

POCZĄTEK UNIWERSYTETU ŁÓDZKIEGO

ŁÓDŹ
JAKĄ PAMIĘTAMY

NAJWIĘKSZEJ UCZELNI W MIEŚCIE

STR. 6-7



EXPRESS

ilustrowany



**TAM ROZPOCZYNAŁ
SWOJĄ KARIERĘ**

● Antoni Królikowski
po latach wrócił
do Wrocławia STR. 13

Wczoraj rano kierowcy utknęli w kilometrowych korkach z powodu remontu ulicy Strykowskiej.



**PIERWSZY DZIEŃ REMONTU
I GIGANTYCZNE KORKI!**

PARALIŻ NA STRYKOWSKIEJ

Pokonanie remontowanego odcinka zajmowało wczoraj kierowcom aż 40 minut, a dziś zaczynają się kolejne remonty... STR. 3

**DZIŚ DZIEŃ
NAUCZYCIELA,
NAJSTARSZY
UCZY OD
60 LAT!**

STR. 5



FOT. ARCHIWUM EL. ARPA, KRZYSZTOF SZYMCAK, GRZEGORZ GAŁASIŃSKI, JAKUB MIŁONKA

MAKABRYCZNA ZBRODNIĄ



**PROCES WS.
PODPALENIA
MĘŻCZYZNY** STR. 2



**SENIORZY
NA STUDIACH** STR. 3



EXPRESSOWO**KOLUSZKI** Co stało się z dwojgiem zaginionych nastolatków?

Wczoraj trwały poszukiwania dwojga 16-latków – Joanny z Borowej i Karola z Kolaszek. Młodzi ludzie wyszli z domów w czwartek, 9 października, i ślad po nich zaginął. Pojawili się spekulacje, że może to mieć związek z niebezpiecznym internetowym wyzwaniem „48 Hours Challenge”.

Joanna i Karol po raz ostatni byli widziani w czwartek rano – każdy w swojej miejscowości – w Kolaszkach i Borowej (gm. Kolaszki). Od tamtej pory nie wiadomo, co się z nimi dzieje. W chwili zesłania tego numeru do druku poszukiwania trwały. Z ustaleń policji wynika, że nastolatki nie wrócili do domu i nie kontaktują się z bliskimi.

– Sprawdzamy każdy trop. Na tym etapie nie możemy ujawniać szczegółów dla dobra postępowania – mówi asp. Aneta Kotynia z Komendy Powiatowej Policji Łódź-Wschód.

Po serii podobnych przypadków w Polsce pojawiły się podejrzenia, że zaginięcie Joanny i Karola może mieć związek z „48 Hours Challenge” – niebezpiecznym internetowym wyzwaniem, w którym młodzi ludzie znikają na dwie doby, zdobywając punkty za rozgłos w mediach społecznościowych. – Nie wykluczamy żadnej hipotezy, ale nie łączylibyśmy tej sprawy z internetowym challenge – mówi asp. Kotynia. – Wielu pyta o tę możliwość, ale obecnie nie mamy podstaw, by potwierdzić taki związek. 16-letnia Joanna Cieplucha pochodzi z Borowej. Ma 160 cm wzrostu, szczupłą sylwetkę, ciemnobrązowe włosy do ra-

mion i piwne oczy. W dniu zaginięcia ubrana była w czarną bluzkę na ramiączkach, czarne dresy i czarną kurtkę z kapturem. Miała przy sobie białe buty, małą czarną torebkę i słuchawki bezprzewodowe. 16-letni Karol Szewczyk ma ok. 175 cm wzrostu, szczupłą budowę, niebieskie oczy i ciemne blond włosy. Wyróżnia go charakterystyczna blizna na prawym łokciu. Ostatnio widziany był w czarnej wiatrówce, jasnych spodniach dresowych i czarnych butach. Policja apeluje o pomoc. Każdy, kto posiada jakiegokolwiek informację o ich losach proszony jest o pilny kontakt z nr. 112. (MLK)

ŁÓDŹ, ZGIERZ Porsche wypadło z S14, kierowca trafił do szpitala

40-letni kierowca porsche stracił panowanie nad pojazdem i wypadł z jezdni. Auto zatrzymało się na przydrożnym nasypie. Mężczyzna został zabrany do szpitala.

Do wypadku doszło wczoraj ok. godz. 7.30 na wysokości ul. Romanowskiej. Porsche pędziło trasą S14 od strony Zgierza w kierunku Konstanczyna Łódzkiego. Kierujący nie dostosował prędkości do warunków panujących na jezdni. – Na łuku drogi stracił panowanie nad autem, zjechał na teren zielony i uderzył w nasyp – mówi mł. asp. Maksymilian Jasiak z Komendy Miejskiej Policji w Łodzi.

Mężczyzna jechał sam i był trzeźwy. Został przewieziony do szpitala w Zgierzu. Nic nie zagraża jego życiu. Możliwe, że zdarzenie zakończy się mandatem lub wnioskiem o ukaranie. Po wypadku zjazd w kierunku Konstanczyna Łódzkiego był zablokowany. (MLK)

Blakał się na ul. Pustynnej. Kto go rozpoznaje?

Ten 10-miesięczny pies został znaleziony na ul. Pustynnej. 10 października trafił do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Waży 10,5 kg. Czysta brzoza. Ma jaskrawo zieloną obrożę. Jego właściciel lub osoba, która chciałaby go przegarnąć, może zadzwonić pod nr 42 656 78 42 lub 501 437 232.



FOT. SCHRONISKO-ŁÓDŹ.PL

ZŁODZIEJ WYNOŚIŁ BUTY ZE SKLEPU, MIAŁ PECHA, BO ZAKUPY ROBIŁ TAM POLICJANT

Dariusz Gabryelski

29-letni złodziej przyjechał z Warszawy do Rzgowa na „gościnne występy”. Został zatrzymany, jak wynosił ze sklepu pięć skradzionych par butów. Miał pecha, bo tym samym czasie zakupy w sklepie robił łódzki policjant.

Patrol policji otrzymał w ostatnią sobotę zgłoszenie, że w Rzgowie w jednym z centrów handlowych został zatrzymany złodziej. Na miejscu okazało się, że robiący zakupy policjant z Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi zauważył mężczyznę, który chował do kurtki buty sportowe.

Natychmiast poinformował o tym pracownika sklepu i zatrzymał złodzieja, gdy ten był już przy drzwiach wyjściowych. Zatrzymany 29-latek miał pod kurtką ukryte 5 par sportowych butów i magnes do zdejmowania zabezpieczeń. Okazało się, że w samochodzie miał kolejne 10 skradzionych par butów. Łączna wartość skradzionego obuwia to ponad 6 tys. zł. Policja ustaliła, że 29-latek przyjechał z Warszawy i działał w warunkach recydywy. Dlatego grozi mu do 7,5 roku więzienia wolności. Postępowanie w tej sprawie prowadzi rzgowski policjanci.



FOT. POLICJA

EXPRESS
ilustrowany

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

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

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

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

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

POLSKA PRESS GRUPA



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

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

Zamów prenumeratę

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

Paraliż na ulicy Strykowskiej. Pierwszy dzień remontu i gigantyczne korki

Kierowcy utknęli
tu w kilometrowych korkach.

Wczoraj od świtu kierowcy utknęli w kilometrowych korkach z powodu remontu ulicy Strykowskiej na odcinku od Ekologicznej do Wojska Polskiego. Ruch odbywa się tam tylko jednym pasem, a samochody stoją niemal w miejscu. Dziś kłopoty rozpoczną się na ulicy Dubois.

Jakub Mlonka, Jacek Zemła

Już przed godz. 7 rano korek zaczynał się w rejonie skrzyżowania z ul. Ekologiczną i ciągnął aż do ul. Wojska Polskiego. Kierowcy, którzy codziennie dojeżdżają tą trasą do centrum, mówili o kilkudziesięciu minutach opóźnień.

- Zazwyczaj przejeżdżam ten odcinek w 10 minut. Dziś stałem prawie cztery razy dłużej - powiedział „Expressowi Ilustrowanemu” pan Michał, mieszkaniec Główna, pracujący w korporacji przy rondzie Solidarności w Łodzi.

Drogowcy zajęli dwa pasy ruchu, zostawiając tylko jeden do przejazdu w obu kierunkach. Remont odcinka między ul. Ekologiczną a Wojska Polskiego odbywał etapami, co oznacza utrudnienia i zwężenia dla kierowców. Przez cały czas przejeżdżać można było skrzyżowania z ul. Inflancką oraz Wojska Polskiego.

Choć urzędnicy zapewniali, że prace będą prowadzone sprawnie, łodzianie już dziś mówią o komunikacyjnym paraliżu. Jeśli tempo robót się nie zmieni, mieszkańców czeka wyjątkowo nerwowa jesień na ul. Strykowskiej.

Prace także na Karolewce i na ul. Dubois

Dzisiaj ponownie rozpoczną się prace na kolejnym odcinku ul. Dubois. Tym razem drogowcy pojawią się między ul. Pokładową i Hoffmannowej. Na tym odcinku wprowadzony zostanie ruch jednokierunkowy, w stronę od ul. Pabianickiej. Zmieni się także trasa linii 62 dla autobusów jadących od Bionaparku w kierunku Chojen.

Zaplanowane prace na ul. Dubois to kontynuacja niedawno zakończonego remontu. Wówczas nowa nawierzchnia, chodniki i przebudowane perony przystankowe pojawiły się

na odcinku między ul. Pabianicką i Pokładową. Teraz czas na kolejny fragment ulicy, na którym robotnicy wymienią nawierzchnię. Utrudnienia w ruchu będą także na Karolewce, gdzie zaczął się remont ul. Bratysławskiej i Karolewskiej. Drogowcy przystąpili tu do usuwania starej nawierzchni i chodników. Prace prowadzone są na odcinku od al. Waltera-Jankego do al. Bandurskiego.

Na czas prac obowiązuje tymczasowa organizacja ruchu, a przejazd jest możliwy wyłącznie w kierunku al. Waltera-Jankego. Prace nie wpływają na komunikację miejską.



FOT. JAKUB MLONKA



FOT. KRZYSZTOF SZYMCIK

Pokonanie remontowanego odcinka ul. Strykowskiej zajmowało wczoraj rano aż 40 minut.

Studenci-seniorzy zainaugurowali nowy rok akademicki na Politechnice Łódzkiej. Mają mnóstwo planów i wyzwań

Magdalena Jach

Sluchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej rozpoczęli kolejny rok akademicki. Pokazali, że na pogłębianie wiedzy i zdobywanie nowych umiejętności nigdy nie jest za późno, a PESEL nie ma znaczenia w idei uczenia się przez całe życie.

W miniony czwartek w budynku Alchemium odbyła się uroczysta inauguracja roku akademickiego 2025/2026 na Uniwersytecie Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej.

W nowym roku akademickim w zajęciach UTW Politechniki Łódzkiej uczestniczyć będzie aż 700 słuchaczy. Oprócz wykładów odbywających się dwa razy w tygodniu, seniorzy

mogą wybierać spośród 38 grup różnorodnych zajęć dodatkowych, obejmujących łącznie około 1200 miejsc.

- Wśród naszych słuchaczy jest wielu absolwentów i byłych pracowników Politechniki

Łódzkiej, którzy wciąż pragną rozwijać swoje zainteresowania i pozostawać aktywni intelektualnie - podkreśla Agnieszka Stołecka, dyrektor UTW PŁ.

Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Politechnice Łódzkiej

od lat cieszy się ogromnym zainteresowaniem. Uczelnia aktywnie realizuje założenia programów „Trzecia Misja Uczelni” oraz „Społeczna Odpowiedzialność Nauki”, wspieranych przez Ministerstwo Nauki

i Szkolnictwa Wyższego. Celem tych działań jest popularyzacja nauki, rozwijanie ciekawości poznawczej, przeciwdziałanie wykluczeniu osób starszych oraz integracja seniorów z lokalną społecznością akademicką.

Dzięki UTW PŁ łodzcy seniorzy mają szansę nie tylko zdobywać nową wiedzę i umiejętności, ale też spotykać się, dzielić pasją i wspólnie uczestniczyć w życiu uczelni.



W tym roku akademickim studia na UTW PŁ podjęło 700 seniorów.

FOT. GRZEGORZ GAŁAŃSKI



Inauguracja roku akademickiego 2025/26 na Uniwersytecie Trzeciego Wieku Politechniki Łódzkiej.

FOT. GRZEGORZ GAŁAŃSKI

Redakcja wraz z hurtownią papierniczo-biurową Gust-Pol serdecznie zapraszają do udziału w Zawodach Rowerkowych!

Redakcja

W sobotę, 18 października, teren parkingu przy hurtowni papierniczo-biurowej Gust-Pol, ul. św. Teresy 100 w Łodzi, zamieni się w przestrzeń pełną małych rowerowych emocji. Impreza dedykowana jest dzieciom w wieku od 3 do 7 lat i ma na celu nie tylko sportową zabawę, lecz przede wszystkim wspólne, rodzinne i aktywne spędzenie czasu. Udział w zawodach jest całkowicie darmowy!

