MATYŁDA WITKOWSKA

Auchan w Fuzji otwarto w czwartek o godz. 9.

Wczoraj został otwarty nowy hipermarket sieci Auchan w Fuzji. Zajął pofabryczny budynek przy ulicy Tymienieckiego 11.

Nowy market zajął 1200 mkw. powierzchni w parterowym, ceglonym budynku dawnego kompleksu Karola Scheiblera, tuż przy głównym wejściu do Fuzji. Przed budynkiem znalazł się parking od strony ulicy Tymienieckiego na 50 miejsc - dla klientów Auchan 1,5 godziny jest bezpłatne.

Nowy Auchan to jedyny w Polsce sklep tej sieci w pofabrycznym wnętrzu. W środku zostawiono gołe, ceglane ściany, pojawiły się też fototapeta i zdjęcia przedstawiające kompleks Scheiblera sprzed lat. Auchan w Fuzji to sklep typu supermarket - znajdziemy w nim przede wszystkim artykuły spożywcze i chemiczne, bez znanej klientom hipermarketów rozbudowanej strefy

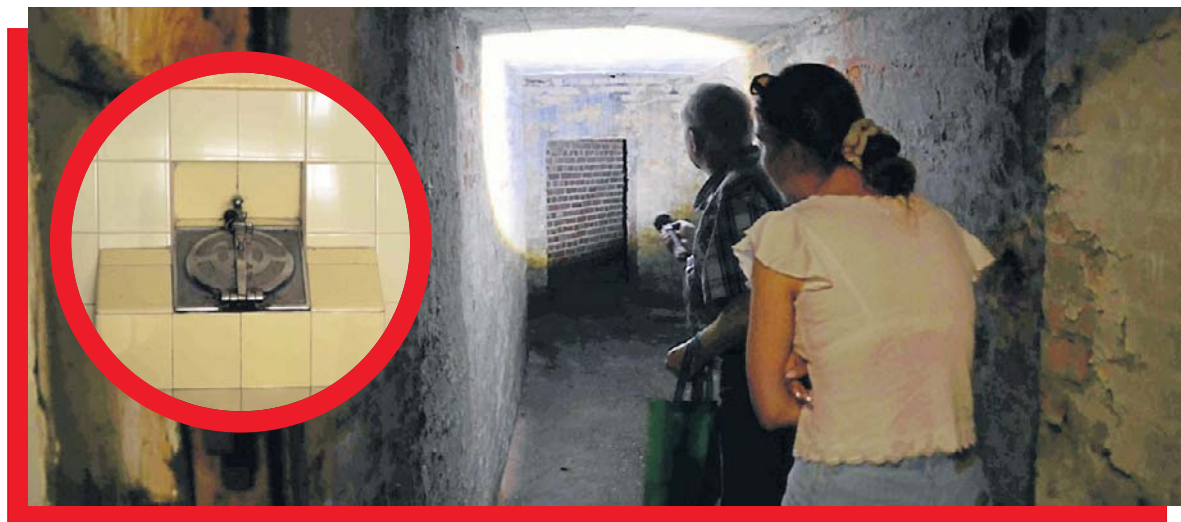
przemysłowej czy odzieżowej. Na ten format Auchan stawia od kilku lat - w Łodzi mniejszy nawet sklep otworzył się w listopadzie w dawnej Billi.

Atrakcją otwarcia była inna nowość z Auchan - sieciowy food truck z hotdogami i przekąskami, który w Łodzi obecny jest od kilku tygodni. Z okazji otwarcia przez cały czwartek ciepłe przekąski są w promocji.

Na pierwsze zakupy przyszło kilkadziesiąt osób, głównie z sąsiednich domów. Jeszcze nie wiedzą, czy będą z niego korzystać.

- Będzie bliżej po zakupy, ale przyzwyczailiśmy się już chodzić do Lidla. Zobaczymy, czy sklep się utrzyma - oceniła jedna z klientek.

Zbudowany przez Echo Investment kompleks do tej pory znany był z funkcji mieszkaniowej i gastronomicznej. **MATYŁDA WITKOWSKA**



FOT. EMILIA KUTLU

W piwnicy jest schron, a na każdym z pięter zsyp z metalową pokrywą.

REKLAMA

0011457249

AUTOPROMOCJA

Nekrologi i kondolencje zlećisz

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

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

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

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

Kondolencje i nekrologi w Twojej gazecie
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń,
bez wychodzenia z domu

Tutaj zlećisz ogłoszenie

ibo.polskappress.pl

REKLAMA

0011560034

H. SKRZYDŁEWSKA

- Kompleksowa organizacja pogrzebów
- Całodobowy transport zmarłych
- Kwiaty, wieńce, oprawa muzyczna
- Wsparcie formalne i doradztwo
- Własne krematoria
- Międzynarodowy transport zmarłych

Całodobowo: 42 672 33 33

800 672 333

Tradycja • Rzetelność • Profesjonalizm



UL. WRÓBLEWSKIEGO

Wreszcie wyremontują najgorszą ulicę w mieście!

W poniedziałek 17 sierpnia ma się rozpocząć remont ul. Wróblewskiego. Na pierwszy ogień pójdzie skrzyżowanie przy al. Politechniki i ul. Wróblewskiego. Znikną tory tramwajowe, a nawierzchnia zostanie wyrównana. Remont ulicy ma być zakończony wiosną przyszłego roku.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

BĘDZIE WIELKIE OSIEDLE

Ta ulica, jak mało która w naszym mieście, wymaga remontu - pozostało na niej stare torowisko, kostka brukowa sprzed II wojny światowej. W ramach remontu, który zacznie się od wymiany wodociągów, zostanie położona podbudowa, asfalt, chodniki i ścieżka rowerowa.

Remont jest potrzebny dla skomunikowania tej części miasta. Wkrótce bowiem na 20 hektarach po dawnej elektrociepłowni powstanie nowe osiedle w którym zaplanowano kilka tysięcy mieszkań. Plany przewidują możliwość odtworzenia torów kolejowych, ale już w nowej przestrzeni.

Trwają prace nad planem zagospodarowania przestrzennego dla tego miejsca. Ma być gotowy do końca tego roku. Wiadomo, że powstanie nowa ulica, która w założeniu być równoległa do ulicy Wróblewskiego. To pozwoli skomunikować tę część miasta z al. Waltera-Janke. Ale stanie się to dopiero po zakończeniu budowy nowego osiedla.



FOT. GRZEGORZ GAŁĄSIŃSKI

Zakończenie remontu wiosną przyszłego roku obiecywali Hanna Zdanowska, prezydent Łodzi i Grzegorz Nita, członek Zarządu Łódzkich Inwestycji.

PRACE NA TRZECH ODCINKACH

Pierwsze prace związane z remontem ul. Wróblewskiego zaczną się od skrzyżowania al. Politechniki i ul. Wróblewskiego. Ten etap ma potrwać do 2 tygodni. W tym czasie wyjęte zostanie stare

torowisko, a nawierzchnia wyrównana. W kolejnym etapie wyremontowany zostanie al. Politechniki do ul. Proletariackiej. Ruch będzie utrzymany z ul. Proletariackiej do al. Jana Pawła II. Jako ostatni zostanie wyremontowany odcinek od ul. Proleta-

riackiej do al. Jana Pawła II. W ramach remontu zaplanowano wybudowanie ścieżki rowerowej. Pojawią się też dodatkowe nasadzenia, 55 drzew, krzewy, berberysy, róże. Zakończenie inwestycji zaplanowano na wiosnę przyszłego roku.



FOT. GRZEGORZ GAŁĄSIŃSKI

Ulica Wróblewskiego należy do najgorszych i ciągle niewyremontowanych ulic w mieście. Ma się to jednak zmienić. A uliczny bruk „pamięta” czasy sprzed okupacji niemieckiej.

REKLAMA

0011561466

BALNEA
MEDICAL SPA

Sanatorium
nowej generacji
w Inowrocławiu

www.balneamed.pl

Balnea Medical SPA, wcześniej Sanatorium Modrzew, to miejsce, w którym tradycja uzdrowskowa spotyka się z nowoczesną rehabilitacją, a każdy pobyt staje się realną inwestycją w zdrowie i samopoczucie: łączymy doświadczenie zespołu medycznego, diagnostykę oraz naturalne zasoby uzdrowiska, aby pomagać naszym Gościom wracać do formy.

NASZE PROFILE LECZNICZE

Narząd ruchu i schorzenia reumatyczne

Choroby dróg oddechowych

Krążenie i profilaktyka kardiologiczna

Rehabilitacja pourazowa i pooperacyjna

Stres, napięcie i zaburzenia snu.

UL. MACIEJA WIERZBIŃSKIEGO 50A
88-100 INOWROCŁAW

REZERWACJE

pobytów stacjonarnych

52 357 30 84

recepccja@balneamed.pl



POCIĄG MARZEŃ

Każdy może dołączyć wagonik do Pociągu Marzeń i pomóc Łódzkiej Fundacji Gajusz

Rozpoczęła się kolejna edycja wyjątkowej akcji „Pociąg Marzeń” organizowanej przez Polska Press Grupę.

REDAKCJA

„Pociąg Marzeń” to akcja społeczna, która od lat przynosi uśmiech na dziecięcych twarzach. Komu pomagamy? Podopiecznym wybranych fundacji i stowarzyszeń z całej Polski, dzieciom z rodzin w trudnej sytuacji, małym pacjentom szpitali i hospicjów. Finansujemy im letnie wyjazdy, podczas których wiele dzieci po raz pierwszy w życiu widzi polskie morze lub spędza czas w górach. Kupujemy również sprzęt sportowy, rehabilitacyjny

i finansujemy wszelką niezbędną pomoc. Jednak, aby nasz pociąg mógł wyruszyć w podróż po dziecięce marzenia, potrzebuje wagoników. Te są do niego przyłączane dzięki firmom, partnerom - darczyńcom decydującym się na udział w akcji. Wagoniki stanowią cegiełkę przekazywaną na rzecz dzieci. Im jest ich więcej, tym więcej potrzebujących zostanie objętych akcją. W podziękowaniu na wykupionym wagoniku umieszczamy logotyp firmy. Pociąg z doczepionymi wa-

gonikami symbolicznie przejeżdża przez całą Polskę - pojawia się na łamach dzienników regionalnych oraz lokalnych serwisach internetowych należących do Polska Press Grupy. Dzięki temu jest widoczny dla milionów naszych Czytelników. To nie tylko nasz ukłon w stronę darczyńców, ale także zachęta dla innych przedsiębiorców, by dołączyli do naszego łańcucha dobra. Informacji o szczegółach akcji udziela koordynator Magdalena Śliwińska - tel. 502 499 114.

REKLAMA

PARTNERZY OGÓLNOPOLSCY:



GŁÓWNY PARTNER REGIONALNY



Q604990224A

PARTNERZY REGIONALNI:



REKLAMA

0011550896

NIEZWYKŁA POLSKA!

Interaktywny Przewodnik Turystyczny
Lato 2026

Odkryj wyjątkowe zakątki w letniej odświeżce

- 📍 lokalne atrakcje
- 📍 turystyka przygodowa
- 📍 podróż tematyczna
- 📍 wypoczynek na łonie natury
- 📍 eko-turystyka

CZYTAJ na:
stronapodrozy.pl/przewodnik

GŁÓWNY PARTNER STRATEGICZNY

AKCJA CHARYTATYWNA

0211543790



Mieszkania tylko dla dorosłych. W sypialni są kajdanki i dyby...

Wanna w salonie, łóżko z ramą wyposażone w dyby, kajdanki, uprząże, pejcze i szpicruty - takie przedmioty znajdują się w mieszkaniach BDSM (z ang. bondage, discipline, sadism, masochism) do wynajęcia w Łodzi.

LILA SAYED

Jedną z ofert zapewnia usługę konsjera, czyli osoby, która spełnia zachcianki gości. Cena za dobę w takim apartamencie to wydatek od 390 do 770 złotych za dobę. Wśród ogłoszeń, które znajdują się w sieci,



Tak wygląda wnętrze mieszkania w niepozornej kamienicy przy ul. Legionów.

w Łodzi zlokalizowane są cztery lokale z sado-masochistycznym wyposażeniem wnętrza - w kamienicy przy ul. Legionów, przy ul. Gdańskiej, w rejonie ul. Kilińskiego i Al. Piłsudskiego (tutaj właściciel podaje adres dopiero po rezerwacji i opłacie),

przy ul. Przestrzennej. Do ofert dołożone są zdjęcia i szczegółowe opisy asortymentu znajdującego się w środku.

Apartament przy ul. Legionów jest największy - ma dwie sypialnie (każda z osobną łazienką) i przeznaczone

jest także dla swingerów. Cena za dobę wynosi 775 zł za 1 noc. Niewiele ponad 100 złotych więcej muszą zapłacić miłośnicy BDSM za zabawę (ale tylko w jednej sypialni z lustrami, kneblami i huśtawką) przy ul. Przestrzennej na obrzeżach miasta. Dostęp do wanny z hydromasażem, kajdanki, uprząże oferuje właściciel obiektu przy ul. Gdańskiej.

Zamocowane na łóżku dyby to pomysł najbardziej tajemniczego mieszkania dla

dorosłych w Łodzi. Oferta wskazuje jedynie okolice ul. Kilińskiego i Al. Piłsudskiego.

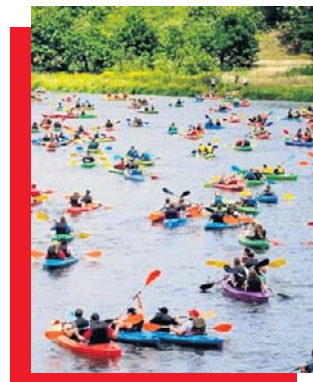
- Wystrój robi wrażenie, ale kajdanki trochę zużyte... - napisał ktoś inny.

W każdej ofercie zagwarantowana jest pełna dyskrecja przy rezerwacji.

Bezpłatne spływy. Do pokonania pięć rzek

Kajakowe wyprawy w weekendy sierpnia i września - to propozycja Urzędu Marszałkowskiego w Łodzi dla miłośników relaksu na wodzie. W programie spływy, w tym jeden nocny, pięcioma rzekami województwa łódzkiego - Grabią, Widawką, Pilicą, Wartą i Bzurą. W soboty zaplanowano krótsze trasy, w niedziele dłuższe dla doświadczonych kajakarzy. Organizatorzy zapewniają kajaki i opiekę ratowników wodnych, wodę i ciepły posiłek po dotarciu do celu wyprawy. Uczestnicy otrzymają także gadżety - ręcznik szybkooschnący i worek wodoodporny. Spływy są finansowane z funduszy unijnych.

W każdym ze spływów może wziąć udział 80 kajakarzy, łódki są dwuosobowe. Pierwsze wyprawy odbędą się w weekend 8 i 9 sierpnia. Rejestracja już została otwarta. Zgłoszenia na kolejne wycieczki będą przyjmowane na tydzień



Trasy w soboty są krótsze, w niedziele dłuższe.

przed ich rozpoczęciem. Udział jest bezpłatny, ale jest wymagana rejestracja. Formularze zgłoszeniowe są dostępne na stronie Funduszy Europejskich dla Łódzkiego. Oto harmonogram spływów: 8 i 9 sierpnia - rzeka Grabia, 15 i 16 sierpnia - rzeka Widawka, 22 i 23 sierpnia - rzeka Pilica, 29 i 30 sierpnia - rzeka Warta, 5 i 6 września - rzeka Bzura.

MAGDALENA RUBASZEWSKA

EXPRESS

Zielona Łódź Spacer po Rudzie Pabianickiej

Zielona Łódź proponuje niedzielny spacer po Rudzie Pabianickiej. Uczestnicy poznają tajemnice obszaru położonego pomiędzy ulicą Pabianicką a Stawami Stefańskiego. Zbiórka o godz. 12 przy pawilonie z napisem Poczta Polska u zbiegu ulic Pabianickiej i Rudzkiej. **MR**

Dzień Słonia w zoo, lody dla Aleksandra

W Łódzkim zoo w niedzielę odbędzie się Dzień Słonia. Z tej okazji słonie mieszkające w Orientarium, dostaną prezenty - pudełka pełne przysmaków oraz owocowo-warzywne lody. Paczki zostaną ustawione o godz. 10.40 na arenie w budynku Orientarium, by słonie mogły je rozpakować; o godz. 11 rozpocznie się kąpiel. **MR**

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

AUTOREKLAMA

0011551223

Pociąg Marzeń

DOŁĄCZ DO AKCJI

502 499 114



AKCJA CHARYTATYWNA

0311550423



POLITYKA

Rok Karola Nawrockiego. Budowanie własnej pozycji

Pierwszy rok prezydentury Karola Nawrockiego był naznaczony wetami i wojną z ekipą Donalda Tuska. Trudno zakładać, żeby w najbliższym czasie coś się miało zmienić.

DOROTA KOWALSKA

6 sierpnia minął rok od zaprzysiężenia prezydenta Karola Nawrockiego. I jeśli ktoś zakładał, że będzie to rok pełen politycznych emocji, ciągłych sporów nowego prezydenta z rządem Donalda Tuska i jego walki o rząd dusz na pra-

wicy, nie pomylił się ani na jotę.

Najlepiej zresztą podsumował to premier Tusk, pytany o sytuację na prawicy i rok prezydentury Karola Nawrockiego.

- Z całą pewnością na prawicy zawodnikiem wagi ciężkiej jest prezydent Nawrocki - ocenił. - Nie mówię tutaj o ga-



Właśnie mija rok od zaprzysiężenia Karola Nawrockiego.

barytach i o boksie, tylko o tym chyba nie do końca przewidzianym przez Kaczyńskiego pojedynku między nimi. Moim zdaniem Kaczyński nie ma szans.

Dodał, że z okazji rocznicy powstrzyma się od „przesadnie złośliwych uwag”, ale wskazał trzy decyzje prezydenta, które, jego zdaniem, miały szczególne znaczenie. I w tym kontekście wymienił weto wobec europejskiego programu SAFE, ulaskawienie „Starucha” oraz weto wobec ustawy regulującej status osoby najbliższej. Owszem, rozmawia z Karolem Nawroc-

kim, ale jak zaznaczył premier, te rozmowy odbywają się zawsze z jego inicjatywy. Ostatnia dotyczyła rosyjskiej rakiety, która spadła w województwie lubelskim.

No cóż, rządzący lekko z prezydentem nie mają, ale, powiedzmy sobie szczerze, można się było tego spodziewać już w czasie kampanii prezydenckiej. Prezydent Nawrocki nigdy nie ukrywał, że uważa Donalda Tuska za najgorszego premiera III RP i zrobi wszystko, aby utrudnić życie koalicji 15 października i odsunąć ją od władzy. Słowa dotrzymał. Wystarczy wspomnieć, że w ciągu pierwszego roku swojej prezydentury podpisał 243 ustawy, ale 41 zawetował. Więcej niż wszyscy dotychczasowi prezydenci, nawet ci, którzy swój urząd sprawowali dwie kadencje. Może stąd przydomek „watomat”.

Niektórzy komentatorzy sceny politycznej zwrócili uwagę, że prezydent zachowuje się jak „nadpremier”, w każdym razie próbuje nadać ton pracom ekipy Donalda Tuska. Najwidoczniej zauważył to także sam Tusk, pewnie stąd jego słowa o tym, że „prezydent jest od reprezentowania, a rząd od rządzenia”.

Ale prezydent Nawrocki robi swoje i tam gdzie może, mówi: nie. W połowie listopada Pałac Prezydencki zablokował awanse ponad 100 funkcjonariuszy i żołnierzy ABW oraz SKW. Pretekstem miała być odmowa stawienia się u głowy państwa przez szefów służb specjalnych.

Nawrocki odmówił także przyznania odznaczeń i orderów funkcjonariuszom ABW, także tym, którzy mieli zostać odznaczeni w związku ze zwalczaniem wrogich aktów dywersji.

Wszystko zmieniło się w kwietniu tego roku - Prezydent Karol Nawrocki nagle podpisał 96 nominacji oficerskich dla funkcjonariuszy Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego i nadał odznaczenia państwowe.

Wcześniej Karol Nawrocki nie zgodził się na nominację 46 sędziów. Każdy z tych sędziów podpisał wcześniej dwa rodzaje listów: protest przeciwko tzw. wyborom kopertowym oraz apel o wykonanie wyroków Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej dotyczących Izby Dyscyplinarnej. Prezydent nie zgadza się też na wiele nominacji ambasadorskich i nie przyjmuje służbowania od części wybranych

sędziów Trybunału Konstytucyjnego. Z drugiej strony, premier kilkakrotnie odmówił kontrasygnaty decyzji prezydenta, nie chce iść na kompromis w kwestii wyboru niektórych ambasadorów, czyustaw przygotowanych w Pałacu Prezydenckim.

Na szczęście w poważnych sprawach, gdy w grę wchodziło bezpieczeństwo kraju, premier z prezydentem współpracują. Mowa o wlocie nad Polskę rosyjskich dronów we wrześniu 2025, czy ostatnim naruszeniu polskiej przestrzeni przez pocisk z Rosji. Jedyna rzecz, jaka poróżniła w tej kwestii Pałac Prezydencki i Kancelarię Premiera, to unijny program SAFE. Rząd postawił jednak na swoim i, mimo weta prezydenta Nawrockiego, z programu skorzystał.

Karol Nawrocki w ogóle cieszy się popularnością wśród Polaków. Rok po jego wyborze na urząd prezydenta, utrzymuje bardzo wysokie notowania. Pod koniec lipca, CBOS podał, że jego działalność pozytywnie ocenia aż 56 procent badanych. To najwyższy wynik głowy państwa od początku jego kadencji. Podobnie jest w przypadku rankingów zaufania.

REKLAMA

0011561856



Twój Czas na zdrowie

-  Zakwaterowanie
-  3 posiłki dziennie w formie bufetu szwedzkiego
-  Konsultacja lekarska
-  4 zabiegi dziennie (oprócz niedziel i dni świątecznych)
-  90 min. dziennie w Strefie Relaksu (sauna, jacuzzi, grota solna, siłownia)
-  Voucher do Integracja Cafe

 52 35 63 101, 52 35 63 100, 52 35 63 320

 medicalspa@solanki.pl, repcja@solanki.pl

 www.solanki.pl

Rośnie popularność wyjazdów z warsztatami, wykładami, zajęciami

Ponad połowa Polaków (55%) lubi uczyć się nowych rzeczy podczas wakacji. To nieco więcej niż średnia europejska (48%). Pieczenie chleba, ceramika, zielarstwo, fotografia czy stolarka stają się równie ważne jak piękne widoki.

Trend ma już własną nazwę: „skillcation”, czyli połączenie słów „skill” (umiejętność) i „vacation” (wakacje).

Jeszcze kilka lat temu, planując urlop, zastanawialiśmy się, co możemy zwiedzić, zjeść i zobaczyć, a dziś zastanawiamy się, czego nowego możemy się nauczyć. Z najnowszego badania Mastercard Economics Institute, przeprowadzonego wśród ponad 27 tysięcy respondentów w 28 krajach Europy (w tym na próbie 1000 Polaków), wynika, że zmienia się nasze podejście do wakacji. Aż 40% badanych z Polski weźmie w tym roku udział w wyjeździe skoncentrowanym właśnie na nauce nowej umiejętności lub rzemiosła, a 46% jest gotowych zapłacić za taki wyjazd więcej



Ceramika, tkactwo czy obróbka drewna - stało się popularne wśród urlopowiczów.

niż za tradycyjny urlop. W Polsce ten trend może mieć jeszcze jedno, bardziej praktyczne wytłumaczenie: kapryśną po-

godę. Gdy prognozy na wakacje bywają nieprzewidywalne, a plaża odpada, to warsztaty pod dachem albo aktywność

niezależna od słońca stają się dobrą alternatywą.

Zmienia się nie tylko sposób podróżowania, ale i defi-

nicja udanego urlopu. Dla 57% Polaków nauka od lokalnych ekspertów sprawia, że podróż nabiera większego znaczenia, a 51% przyznaje, że nowa umiejętność przywieziona z wakacji ma dla nich większą wartość niż tradycyjna pamiątka. Co drugi badany w Polsce (50%) deklaruje też, że podczas wakacji szuka praktycznych, angażujących doświadczeń, a nie tylko biernego wypoczynku.

