Rehabilitacja z ZUS dla pracujących

Str. 12

CZY WIESZ CO JESZ I JAK NA TO REAGUJE TWOJE CIAŁO? MOŻNA TO ŁATWO ZBADAĆ Str. 7

Plotki
Ida Nowakowska, po odejściu z TVP, zasiliła stację Polsat. Wystąpi w niej w co najmniej dwóch programach Str. 13

EXPRESS ilustrowany

11.08.2026

expressilustrowany.pl

Szukaj nas też na Facebooku i youtube.com/exilu
Nr ISSN 0137-9097
Nr indeksu 350-109

WTOREK, 11 SIERPNIA 2026
Nr 185 (29 405)
cena 4,40 zł
(w tym 8% VAT)

Znamy się z Łodzi

Bezdomny okradł swego dobroczyńcę

Miłosierny 19-latek kupił jedzenie na stacji benzynowej w Pabianicach, a obdarowany nim 41-latek zabrał mu telefon komórkowy... Str. 2

Polityka

Radny Sebastian Bulak złożył interpelację w sprawie basenu na podwórku kamienicy

Str. 5

● **Ulica Pabianicka** dzisiaj stanie w korku. Ma rozpocząć się bowiem remont tej ważnej arterii komunikacyjnej Str. 4

● **Ulica ks. Stanisława Kostki** Wypadek na budowie prywatnej szkoły. Robotnik spadł z rusztowania Str. 2

PIERWSZE ZATRUCIE W TYM ROKU

Jajecznica z muchomorem na śniadanie!

Czterdziestolatkowi posiłek przygotowała jego mama. Mężczyzna trafił do szpitala CKD przy ul. Pomorskiej. Na szczęście zatrucie było lekkie Str. 2

Będzie remont najstarszej podstawówki w Łodzi

Wzniesiony 100 lat temu budynek szkoły przy ul. Przyszkole, ma w końcu doczekać się gruntownego remontu

Str. 3

Seniorki mieszkają na strychu kamienicy przy ul. Piotrkowskiej, a administracja od 4 miesięcy nie potrafi im naprawić domofonu. Aby wpuścić gości, muszą... wyrzucać im klucz przez okno! Str. 4

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI, UMŁ, AKPA

9 770137 909026 33

● Krzyżówka ● Codzienny horoskop ● Plotki, celebryci ● Miejskie sprawy ● Regionalne problemy

DYŻUR Dziś redaktor Liliana Bogusiak-Jóźwiak czeka na Państwa sygnały pod numerem telefonu 797 607 948.

eprasa.pl 1fea1193c6

WAŻNE TELEFONY

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

EXPRESS ILUSTROWANY

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

www.expressilustrowany.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

EXPRESSOWO

Pabianice Bezdomny okradł dobroczyńcę, który ufundował mu jedzenie i picie

Pewien młody mężczyzna spotkał bezdomnego, użalił się nad jego losem, kupił mu coś do jedzenia i... ciężko tego pożałował, ponieważ – ku swemu zdumieniu - został bezczelnie okradziony.

Do skandalicznej kradzieży doszło na stacji benzynowej w centrum Pabianic. Przy stoliku siedziało tam w nocy dwóch mężczyzn: 19-letni „miłosierny samarytanin" i 41-letni bezdomny. Pierwszy wracał z imprezy towarzyskiej, a drugi spotkał go przypadkowo i poprosił o kupienie produktów spożywczych.

UŻYŁ FORTELU I CENNY UKRADŁ TELEFON

I tak się stało. Udali się na teren stacji benzynowej, po udanym zakupie usiedli przy stoliku i przystąpili do konsumpcji. Podczas rozmowy 19-latek położył na stoliku i podłączył do ładowarki telefon komórkowy warty 2,5 tys. zł. W pewnym momencie 41-latek poprosił swego dobroczyńcę o kartkę i długopis, gdyż chciał coś napisać.

Był to wybieg. Gdy 19-latek oddalił się, telefon zniknął ze stolika, czego właściciel po powrocie nie zauważył. Niestety, udział w zakrapianej imprezie towarzyskiej sprawił, że filantrop wkrótce zasnął, a gdy się obudził nie było ani telefonu, ani bezdomnego. Nie pozostało mu nic innego jak zawiadomić stróżów prawa, którzy przystąpili do ścigania zuchwałego rabusia. Niezwykle przydatna okazała się kamera monitoringu, która utrwaliła moment kradzieży.

NAMIERZYLI I ZATRZYMALI ZŁODZIEJA

- Policjanci po ustaleniu szczegółów kradzieży, wyglądu sprawcy i zabezpieczeniu monitoringu rozpoczęli poszukiwania. Szybko ustalili i namierzyli amatora cudzego mienia i odzyskali skradziony telefon. 41-latek odpowie za kradzież. Grozi mu do pięciu lat pozbawienia wolności – informuje młodszy aspirat Jakub Gąsiorek z Komendy Powiatowej Policji w Pabianicach. **WP**

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Express Ilustrowany"

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

Pierwsze zatrucie grzybami w tym roku. 40-latek zjadł jajecznicę z muchomorem

40-latek z Łódzkiego zjadł jajecznicę z muchomorem, którą przygotowała mu mama. Miał dużo szczęścia - trafił na tyle wcześniej do szpitala w Łodzi, że udało uniknąć uszkodzenia narządów wewnętrznych.

40-latek jest pierwszą ofiarą zatrucia grzybami w Łódzkiem w tym roku. Mężczyzna był hospitalizowany w szpitalu przy ul. Pomorskiej 251.

- Badania potwierdziły, że pacjent spożył muchomora trującego - mówi prof. Waldemar Machała, który kieruje Kliniką Anestezjologii i Intensywnej Terapii z Pododdziałem Ostrych Zatruć w Centralnym Szpitalu Klinicznym Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. - Przebieg zatrucia był bardzo łagodny.

Muchomor sromotnikowy zawiera kilkanaście różnych toksyn, wśród nich amanityny. Są one odporne na wysokie temperatury i nie ulegają też zneutralizowaniu w procesie suszenia czy marynowania grzyba. Muchomor sromotnikowy bywa mylony m.in z gąską zieloną. Odpowiada za ponad 90 proc. przypadków zatruć grzybami w Polsce. Objawy zatrucia muchomorem sromotnikowym - nudności, ból brzucha, torsje, biegunka, czasami pojawiają się dopiero po 24 h od spożycia grzyba. Znajdująca się w grzybie toksyny prowadzą do uszkodzenia wątroby, nerek i serca. Gdy zatrucie ma bardzo ciężki przebieg do uszkodzenia wątroby może dojść już na przełomie pierwszej i drugiej doby po zjedzeniu trującego grzyba. Dla pacjentów z ciężkim uszkodzeniem wątroby jedynym ratunkiem jest przeszczep tego narządu. Do zatruć dochodzi, bo gubi nas brak znajomości grzybów. Nim znalezione w lesie grzyby trafią na talerz powinien je obejrzeć grzyboznawca. Większość grzybiarzy jest jednak przekonana o swojej nieomylności. Tymczasem lekarze pamiętają zdarzenie sprzed lat gdy do szpitala w Łodzi trafiła po zatruciu grzybami rodzina leśniczego. Nie wszystkich udało się wówczas uratować. Zgubiła ich pewność, że bezbłędnie odróżniają grzyby jadalne od trujących.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Brak znajomości gatunków grzybówjest zgubny. Ale,że muchomora...

WYPADEK

ul. ks. Stanisława Kostki
Robotnik spadł z rusztowania

Wczoraj rano na placu budowyprzy łódzkiej katedrze duchownym doszło do wypadku. Mężczyzna spadł z rusztowania. Z urazem głowy trafił do szpitala

58-latek pracował na rusztowaniu wewnątrz budynku, w którym prowadzone są prace wykończeniowe. Rusztowanie znajdowało się na piętrze tegoż obiektu. Na miejsce przyjechało pogotowie ratunkowe i policja. Mężczyzna został przetransportowany do szpitala.

- Policjanci wyjaśniają okoliczności wypadku. Mężczyźnie zostanie pobrana krew, żeby sprawdzić jego trzeźwość - informuje podkom. Maksymilian Jasiak z Komendy Miejskiej Policji w Łodzi.