Zawody rowerkowe to doskonała okazja do zacieśniania więzi rodzinnych, uczenia się wzajemnego szacunku, akceptacji i tolerancji, a także pokazania, że sport to świetna zabawa i sposób na dbanie o zdrowie. Dzieci w wieku od 3 do 7 lat będą mia-

ły okazję poczuć smak sportowej rywalizacji na specjalnie przygotowanym torze, a rodzice, dziadkowie i rodzeństwo mogą kibicować i wspierać uczestników.

Zawody wpisują się w promocję aktywnego wypoczynku i zdrowego stylu życia. Każdy uczestnik, bez względu na wynik, otrzyma na mecie pamiątkowy dyplom i medal. Każdy zwycięzca!

Udział w zawodach jest bezpłatny, jednak należy się wcześniej zarejestrować, wypełniając formularz pod adresem: <https://www.webankieta.pl/ankieta/1583550/zawody-rowerkowe-lodz-1810.html?lang=pl>

Kategorie wiekowe i dystanse:

- roczniki 2022 i 2021 (3- i 4-latk) - 40 m

- roczniki 2020 i 2019 (5- i 6-latk) - 50 m
- rocznik 2018 (7-latk) - 50 m

Dzieci mogą startować na dowolnym rowerze: trójkołowym, z bocznymi kółkami, klasycznym lub biegowym.

Bezpieczeństwo:

- obowiązkowy kask dla każdego uczestnika,
- starty w grupach trzyosobowych, z podziałem na płeć i wiek.

Jak trafić: Parking hurtowni papierniczo-biurowej Gust-Pol znajduje się przy ul. św. Teresy 100, obok Jula, Eurospar i Jysk.

Podczas Zawodów Rowerkowych nie zabraknie również innych atrakcji i pokazów służb mundurowych.

Swoje stoisko przygotuje **Straż Miejska w Łodzi**, która zaprosi najmłodszych do zabaw



o bezpieczeństwie w ruchu drogowym, a rodziców do udziału w akcji **znakowania rowerów**. To doskonała okazja, by bezpłatnie zabezpieczyć swój rower.

Ważne informacje dla uczestników:

- Aby wziąć udział w zawodach, należy wcześniej zarejestrować dziecko za pomocą formularza zgłoszeniowego.

• Udział w wydarzeniu jest całkowicie bezpłatny.

- Rejestracja trwa do momentu wyczerpania dostępnych miejsc.

- **Dzieci będą startować w grupach po trzy osoby, z podziałem na kategorie wiekowe i płeć, przy czym pierwsze na trasę wyruszą najmłodsze grupy.**

- Uczestników prosimy o wcześniejsze przybycie

na miejsce - wydawanie numerów startowych obok wejścia do hurtowni papierniczo-biurowej Gust-Pol rozpocznie się o godz. 11:00, a start zawodów planowany jest na godz. 12:00.

- **Każde dziecko musi mieć na sobie prawidłowo założony kask - to obowiązkowy element bezpieczeństwa, bez którego nie będzie mogło wystartować.**

- Dziecko może przystąpić do zawodów na dowolnym rowerze (rower trójkołowy, rower z bocznymi kółkami, rower klasyczny, rower biegowy).

- Rodzic może pojawić się na linii startu razem z dzieckiem, jednak jego obecność nie może mieć wpływu na wynik rywalizacji.

- Zdjęcia z podium oraz sportowych zmaganiń będziecie mogli oglądać w galerii na naszych portalach.

ORGANIZATORZY



PARTNERZY



Egipskie ciemności na ul. Tuszyńskiej i Unickiej

Magdalena Rubaszewska

Od dwóch miesięcy ulica Unicka i odcinek ulicy Tuszyńskiej od Bednarskiej do Piasecznej są pogrążone w ciemnościach. Nie pali się kilkanaście latarni ulicznych, a mieszkańcy poruszają się po omacku.

- Ja o zmroku nie wychodzę. Boję się, że gdzieś utknę, wejść w krzaki i nie będę w stanie się wydostać - mówi mieszkaniec bloku przy ul. Bednarskiej. - Jest tak ciemno, że - jeśli chce się sprawdzić rozkład jazdy na przystanku autobusowym - trzeba mieć przy sobie latarkę.

Okoliczni mieszkańcy dowcipkują, że przed remontem ulic Unickiej i fragmentu ul. Tuszyńskiej od ul. Paderewskiego do Bednarskiej latarnie paliły się mocnym światłem. A zgąsły, gdy ulice zostały wyszykowane i remont się skończył. Najpierw przestały działać trzy latarnie, potem wszystkie i na dwa miesiące zapadły egipskie ciemności.

- Interweniowałem w PGE, odesłano mnie do urzędu miasta. Nikt nie był w stanie nic wyjaśnić - żali się mieszkaniec.



Mieszkańcy ul. Unickiej wychodząc po zmroku muszą zabierać ze sobą latarki.

Nasz Czytelnik podejrzewa, że został uszkodzony kabel zasilający latarnie. Być może podczas instalowania barierki obok przedszkola przy ul. Unickiej lub przy szkole w zbiegu ul. Unickiej, Tuszyńskiej i Sanockiej. Nie myli się. Zapytany magistrat odpowiada, że kabel zasilający latarnie został przerwany. Po naszym pytaniu urzędnicy, obiecali, że usterka będzie usunięta w ciągu najbliższych dni.

Wyróżnieni nauczyciele odebrali nagrody z okazji Dnia Edukacji Narodowej

Magdalena Jach

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej wyróżniający się nauczyciele otrzymali nagrody dyrektora szkoły, prezydenta Łodzi, ministra edukacji i łódzkiego kuratora.

Dziś w całym kraju obchodzony jest Dzień Edukacji Narodowej, znany powszechnie jako Dzień Nauczyciela. To wyjątkowa data w szkolnym kalendarzu - dzień pełen życzeń i podziękowań dla pedagogów, wychowawców oraz wszystkich pracowników oświaty.

Choć nie jest to ustawowo wolne od pracy święto, w szkołach przybiera uroczysty charakter. Tego dnia uczniowie nie mają zwykłych lekcji, biorą udział w akademiach i spotkaniach, podczas których dziękują nauczycielom za trud, cierpliwość i codzienne zaangażowanie. Tego dnia także w wielu szkołach odbywają się ślubowania klas pierwszych.

Tak będzie m.in. w IX LO, XXVI LO i Zespole Szkół Gastronomicznych w Łodzi. W III LO natomiast odbędzie się - jak co roku - gala wręczenia wy-

różnień, przyznanych nauczycielom przez uczniów - Belfry 2025. Dzień Edukacji Narodowej to również okazja do uhonorowania nauczycieli, którzy szczególnie wyróżniają się w swojej pracy. I to oni otrzymają nagrody finansowe przyznawane przez dyrektora szkoły, władze samorządowe, kuratora oświaty, marszałka województwa, a także Ministra Edukacji Narodowej.

Jako pierwsi, w miniony piątek, nagrody wysokości 8 tys. zł brutto odebrali pedagodzy wy-

różnieni przez władze Łodzi. Nagroda ministra to także 8 tys. zł brutto. Trafia ona do nauczycieli, którzy wykazują się wyjątkowymi osiągnięciami dydaktycznymi, wychowawczymi i organizacyjnymi. Doceniani są pedagodzy, którzy wdrażają innowacyjne rozwiązania w nauczaniu, rozwiązują trudne problemy wychowawcze, a także działają na rzecz rozwoju oświaty nie tylko w swojej szkole, ale i na szerszym obszarze.

Taką nagrodę otrzyma 25 osób z naszego województwa.

Odbiorą ją podczas uroczystości, zaplanowanej na 15 października. Podczas tej samej gali nagrody finansowe w wysokości 7 tys. zł brutto przyznane przez łódzkiego kuratora oświaty odbierze 141 nauczycieli. 106 kolejnych osób zostanie odznaczonych medalem KEN.

Przyznane zostały także medale za długoletnią służbę. W tym roku zostały przyznane: złote - 62 osobom, srebrne - 37 osobom i brązowe - 15 osobom.



Uroczystość wręczenia nagród prezydent Łodzi odbyła się w XXVI LO.

Najstarszy nauczyciel w Łodzi uczy od 60 lat! O emeryturze nie myśli

Zbigniew Kaczmarek daje przykład, że pasja do nauczania nie zna granic, a prawdziwe powołanie do tej pracy nie kończy się z osiągnięciem wieku emerytalnego.

Magdalena Jach

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej „Express Ilustrowany” gościł w Publicznym Liceum Ogólnokształcącym Uniwersytetu Łódzkiego, gdzie Zbigniew Kaczmarek uczy młodzież fizyki. Jest to jego 60. rok szkolny!

Najstarszy aktywny nauczyciel w Łodzi - Zbigniew Kaczmarek z pasją przekazuje wiedzę i wychowuje kolejne pokolenia uczniów. Dziś uczy młodzież w Publicznym Liceum Ogólnokształcącym UŁ, a także - raz w tygodniu - w szkole wielozawodowej w... Sochaczewie.

Pracę zaczął w 1966 r. w Centrum Kształcenia Ustawicznego. Uczył fizyki w Szkole Podstawowej nr 20, XXXII LO i XXIX LO w Łodzi. Teraz od pięciu lat jest zatrudniony w liceum UŁ.

Zbigniew Kaczmarek jest - jeśli nie najstarszym - to - jak sam mówi - zajmuje miejsce „w pierwszej dziesiątce - najstarszych czynnych zawodowo nauczycieli w Łodzi i tym samym jednym z najbardziej doświadczonych pedagogów w Polsce. Za kilka miesięcy skończy 80 lat, a w szkolnych murach spędza już 60. rok. Choć od trzech dekad formalnie jest na emeryturze, wciąż przychodzi do szkoły, by uczyć fizyki, i deklaruje, że nie zamierza na razie przestać. Cieszy się sympatią uczniów. W czasie wolnym - podróżuje.

Zapytany, skąd bierze tyle energii i zapału, odpowiada bez wahania:

- Ja, po prostu, lubię swoją pracę. Jeśli człowiek lubi to, co robi, praca go nie męczy. Jak powiedział Konfucjusz - znajdź pracę, którą kochasz, a nie przepracujesz ani jednego dnia. Kiedy przychodzę do szkoły i spotykam młodych ludzi, którzy chcą się uczyć, to ja wychodzę z lekcji w lepszym nastroju niż wszedłem. To dodaje mi energii.

W czasach, gdy w Polsce brakuje młodych nauczycieli, zwłaszcza fizyków, Zbigniew Kaczmarek nie narzeka na brak zajęć.

- Fizyka to kierunek, po którym można znaleźć o wiele le-



- Praca wciąż sprawia mi radość i przyjemność, a kontakt z fajną, chcącą się uczyć młodzieżą dodaje energii - podkreśla Zbigniew Kaczmarek.

piej płatną pracę poza szkołą. Zawód nauczyciela jest bardzo skromnie wynagradzany - przyznaje.

I dlatego zwykle miał tyle lekcji, że wystarczyło na półtora etatu. Choć emerytem jest od dawna, nigdy nie zrezygnował z pracy.

- Formalnie jestem na emeryturze od 30 lat, ale nigdy nie byłam na niej naprawdę - śmieje się łódzki nauczyciel. - Nie wiem, co to znaczy i nie bardzo o tym marzę. Praca daje mi przyjemność, satysfakcję i dowodzi, że wciąż jestem potrzebny.

Trudno wyliczyć, ile uczniów w ciągu sześciu dekad poznał tajemnice fizyki na jego lekcjach. Bywa, że dziś uczy już dzieci swoich byłych uczniów.

Największą satysfakcję Zbigniewowi Kaczmarkowi dają nie tylko sukcesy uczniów na sprawdzianach, olimpiadach czy maturze.

- Jestem zadowolony, kiedy widzę efekty. Nie chodzi tylko

o wyniki z fizyki, ale o to, że uczniowie uczą się myśleć. Staram się im pokazywać świat, wartości, sposób patrzenia na życie. Jestem przedstawicielem starej szkoły - uważam, że nauczyciel ma nie tylko uczyć, ale i wychowywać. Te dwie rzeczy są nierozdzielne, a współcześnie, niestety, coraz rzadsze.

Nauczyciel lubi młodzież, ale też z pewnym niepokojem ją obserwuje.

- 40 lat temu w tramwaju młody zawsze ustępował miejsca starszemu - zwraca uwagę. - Dziś ja często jestem jedynym stojącym. To znak czasów. Młodzi są inni - bardziej skupieni na telefonie niż na drugim człowieku - ale wierzę, że z wiekiem zrozumieją, że świat nie mieści się w ekranie smartfona.

Wspomina też, jak przez lata zmieniła się szkoła.

- W porównaniu z tą, w której zaczynałem pracować - w warstwie merytorycznej pozostała ta sama, bo biolog uczy

biologii, fizyk - fizyki, chemik - chemii - i oczywiście jest, że stara się zrobić to jak najlepiej. Ale kiedyś nauczyciel uczył i wychowywał. Dziś wychowywanie zeszło na dalszy plan - wszystko sprowadza się do przekazywania wiedzy. Współczesna szkoła boi się „ingerencji w prywatność”. Uczeń ma prawo do własnych poglądów, choć ja zawsze powtarzam: „Najpierw się ucz, poznaj świat, a potem wyrabiaj własne zdanie.”