NASZE WAKACYJNE PREFERENCJE

Na szczycie listy umiejętności, których najchętniej uczyliby się Polacy, znajdują się (z takim samym wynikiem, czyli 34%) podstawy nowego języka oraz gotowanie i warsztaty kulinarne z lokalnymi szefami kuchni. Tuż za nimi plasuje się poznawanie produkcji lokalnego jedzenia i napojów, jak wino, sery czy piwo (30%). Blisko jedna czwarta badanych chciałaby spróbować sportów takich jak narciarstwo, surfing czy wspinaczka (22%) oraz sztuk kreatywnych: fotografii, malarstwa, pisanie (również 22%). Popularne są też wellness i ruch: joga, medytacja, taniec czy sztuki walki (21%), a także tradycyjne rzemiosło: ceramika, tkactwo

i obróbka drewna (20%). Na dalszych miejscach są permakultura (16%), survival i zbieractwo (14%) oraz warsztaty muzyczne (12%).

NAJWIĘKSZA ATRAKCJĄ STAJĄ SIĘ GOSPODARZE

To, co jeszcze kilka lat temu było dodatkiem do pobytu, dziś coraz częściej staje się głównym powodem wyboru konkretnego miejsca. Na Słowacji rośnie liczba gospodarzy, którzy zapraszają gości nie tylko do nocowania, ale i do wspólnego działania: można nauczyć się wypieku chleba na zakwasie, zrobić własny ser, ulepić ceramiczne naczynie na kole garncarskim, poznać tajniki zielarstwa i pszczelarstwa, spróbować fotografii przyrodniczej, stolarki czy tworzenia naturalnych kosmetyków, a także wziąć udział w warsztatach jogi, medytacji czy lokalnego rzemiosła.

- Jeszcze kilka lat temu goście pytali przede wszystkim o dostęp do jeziora, szlaki czy dobrą restaurację, a dziś szukają ciekawych wydarzeń, podczas których mogą coś przeżyć, czegoś się nauczyć. Największą wartością stają się ludzie i ich pasje. (PP)

REKLAMA

0011563965

znam.

TO UCZUCIE

Dlaczego mężczyźni operacyjnie leczą kompleksy?



AMBROZIAK

ekspert dermatologii

EICHELBERGER

ekspert psychologii

ZESKANUJ KOD



WEJDŹ NA www.youtube.com/@ZNAM-PPG

Już dziś o 20:00

**Wojciech Eichelberger
w rozmowie
z Marcinem Ambroziakiem**

Jonasz Zasowski z Ozorkowa komentował mecze na mundialu

Jeszcze kilka lat temu oglądał mistrzostwa świata przed telewizorem. Dziś sam komentuje je milionom widzów przed ekranami. Pochodzący z Ozorkowa Jonasz Zasowski, dziennikarz TVP Sport i absolwent dziennikarstwa na Uniwersytecie Łódzkim, podczas mundialu 2026 komentował między innymi mecze Egiptu z Nową Zelandią, Paragwaju z Australią oraz Algierii z Austrią.

JAKUB MLONKA

Co czuje człowiek, który jeszcze kilka lat temu oglądał mundial przed telewizorem, a dziś opowiada go milionom widzów?

- Euforię. Dumę. Ale też ogromną motywację do jeszcze cięższej pracy, tak by nie był to tylko jednorazowy wystrzał.

Jak wygląda dzień komentatora podczas mistrzostw świata?

- Każdego dzień wygląda trochę inaczej. Mogę też to nieco rozszerzyć, nie zamykając pytania w dniu, a patrząc szerzej - na cały tydzień. Podczas mundialu oprócz komentowania moim zadaniem jest obsługa mediów społecznościowych. To zajmuje większość mojego tygodnia. Trzeba być oczywiście na bieżąco, więc oglądam wszystkie mundialowe mecze. Odpowiadając na pytanie, jeśli chodzi stricte o dzień komentatora - spędzam go głównie na przygotowaniu się do meczu. Czytam teksty, słucham programów i rozmawiam z kolegami dziennikarzami.

Czy przygotowanie do spotkania trwa czasem dłużej niż sam mecz?

- Zdecydowanie tak. Nie dotyczy to tylko meczów mistrzostw świata, ale też meczów, które komentuje w sezonie - 1. i 2. liga, a także Puchar Anglii. Zawsze chce przygotować się jak najlepiej, więc przygotowanie zajmuje sporo czasu. Do tego trzeba być

na bieżąco - oglądać inne mecze, czytać informacje z lokalnych mediów (tutaj mam na myśli rozgrywki ligowe). Przygotowanie do meczów trwa tak naprawdę cały czas. Jesteś w tym, czytasz, analizujesz, słuchasz. To się nigdy nie kończy. Uwielbiam to!

Czy komentowanie mundialu różni się od komentowania ligi lub europejskich pucharów?

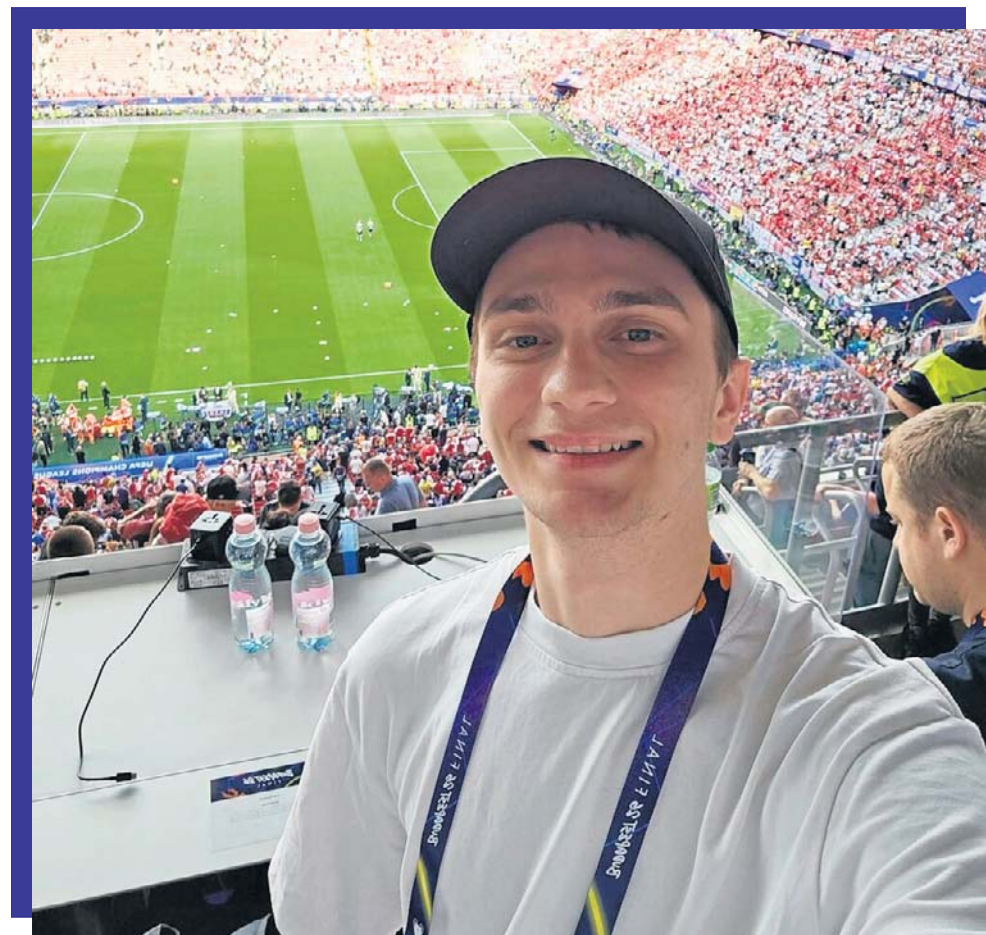
- Zdecydowanie tak. Mundial to najważniejszy piłkarski turniej świata. Czuć to komentując mecze. Waga spotkań, emocje - żadne inne rozgrywki nie mogą się z tym równać. To jest coś absolutnie fantastycznego.

Jak chłopak z Ozorkowa trafia do redakcji TVP Sport podczas mundialu?

- Do redakcji TVP Sport trafiłem dużo wcześniej. Pracuję od czerwca 2024 roku. Dostałem się przez casting. Od tamtego momentu działam w redakcji w dziale mediów społecznościowych oraz komentuję mecze piłkarskie. Niekiedy występuję też w studiu jako prowadzący programów - najczęściej przy okazji Pucharu Anglii. Komentowałem też jedną z sesji mistrzostw świata w darcie.

Pamiętasz moment, w którym po raz pierwszy pomyślałeś: „Chcę zostać komentatorem sportowym”?

- Już w gimnazjum wiedziałem, że chcę być komentatorem. Czułem, że kariery sportowca raczej nie zrobię, a bardzo chciałem

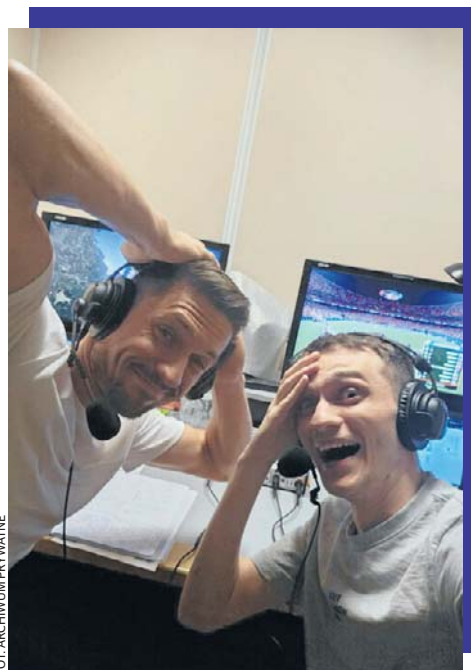


Jonasz Zasowski - Mundial to najważniejszy piłkarski turniej świata. Czuć to komentując mecze.

być przy sporcie, który jest moją wielką pasją. Już od tamtego momentu robiłem wszystko, żeby marzenia stały się rzeczywistością. Od pisania tekstów „do szuflady”, po pierwsze podcasty czy programy przed mikrofonem.

W domu częściej byłeś piłkarzem czy komentatorem z pilotem zamiast mikrofonu?

- Do czasu końca szkoły podstawowej zdecydowanie piłkarzem. Później bliżej było mi do dziennikarstwa. Chłonałem wszystko: teksty, transmisje sportowe, programy. Uwielbiałem sposób przekazywania emocji, doszukiwanie się w sporcie czegoś więcej niż tylko wyniku rozgrywki.



Jonasz Zasowski podczas meczu Algieria - Austria na mundialu 2026. Spotkanie relacjonował wspólnie z Bartłomiejem Kalinkowskim dla TVP Sport.

Jak wyglądały twoje pierwsze próby komentowania meczów?

- Oczywiście przy okazji serii gier FIFA. Wyciszałem komentatorów w grze i próbowałem swoich własnych sił. Tutaj też dodam, że moje pierwsze komentatorskie doświadczenie odbyło się przy okazji turnieju... e-sportowego. Komentowałem „ZEROM CUP” - turniej e-sportowy organizowany przez moich kolegów (oraz mnie) w liceum. Komentowałem wtedy rozgrywki w Counter-Strike i League of Legends.

Rodzina traktowała te marzenia poważnie czy raczej z przymrużeniem oka?

- Zawsze poważnie. Moi rodzice od samego początku dawali mi wielkie wsparcie. To oni jako pierwsi dmuchali mi w skrzydła i dotyczy to w zasadzie wszystkich rzeczy i „zajawek”, jakich podejmowałem się od najmłodszych lat.

Co było trudniejsze: dostać się do TVP czy uwierzyć, że to w ogóle możliwe?

- Uwierzyć, że to w ogóle możliwe.

Kto był twoim pierwszym komentatorskim idolem?

- Dariusz Szpakowski i Włodzimierz Szaranowicz. Jako wielki fan angielskiego futbolu bardzo cenię również Andrzeja Tworowskiego. Wzorem jest dla mnie także Przemysław Pełka.

Jak wiele zawdzięczasz Dariuszowi Szpakowskiemu?

- Miałem warsztaty z panem Dariuszem i otworzyły mi one oczy na wiele rzeczy, jeśli chodzi o warsztat komentatorski...

Miałeś już okazję komentować mecze Widzewa Łódź albo ŁKS Łódź?

- Komentowałem mecze rezerw ŁKS-u.

Starzenia nie zatrzymamy, ale możemy z nim negocjować...

Rozmowa z dr n. med. Małgorzatą Sokół - prodziekanem ds. kierunku Kosmetologia w Kolegium Medycznym Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie.

MARLENA BOGDAN-MARUT

Zacznijmy od dość brutalnie szczerego pytania. Czy istnieje zabieg - chirurgiczny albo niechirurgiczny - który jest w stanie zatrzymać starzenie?

Nie istnieje metoda, która zatrzyma biologiczny proces starzenia. Jest on naturalnym elementem funkcjonowania naszego organizmu. Z wiekiem komórki coraz wolniej się regenerują, a zdolność organizmu do odbudowy tkanek stopniowo maleje. Wynika to między innymi z faktu, że większość komórek somatycznych ma ograniczoną liczbę podziałów, określaną jako limit Hayflicka. Po jej wyczerpaniu komórki przechodzą w stan starzenia komórkowego, czyli senescencji. Przechodzą się dzielić, ale nadal pozostają aktywne metabolicznie i wpływają na otaczające tkanki. Starzeniu sprzyjają również kumulujące się uszkodzenia DNA, skracanie telomerów oraz szereg innych mechanizmów opisanych przez współczesną biologię. Wszystko to sprawia, że nie jesteśmy w stanie zatrzymać starzenia, możemy natomiast wpływać na jego tempo i ograniczać jego skutki.

Co ciekawe, pierwsze oznaki starzenia pojawiają się znacznie wcześniej, niż większość z nas przypuszcza. Już około 25. roku życia stopniowo spada produkcja kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego. Początkowo nie dostrzegamy tych zmian, jednak z czasem skóra traci jędrność i elastyczność, a jej zdolność do regeneracji wyraźnie się zmniejsza.

Skoro starzenia nie da się zatrzymać, to czy możemy sprawić, żeby przebiegało wolniej?

Tak. Są trzy filary, które mają największe znaczenie. Pierwszy to fotoprotekcja, która jest najskuteczniejszym działaniem przeciwstarzeniowym, jakie znamy. Promieniowanie UV odpowiada za istotną część zmian widocznych na skórze, dlatego krem z filtrem SPF powinien być podstawą pielęgnacji przez cały rok. Jednak sam fakt aplikacji nie wystarczy, kluczowa jest odpowiednia porcja, odpowiadająca w przypadku twarzy dwóm liniom kremu wyciśniętym na palec wskazujący i środkowy.

Drugi filar to styl życia. Sen, aktywność fizyczna i dobrze zbilansowana dieta mają ogromny wpływ na tempo starzenia organizmu. Szczególnie ważny jest sen - to właśnie wtedy zachodzą procesy regeneracji i naprawy uszkodzeń komórkowych - 7 godzin dziennie to absolutne minimum dla dorosłego człowieka.

Trzeci filar to indywidualnie dobrana pielęgnacja, zabiegi kosmetyczne i/lub z zakresu medycyny estetycznej. I słowo „indywidualnie” jest tutaj kluczowe. Nie istnieje jeden zabieg, który będzie odpowiedni dla wszystkich. Najlepsze efekty osiągamy wtedy, gdy medycyna estetyczna nie zmienia naszej twarzy, lecz dyskretnie wspiera to, co daje natura. Jej celem nie powinno być stworzenie nowej osoby, ale zachowanie zdrowego, świeżego wyglądu na każdym etapie życia.

Powiedziała pani, że zabiegi zawsze powinny być dobierane indywidualnie. Dlaczego?

Bo każdy z nas starzeje się inaczej. U jednych osób pojawiają się przede wszystkim drobne zmarszczki, u innych twarz traci owal, a jeszcze u innych najbardziej widoczne stają się oznaki zmęczenia. Dlatego zabieg, który u jednej osoby przyniesie świetny efekt, u innej może okazać się zupełnie nie trafiony. Wyobraźmy sobie dwie kobiety. Jedna schudła kilkanaście kilogramów i straciła objętość twarzy. W jej przypadku zabieg wolumetryczny może przywrócić naturalne proporcje. Druga ma grubsza skórę i wyraźnie opadający owal twarzy. Gdy zastosujemy dokładnie ten sam zabieg, twarz może stać się cięższa i mniej harmonijna. Dlatego tak ważna jest konsultacja ze specjalistą. Najpierw trzeba ocenić kondycję skóry i sposób, w jaki się starzeje, a dopiero później dobrać odpowiednią terapię.

Mam wrażenie, że w ostatnich latach bardzo zmieniły się również trendy w medycynie estetycznej.

Zdecydowanie. Jeszcze kilka lat temu dominowała moda na mocne wypełnianie twarzy. Efekt miał być widoczny od razu - wydane kości policzkowe, wyraźnie zarysowane usta i żuchwa, skóra napięta byleby mocniej.



FOT. BARBARA GALAS

Dr n. med. Małgorzata Sokół jest specjalistką w dziedzinie medycyny estetycznej i kosmologii regeneracyjnej.

Dziś odchodzi się od takiego podejścia. Wiemy znacznie więcej o tym, jak zachowują się wypełniacze po latach, dlatego coraz większy nacisk kładzie się na naturalność i co za tym idzie istotne ograniczenie dawki. Wiele osób decyduje się nawet na rozpuszczenie preparatów podanych kilka lat wcześniej. Współczesna medycyna estetyczna nie dąży do stworzenia nowej twarzy. Jej zadaniem jest subtelne odświeżenie wyglądu przy zachowaniu naturalnych rysów i indywidualnych proporcji.

Czy są zabiegi, które rzeczywiście potrafią wizualnie odjąć kilka lat?

Tak, pod warunkiem że są wykonywane rozsądnie i we właściwym momencie. Dobrym przykładem jest toksyna botulinowa, która bardzo dobrze redukuje zmarszczki mimiczne - na czole, między brwiami czy wokół oczu. Najlepsze efekty daje jednak wtedy, gdy jest elementem profilaktyki, a nie próbą odwrócenia wielu lat zaniedbań. Medycyna estetyczna może znacząco poprawić wygląd, ale nie cofnie biologicznego czasu.

Kiedy rozmawiamy o starzeniu, trudno uciec od emocji. Mam 48 lat i coraz częściej myślę o tym, że zbliżam się do pięćdziesiątki. To chyba pierwszy moment w życiu, kiedy na prawdę zaczynam odczuwać upływ czasu. Najbardziej obawiam się chwili, w której przestanę rozpoznawać siebie w lustrze. W środku wciąż czuję się tą samą osobą, ale twarz zaczyna opowiadać już inną historię.

Bardzo często słyszę takie refleksje od kobiet. Myślę, że większość z nas nie odczuwa

wieku tak bardzo wewnątrz, jak widzi go w swoim odbiciu. To właśnie zmiany w wyglądzie przypominają nam o upływie czasu i nie zawsze łatwo je zaakceptować. Jednocześnie zauważam, że dojrzałe kobiety coraz częściej przestają definiować siebie wyłącznie przez pryzmat wyglądu. Są bardziej świadome, odważniejsze i lepiej wiedzą, czego chcą. Zakładają firmy, realizują marzenia, podróżują i podejmują decyzje, na które wcześniej nie miały odwagi. Paradoksalnie właśnie ta pewność siebie sprawia, że wiele z nich odbieranych jest jako bardziej atrakcyjne niż wtedy, gdy miały dwadzieścia kilka lat.

Media społecznościowe nie ułatwiają zaakceptowania zmian.

To prawda. Każdego dnia oglądamy setki idealnych zdjęć - wyretuszowanych lub wygenerowanych przez sztuczną inteligencję. Łatwo uwierzyć, że tak powinno wyglądać starzenie, choć w rzeczywistości jest to obraz całkowicie oderwany od życia. Na szczęście obserwuję też pozytywną zmianę. Coraz więcej osób nie oczekuje spektakularnej metamorfozy. Chcą wyglądać świeżo, zdrowo i naturalnie. To kierunek, który bardzo popieram.

Czyli najważniejsze to nie próbować zatrzymać czasu za wszelką cenę, ale dobrze przeżyć każdy jego etap.

Dokładnie. Dbajmy o siebie, jeśli tego potrzebujemy, nie oceniamy wyborów innych i pamiętajmy, że atrakcyjność nie kończy się wraz z kolejnymi urodzinami. Często właśnie z wiekiem stajemy się najbardziej autentyczną wersją siebie.

Porzucił korporację dla zegarków z... drewna

W pracowni Michała Napierały przy ul. Starowiśniej w Krakowie czas jest niemalże namacalny, twórca zegarków zamyka go w minimalistycznej drewnianej formie. Ręcznie wykonywany każdy etap pracy od wycinania formy, przez szlifowanie, aż po umieszczanie w drewnianej oprawie serca zegarka to jego czas, który oddaje swoim dziełom i ich przyszłym właścicielom.

ANNA PIĄTKOWSKA

● - Czy czas istnieje? Istnieje, tylko nie wiem jak. Kiedy w dzieciństwie słyszałem w kościele o życiu wiecznym, zastanawiałem się jak to możliwe. Potem, w podstawówce pojawiła się fizyka i choć zawsze miałem z niej trójkę, o literce t wiedziałem więcej niż inni.

Wiele lat później czas Michał Napierała uczynił przedmiotem swojego zawodowego zainteresowania. 15 lat temu rzucił korporację, by robić drewniane zegarki. Kiedy rozmawiamy - pod koniec lipca 2026 roku - właśnie pracuje nad 4883 czasomierzem. Choć podobne do siebie, każdy egzemplarz jest unikatowy, ma też swój numer.

- Mam w mojej twórczości trzy poziomy czasu. W ciągu jednego dnia jestem w stanie wykonać jeden zegarek - to jest cykl tworzenia. Drugi zaczyna się w momencie, gdy klient zabiera ode mnie swój zegarek - to cykl życia tego czasomierza.

JEDEN ZEGAREK DZIENNIE

Na początku jest dębowa deska, bo dąb - jak uważa „drewniany zegarmistrz” - jest na tyle piękny, że nie trzeba go niczym zdobić. Prostota i funkcjonalność od początku są wyznacznikami przy tworzeniu czasomierzy. Ten sam model kupuje biznesmen w drogim garniturze i dziewczyna w zwiewnej sukience. Pasuje obydwojgu.

- Drewno dębowe jest osadzone w kulturze polskiej: trony robiono z dębu, jeśli dziś zachowała się stara szafka czy krzesło po dziadkach to na pewno jest z drewna dębowego. Moje zegarki powstają w Krakowie więc zależało mi, żeby pokazać także w tym wymiarze lokalność - to drewno jest spod Krakowa. Do mojej pracowni zagląda wielu obcokrajowców, chcę im tę lokalność pokazywać.

Drewniane zegarki w pracowni Michała Napierały powstają w 52. krokach - to autorska

i unikatowa ścieżka - jak same zegarki. Są kroki, które trudno byłoby podrobić komuś innemu, jak choćby ten odmierzający pewien odcinek wyznaczany... fragmentem płyty Beatlesów. Nigdy nie zostały spisane, materializują się w każdym kolejny zrobionym egzemplarzu. - Całe życie interesowałem się czasem w ujęciu filozoficznym i naukowym. Kiedy już przeczytałem wiele mądrych książek - a im więcej ich przeczytasz, tym mniej wiesz o czasie - zabrałem się za te zegarmistrzowskie. One nie mówią wprost, jak zrobić zegarek, ale mając w głowie tę wiedzę jesteś w stanie przebrnąć przez proces jego tworzenia.

Pierwszy egzemplarz powstał w drodze swobodnego eksperymentu. Michał Napierała tworzył go 8 tygodni. Działa niezmiennie od 15 lat. Zrobiłem go dla siebie. Ktoś zobaczył go na mojej ręce i zapytał, czy nie zrobiłbym też dla niego. Wówczas robiłem to z pasji, po godzinach.