Budowa gmachu przy ul. Św. St. Kostki 10 zaczęła się... kilkanaście lat temu i od początku prowadzona była przez łódzką kurię. Pierwotnie miał tu się mieścić Instytut Filozoficzno-Teologiczny oraz biblioteka seminarium duchownego, potem kulturalne Centrum Studiów im. Jana Pawła II, jednak kurii zabrakło pieniędzy. W tym roku prace zostały wznowione, ale plany się zmieniły – za rok ma się tu wprowadzić katolicka Szkoła Podstawowa Kompas. **LS**

FOT. LILA SAYED

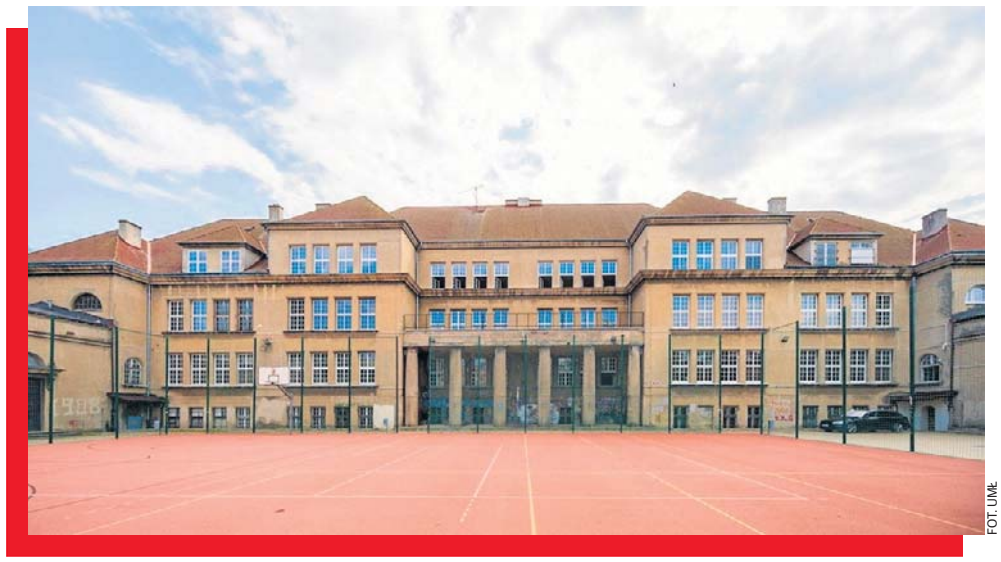
eprasa.pl 1fea1193c6

OŚWIATA

Stuletnia szkoła w końcu doczeka się remontu

Ciepłe sale, nowe okna i drzwi, energooszczędne oświetlenie, a na elewacji odtworzone historyczne detale - zabytkowy budynek Szkoły Podstawowej nr 42 przy ul. Przyszkole 42 przejdzie gruntowny remont. Gmach wreszcie odzyska dawną świetność.

MAGDALENA JACH



FOT. UMŁ

Gmach szkoły został zbudowany w latach 1924 - 1926 według projektu wybitnego łódzkiego architekta Wacława Kowalewskiego. Budynek o zmodernizowanych formach klasycyzujących był największym obiektem szkolnym wzniesionym w Łodzi w latach międzywojennych.

Dla uczniów Szkoły Podstawowej nr 42 najważniejsza będzie poprawa warunków codziennej nauki. Po modernizacji sale lekcyjne i korytarze mają być ciepłe nawet podczas największych mrozów. Pomóc ma w tym przede wszystkim nowoczesny system centralnego ogrzewania oraz wymiana stolarki okiennej i drzwiowej. Dzięki temu ciepło nie będzie uciekało z budynku tak jak dotychczas.Zmieni się również oświetlenie. Zużyte lampy zostaną zastąpione energooszczędnymi oprawami LED. Nowoczesne światło ma być bardziej przyjazne dla oczu uczniów i nauczycieli, a tym samym sprzyjać koncentracji podczas lekcji. Na czas remontu drzewa i krzewy wokół szkoły zostaną zabezpieczone, aby prowadzone prace nie spowodowały ich uszkodzenia.

ZABYTKOWA ELEWACJA ODZYSKA DAWNY WYGLĄD

Remont szkoły będzie wyjątkowy również ze względu na historyczny charakter budynku. Szkoła jest obiektem zabytkowym, dlatego wszystkie prace będą prowadzone pod nadzorem konserwatora zabytków. To oznacza, że modernizacja musi połączyć dwa cele: poprawę parametrów energetycznych budynku i zachowanie jego historycznego charakteru. Dlatego zabytkowa elewacja nie zostanie przykryta grubą warstwą styropianu. Zamiast tego planowane jest zastosowanie nowoczesnych tynków termoizolacyjnych. Pozwolą one poprawić izolację budynku, jednocześnie zachowując jego oryginalną formę.

Gzymsy, pilastry i opaski okienne zostaną odtworzone

Podczas prac specjaliści zajmą się również historycznymi detalami architektonicznymi. Odrestaurowane lub wiernie odtworzone mają zostać m.in. zniszczone gzymsy, pilastry, opaski okienne oraz unikalne sztukaterie. Każdy z tych elementów ma być odtworzony na podstawie badań historycznych.

REMONT OBEJMIE NIEMAL 3500 M KW. POWIERZCHNI

Zakres planowanych prac jest szeroki. Zabytkowy gmach ma powierzchnię użytkową wynoszącą niemal 3500 mkw. W ramach inwestycji planowane jest m.in. wykonanie izolacji i docieplenia fundamentów oraz wymiana poszycia dachu wraz z dociepleniem stropu. Pojawią się także nowe, drewniane okna i nowoczesne drzwi. Modernizacja obejmie również taras. Wszystkie rozwiązania mają być dopasowane do charakteru zabytkowego budynku.

MAGISTRAT OGŁOSIŁ PIERWSZY PRZETARG

Urząd Miasta Łodzi ogłosił przetarg na wykonanie dokumentacji projektowej wraz z programem prac konserwatorskich. Wyłoniony wykonawca będzie miał 180 dni na przygotowanie szczegółowego planu działania. Termin ten będzie liczony od dnia podpisania umowy.

REKLAMA 0011539480

eprasa.pl 1fea1193c6

Jutro w korku stanie ul. Pabianicka

Kolejną łódzką ulicę zajmą drogowcy. Do remontu w te wakacje wyznaczono odcinek ul. Pabianickiej. Roboty zaczną się już jutro – w środę 12 sierpnia.

Do wymiany wyznaczono nawierzchnię ul. Pabianickiej na odcinku od ul. Rudzkiej do Ronda Lotników Lwowskich, na jezdni w stronę centrum miast. Nowy asfalt będzie również układany na krótkim fragmencie jezdni w kierunku Pabianic pomiędzy przejściem dla pieszych przy ul. Karpackiej a stacją benzynową. Ekipy ominą jednak skrzyżowanie ul. Pabianickiej i Al. Bartoszewskiego. Ten remontowany odcinek ul. Pabianickiej nie zostanie zamknięty dla ruchu. Jedynie w czasie robót - frezowania i układania nowej nawierzchni - jezdnia będzie zwężana. Co prawda w wakacje na miasto wyjeżdża mniej pojazdów, ale kierowcy powinni liczyć się z utrudnieniami w tej części miasta. Nowa nawierzchnia ma zostać ułożona do końca sierpnia tego roku. Na odcinku między ul. Rudzką a Al. Bartoszewskiego ekipy drogowców przebudowują przystanki autobusowe. Pasażerowie będą korzystać z nowych, podwyższonych peronów, ułatwiających wsiadanie do autobusów, tabor będzie zatrzymywać się na specjalnych płytach betonowych.

FOT. MAT. PRAS. UMŁ

MAGDALENA RUBASZEWKA

0011565637

Pani Dyrektor

Magdalenie Prokaryn-Dynarskiej

wyrazy głębokiego współczucia
z powodu śmierci

Mamy

składają
Dyrekcja i Pracownicy Zespołu Szkół i Placówek Oświatowych Nowoczesnych Technologii oraz Bursy Samorządu Województwa Łódzkiego w Łodzi

REKLAMA 0011457249

Nekrologi i kondolencje zlecisz

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

Zadzwoń
502 499 119, 502 499 127

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

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

INTERWENCJA

Seniorki uwięzione na strychu gminnej kamienicy

Gdy do lokatorki mieszkającej na strychu kamienicy przy ul. Piotrkowskiej przychodzą znajomi, muszą najpierw zadzwonić na telefon komórkowy. Następnie podejść do pod okno znajdujące się w szczycie budynku i... złapać wyrzucone przez nią klucze do drzwi wejściowych kamienicy. Od czterech miesięcy lokatorki nie mogą się bowiem doczekać naprawy domofonu.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Pani Dorota Wiercigroch chodzi o kuli. Aby dojść do mieszkania musi wejść 2,5 piętra po schodach, a potem przejść przez strych, który ma 100 m kw. powierzchni.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

Problem z którym od 4 miesięcy mierzą się lokatorki gminnej kamienicy przy Piotrkowskiej, 70-letnia Dorota Wiercigroch i 80-letnia Krystyna Czerwińska, to mission impossible dla administratora budynku. Wyzwanie na tyle ciężkie, że od 4 miesięcy pomimo usilnych próśb schorowanych lokatorek, od ponad pół wieku mieszkających na terenie tej posesji, nie udało się rozwiązać.

Kamienica, w której mieszkają seniorki, od lat wygląda na opuszczoną. Na domofonie wisi kartka z informacją o awarii. Lokale na parterze są puste. Mogłoby być tu pięknie - na ścianach dobrze zachowane płaskorzeźby, w oknach klatki schodowej duże witraże. Lokatorki mieszkają na strychu, na który wchodzi się klatką schodową w poprzecznej oficynie.

- To dwa i pół piętra - mówi Dorota Wiercigroch. Seniorka wchodzi o kuli. Aby do niego dotrzeć trzeba przejść przez strych, który ma 100 m kw. powierzchni.

Lokatorki zamykają drzwi od klatki schodowej, bo gdyby tego nie robiły, stała się noclegownią dla pijanych mężczyzn. Ale gdy klatka schodowa jest zamknięta, a domofon nie działa, rodzi się problem.

KLUCZE LECĄ PRZEZ OKNO

Lokatorki są schorowane. Zakupy robią im i przynoszą do domu koleżanki. Za każdym razem, gdy przyjedzie dostawca, jedna z pań podchodzi do okna aby rzucić klucze do klatki schodowej.