Jak nauczyciela wspomina jego dawna uczennica?

- Fizyka to był dla nas bardzo trudny przedmiot, a pan profesor - bardzo wymagający - mówi Wiesława Bednarek, absolwentka XXIX LO. - Był też naszym wychowawcą i poświęcał nam naprawdę dużo czasu, mogliśmy porozmawiać na różne tematy. I wyjeżdżał z nami na wycieczki, nawet zimą na narty. Do dziś utrzymujemy kontakt.



„Nauczyciel musi mieć w sobie trochę z aktora. Bo lekcja to scena jednego aktora - trzeba zagrać tak, żeby widzowie nie zasnęli i coś z tej sztuki wynieśli”.

Przy okazji Dnia Edukacji Narodowej wiele osób zastanawia się, jaki powinien być współczesny nauczyciel.

- Nie ma ideałów - stwierdza Zbigniew Kaczmarek. - W klasie zawsze znajdzie się grupa, która cię uwielbia, i taka, która cię nie cierpi. Sukcesem jest, jeśli większość ci ufa. Bo zaufanie to klucz - wtedy wszystko idzie łatwiej. A poza tym nauczyciel musi mieć w sobie trochę z aktora. Bo lekcja to scena

jednego aktora - trzeba zagrać tak, żeby widzowie nie zasnęli i coś z tej sztuki wynieśli.

Czego można życzyć nauczycielowi z 60-letnim stażem?

- Zdrowia. I tego, żeby ludzie wciąż chcieli ze mną współpracować - uśmiecha się Zbigniew Kaczmarek. - Bo ja jestem otwarty - i praca wciąż sprawia mi radość i przyjemność, a kontakt z fajną, chcącą się uczyć młodzieżą dodaje energii.

ŁÓDŹ JAKĄ PAMIĘTAMY

Anna Gronczewska

Wszystko zaczęło się wczesną wiosną 1945 roku. Wtedy Łódź obiegała wiadomość: Będzie uniwersytet! Zaraz zaczęli się zgłaszać pierwsi studenci. Tacy, którzy dopiero zdali maturę, ci, którzy studiowali przed wojną, uczący się podczas wojny na tajnych kompletach. Ludzie, którzy przyjechali z zachodu, ze wschodu. Byli w Armii Krajowej, Ludowym Wojsku Polskim.

W 1945 roku do Łodzi zaczęli przyjeżdżać nie tylko przyszli studenci, ale też profesorowie uniwersytetów w Wilnie i Lwowie, a także w Warszawie. Część kadry stanowi wykładowcy łódzkiego oddziału Wolnej Wszechnicy, która działała w Łodzi przed wojną. 5 marca powołano Komitet Organizacyjny Uczelni Państwowej w Łodzi. Na jego czele stanął profesor Teodor Vieweger. Był znanym polskim biolo-

giem. Skończył gimnazjum w Warszawie. Był absolwentem studiów medycznych w Liege oraz zoologicznych w Brukseli. Przed wojną był rektorem Wolnej Wszechnicy Polskiej.

Pojawiły się dwie koncepcje utworzenia uniwersytetu. Był rektor Wolnej Wszechnicy, profesor Vieweger, opowiadał się za utworzeniem uniwersytetu na bazie Wolnej Wszechnicy. Natomiast przybyły z Wilna profesor Bolesław Wilanowski chciał, by powstał poli-universytet, gdzie byłyby kierunki uniwersyteckie, ale i zawodowe, politechniczne.

Zwyciężyła koncepcja profesora Viewegera. 24 maja 1945 roku wydano dekret o utworzeniu Uniwersytetu Łódzkiego. Jednak profesor Vieweger nie dożył tej chwili, nie został pierwszym oficjalnym rektorem uniwersytetu. Dwa dni wcześniej zginął w wypadku samochodowym, gdy jechał do Torunia. Pierwszym rektorem Uniwersytetu Łódzkiego 3 lipca

Pierwsza wyższa uczelnia w Łodzi



Pierwszy gmach Uniwersytetu Łódzkiego przy ul. Narutowicza 68 (dawniej Szkoła Zgromadzenia Kupców)

AUL, Centrum Promocji UL

Archiwalne zdjęcia, które prezentujemy na łamach „Expressu Ilustrowanego”, przynoszą wielu naszym Czytelnikom, ale także i nam, uśmiech, zadumę oraz wspomnienia z czasów dzieciństwa i młodości. Kontynuujemy naszą sentymentalną, fotograficzną podróż po Łodzi.

1945 roku mianowano profesora Tadeusza Kotarbińskiego, wybitnego polskiego filozofa.

Nieżyjący już prof. ekonomii Władysław Piotrowski był jednym z pierwszych studentów Uniwersytetu Łódzkiego.

- Tak się złożyło, że całe moje życie było związane jest z tym uniwersytetem! - lubił

mówić z dumą profesor Piotrowski. W 1945 roku został studentem Wydziału Prawno-Ekonomicznego tej uczelni.

- W tych pierwszych miesiącach uniwersytet bardziej istniał w naszej wyobraźni, niż materialnie - wspominał profesor Piotrowski. - Nie miał bowiem lokum.

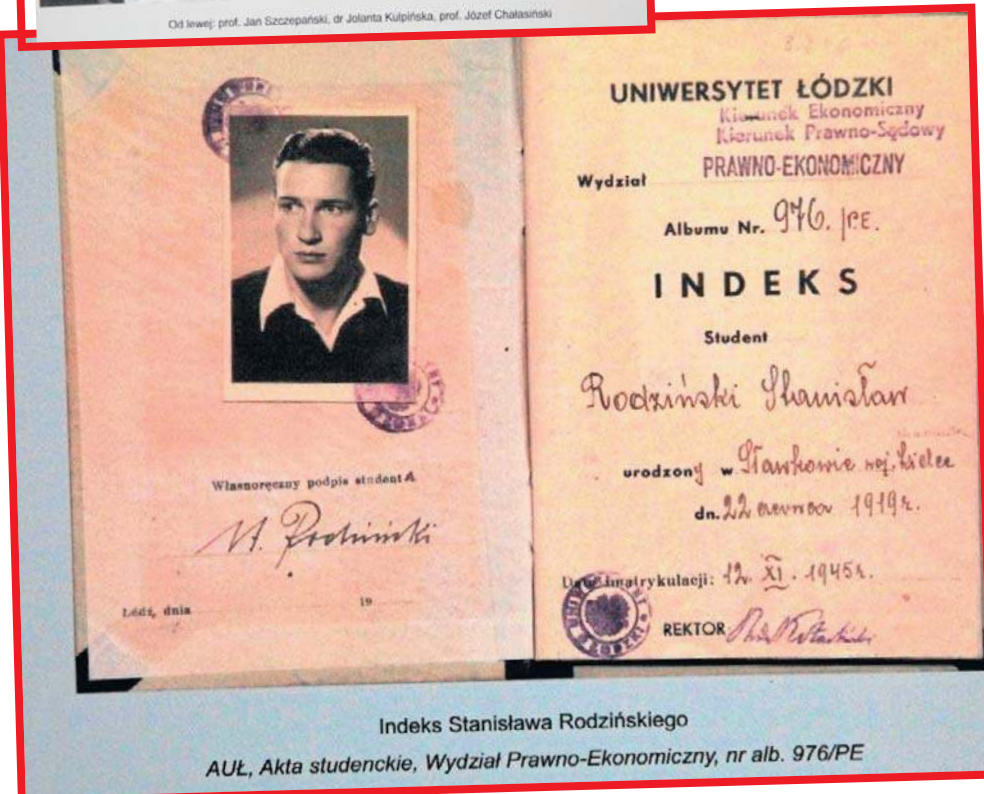
Pierwszy swojego budynku doczekał się Wydział Ekonomiczno-Prawny. Zajął gmach dawniej Wolnej Wszechnicy, którego budowę rozpoczęto przed wojną przy dzisiejszej ulicy POW.

Do dziś mieści się tam Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny.

Natomiast pierwszy akademik powstał przy al. Kościuszki 21. Potem przeniesiono go na ul. Ciesielską, a w budynku przy al. Kościuszki założono sanatorium dla chorych na gruźlicę. Natomiast w hotelu „Monopol” przy ul. Próchnika mieszkali profesorowie uniwersytetu.



Od lewej: prof. Jan Szczepański, dr Jolanta Kułpińska, prof. Józef Chatański



Indeks Stanisława Rodzińskiego

AUL, Akta studenckie, Wydział Prawno-Ekonomiczny, nr alb. 976/PE



Studenci po zajęciach w Sądzie przy Pl. Dąbrowskiego. Od lewej: drugi Stanisław Rodziński, trzeci Antoni Rajkiewicz, ostatni pracownik UL, prawdopodobnie asystent Małeki

Ze zbiorów St. Rodzińskiego



V Dom Akademicki od strony ul. Kilińskiego - siedziba spółdzielni Unia Akademicka (1947 r.)
AUŁ, Spuścizna prof. A. Rajkiewicza



V Dom Akademicki, ul. Jaracza przy ul. Kilińskiego (1948 r.)
AUŁ, Spuścizna prof. A. Rajkiewicza



W sekretariacie u socjologów
AUŁ, Spuścizna prof. W. Piotrowskiego



Gabinet prof. Józefa Chałasińskiego



Studenci medycyny i farmacji na obozie w Sarkiewicach w sierpniu 1946 r.
Ze zbiorów St. Rodzińskiego



Woźna w jednym z gabinetów przy ul. Uniwersyteckiej 3
AUŁ, Spuścizna prof. W. Piotrowskiego

PRZYWÓDCA CHIN APELUJE O WIĘKSZY UDZIAŁ KOBIET

Anna Nagel, PAP

Apel wystosowany na otwarciu globalnego szczytu liderów w Pekinie jest sprzeczny z obecną sytuacją w kraju, gdzie udział kobiet w najwyższych organach partyjnych i rządowych jest znikomy.

W dwudniowym spotkaniu, organizowanym pod auspicjami agendy ONZ Kobiety, biorą udział przywódcy m.in. Islandii, Sri Lanki i Ghany.

Chiński przywódca Xi Jinping podkreślił, że kraje muszą „poszerzyć kanały udziału kobiet w polityce i podejmowaniu decyzji oraz promować szerokie uczestnictwo kobiet w zarządzaniu krajowym i społecznym”. Jak dodał, pokój i stabilność są warunkiem wstępnym dla wszechstronnego rozwoju kobiet.

Apel chińskiego przywódcy stoi w kontraście z obecną sytuacją w Chinach. Po raz pierwszy od 20 lat w 24-osobowym Biurze Politycznym Komunistycznej Partii Chin nie zasiada

ani jedna kobieta, kobiet nie ma też w Stałym Komitecie Biura. Obecnie tylko dwoma z ponad 20 ministerstw kierują kobiety. Z kolei w Ogólnochińskim Zgromadzeniu Przedstawicieli Ludowych, najwyższym organie władzy ustawodawczej ChRL, stanowią ok. 27 proc. z 3 tys. członków.

W 2023 roku Organizacja Narodów Zjednoczonych wyraziła zaniepokojenie tym faktem, rekomendując władzom w Pekinie wprowadzenie ustawowych kwot.

Laureatka tegorocznej Pokojowej Nagrody Nobla Maria Corina Machado oświadczyła, że jej wyróżnienie będzie dla Wenezuelczyków zachętą do kontynuowania walki o demokrację. W wywiadzie opublikowanym na łamach dziennika „La Nación” Maria Corina Machado, liderka wenezuelskiej opozycji demokratycznej oświadczyła, że „dni Nicolasa Maduro, jako absolutnie izolowanego od społeczeństwa prezydenta Wenezueli, są policzone”.



FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Wypadek z udziałem sędziego. Za to może stracić immunitet

Anna Nagel, PAP

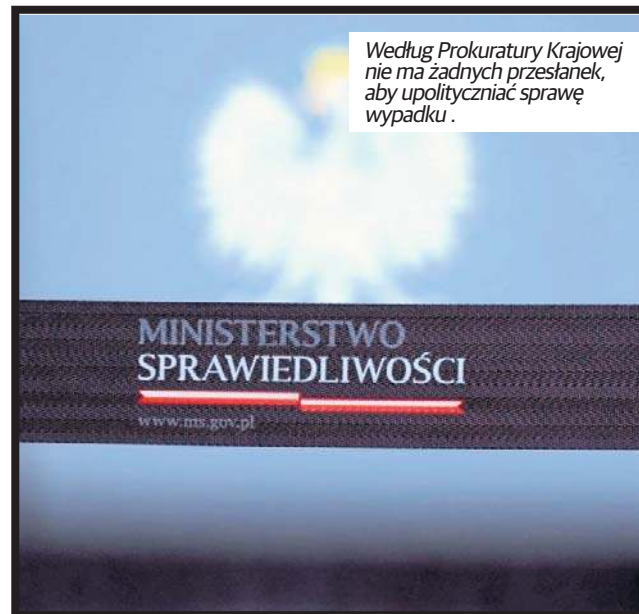
Jak pierwszy poinformował Onet, zamieszczany w tzw. aferę hejterską warszawski sędzia Jakub Iwaniec miał spowodować kolizję i być nietrzeźwy.