Pierwszy zegarek powstał w drodze swobodnego eksperymentu. Michał Napierała tworzył go 8 tygodni. Działa niezmiennie od 15 lat.



Drewniane zegarki w pracowni Michała Napierały powstają w 52. krokach - to autorska i unikatowa ścieżka - jak same zegarki.

Ten pierwszy nigdy nie był i nie będzie na sprzedaż, ale szybko pojawiły się kolejne próby o drewniany zegarek. Tak Michał porzucił korporację dla drewnianych zegarków. Po tych wszystkich latach uważa, że był to dobry wybór.

Kiedy pracując nad zegarkami natrafiał na kolejne problemy, przechodził je dzięki wiedzy zdobytej z książek i rozmowom z zegarmistrzami. Ale nie wszystko zawsze się udawało. Na początku wiele egzemplarzy trafiało do „pułdelki smutku”. Dziś niemal nic tam nie wpada.

SPIESZ SIĘ POWOLI...

Tworzenie zegarka to samotna praca, Michał chciał to odmienić - w jego pracowni jest witraż, przez którą można przechodząc Starowiśnią, zobaczyć jak powstaje kolejny drewniany czasomierz. - Zegarki nie czekają tu na nowych właścicieli, najczęściej to oni mu-

szą poczekać na zegarek. Kiedy jednak kogoś zainteresuje, zajrzy do pracowni, mogę mu pokazać moją pracę - to ludzi interesuje. Czasami przychodzą nawet nie po to, żeby kupić zegarek, ale by obserwować proces ich powstawania. Ludzi to ciekawi, bo dziś cały świat produkowany jest w Chinach, a ja wszystko tu robię ręcznie. Krok po kroku. Uczyniłem z Krakowa stolicę drewnianych zegarków, jako pierwszy w Europie takie robiłem, dopiero potem zaczęła się produkcja w Chinach.

Czas w pracowni Michała płynie w rytmie slow, krok po kroku. Każdy etap ma tu swój określony czas, niczego nie da się przyspieszyć. - Lubię to. Tu i teraz jest lepsze niż gonienie za milionami i filozofia „sky is the limit” - to nie dla mnie.

Choć, jak przyznaje bywają miesiące, że jego sztuką zegarmistrzowską niewiele osób się interesuje. - Trzeba to przetrwać, rozłożyć w czasie. Bo czas jest po to, żeby nie wszystko wydarzyło się w jednym momencie. Praca nad czasomierzami uczy mnie pokory w stosunku do czasu.

Bywa, że do pracowni Michała zaglądają dawni klienci, czasem po to, by wymienić baterię, czasem, by powiedzieć, że zegarek od „drewnianego zegarmistrza” cały czas chodzi. Lubi zaglądać do swoich starych zegarków, sprawdzać ich mechanizm. Kiedy patrzy na numer, wie, kiedy powstał dany egzemplarz.

KRAKÓW UCZYNIŁ MNIE ARTYSTĄ

Mówi, że to Kraków uczynił go artystą. - To miasto ma taką moc. Czuję, że nigdzie indziej bym nie robił drewnianych zegarków.

Tuż nad warsztatem pracy wiszą portrety Michała. Instalacja artystyczna przedstawia go takim, jak był 15 lat temu, gdy zaczynał robić drewniane zegarki. Drugi wizerunek wygenerowany przez AI to Michał mający 86-88 lat. Oba portretem towarzyszy ten sam zegarek. - Wiem, co będę robił przez resztę życia. To jest mój plan - mówi „drewniany zegarmistrz”.

Wartościowa letnia dieta

Wakacje nad morzem kojarzą się z porcją świeżej ryby prosto ze smażalni. Nie każda opcja będzie jednak równie korzystna dla zdrowia. Latem warto wybierać lokalne gatunki przygotowywane ze świeżych surowców. Nad Bałtykiem szczególnie polecane są śledzie, dorsze, łososie oraz flądry.

KATARZYNA WĄS-ZANIUK

Dla wielu turystów wizyta w nadbałtyckiej smażalni to obowiązkowy punkt wakacyjnego programu, niemal tak samo ważny jak spacer po plaży. Nie tylko smak ma znaczenie. Niektóre ryby są prawdziwą skarbnicą cennych składników odżywczych. Po które z nich warto sięgnąć?

- Jeśli wypoczywamy nad morzem, zdecydowanie warto korzystać z okazji i wybierać świeże ryby i te które są dostępne w danym czasie nad morzem. Nad naszym Bałtykiem polecam szczególnie śledzia, dorsza, łososa oraz flandrę. Każda z nich ma nieco inne zalety. Tłuste ryby, takie jak śledź czy łosoś, są doskonałym źródłem długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 (EPA i DHA), które wspierają pracę serca, mózgu oraz działają przeciwzapalnie. Z kolei dorsz, flądra czy morskiczek to ryby chudsze, ale dostarczają pełnowartościowego białka, jodu, seleniu oraz witamin z grupy B. W okresie letnim szczególnie warto wybierać lokalne gatunki przygotowywane ze świeżych surowców - wyjaśnia Magdalena Jarzynka-Jendrzewska, specjalistka ds. żywienia człowieka, właścicielka poradni dietetycznej Dietosfera.

Ekspertka wskazuje również, których gatunków lepiej nie jeść zbyt często i wyjaśnia, dlaczego czasem większe znaczenie niż sama ryba ma sposób jej przygotowania.

- Największym problemem zwykle nie jest sama ryba, lecz sposób jej przygotowania. Ryby smażone w głębokim tłuszczu, podawane w grubej panierce, zawierają znacznie więcej kalorii i tłuszczu, a jednocześnie tracą część swoich walorów zdrowotnych. Warto również zachować ostrożność wobec dużych ryb drapieżnych, takich jak miecznik, rekin czy niektóre gatunki tuńczyka, ponieważ mogą kumulować większe ilości rtęci. Z tego względu ich spożycie powinny szczególnie ograniczać kobiety w ciąży, karmiące piersią oraz małe dzieci. Kupując ryby, warto zwrócić uwagę na ich świeżość oraz pochodzenie. Ryby niewłaściwie przechowywane mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia niezależnie od gatunku - tłumaczy Magdalena Jarzynka-Jendrzewska.

Regularne spożywanie ryb to jedno z zaleceń zdrowego odżywiania. Jak przekonuje ekspertka, powinniśmy sięgać po nie 1-2 razy w tygodniu. Która forma ich przyrządzenia jest najlepszą opcją?

- Warto wybierać różne gatunki i różne sposoby ich przygotowania, ponieważ pozwala to dostarczyć organizmowi pełnowartościowego białka, kwasów omega-3, witaminy D,

jodu i seleniu. Dzięki temu ryby stanowią jeden z najcenniejszych elementów zdrowej, zbilansowanej diety. Najkorzystniejsze dla zdrowia są ryby pieczone, gotowane na parze, duszone lub grillowane.

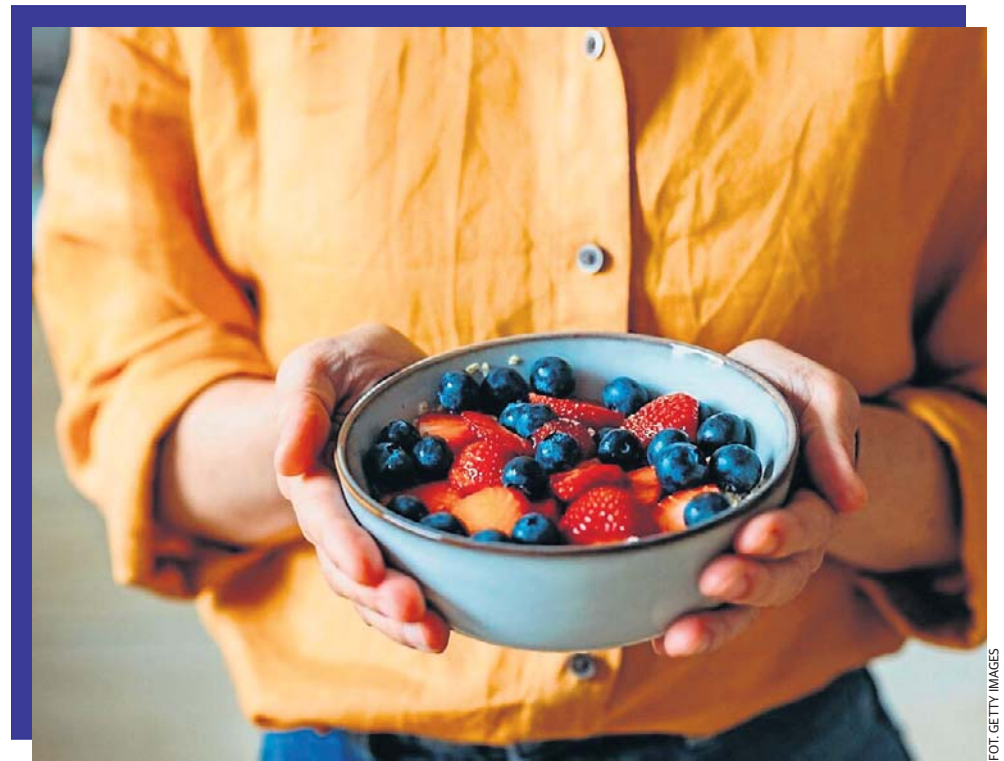
Takie metody pozwalają zachować wysoką wartość odżywczą produktu, a jednocześnie nie wymagają dodatku dużej ilości tłuszczu. Zupa rybna również może być bardzo wartościowym posiłkiem, zwłaszcza jeśli przygotowana jest na bazie dużej ilości warzyw.

Ryby wędzone mogą urozmaicać dietę, jednak ze względu na stosunkowo wysoką zawartość soli nie powinny być spożywane zbyt często. Najlepiej traktować je jako dodatek do jadłospisu, a nie podstawowe źródło ryb w diecie.

KISZONKI I OWOCE JAGODOWE - JEDZ, PÓKI TRWA SEZON

W letnich miesiącach warto sięgnąć po kiszonki, uznawane za jedno z najbardziej wartościowych składników diety wspierającej zdrowie jelit. Kiszone ogórki, młoda kiszona kapusta czy rzodkiewki nie tylko wzbogacają smak potraw.

Kiszenie jest zdrowym sposobem konserwacji żywności, ponieważ podczas tego procesu powstają korzystne dla organizmu bakterie kwasu mlekowego, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie jelit i pomagają utrzymać równowagę mikroflory jelitowej.



Owoce jagodowe mogą wzbogacić naszą dietę w substancje chroniące przed stresem oksydacyjnym.

Produkty kiszone zawierają również kwasy organiczne, witaminy oraz składniki mineralne, które mogą pozytywnie wpływać na odporność. Dodatkową zaletą jest niska kaloryczność kiszonek.

Warto jednak pamiętać, że kiszonki nie służą wszystkim. Osoby z zespołem jelita drażliwego (IBS), zaostrzeniem chorób zapalnych jelit czy stosujące dietę lekkostrawną powinny podchodzić do nich ostrożnie, wprowadzając je do jadłospisu stopniowo.

Eksperti żywienia od lat podkreślają, że regularne spożywanie owoców jagodowych może być jednym z najprostszych sposobów na wzbogacenie diety w substancje chroniące organizm przed stresem oksydacyjnym i przewlekłymi stanami zapalnymi.

Borówki, po które tak chętnie sięgamy w sezonie letnim, od lat znajdują się w czołówce najzdrowszych owoców świata. Zawierają duże ilości antocyjanów, czyli naturalnych barwników nadających im charakterystyczny granatowy kolor. Związki te wykazują silne właściwości przeciwutleniające i przeciwzapalne.

Kolejne owoce, które przysłużą się naszemu jelitom to maliny. Są prawdziwą skarbnicą błonnika pokarmowego. Już jedna porcja tych owoców dostarcza znaczną część dziennego zapotrzebowania na ten składnik. Błonnik wspomaga pracę przewodu pokarmowego, sprzyja uczuciu sytości i pomaga utrzymać prawidłowy poziom glukozy we krwi. Maliny zawierają również witaminę C, mangan oraz liczne polifenole. Dzięki temu mogą wspierać odporność.

Wśród owoców jagodowych szczególnie miejsce zajmuje także czarna porzeczka. Pod względem zawartości witaminy C przewyższa wiele popularnych owoców cytrusowych. Oprócz tego dostarcza antocyjanów, flawonoidów i innych związków bioaktywnych. Regularne spożywanie porzeczki może wspierać odporność, pomagać w walce ze stanami zapalnymi oraz korzystnie wpływać na funkcjonowanie naczyń krwionośnych. To jeden z najbardziej niedocenianych owoców polskiego lata.

©©



Ryby to jeden z niezbędnych elementów zbilansowanej diety i główne źródło kwasów omega-3. Znajdują się w nich także witaminy A, D, E oraz z grupy B.

Justyna Steczkowska: Mieszka w nas boska iskierka zwana duszą...

– Muzyka i artyści powinni brać większą niż kiedykolwiek wcześniej odpowiedzialność za młodzież, do której mówią – podkreśla wokalistka Justyna Steczkowska.

URSZULA ŚLESZYŃSKA

W niedzielę, 26 lipca, wystąpiła pani w Teatrze Wierszalin w Supraślu w ramach Festiwalu Między Wierszami. Ostatnio była pani w Białymstoku, żeby... czytać! W ramach 20-lecia Bajkowych Poranków. Czy głośne czytanie, chociażby dzieciom, jest ważne?

Zaproszenie na czytanie przyjął z ogromną chęcią, ponieważ jestem wielkim orędownikiem czytania książek. I to od zawsze. Zawsze czytałam swoim dzieciom na dobranoc i uważam, że to jest najpiękniejsza bliskość, jaka wieczorem może wydarzyć się między rodzicem a dzieckiem. Po pierwsze, dziecko słucha i pobudza swoją wyobraźnię. Ma tylko tekst i musi sobie wyobrazić jak wygląda historia. Pamiętam jak czytaliśmy Leonowi Sienkiewicza - „Ogniem i Mieczem” i „Potop”. To są przepiękne książki dla dziecka, które ma osiem lat. Idealne, bo dużo się dzieje, jest dużo pięknych walk, opisów. Oczywiście jak dzieci były małe, to czytaliśmy im bajki, ale też zdarzało się, że je wymyślałam, na przykład o kosmitach. Czytanie na głos jest bardzo ważne, również wtedy, kiedy dziecko się uczy. A dla rodzica to jest też powrót do dzieciństwa. I ta wspomniana już bezcenna bliskość - to jest ta chwila, w której dziecko zasypia, czuje się bezpiecznie, słyszy jakąś historię, która go porusza, a do tego uruchamia wyobraźnię, która jest przecież najbardziej kreatywnym ośrodkiem w naszym ciele. A później z tego wszystkiego rodzą się wielkie rzeczy. Wszystko zaczyna się w głowie. A żeby głowa była kreatywna, to musimy wciąż tę kreatywność w sobie pobudzać. Czytanie jest jednym z najważniejszych elementów tej historii.

A od takiego głośnego czytania blisko jest do śpiewu?

Myślę, że tak. Ja też jak śpiewam, jak ćwiczę, to mówię głośno teksty. Szczególnie

kiedy ćwiczę projekt Steczkowska/Demarczyk, jak wyruszam w jakąś trasę. To jest bardzo trudny repertuar i muszę ćwiczyć z korciem w buzi na głos, żeby dykcja była doskonała. Wiadomo, że śpiewam też głośno, bo jak inaczej! (śmiech)

W tym roku obchodziła pani swój jubileusz w Opolu. Chciałabym się cofnąć w czasie, do roku 1994, do Debiutów i właśnie do Opolu. Jak się pani od tamtego czasu zmieniła?

Dojrzałam, jak każdy w swojej drodze, jeśli oczywiście chce dojrzewać i skupić się na rozwoju, również duchowym, nie tylko muzycznym. Myślę, że jako człowiek zmieniłam się na lepsze. Na co dzień jesteśmy przede wszystkim ludźmi. To, że mamy jakieś etykiety - artystki, księgowej, mamy, córki, żony itd. - to są tylko etykiety, z którymi jesteśmy związani w naszym życiu, w społeczeństwie. Natomiast my jako istota jesteśmy czymś więcej. To w nas mieszka boska iskierka zwana duszą. To ona nas zasilą, ona nas prowadzi. Jeśli mamy z nią dobry kontakt, to nasze życie wygląda zupełnie inaczej. Jest pełniejsze, bardziej empatyczne, wyrozumiałe i piękne. Zawsze dążyłam do kontaktu z nią, ale nie wiedziałam, jak to zrobić. Poszukiwałam informacji, książek. To zresztą bardzo często polecam swoim fanom na Instagramie - żeby dotrzeć do tego momentu, w którym naprawdę jestem w 100% połączona z duszą. Wiedziałam, że to da mi siłę i zupełnie inną perspektywę patrzenia na siebie, w kontekście nie tylko świata, ale też wszechświata. Ale też patrzenia na świat, który mnie otacza, czyli rodzinę, społeczeństwo, środowisko, w którym żyję. I wreszcie dotarłam do takiego momentu, który wydarzył się w Indiach, na warsztatach.

Coto był za moment?

Przepiękny i nieporównywalny z niczym innym! Każdy z nas, dopóki żyje, porusza się,

myśli, jest zasilany energią duszy. Ale ona czasem zasila nas tylko tyle, ile musi, żebyśmy funkcjonowali. Natomiast kiedy naprawdę czujemy i spotkamy się z nią „twarzą w twarz”, to trudno porównać tę miłość z czymkolwiek innym. Pamiętam, że poczułam jak ta energia wraca do mojego ciała, zasilając je w sposób niezwykle mocny. Oczywiście lały się łzy, bo to jest nie do opanowania. To jest też energia ciała. Ciało wszystko pamięta, jest najpiękniejszą książką o nas samych. Od tej pory wszystko zaczęło się zmieniać. I zmienia się nadal, na lepsze, we mnie samej jako człowieku.

To znaczy?

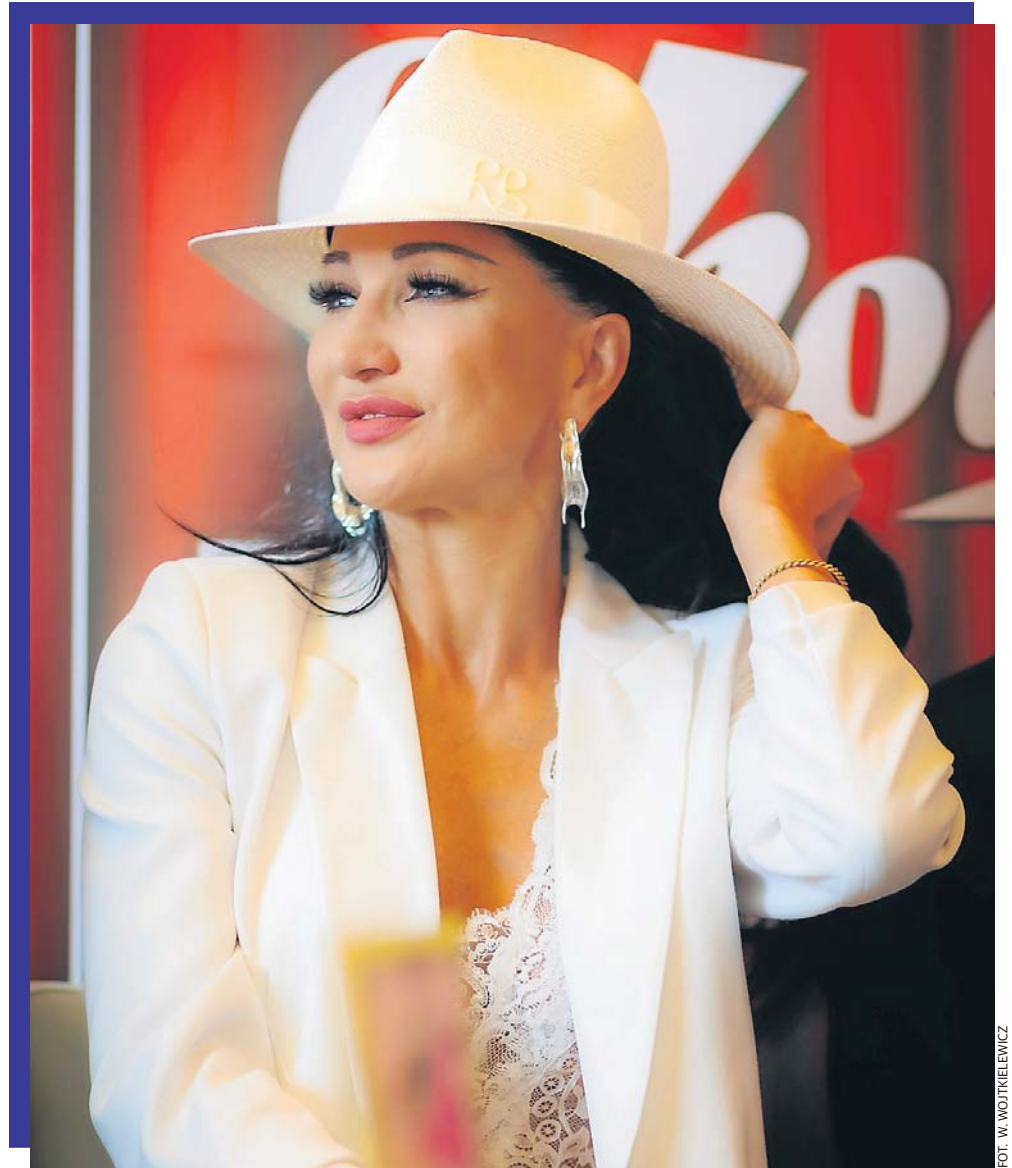
Przestałam mieć jakiegokolwiek żale, jakiegokolwiek pretensje, nieporozumienie między sobą a innymi ludźmi. Trzeba też pamiętać, że jestem tylko człowiekiem i też jestem uzależniona od emocji, które krążą wokół. Chcąc nie chcąc jesteśmy związani ze środowiskiem, w którym żyjemy. I nas też ono dotyczy. Teraz już wiem, jaki to jest schemat i natychmiast mówię sobie: „Naprawdę? Jeszcze tego nie rozumiałaś?”. I wtedy moja dusza mi przypomina, że rozumiałam, tylko przez moment zapominałam czeplając się czegoś, co do mnie nie należy i nie jest moje. Więc to była długa droga, która trwała wiele lat. Trzeba też pamiętać o jednej ważnej rzeczy. Że ta droga zaczyna się zawsze od naszej własnej chęci rozwoju. Więc jeśli mogę państwu powiedzieć coś od siebie, jeśli ta wiedza jest dla was cokolwiek warta, to pamiętajmy, że nikt za nas świata nie zmieni - naszego szczególnie. Ale on się zmieni, jeśli my podejmujemy decyzję, że chcemy zrobić krok w stronę duchowości. A duchowość to

nie są żadne czary mary, nic z tych rzeczy! To jest zwykła codzienność dbania o siebie, o swoje własne emocje, granice. O to, żeby naprawdę kochać siebie w takiej formie, jaką dostaliśmy. Dbać o swoje ciało, które jest najlepszą historią nas samych, bo to jest nasz odbiornik wszystkiego. Zapisuje w sobie każdą emocję. I zasypiając każdego dnia, trzeba odpuścić złe emocje, podziękować za kolejny piękny dzień. Podziękować sercu, duszy, wszystkim narządom za to, że dały nam kolejny krok w rozwoju. Wtedy rano człowiek budzi się jak nowo narodzony.

Czy z tej drogi, z tej wędrówki duchowej wzięła się też „Gaja”?

Tak, w dużej mierze. Zaczęło się to dawno, tak naprawdę od płyty „Anima”, w której opowiadałam o człowieku w kontekście wszechświata. Potem była płyta „Maria Magdalena”. Pomiędzy były inne popowe płyty, którymi się cieszyłam i jestem z nich bardzo dumna. Natomiast te dwa albumy, jeśli ktoś sobie ich posłucha, to zrozumie moją muzyczną drogę, która jest opowieścią o mnie samej, o mojej podróży duszy, o kierunku, w którym zmierzam. I bardzo wielu ludziom ta historia się przydała. Bardzo wielu.