- Wielokrotnie odwiedzałam administrację i zgłaszałam problem z zepsutym domofonem - podkreśla Dorota Wierchigroch. - Krysia, moja sąsiadka co rusz dzwoni i przypomina, że sprawa nadal nie załatwiona. Ale administratora nasz problem wydaje się bawić.

Lokatorki martwią się, że gdyby potrzebna była pomoc pogotowia lub straży pożarnej, zostaną bez pomocy. Ich obawy nie są wyssane z palca, bo kiedy zimą w kominie zapaliły się sadze, przyjechała straż pożarna. To wtedy miały usłyszeć od funkcjonariuszy, że „siedzą na beczce prochu".

- Odkąd administracja wymieniła nam żarówki na strychu czujemy smród palonych przewodów - wtrąca 80-latka. - Boimy się, że się spalimy.

CO NA TO URZĘDNICY?

Poprosiliśmy rzecznika prasowego łódzkiego magistratu o ustosunkowanie się do skarg lokatorek. W odpowiedzi czytamy:

„W sprawie kamienicy przy ul. Piotrkowskiej 219 zostały już podjęte konkretne działania. Zlecono wymianę kasety domofonowej oraz doprowadzenie instalacji do lokali mieszkalnych. Jednocześnie, w związku ze zgłoszeniami dotyczącymi zapachu mogącego wskazywać na problemy z instalacją elektryczną, zlecono sprawdzenie jej stanu technicznego zarówno w częściach wspólnych budynku, jak i w zamieszkałych lokalach. Obecnie oczekujemy na opinię specjalisty. Jeżeli kontrola wykaże, że instalacja wymaga wymiany lub wykonania dodatkowych prac, administrator podejmie działania, aby zostały one przeprowadzone w możliwie najkrótszym terminie. Bezpieczeństwo mieszkańców jest w tej sytuacji najważniejsze."

Jak zapewnia UMŁ, administrator budynku pozostaje w stałym kontakcie z najemcami i na bieżąco reaguje na zgłaszane przez nich problemy. Procedury zostały uruchomione, a zakres niezbędnych prac jest obecnie ustalany.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Z zewnątrz kamienica wygląda na zadbaną.

eprasa.pl 1fea1193c6

AL. POLITECHNIKI 28

Basengate. Radni dopytują władze Łodzi o „zakaz basenowy" dla mieszkańców kamienicy

Afera o baseny rozłożone przez mieszkańców kamienicy przy Al. Politechniki 28 trwa nadal. Interpelację w tej spawie złożył łódzki radny Sebastian Bulak (PiS).

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

FOT. EMILIA KUTLU

O basenie stało się głośno dwa tygodnie temu, podczas fali upałów.

Nie milkną echa batalii lokatorów miejskiej kamienicy o baseny rozłożone w upalne dni przed budynkiem, które Zarząd Lokali Miejskich w Łodzi na kazał im usunąć. W niedzielę (10 sierpnia) interpelację w tej sprawie złożył łódzki radny Sebastian Bulak z klubu PiS.

- W ten sposób wyrażam wsparcie dla mieszkańców - mówi „Expressowi Ilustrowanemu" radny Bulak.

Radny Bulak w interpelacji zadaje prezydent Łodzi Hannie Zdanowskiej w sumie 16 pytań dotyczących basenów. Pyta m.in. o konkretne przepisy na podstawie których urzędnicy nakazali usunięcie obiektów, pyta o wizję lokalną na miejscu, ewentualne szkody związane z basenami i skargi. Chce też wiedzieć, ile podobnych basenów rozstawili lokatorzy miejskich budynków i czy są zasady regulujące takie inicjatywy.

Radny przekonuje, że miasto i lokatorzy powinni dojść do porozumienia.

„Miasta powinno być przede wszystkim wskazanie mieszkańcom, co należy zrobić, aby inicjatywa mogła funkcjonować bezpiecznie i zgodnie z przepisami, a nie rozpoczynanie od jej likwidacji." - pisze w interpelacji radny Sebastian Bulak.

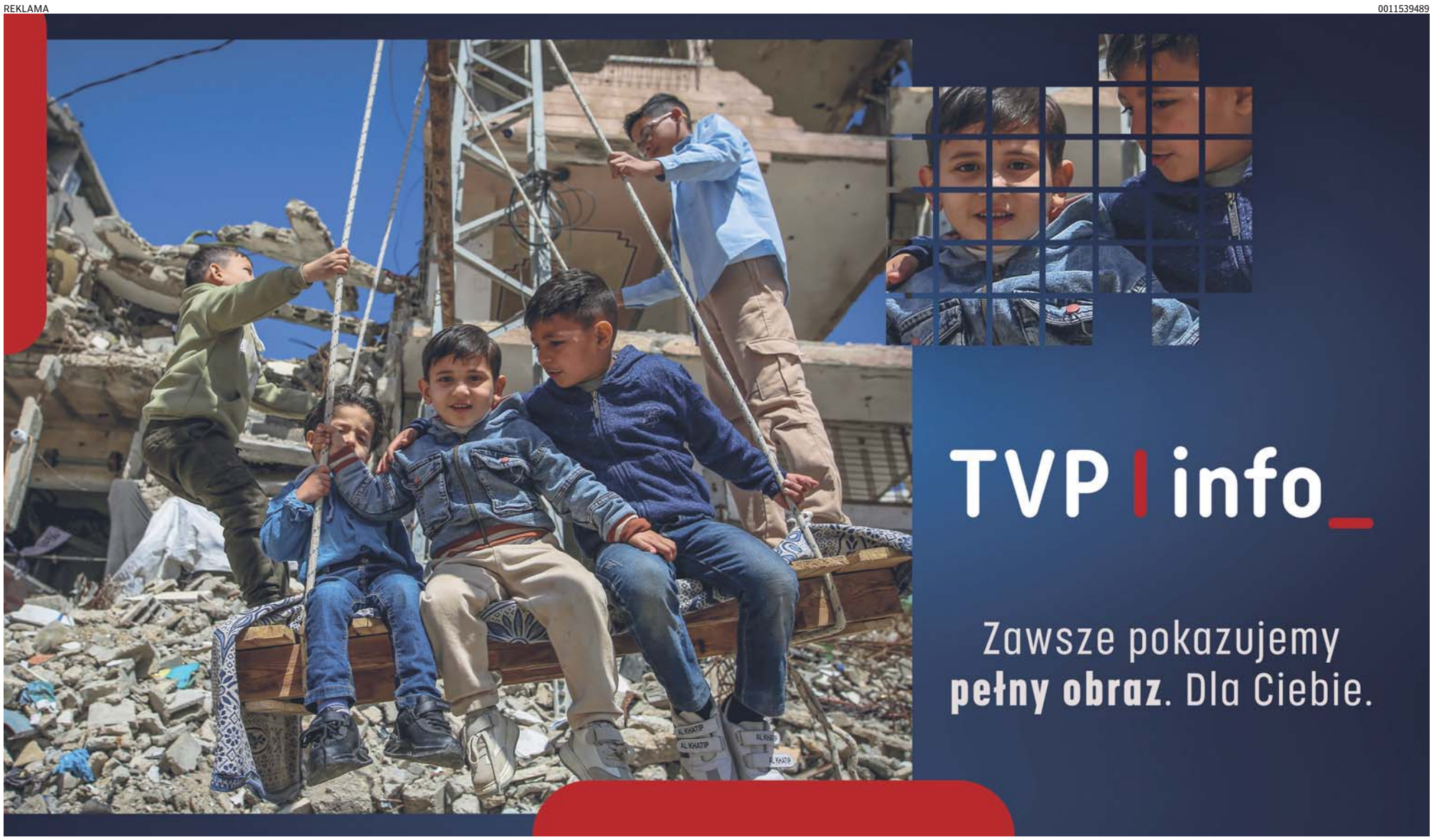
Zgodnie z przepisami prezydent Łodzi ma 14 dni na udzielenie pisemnej odpowiedzi. Radny Bulak jest jednak przekonany, że ze względu na duże zainteresowanie tematem odpowiedź nadejdzie szybciej.

O aferze basenowej pisaliśmy w „Expressie Ilustrowanym" jako pierwsi.

Mieszkańcy zaniedbanej, miejskiej kamienicy przy Al. Politechniki 28 nie mieli pieniędzy by zapewnić dzieciom letnie atrakcje. Dlatego złożyli się na basen ogrodowy i napuścili do niego wody z domowego hydrantu. To nie spodobało się to jednak urzędnikom z Zarządu Lokali Miejskich w Łodzi, którzy w lipcu nakazali jego usunięcie. Urzędnicy tłumaczyli, że baseny ustawiono bez zgody administratora, a koszt zużytej wody może obciążać wszystkich lokatorów - także tych, którzy nie korzystają z basenu.

Lokatorzy zaprotestowali i... postawili drugi basen. A sprawa lokatorów walczących z urzędnikami o prawo do letniego wypoczynku stała się głośna na całą Polskę.

REKLAMA 0011539489



eprasa.pl 1fea1193c6

POLITYKA

CBA kontroluje przyznawanie funduszy popowodziowych

CBA prowadzi kontrolę przestrzegania procedur podejmowania i realizacji decyzji dotyczących wsparcia przedsiębiorców poszkodowanych w wyniku powodzi w 2024 r.

KAROLINA WROŃSKA, PAP

Informacja, która pojawiła się w serwisie X, to odpowiedź na artykuł, który ukazał się w poniedziałek w serwisie Wirtualna Polska. Jak poinformował portal, 4,5 mln zł pomocy powodziowej z Karkonoskiej Agencji Rozwoju Regionalnego S.A. (KARR) trafiło do trzech podmiotów z jednej okolicy, mimo że cztery niezależne źródła wykluczają, aby ucierpiały one w wyniku powodzi. Pieniądze otrzymały podmioty powiązane z wiceprezeską agencji, działaczką KO.