Minister sprawiedliwości Waldemar Żurek powiedział dziennikarzom w poniedziałek w Luksemburgu, że jeśli potwierdzą się informacje dotyczące sędziego Jakuba Iwańca, zostanie złożony wniosek o uchylenie mu immunitetu.

– Polskich obywateli mogą zapewnić, że nie ma świętych krów – dodał minister sprawiedliwości. – Mogę tylko wszystkich polskich obywateli przepraszać, że takie sytuacje mają miejsce. Wiemy, że Jakub I. – czy też sędzia Iwaniec, bo jeszcze nie mamy przedstawionych zarzutów – to osoba, która bardzo ściśle współpracowała w czasach rządu PiS-u. Była to osoba zamieszana w aferę hejterską.

Dodał, iż „przywracanie praworządności pokazało nam, że zostawiono w różnych miejscach polskiego systemu takie blokadę”.

– Próba uchylenia immunitetu panu sędziemu Iwańcowi rozbiła się w Sądzie Najwyższym, bo orzekali tam tzw. neosędziowie, czyli te osoby, których sądy unijne oraz polski legalny Sąd Najwyższy nie



FOT. ADAM JANIKOWSKI

uznają za sąd. Być może sędzia Iwaniec stanąłby już przed sądem za inne czyny, które mu zarzuca prokuratura. To się niestety nie stało, więc dzisiaj mamy tę sytuację. – Wiem, że jest domniemanie niewinności, więc nie chcę przesądzać. Musimy zebrać dowody, musimy zastosować wszystkie niezbędne procedury, ale polskich obywateli mogą zapewnić, że nie ma świętych krów. Nieważne, czy ktoś był sędzią propiowskim, czy ktoś jest sędzią Rzeczypospolitej – każdy musi ponieść odpowiedzialność. Jeżeli wszystko się potwierdzi,

jeżeli dowody pokażą, to jest wniosek o uchylenie immunitetu. Sędzia Iwaniec jest zawieszony w czynnościach, (...) nie wykonuje funkcji sędziego. Teraz musimy wdrożyć wszystkie procedury i po prostu, jeżeli jest winny, postawić go przed niezawisłym sądem.

Postępowanie dotyczące kolizji zostało tymczasem przejęte przez Wydział Spraw Wewnętrznych Prokuratury Krajowej. Rzecznik PK prok. Przemysław Nowak przekazał, że jeszcze w niedzielę w sprawie tego zdarzenia zostały wykonane czynności dowodowe,

w tym przesłuchani zostali świadkowie i funkcjonariusze podejmujący interwencję.

– Wykonano oględziny samochodu i oględziny miejsca zdarzenia. Innymi słowy zabezpieczono większość dowodów – powiedział prokurator.

Rzecznik PK zaznaczył, że „sprawa ta w jakimś zakresie próbuje być upolityczniona, mimo że nie ma ku temu żadnych przesłanek”. Relacjonował, że w sobotę w nocy około godz. 22.50 na komisariat w Rejowcu Fabrycznym zadzwonili świadkowie, którzy widzieli samochód, który uderzył w drzewo, a „kierowca był prawdopodobnie pijany”.

– Świadkowie ci wskazali na Jakuba I. jako kierowcę mówiąc, że znają go od wielu lat i mówiąc, że widzieli go na własne oczy. Byli oni trzy metry od drzewa, w które uderzył kierowca i są sąsiadami domu, w którym mieszkał Jakub I. – powiedział prokurator.

Dodał, że przeprowadzono rutynowe czynności, zaś badanie na zawartość alkoholu w wydychanym powietrzu dało wynik około dwóch promili. Jeszcze w niedzielę wieczorem sędzia Iwaniec opublikował na portalu X oświadczenie swojego obrońcy mec. Michała Skwarzyńskiego. Adwokat stwierdził w nim, że jego klient „nie prowadził samochodu, a był jego pasażerem”.

Środki psychotropowe za nieposłuszeństwo. Rosyjskie kary dla dzieci na Ukrainie

Anna Nagel, PAP

- Ukraińskie dzieci na okupowanych przez Rosję terenach nie mogą uczyć się w ramach ukraińskiego systemu edukacji - poinformowała ukraińska rzeczniczka praw dziecka.

„Dzieciom w takich warunkach jest naprawdę bardzo ciężko. Nie mają prawa mówić po ukraińsku, a tym bardziej uczyć się języka ukraińskiego i literatury. Wiedzą, że za to mogą zostać ukarane same lub ucierpią ich rodzice. Często za takie nieposłuszeństwo dzieci są bite, izolowane, przymusowo podaje się im środki psychotropowe - znam osobiście takie przypadki. I niestety to tylko część tego, co się dzieje. I to jest coś, o czym nie ma-

my prawa milczeć” - powiedziała Daria Herasymczuk w wywiadzie dla agencji Interfax-Ukraina. Jednocześnie zaznaczyła, że dzieci na okupowanych terenach nie mają komu poskarżyć się na łamanie swych praw przez Rosjan.

„Jeśli dorośli przynajmniej czasami znajdują jakąś możliwość poinformowania, na przykład na portalu »Dzieci wojny«, że posiadają informacje o jakimś przestępstwie wobec ukraińskiego dziecka, to dzieci najczęściej nie znajdują takiego sposobu komunikacji” - wyjaśniła rzeczniczka.

Herasymczuk podkreśliła jednak, że jeśli dziecko ma dostęp do internetu, może wejść na portal „Dzieci wojny” i opowiedzieć o tym, co się z nim stało.

Triumf Trumpa w Knesecie. Nadzieja na pokój

Karolina Wrońska, PAP

Prezydent USA Donald Trump, przemawiając w poniedziałek przed izraelskim parlamentem, Knesetem, powiedział, że na Bliskim Wschodzie po dwóch latach wojen zaplanował pokój.

– To nie tylko koniec wojny, to koniec ery terroru i śmierci, a początek ery wiary i Boga. To początek harmonii między Izraelem i wszystkimi narodami tego regionu, który niedługo stanie się wspólną. To historyczny początek nowego Bliskiego Wschodu - oświadczył Trump.

Przemówienie przed izraelskim parlamentem zostało na krótko przerwane. Ochrona wyprowadziła dwóch deputowanych lewicowego sojuszu Hadasz-Taal, Ajmana Odeha i Oferę Kasifa, którzy trzymali kartki z hasłami wzywającymi



FOT. PAP/PIEPA

Trumpa do uznania państwa palestyńskiego - relacjonował portal Times of Israel.

Hamas przekazał w poniedziałek Czerwonemu Krzyżowi wszystkich żyjących zakładników uprowadzonych do Strefy Gazy 7 października 2023 r. Ich zwolnienie jest częścią obo-

wiązującej od piątku pierwszej fazy rozejmu w Strefie Gazy. Hamas ma też wydać ciała 28 zabitych porwanych.

W zamian Izrael zobowiązał się uwolnić 250 Palestyńczyków skazanych na dożywotnie pozbawienie wolności i ponad 1700 mieszkańców Strefy Gazy

zatrzymanych po wybuchu wojny dwa lata temu. Po potwierdzeniu przez izraelską armię uwolnienia zakładników dziesiątki autobusów Czerwonego Krzyża z więzionymi Palestyńczykami wjechały w poniedziałek na Zachodni Brzeg Jordanu i do Strefy Gazy.

Kanceler Niemiec Friedrich Merz ocenił, że jest to „moment, w którym może rozpocząć się proces leczenia ran i który stanowi krok na drodze do pokoju” w regionie.

Przewodniczący Rady Europejskiej Antonio Costa określił zwolnienie zakładników jako „ważny krok na drodze do pokoju”. Według prezydenta Francji Emmanuela Macrona „pokój staje się możliwy dla Izraela, dla Gazy i dla całego regionu”.

Szefowa Komisji Europejskiej Ursula von der Leyen podkreśliła, że UE zapewni fundusze na odbudowę Strefy Gazy.

Warszawa jak sprzed półtora wieku

Trwają zdjęcia do nowej, kinowej adaptacji „Lalki” Bolesława Prusa. Przez dwa tygodnie filmowcy będą pracowali na Krakowskim Przedmieściu przed pałacem Staszica, gdzie stał sklep Stanisława Wokulskiego.

Dariusz Olejniczak

Warszawa na stałe jest scenografią „Lalki”. Dzięki Bolesławowi Prusowi Krakowskie Przedmieście umieszczono w tym arcydziele literackim po raz kolejny staje się autentycznym planem filmowym. Stanisława Wokulskiego czy Ignacego Rzeckiego można już było spotkać między innymi w Alejach Ujazdowskich, a także na placu Zamkowym. Teraz Izabela Łęcka może zrobić zakupy w nowo otwartym sklepie Wokulskiego obok pomnika Mikołaja Kopernika.

Z powodu trwających zdjęć od czwartku, 9 października, do środy 22 października, eki-

pa filmowa zamknęła fragment Traktu Królewskiego od Królewskiej do Świętokrzyskiej. W czasie zdjęć wstrzymany będzie ruch pieszy. Kierowcy nie zaparkują na ulicach Obożnej i Kopernika w sąsiedztwie pomnika Mikołaja Kopernika. Krakowskie Przedmieście zostanie ponownie otwarte w środę, 22 października, do końca dnia.

Jeszcze do końca października, także w każdy weekend, przy okazji wizyt w stolicy, można odwiedzić plan filmowy, który odtwarza stolicę z lat 1878-1879. W okresie letnio-jesiennym to deptak w sam raz na spokojne piesze spacerunki i przejażdżki rowerowe. Tak będzie też w czasie pracy ekipy filmowej.



Sklep Wokulskiego mieścił się przy Krakowskim Przedmieściu 7.



FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Prof. Chwedoruk: Wyraźnie widać, że Platforma z Tuskiem na czele jest partią, która może zyskać wyborców głównie kosztem innych podmiotów koalicyjnych



Prof. Rafał Chwedoruk: Najwięcej wyzwań dostarczył koalicji Szymon Hołownia

- Niektóre działania Szymona Hołowni w czasie kampanii i sytuacja tuż po wyborach prezydenckich nawet najwytrwalszych zwolenników koalicji rządzącej musiały przekonać o tym, że dzieje się w niej coś niepokojącego - mówi prof. Rafał Chwedoruk, politolog, komentator polityczny.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Dorota Kowalska

Koalicja 15 października może być zadowolona z dwóch lat swoich rządów?

W życiu społecznym, w polityce bardzo niebezpiecznie jest być zadowolonym, bo często pycha kroczy przed upadkiem. Poza tym życie społeczne i polityka pełne są paradoksów. Można rządzić źle, a mieć na przykład sprzyjające czynniki obiektywne - doświadczają tego i Platforma, i PiS na swojej drodze przez ostatnie 20 lat - i tym ratować społeczną popularność. I odwrotnie - można być w większości resortów w miarę sprawnym funkcjonalnie, ale trafić na czas na przykład zewnętrznych koniunktur, które zawsze mają wpływ na gospodarkę, zwłaszcza w dobie globalizacji. Można powiedzieć, że rząd Prawa i Sprawiedliwości miał dużo szczęścia i starał się temu szczęściu dopomóc. Natomiast w przypadku tego rządu można powiedzieć, że ma bardzo dużo pecha i nie zawsze zdołał temu ograniczeniu nieszczęścia zapobiegać.

A skąd się ten pech brał?

Przede wszystkim pamiętajmy o tym, że czas dobrej koniunktury gospodarczej na świecie w poprzedniej dekadzie był sztucznie wytworzony przez pompowanie pieniędzmi światowej gospodarki po kryzysie lat 2008-2009. Ten czas się skończył. Różnego rodzaju strukturalne problemy wychodzą na wierzch. Rządy Trumpa są tego najlepszym przykładem. To dotyczy także Polski, bo byliśmy beneficjentem sztucznego nakręcania wzrostu gospodarczego, utrzymania równowag budżetowych dodrukowywaniem pieniędzy. Korzystaliśmy z tego, co się działo w świecie zachodnim, w tym z rozwoju całej Unii. Druga rzecz to oczywiście wojna. Wojna, która w Polsce jest postrzegana przede wszystkim przez wymiar militarny i polityczny, a zapomina się o innych aspektach. Tymczasem ona pod każdym względem była dla gospodarki europejskiej zabójcza i bardzo niekorzystna dla Polski.

Co się temu rządowi udało?