Kiedy graliśmy „Marię Magdalенę” po piętnastu latach w Planetarium Śląskim, ilość listów, podziękowań szczególnie od młodych ludzi, mnie oszołomiła. Pisali, że moja muzyka, że cały ten medytacyjny koncert uratował im życie. Lały się łzy ze wszystkich stron, i z mojej, i z ich. Wszyscy wiemy, że media społecznościowe, internet i wszystko to, co wydarzyło się przez ostatnie lata jest wspinałą wolnością i możliwością



FOT. W. WÓJTKIEWICZ

zdobywania wiedzy, ale jest to też wielki śmietnik, który ryje nam głowę. Musimy pamiętać, co wybieramy i co wspieramy swoją energią. Ludzie są przebadczowani i to jest największy problem. My, dorośli, czasem sobie z tym nie radzimy. Ale my byliśmy wychowywani w PRL-u, gdzie nie mieliśmy telewizorów - mojej rodziny nie było na to stać, nie mieliśmy telefonów, mieliśmy tylko siebie, tę emocjonalną bliskość z ludźmi, rówieśnikami, rodzeństwem, rodzicami - niektórzy gorszą, niektórzy lepszą. Akurat ja miałam bardzo fajną rodzinę i byliśmy ludźmi powiązaniymi ze sobą. Dzisiaj - przez technologię - jesteśmy ludźmi powiązaniymi z całym światem. Czyli z kim? Z nikim! I to jest największa bolączka naszych czasów dla młodych ludzi, którzy przebadczowani nie radzą sobie ze swoimi własnymi emocjami. A w internecie widzą świat, który jest wycinkiem prawdziwego życia - nie jest prawdą. Jaki Instagram jest prawdziwy? Żaden. Tam pokazujemy chwile, z których jesteśmy dumni, którymi się cieszymy. Urywki czegoś pięknego. Ale życie też jest trudne, czasem skomplikowane, czasem po prostu brzydkie. Świat jest doskonały w swojej niedoskonałości. I to wszystko trzeba umieć sobie powiedzieć. Jestem niedoskonały.

Co znaczy niedoskonały?

Właśnie. Inny niż koleżanka? To ona jest doskonała, a ja nie? Co to znaczy być doskonałym? Jesteśmy tu po to, żeby czegoś się uczyć, doświadczać, stawiać każdego dnia krok ku swojemu własnemu rozwojowi i zrozumieniu siebie. Nie można się porównywać z innymi. A internet i media społecznościowe wymuszają to na młodych ludziach. Stąd tyle depresyjnych sytuacji, samobójstw. To jest naprawdę ogromna skala, o której się na co dzień nie mówi, a przy tym brak jest wsparcia psychiatrów, psychologów, których jest po prostu za mało. Dlatego uważam, że muzyka i artyści są jedną z tych grup, która powinna brać jeszcze większą niż kiedykolwiek wcześniej odpowiedzialność za młodzież, do której mówi. I wielu młodych artystów to rozumie. Ja też rozumiem i dlatego opowiadałam o tej płycie i przypominam o niej ciągle, ponieważ ona rzeczywiście powoduje, że zaczynasz rozumieć siebie i patrzysz na świat z innej perspektywy, co czasem niektórym naprawdę w realu ratuje życie.

Wspomniała pani o rodzinie, o bliskości. Pani była związana z babcią i to od niej dostała pani pierwsze szpilki! Jak w tych szpilkach iść przez życie tak, żeby się nie połamaly?

Dobre pytanie - bardzo kobiece i sprytne (śmiech). To jest wszystko to, co powiedziałam przed chwilą. Mnie się wiele razy łamały szpilki. I miałam bardzo różne lata. Bywałam przemęczona, sfrustrowana, przeciążona. Trzeba pamiętać o tym, że artysta, który ma rozpędzoną karierę, która w zasadzie się od 20-30 lat nie zatrzymuje, wciąż jest w obrocie. A przecież przede wszystkim jestem mamą trójki dzieci. W tym wszystkim chciałam je wychować na dobrych ludzi. Na tyle, na ile potrafię. Dzieci uczą się od nas, są naszym lustrem. To, co najważniejsze, to poświęcanie im czasu, bycie z nimi. Wychowanie to nie są prezenty, to nie jest pouczanie. To jest bycie w procesie.

Wiem, że w obecnych czasach mamy o wiele trudniej, niż mieliśmy kiedyś, chociażby w tym PRL-u, który pamiętam z dzieciństwa. Wtedy wychowywała nas i ciocia,

i babcia, i dziadek. To po prostu była społeczność, była jakaś bliskość między ludźmi. Dzisiaj to jest o wiele trudniejsze, bo jesteśmy czasem naprawdę sami z tym wszystkim. I ja rozumiem rodziców i ich frustrację. Jestem dumna z każdego, kto podjął tę rękawicę i postanowił stworzyć rodzinę i nauczyć się bezwarunkowej miłości. Wiem, jakie to jest trudne. Nieraz łamałam szpilki, uczyłam się na swoich błędach, starając się ich nie powtarzać. I szłam dalej. Podnosiłam głowę i po prostu szłam. Najgorzej to zapaść się w sobie. I pozwolić sobie na to, żeby świat zewnętrzny miał na nas tak duży wpływ, żeby to nas raniło i łamało. To jest najgorsze. A sama też wiele razy wpadałam w taką historię. Dzisiaj już się to nie dzieje. I nawet jak coś mnie urazi - czy to jest hejterski komentarz, czy coś, co nie jest miłe - to przypominam sobie czas, w którym naprawdę było źle i zamykałam się w sobie na wiele dni. Dzisiaj to jest pięć minut. Czasem pojawia się łza, ale to jest łza, która rozumie, że musi przepłynąć przez ciało, żeby uwolnić emocje. Ona nie robi mi krzywdy i nie zamyka mnie w sobie samej.

Muzyka też ma moc terapeutyczną, a pani muzyka pojawi się w ten weekend w supraskim Teatrze Wierszalin, a chwilę później - bo 12 września - wystąpi pani w bardzo pięknej, kolorowej odsłonie z projektem Roma Symphonica w Operze i Filharmonii Podlaskiej.

Nagrałam tę płytę wiele lat temu z Boban Markovićem, który jest pierwszą trąbką Serbii. To jest wspaniały romski muzyk, który szukał wokalistki do swoich piosenek, żeby ponieść ich kulturę i pokazać ją jeszcze w innym świecie. My jesteśmy z Romami związani, bo przecież jesteśmy krajem otwartym, takim, który chce zrozumieć innych ludzi. Nawet jeśli czasem coś nas różni, jeśli wkracza polityka, to i tak uważam, że my - jako Polacy, jako ludzie - jesteśmy otwarci. Przez wieki tak było, więc warto o tym pamiętać. Romowie zawsze tu mieszkali i zawsze tu byli. W Stalowej Woli, gdzie się wychowywałam, lata temu było takie osiedle, gdzie mieszkali Romowie. Byli już bardziej współcześni, chodzili do szkoły, byli zasymilowani z naszym społeczeństwem, więc to były już inne czasy niż kiedyś. Niemniej żyło się z nimi dobrze. Pamiętam, jak jeden z nich śpiewał w chórze mojego taty. Piękny chłopak, pięknie śpiewał, bo oni mają dar do muzyki, specyficzną wrażliwość, tworzą piękne melodie, piękną muzykę. Dużo wolności w tym jest. Pamiętam, że kiedy dostałam ten materiał Bobana Markovića, to się w nim zakochałam. Napisałam polskie teksty i ruszyliśmy w trasę, która osiągnęła bardzo duży sukces. I postanowiłam w 30-lecie swojej pracy zagrać tę płytę, ze względu na to, że jest magiczna, kolorowa, piękna i zjawiskowa. Cudowne piosenki, cudowna muzyka, a my na tej scenie robimy naprawdę show. I zapraszamy!

Motywy przewodnim naszej rozmowy stała się droga. Ta od 1994 roku do dzisiaj, ale też ta droga duchowa. A jaka jest droga od „Dziewczyny szamana” do „Mamacity”?

Myślałam, że spyta pani jaka jest droga od „Dziewczyny szamana” do szamanki (śmiech). Droga była długa. „Dziewczyna szamana” jest symbolem, wielkim przebojem. Stworzyłam ją z Grzegorzem Ciechow-

skim - ja pisałam muzykę, on tekst. Ale rzeczywiście z perspektywy czasu widzę, że byłam „Dziewczyną szamana”, czyli kogoś, kto był moim mentorem. Grzesiu był cudownym człowiekiem. Bardzo dużo przeżył i stworzył, i chciał zrobić krok w swoim rozwoju już nie jako wokalista, tylko jako kompozytor, ale też producent innych artystów, co mu się świetnie udało. Ja z „Dziewczyną szamana” byłam tego najlepszym przykładem. Dzisiaj już nie czuję się niczyją dziewczyną. Sama wiem co robię i kim jest szamanka. To jest moja własna wewnętrzna siła, do której dochodziłam przez wiele lat. Ale jestem dumna, że się nie złamałam i nie skręcałam w strony, które mi się muzycznie nie podobały, a były w danym momencie modne. Natomiast w 30. roku swojej muzycznej kariery pomyślałam, co jeszcze mogę zrobić, czym zaskoczyć fanów? I wtedy wpadłam na megalianse Steczkowskiej. Chciałam, żeby to było totalnie odjechane i żeby to były takie połączenia, na które nikt nie wpadnie. Pierwszą postacią był Staszek Karpiel-Bułęcka - świetny muzyk, bardzo energetyczny. Nagraliśmy „Pójdę tam”. To było o górach, pokochałam tę piosenkę, zgodziłam się w niej zaśpiewać. Ale to nie był taki megalians, którego ktoś by nie wymyślił, prawda? Nikt za to nie wymyślił megaliansu Steczkowska - Skolim. To ja wymyśliłam (śmiech), zachęcana trochę przez moje dzieci. Pomyślałam: dlaczego nie? Niech wszyscy gadają, niech będą zaskoczeni. Niech też pójdzie taki sygnał do kobiet po 50., czyli dojrzałych kobiet, żebyśmy nie starały się być niewidzialne. Że mamy swoje prawo do tego, żeby być nadal sexy, żeby na-

dal cieszyć się swoją urodą, sobą, tym, że w dużej mierze odchowaliśmy dzieci i mamy teraz wreszcie czas dla siebie. Czy wszyscy muszą mieć idealnie 58 w pasie, żeby ubrać obcisłą sukienkę czy szpilki? Ja tak nie uważam. Absolutnie nie! Mnie się podobają bardzo różne kobiety. Najpiękniejsze są te, które emanują swoją własną, piękną siłą. Myślę, że wiele kobiet wie, że to nie rozmiar czyni je pięknymi. Są kobiety, do których mężczyźni lgną, chociaż wcale na pierwszy rzut oka nie wyglądają jak dziewczyny z Instagrama. Bo chodzi o to, czym one emanują. I dlatego powstał ten utwór. On ma bardzo popową formę, ale wiele kobiet to rozumiało, bawiąc się ze mną przy tej piosence. Dlaczego nie mogę być „Mamacitą”? Kto mi zabroni i dlaczego miałby to oceniać? Po prostu bawmy się tym!

Gdzie pani droga teraz panią prowadzi?

Zobaczmy. Cały ambaras polega na tym, żeby nie myśleć o końcu tej drogi. Jeśli zrozumiemy, że droga jest sensem, to nie czekamy na to, żeby zobaczyć jej koniec. Bo koniec tej drogi jest też naszym końcem. To jest tak jak z dążeniem do sukcesu. Myślimy sobie: „jak będę miał 100 000 na koncie, będę wreszcie szczęśliwy”. A jak już masz te 100 000, to nie jesteś szczęśliwy. Jeśli wewnątrz nie jesteś szczęśliwy, to nawet 100 milionów cię nie uratuje. Jest mnóstwo bogatych i nieszczęśliwych ludzi. Tak samo jest z sukcesem. Niektórzy myślą: Jak sprzedam tyle i tyle płyt, jak zagram tyle i tyle koncertów, to będę wreszcie szczęśliwy. To tak nie działa. Droga mnie cieszy. Droga, a nie cel.



FOT. KRZYSZTOF SZLEZAK

Wszystkie grzeszki prezydenta Ignacego Mościckiego

Choć trzeci prezydent przedwojennej Polski wydaje się postacią poważną, historycy wystawiają mu surowe świadectwo. Jak się okazuje - burzliwa młodość Ignacego Mościckiego przypominała wielkie pasmo porażek.

Bawidamek, nieprawny idealista i człowiek o zachwianej równowadze psychicznej wydawał się zupełnie nie radzić sobie z codzienną prozą życia

Jak więc doszło do sytuacji, kiedy niezdolny do funkcjonowania naukowiec, nagle przejmuje najważniejszą w państwie funkcję prezydenta? Z szefów państwa polskiego w ciągu dwudziestolecia najdłużej piastował to stanowisko właśnie Ignacy Mościcki, aż 13 lat (od 1 czerwca 1926 do końca września 1939 r.).

Codziennie życie prezydenta II RP zmieniło go wprost nie do poznania. W czasach jego prezydentury w Polsce położono nacisk na reprezentację. W sierpniu 1926 r. utworzono specjalną kompanię zamkową, szczególnie starannie dobierano też wszystkich żołnierzy i oficerów, zwracając uwagę na ich kulturę osobistą.

Tuż po wyborach na siedzibę Mościckiego wyznaczono Zamek Królewski. Ten szybko przemienił Zamek Królewski w „królewską” sie-



Ignacy Mościcki przed mikrofonem radiowym 29 czerwca 1939 r.

dzibę godną oficjalnych wizyt dyplomatów.

Henryk Comte wspomina prezydencką rezydencję tak:

„W przeciwieństwie do belwederskiej ta miała wygląd oficjalnego gabinetu urzędzonego z przepychem.

Obok adiutantury - salonik różowy w stylu Ludwika XV”. Atmosfera panująca w domu prezydenta mogła

przynieść niepokojące w skutkach zmiany, nie tylko u samego Mościckiego. Wyniosłość oraz żądza hołdów przybierała na sile. Na pierwszym miejscu w głowie „marionetki” Piłsudskiego były dorodne przyjęcia, na których pojawiali się najbardziej wpływowi politycy, naukowcy i sławy ze świata sztuki.

Poza zamkiem Ignacy Mościcki miłował także Spałę. Przekształcił to miejsce w karnawałowy bal dla gości. Goście byli wszędzie i zawsze, a Mościcki - jak wspominał ironicznie Comte - był wówczas w swoim żywiole. W Spałę organizowano również polowania i coroczne dożynki. Odbyły się w 1928 r., kiedy to z Warszawy przyjechało 28 pociągów, a liczba gości przekroczyła 50 tys. osób.

Popularne przyjęcia, a zrazem „przepustki do wielkiego świata” miały jednak swoją cenę. Budżet prezydenta wzrósł o całe 135 proc. w porównaniu z okresem prezydentury Wojciechowskiego, a w roku 1930 wynosił blisko 4,5 mln zł. „Prasa opozycyjna przypominała, że utrzymanie prezydenta USA kosztuje podatników 3,8 mln zł, Niemiec 2 mln, a Francji zaledwie 1,3 mln. Ale jak tu się można dziwić, skoro prezydent Niemiec miał do swojej dyspozycji dwa samochody, a Mościcki aż dwadzieścia dwa!” - zauważa Sławomir Koper w „Życiu prywatnym elit drugiej RP”.

Jesienią 1927 r. zmarł na tyfus syn Mościckich Franciszek. Śmierć ukochanego syna była bolesnym ciosem. Zaledwie dwa lata później życie przyniosło prezydenckiej rodzinie jeszcze jedną stratę - zmarł mąż ich córki inż. Zwiśłocki. Choroba dopadła również jego żonę Michalinę Mościcką. 18 sierpnia 1932 r. odeszła na zawsze, zostawiając prezydenta samego.

Prezydent i tym razem nie oparł się pokusie wywołania kolejnego skandalu. Gdy odeszła jego „pani serca”, wdowiec szybko odnalazł pocieszenie. Okazała się nim młodsza o 29 lat od Mościckiego, była żona adiutanta, na dodatek - pracująca wcześniej jako sekretarka w kancelarii zmarłej prezydentowej Maria Dobrzańska.

W Polsce zawrzało, o czym świadczą ironiczne słowa Mariana Romeyki: „W ślad za świeżymi jeszcze depeszami kondolencyjnymi z powodu śmierci dostojnej małżonki należało spieszyć się z wysłaniem panu prezydentowi depesz gratulacyjnych z okazji zawarcia nowego związku małżeńskiego”. Z kolei Adam Ciołkosz, poseł na Sejm II i III kadencji, rzekomo miał powiedzieć na wiecu w Tarnowie w 1928 r., że w Warszawie krąży znane wszystkim powiedzenie: „Prezydenci RP nie mają szczęścia, ponieważ jednego zastrzelono jak psa, drugiego wypędzono jak psa, a trzeci słucha jak pies”.

JOWITA ŁUCZAK

Pierwsza siedziba fabrykanta zwanego królem bawełny oraz... sędzią Piotrkowskiej

Dworek Geyera to jeden z symboli dawnej Łodzi. Stoi przy ul. Piotrkowskiej 286, w pobliżu Białej Fabryki, stawu na rzece Jasień oraz placu i parku Reymonta.

Była to pierwsza siedziba Ludwika Geyera i jego rodziny. Została zbudowana w 1833 roku w stylu nawiązującym do klasycyzmu. Były w niej trzy izby, sień biegnąca od ulicy na podwórko oraz facjatka na górze. Geyerowie nie tylko tam mieszkali, lecz także mieli drukarnię perkali. Nic więc dziwnego, że po 11

latach, z powodu ciasnoty, przeprowadzili się do wybudowanego w pobliżu pałacu, czyli - po przebudowach - obecnej narożnej, bezstylowej kamienicy u zbiegu ul. Piotrkowskiej i ul. Przybyszewskiego.

Dworek także ulegał przebudowie. Jedne z największych przekształceń miały miejsce kilka lat po II wojnie światowej, kiedy to na fasadzie pojawiły się dwie kolumny z podcieniami i - dla odmiany - zniknął balkon z żelazną balustradą. Po-

nadto dach został pokryty dachówką. Dziś zabytkowy budynek sprawia wrażenie opustoszałego. W każdym razie nie można do niego wejść i zwiedzić.

Pierwszym gospodarzem dworku - jak wspomnieliśmy - był Ludwik Geyer, jeden z królów bawełny zwany też królem perkali i sędzią Piotrkowskiej. To ostatnie, zaskakujące określenie związane było z tym, że z jednej strony słowo „geier” znaczy po niemiecku „sęp”, a z drugiej chodziło o to, że łódzki potentat



W dworku Geyera były trzy izby, sień i facjatka na górze.

w sposób iście drapieżny prowadził swoje interesy.

Jak przystało na pioniera Łodzi przemysłowej, w ramach swojego kompleksu fa-

brycznego Ludwik Geyer zbudował pierwszy w Królestwie Polskim komin przemysłowy oraz uruchomił pierwszą maszynę parową.

Po ogromnych sukcesach szczęście go opuściło i umierał niemal jako bankrut - w 1869 roku w wieku 64 lat.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

Warunki przyznania renty po zmarłym członku rodziny?

Przyznanie renty rodzinnej uzależnione jest od spełnienia określonych warunków, które dotyczą zarówno osoby zmarłej, jak i współmałżonka ubiegającego się o to świadczenie. Podpowiadamy, jakie dokumenty należy przygotować do ZUS.

MAŁGORZATA STEMPINSKA

„Ranczo” wraca po dziesięciu latach. Jaka będzie „ławeczka 2026”? Minęła cała dekada, a i skład „ławeczki” będzie inny...

Renta rodzinna przysługuje po śmierci osoby, która spełniała jeden z poniższych warunków:

- miała ustalone prawo do wypłacanej przez ZUS emerytury, w tym emerytury pomostowej albo renty z tytułu niezdolności do pracy, albo spełniałaby warunki do uzyskania takiego świadczenia, gdyby żyła. Przy ocenie prawa do renty, która mogłaby przysługiwać zmarłej osobie, przyjmuje się, że była ona osobą całkowicie niezdolną do pracy.

- pobierała z ZUS zasiłek przedemerytalny albo świadczenie przedemerytalne albo nauczycielskie świadczenie kompensacyjne.

KIEDY SENIOROWI NALEŻY SIĘ RENTA RODZINNA?

Prawo do renty rodzinnej przysługuje małżonkowi (wdowie, wdowcowi), który do dnia śmierci pozostawał w związku małżeńskim z osobą zmarłą i spełniał określone warunki tj.:

- w chwili śmierci małżonka ukończył 50. rok życia lub był niezdolny do pracy albo - wychowuje co najmniej jedno z dzieci, wnuków

lub rodzeństwa, które są uprawnione do renty rodzinnej po zmarłym małżonku i nie ukończyły 16. roku życia, a jeśli uczą się w szkole - 18. roku życia, lub sprawuje pieczę nad dzieckiem całkowicie niezdolnym do pracy oraz do samodzielnej egzystencji lub całkowicie niezdolnym do pracy, które jest uprawnione do renty rodzinnej,

- osiągnął wiek 50 lat lub stał się niezdolny do pracy po śmierci współmałżonka, nie później niż w ciągu 5 lat od jego śmierci lub od zaprzestania wychowywania dzieci, o których mowa powyżej.

- Osoba owdowiała, która nie spełnia tych warunków i nie dysponuje wystarczającym źródłem utrzymania, ma prawo do renty rodzinnej przez rok od dnia śmierci współmałżonka lub przez czas trwania nauki w celu uzyskania kwalifikacji do pracy zarobkowej, jednak nie dłużej niż przez dwa lata od momentu śmierci współmałżonka - zaznacza Krystyna Michałek, regionalny rzecznik ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

Renta rodzinna przysługuje także rozwiedzionym małżonkom, a także wdowom i wdowcom, którzy w chwili śmierci współmałżonka nie pozostawali z nim we wspólności małżeńskiej.

Osoba, która była rozwiedziona z osobą zmarłą, albo osoba owdow-

iała, która w chwili śmierci współmałżonka nie pozostawała z nim we wspólności małżeńskiej, ma prawo do renty rodzinnej, o ile spełnia warunki jak dla wdowy i w dniu śmierci współmałżonka miała prawo do alimentów z jego strony ustalone wyrokiem lub ugodą sądową. Prawo do renty rodzinnej przysługuje również rozwiedzionej małżonce lub pozostającej w separacji (nawet bez wyroku lub ugody sądowej), pod warunkiem że udowodni, iż otrzymywała alimenty na podstawie porozumienia (przepis ten nie dotyczy mężczyzn).

ILE WYNOSI RENTA RODZINNA?

Kwota świadczenia różni się w zależności od liczby osób uprawnionych do jej pobierania i wynosi:

- dla jednej osoby uprawnionej - 85 proc. świadczenia, które przysługiwało albo przysługiwałoby zmarłemu,

- dla dwóch osób uprawnionych - 90 proc. świadczenia, które przysługiwało albo przysługiwałoby zmarłemu,

- dla trzech osób lub większej liczby uprawnionych - 95 proc. świadczenia, które przysługiwało albo przysługiwałoby zmarłemu.

Wszystkim uprawnionym członkom rodziny przysługuje jedna łączna renta rodzinna, dzielona na równe części między te osoby.

Najniższa wypłacana renta rodzinna wynosi 1978,49 zł brutto, czyli tyle, co minimalna emerytura. Kwota ta obowiązuje do 28 lutego 2027 roku.

JAK UZYSKAĆ RENTĘ RODZINNĄ?