Z ustaleń Wirtualnej Polski wynika, że w miejscowości Dziwiszów w gminie Jeżów Sudecki wsparcie otrzymały trzy lokalne podmioty. Według serwisu firma męża wiceprezeski KARR otrzymała maksymalną pożyczkę z funduszu ministerialnego w wysokości 200 tys. zł. Protokół z oględzin, sporządzony dziesięć miesięcy po powodzi, wykazał pęknięte płytki na tarasie, wymyte fugi oraz rysy w tynku na balustradzie balkonu na pierwszym piętrze, przy czym gmina przyznała na piśmie, że nie miała niezależnego dowodu na powstanie tych szkód w wyniku powodzi.

Z kolei spółka sąsiadów działaczki KO otrzymała 3,2 mln zł pomocy. Szkoda miała powstać w sali zabaw dla dzieci, która zdaniem portalu nigdy nie przyjęła ani jednego dziecka i nie ma śladu, by kiedykolwiek została otwarta. W tym samym budynku działał sklep „Społem", jednak spółdzielnia nie dostała ani złotówki wsparcia. Trzecia dotacja, w wysokości 1,12 mln zł, trafiła do spółki właściciela lokalnej telewizji i wieloletniego kontrahenta samorządów - w tym przypadku Bank Gospodarstwa Krajowego potwierdził brak wymaganej regulaminem deklaracji bezstronności.

Dziennikarze WP zweryfikowali skontrolowane adresy w czterech niezależnych od siebie źródłach: Państwowej Straży Pożarnej, Wodach Polskich, systemie satelitarnym unijnej służby Copernicus EMS oraz w danych firmy ICEYE zweryfikowanych przez Centrum Badań Kosmicznych PAN. Żadne ze źródeł nie odnotowało obecności wody powodziowej pod wskazanymi lokalizacjami. Pytany o ewentualny konflikt interesów prezes KARR - spółki, której 99,99 proc. akcji należy do samorządu województwa dolnośląskiego - skomentował sprawę słowami: „To jest pana opinia".

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

CBA prowadzi kontrolę przestrzegania procedur wsparcia poszkodowanych w powodzi w 2024 r.

14-latek strzelał do swoich kolegów i nauczycieli w szkole w Tajlandii

FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Ogromny dramat w szkole w dystrykcie Bang Kruai w Tajlandii.

Dramat w szkole w dystrykcie Bang Kruai w Tajlandii. 14-latek w domu zastrzelił dziadków, a w szkole zabił pięciu nauczycieli. Przez kilka godzin placówkę musieli obstawiali policjanci.

„Każdy, kto utknął w budynku: ukryjcie się, zamknijcie drzwi i czekajcie na przybycie służb ratunkowych" – przekazała policja na na Facebooku.

Podejrzany o atak był 14-letni uczeń – przekazał BBC Dechrapee Kongdee, szef policji w prowincji Nonthaburi. Dodał, że wcześniej nastolatek zabił swoich dziadków. Na koniec zastrzelił się.

Tajski wicepremier Anutin Charnvirakul złożył kondolencje rodzinom ofiar: „To straszne, do czegoś takiego nie powinno dojść. Jak to możliwe, że to zdarzyło się w naszym kraju?".

LUDZIE MYŚLELI NA POCZĄTKU, ŻE TO FAJERWERKI

Podpułkownik Dechrapee Kongdee, komendant miejscowej policji, potwierdził informacje o ofiarach.

Jeden z uczniów przyznał, że początkowo wziął odgłos strzałów za fajerwerki. Potem jednak już wiedział, że ktoś zaatakował w szkole, strzały padały jeden po drugim, uczniowie chowali się w toaletach, zamykali się w klasach, panika był ogromna.

Debsirin School to popularna szkoła średnia, która ma swoje placówki w całym kraju. Pierwsza szkoła Debsirin w Bangkoku została założona przez tajskiego króla Chulalongkorna w 1885 roku.

KAZIMIERZ SIKORSKI, PAP

AKCJA CHARYTATYWNA
0111543850

eprasa.pl 1fea1193c6

ZDROWIE

Wiesz co jesz i jak reaguje twoje ciało?

Na te pytania odpowiada wrocławska firma FoodScore. Aplikacja w telefonie analizuje posiłki na podstawie zdjęcia. Nie ma liczenia kalorii i ważenia składników.

MICHAŁ PERZANOWSKI

FOT. FOODSCORE

Wystarczy zrobić zdjęcie - resztę opracuje sztuczna inteligencja.

Według danych CBOS prawie 60 proc. dorosłych Polaków ma nadwagę lub otyłość, a ponad 2,9 mln osób choruje na cukrzycę. Dieta jest jednym z kluczowych czynników wpływających na rozwój chorób cywilizacyjnych, jednak większość dostępnych narzędzi skupia się głównie na kaloriach, pomijając realny wpływ jedzenia na organizm.

Działanie aplikacji FoodScore jest proste. Użytkownik robi zdjęcie posiłku, a system oparty na sztucznej inteligencji rozpoznaje składniki, ich proporcje i sposób przygotowania. Na tej podstawie algorytm oblicza wynik w skali od 0 do 100, który pokazuje potencjalny wpływ danego posiłku na zdrowie.

- Dziś wiele osób chce jeść zdrowiej, ale w natłoku informacji gubi się w sprzecznych poradach, trendach i skomplikowanych narzędziach. Liczenie kalorii czy ręczne śledzenie posiłków jest dla większości z nas zbyt wymagające. Problemem nie jest brak informacji, tylko brak prostego sposobu, aby zastosować ją w codziennym życiu. Ludzie nie chcą liczyć. Chcą rozumieć, co jedzenie faktycznie robi z ich organizmem - mówi nam Katarzyna Tejza, prezes zarządu FoodScore.

Aplikacja analizuje m.in.: proporcje makroskładników, zawartość błonnika, indeks i ładunek glikemiczny, jakość tłuszczów oraz stopień przetworzenia żywności.

Bazuje na uznanych modelach żywieniowych, takich jak Harvard Healthy Eating Plate czy EAT-Lancet. Integralną częścią jest FoodCoach - asystent oparty na AI, który na podstawie wyniku sugeruje konkretne zmiany w posiłku.

Podając wzrost, płeć, wagę ciała i cel, jaki chcemy osiągnąć, aplikacja oceni, czy to, co właśnie zrobiliśmy sobie na śniadanie lub zamówiliśmy na obiad, pomoże nam w osiągnięciu tego celu.

Oprócz ogólnej oceny aplikacja pokazuje też bardziej szczegółowe „subindeksy", dotyczące m.in.: metabolizmu glukozy, układu sercowo-naczyniowego, poziomu stanu zapalnego, funkcjonowania układu nerwowego, pracy wątroby i odporności.

Każdy niedobór jest komentowany przez asystenta, który podpowiada, z czego najlepiej zrezygnować i czym zastąpić brakujące kalorie.

- FoodScore nie jest kolejną aplikacją do kontroli jedzenia. To narzędzie do jego zrozumienia. Nie oceniamy człowieka ani jego wyborów. Nie oceniamy też produktów. Pokazujemy, jaki wpływ może mieć konkretny posiłek na organizm. Największą różnicą jest to, że analizujemy realne jedzenie: domowe obiady, posiłki restauracyjne, catering czy dania przygotowane spontanicznie. Nie tylko produkty z kodem kreskowym. Dzięki temu użytkownik dostaje informację, którą może zastosować w codziennym życiu od razu - dodaje Tejza.

FoodScore działa w modelu freemium - podstawowe funkcje są bezpłatne, a rozszerzone możliwości będą dostępne w płatnych planach. W planach są m.in. spersonalizowane rekomendacje posiłków, planowanie diety oraz integracja z urządzeniami monitorującymi zdrowie.

Przez kilka dni testowałem aplikację FoodScore i mam generalnie pozytywne wrażenia. Największy plus to sposób dodawania posiłków. Można zrobić zdjęcie, zeskanować etykietę lub kod kreskowy, wpisać ręcznie, podyktować głosowo albo podać gramaturę. To duże udogodnienie, bo nie byłem skazany wyłącznie na żmudne ręczne wpisywanie każdego produktu.

Szczególnie dobrze wygląda analiza zdjęć. Sam to sprawdziłem - zrobiłem zdjęcie chłodnika ogórkowego i aplikacja poprawnie rozpoznała większość składników - ziemniaki, ogórka zielonego itp. Aplikacja trafiła również gramaturę potrawy w miseczce. „Potknęła się" jednak przy jogurcie greckim, który oznaczyła jedynie jako „biały sos". Mimo to analiza zdjęć i tak robi wrażenie i to zdecydowanie najwygodniejszy sposób korzystania z aplikacji.

Dobrze wypada też personalizacja. Mogłem zaznaczyć konkretne problemy zdrowotne lub cele do osiągnięcia, np. cukrzycę typu 2, nadciśnienie, stłuszczenie wątroby czy sport wyczynowy. Dzięki temu rekomendacje były bardziej dopasowane niż w typowych licznikach kalorii.