Powiedziałbym, że mimo to, iż minister Domański niekoniecznie ma najlepszą prasę, to utrzymanie przez tak długi czas w okresie cyklu kampanii wyborczych względnej równowagi budżetowej - a przynajmniej powszechnego przeświadczenia o takiej równowadze - było na swój sposób sukcesem. To na pewno powinniśmy wymienić na pierwszym miejscu. Dalej: zapewne musielibyśmy wskazać reformy, za którymi stała lewica, jak chociażby wolna Wigilia. Ona wychodzi naprzeciw duchowi czasu i w dobie automatyzacji, robotyzacji gospodarki, w dobie sztucznej inteligencji, ograniczonej podaży rąk do pracy w Polsce, a także faktu, że jesteśmy najbardziej zapracowanym i przepracowanym społeczeństwem Europy, jest czymś potrzebnym. W tle toczy się dyskusja o skróceniu czasu pracy, co wiąże się z globalnym wyzwaniem związanym z przemianami technologicznymi. No i renta wdowia, która też jest pewnego rodzaju symbolem, bo wiąże się z problemami starzenia się społeczeństwa i z kwestią realnego równouprawnienia kobiet w życiu społecznym. Więc te reformy

należałoby wpisać po stronie plusów tego rządu. Po trzecie, choć tu oczywiście musielibyśmy jeszcze bardziej zerknąć w cząstkowe dane, ale udało się generalnie poradzić sobie z problemem powodzi. On miał oczywiście charakter lokalny, ale mógłby skutkować na przykład paniką moralną. Więc wydaje się, że pod tym względem jakoś sobie z tym zjawiskiem poradziło.

A co się rządowi Donalda Tuska nie udało?

Jeśli spojrzymy na to, co się nie udało, to oczywiście musimy pamiętać o tym, że jesteśmy w cieniu wyborów prezydenckich i można powiedzieć, że skoro rząd przegrał te wybory, a kandydat największej partii koalicji rządzącej był ich absolutnym faworytem, to być może powinno się mówić niemal wyłącznie o niepowodzeniach. Myślę, że niewykorzystana rezerwa tego rządu i jednocześnie miejscem wielu porażek była polityka zagraniczna.

Panie profesorze, mówi się, że bardzo wielu reform ten

rząd nie przeprowadził, bo to rząd koalicyjny o bardzo szerokim spektrum światopoglądowym - mamy w nim i konserwatywnych często polityków PSL-u, i lewicę. To był największy problem tego rządu?

Tak, chociaż ja bym go nie ograniczał do kwestii partyjnych. Problem tego rządu ma swoje prądy w tym, że stoi za nim autentycznie szeroka koalicja wielu różnych grup społecznych, które często mają sprzeczne ze sobą interesy, nie tylko poglądy, bo rzeczywiście ideologiczne kwestie w dużym stopniu są pochodną sprzeczności w świecie elit społecznych i wśród samych polityków. Natomiast coś może łączyć bogatego biznesmena, gracza giełdowego z nauczycielem w prowincjonalnej szkole? Tylko to, że z różnych powodów jeden i drugi statystycznie częściej nie jest wyborcą PiS-u, niż nim jest. Cóż może łączyć mieszkańca popegeerowskich terenów na Ziemiach Odzyskanych z mieszkańcem krakowskich Bronowic, poznańskiego Grunwaldu czy innej względnie za-

możnej dzielnicy dużego miasta? Stąd polityka rządu jest nieustannym kluczeniem pomiędzy owymi interesami. Nawet jeśli mówimy o kwestiach łożnictwa na przykład, to nie jest tylko tak, że zakaz polowań, czy ich ograniczenie, wiąże się wyłącznie z ideologią, bo przecież ktoś na takim zakazie zyska, a ktoś straci. Świetnie obrazuje to kwestia godzin handlu alkoholem, która rozegrała się na poziomie samorządowym, ale szybko wykroczyła poza ten poziom. Z jednej strony pojawiły się interesy biznesu alkoholowego, z drugiej strony naruszone poczucie bezpieczeństwa bardzo różnych grup społecznych, w tym także grupy wielkomiejskiej, klasy średniej, która jak najbardziej stanowi zaplecze tego rządu. I to jest czynnik obiektywny, nad którym ten rząd nie mógł przejść do porządku dziennego przy dyskusjach o wielu reformach. To, moim zdaniem, czynnik kluczowy, paraliżujący możliwości dalej idących reform: sprzeczne oczekiwania różnych grup społecznych. Jeśli wspomnieliśmy o porządku ideologicznym, to ten rząd jest rozpięty

gdzieś pomiędzy duchem Ry-szarda Petru a minister Dzie-mianowicz-Bąk.

Właśnie: 15 października 2023 roku do urn poszły kobiety i poszli młodzi ludzie. Większości oczekiwani, jakie kobiety wiązały z nowym rządem, chociażby tych związanych z aborcją, prawami kobiet, związkami partnerskimi - niczego z tych spraw ekipie Donalda Tuska nie udało się załatwić.

To prawda, nie udało się załatwić. Natomiast warto pamiętać, że z powodu wojen kulturowych nikt wyborów w Polsce nie przegra ani nie wygra. One muszą nałożyć się w czasie na inne konteksty. Sam bunt przeciwko zaostreniu prawa antyaborcyjnego w czasie rządów PiS-u nie wystarczyłby jeszcze do zakończenia w kolejnych wyborach rządów tej partii, gdyby nie wielomiesięczna dyskusja na temat inflacji i jej skutków, gdyby nie wpływ wojny na zachowania niektórych grup wyborców. Analogicznie - warto zwrócić uwagę, że Rafał Trzaskowski, choć przegrał wybory, to dostał tyle głosów, ile mniej więcej spodziewano się, że dostanie. W tym także zaznaczała się przewaga kobiet wśród głosujących na niego, więc niekoniecznie kwestia aborcji odegrała pierwszoplanową rolę przy tych wyborach. Myślę, że tak samo zmiany konturu dyskursu, ograniczenie konserwatywnej narracji i jakaś tam nadzieja na to, że po ewentualnym zwycięstwie kandydata koalicji rządzącej to się zmieni, miało tutaj pewne znaczenie. Natomiast w istocie to, co dużo ciekawsze, dotyczyło młodych ludzi. Albowiem w II turze wynik wyborów wśród najmłodszych roczników - to oczywiście często nie są już te same grupy młodych ludzi, co poprzednio, tylko nowi wyborcy, którzy nabywali prawa wyborcze, stanowią tutaj istotny procent - ten wynik się zmienił.

Dlaczego? Młodzi są rozczarowani rządami Koalicji 15 października?

Trudno powiedzieć, czy są rozczarowani, ponieważ można się domyślać, że przeciwko rządowi głosowali raczej ci, których trudno sobie wyobrazić jako zwolenników tego rządu. Do tego przyczyniło się - i tu wielką rolę odegrał sztab PiS-u - wiele drobnych, częściowych spraw.

Mówi się, że porażką tego rządu była kwestia komunikacji. Ten rząd uważał, że jak robi coś dobrze, to wszyscy to zauważą, w przeciwieństwie do rządu Zjednoczonej Prawicy, który każdy swój sukces ogłaszał na konferencjach, na spo-

tach. Czy rzeczywiście zawiodła trochę przez te dwa lata komunikacja ze społeczeństwem?

Jeśli spojrzymy sobie na wyniki wyborów prezydenckich, to w istocie temu rządowi zaszkodził brak komunikacji, ale brak komunikacji publicznej, wykluczenie transportowe całych regionów Polski. Im dalej od wielkich miast, tym większe problemy...

Ale ja mówię o innej komunikacji...

Doskonale rozumiem. To jest najprostsze wyjaśnienie: niedostatecznie żarliwie głosiliśmy prawdę i dlatego prawda nie dotarła do mas. To jest tak naprawdę ucieczka od problemu. Przeświadczenie o tym, że a priori wszystko robiło się dobrze, tylko nie było rzecznika prasowego rządu i z tego powodu przegraliśmy wybory prezydenckie. Myślę, że to jest absolutne uproszczenie sprawy, ucieczka od odpowiedzialności. Do tego można jeszcze dodać wpływ modnych w Polsce spiskowych teorii, trolli internetowych, Putina. Takie uniwersalne wyjaśnienia, które nic nie wyjaśniają, a tylko komplikują zmierzanie się z trudną prawdą.

Nie do końca się zgadzam. W Rumunii I turę wyborów prezydenckich wygrał człowiek obecny wyłącznie na TikToku, popierany przez Putina.

Powiedziałbym tak, ostatecznie to nie Janusz Korwin-Mikke od wielu lat jest prezydentem Polski, tylko politycy Platformy albo PiS-u. W zasadzie każdy z nich: i Nawrocki, i Duda, Komorowski, wcześniej Lech Kaczyński, nie byli wirtuozami social mediów. To jest bardzo ważny, coraz ważniejszy element polityki, ale uznanie, że to on decyduje, jest co najmniej naiwne. Główny nurt koalicji rządzącej, środowiska liberalne powinny raczej odpowiedzieć sobie na pytanie, dlaczego po raz kolejny zdarzyło się w Polsce to samo.

To znaczy?

Nastąpiło pospolite ruszenie przeciwko kandydatowi obozu liberalnego. Tak było w 2005 roku z Donaldem Tuskiem, który w zasadzie w II turze wyborów prezydenckich, których był faworytem, pozostał sam. Samoobrona wystąpiła przeciwko niemu, ówczesne SLD skrzętnie milczało w tej sprawie. Tak samo Bronisław Komorowski w swoich drugich wyborach, po I turze był w zasadzie znokautowany. Teraz w zupełności innej konfiguracji ten scenariusz znowu się powtarza. Nastąpiła mobilizacja takich grup społecznych, które są trudno

mobilizowane, które rzadko pojawiają się gremialnie przy urnach wyborczych. Pojawiały się jednak przy tych urnach z negatywną motywacją. Ci ludzie nie głosowali w dużym stopniu na Karola Nawrockiego, głosowali przeciwko kandydatowi Platformy, jakby się on nie nazywał. I myślę, że zamiast opowiadać sobie o tym, czy powinien być rzecznik, czy nie, czy trzeba było aktywniej, weselej, albo bardziej patetycznie przemawiać w mediach, może warto byłoby się zastanowić nad źródłami takiej gwałtownie narosłej mobilizacji bardzo różnych grup społecznych, nie tylko elektoratu PiS-u i tych, którzy zdążyli od PiS-u odejść.

A pana zdaniem, skąd się ta mobilizacja bierze?

Myślę, że ona ma kilka różnych przyczyn. Pierwsza oczywiście wiąże się z tym, że istotna część polskich środowisk politycznych i biznesowych wciąż żyje w latach 90. Wiele głosów stamtąd dobiegających odbiega od sposobu myślenia Polaków o świecie, o gospodarce, o polityce społecznej. Warto zwrócić uwagę, że w czasie faktycznej kampanii prezydenckiej różne grupy lobbystyczne nawoływały w mediach do podniesienia wieku emerytalnego. Trudno sobie wyobrazić bardziej efektywne kopanie dołków pod kimkolwiek w polityce. Rząd nie potrafił także być konsekwentny w sprawie PiS-owskich inwestycji bez względu na to, czy uważał te inwestycje za trafione, czy za nietrafione. Można było odnieść wrażenie, że jednego dnia był „za”, drugiego dnia „przeciw”, tak było chociażby z CPK. Wcześniej w kampanii parlamentarnej zwracano uwagę na różne dysfunkcje tej inwestycji, niebezpieczeństwa z nią związane, a później, kiedy przyszło co do czego - gwałtownie zmieniono zdanie. A to jest coś więcej niż tylko kwestia komunikacji. Być może to wiąże się także ze stosunkami międzynarodowymi, ale odnoszę wrażenie, że tu też kompletnie pokpiono sprawę. Wreszcie - 100 konkretów jako hasło. To było 100 drobnych, małych problemów, które przed tą koalicją wyrastały i które eksplodowały. I one złożyły się, a nie jedno wydarzenie, jeden czynnik, na klęskę wyborczą.

Ale przecież nie można dwóch lat rządów Koalicji 15 października oceniać wyłącznie przez pryzmat przegranych wyborów prezydenckich!

Nie można, ale tak się dzieje. W istotnym stopniu sytuacja, w której Rada Ministrów sprawuje rządy w okresie wyborów samorządowych, europejskich i prezydenckich, jest sama w so-

bie determinantem. Żaden rząd nie może od tego abstrahować. Co więcej, istotnym czynnikiem porażki Rafała Trzaskowskiego było to, że nie przedstawiono opinii publicznej, jaki prezydent Warszawy przyjął model relacji z rządem. To znaczy, czy jest kimś, kto żyruje politykę tego rządu, czy też jest człowiekiem ulepionym z innej gliny. A że nie można tych kwestii oderwać, pokazuje nadaktywność Donalda Tuska w wyborach prezydenckich: od przeforsowania w Platformie nikomu niepotrzebnych praw wyborów, o których wiadomo było z góry, jak się zakończą, po kwestię słynnego wystąpienia telewizyjnego przed II turą. Więc nie sposób byłoby oderwać rządzenia od wyborów. Oczywiście w każdym z resortów, jeśli rozebrali byśmy na części pierwsze zaprowadzone przez nie działania, znajdziemy różne rzeczy, które mogą pozwolić danego ministra chwalić albo ganić. Natomiast to nie przeczy temu, że całościowy obraz musiał być skorelowany z tym, co się dzieje w bieżącej polityce.

Jak bardzo tej koalicji zaszkodziły konflikty wewnątrz niej samej i ambicje poszczególnych polityków, że wspomnę chociażby Szymona Hołownię.