Aby ZUS mógł przeprowadzić postępowanie i przyznać świadczenie (lub odmówić jego przyznania), konieczne jest złożenie wniosku (druk ERR). Formularz może złożyć osoba ubiegająca się o rentę lub jej przedstawiciel ustawowy, np. opiekun prawny lub pełnomocnik. Dokumenty niezbędne do ustalenia prawa do renty są różne w zależności od tego, który członek rodziny osoby zmarłej ubiega się o rentę rodzinną:

- dokument potwierdzający datę urodzenia wnioskodawcy,

- dokument potwierdzający datę urodzenia i datę zgonu osoby, po której ma być przyznana renta,

- dokument potwierdzający stopień pokrewieństwa (powinowactwa) z osobą zmarłą,

- odpis skrócony aktu małżeństwa, jeżeli o rentę ubiega się wdowa lub wdowiec albo małżonka - małżonek pozostający w separacji lub rozwiedziony,

- zaświadczenie o stanie zdrowia dziecka albo wdowy lub wdowca, wystawione przez lekarza prowadzącego leczenie, jeżeli przyznanie renty uzależnione jest od ustalenia niezdolności do pracy,

- zaświadczenie o uczęszczaniu do szkoły, jeżeli dziecko ukończyło 16 lat,

- dokument potwierdzający prawo w dniu śmierci osoby zmarłej do alimentów z jej strony, ustalonych wyrokiem sądu lub ugodą sądową,

- dokument potwierdzający istnienie obowiązku alimentacyjnego z mocy prawa, jeżeli rozwiedziona lub pozostająca w separacji małżonka nie miała ustalonych alimentów wyrokiem lub ugodą sądową.

Do wniosku o rentę rodzinną po osobie, która nie miała ustalonego prawa do świadczenia - oprócz dokumentów wskazanych powyżej, należy dołączyć:

- informację dotyczącą okresów składkowych i nieskładkowych zmarłego (druk ERP-6),

- oryginalne dokumenty potwierdzające okresy składkowe i nieskładkowe osoby zmarłej, m.in.: świadectwa pracy, zaświadczenia, legitymację ubezpieczeniową, dokument potwierdzający ukończenie studiów i programowy tok ich trwania, odpisy aktów urodzenia dzieci - jeśli osoba zmarła korzystała z urlopu wychowawczego lub bezpłatnego w celu sprawowania opieki nad dziećmi,

- dokumenty potwierdzające wysokość wynagrodzenia osoby zmarłej (np. zaświadczenie pracodawcy lub innego płatnika składek o zatrudnieniu i wysokości wynagrodzenia - może być złożone na druku ERP-7, legitymację ubezpieczeniową zawierającą odpowiednie wpisy), aby ustalić podstawę wymiaru emerytury, renty z tytułu niezdolności do pracy lub kapitału początkowego osoby zmarłej,

- zaświadczenie płatnika składek osoby zmarłej o okresach pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze.



Najniższa wypłacana renta rodzinna wynosi 1978,49 zł brutto, czyli tyle, co minimalna emerytura. Kwota ta obowiązuje do 28 lutego 2027 roku.

Kod DNA. Odcisk, który zawsze prowadzi do sprawcy

Zabójstwo Izy Strzałkowskiej było jedną z najgłośniejszych spraw kryminalnych ostatnich dekad. Jej rozwiązanie - to moment historyczny nie tylko dla polskich śledczych. Najprawdopodobniej drugi raz w Europie udało się schwytać sprawcę dzięki genealogii genetycznej.

DOROTA KOWALSKA

Tę sprawę żyją media od kilku tygodni. Po 15 latach zatrzymano zabójcę Izy Strzałkowskiej z Gdyni. Trudno się dziwić tym emocjom - po raz pierwszy w Polsce udało się ująć sprawcę dzięki genealogii genetycznej. To drugi taki przypadek w Europie, pierwszy miał miejsce w Szwecji.

Warto wrócić do tej historii. 19 października 2004 roku mieszkańcami szwedzkiego Linköping wstrząsnęło brutalne morderstwo 8-letniego Mohammeda Ammouriego i 56-letniej Anny-Leny Svensson. Mohammeda zaatakowano, gdy szedł do szkoły, Anna-Lena próbowała interweniować, przeszkodzić sprawcy, ale ona również została zaatakowana. Oboje, chłopca i kobietę, w brutalny sposób zadźgano.

Na miejscu zabezpieczono DNA sprawcy, było na narzędziu zbrodni i czapce, którą pewnie zgubił na ulicy. Ale to nie posunęło sprawy naprzód. Nie było motywu, nie było innych świadków. Śledztwo utknęło na kolejnych 16 lat.

Przełom nastąpił w czerwcu 2020 roku. Wtedy genealog Peter Sjölund użył metody wykorzystującej bazy danych DNA. Znalazł osoby spokrewnione z zabójcą i tak doprowadził śledczych do Daniela Nyqvista. Aresztowany w wieku 37 lat Nyqvist przyznał się do morderstw. Tłumaczył, że jakieś głosy w jego głowie kazały mu kogoś zabić.

Na podstawie tej historii nakręcono szwedzki serial kryminalny „Przełom”, historię opisali w swojej książce dziennikarka Anna Bodin i wspomniany już wcześniej genealog Peter Sjölund. Ich „The Breakthrough: How the Genealogist Solved the Double Murder in Linköping” („Przełom: Jak genealog rozwiązał podwójne morderstwo w Linköping”) stała się bestsellerem. Serial miał swoją premierę na Net-

flixie 7 stycznia 2025 roku i też już po kilkunastu godzinach był na pierwszym miejscu TOP 10 najchętniej oglądanych tytułów w Polsce na tej platformie.

„Chociaż to fikcyjny serial dramatyczny o zbrodni, to ma on przede wszystkim przedstawić ludzką tragedię. To historia o współczuciu i trosce o siebie nawzajem, które są potrzebne, aby iść dalej, gdy dzieją się straszne rzeczy” - mówiła reżyserka serialu, Lisa Siwe, podkreślając, że „Przełom” to coś więcej niż tylko dramat kryminalny.

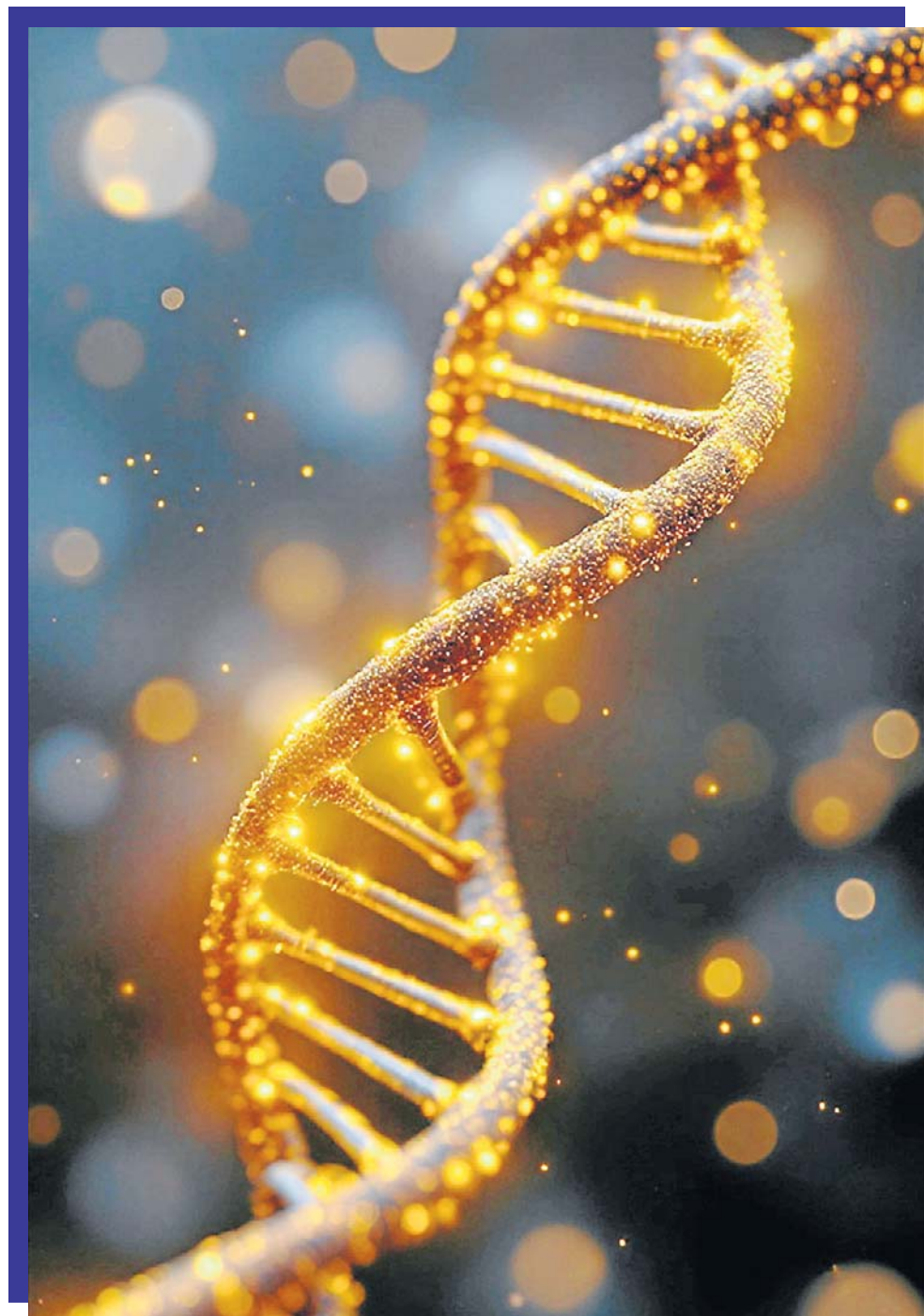
TOŻSAMOŚĆ SPRAWCY

Czy o pracy śledczych przy sprawie Izy Strzałkowskiej też powstanie książka albo trzymający w napięciu film kryminalny? Niewykluczone. Jest w tej historii wszystko: dramat, emocje, ciężka praca policjantów i zaskakujące zwroty akcji.

23 sierpnia 2011 roku 13-letnia Iza wyszła z domu, żeby odprowadzić koleżankę na pobliski przystanek w gdyńskiej dzielnicy Dąbrowa. Wtedy po raz ostatni widziała się z bliskimi. Długo nie wracała, więc rodzina zaczęła jej szukać. Ciało Izy, jeszcze tego samego dnia, znaleziono obok ścieżki, którą miała wrócić do siebie. Dziewczynka została zgwałcona i zamordowana.

Michał Gabriel-Węglowski, gdański prokurator, zajął się sprawą 9 lat po dokonaniu zbrodni. Wiedział, że nie będzie łatwo. Miał jednak skarb: DNA sprawcy.

Krag potencjalnych sprawców można było liczyć w tysiącach. To były ostatnie dni sierpnia, koniec wakacji, więc jeszcze spory ruch w lasach przy osiedlu na gdyńskiej Dąbrowie, gdzie doszło do zabójstwa. Kręciły się tam wtedy przeróżne osoby. W samej dzielnicy w 2011 roku było zameldowanych ponad 14,5 tys. osób - mówił Gabriel-Węglowski w rozmowie z Wirtualną Polską.



Dzięki publicznym bazom danych DNA udało się już zidentyfikować wielu morderców, gwałcicieli, przestępców.

Do tego trzeba było dodać ludzi pracujących w pobliskich firmach, mieszkańców sąsiednich miejscowości. W pierwszym śledztwie, które trwało trzy lata, pobrali DNA od 685 osób. Nic.

I w tej historii, jak w tej ze Szwecji, nastąpił przełom. Podczas wewnętrznej konferencji policyjno-prokuratorskiej dwie policjantki z Łodzi opowiadały o metodzie genealogii genetycznej. Stosunkowo nowej, ale stosowanej na świecie - to dzięki niej genealog Peter Sjölund trafił na Daniela Nyqvista, zabójcę z Linköping.

Metoda opiera się na szukaniu pokrewieństwa pomiędzy osobą, od której pochodzi pobrany materiał genetyczny - w tych wypadkach sprawcach zabójstw, a ludźmi, którzy zostawiają swoje DNA w bazach genealogicznych.

Porównuje się profil osoby A z profilem osoby B, obliczając jednostki zbieżności, tzw. centymorgany. Im wyższa ich liczba, tym większe prawdopodobieństwo, że dwie osoby są blisko spokrewnione w naszych życiowych relacjach - tłumaczył prokurator w WP.

W przypadku zabójstwa Izy Strzałkowskiej domniemany morderca miał zbieżność z kilkunastoma osobami z amerykańskich baz DNA, pewnie miały polskie korzenie. Po ich zidentyfikowaniu biegli stworzyli drzewo genealogiczne, które miało połączyć wytypowanych ze sprawcą.

Najstarsza osoba na tym drzewie urodziła się w czasie rewolucji francuskiej, w 1790 roku. Cofnęli się więc o niemal 250 lat. Na tym ogromnym drzewie, wokół kilkunastu wyjściowych osób, znalazło się w sumie około 10 tysięcy nazwisk - powiedział Michał Gabriel-Węglowski.

Specjaliści korzystali z państwowych archiwów i dokumentów urzędów stanu cywilnego. Łącząc te informacje z fenotypowaniem, które pozwoliło przypisać prawdopodobne cechy mordercy wskazano na jedną osobę Michała S.

Michał Gabriel-Węglowski zlecił jeszcze dwie niezależne ekspertyzy, nie chciał się pomylić, zatrzymać niewinną osobę. Obie były identyczne, to on - 37-letni dzisiaj Michał S., sąsiad ofiary.

PRZYZNAŁ SIĘ DO ZBRODNI

Mógł widywać Izę. Mieszkał w pobliżu. Może nawet mijali się na ulicy, bywali w tych samych sklepach. Od morderstwa minęło 15 lat. Michał S. prowadził ustatkowane, normalne życie. Skończył studia, miał pracę, żonę, dwójkę dzieci.

Ponoć prezentował się jako konserwatywny katolik. Chodził na występy Arki Noego, jeździł na Ogólnopolskie Spotkania Młodych Lednica

- największy coroczny zjazd katolickiej młodzieży z Polski i zagranicy.

- Nie jesteśmy w stanie uwierzyć, że to właśnie on mógł dopuścić się takiej zbrodni - mówił jego znajomi ze studiów.

Zapamiętali Michała S. jako osobę wycofaną, nieporadną życiowo, niezbyt bystrą, ale pracowitą. Mężczyzna miał problemy zdrowotne. Praktycznie nie słyszał na jedno ucho, na drugie - jedynie w ograniczonym stopniu.

Kolegom ze studiów rzadko opowiadał o swoim życiu rodzinnym, ale był pod wyjątkowo troskliwą opieką matki i siostry. Regularnie do niego dzwoniły, pytały o najprostsze codzienne sprawy, czy zrobił zakupy, pranie, czy ugotował obiad.

Nie był ani zabawowy, ani agresywny. Nie chodził zbyt często na imprezy, wolał w tym czasie słuchać muzyki. Lepiej czuł się w towarzystwo kobiet, ale te relacje miały koleżeński charakter.

Kolega 37-latką, do którego dotarł „Fakt”, wspominał, że po wakacjach 2011 roku, gdy doszło do zabójstwa Izy, Michał S. wyraźnie się zmienił. Zaczął intensywnie biegać, choć początkowo często wracał ze studiów w Bydgoszcz do rodzinnego domu w Gdyni, z czasem robił to coraz rzadziej. Stał się bardziej wrażliwy emocjonalnie, źle znosił krytykę. Kolega przywoływał sytuację ze studiów, kiedy Michał S. poprosił wykładowcę o unieważnienie egzaminu, twierdząc, że część studentów wcześniej poznała pytania. Szybko ustalili, kto był donosicielem, doszło do konfrontacji, podczas której Michał S. miał się rozplakać. Był aktywny na studenckich grupach internetowych, ale po zabójstwie Izy rzadziej wchodził do sieci. Z czasem to się zmieniło.

Po postawieniu mu zarzutu zabójstwa internauci odnaleźli jego profil w mediach społecznościowych. Wynika z niego, że w 2018 roku, siedem lat po zbrodni, ożenił się. Publikował zdjęcia z życia rodzinnego.

Zatrzymany już po godzinie miał przyznać się do zabójstwa i powiedzieć śledczym, że domyśla się, czemu go ujęto. Gryzły go wyrzuty sumienia?

- Jeśli w tak poważnej sprawie człowiek niemal od razu się przyznaje, to znak, że ta sprawa w nim tkwiła. Nie ma dymu bez ognia - stwierdził - Michał Gabriel-Węglowski.

Genealogia w sukurs kryminalistyce

Prawda jest taka, że pętla wokół przestępców mocno się zaciska. Dzisiaj żaden z nich, nawet jeśli przez lata pozostawał nieuchwytny, nie może czuć się bezpiecznie. Także dzięki genealogii. Miliony Amerykanów wysyłało do prywatnych firm swoje DNA, żeby dowiedzieć się czegoś o swojej przeszłości i tak, trochę nieświadomie, doprowadzili do przełomu w kryminalistyce. Takich firm zbierających DNA jest coraz więcej, na całym zresztą świecie. Dzisiaj anonimowemu śladowi na miejscu przestępstwa można przypisać imię i nazwisko - bo do sprawcy można dojść także poprzez jego krewnych. W każdym razie śledczym dzięki publicznym bazom danych DNA udało się już zidentyfikować wielu morderców, gwałcicieli, przestępców.

Jedną z najsłynniejszych spraw, w której kluczową rolę odegrały komercyjne bazy danych DNA, jest ta seryjnego mordercy znanego jako Golden State Killer.

Golden State Killer terroryzował Kalifornię na przełomie lat 70. i 80., miał dokonać 100 włamań, 50 gwałtów i przynajmniej 13 morderstw. Całe dekady pozostawał nieuchwytny. Po latach, a dokładnie w 2016 roku agenci FBI wznowili poszukiwania przestępcy i wyznaczili nagrodę w wysokości 50 tys. dolarów za informa-

cje, które mogłyby przyczynić się do jego złapania. Dwa lata później ogłosili, że wiedzą, kto jest mordercą i gwałcicielem z Kalifornii, a rozwiązali tę zagadkę, korzystając z darmowej bazy danych GEDmatch. Gdy policja umieściła w niej próbki DNA Golden State Killera, znalazła 10 do 20 jego dalekich krewnych. Na tej podstawie stworzono drzewo genealogiczne i wytypowano dwóch podejrzanych. Jeden z nich został wyeliminowany w toku śledztwa, został tylko Joseph James DeAngelo. Pobrano próbki DNA z klamki jego samochodu i chusteczki do nosa znalezionej w koszu na śmieci. Pasowały. 72-letni DeAngelo usiadł na ławie oskarżonych, oskarżono go o osiem morderstw pierwszego stopnia i trzynaście prób uprowadzenia.

Inne śledztwo, które pewnie przejdzie do historii kryminalistyki, to historia sprzed ponad 50 lat. 15 lutego 1974 roku 25-letnia studentka Mary K. Schlais została znaleziona przy drodze w niewielkim miasteczku Spring Brook w Wisconsin. Została kilkakrotnie dźgnięta nożem. Ostatnio widziano kobietę, kiedy jechała autostopem do Chicago. Jedynym tropem dla śledczych była czapka znaleziona na miejscu zbrodni, a na niej włosy. Detektywi sprawdzali różne hipotezy, przesłuchiwali świadków - nic.

Wiele lat później, biuro szeryfa hrabstwa Dunn nawiązało współpracę z genealogami genetycznymi z Uniwersytetu Ramapo w New Jersey. Śledczy wystali im włosy znalezione na czapce. Naukowcy wygenerowali z nich DNA, potem przeanalizowali drzewo genealogiczne na popularnych witrynach genealogicznych i przekazano śledczym nazwiska krewnych podejrzanego. Było to o tyle trudne, że sprawca był adoptowanym dzieckiem, co komplikowało sprawę, ale udało się. Nauka, a konkretnie genealogia doprowadziła śledczych do 84-letniego Jona Millera w Minnesocie. Miller przyznał, że 50 lat wcześniej zabrał Mary, która łapała autostop do samochodu. Chciał uprawiać z nią seks, a kiedy odmówiła, zabił ją nożem.

TOŻSAMOŚĆ OFIARY

Genealogia pomaga dzisiaj ustalić nie tylko dane sprawcy, ale także ofiary.

Trzy lata temu głośno było o najstarszej nierozwiązanej sprawie w Filadelfii w USA, chodziło o słynną historię „chłopca z pudełka”. Ciało malca zostało znalezione w kartonowym pudełku 25 lutego 1957 roku. Było nagie, owinięte w koc, pokryte siniakami i ranami. Wiek chłopca oceniono na cztery do sześciu lat. Wyglądał na niedożywionego. Miał krótkie, jasne, zmierzwiłone włosy i niebieskie oczy. Śledczy nie mieli wątpliwości, że dziecko musiało być maltretowane, a potem pobite na śmierć.

Plakaty ze zdjęciem chłopca rozwieszono w całej Filadelfii. Cisza. Nikt nie znał tego dziecka, nikt go nie szukał.

Pojawiło się szereg teorii na temat śmierci malca. Policja liczyła, że ktoś zgłosi zaginięcie, jednak nic takiego się nie stało. Mimo zakrojonego na szeroką skalę śledztwa, nie udało się ustalić ani tożsamości chłopca, ani też tego, kto mógł stać za jego śmiercią. „Chłopiec w pudełku” spoczął na filadelfijskim cmentarzu, na jego grobie napisano jedynie: „Niebiański Ojciec pobłogosławił tego Nieznanego Chłopca”.

Śledczy się nie poddawali, sprawdzali dziesiątki tropów. Przeprowadzano ekshumację 4-latką. Dochodzenia nigdy nie zawieszono. Wreszcie po sześćdziesięciu pięciu lat na podstawie badań DNA udało się ustalić tożsamość chłopca. To Joseph Augustus Zarelli, urodzony 13 stycznia w 1953 roku.

- Nie jest już chłopcem z pudełka. Ma imię - oświadczył William Fleisher z grupy dochodzeniowej.

Wiadomo, że oboje rodzice Josepha zmarli, żyje natomiast jego rodzeństwo. Rodzina 4-latkę mieszka w zachodniej Filadelfii. Policjanci mają nadzieję, że teraz śledztwo ruszy do przodu. Wiadomość o tożsamości malca została podana do wiadomości publicznej, może więc zgłosi się ktoś, kto wie coś o sprawie, coś słyszał, zauważył. Trzeba ustalić, kto zabił to dziecko.

Albo inna historia: na początku 2023 roku policjanci z zespołu badającego tzw. cold cases, czyli niewyjaśnione sprawy sprzed lat, ustalili tożsamość kobiety, którą zamordowano w 1995 roku.

- W ciągu 27 lat funkcjonariusze, którzy obecnie są już na emeryturze, a następnie także nasz zespół zajmujący się rozwiązywaniem „cold cases”, pracowali, by ustalić tożsamość ofiary. I to, kto jest sprawcą morderstwa - tłumaczył Pat Withrow, szeryf kalifornijskiego hrabstwa San Joaquin.

Ofiara została zidentyfikowana jako Amanda Lynn Schumann Deza. W momencie śmierci kobieta miała 29 lat. Była matką trojga dzieci, z mężem pozostawała w separacji.

Jej ciało w marcu 1995 roku zostało odnalezione w łódówce porzuconej w kanale irygacyjnym w miejscowości Stockton w Kalifornii. Zwłoki znajdowały się w stanie rozkładu. Wówczas nie udało się ustalić tożsamości ofiary, a śledztwo utknęło w martwym punkcie.

Przełom nastąpił dopiero po niemal trzech dekadach, gdy sprawą zajął się utworzony przez Biuro Szeryfa Hrabstwa San Joaquin zespół badający nierozwiązane zagadki kryminalne sprzed lat. Jak doszło do przełomu? Otóż specjaliści od analizy DNA z laboratorium Othram z Teksasu, z którym współpracowali śledczy, stworzyli tropy genetyczne prowadzące do kobiet mogących być spokrewnionymi z ofiarą. Analiza dostarczonych przez nie próbek materiału genetycznego wykazała, że zwłoki należały do Dezy.

Choć tożsamość zamordowanej kobiety została ustalona, nadal nie wiadomo, kto odpowiada za tę zbrodnię.