Sam wynik „Food Score" razem z opisem kondycji organizmu i mikrobiomu to ciekawy pomysł. Aplikacja nie ogranicza się do kalorii, ale pokazuje też interpretację wyniku: czego w diecie jest za dużo, a czego za mało. Podpowiedzi w stylu „zwiększ udział warzyw w każdym posiłku" są proste i łatwe do wdrożenia.

Jest jednak kilka rzeczy do poprawy. Część analiz i porad bywa też dość ogólna. Komunikaty brzmią profesjonalnie, ale czasem brakuje w nich konkretu, bo nie zawsze wiadomo, który dokładnie składnik ciągnie wynik w dół i co z tym zrobić.

Jak na aplikację, która dopiero wchodzi na rynek - to jednak bardzo solidny start.

Pestycydy w ekologicznych produktach. Czy „bio" coś znaczy?

Inspiracją do sprawdzenia jakości produktów ekologicznych były dla fundacji Pro-Test wyniki ich niedawnego testu - ostrej papryki mielonej. Okazało się, że nawet w papryce Dary Natury, kojarzonej z żywnością bio, były pozostałości dziewięciu pestycydów, w tym trzy niedozwolone do stosowania na terenie Unii Europejskiej.

W produkcji żywności ekologicznej nie wolno stosować pestycydów, dlatego Fundacja sprawdziła ekologiczne rodzynki: BioLife, Bio Planet, Ener BIO - marki własnej sieci sklepów Rossmann, NaturaVena, Biominki, Organic Farma Zdrowia i EkoWital, a także dwa produkty firmy Dary Natury: suszona natka pietruszki i herbatka „Bomba witaminowa".

Niemal połowa z przebadanych produktów ekologicznych zawierała pozostałości pestycydów. Wśród nich znalazły się: Dary Natury Herbatka Bomba Witaminowa ekologiczna, EkoWital ekologiczne rodzynki sułtanki, Organic Farma Zdrowia Rodzynki Sułtanki, Biominki Rodzynki sułtanki.

- Żaden z tych czterech produktów nie spełnia wymagań dla żywności bio. Zatem nie powinny być oznaczone euroliściem - podkreśla Fundacja.

Biominki firmy Bio Planet, jak sugeruje nazwa i kolorowe opakowanie, skierowane są do dzieci i rodziców szukających „lepszych", zdrowszych przekąsek.

FOT. PIXABAY

Część rodzynek ze znakiem bio nie spełniła wymagań produktu eko.

- Wykryliśmy w nich chloropiryfos. To pestycyd, który został wycofany z użycia w Unii Europejskiej z powodu obaw dotyczących jego wpływu na zdrowie ludzi, a w szczególności - jak na ironię - dzieci - dodaje Fundacja.

W pięciu przebadanych produktach laboratorium nie wykryło żadnych pozostałości pestycydów: BioLife Rodzynki sułtanki bio, Ener BIO z Rossmanna, NaturaVena BIO Rodzynki sułtanki , Bio Planet Rodzynki Sułtanki BIO.

- Co ciekawe, producentem tych dwóch ostatnich jest firma Bio Planet - ta sama, w której rodzynkach Biominki znajdował się pestycyd - zwraca uwagę Pro-Test.

„Czysta" okazała się również ekologiczna natka pietruszki marki Dary Natury.

Fundacja Pro-Test zapowiada, że to nie koniec badań produktów ekologicznych.

OPR. A. ROMANOWICZ

AKCJA CHARYTATYWNA
0211543790

eprasa.pl 1fea1193c6

Miłość to wojna, nawet kiedy się jest w szczęśliwym związku

To jedna z najbardziej barwnych postaci polskiej sceny muzycznej. Właśnie premierę miał jej kandydat na przebój tego lata - utwór „Tajlandia". Nam opowiada o swych wymarzonych wakacjach, zmianie sylwetki, patriotyzmie i miłości.

PAWEŁ GZYL

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Mery Spolsky: Jedni są wystraszeni, czy aby nie jestem jakimś patriotycznym kibolem, a inni - zdziwieni

„Tajlandia" to twój kolejny „letniaczek" po „Santorini" sprzed dwóch lat. Skąd u ciebie ten apetyt na przebój lata?

Jako mała dziewczynka zawsze nasłuchiwałam, co moje idolki i idole wypuszczą na wakacje. Wiedziałam, że będzie to coś niezobowiązującego i nie zapowiadającego ich nową płytę, tylko typowa letnia niespodzianka. Zresztą tak jest i teraz: moja aktualna idolka Rosalía też raz na dwa lata raczy swych fanów wakacyjną piosenką. Ostatnio była to „Despecha", która poniosła się na cały świat. I „Tajlandia" też ma taka być - zupełnie nic nie zapowiada, to prezent na lato 2026. A jeżeli ktoś wybiera się akurat do Tajlandii, niech to będzie dla niego piosenka tego wyjazdu. Bo akurat ja bardzo lubię, wyjeżdżając do jakiegoś kraju, zapętlać sobie utwory, które są mu poświęcone.

A dlaczego akurat Tajlandia?

To jeszcze nieodkryty przeze mnie teren. Azja mnie generalnie bardzo kręci. Miałam okazję być tylko cztery dni w Tokio. To była moja jedyna azjatycka przygoda. A jestem bardzo ciekawa tamtej kultury. Wszyscy moi muzyczni znajomi mieli już okazję odwiedzić Tajlandię i opowiadają, że jest tam wyjątkowy luz, wspaniała kuchnia, ciepły klimat. Chciałabym więc też tego wszystkiego doświadczyć. Może kiedyś będzie mi to dane.

W piosence śpiewasz „Żadnych kłopotów/ Żadnych idiotów". To twój przepis na idealne wakacje?

To moje motto na lato. Żeby się niczym za bardzo nie przejmować, bo zaraz będzie jesień, dni zrobią się krótsze i wtedy więcej czarnych myśli będzie nam przychodzić do głowy. Tak sobie właśnie wyobrażam ten wyjazd do Tajlandii: pakuję się do podręcznego plecaka, wrzucam dwa T-shirty, zakładam wygodne buty, nic nie siedzi mi w głowie. Lecę na miesiąc, nie rezerwuję żadnych hoteli, z dnia na dzień wmyślam, co i jak. I zabieram ze sobą kogoś, kogo lubię, żadnych idiotów. (śmiech)

Klip do „Tajlandii" powstał na Mazurach . Czy to znaczy, że aby zaliczyć udane wakacje, nie trzeba lecieć na drugi koniec świata?

Już dwa lata temu, promując piosenkę „Santorini", mówiłam, że choć wybierzemy się na wymarzony wypad, to nie znaczy, iż będą to najlepsze wakacje w naszym życiu. Równie dobrze można spędzić całe lato w mieście, na wsi, w górach, nad morzem lub na Mazurach - i też będzie pięknie i magicznie. Oczywiście jest w nas coś, że wydaje się nam, iż te egzotyczne kraje to definicja najwspanialszych wakacji. Tymczasem my pojechaliśmy nad polskie jezioro i kręcąc ten klip, mieliśmy tak dobry dzień, że szkoda nam było wracać i chętnie byśmy tam dłużej zostały.

Zaprezentowałaś w tym teledysku swoją nową sylwetkę. Co pomogło ci schudnąć 10 kilo: sport czy dieta?

Generalnie bardzo lubię się rozbierać i eksperymentować z modą odsłaniającą ciało. Dwa lata temu zmieniłam jednak swoje podejście do ruchu i wysiłku fizycznego. Zaczęłam regularnie uprawiać sport i zauważyłam, że dobrze wpływa to na moją kondycję na koncertach. Jestem już po trzydziestce i pomyślałam: „Kiedy, jak nie teraz spróbować poprawić swoją formę?". Tak też się stało - i moim sposobem na to okazała się siłownia połączona z pilatesem na reformerach. Akurat mam możliwość takich ćwiczeń blisko domu, więc rozkochałam się w nich. Moi znajomi śmieją się, że pilates stał się teraz modny, dlatego wszyscy na niego chodzą. Mnie się jednak naprawdę spodobał - i kiedy połączyłam go z dietą, w efekcie schudłam 10 kilo. Nie mam tu na myśli oczywiście głodzenia się, tylko przeprogramowanie głowy, które sprawia, że po koncercie nie sięgam po chipsy czy inne puste kalorie, ale po jogurt, który ma dużo białka. To małe zmiany, które dużo dają.

Ponoć to twój chłopak Mateusz Golis zmobilizował cię do regularnego uprawiania sportu. Jak to się stało?

Mateusz ma mental sportowca. Kiedy się poznaliśmy, dużo opowiadał mi, jak za młodu trenował szermierkę, startował w zawodach i jeździł na obozy sportowe. Zafascynowało mnie to, że ktoś może podchodzić do tego tematu z taką dyscypliną. Mateusz teraz jest filmowcem, razem robimy klipy, również ten do „Tajlandii", stworzyliśmy więc na siebie wspólny pomysł wizualny. Znaleźliśmy też dodatkowo sposób na to, jak się razem wyluzować - pójść na rower czy pobiegać, a nie na melanż, jak kiedyś oboje mieliśmy w nawyku. (śmiech) To nie znaczy, że jesteśmy jakimiś nudziarzami. Po prostu staramy się, aby lepiej się nam żyło.

Na płycie „Erotik Era" nawoływałaś, żeby akceptować swoje ciało takie, jakie się ma. A jednak postarałaś się schudnąć. Nie ma w tym sprzeczności?