W oczywisty sposób takie konflikty szkodzą każdej koalicji, choć umiejętnie rozgrywane mogłyby być też instrumentem utrzymywania przy sobie poparcia różnych grup wyborców, właśnie grup często o sprzecznych poglądach czy interesach. Myślę, że to jednak nie one były samym w sobie głównym problemem, natomiast największej wyzwanię dostarczył Szymon Hołownia. Opozycyjność PSLu wobec rządów, w których ludowcy zasiadają, jest tradycją, mała partia musi pokazywać swoją odrębność. Lewica nie forsowała na siłę swoich postulatów, nie zyskała na tym sondażowo, ale per saldo stała się podmiotem numer dwa w tej koalicji. Paradoksalnie wygrała rozgrywkę wewnątrz Koalicji 15 października. Natomiast niektóre działania Szymona Hołowni w czasie kampanii, do czego miał prawo, bo był samodzielnym kandydatem, miały znaczenie dla walki wyborczej. Sprawa Końskich była czymś, co wpłynęło na opinię publiczną, co zostało zauważone. To była sytuacja, w której pomysły sztabu Rafała Trzaskowskiego na rozegranie tej debaty runęły w gruzy, a tym, który stanowił spiritus movens kontry wobec kandydata PO, okazał się być Szymon Hołownia. No i przede wszystkim sytuacja tuż po wyborach prezydenckich, działania marszałka Sejmu, nawet najwytrwalszych zwolenników koalicji rządzącej musiały przekonać o tym, że

dzieje się w niej coś niepokojącego. Skutki stopniowego rozpadu Polski 2050 - bo to, co obserwujemy, to jej rozpad - uderzyły w istocie w całą koalicję i pokazały, że jest w jakimś sensie w kryzysie. Chociaż tak naprawdę kryzys dotyczy tak na serio jednego z kilku podmiotów tej koalicji. Nie potrafiono jednak temu kryzysowi zapobiec, ani bardziej asertywną postawą głównego nurtu koalicji wobec Polski 2050, ani takim ułożeniem stosunków, które pozwoliłoby tej formacji przetrwać i czekać na lepsze czasy, zapewne na liście któregoś z koalicjantów.

Co Koalicja 15 października powinna zrobić, na czym się skupić przez najbliższe dwa lata, żeby marzyć o wygranych wyborach za dwa lata?

Nie ma prostego remedium. Bardzo wiele kwestii pozostaje determinowanych przez czynniki, na które rząd ma wpływ ograniczony, a czasami żadnego. Pierwsza sprawa to oczywiście zakończenie wojny, a z całą pewnością niewepchnięcie Polski w trwający konflikt zbrojny. Zakończenie takiej wojny siłą rzeczy będzie musiało wiązać się z przypływem społecznego optymizmu. Negatywne skutki nowej rzeczywistości ekonomicznej zaczną się ujawniać w dłuższym horyzoncie czasowym. Tak więc myślę, że pierwsza rzecz to sprzyjanie temu, by jak najszybciej zapanował na Starym Kontynencie pokój. Druga rzecz to stabilizacja poziomu życia codziennego. Różnie z tym bywa, wyzwanię nie ubędzie, a raczej przybędzie w wyniku skomplikowanej sytuacji międzynarodowej, w wyniku ekonomicznej wojny Europy ze Stanami Zjednoczonymi, bo tak to trzeba nazwać. Nie można też udawać, że nie ma zadłużenia państwa. Więc ustabilizowanie poziomu życia wśród kluczowych grup elektoralnych tej koalicji jest absolutnym warunkiem na cokolwiek. Po trzecie - manifestacje sprawczości w jakikolwiek sposób. Tu, gdzie można to zrobić drogą pozaustawową, rząd powinien szczególnie się mobilizować, uczynić z czegoś symbol nowych czasów. Właśnie dlatego choćby koniec wojny byłby bardzo potrzebny, mógłby stworzyć przestrzeń dla ukształtowania nowej legitymizacji tego rządu, bo jak widać ta dotychczasowa nie pozwala przekroczyć pewnej bariery poparcia, a przede wszystkim nie pozwala zdemobilizować drugiej strony.

I co jeszcze?

Po czwarte - rząd powinien dążyć do tego na miarę swoich możliwości, żeby pokazać, że wie, dokąd idzie, a opozycja nie wie, dokąd idzie, ponieważ jest wewnętrznie podzielona

i wręcz wewnętrznie sprzeczna. Przedstawić takie projekty ustaw, które mogłyby na przykład dzielić PiS i Konfederację między sobą. No i ostatnia rzecz - trudno sobie wyobrazić, by koalicja mogła tworzyć większość po kolejnych wyborach, jeśli jej twarzą mają być ci politycy, którzy teraz są twarzą rządu, a więc Donald Tusk i Radosław Sikorski. Platforma Obywatelska musi powoli szukać polityków i polityczek młodszej generacji, którzy pokażą, że kolejna zmiana rządu nie będzie zmianą Donalda Tuska na zastępcę Donalda Tuska. I niewiele z tego będzie wynikać, tak jak niegdyś, kiedy Donalda Tuska zastąpiła Ewa Kopacz. Wcześniej czy później w sytuacji, w której starsi obywatel są podzieleni od lat w podobny sposób, co pokazała I tura wyborów prezydenckich, rząd musi walczyć o ludzi w wieku młodszym i średnim i przede wszystkim o najmłodszych. Ich nie będzie w strukturze społecznej przybywało, ale tutaj rezerwy wydają się być znaczące. I stąd prócz korekt w treści rządzenia, bardzo ważne będzie też to, kto będzie o tym komunikował. To oczywiście nie jest kwestia możliwa do realizacji w miesiąc, dwa, może nawet w pół roku byłoby trudno taką zmianę przeprowadzić, ale jej nieuchronność zdaje się powoli docierać do rządzących.

Przez te dwa najbliższe lata Donald Tusk powinien zostać w fotelu premiera?

Powiem: Platforma jako partia nie ma złych notowań. Ściga się z PiS-em mimo porażki w wyborach prezydenckich, ale bardzo wyraźnie widać, że Platforma z Tuskiem na czele jest partią, która może zyskać wyborców głównie kosztem innych podmiotów koalicyjnych. Dobre wyniki Platformy wynikają w różnym stopniu z tego, że odzyskała elektorat od rozpadającej się Trzeciej Drogi. Jednak sytuacja, w której obecność Donalda Tuska w tak eksponowanej pozycji zmobilizowała przeciwko Platformie tylu wyborców, także wyborców najmłodszych, którzy nie pamiętają Tuska sprzed 15 czy 20 lat, pokazuje, że ten polityk zawsze będzie miał krąg wiernych wyznawców, jednak równolegle będzie budził bardzo negatywne emocje. Bardzo trudno będzie te emocje wygasić.

To powinien zostać na stanowisku premiera do wyborów parlamentarnych czy nie?

Jeśli w ciągu kilku miesięcy nie dojdzie do gwałtownych zmian czynników strukturalnych, które na przykład spowodowałyby utratę części poparcia przez Konfederację, to taka zmiana będzie nieuchronna.

Z życia gwiazd

Antoni Królikowski
w 2018 (z lewej)
i w 2025 roku.



FOT. SYLVIA DĄBROWA

ZAWODOWY I SENTYMENTALNY POWROT NAD ODRE

Karolina Kwiatek

Antoni Królikowski po latach wrócił do Wrocławia. O tym, co skłoniło go do porzucenia Warszawy, opowiedział nam podczas spotkania na planie serialu „Uroczysko”.

Trwają prace nad kolejnymi odcinkami serialu kryminalnego „Uroczysko”. Jedną z głównych ról odgrywa w nim Antoni Królikowski, aktor znany również z takich produkcji jak: „Czas honoru”, „39 i pół”, „Bodo” czy „Pętla”. We wtorek (7 października) spotkaliśmy się z nim na planie serialu. W rozmowie z dziennikar-

mi portalu gazetawroclawska.pl opowiedział o tym, jak ocenia Wrocław.

Aktor przeprowadził się do Wrocławia dwa lata temu. Dostał ofertę zagrania telewizyjnym kryminale, którego fabuła rozgrywa się na Dolnym Śląsku. Okazuje się jednak, że jego więź z naszym miastem jest znacznie dłuższa. Jego rodzice (Małgorzata Ostrowska i Paweł Królikowski) sprowadzili się tu w latach 90.

- Jak miałem 2 latka to wprowadziliśmy się z rodzicami do Wrocławia. Mama miała tu teatr, a tata pracował w telewizji (Paweł Królikowski reżyserował program „Truskawkowe studio” -

red.). Do 1999 roku mieszkałem we Wrocławiu. Tu chodziłem do podstawówki. Pod Warszawę przenieśliśmy się w 1999 roku - mówi Antoni Królikowski.

Aktor twierdzi, że cieszy go ponowna przeprowadzka. Serial wymaga od niego pełnego zaangażowania, dając przy tym możliwość stabilizacji i rozwoju kariery zawodowej. Twierdzi, że absolutnie nie żałuje tej decyzji.

- Wrocław sam w sobie jest kapitalny. W odróżnieniu od Warszawy jest mniej ludzi, a co za tym idzie samochodów, czyli nie ma aż tak wielku korków. Przy tym jest więcej przestrzeni dla mieszkańców i zieleni, co w kontekście

miasta uważam za dosyć ważne - ocenia aktor.

Antoni Królikowski mówi, że podoba mu się Wrocław. Lubi w nim przestrzeń i brak warszawskiego zgiełku. Aktor podkreśla, że stolica Dolnego Śląska oferuje wiele unikatowych miejsc, które cały czas odkrywa. Najczęściej jednak wraca do dość popularnego parku w południowej części miasta.

- Z naszą córcią chodzimy na spacer do Parku Grabiszyńskiego. To rzeczywiście jest takie nasze wyjątkowe, ulubione miejsce - mówi Antoni Królikowski. - Te okolice są mi teraz bliskie. Bardzo lubię przebywać na tych terenach.



FOT. PAPAROT

PIERWSZA DAMA ROBI ZAKUPY W SIECIÓWCE

Odkąd Marta Nawrocka pełni funkcję pierwszej damy, rzadko możemy oglądać ją w zwyczajnych sytuacjach. Ostatnio jednak zrobiła wyjątek i wybrała się na zakupy do centrum handlowego. Co ciekawe, żona prezydenta postanowiła rozejrzeć się za nowymi ciuszkami w zwykłej sieciówce. Początkowo styliści wyrzucali Nawrockiej toporne stylizacje przypominające szkolny mundur. Ale to już przeszłość, bo Pierwsza Dama szybko wyciągnęła wnioski z krytycznych komentarzy. Paparazzi przy-uważyli pierwszą damę, jak w towarzystwie funkcjonariuszki SOP przemyska z parkingu prosto do sklepu jednej z popularnych marek odzieżowych. Tego dnia Nawrocka postawiła na skromną stylizację. Miała na sobie czarny, opinający top, spodnie w kant i sportowe obuwie, które dodawało jej stylizacji trochę luzu. Nie zapomniała o dodatkach: czarnym pasku ze złotą klamrą od Ralpha Laurena i torebki na łańcuszku. Nawrocka z zapalem buszowała między wieszakami. Wybrała do przymiarek kilka par spodni. Przy poczekalni gawędziła z obsługą sklepu. Uwagę 39-latkę zwróciły też dodatki - stylowe torebki, jesienne botki i sportowe obuwie. Ostatecznie jednak Nawrocka wyszła ze sklepu z pustymi rękami.

(AM)



FOT. AKPA

ROXIE I KEVIN PŁĄSAJĄ NICZYM NA DYSKOTECE

Kevin Mglej ani na krok nie odstępował swojej małżonki, słynnej piosenkarki Roxie Węgiel. Trudno się w sumie dziwić, biorąc pod uwagę, jaki diament mu się trafił. Kamery przyuważały, jak zakochani na planie „Tańca z Gwiazdami” tańczyli jakby jutro miało nie być.

W centrum uwagi znalazła się odbijająca światła reflektorów - niczym beżmała kula dyskotekowa - skóra Roksany.

Sukienka, którą gwiazda wybrała na tę okazję, podkreślała jej opaleniznę, zgrabny obojczyk i ramiona. W każdej wystudowanej dokładnie pozie widać jak na dłoni, że Roxie to prawdziwy showbiznesowy zwierz.

Swoją drogą ciekawe, że Węgiel nie obraziła się śmiertelnie na produkcję „Tańca z Gwiazdami” po tym, jak nie wygrała 14. edycji w Polsce. Pokazuje to jedynie, że jest zdecydowanie dojrzała niż wiele innych gwiazdek.

Przypomnijmy, że to właśnie Roxie typowana była na pewną zwyciężczynię swojego sezonu. W klasycznym dla telewizji reality układzie na ostatniej prostej do Kryształowej Kuli wyprzedziła ją Anita Sokołowska. Jak jednak widać, Roksana urazy nie chowa - i prawidłowo.

(PK)

JAN URBAN: WYNIK MÓGŁ BYĆ BARDZIEJ OKAZAŁY

Jan Hofman

Selekcjoner piłkarskiej reprezentacji Polski Jan Urban był zadowolony z postawy swojej drużyny w wygranym meczu z Litwą.

Urban przyznał podjął dobrą decyzję wystawiając w pierwszym składzie Szymańskiego, który w 15 min zdobył bramkę bezpośrednio z rzutu różnego.