Dzięki badaniom DNA udało się zidentyfikować także inną kobietę, którą w 1978 roku znaleziono martwą w stanie Massachusetts. Patricia Ann Tucker, wówczas 28-letnia, przez dziesięciolecia była znana jako „Granby Girl” od nazwy miasteczka, w którym znaleziono jej ciało. Kobieta została zastrzelona i pochowana w bezimiennym grobie. Sekcja zwłok wykazała, że ofiara miała od 19 do 27 lat. Jej tożsamość przez lata pozostawała tajemnicą.

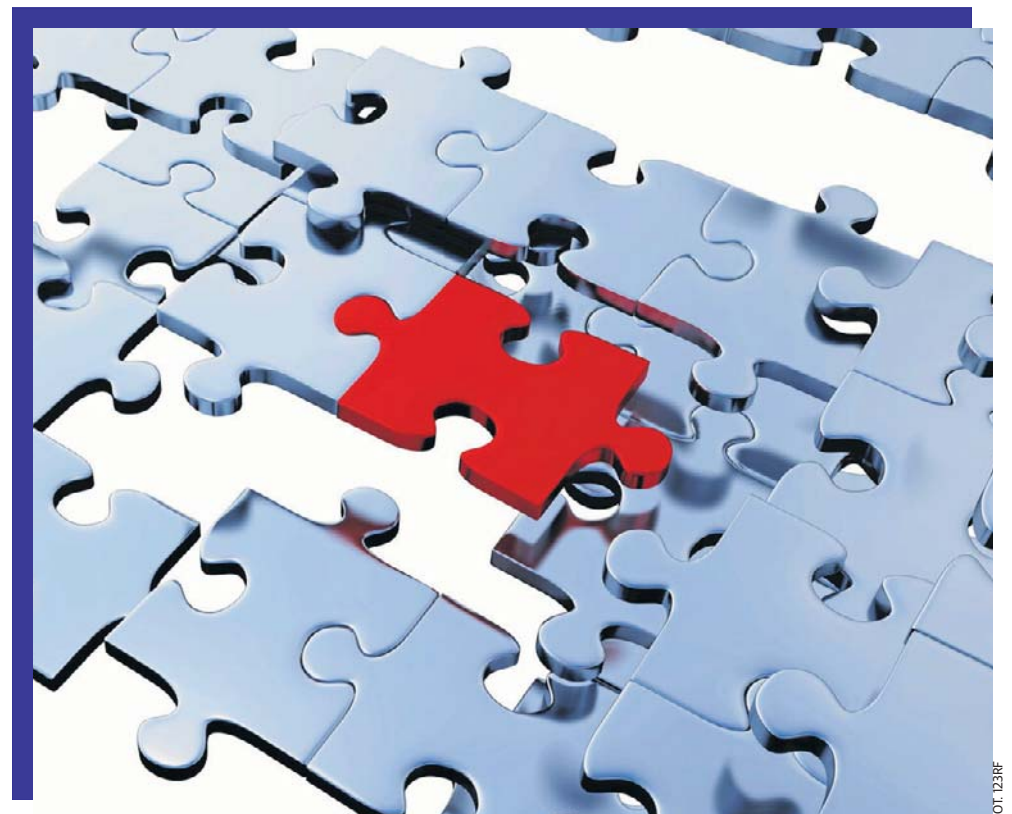
W 2021 roku śledczy odnaleźli kobietę mieszkającą w Maryland, która prawdopodobnie była z nią spokrewniona. Krewna powiedziała policji, że jej ciotka zaginęła w latach 70. i podała dane dwóch synów kobiety. Jeden z nich, Matthew Dale potwierdził, że ofiara to jego matka, Patricia Tucker, która zaginęła w 1978 roku. Porównanie DNA mężczyzny z DNA kobiety dało 100 proc. zgodności w teście rodzic-dziecko.

„Przynajmniej teraz, po latach, mam kilka odpowiedzi. To dużo do przetworzenia, ale mam nadzieję, że zamknięcie jest już blisko” - napisał w oświadczeniu syn kobiety Matthew Dale.

- To postępy w kryminalistyce, a w szczególności w kryminalistycznej genealogii genetycznej, dostarczyły nadziei na identyfikację ofiary - powiedział pierwszy zastępca prokuratora okręgowego Northwestern Steven Gagne.

Śledztwo w sprawie śmierci wciąż jednak trwa. Zamordowana była żoną Geralda Colemana, który nigdy nie zgłosił jej zaginięcia. Był skazany pod zarzutem gwałtu i napaści, zmarł w więzieniu w 1996 roku i, jak twierdzi policja, mógł być „osobą zainteresowaną” morderstwem swojej żony.

W policyjnych archiwach na całym świecie leżą tysiące niewyjaśnionych spraw. W większości z nich zabezpieczono na miejscu zdarzenia DNA mordercy, gwałciciela, złoczyńcy. Dzisiaj można do niego trafić dzięki badaniom kodu genetycznego i genealogii. Dlaczego śledczy coraz częściej otwierają pudła z dowodami, na których ktoś lata temu napisał: „cold cases” i dochodzą do prawdy.



Gdyby śledczy mieli dostęp do badań DNA wszystkich ludzi, właściwie nie byłoby niewyjaśnionych spraw.

Dostaniemy dodatkowy dzień wolny. Pierwsza taka sytuacja już w sierpniu

15 sierpnia to święto Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny oraz Święto Wojska Polskiego. Jest to dzień ustawowo wolny od pracy, a w tym roku wypada w sobotę. W związku z tym firmy muszą wyznaczyć pracownikom inny dzień wolny od pracy. Druga taka sytuacja czeka nas w grudniu.



Pracownicy mogą liczyć na dzień wolny za święto 15 sierpnia, które w tym roku przypada w sobotę.

AGNIESZKA KAMIŃSKA

DZIEŃ WOLNY OD PRACY 15 SIERPNIA PRZYPADA W SOBOTĘ; PRACODAWCA MUSI WYZNACZYĆ WOLNE W INNY DZIEŃ

W sierpniu niektórzy pracownicy będą mogli liczyć na długi weekend. Ustawowy dzień wolny od pracy przypada 15 sierpnia, tego dnia obchodzimy święto Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny oraz równocześnie Święto Wojska Polskiego. W tym roku 15 sierpnia to sobota, a w związku z tym pracodawca musi wyznaczyć wolne w któryś z dni roboczych.

Przepisy prawa pracy jasno wskazują, że każde święto wolne od pracy występujące w okresie rozliczeniowym i przypadające w innym dniu niż niedziela obniża wymiar czasu pracy o 8 godzin. Oznacza to, że osoby zatrudnione na umowę o pracę nie tracą dnia wolnego w związku ze świętem 15 sierpnia. Firmy różnie rozwiązują ten problem.

Niektórzy pracodawcy dają pracownikom wolną rękę i możliwość wyboru, kiedy chcą odebrać wolne za 15 sierpnia. W innych firmach pracodawca już wyznaczył wolne na dzień 14 lub 17 sierpnia, dzięki temu pracownicy mają dłuższy weekend.

FIRMY RÓŻNIE ROZWIĄZUJĄ TEN PROBLEM - NP. WYZNACZAJĄ WOLNE 14 LUB 17 SIERPNIA, WYDŁUŻAJĄC SIERPIŃOWY WEEKEND

Na przykład urzędnicy administracji rządowej będą mieli wolne 14 sierpnia. Premier podpisał już rozporządzenie, na mocy którego piątek, 14 sierpnia 2026 roku, będzie dniem wolnym od pracy dla pracowników administracji państwowej, co automatycznie zapewni im trzydniowy długi weekend.

Inne spółki dzień wolny planują wyznaczyć, lub już wyznaczyły, w zupełnie innym terminie, który ze względu na organizację pracy, w ich przypadku jest najbardziej właściwy.

Brak wyznaczenia wolnego za święto przypadające w sobotę grozi surowymi karami, nawet do 30 tys. zł dla firmy.

Zlekceważenie obowiązku oddania dnia wolnego grozi pracodawcom surowymi konsekwencjami finansowymi. Państwowa Inspekcja Pracy może nałożyć w takim przypadku mandat w wysokości nawet do 30 tys. zł.

KOLEJNE ŚWIĘTO PRZYPADAJĄCE W SOBOTĘ, ZA KTÓRE ETATOWI PRACOWNICY MUSZĄ OTRZYMAĆ WOLNE, PRZYPADA W GRUDNIU

Warto też pamiętać, że podobna sytuacja ze świętem w sobotę wypadnie w grudniu (26 grudnia to sobota).

Okazuje się, że dłuższy weekend w połowie sierpnia od lat zachęca Polaków do wzięcia dodatkowych dni urlopowych i wydłużenia czasu wolnego lub po prostu wykorzystania weekendu wokół 15 sierpnia. Internetowe biuro podróży eSky.pl odnotowało w tym roku ogromne zainteresowanie wyjazdami w tym okresie - liczba rezerwacji wzrosła

o blisko 60 proc. w porównaniu z analogicznym okresem ubiegłego roku. Przedstawiciele firmy zauważyli, że klienci najczęściej planują 4-dniowe wyjazdy, które pozwalają połączyć zwiedzanie z odpoczynkiem, bez konieczności dłuższej nieobecności w pracy albo też wykorzystują ten czas na zaplanowanie wyjazdu, który zazwyczaj trwa tydzień.

KALENDARZ ŚWIĄT (DNI USTAWOWO WOLNYCH OD PRACY) DO KOŃCA 2026 ROKU

15 sierpnia (sobota) - Wniebowzięcie NMP / Święto Wojska Polskiego
1 listopada (niedziela) - Wszystkich Świętych

11 listopada (środa) - Narodowe Święto Niepodległości
24 grudnia (czwartek) - Wigilia Bożego Narodzenia
25 grudnia (piątek) - Pierwszy Dzień Bożego Narodzenia
26 grudnia (sobota) - Drugi Dzień Bożego Narodzenia

„Podwójnie urodzony”, czyli barwna historia życia Witolda Pyrkosza

Witold Pyrkosz nie żyje od blisko dekady, ale wciąż wspomina się jego niezwykły talent do anegdoty i barwne poczucie humoru. Serialowy Balcerek czy Lucjan prywatnie był prostym chłopakiem łobuzującym od małego.

AGATA SZYMBORSKA

Witold Pyrkosz zmarł w kwietniu 2017 roku, dożywszy pięknego wieku 90 lat. Przyczyną śmierci lubianego aktora był udar mózgu będący następstwem ciężkiego zapalenia płuc. Cóż, sprawy nie ułatwiał fakt, że aktor wielu kultowych polskich seriali był nałogowym palaczem, a i nie wylewał za komin, o czym sam chętnie opowiadał i co opisał zresztą w autobiograficznej książce „Podwójnie urodzony” w 2009 roku.

Skąd akurat taki tytuł? Chodziło o przepisane daty urodzenia: tak naprawdę mały Witold urodził się w Wigilię (piękna data, jak u Adama Mickiewicza), ale jego babcia zaczęła martwić się, że przez to pójdzie wcześniej do wojska. Datę zmieniono więc o tydzień, na 1 stycznia roku następnego:

- Gdy byłem jeszcze niemowlęciem, matka wyjechała ze mną do Lwowa, do swojej matki, czyli mojej babki Bronisławy Kałahurskiej, która spytała: „Gdzie się urodził mój wnuk?”. Mama odpowiedziała: „W Krasnymstawie”. „Co to za wieś? Gdzie ta wieś?!” - krzyknęła babka i oznajmiła: „Wykluczone, mój wnuk nie mógł się urodzić w jakimś Krasnymstawie, on się musiał urodzić we Lwowie”. I tak zmieniono mi miejsce urodzenia. Ale została jeszcze ta niefortunna według babci Bronisławy data. Babka (...) stwierdziła: „Niedobrze, przez te kilka dni do wojska pójdzie wcześniej. Nie, lepiej, żeby urodził się we Lwowie 1 stycznia 1927 roku”. I tak mam zapisane w papierach.

Cała książka pełna jest pysznych anegdot z barwnego życia Pyrkosza, który poszedł na aktorstwo chyba tylko dlatego, by imponować kobietom. Sam był niewysoki, niezbyt urodziwy, ale i tak nie narzekał na powodzenie, co było rzekomo zasługą właśnie aktorskiej profesji. Zresztą Pyrkoszowi nigdy nie przeszkadzały łatki aktor-

skie, których dorobił się przez dekady. Lubiał, gdy przechodnie widzieli w nim Wichurę, Balcerkę, Duńczyka czy Lucjana.

Książka „Podwójnie urodzony” powstała, gdy Witold Pyrkosz miał już 82 lata i ugruntowaną renomę uznanego aktora, także teatralnego. Mężczyzna nie krygował się więc w opisie dzieciństwa czy młodości. Na kartach wywiadu rzeki pełno jest imprez, alkoholu, wyrzucania rzeczy przez okno, nawet grania na scenie i prowadzenia auta pod wpływem (!). Dlatego też pewna historia z dzieciństwa Pyrkosza



Witold Pyrkosz był aktorem przez prawie całe swoje życie.

FOT. TOMASZ BOLT

brzmiała dla niego zapewne dość niewinnie...

Okazuje się, że przyszłego Lucjana Mostowiaka uwiodła lubieżna służąca Nadia. Jeszcze we Lwowie stało się coś, co nazwalibyśmy dzisiaj „inną czynnością seksualną”:

- Ona mnie uwiodła. Kiedyś, miałem najwyżej 12 lat, bawiłem się w pokoju, w którym Nadia prasowała. Siedziałem na podłodze, a ona stała. W pewnej chwili zadarła spódnice i pokazała mi całą swoją kobiecość. Wzięła moją rękę, zaczęła gładzić swoje udo, a za chwilę zaciągnęła mnie

na kanapę i... zgwałciła - oznajmił autorkom rozmawiającym z nim na potrzeby książki.

Pyrkosz nigdy o tym nikomu nie powiedział:

- Nie, mówię o tym po raz pierwszy teraz. Wtedy właściwie bałem się, że to Nadia powie mamie. Ale babka chyba jednak coś podejrzewała, bo tak nagle ją zwolniła.

Lubieżny incydent ze służącą nigdy nie był w rodzinie Pyrkosów omawiany. Witold opisał go dopiero po siedemdziesięciu latach różnych innych przygód.

120 RÓL FILMOWYCH I TELEWIZYJNYCH

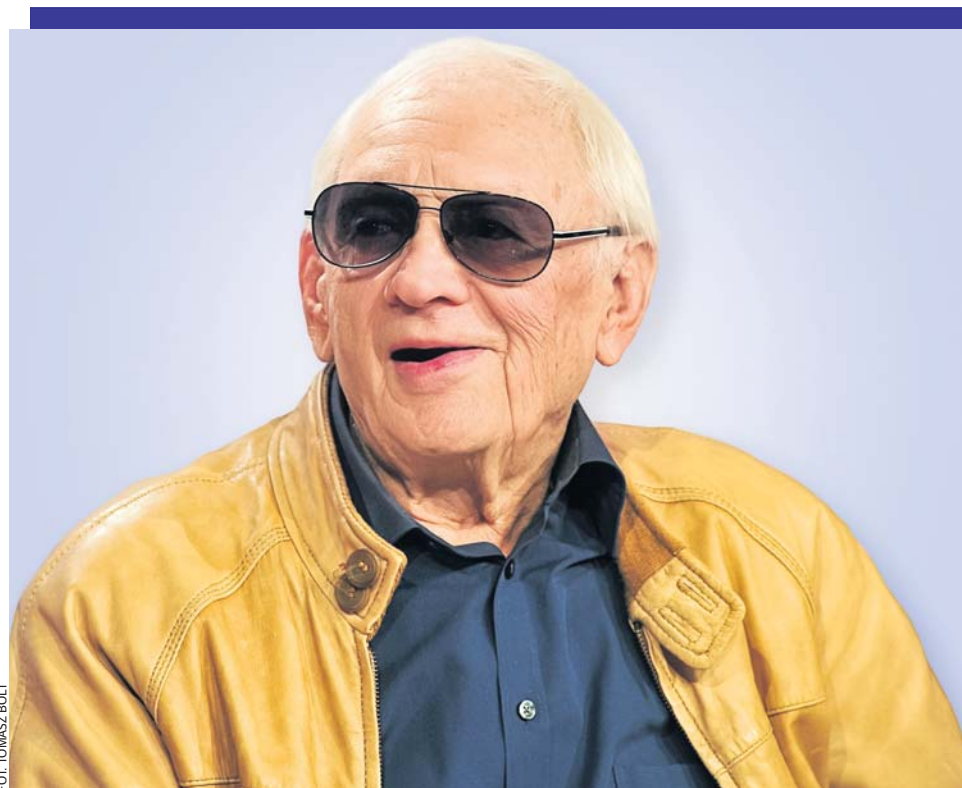
W ciągu swojej kariery zagrał przeszło 120 ról filmowych i telewizyjnych, głównie drugoplanowych i epizodycznych.

Wystąpił w ponad 120 inscenizacjach teatralnych, czterdziestu realizacjach Teatru Telewizji oraz 160 spektaklach Teatru Polskiego Radia.

Popularność i sympatię widzów przyniosły mu role w serialach: kaprała Franka Wichury w „Czterech pancernych i psie” (1966-1970), Jędrusia Pyzdry w „Janosiku” (1973), Józefa Balcereka w „Alternatywach 4” (1983) oraz kreacja Duńczyka w filmie „Vabank” (1981). Najbardziej znane filmy z nim w obsadzie to: „Eroica” (1957) Andrzeja Munka, „Rękopis znaleziony w Saragossie” (1964) Wojciecha Jerzego Hasa czy „Samy swoi” (1967) Sylwestra Chęcińskiego.

Pierwszoplanową rolę zagrał w telewizyjnym filmie „Meta” (1971) Antoniego Krauzego, opowiadającym o spotkaniu po latach kolegów ze szkolnej ławy. Do końca swojego życia występował w serialu „M jak miłość”, w którym nieprzerwanie od początku emisji (2000) wcielał się w rolę nestora rodu Lucjana Mostowiaka.

Witold Pyrkosz był dwukrotnie żonaty. Pierwszą żoną była Ewa Bilewska, z którą miał syna Pawła. Od 28 lipca 1964 do śmierci był żonaty z Krystyną, z którą miał dwoje dzieci: syna Witolda i córkę Katarzynę.



FOT. TOMASZ BOLT

Starszemu pokoleniu znany był z takich ról jak kapral Franek Wichura w „Czterech pancernych i psie”, Jędrus Pyzdra w „Janosiku” czy Józef Balcerek w „Alternatywach 4”.

Jak wyglądały kiedyś śluby i wesela? Rozmach i koszty mogą dziś porażać

Jadwiga, córka króla Kazimierza Jagiellończyka, miała jeden z najbardziej wystawnych ślubów w średniowiecznej Europie. W czasie wesela w Landshut zjedzono m.in. 323 woły, 11,5 tysiąca gęsi, 40 tys. kurczaków, 194 345 jaj, 140 funtów rodzynek, 730 funtów fig, trzy wiadra miodu, 1,5 kwintala szafranu, 338 funtów pieprzu, 75 tys. krabów.

JAROSŁAW MAŃKA

Jeden z największych na świecie średniowiecznych festiwali odbywa się na pamiątkę wystawnego wesela Jadwigi Jagiellonki i Jerzego Bogatego, które odbyło się w 1475 roku w bawarskim mieście Landshut. W festiwalu, który ma miejsce raz na cztery lata (najbliższa edycja odbędzie się w 2027 r.), bierze udział ponad 2 tysiące uczestników przebranych w stroje z epoki.

Alé właściwie na pamiątkę czego w Bawarii organizuje się tak epicki średniowieczny festiwal? Dlaczego tamto wesela było aż tak ważne?

KREWNI TRZECIEGO STOPNIA

Kazimierz Jagiellończyk, jeden z największych polskich królów, doczekał się wielu dzieci. Synowie monarchy wychowywani byli na królów lub duchownych, a małżeństwa zawierane z córkami Jagiellona miały służyć umocnieniu polityki dynastycznej.

Najstarsza z córek Kazimierza Jagiellończyka i Elżbiety Rakuszanek urodziła się 21 września 1457 roku w Krakowie. Czterokrotne starania króla Węgier Macieja Korwiną odrzuciła Elżbieta, która miała nawet stwierdzić: „Matyasz chłop, kurczek, Wołoszyn, pies, niegodziem je”. Z kolei załotom księcia bawarskiego Albrechta IV Mądrego przeciwny był Kazimierz Jagiellończyk, który dla swojej córki upatrywał innego kandydata. Miał nim być Jerzy Bogaty - syn Ludwika IX Bogatego, księcia bawarskiego z Landshut.

Kazimierz Jagiellończyk, mając baczenie na swojego syna Władysława Jagiellończyka, władcę Czech, pragnął, by południowo-zachodnie granice państwa nad Wełtawą były zabezpieczone układem sojusznictwa z Bawarią. Dlatego niebawem udali się tam jego posłowie. Rozmowy przebiegły pomyślnie i wkrótce Ludwik IX Bogaty wysłał do Krakowa oficjalne poselstwo z prośbą o rękę Jadwigi dla jego syna Jerzego.

30 grudnia 1474 r. Jadwiga oficjalnie wyraziła zgodę i niezwłocznie podpisano umowę małżeńską. Córka Kazimierza Jagiellończyka miała otrzymać posag wartości 32 tys. złotych węgierskich płatnych w 5 ratach w ciągu pięciu lat, natomiast wartość wyprawy Jadwigi sięgała aż 100 tys. złotych.

Wydawało się, że nic już nie stoi na przeszkodzie zamążpójściu, jednak taką przeszkodą okazał się stopień pokrewieństwa narzeczonych.

Młodzi byli krewnymi trzeciego stopnia (ich dziadkowie, Albrecht II Habsburg oraz Małgorzata Habsburżanka, byli rodzeństwem), toteż wymagana była specjalna dyspensa papieża. Kazimierz Jagiellończyk wysłał do Rzymu nie byle kogo, bo kanclerza koronnego Uriela Górkę, aby ten prosił Sykstusa IV o uzyskanie takiego zezwolenia. Papież wydał oficjalną dyspensę 26 maja 1475 r., panna młoda mogła się zatem szykować do podróży.

Zaledwie 18-letnia księżniczka Jadwiga Jagiellonka w podróż do Bawarii wyruszyła we wrześniu 1475 r. Do Poznania towarzyszyła jej jeszcze rodzina, natomiast ze sto-



Sceny wesela księżęcego z 1475 roku na ścianach Sali Wystawnej ratusza w Landshut. Widać karetkę księżnej Jadwigi Jagiellonki.

licy Wielkopolski wyruszyła już w towarzystwie księżnej cieszyńskiej Anny, wdowy po Bolesławie II, siostrzenicy swojej babki, królowej Zofii Holszańkiej. Orszak Jadwigi był wręcz imponujący, liczył bowiem 1200 koni i około setki pojazdów.

Do Wirtembergii w Saksonii, dokąd miała przybyć delegacja z Landshut, orszak Jadwigi dotarł 23 października 1475 r. Podczas wjazdu do miasta córce towarzyszył Kazimierz Jagiellończyk. Delegacja z Landshut rzeczywiście przybyła, ale ku zaskoczeniu Jadwigi i oburzeniu jej ojca wśród delegatów nie było Jerzego Bogatego - narzeczonego Jagiellonki. Król był tak oburzony zachowaniem bawarskiego księcia, że wstrzymał podróż na kilka dni. Pachniało potężnym afrotem i zerwaniem zaręczyn. W końcu jednak karawana polskiej księżniczki ruszyła dalej na południe, w stronę Bawarii.

Kolejną niemiłą niespodzianką był wybuch epidemii na trasie podróży orszaku. Po to, by ominąć ognisko zarazy, Jadwiga musiała nadłożyć szmat drogi. W ten sposób Jadwiga Jagiellonka dojechała do Landshut w połowie listopada zamiast (tak jak uprzednio planowano) w połowie października.

14 listopada Jadwiga, witana przez mieszkańców i gości, wjechała do bawarskiego Landshut w złotej karecie, zdobnej w cztery rzeźbione, złożone lwy trzymające tarcze z herbami Królestwa Polskiego.