Nadal twierdzę, że trzeba akceptować swoje ciało takim, jakie ono jest. Teraz, kiedy patrzę na siebie, oczywiście nadal mam mnóstwo różnych „ale". To, że schudłam, wcale nie znaczy, że nie ma już we mnie rzeczy, które mi nie pasują. Dlatego motto „Erotik Ery" nadal zostaje ze mną. Zresztą chyba każdy ma coś takiego, na co się uprze, że mu w sobie nie pasuje. Inni w ogóle tego nie zauważają, a jemu to nieustannie psuje humor. Zmieniłam sylwetkę - ale nie wypieram się tego, co mówiłam o akceptacji swego ciała. Zmieniło się tylko w moim życiu to, że polubiłam sport, bo zaobserwowałam pozytywne efekty jego uprawiania. I wszystkich do tego namawiam, bo wtedy głowa jest trochę lżejsza. Czas „Erotik Ery" to był dla mnie trudny czas samotności. Dlatego ważne było, abym mogła sobie wtedy powiedzieć: „Zaakceptuj siebie taką, jaka jesteś".

Teraz pewnie wszystkie twoje kostiumy sceniczne z tamtego okresu są na ciebie za obszerne. Co z nimi zrobisz?

W większości były to gorsety, więc bez problemu można je mocniej związać. (śmiech) Generalnie lubię magazynować wszystkie kostiumy z teledysków i tras koncertowych. I dobrze - bo co jakiś czas ktoś się zgłasza, kto chce zrobić reportaż o moich strojach. Wtedy robię wystawkę na magazynach. Ostatnio tak się stało na potrzeby telewizyjnego programu i było to dla mnie wzruszające, kiedy mogłam przejść od manekina do manekina i powiedzieć: „Patrzcie, to Mery Spolsky za czasów „Dekalogu", a to Mery za czasów „Erotik Ery".

Swoją premierę miał niedawno twój nowy projekt z piosenkami nowofalowych zespołów Kontrola W. i Kosmetyki Mrs Pinki z połowy lat 80. Jak narodził się ten pomysł?

To coś zupełnie innego i niszowego. Ten projekt sam do mnie zapukał i przypomniał mi, gdzie są moje korzenie. Bo zaczynałam w rockowych zespołach, kochałam zawsze alternatywę, dopiero z czasem zaczęłam eksperymentować

eprasa.pl 1fea1193c6

z elektroniką i popem. Rok temu do mojej menedżerki zgłosił się Dom Kultury ze Zduńskiej Woli z zapytaniem, czy nie podjęlibyśmy się próby opracowania na nowo piosenek zespołu Kontrola W., który działał w tym mieście ponad cztery dekady temu. To była fajna grupa - i oni chcieliby o niej przypomnieć. Posłuchałam tych nagrań i od razu coś kliknęło. Zaczęliśmy więc z chłopakami je przemielać przez nasze głowy aż wyszedł z tego cały program. Tak nam dobrze się to gra, że planuję na jesieni skoncentrować się na tym projekcie i trochę odejść od popu.

Te piosenki powstały ponad 40 lat temu w realiach PRL-u. Co znajdzie w nich współczesny słuchacz?

To dla mnie niesamowite, ale teksty tych utworów są bardzo aktualne. Weźmy pierwszy numer, który wydaliśmy - „Manekiny". Dla mnie to piosenka o współczesnym świecie. Po pierwsze opowiada o wszechobecnym skupianiu się na wyglądzie, dążeniu do nieosiągalnego ideału piękna, o instagramowych trendach. Kiedy śpiewam „Manekiny, manekiny/ Z uśmiechami cynicznymi/ Szklanookie, doskonałe", to jest totalnie o tym, że teraz wszyscy udajemy, chcemy być perfekcyjni w social mediach, a tak naprawdę, kiedy spoglądamy w domu w lustro, to bywa różnie. Po drugie od razu z tego tekstu wali do mnie konsumpcjonizm: „Za szybami sklepowymi/ Wciąż posłuszne i poprawne". To o tym, że dzisiejsze czasy są bardzo plastikowe, zalane oglądaniem, kupowaniem, zamawianiem. Niby więc te 40 lat temu było trochę inaczej, ale ta frustracja, która bije z tego tekstu, jest nadal aktualna.

Nie używasz do grania tych piosenek komputerów. Jak ci się wykonuje w pełni „żywą" muzykę?

Kiedy zaczynałam swą karierę, byłam sama na scenie z gitarą i komputerem. Teraz gram piosenki Kontroli W. z trzema muzykami na żywo, tak, jak przystało na rockową kapelę. Akurat tutaj nie pasuje nam, by wspomagać się komputerem czy samplami. Jak przystało na punkową muzykę, olewamy metronom, gramy na czuja - i jest to bardzo wyzwalające. Chłopaki też to lubią, bo mam wrażenie, że po dwóch koncertach, które daliśmy z tym materiałem, mieli bardzo ucieszone miny. Chyba dobrze się czują w tym repertuarze.

No właśnie: zagraliście dwa ważne koncerty - w Zduńskiej Woli i w Jarocinie. Jak było?

Zduńska Wola była stresem, bo graliśmy ten repertuar pierwszy raz, a do tego dowiedzieliśmy się dzień przed występem, że przyjdą nas posłuchać liderzy Kontroli W. - rodzeństwo Katarzyna i Dariusz Kuldowie. Zastanawialiśmy się więc, co powiedzą na nasze interpretacje ich piosenek. I okazało się, że było to dla nich wzruszające: nawet uronili przysłowiową łzę, wracając do tamtych czasów, kiedy sami grali i śpiewali. W Jarocinie byliśmy już bardziej zgrani i pewni siebie. Oczywiście zdawaliśmy sobie sprawę, że Mery Spolsky niespecjalnie kojarzy się z tym festiwalem i wiedzieliśmy, że są skrajne opinie na ten temat. Dlatego ucieszyło mnie, że przy drugim numerze ludzie zaczęli przychodzić pod scenę - dali nam szansę i zostali do końca.

Dostaniemy ten program na płycie?

Tak. Zarejestrowałam już wszystkie wokale do kolejnych piosenek. A że projekt jest punkowy - nie chcę podchodzić do tego marketingowo. Kiedy więc to wypuszczę, to wypuszczę.

Do muzyki z lat 80. odwoływały się już twoje piosenki z płyty „Kocham Polskę". To zasługa jej producenta - Michała „Foxa" Króla?

Chyba nam się tak wspólnie połączyły energie. Słuchaliśmy bowiem z Michałem dużo Siekiery i płyty „Nowa Aleksandria". Na tej podstawie powstała piosenka „Szaraki". I może właśnie za sprawą tego utworu odezwano się do nas ze Zduńskiej Woli? Bo te „Szaraki" są w stylu Kontroli W. Zresztą zagraliśmy ten utwór na koniec koncertu w Zduńskiej Woli, wyjaśniając, że nasza fascynacja tym zespołem nie wzięła się znikąd. Bo to pod względem brzmieniowym piosenka jakby z tamtego repertuaru. „Fox" podrzucił mi więc nowy klimat.

Co sprawiło, że postanowiłaś poruszyć na „Kocham Polskę" temat patriotyzmu?

Z moich obserwacji wynika, że młodzi ludzie postrzegają patriotyzm bardzo negatywnie. Większość moich znajomych, kiedy o kimś mówi się „patriota", odbiera to bardzo skrajnie, jakby mówiło się o kimś, kto ma tendencje do agresywnego wyrażania swych opinii, o jakimś narodowcu czy kibolu. „Co by było, gdyby spróbować podejść do tego od innej strony?" - pomyślałam więc. Nie tak politycznie i poważnie, tylko zwyczajnie, po ludzku. Bo przecież mieszkam w Polsce, tu się wychowałam i lubię nasze tradycje. Tym bardziej że mój pseudonim jest o tym, że działam i piszę właśnie tutaj. No i wywołałam kontrowersje. Nawet kiedy ludzie widzą orzełka na mojej płycie lub na moim ramieniu, bo sobie go wytatuowałam na pamiątkę, to widzę u nich skrajne emocje. Jedni są wystraszeni, czy aby nie jestem jakimś patriotycznym kibolem, a inni - zdziwieni i urażeni.

Wiele osób z twojego pokolenia zachłysnęło się Zachodem. Ty nie myślałaś, żeby wyjechać z Polski za granicę?

Sto razy miałam taki moment. Nawet życie samo mnie do tego pchało, bo dwie moje najbliższe przyjaciółki wyprowadziły się do Londynu. Z kolei po moim liceum miałam możliwość jechać studiować do Berlina. Coś mnie jednak tu trzymało. Przede wszystkim polskie piosenki - bo chciałam tu śpiewać, tu pisać teksty i książki. Nie pojechałam więc i chyba już nigdy nie wyprowadzę się gdzieś na Zachód. Ale nie ukrywam, że jestem zafascynowana tym, co nazywamy „american dream". Bo przecież całe dzieciństwo marzyłam o Hollywood, gdzie była Madonna czy Britney Spears. Dzisiaj mówię sobie jednak: „OK, to jest inspirujący świat, ale kocham Polskę i się jej nie wstydzę".

Dwa kluczowe utwory na płycie to „Kocham Polskę" i „Wkurza mnie". Za co kochasz Polskę, a co cię w niej wkurza?