– Ale to drobnostka. Wydaje mi się, że gdyby Karol Świderski zagrał od początku, to też wykonałby swoją robotę, bo jest to chłopak, który bardzo dużo pracuje na boisku. Sebastian był sobą. Rzeczywiście rozegrał bardzo dobre spotkanie.

– Jednak, żeby piłka wpadła po rzucie różnym, to jego koleżdy musieli wykonać swoją pracę, żeby nikt jej nie dotknął.

– Szymański był nieprzyjemnie faulowany w wielu sytuacjach, a mimo tego był wyróżniającą się postacią. Litwini nie mieli nic do stracenia. Dla nich to było prestiżowe spotkanie. Gratuluję drużynie, że podeszła do tego meczu tak, jakbyśmy grali z bardziej wymagającym przeciwnikiem. Tak trzeba było zagrać.



Jan Urban

cym przeciwnikiem. Tak trzeba było zagrać.

– Bartosz Slisz i Przemysław Wiśniewski, za nadmiar żółtych kartek, nie będą mogli zagrać w kolejnym meczu eliminacji MŚ z Holandią. Piłka nożna taka jest. Wiadomo, że te kartki się pojawiają. To szansa dla innych zawodników. Ci, którzy są na ławce rezerwowych, palą się do gry. Skoro przyjeżdżają na zgrupowanie, to chcieliby zaliczyć jak najwięcej minut.

– Wynik w Kownie mógł i powinien być znacznie wyższy i bardziej okazały. Chcemy poprawić naszą skuteczność.

Wyspy Owcze zadziwiają



Reprezentacja Chorwacji jest już blisko MŚ.

Jan Hofman

Dotychczas nie ma jeszcze piłkarskiej reprezentacji z Europy, która zapewniłaby sobie awans na przyszłoroczne mistrzostwa świata.

Za sensację można uznać wynik meczu w Torshavn, gdzie drużyna Wysp Owczych, z zawodnikiem Wisły Płock Andrianem Edmundssonem w składzie, pokonała Czechy 2:1. Zwycięskiego gola strzelił w 81 minucie występujący w drugiej lidze duńskiej Martin Agnarsson.

Gospodarze w czwartek również u siebie wygrali z Czarnogórą 4:0 i w tabeli grupy L tracą punkt do Czechów, ale do rozegrania pozostał im tylko wyjazdowy mecz z Chorwacją i trudno przypuszczać, że powiększą dorobek. Chorwacja jest za to coraz bliżej munda-

dialu. Wygrała u siebie z Gibraltarem 3:0.

W grupie C toczy się zacięta walka o bezpośredni awans między Danią a Szkocją. Po 4. kolejce obie drużyny mają na koncie po 10 punktów. Duńscy wygrali w Kopenhadze z Grecją 3:1, a Szkoci w Glasgow z Białorusią 2:1. Dla gości honorowego gola na Hampden Park strzelił w 90+6 minucie piłkarz Miedzi Legnica Gleb Kuczek.

Drużyny z pierwszych miejsc każdej z grup awansują bezpośrednio do przyszłorocznych mistrzostw świata. Reprezentacje z drugich lokat trafią do baraży, w których dołączą do nich czterech najlepszych zwycięzców grup Ligi Narodów.

Zaplanowany na 11 czerwca – 19 lipca 2026 roku mundial odbędzie się, po raz pierwszy, z udziałem 48 krajów.

Polacy już niemal pewni gry w barażach

Robert Lewandowski zdobył 87. gola dla reprezentacji.



Piłkarska reprezentacja Polski pokonała w Kownie Litwę 2:0 w meczu grupy G eliminacji piłkarskich mistrzostw świata. Mecz obejrzało 11 741 widzów, w tym 5 tys. z Polski.

Jan Hofman

Ten wynik oznacza, że praktycznie biało-czerwoni zapewnił sobie co najmniej drugie miejsce w grupie, co da im prawo gry w barażach o awans do przyszłorocznych mistrzostw świata.

Polacy już po kwadransie prowadzili, a gola bezpośrednio z rzutu różnego zdobył Sebastian Szymański. W 64 minucie nasz pomocnik zaliczył asystę przy bramce Roberta Lewandowskiego. Kapitan wystąpił w drużynie narodowej po raz

161. i zdobył 87. gola! Tym razem bramkarza rywala pokonał strzałem głową

Po raz 103. zagrał w reprezentacji Piotr Zieliński, a 72. spotkanie zaliczył Jan Bednarek.

W grupie G Polska zajmuje drugą pozycję z dorobkiem 13 punktów. 10 ma trzecia Finlandia, która rozegrała o jedno spotkanie więcej. Prowadzi Holandia – 16 pkt. Litwa i Malta nie liczą się już w walce o czołowe lokaty.

Ostateczne rozstrzygnięcia w tej grupie zapadną dopiero w listopadzie. Biało-czerwoni



Sebastian Szymański i Piotr Zieliński.

w listopadzie mogliby stracić drugą pozycję na rzecz Finlandii tylko w mało prawdopodobnym przypadku, że przegrają u siebie z Holandią i na wyjeździe Maltę, a Finlandia wygra z Maltą, jednocześnie nadrobiąc słaby bilans bramkowy.

Pod wodzą Jana Urbana Polacy pozostają niepokonani – zanotowali trzy zwycięstwa nad Finlandią (3:1), Nową Zelandią (1:0) i Litwą (2:0) oraz remis z Holandią (1:1).

Holenderskie media nie mają wątpliwości, że po niedzielnej wygranej z Finlandią 4:0 pił-

karzom trenera Ronalda Komana brakuje już tylko niewielkiego kroku, by zająć pierwsze miejsce w grupie eliminacyjnej i awansować do przyszłorocznych mistrzostw świata.

● **Litwa - Polska 0:2 (0:1)**

0:1 - Szymański (15), 0:2 - Lewandowski (64)
Litwa: Svedkauskas - Sirvys, Armasas, Girdvainis, Tutyxkinas - Golubickas (66. Kalinauskas), Sirgedas (66. Vorobjovas), Gineitis, Lasickas - Cernych (73. Jankauskas), Slivka.

Polska: Skorupski - Wiśniewski (82. Ziółkowski), Bednarek, Kiwior - Cash (90. Wszolek), Slisz (90. Kapustka), Zieliński, Skóraś - S. Szymański (82. Świderski), Lewandowski, Kamiński (90+4. Grosicki).

Reprezentacja Ghany dołączyła do finalistów

Jan Hofman

18 drużyn z eliminacji oraz trzech współgospodarzy ma już zapewniony udział w przyszłorocznych piłkarskich mistrzostwach świata, które wspólnie zorganizują USA, Meksyk i Kanada.

W tym gronie znaleźli się piłkarze Ghany, którzy wygrali u siebie z Komorami 1:0. To piąta reprezentacja z Afryki, która jest pewna, że pojedzie na mundial.

W meczu w Akrze jednego gola strzelił w 47 minucie za-

wodnik Tottenhamu Hotspur Mohammed Kudus. Paradoksalnie, był to jedyny (!) strzał Ghany w całym meczu, w którym aktywniejsi byli przyjeźdźni z Komorów.

W tabeli grupy I Ghana z dorobkiem 25 punktów wyprzedziła o sześć Madagaskar, który w ostatniej kolejce przegrał na wyjeździe z Mali 1:4.

Łącznie z eliminacji na mundial dostanie się 45 ekip. 43 wywalczą miejsca po kwalifikacjach kontynentalnych, a ostatnie dwie po międzykontynentalnych barażach, zaplanowa-

nych na marzec 2026 roku. Trzy kraje-gospodarze mają udział z góry zapewniony.

Zagrają w MŚ:

Gospodarze: USA, Meksyk, Kanada

Azja (8 bezpośrednich miejsc +1 w barażach): Japonia, Iran, Jordania, Korea Płd., Uzbekistan, Australia;

Afryka (9+1): Maroko, Tunezja, Egipt, Algieria, Ghana;

Oceania (1+1): Nowa Zelandia;

Ameryka Płd. (6+1): Argentyna, Brazylia, Ekwador, Urugwaj, Kolumbia, Paragwaj.



Brazylia i Korea Płd. zagrają na mundialu.

Gikiewicz w widzewskim Klubie Kokosa



Widzewski bramkarz ogląda ostatnie mecze Widzewa w cywilnym stroju.



Rafał Gikiewicz nie ma powodów do zadowolenia.

Wątpliwości nie ma. Rafał Gikiewicz, bramkarz piłkarskiej drużyny Widzewa, popadł w niełaskę trenera i właściciela klubu. To nie jest dobry czas zawodnika.

Jan Hofman

37-latek został brutalnie odstawiony na tzw. bocznicę i trafił do widzewskiego Klubu Kokosa!

Doświadczony bramkarz, który stracił miejsce w podstawowej jedenastce po przegranym 2:3 spotkaniu drugiej kolejki sezonu z Jagiellonią Białystok, już od dłuższego czasu nie jest wyznaczany nawet do szerokiej meczowej kadry.

Ostatnio rzeczywistość jest dla niego jeszcze bardziej

brutalna. Trener Patryk Czubak nie zabrał go nawet mecz sparingowy z pierwszoligowym zespołem, choć w Widzewie brakowało całej rzeszy kadrowiczów, zawodników odpoczywających i leczących urazy.

Tym samym w Widzewie idą śladem Józefa Wojciechowskiego – biznesmena, a także byłego właściciela ówczesnej ekstraklasowej Polonii Warszawa. To za jego czasów, do futbolowego słownika trafiła nazwa – Klub Kokosa. Młodszym przypominamy, że blisko dwie dekady temu

określenie to nie pojawiło się przypadkiem. Utworzono je od nazwiska Daniela Kokosińskiego i wyrażenie przylgnęło do zawodników, których uważano za najsłabszych i nie chciano ich w pierwszej drużynie (mieli jednak wysokie kontrakty, które klub musiał respektować).

Przed laty Józef Wojciechowski tak argumentował swoją decyzję: – Jest u nas coś takiego, jak Klub Kokosa. Mamy piłkarza, którego zatrudnił jeszcze Grembocki. Nazywa się Daniel Kokosiński. Ten obrońca oka-

zał się bardzo słaby, chcieliśmy z niego zrezygnować, ale on nigdzie nie chce od nas odejść, choć miał oferty. Właśnie wokół tego Kokosińskiego stworzyliśmy klub nieudaczników. Nie chcemy, by psuli Młodą Ekstraklasę, nie chcemy, by zarażali młodych chłopaków swoją indolencją i nieudacznictwem. Ci najsłabsi muszą trenować w Klubie Kokosa.

Podobnego klubu doczekaliśmy się w Widzewie i czekamy na klubowe argumenty w tej sprawie.

REPREZENTACYJNY GOL MATEUSZA KSIĄŻKA

Jan Hofman

W piłkarskiej reprezentacji Polski U-19 jest dwóch zawodników pierwszoligowego ŁKS.

Kadra rywalizuje w turnieju towarzyskim w Chorwacji. Biało-czerwoni prowadzeni przez trenera Łukasza Sosina rozegrali mecze z Chorwacją i Danią (11 października). Przed nimi jeszcze dzisiejsze spotkanie z Turcją.

Mecz z Chorwacją zakończył się bezbramkowym remisem, a obrońca pierwszoligowego ŁKS, Krzysztof Fałowski, zagrał w pełnym wymiarze.

Pojedynek z Danią zakończył się natomiast zwycięstwem Polaków (1:0). Jedyne goła w tym spotkaniu strzelił piłkarz ŁKS Łódź, Mateusz Książek. Tym razem w składzie zabrakło Fałowskiego.

Pozostali zawodnicy (Aleksander Bobek jest na zgrupowaniu reprezentacji Polski U-21) przygotowują się do wyjazdowego spotkania trzynastej kolejki ze Stalą Rzeszów. To spotkanie zaplanowane jest na 18 października, początek o godz. 19.30.



Mateusz Książek

Będzie to dwudzieste drugie spotkanie tych drużyn. Bilans jest korzystny dla elkaesiaków, którzy do tej pory wygrali osiem spotkań, a drużyna ze stolicy Podkarpacia pięć.

Warto przypomnieć, że w poprzednim sezonie łódzianie nie mieli problemów z odniesieniem wysokich zwycięstw nad zespołem z Rzeszowa. W wyjazdowym meczu drużyna z al. Unii zwyciężyła 4:2, a w majowym rewanżu odniosła jeszcze bardziej efektowny sukces, wygrywając 5:0 (bramki: Mateusz Kupczak 19, Gustaf Norlin 40, 65, Mateusz Wzięch 80, 85).

Anna Pawłowska jest tylko nieco potłuczona



Pierwszej pomocy udzieliła służba medyczna ŁKS.

Jan Hofman

W trakcie meczu pierwszej kolejki ekstraklasy siatkarek, w którym UNI Opole podejmowało ŁKS Commercecon Łódź, doszło do groźnego wyglądającego zdarzenia.