Karetkę wedle ówczesnych relacji poprzedało czterech Litwinów na małych koniach „[...] ubranych jak Turcy, z kołczanami, łukami i innymi tureckimi narzędziami”. Jak czytamy dalej: „Gdy królowa nadjeżdżała, książęta zsiadli z koni, a wraz z nimi kilku panów i szlachciców, i razem udali się do jej powozu. [...] Królowa siedziała w swoim zło-

tym powozie. Miała na sobie złotą szatę wierzchnią, a jej twarz, za wyjątkiem oczu, spowijała chusta. Nie opuszczając swojego powozu, wyciągnęła rękę i ukłoniła się księżtom. Ci pokłonili się nadzwyczaj nisko”.

Jak czytamy, w inwentarzu ślubnym królewny zawierającym spis ubiorów, pościeli, sreber, klejnotów i przedmiotów codziennego użytku, Jadwiga zabrała ze sobą najpiękniejsze i najkosztowniejsze suknie, futra i tkaniny (np. jedwabne pokrycie łoża ze złotem, bogato zdobione płaszcze i szuby, w tym najwyżej cenione wówczas sobole, haftowane perłami suknie z aksamitu, jedwabiu i adamaszku), wspaniałe srebra stołowe i łazienkowe oraz mnóstwo klejnotów i ozdób.

Jadwiga witana była przez przyszłego męża, ponadto cesarza Fryderyka III, dwóch elektorów Rzeszy i arcybiskupa Salzburga, który miał prowadzić ceremonię zaślubin. Nie pozwolono Jadwidze nawet odpocząć po podróży. Po przejechaniu przez odświętnie przybrane miasto zdążyła tylko się przebrać i z płaczem, jak wspominali kronikarze, pójść do ołtarza. Swojego przyszłego męża przed ślubem znała zaledwie kilka godzin.

ZJEDLI 323 WOŁY

Po przywitaniu przez narzeczonego i cesarza Fryderyka Jadwiga udała się do kościoła św. Marcina, gdzie przebrano ją w strój panny młodej. A konkretnie: „[...] drogocenną suknię uszytą na miarę zgodnie z polską tradycją; była to czerwona szeroka suknia z atlasowego jedwabiu z szerokimi długimi rękawami, w całości haftowana przepięknymi perełkami”. Szczególnie zachwycające było ślubne nakrycie głowy polskiej



FOT. DOMENA PUBLICZNA

królowny - składało się z przepaski z pereł utrzymującej fryzurę, cienkiego welonu i wspaniałej, bogato zdobionej klejnotami, złotej korony.

Gdy chór zaintonował „Te Deum laudamus”, Jadwiga załaziła się łzami. Nie wiemy, czy były to łzy wzruszenia, czy też młodziutka Jagiellonka przeczuwała, jaki ją czeka los u boku bawarskiego księcia.

Tymczasem po zaślubinach przyszła pora na huczne wesele, które przeszło do historii jako jedno z największych uczt średniowiecznej Europy. Uczestniczyło w nim około 10 tys. gości. Cesarz Fryderyk osobiście poprowadził pannę młodą w pierwszym tańcu, a swoją obecnością imprezę uświetnili znamienici goście - cesarski syn i niedoszły kandydat do ręki Jadwigi, Maksymilian, elektor brandenburski Albrecht III Achilles, elektor Palatynatu Filip Wittelsbach, margrabiowie i hrabiowie Rzeszy.

Goście bawili się, jedli i pili na koszt ojca pana młodego - Ludwika IX. Bawarskiego księcia najzwyczajniej stać było na wystawne wesele syna i chciał to okazać wsem i wobec. Kronikarz Hans Seybolt na niemal dwustu stronach opisał organizację weselnej kuchni, ilości wypitego wina czy owsa na paszę dla koni (konkretnie aż 700 ton owsa zapewnionych przez Ludwika). Z kolei inny kronikarz, Veit Arnpeck, pisał, że świętowano w atmosferze radości i zabawy. Zgodnie z rachunkami na ucztę przygotowanej przez prawie 150 kucharzy zjedzono m.in. 323 woły, 11,5 tysiąca gęsi, 40 tys. kurczaków, 194 345 jaj, 140 funtów rodzynek, 730 funtów fig, trzy wiadra miodu, 1,5 kwin-tala szafranu, 338 funtów pieprzu, 75 tys. krabów.

Kronikarz nie omieszczał zaznaczyć, że każdy obywatel miasta oraz wszyscy goście mieli dostęp do wina i chleba wydawanych

bezpłatnie dwa razy w ciągu dnia, a darmowe jedzenie było dostępne także w specjalnej kuchni funkcjonującej wyłącznie na potrzeby imprezy. Koszty urządzenia wesela były ogromne i wyniosły ponad 60 tysięcy guldenów, co dzisiaj można oszacować na około 10 milionów euro.

POŚWIECIŁA SIĘ POBOŻNOŚCI

Kiedy 18 stycznia 1479 r. w Landshut zmarł Ludwik IX, jego syn Jerzy I Bogaty został kolejnym księciem, a Jadwiga Jagiellonka bawarską księżną. Ciężki charakter księcia szybko dał o sobie znać. Jerzy był hulaką, pijakiem i rozpustnikiem, co zapewne raniło polską królową. Wprawdzie doczekali się pięciorga dzieci, jednak synowie zmarli w dzieciństwie i tylko dwie córki - Elżbieta i Małgorzata - dożyły wieku dorosłego, co mogło stanowić kolejną kość niezgody między małżonkami. Jadwiga z godnością znosiła cierpienie, nie skarżyła się na swój los, jednak wzajemna niechęć narastała, aż ostatecznie Jerzy w 1485 r. oddalił niespełna trzydziestoletnią żonę do zamku w Burghausen.

Jadwiga żyła w wodosobnieniu, wprawdzie otoczona służbą, lecz pozbawiona rozrywek czy wygód przynależnych jej urodzeniu i pozycji. Jadwiga poświęciła się pobożności. Odbywała regularne pielgrzymki do St. Wolfgang im Salzkammergut, Mondsee i przede wszystkim do niedalekiego Altötting, gdzie ufundowała świętą kaplicę. Sfinansowała także budowę kilku kościołów w Landshut i okolicach, a także klasztoru brygidek w Altomünster. Swoją ślubną biżuterię kazała ozdobić koroną figury Matki Bożej w swojej kaplicy zamkowej.

Nigdy nie zapomniała, skąd pochodzi. Do końca życia podpisywała się: „Z Bożej łaski urodzona królowa Polski, hrabina Palatynu i księżna Górnej i Dolnej Bawarii”. Uży-

wała też pieczęci z polskim orłem. Jadwiga miała szerokie zainteresowania i jako pierwsza zajęła się spisywaniem kroniki rodu Wittelsbachów, która niestety nie zachowała się do naszych czasów.

Jadwiga Jagiellonka zmarła nagle w 1502 roku w wieku 45 lat. Spoczęła w klasztorze cystersów w Reitenhaslach niedaleko Burghausen. Mąż nie kwapił się z poinformowaniem o śmierci Jagiellonki jej rodziny w Polsce. Jerzy Bogaty przeżył swoją żonę zaledwie o rok - zmarł z powodu marskości wątroby 1 grudnia 1503 roku. Gdy w 1503 roku brat Jadwigi, Aleksander Jagiellończyk, pisał do Jerzego Bogatego list, nie wiedział, że ten jest już od roku wdowcem. Do obecnych czasów zachowała się jedynie płyta nagrobna Jadwigi Jagiellonki.



FOT. DOMENA PUBLICZNA

Ludwika IX. Bawarskiego księcia najzwyczajniej stać było na wystawne wesele syna.

Słownik: monomer, ols, podnawka, skua, tiamina, zakat.

ROZWIĄZANIE: KWIAT PRZEKWIŁA, CIERN ZOSTAJE.

Krzyżówka panoramiczna

czynność z żelazkiem	stan w USA z Salem	krótki odcinek czasu, chwila	drewno z drzewa liściastego	trawa pasowna	metalowy element konstrukcji	dawna kopalnia soli	szybki bieg kaskazana	rzeka w Anglii, uchodzi do Ouse	basen w łaźniach żydowskich
wędrówny handlarz	2					5			
zboże na kaszę jaglaną					autor wiersza „Ptasie radio”		4		
5:5 na boisku			6	14	kłęby mgły				
James Bond, czyli ... 007					w ekwipunku malarza pokojowego	1			
„oczy” łodzi podwodnej	3				autor powieści „Winnetou”		wokół woj-skowej czapki	ptasie załoty	kuzyn raka
			szczęotka imię Polan-skiego	20					17
saperski sznurek		irański złoty	„Ewa” w Świerku odmiana gruszy				15		miesz-kają w klasz-torze
dawny nadzorca	7					unikatowy egzemplarz			
				13					12
roz-mawia rękami					odkła-dana plugiem		18		
ufność					żołnierz lekkiej jazdy	Uśmiechnij się! Kłótnia małżeńska. Mąż do żony: – Żądam natych-miastowego rozwodu! – O nie, nie, nie, kochany. Wzięłeś mnie... 			
10									
naj-większa z antylop			16	8					
choroba oczu, glau-koma	święty byk egipski	fizyczny wymiar czło-wieka	figura płaska na rzutni	bawoli w „Panu Tade-uszu”					
stan po porodzie		9							
dorośla postać owada									
fusy na dnie garnka									
	19			nerki, serce, wątroba, płuca			11		

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 20 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Ż

Każdy odpadywany wyraz (w nawiasie liczba liter) zaczyna się literą poprzedzającą określenie. Miejsce wpisywania – do odgadnięcia. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- A) dawniej o załączniku (6).
- B) sąsiad Rumuna (6).
- C) słodki przysmak (6).
- D) figura w talii (4,5).
- E) mieszkaniec Syberii (5).
- F) Julian, wybitny polski akwarzysta (5).
- G) narzędzie ogrodnicze (6).
- H) strunowy instrument szarpany w kształcie trójkąta (5).
 - I) grecka wyspa – królestwo Odysa (5).
- J) złoto Bałtyku (6).
- K) Ambroży, baśniowy bohater opowieści Brzechwy (5).
- L) czeska ciężarówka (4).
- Ł) roślina na paszę (5).
- M) „... agent”, film z Sandrą Bullock (4).
- N) gdy nic się nie dzieje (4).

- O) leczy kataraktę (8).
P) zdobycie terenu w walce zbrojnej (6).
R) wyraz lub sylaba jako wskazówka ułatwiająca zachowanie kolejności kart w rękopisie (9).
S) kierownica jachtu (4).

Krzyżówka z hasłem

	1		2		3		4		5		6
7			14					9		19	
							8		16		
9					3						
				7				10	11		
12		1				13					
					14					15	
16		17		18							
				19		17			15		10
20				11							
					12		21				
22			2		12		8				

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 19 utworzą rozwiązanie – myśl Seweryna Barbagę.

Poziomo:

- 3) zarzewie, zarodek,
- 7) wjeżdża na peron,
- 8) część Wielkiej Brytanii,
- 9) dworska klika,
- 10) resztki murów obronnych,
- 12) trudność, ambaras,
- 14) np. Michał Bajor,
- 16) łowny kuzyn siewki,
- 19) zgromadzenie zakonne,
- 20) schronienie dla kangurka,
- 21) decyduje o pogodzie,
- 22) mityczna kraina szczęścia.

Pionowo:

- 1) milioner, krezus,
- 2) miasto w Małopolsce,
- 3) smerf-figlarz,
- 4) podnośnik samochodowy,
- 5) gumowe cukierki,
- 6) dzieła uznanych twórców,
- 11) łobuziak, rozrabiaka,
- 12) noc kupały,
- 13) w parze z wiaderkiem,
- 15) ludowy taniec śląski,
- 17) uliczny zator,
- 18) staroskandynawski poeta.

Szyfrogram

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	

Rozwiązaniem jest myśl Antona Czechowa.

- 1) ozdobny pasażer drzew: $9 - 19 - 25 - 18 - 14 - 28 - 4$,
- 2) żywe stworzenie: $26 - 11 - 2 - 16 - 13 - 27$,
- 3) pospolity gryzoń: $1 - 20 - 15 - 6 - 24 - 3$,
- 4) ogórkowy lub martwy: $5 - 29 - 23 - 22 - 7$,
- 5) obszar, okolica: $12 - 8 - 21 - 10 - 17$.

Litery z pól od 1 do 17 utworzą rozwiązanie – tytuł musicalu.

Poziomo:

- 14) ciągniona sieć rybacka w kształcie stożka,
6) ciało niebieskie z ogonem.

Pionowo:

- 1) do cedzenia ziół,
- 11) umowne oznaczenie dnia, miesiąca i roku.

1						
2						
3						
4						
5						
6						

Jolka

						
						
						K
	R	Ó	D			O
						Ñ
						
	Z					
	Ł					
	O					
						
						

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono niektóre litery.

W przypadkowej kolejności:

- siłacz, mocarze,
- z kosą na polu
- młokos, małolat
- poetycko o węglu
- osiedle mieszkaniowe na Targówku
- łódź z jednego pnia
- stworzone do klaskania
- doprowadzenie sprawy do finału

Szyfr

	1					
14	12	5	17	16	11	
	4				13	
	7				2	
6	8	9	10	15	3	

Logogryf

Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie

– imiona i nazwisko
pamiętnikarza.

- 1) wyroby ceramiczne,
- 2) ostra przyprawa do mięsa,
- 3) kotlet z polędwicy wołowej,
- 4) czasomierz dla biegacza,
- 5) z igłą magnetyczną,
- 6) wydzielona część widowni.

100 lat



Rebus metagramowy

W każdym odgadniętym słowie należy zmienić jedną literę i odczytać 4-wyrazowe rozwiązanie o początkowych literach i liczbie liter W-4, N-3, P-4, O-5.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Wdową i wdową zostawisz; krzyżówka z hasłem: Zera są nieobliczalne; jol-
ka: mnożenie; **sztyt:** Stalek komendantów; **logogryf:**
sztyfrogram: Straszne jest to, co nierozumiate; **rebus**
meta gramowy: Wilk nie pasa owiec.

Dotarł na Antarktydę i nie zdobył tylko Everestu

„Garbus” był trwałym, praktycznym, niedrogim i łatwym w naprawie samochodem. Tylko tyle i aż tyle. Do legendy przeszły opowieści o podróżach bez kropli oleju w silniku. Samochodowi mało co mogło zaszkodzić.

AURELIUSZ MIKOS

Miał dwa oblicza. Pierwsze mieszczańskie, porządne. Było jednym ze słodkich owoców życia w odbudowujących się Niemczech. Autem, na które zasługiwał każdy, kto ciężko pracuje dla żony i dzieci. Do Ameryki „Garb” popłynął, aby spełnić tę samą rolę, ale jako zaprzeczenie typowego „krażownika szos” stał się zabawką kontrkultury. Ulubieńcem hipisów i indywidualistów, którzy mieli gdzieś konwenanse. Niezwykła sylwetka i śmiesznie niska cena używanych egzemplarzy sprawiły, że przerabiano go na setki sposobów.

Nie mniej pociągająca jest pogmatwana historia „Garbusa”. Zaprojektował go Ferdynand Porsche. W dobie kryzysu lat 30. widział na rynku miejsce dla małego, taniego auta. Jednak ani Zündapp, ani NSU, do których się zwrócił, nie były gotowe wyłożyć dość gotówki, aby ruszyć z produkcją. Zrobił to dopiero Adolf Hitler. Wódz potrzebował „samochodu ludowego” (niem. volkswagen), aby mieć „marchewkę” dla społeczeństwa i odciążyć kolej. Podobno osobiście dokonał pewnych zmian w sylwetce auta. Auto nazwał KdF-Wagen, od organizacji „Kraft durch Freude”, która zajęła się zbieraniem przedpłat na „Garbusy”. Dla KdF-Wagen wybudowano nową fabrykę, a obok nowe miasto - Wolfsburg.

Liczne prototypy przeszły długotrwałe próby drogowe. Ostateczna wersja samochodu była gotowa na początku 1938 roku. W maju wmurowano kamień węgielny pod zakład. Podczas II wojny zamiast cywilnych aut wyjeżdżały z niego łaziki typ 62 „Kübelwagen” oraz amfibie typ 166 „Schwimmwagen”, bazujące na „Garbusie”. Po zwycięstwie alianci chcieli zlikwidować zbombardowaną fabrykę. Sprzeciwił się temu brytyjski major Ivan Hirst. Zdobył zamówienie od angielskiej armii i wznowił produkcję „Garbusów” w 1945 r. Szefem zakładu mianowano Heinza Nordhoffa, dawnego menedżera Opla. W 1955 roku po raz pierwszy zrobiono w Wolfsburgu ponad milion aut.

Hitler zakładał, że „samochód ludowy” będzie kosztował 1000 marek, rozpędzał się do 100 km/h, ważył 700 kg, zużywał 7 l ben-

zyny na 100 km, a w środku zmieści dwoje dorosłych i trójkę dzieci. Porsche w zasadzie spełnił te wymagania, choć cena była nierealnie niska. Bazą dla „Garbusa” była płyta podłogowa. Zapewniała autu nie tylko wytrzymałość, ale też pewną... wyporność! W 1963 r. dwóch Bolończyków przepłynęło uszczelnionym „Garbusiem” ze śrubą napędową Cieśninę Mesyńską. Porsche umieścił cały układ napędowy z tyłu. Miejsce na przedzie zostawił dla ludzi i bagażu. Użył niedrogiego w produkcji silnika chłodzonego powietrzem typu bokser.

„Garbus” był stale modernizowany. Rostała powierzchnia szyb, zmieniały się silniki i szczegóły nadwozia. W 1971 r. w modelu 1302 udoskonalono zawieszenie, a w 1973 pojawił się 1303 z wypukłą przednią szybą i dużymi, tylnymi światłami zwanymi „stopa słonia”. W 1978 r. zakończono produkcję zamkniętych modeli w Niemczech. Ostatni kabriolet powstał w zakładach Karmanna w 1980 r. Do 2003 r. budowano auto w Ameryce Południowej.



Auto rodzinne, taksówka i doniczka ogrodowa. Samochód o tysiącu wcieleni.



Przez 65 lat zbudowano 21 milionów egzemplarzy. Stworzony przez Ferdynanda Porsche i wykorzystany przez Adolfa Hitlera. Przewrotna lekcja historii i marketingu.

„Garbus”, określany oficjalnie jako Typ 1, dał początek całej rodzinie samochodów tak odmiennych od siebie, jak coupe Karmann Ghia i dostawczy Transporter T1. Kupując używany egzemplarz, należy zwrócić uwagę na stan blach. Legendarny Volkswagen, niestety, rdzewieje. Najbardziej cenione są wcześniejsze auta, z dzieloną tylną szybą (sprzed 1953 r.) - te bez trudu osiągają pułap kilkudziesięciu tysięcy złotych za idealną sztukę. Auto do jazdy, niekoniecznie oryginalne, można mieć za 2 tys., a godne uwagi za około 9 tys. Aby stwierdzić stopień oryginalności, najlepiej zdać się na literaturę lub eksperta. „Garbusy” z różnych lat i fabryk różnią się od siebie szeregiem detali. Bardzo trudno o pojazd bez skazy - to cena popularności.

Ferdynand Porsche przyjaźnił się z Hanssem Ledwinką, konstruktorem Tatry. „Czasem zaglądaliśmy sobie przez ramię” - mówił Porsche. Gdy powstał „Garbus”, Tatra wytoczyła jego twórcom proces. Auto przypominało prototyp Tatry V570. Porsche chciał za-

wrzeć ugode, ale Hitler powiedział, że „rozwiąże ten problem”. Wkrótce zajął Kraj Sudecki. Dopiero w 1961 roku Volkswagen wypłacił Tatrze 3 miliony marek odszkodowania.

„Samochód dla każdego” powstał na zlecenie motocyklowej firmy Zündapp. Był to Porsche typ 12. Miał gwiazdzysty silnik 5-cylindrowy o mocy 26 KM. Potem projektem zainteresowało się NSU, a w końcu Hitler, któremu zamarzył się „samochód ludowy”.

Olbrzymi sukces „Garbusa” sprawił, że w 1997 r. pojawił się New Beetle. Przypominał poprzednika wyglądem, ale miał przedni napęd z ułożonym poprzecznie z przodu silnikiem: benzynowym lub diesla. Najsłabszy miał 75, a najmocniejszy 180 KM. W 2011 r. firma wprowadziła model nazwany po prostu Beetle. Znajoma sylwetka kryła silniki o mocy od 105 do 200 KM. Samochód powstał na tej samej płycie podłogowej, co Jetta. Mierzył 4,2 m długości i wcale nie należał do aut „na każdą kieszeń”.

Co pismo mówi o stanie... zdrowia

Twoje pismo to zaskakująco czuły wskaźnik stanu twojego zdrowia. W niektórych chorobach charakter pisma ulega zauważalnym zmianom, które mogą być pierwszym sygnałem ostrzegawczym przed poważnymi dolegliwościami.

KATARZYNA WĄS-ZANIUK

Pismo ręczne jest efektem niezwykle złożonej współpracy mózgu, układu nerwowego, mięśni oraz narządów ruchu. Każdy zapis odręczny powstaje dzięki skoordynowanej pracy wielu struktur odpowiedzialnych za planowanie ruchu, jego kontrolę oraz wykonanie. Z tego powodu wszelkie zmiany zachodzące w organizmie człowieka - związane z wiekiem, chorobą lub urazem - mogą znaleźć odzwierciedlenie w wyglądzie pisma ręcznego.

CHOROBA ALZHEIMERA

U osób dotkniętych chorobą Alzheimera można zaobserwować stopniowe pogarszanie się sprawności językowej, która wcześniej funkcjonowała bez zarzutu. Jednym z wczesnych sygnałów może być pojawienie się błędów ortograficznych.

Chory zaczyna mylić litery, pomijać niektóre znaki lub wstawiać zbędne. Równocześnie zauważalne stają się deformacje gramatyczne: niewłaściwe odmiany wyrazów, naruszenia zasad składniowych, a także brak konsekwencji w stosowaniu interpunkcji.

Niektóre osoby zaczynają nieświadomie zmieniać sposób zapisu, np. przechodząc w trakcie jednego słowa z kursywy do druku.

CHOROBA PARKINSONA

Zaliczana jest do grupy schorzeń neurodegeneracyjnych, czyli takich, w których dochodzi

do stopniowego zaniku komórek nerwowych. W tym konkretnym przypadku uszkodzeniu ulega przede wszystkim tzw. istota czarna mózgu - obszar odpowiedzialny za wytwarzanie dopaminy. Ten neuroprzekaznik odgrywa kluczową rolę w regulacji ruchów ciała, napięcia mięśniowego oraz utrzymaniu prawidłowej postawy.

Do wczesnych, często niedocenianych objawów należą także subtelne zmiany w piśmie. W przypadku choroby Parkinsona może to być tzw. mikrografia, czyli stopniowe zmniejszanie się liter i ścieśnianie pisma w miarę pisania. Początkowo objaw ten bywa lekceważony lub przypisywany zmęczeniu, jednak może być jednym z pierwszych sygnałów rozwijającego się zaburzenia neurologicznego.

Choroba ta rozwija się w sposób powolny, lecz nieubłagany. W zaawansowanym stadium dochodzi do zaburzeń równowagi, pochylonej postawy ciała oraz trudności w wykonywaniu codziennych czynności.

WPŁYW UDARU MÓZGU NA CHARAKTER PISMA

Udar mózgu może gwałtownie zaburzyć zdolność pisania i czytania.

Jeśli udar dotknie lewą półkulę mózgu (u większości osób odpowiedzialną za mowę i język), chory może mieć trudności z rozumieniem słów, czytaniem, składaniem liter w wyrazy lub formułowaniem logicznych zdań. Zjawisko to nazywane jest afazją.

Równocześnie, jeśli uszkodzenie obejmie rejon odpowiedzialny za precyzyjne ruchy ręki, pojawia się problem z pisaniem. Litery mogą być koślawe, chaotyczne lub chory nie potrafi ich już odwzorować (tzw. agrafia).