Szczerze kocham Polskę za tradycje, za kuchnię, za nasz mental narodowy, który mnie stworzył. Bo z jednej strony czuję, że mam w sobie dużo skromności i poprawności, wręcz kościelnej, choć jestem niewierząca, nigdy nie chcę nikogo urazić i momentami wręcz przepraszam za to, że żyję. A z drugiej - chcę być hej do przodu i idę śmiało po swoje marzenia. Kocham te skrajności: jesteśmy takim przepraszającym narodem, ale kiedy ktoś będzie coś złego mówił na Lewandowskiego, to potrafimy się zjednoczyć i stanąć za nim murem. To samo każdy, choć nawet jest niewierzący, będzie dumny z Jana Pawła II.

A co cię wkurza?

Podziały. Brak zaufania i szacunku dla osób, które są z innej planety. Kiedy wypowiem się na jakiś polityczny czy religijny temat, to od razu jestem ostro oceniana i wrzucana do jakiegoś wora, a to zniechęca niektórych ludzi, by poznać moją muzykę. Wkurza mnie to, że tak często lubimy się zacietrzewiać. Jesteśmy bardzo podzieleni, a są chwile, kiedy okazuje się, że choć mamy odmienne poglądy, to jesteśmy sobie równi, tylko trzeba się dogadać. Nienawidzę też naszej pogody - mamy lipiec, a ciągle pada.

W piosence „Marysia Kowalska" śpiewasz o przeciętnej Polce. Każdy artysta zazwyczaj uważa się kogoś wyjątkowego. A ile jest w tobie takiej przeciętnej Polki?

To mit, że kiedy ktoś pokaże się w telewizji, to jest kimś idealnym, ponad tłumem, jakimś nadczłowiekiem. Przecież ja też stoję w kolejce w Biedronce i zbieram kupony na promocje. Dlatego podkreślam w tej piosence, że wszyscy jesteśmy Kowalskimi, bez względu na to, gdzie kto pracuje i jaki ma status społeczny. Codzienne sprawy dotyczą nas wszystkich. I to mnie trochę uspokaja, bo dzięki temu nie czuję się taka samotna, tylko wiem, że tak naprawdę z każdym mogę złapać wspólny lot. A kiedy nie ma naprawdę o czym gadać, to narzeka się na remonty. Jeżdżę po Polsce, więc coś o tym wiem. (śmiech)

Jest tu też utwór „Nie ma już PL", w którym wspominasz dawne lata - świat trzepaków i kiosków Ruchu. Wkraczasz w taki wiek, że zaczynasz odczuwać nostalgię za czasami swej młodości?

Uwielbiam takie strony w internecie, które przypominają dawne gazety, gry czy urządzenia, takie, jak discmany. Wtedy robi mi się nostalgicznie, bo uświadamiam sobie, że to świat, którego już nie ma. A przecież to wtedy wszystko było pierwsze i najfajniejsze w życiu człowieka. Jestem więc już w takim wieku, kiedy zerkam na takie rzeczy z łezką w oku i tęsknię za nimi.

Śpiewasz na tej płycie również o relacjach damsko-męskich. W takich piosenkach, jak „PRL", „Pałac" czy „Wojna" metaforyka, którą stosujesz przypomina tę, którą stosował niegdyś Grzegorz Ciechowski. Inspirowałaś się jego tekstami?

Bardzo. Jestem jego fanką od wielu lat. Już przy mojej pierwszej płycie stosowałam czarno-białe paski, tłumacząc, że to takie mrugnięcie okiem do Republiki. Jestem zakręcona na punkcie Ciechowskiego do tego stopnia, że miałam okazję zagrać w wielu projektach coverujących jego piosenki, nawet z samym Leszkiem Biolikiem, który był w ostatnim składzie Republiki. Dla takiej fanki jak ja, to było prawdziwe „wow". Najbardziej fascynuje mnie, że Ciechowski potrafił tak zgrabnie połączyć erotykę z polityką. Dzięki temu piosenka nie była ciężka, ale chciało się w nią wejść głębiej, bo była o czymś. Tak starałam się napisać „Wojnę" na „Kocham Polskę".

W „Wojnie" miłość to pole bitwy - a ty od kilku lat jesteś przecież w stabilnym związku. Inspirowałaś się swoim wcześniejszymi relacjami?

Generalnie myślę, że miłość to wojna, nawet kiedy się jest w szczęśliwym związku. Zawsze towarzyszą temu takie emocje, jakby się toczyło bitwę o życie. I to jest piękne. Wtedy jest miłość, kiedy właśnie odczuwa się takie emocje.

Co sprawiło, że akurat u boku Mateusza znalazłaś spokój i szczęście?

Gdyby była na to jednoznaczna odpowiedź, pewnie każdy z nas by od razu znajdował ten udany związek. Myślę, że to jak z muzyką - nigdy nie wiesz, która piosenka, którą napiszesz, chwyci za serce i stanie się przebojem. Może ci się wydawać, że stworzyłeś hit życia, po czym kończy się fiaskiem. A kiedy się zupełnie tego nie spodziewasz - masz przebój. Tak było też z nami: wpadły na siebie dwie osoby, które miały podobne marzenia. Artystyczne i nie tylko. Uspokaja mnie to, że taką miłość można znaleźć w każdym wieku. Nie jest więc tak, że zawsze dzieje się to od razu. Można i po trzydziestce - i jest super.

To, że oboje jesteście artystami o silnych osobowościach nie sprawia, że czasem między wami iskrzy?

Gdybyśmy oboje działali w muzycznej branży, można by się czegoś takiego obawiać. My mamy ten luksus, że choć oboje funkcjonujemy w świecie artystycznym, to na dwóch różnych biegunach. Dzięki temu uzupełniamy się. Mateusz nie zna się na muzyce w sensie zawodowym, a ja na filmie czy fotografii. Dzięki temu bardziej się od siebie uczymy, niż ze sobą konkurujemy. Tak mi się wydaje.

Jakie będzie kolejne wcielenie Mery Spolsky?

To będzie nowa książka. Właściwie kończę ją już pisać. Kiedy zostanie wydana, siądę z oczyszczoną głową nad kolejną płytą. Mam jednak już dosyć concept-albumów poświęconych konkretnej tematyce. Myślę więc, że ta przerwa, którą planuję, sprawi, że powstanie coś z zupełnie innej beczki.

Będziesz prezentować tę nową książkę podczas występów w klubach, jak było to w przypadku twej pierwszej powieści?

Myślę, że nie. Chciałabym, aby była to lekka książka o zupełnie innej tematyce. Nie będę do niej robić live s, bo obawiam się, że nie dałabym rady połączyć ich z występami tego punkowego projektu. Chociaż, kiedy ukazała się moja pierwsza książka, też nie było początkowo oczywiste, że rozrośnie się to do wyjazdowych występów. Jak więc mawiają: nigdy nie mów nigdy.

eprasa.pl 1fea1193c6

Niektórzy pierwszy raz wzięli do ręki zapałki czy zrobili od zera posiłek (i to na kuchni polowej!).

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Jak młodzi harcerze na obozie uczą się życia

Potrafią zbudować półkę z drewna, ugotować obiad na ogniu, wykopać rów wokół namiotu i spędzić noc pod gołym niebem. Wielu z nich jeszcze kilka lat temu nie umiało obrać marchewki. Na harcerskim obozie w Jeleńcu zdobywają znacznie więcej niż sprawności przyszywane do munduru - przyjaźnie na całe życie.

EMILIA RATAJCZAK

- Dzieci w dzisiejszych czasach miewają problem z obraniem marchewki - mówi Zuzanna Kayser, drużynowa 157 Poznańskiej Drużyny Harcerskiej im. Janusza Korczaka, z XXII Szczepu ZHP . - Oni tak naprawdę uczą się tutaj wszystkiego, od najprostszych manualnych czynności do oporządzenia siebie. Muszą sami przygotować zestaw ubrań na następny dzień, pamiętać, żeby umyć zęby, pozmywać po obiedzie. Są odpowiedzialni za siebie, uczą się także współpracy z rówieśnikami czy młodszymi i starszymi. - Mimo, że biegamy z kompasem po lesie, uczymy się także kompetencji miękkich - dodaje Jakub Malczewski, komendant obozu.

Harcerze uczą się poprawnego zamiatania podłogi, użycia mopa. Czasami nigdy wcześniej nie używali ognia i nie mieli zapałek w ręku. Niektórzy dopiero na obozie harcerskim - i to na kuchni polowej - pierwszy raz w życiu przygotowują samodzielnie pełny posiłek.

- Jak teraz na obozie robiliśmy ogórki małosolne na obozie, to żeby nam nie buchnęły na słońcu, zakopaliśmy je pod ziemią. Na środku namiotu - śmieje się Kuba.

Każdy letni obóz ma swoją tematykę. Tym razem harcerze uczą się jak mogłoby wyglądać rolnictwo w postapokaliptycznym świecie.

Mają za zadanie od zera stworzyć nową społeczność. Uczą się jak gospodarować zasobami, jak ugotować posiłek na ogniu, czyli na kuchni polowej, jak przefiltrować wodę, a także budowy szałasów czy innych technik przetrwania.

Podczas obozów w ciągu dnia są 3 bloki zajęciowe, które służą do realizacji programu. W poniedziałek tuż po apelu, kiedy przyjeżdżamy na miejsce, trwają zajęcia zespołowe. Harcerze muszą zaliczyć wspólnie kilka zadań: przejść pod pajęczynką ze sznurków (nie dotykając ich) czy po zawieszonej pomiędzy drzewami linie. W zastępie, czyli kilkuosobowej grupie mieli za zadanie pokonać kilka kroków na deskach przywiązanych do kostek. To był element teambuildingu, liczyła się współpraca.