Na początku drugiego seta spotkania w Opolu, przy stanie 4:2 dla gospodyń, zagrywała Natalia Kecher. Jej serwis odebrała libero Anna Pawłowska, tuż obok była Mariana Brambila, po czym upadła na boisko, ale nie podnosiła się. Wszystko wyglądało dramatycznie. Akcja została przerwana, a sztab medyczny ŁKS po podejściu do siatkarki i rozeznaniu sytuacji, szybko wezwał ratowni-

ków medycznych. Po chwili łódzka libero została położona na nosze i została zabrana do szpitala na badania.

ŁKS przekazał raport medyczny dotyczący zdrowia zawodniczki:

„Jeszcze na miejscu Ani została udzielona pomoc przez ratowników, a kilka minut później Pchełka została przetransportowana do szpitala, gdzie natychmiast przeszła specjalistyczną diagnostykę. Nie wykazała ona żadnych złamań i uszkodzeń. Wszyscy odetchnęliśmy z ulgą. Na szczęście zatem Ania jest tylko nieco potłuczona i potrzebuje kilka dni na powrót do pełnej sprawności i formy. Trzymaj się Pchełka i wracaj za chwilę!

Iga Świątek ma pracowity koniec roku

Jan Hofman

Po turniejach w Seulu i Pekinie Iga Świątek czeka jeszcze występ na WTA Finals.

W międzyczasie polska tenisistka potwierdziła udział na pierwszej imprezie w nowym sezonie. Wiceliderka rankingu WTA wystąpi w United Cup, początek zmagania zaplanowano 27 grudnia. W ostatnich dwóch latach Polska grała w finale.

Świątek zmniejszyła o 825 punktów stratę do prowadzącej w rankingu tenisistek Białoru-

sinki Aryny Sabalenki, ale różnica między nimi nadal jest duża -1632 - i już nie do odrobienia w tym roku.

● Hiszpan Carlos Alcaraz nadal prowadzi w światowym rankingu tenisistów. Kamil Majchrzak, który od 8 września jest najwyższej notowanym Polakiem, spadł z 65. na 72. miejsce. Tuż za nim plasuje się pauzujący od lata po operacji kolana Hubert Hurkacz.

● Hokeiści Washington Capitals wygrali z New York Rangers 1:0 w meczu ligi NHL. Zwycięstwo zapewnił gościom w 34 minu-

cie Anthony Beauvillier, a udział w tej akcji miał najlepszy strzelec w historii rozgrywek Aleksander Owieczkin. W hali Madison Square Garden świetnie zaprezentował się bramkarz gości Charlie Lindgren, który obronił 35 strzałów.

● Mistrz Polski Bogdanka LUK Lublin pokonując w finale PGE Projekt Warszawa 3:2 (20:25, 25:22, 28:26, 22:25, 19:17) triumfował w swoim mieście w czwartej edycji międzynarodowego turnieju Bogdanka Volley Cup im. Tomasza Wójtowicza.



Iga Świątek

Wtorek

Wschód słońca
7.06Zachód słońca
17.50Długość dnia
10 godz. 44 min.Krótszy od najdłuższego o 5 godz. i 57 min.
i dłuższy od najkrótszego o 2 godz. i 57 min.

14

października 2025

DZIŚ IMIENINY OBCHODZĄ

Dominik, Bernard, Gajusz,
Kalikst, Małgorzata i Witalij.

HOROSKOP

Baran



(21.03-19.04) Dziś zaskoczysz swoje otoczenie odwagą. Nowy pomysł okaże się strzałem w dziesiątkę – działaj śmiało!

Byk



(20.04-22.05) Skup się dzisiaj na drobnych przyjemnościach. Czasem filiżanka kawy i uśmiech znaczą więcej niż sukces.

Bliźnięta



(23.05-21.06) Twoje słowa dziś będą miały moc – uważaj, co mówisz. Uważaj jednak, bo możesz kogoś zainspirować lub zranić...

Rak



(22.06-22.07) Domowe sprawy nabiorą tempa. Jeśli zadbasz o spokój i ciepło wokół siebie, emocje szybko się uspokoją.

Lew



(23.07-23.08) Blask, którym promieniesz, przyciągnie uwagę. Nie bój się być w centrum. Będzie to scena. Zagraj to jeszcze raz.

Panna



(24.08-22.09) Drobiazgowość popłaca. Radzimy uporządkować plan. Dzięki temu chaos ustąpi miejsca nowym możliwościom.

Waga



(23.09-22.10) Dziś znajdziesz balans między sercem a rozumem. W relacjach z innymi osobami lepiej postawić na szczerość.

Skorpion



(23.10-21.11) Przeszłość da o sobie znać, ale to szansa na oczyszczenie. To wskazówka, by zaufać intuicji – ona zna kierunek.

Strzelec



(22.11-21.12) Dziś cierpliwość okaże się złotem. Nie wszystko przyjdzie od razu, ale efekty będą trwałe. A przynajmniej tak się ludź.

Koziorożec



(22.12-19.01) Twoje pomysły zachwycą innych. Nie zatajaj ich. To wyraźnie wroży, możesz rozpocząć coś naprawdę wyjątkowego.

Wodnik



(20.01-18.02) Emocje będą silne, ale nie bój się ich. To co dziś pocujesz, pomoże ci lepiej zrozumieć siebie. Ale czy ci zależy?

Ryby



(19.02-20.03) Nie lekceważ niepokojących sygnałów organizmu. Bgatelizowanie ich może mieć wyjątkowo fatalne skutki.

ANDRZEJ ZIELIŃSKI

Aktor kończy 63 lata, a 40 lat aktor Piotr Żurawski.

W 1878 r. w Sheffield rozegrał pierwszy w historii mecz piłkarski przy świetle elektrycznym z lamp łukowych.

W 1966 r. w Gorzowie odnotowano krajowe październikowe maksimum temperatury 28,7st. C.



FOT. TOMASZ BOLT

NIE TYLKO DZIEŃ BELFRA

Dzisiaj jest Dzień Nauczyciela oraz Światowy Dzień Normalizacji (czyli osób tworzących Normy Międzynarodowe). A na Ukrainie to Dzień Obrońców i Obrończyni Ukrainy. A przysłówie na dziś to: „Gdy październik ciepło trzyma, zwykle mroźna bywa zima”. (JM)

Piotr Żurawski:
„W aktorstwie najciekawsza jest przystępna. Adrenalina między hasłem akcją i stop.”

FOT. TOMASZ BOLT

OBYCZAJE

Pomiary
oficjalne i te
na własny
użytek...

Emerytka z Chojen ma nadciśnienie. Leczy się na nie regularnie chodząc do kardiologa i mierząc ciśnienie. Wyniki pomiarów zapisuje w dwóch identycznych zeszytach. Jeden jest „roboczy” i zapisuje tam wszystkie pomiary, których dokonuje rano, w południe i wieczorem. Zaś drugi zeszyt jest „oficjalny” i zapisuje tam tylko te wyniki, które nie są zbyt wysokie (a gdy takie się zdarzają to mierzy ciśnienie kilka razy co 5 minut i zapisuje najniższy wynik). Pierwszy zeszyt jest „do lekarza”, a drugi – dla rodziny, by jej nie niepokoić.

(JM)

TAKI NISKI POZIOM...

W jednej ze szkół średnich w Łodzi uczniowie w ramach powtórzenia z j. polskiego mieli za zadanie „dokończyć nazwiska pisarzy polskich”. Czyli jak było napisane „Juliusz S.”, to powinni dopisać „łowacki”, a jak „Adam M.” to „ickiewicz”. I nie wszyscy to zdali, a najwięcej kłopotu sprawił im Mikołaj R. – Rej.

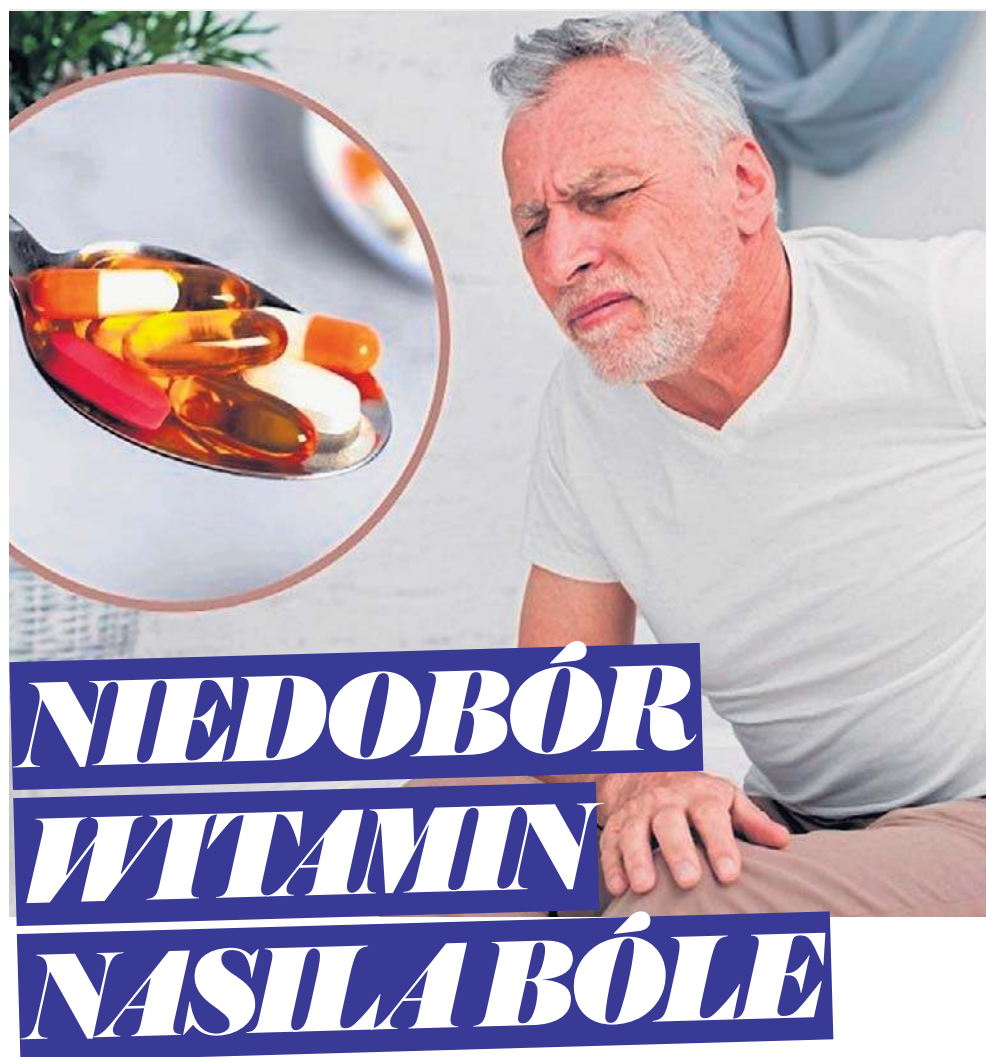
(JM)

OBYCZAJE

LATKA ŁĘCĄ, CZYLI NIEMAL ŚREDNIOWIECZE

Mieszkanka Radogoszcza kilka dni temu skończyła 50 lat. Bardzo to przeżyła, bo jej młodszy o 7 lat brat drażnił ją. A to, mówił, że osiągnęła już prawie wiek przedemerytalny, a to rzucał – niby mimochodem: „Tobie to fajnie bo do emerytury masz już tylko 10 lat, a ja jeszcze muszę pracować 22 lata”. Najgorsze jednak były dla niej słowa: „To ty już przeżyłaś pół wieku!”. Bowiem dla niej słowo „półwiecze” brzmi niemal tak samo jak „średniowiecze”, a to dla niej światopoglądowa obelga.

(JM)



FOT. FREPIK

NIEDOBÓR
WITAMIN
NASILA BÓLE

Monika Góralska

Według badań przeprowadzonych przez naukowców z University of Arizona Health Science (USA), niski poziom tych witamin w organizmie, które odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie wszystkich narządów w ciele, może być przyczyną odczuwania ciągłego bólu.

Choć badanie nie wykazało, co było pierwsze – ból czy niedobór – coraz więcej specjalistów uważa, że dieta i suplementacja powinny być częścią podejścia do leczenia bólu, obok terapii i ćwiczeń.

– Jednakże stwierdzono, że niski poziom określonych mikroskładników odżywczych we krwi wiązał się ze zwiększonym bólem. Przyjmowanie suplementów może być skutecznym sposobem na uzupełnienie niedoborów określonych składników odżywczych – mówi dr Deborah Morris.

Witamina D jest niezbędna dla zdrowia kości, mięśni i zębów. Co więcej, wpływa także

na odporność, nastrój i zdrowie serca.

– W czasopiśmie Endocrine Practice stwierdzono, że niedobór witaminy D wiąże się z bólem, zwłaszcza w przypadku fibromialgii i schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego. Dolegliwości te dotyczą struktur podporowych organizmu, takich jak stawy, mięśnie i więzadła, co prowadzi do bólu, sztywności i ograniczenia ruchomości – mówi Aimee Benbow, dietetyczka z Viridian Nutrition.

Badania wykazały również, że suplementacja witaminą D znacznie zmniejsza ból u osób z jej niskim poziomem.

Witaminę D można znaleźć w produktach takich jak: tłuste ryby, jaja.



FOT. MARIUSZ KAPALA