PISMA I SCHIZOFRENIA

Badania naukowe wskazują, że charakterystyczną cechą pisma osób ze schizofrenią są zmiany w proporcjach liter, szczególnie elementów śródliniowych.

Oznacza to, że części liter, które zwykle znajdują się na linii pisma (np. korpusy liter takich jak „a”, „e”, „o”) mogą być albo wyraźnie powiększone, albo pomniejszone.

Natomiast elementy wystające ponad linię pisma (np. pionowe kreski liter „t”, „l”) oraz te sięgające poniżej linii (np. ogonki liter „g”, „y”) pozostają względnie stabilne pod względem rozmiaru.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

AAA Kupię każde zadłużone z lokatorem udziały tel 573 806 116

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

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

AAA Kupię działki także udziały i zadłużone 24/7 tel 573806116

GARAŻE

GARAŻ kupię, 603-471-335

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

0 - 01 wszystkie kupię, 603-471-335

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

12h autoskup, 664-040-076

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 sprząająca zatrudni Panów na tereny zewnętrzne - wspólnoty mieszkaniowe, Teofilów, Złotno, 601-177-789

PANIA do sprzątania mieszkania, 887-198-818

ZATRUDNIMY osoby do sprzątania zakładu produkcyjnego w Strykowie (możliwość dowozu). Mile widziane orzeczenie o niepełnosprawności, 660-521-529

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, 695-412-061

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 602-691-580

PSYCHIATRIA

Psychiatra, 604-406-067

STOMATOLOGIA

BEZPŁATNE protezy zębowe - w ramach NFZ. Zgierz, ul. Promienistych 2, 42-717-17-04, 510-231-468

USUWANIE zębów na NFZ, ul. Gościnną 8, 42-258-43-43

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

AGD, kuchnie, pralki, itp., 514-335-326

ANTENY taniutko, 733-955-881

Automatyczne pralki - dojazd gratis, 42-674-14-67, 501-076-336

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

TELE - audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

BRUKARSTWO, 791-306-104

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

Dachy krycie papa, 514-317-998

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

Malowanie tanio, gładzie, glazura, 512-102-003

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

INSTALACYJNE

ELEKTOINSTALACJE, awarie, pomiary. Tanio, solidnie. Tel: 509-275-480

ELEKTRYCZNE - awarie, 503-707-122

Elektryk - 24h, 663-210-045

ELEKTRYK, 693-741-682

Gaz montaż, napr. kuchni, bojlerzy Próby szczelności. Przeróbki. Uprawnienia. Odbiory końcowe - wod-kan, gaz i CO, 513-782-398

Hydraulik A-Z, 721-933-455

Hydraulika i awarie, 884-312-678

HYDRAULIKA tanio, 788-289-668

Hydraulika, naprawy, 509-721-995

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

CIĘCIE drzew, rębak, karczowanie, Rozbiórki, koparki, podnośnik, 502-061-012, 513-149-330

Ogrody. Trawniki. Fachowo, 605-307-582

ZAKŁADANIE trawników, koszenie, hydrosiew, karczowanie działek, 502-061-012, 513-149-330

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

PLUSKWKY karaluchy prusaki mrówki likwidujemy profesjonalnie, 730-770-870

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

Pranie tapicerki meblowej kanap, dywanów, itp., 510-066-975

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

STOLARSKIE

Meble kuchenne, inne, 42-632-33-92

INNE

TAPICERSTWO, naprawy, 42-632-33-92

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

PROMOCJA - pobyt - 95 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

Matrymonialne

BIURO "Nadzieja", 30-letnie doświadczenie!, 603-579-032

WDOWIEC lat 70+ z mieszkaniem pozna Panią. Cel towarzysko -matrymonialny, 607-811-176

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

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

Gastronomia

USŁUGI

PASJA Wieczorki taneczne 661 974 245

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zleisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: [ibo.polskapress.pl](#)

AUTOREKLAMA

Q604983220A

BIURO OGŁOSZEŃ

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

Ogłoszenia telefoniczne:
800-472-852,
42 647-28-52



FOT. GETTY IMAGES

Subtelne zmiany w piśmie mogą być oznaką wielu chorób.

Jest problem i to duży z rozbudową stadionu

Głos w sprawie rozbudowy stadionu przy Al. Piłsudskiego zabrał Robert Dobrzycki, większościowy właściciel Widzewa. Nie jest do brze...

Robert Dobrzycki w Widzew TV powiedział: – Mamy koncepcję takiej rozbudowy stadionu przy Al. Piłsudskiego i zlecieliśmy wstępną wycenę. Wyszło, że to olbrzymia inwestycja, na którą Widzewa nie stać. Jesteśmy w trakcie szukania rozwiązania mniej kosztownego. Trzeba się z władzami miasta i zastanowić się, co dalej. Jeżeli chodzi o formuły naszej współpracy, to nie jest to problem. Największy problem to finanse. Biorąc pod uwagę koszt wyceny, nie stać na to ani Widzewa, ani Miasta Łodzi. Musimy przygotować coś bardziej przystępnego ekonomicznie.

– Wiadomo, że stadion cały czas byłby wypełniony po brzegi. Dla rozwoju klubu to kluczowa inwestycja. Tych



Robert Dobrzycki, właściciel Widzewa

przychodów nie ma jednak tyle, by utrzymać tę inwestycję. To ekonomicznie się nam nie spina. Temat nie jest zarzucony, ale biorąc pod uwagę koszty, to jest większy problem niż myśleliśmy. To nie tylko stadion, ale infrastruktura dookoła. Inaczej to by nie działało.

Piłkarki Grot SMS zmierzają się ze Śląskiem Wrocław

Po porażce w inauguracyjnej kolejce sezonu piłkarki GROT SMS Łódź JAD' do Wrocławia, gdzie w sobotę o godzinie 17 zmierzają się z WKS Śląskiem.

Obie drużyny rozpoczęły rozgrywki bez zdobycia punktowej, dlatego weekendowe spotkanie będzie dla nich okazją do wywalczenia pierwszych punktów tych rozgrywek.

Łodzianki na inaugurację zmierzyły się z mistrzem Polski – KKS Czarnymi Antrans Sosnowiec. Rywalki potwierdziły swoją klasę, wygrywając 5:0. Z kolei Śląsk przegrał

na wyjeździe z KS UJ Kraków 1:2.

Słowacki Spartak Myjava będzie w sobotę rywalem Czarnych Antrans Sosnowiec w finale rozgrywanego na Cyprze turnieju drugiej rundy kwalifikacji Ligi Mistrzyń w piłce nożnej kobiet.

Sosnowiczanki w środę pokonały w półfinale po rzutach karnych 4:2 cypryjski Apollon Limassol 3:3 (3:3, 2:2), a Spartak wygrał z albańską Vllaznią Szkodra 2:1 (1:0). Zespół, który zwyciężył na Cyprze, awansuje do 3., decydującej rundy kwalifikacji.

(HOF)



Rodzinne zdjęcie Grot SMS, drużyny piłkarek nożnych rywalizujących w ekstraklasie.

TRUDNA PRZEPRAWA WIDZEWA NA BOISKU LIDERA EKSTRAKLASY



Piłkarze Widzewa

W niedzielę przed piłkarzami drużyny Widzewa trzecia kolejka nowego sezonu ekstraklasy.

JAN HOFMAN

Łodzianie po raz drugi z rzędu zagrają na wyjeździe, tym razem w Białymstoku. Nieodwzajemnione spotkanie ma się rozpocząć o godz. 20.15.

Pewnie wczoraj łódzcy trenerzy i zawodnicy z uwagą obejrzą mecz Jagiellonii w III rundzie eliminacji pił-

karskiej Ligi Europy. Piłkarze z Podlasia mierzyli się z Rangers FC.

I ten pucharowy pojedynek może być, i można wykluczyć takiej sytuacji, przyczynkiem do odwołania ligowej konfrontacji Jagi z Widzewem. Takie rozwiązanie jest możliwe dzięki jednemu z punktów regulaminu rozgrywek.

Ekstraklasa, chcąc pomóc polskim klubom w walce o europejskie puchary, wprowadziła kilka lat temu przepis, dzięki któremu każdy z uczestników eliminacji ma prawo do przełożenia 2 meczów ligowych – jednego w rundach 1-3 oraz jednego

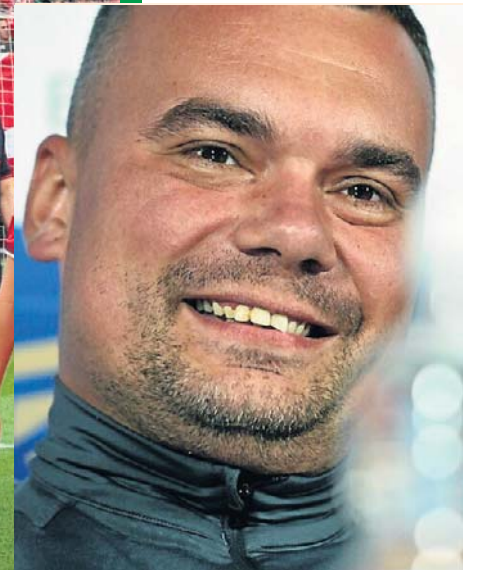
w ostatniej, 4. rundzie eliminacji. Czy Jagiellonia skorzysta z takiej możliwości, przekonamy się wkrótce.

Bez wątpienia początek ekstraklasowego sezonu jest znacznie ciekawszy dla fanów zespołu z Białegostoku. Jagiellonia jest liderem, po zwycięstwach nad Koroną Kielce (1:0) i Motorem Lublin (2:1). Z kolei Łodzianie dwa razy zremisowali z Motorem 2:2 i Wisłą Płock 0:0. Postawa widzów w tych meczach nie wywołała zachwytów, toteż trener musiał się tłumaczyć. Aleksandar Vuković powiedział: – Zauważyłem duży progres w porównaniu z pierwszym meczem.

Zabrakło nam skuteczności w sytuacjach bardzo klarownych.

– Przede wszystkim zauważyłem, że w żadnym momencie tego meczu nie byliśmy nieobecni. Mieliśmy tylko problemy pod sam koniec, co jest normalne, bo zostaliśmy zepchnięci.

Z kolei Adrian Siemienieć, szkoleniowiec Jagiellonii tak ocenił grę swojej drużyny w potyczce z Motorem. – Bardzo ciekawy mecz. Ten pojedynek był fajną reklamą ekstraklasy. Gratuluję drużynie za to spotkanie, za poświęcenie, które pokazaliśmy na koniec, żeby dowieść ten wynik. Za wiarę do końca.



Adrian Siemienieć, trener piłkarzy Jagiellonii Białystok

Górniki Zabrze przegrał pierwszy mecz

Górniki Zabrze przegrał na wyjeździe z węgierskim Ferencvárosem Budapeszt 0:1 (0:0) w pierwszym meczu 3. rundy kwalifikacji Ligi Europy. Rewanż odbędzie się 13 sierpnia w Zabrzu. Bramkę dla węgierskiego klubu strzelił w 65 minucie Marius Corbu.

W tym meczu w składzie wicemistrzów Polski nie było 24-letniego portugalskiego pomocnika Paulo Bernardo,



Fragment meczu w Budapeszcie

wypożyczonego dzień wcześniej ze szkockiego Glasgow Rangers.

W pierwszych meczach 3. rundy eliminacji Ligi Mistrzów zwycięstwa odniosły kluby, które w II rundzie wyeliminowały Lecha Poznań i Górnika Zabrze. Mistrzowie Danii Aarhus GF wygrali z azerskim Sabahem Baku 2:1, a Fenerbahçe Stambuł pokonał austriacki Sturm Graz 2:0. (HOF)

ŁÓDZKA KIBICE LICZĄ NA SKUTE CZNY REWANŻ PIŁKARZY ŁKS

Kibice nie powinni się nudzić na tym meczu, bowiem walczyć będą dwie czołowe drużyny piłkarskiej I ligi.

JAN HOFMAN

Mowa oczywiście o spotkaniu trzeciej kolejki futbolowej I ligi, w którym ŁKS podejmie Chrobrego Głogów. Niedzielny mecz na stadionie przy Al. Unii rozpocznie się o godz. 14.30.

Bez wątpienia emocje gwarantowane, bowiem na murawie zmierzą się drużyny, które w poprzednim sezonie walczyły o awans do ekstraklasy.

Górami w tej konfrontacji był zespół, z Dolnego Śląska. 28 maja drużyna z Głogowa zremisowała z ŁKS 1:1 po dogrywce, a w rzutach karnych wygrał 5:4, awansując do finału baraży o awans do ekstraklasy. Trzy dni później przegrała z Wieczystą 1:2 i to ekipa z Krakowa cieszyła się z awansu do krajowej elity. Kilku zawodników pamięta ten mecz, ale pewnie także dwie ligowe porażki, i należy zakładać, że kipi w nich sportowa złość i teraz, szczególnie przed własnymi kibicami, będą chcieli dać kibicom sporo sportowej satysfakcji.



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

Takie obrazki kibice ŁKS lubią oglądać.

To ŁKS jest wyżej w tabeli z czterema punktami. Z Pogonią Siedlce zremisował 1:1, a Polonię Bytom pokonał 2:1 po bramkach Kacpra Nowakowskiego i Fabiana Piasieckiego.

Chrobry Głogów na początku tego tygodnia przegrał z Odrą Opole 0:1. Wcześniej wygrał ze Stalą Rzeszów aż 5:1.

Co ciekawe, obydwie kluby wzmocniły swoje szeregi przed tym spotkaniem.

W środę tygodnia zawodnikiem Chrobrego został Wiktor Staszak, który został na najbliższy sezon

wypożyczony z Wisły Kraków. Przypomnijmy, że w trakcie poprzedniego sezonu pomocnik przebywał na wypożyczeniu we włoskim UC Lecce, gdzie występował w młodzieżowej drużynie w rozgrywkach Primavera.

Wczoraj nowym piłkarzem ŁKS został Igor Strzałek, który występował w ekstraklasie w barwach Legii Warszawa i Bruk-Bet Termaliki.

ŁKS związał się z 22-letnim pomocnikiem rocznym kontraktem z opcją przedłużenia o kolejny sezon.

Młodzieżowy reprezentant Polski (do lat 19) ostatnie dwa sezony spędził na wypożyczeniu w Bruk-Bet Termalice Nieciecza, z którą w 2025 roku awansował do ekstraklasy.

Znicz Pruszków pokonał ŁKS Łódź II 3:1 w spotkaniu rundy wstępnej piłkarskiego Pucharu Polski.

1:0 - Jan Kosmański (8)
1:1 - Adrian Jurkiewicz (30)
2:1 - Dawid Baranowski (43)
3:1 - Aleksander Nadolski (90+6)

Ostatni pojedynek żużlowców Orła w Łodzi

Żużlowcy drużyny H. Skrzydlewskiego Orła Łódź wracają do I-ligowego ścigania na swoim stadionie. Po kilku tygodniach przerwy zespół prowadzony przez trenera Macieja Jądera znów rywalizować będzie na torze przy ul. 6 Sierpnia w Łodzi.

W sobotę 8 sierpnia łódzki wicelider pierwszej ligi zmierzy się na własnym stadionie z Abramczyk Polonią Bydgoszcz, czyli drużyną, która u olbrzymią przewagą jest na czele tabeli.



FOT. GRZEGORZ GAŁAŚKINSKI

Witold Skrzydlewski, właściciel Orła

OSTATNI RAZ

Początek zawodów o godzinie 14. To będzie ostatni pojedynek Orła na Moto Arenie Łódź w rundzie zasadniczej. Łodzianie po wygranej w poprzedniej kolejce, w Krośnie z Cellfast Wilkami, są o krok od zapewnienia sobie awansu do play-off.

- Jakby pan Witold (Skrzydlewski - przyp. red.) chciałby, to już dawno miałby ten awans - mówi

z uśmiechem Andrzej Lebień, zawodnik ekstraklasowego Falubazu Zielona Góra. - Czekajcie cierpliwie, kiedy pan Witold wstanie z dobrej nóżki. Wiadomo, że trzeba zrobić ciekawą i dobrą pacę, żeby był sukces. Bydgoszcz to pokazuje. Wtedy wylatuje jeden, wskazuje inny. Życzę Orłowi i panu Witoldowi wszystkiego najlepszego.

EXPRESS

● InPost nie przedłuży zakończonej w lipcu współpracy z Polskim Związkiem Piłki Nożnej - poinformowała krajowa federacja w komunikacie. Firma od początku trwającego sezonu związana jest z ekstraklasą umową, która obowiązywać będzie przez minimum trzy lata.

● Piłkarz Interu Miami Lionel Messi zdobył dwa gole, a jego zespół pokonał Atletico San Luis 4:2 w 1. kolejce Leagues Cup, czyli turnieju z udziałem klubów z USA i Meksyku. Słynny Argentyńczyk został najlep-

szym w historii strzelcem tych rozgrywek - ma 14 bramek w 12 meczach.

● Magda Linette przegrała z rozstawioną z numerem 13. Amerykanką Iwą Jovic 3:6, 5:7 w 2. rundzie tenisowego turnieju WTA 1000 w Toronto. Wcześniej na tym etapie odpadły Maja Chwalińska i Magdalena Fręch.

● Hubert Hurkacz pokonał Chilijczyka Alejandro Tabilo 6:4, 7:6 (7-4) w drugiej rundzie turnieju ATP 1000 w Montrealu. W I rundzie odpadł Kamil Majchrzak, natomiast Hurkacz wyeliminował Amerykanina Marcosa Girona. Wrocławianin pierwszy raz w karierze zmierzył się z Tabilo, zajmującym 26. miejsce w rankingu ATP. (HOF)

Nowa w siatkarskim ŁKS Commercecon

Działacze siatkarskiego ŁKS Commercecon Łódź skompletowali już kadrę na sezon 2026/2027.

W drużynie pozostały zaledwie cztery siatkarki z poprzedniego sezonu, a skład uzupełniono m.in. zagranicznymi gwiazdami i wychowankami.

Jest też nowa osoba w klubie. Funkcję Dyrektora Zarządzającego ŁKS Commercecon objęła osoba z wieloletnim do-



FOT. ARCHIWUM

Nina Rechenek

świadczeniem w polskiej siatkówce na najwyższym poziomie - Nina Rechenek. Zdaniem przedstawicieli ŁKS z takiego rozwiązania jest bardzo zadowolony trener Adrian Chyliński, który od teraz może w 100 procentach skupić się na prowadzeniu zespołu!

ŁKS w komunikacie podkreśla, że przez ponad dekadę kierowała Biurem Zarządu KPS Skra Bełchatów S.A. (HOF)



FOT. EPAMARTIAL TREZZINI

Hubert Hurkacz wrócił do gry po miesięcznej przerwie. 5 lipca skreczował w meczu IV rundy Wimbledonu.



Dziś 51. urodziny obchodzi Charlize Theron południowoafrykańska aktorka, laureatka Oscara, a 66. aktor David Duchovny znany przede wszystkim z serialu „Z Archiwum X”.

Pracę w Telewizji Polskiej rozpoczęła w 2004 roku, jako dziennikarka wrocławskiego ośrodka TVP. Jest mamą Hani i Jasia, ma 42 lata.



Ola Kostrzewska - odkrycie czy weteranka TVP?

KAROL GAWRYŚ

Aleksandra Kostrzewska ma 42 lata i śmiało można nazwać ją jedną z ikon TVP. Dzisiaj jest twarzą „Teleexpressu”, ale widzowie mieli szansę poznać ją dawno, dawno temu. Swoją pracę w Telewizji Polskiej rozpoczęła jako Aleksandra Rosiak. Z wykształcenia jest specjalistką ds. stosunków międzynarodowych, a do telewizji trafiła po części przypadkiem. Szukała dodatkowego zajęcia i chociaż nie wygrała castingu, to zapamiętano ją i zaangażowano do pracy przy polsko-niemieckim programie „Kowalski i Schmidt”. Później dziennikarkę oglądaliśmy m.in. w „Poranku Info”, progra-

mie „Kawa czy herbata”, „Wiadomościach” czy w końcu „Pytaniu na śniadanie”, które prowadziła razem z Łukaszem Nowickim. Z TVP zniknęła w 2016 roku. Została mamą dwójki dzieci i zaczęła realizować się zawodowo poza dziennikarstwem. Jednak ciągnie wilka do lasu i do TVP wróciła w 2024 roku. Gdy w tym roku Aleksandra Kostrzewska, po raz trzeci w karierze, poprowadziła festiwal w Opolu, wielu widzów okrzyknęło ją prawdziwym odkryciem! Jak na to patrzy sama dziennikarka? Przyznaje, że bardziej czuje się... weteranką!

– Zawsze mnie rozczuła, jak słyszę, że to było odkrycie (śmiech). Ja się raczej czuję weteranem niż odkryciem, nie tylko ze

względu na rocznik, ale też ze względu na to, że to już mój 18. rok pracy w Telewizji Polskiej. Z przerwą ośmioletnią, więc długą (śmiech) – mówi Aleksandra Kostrzewska.

Teraz dziennikarka prowadzi także program „Wyższa szkoła jazdy”, w którym zabiera widzów do świata, którego częścią są wszyscy użytkownicy samochodów, a nie tylko fani motoryzacji. Razem z Tomaszem Korniejewem, dziennikarzem motoryzacyjnym zaglądają do świata motoryzacyjnych ciekawostek, porównują dwa podobne do siebie auta, a na tor, gdzie liczyć się będą refleks, precyzja i opanowanie, zapraszają gwiazdę ze świata show-biznesu.



● **BARAN (21.03-19.04)**

Masz szansę na dużą wygraną, ale musisz zacząć grać. Nie popadaj jednak w drugą skrajność i nie stawaj wszystkiego na jedną kartę. Umiar jest zawsze wymagany.

● **BYK (20.04-22.05)**

TPogoda ducha pozwoli ci pokonać wszelkie trudności. Unikaj tylko towarzystwa malkontentów i wiecznie niezadowolonych bo cię zarażą.

● **BLIŹNIĘTA (23.05-21.06)**

Tvoja pozycja w rodzinie jest na tyle silna, że nie musisz drzeć w sytuacji, gdy macie różne zdania. Bądź otwarty i bezkompromisowy.

● **RAK (22.06-22.07)**

Nie lekceważ niepokojących sygnałów. Najprawdopodobniej jesteś przewrażliwiony i przesadzasz, ale zawsze lepiej to sprawdzić, niż potem żałować.

● **LEW (23.07-23.08)**

Zrezygnuj z wygórowanych żądań, bo gra jest warta świeczki. Z ukochaną osobą dojdiesz dzięki temu do porozumienia. Zaczniecie nadawać na tych samych falach.

● **PANNA (24.08-22.09)**

Nadmiar ambicji może postawić pod znakiem zapytania nawet najlepszy życiowy scenariusz. Zrezygnuj z tego, co nieosiągalne.

● **WAGA (23.09-22.10)**

Pojawią się przeszkody, które wyprawia cię w niemałe zakłopotanie. Nikt nie udzieli ci wyjaśnień. Nie będziesz mógł liczyć na pomoc.

● **SKORPION (23.10-21.11)**

Zmobilizuj się do pracy w sprawach, które uznajesz za priorytetowe. Jeszcze większy wysiłek na pewno zapoczątkuje. Los sprzyja teraz sprawom miłości.

● **STRZELEC (22.11-21.12)**

Nie występuj z pozycji: „Należy mi się”, bo to zraża ludzi. Przy wyjaśnianiu wszelkich spraw najbardziej skuteczny okaże się szeroki uśmiech. Wrzuć na luz.

● **KOZIOROŻEC (22.12-19.01)**

Sprawy finansowe ułożą się korzystniej niż myślałeś. Twój partner trzymał to na razie w tajemnicy, bo chciał ci zrobić niespodziankę. Ciesz się dobrą passą w życiu.

● **WODNIK (20.01-18.02)**

Zamiast skarżyć się, jaki ten świat (czy raczej mały własny świat) jest niedobry, spróbuj go ulepszyć. To wcale nie jest takie trudne.

● **RYBY (19.02-20.03)**

Będzie dziś okropnie. Same trudności, spory, zmagania z domownikami. Ale nie załamuj się, jutro też jest dzień. Złe dni mijają.