Kuba, Mateusz i Antek są harcerzami starszymi. Przez dwa tygodnie są współlokatorami, mieszkają w jednym namiocie. - Osoby w naszym wieku nie potrafią wielu rzeczy. Nastolatkowie są mega rozpuszczeni, nie ma co oszukiwać - mówi Kuba. - Trochę pokory zawsze się przyda - dodaje Mateusz, choć chłopcy za musztrą nie przepadają.

Ich namiot otacza zbudowany samodzielnie płot. Miał być obrotowy, twierdzą, że działa, ale „na dobre słowo".

Parę dni temu przez obozowisko przeszła burza, lało całą noc. Przed namiotami widać jeszcze wykopane rowy. Wszystko po to, by woda nie dostała się do środka. - Zdjęliśmy koszulki i pracowaliśmy w samych spodenkach i klapkach - opowiada Kuba. - Byliśmy tak przemoczeni, że nie opłacało się zakładać ubrań. Na nasze nieszczęście działo się to w nocy, więc działaliśmy po ciemku. Ale później zawsze się to śmiesznie wspomina - dodaje Mateusz.

- Niektórzy mówią, że harcerzem się jest całe życie - Jakub. - To jest styl życia. Harcerza można poznać po tym, że już nie nosi jeansów tylko bojówki na mieście, zaczyna chodzić od lewej nogi, tak jak to jest w musztrze harcerskiej. Ale przede wszystkim ta samodzielność. Dużą rolę odgrywa też zasada, że harcerze są wolni od nałogów. Część z nich w życiu prywatnym to abstynenci - mówi Jakub, komendant obozu.

Obóz jest podsumowaniem całorocznej pracy drużyny. W przypadku drużyny z Poznania harcerze spotykają się na cotygodniowych zbiórkach, 2-3 weekendowych biwakach w roku. Do tego różne rajdy, akcje czy wydarzenia organizowane przez hufiec. - Te dzieci czują przynależność - mówi Zuzanna.

W XXII Szczepie są: zuchy, harcerze, harcerze starsi i wędrownicy. Grupy są podzielone wiekowo, przechodzi się od metodyki do metodyki, cały czas w jednym środowisku. Harcerz (10-13 lat) przychodząc do drużyny na początku ma do zdobycia Krzyż Harcerski. Przechodząc tę próbę pokazuje, że zależy mu na przynależności do harcerstwa; zdobywa pierwsze umiejętności i podstawową wiedzę na temat ZHP. Co się w tym czasie robi? Poznaje prawo harcerskie, sprawdza gdzie i za ile można kupić mundur, potrafi wyjaśnić pozdrowienie „Czuwaj!". Co później? Sprawności i stopnie.

- Pamiętam jak bardzo zależało mi, żeby dostać Krzyż Harcerski. Ta radość z jego otrzymania w środku nocy, przy obrzędzie nadal jest w mojej pamięci. Żeby harcerz zapamiętał ten moment nadal organizujemy je w wyjątkowy sposób. Było trochę mniej romantycznie niż to opisałem, ale nadal to pamiętam - śmieje się Jakub.

Sprawności do zdobycia są różne: sportowe, naukowe, przyrodnicze. Harcerze wybierają to, co ich interesuje. Kiedy taką sprawność zdobędą, przyszywają je na prawy rękaw munduru. „Smutnym momentem zawsze jest przejście pomiędzy drużynami, bo trzeba je wszystkie spruć i przyszyć na nowe mundury" - mówi Jakub.

Ulubioną sprawnością Antka jest Przyjaciel, zdobył ją wspólnie z kolegą, z którym musieli spędzić przywiązani za nadgarstki 24 godziny. „Co wcale nie jest takie łatwe" - mówi.

- Pierwszą sprawnością, którą mam na rękawie jest Igiełka. Żeby ją zdobyć, trzeba było wyszyć pagony na mundurze, zrobiłem to jeszcze w poprzedniej drużynie, ale można było wyszyć cokolwiek - opowiada Mateusz.

Zarówno Filip jak i Kuba (z młodszej grupy) lubią komputery. I właśnie z tej tematyki zbierają sprawności. „Chyba będę wszystkie zdobywać" - mówi Filip; na razie ma dwie. Aleks, który śpi z nimi w namiocie, zdobył Ratownika i Kucharza, jego kolega wysłał zdjęcie leczo, które sam przygotował w domu, on robił pierogi na obozie. „Pierwszy raz upiekłem ciasto marchewkowe i od tamtej pory rodzice powiedzieli, że mogę sam gotować w domu" - mówi 13-latek.

- Nigdy bym nie powiedziała, że umiem zdać na sprawność Kartograf, czyli narysować mapę, odczytywać. I to jest takie fajne, bo szybko okazało się, że się nauczyłam i mogę sobie powiedzieć: „Kurczę, ja to umiem" - dodaje Natalia.

AKCJA CHARYTATYWNA 0311550423

eprasa.pl 1fea1193c6

Między lasem, rytuałem a codziennością

Spotkali się w sercu Borów Tucholskich. Stworzyli święty krąg, w którego centrum rozpalili obrzędowy ogień. Przestrzeń oczyścili ziołowymi smużkami, oddali cześć bogom i rozpoczęli radosne świętowanie, które trwało przez trzy dni. Rodzimowierstwo to nie skansen, ani zabawa w rekonstrukcję, ale współcześnie praktykowana religia.

KINGA FURTAK

Dziedzictwo przedchrześcijańskich Słowian odradza się na nowo. Przybywa osób deklarujących przynależność do grup wyznaniowych, dla których ważna jest duchowość oparta na kulcie sił natury, przodków i oddawaniu czci wielu bogom takim jak Perun, Świętowit, Weles, czy Mokosz. To kontynuacja etnicznych wierzeń naszych przodków, którzy musieli porzucić swoją religię z powodów politycznych i militarnych. Jednak słowiańskich wierzeń i symboliki nigdy nie udało się całkowicie wyplenić. Kościół katolicki zaadaptował wiele słowiańskich obrzędów, aby ułatwić proces chrystianizacji. Jednak dla niektórych wyznawców, to za mało...

ODPOWIEDZI W SŁOWIAŃSKICH KORZENIACH

- Nie czułem, że chrześcijaństwo to moja wiara. Brakowało mi bliskości natury, gdy w szkole podstawowej usłyszałem legendy o lokalnych bogach to bardzo się tym zainteresowałem. Zacząłem interesować się ludowymi podaniami. Wtedy nie mogłem za dużo znaleźć. Choć wyrastałem w chrześcijaństwie, stawało się ono dla mnie coraz bardziej odległe, przestałem praktykować. Przez lata czułem nihilizm religijny. Potem zacząłem zgłębiać słowiańskie wierzenia. Pierwszą ważną publikacją naukową były „Wierzenia Słowian" Aleksandra Gieysztora. Zacząłem poznawać wierzenia naszych przodków, które poczułem, że są mi bliskie. W końcu trafiłem do rodzimowierców i czuję, że to moje miejsce - podkreśla Tomasz Rybczyński.

Podczas uroczystości wierny zakłada jasne lniane szaty ozdobione symboliką Bóstw. To odświętny strój. W codzienności nie wyróżniają się w tłumie.

Jak zauważa ekspert - w Polsce stale rośnie liczba osób, która wybiera praktyki rodzimowiercze. Środowisko nie tylko powiększa się, ale staje się coraz bardziej zorganizowane. Doskonałą okazją do przyjrzenia się tym tradycjom z bliska było Święto Stado, które po ponad pięciuset latach powróciło do kalendarza obrzędowego świąt rodzimych Polsce.

Pojechaliśmy, aby zobaczyć, jak wygląda to największe i jedyne ogólnopolskie wydarzenie, cyklicznie gromadzące rodzimowierców słowiańskich z całego kraju.

„ŚWIĘTA ZIEMIA POMORSKA"

Święto Stado to Misterium Boskiej Pary, płodności przyrody oraz wspólnoty. Było tu niezwykle magicznie, barwnie i radośnie. To cała esencja dawnej słowiańskiej obrzędowości. Wdzięczność za płodność, która z całych sił rozkwita późną wiosną przejawiała się w licznych symbolach. Na leśnej polanie były energetyczne tańce i śpiewy wokół wysokiego majowego słupa. To okorowane drzewo, zostało wbite w ziemię. Jego czubek udekorowano zielonym wieńcem i kolorowymi wstążkami, oplatanymi wokół pnia podczas wspólnych tańców. Był ciepły późnowiosenny, niemal letni wieczór. W tle zachodziło słońce. Można było całkowicie zatracić się w tej celebracji. Pędzący współczesny świat, jakby na chwilę się zatrzymał. Uroku dodawało zachodzące w tle słońce. Było po prostu magicznie....

To jeden z elementów Święta Stada, które odbyło się w lesie, w samym sercu Borów Tucholskich, nad jeziorem w Ocyplu na Kociewiu. W tym roku było jubileuszowe -10 Stado, które po raz pierwszy również odbyło się na Kociewiu, w Grodzisku Owidz.

Rodzmiowiercy słowiańscy posługują się bogatą symboliką, która odzwierciedla szacunek dla sił natury, rocznego cyklu i bóstw. Początkiem święta Stada było rozpalenie świętego ognia w niezwykle widowiskowy sposób. Kilkanaście osób ciągnęło za liny, aby wprawić w tarcie mechanizm świdra ogniowego. Konstrukcja zadziałała w rekordowo szybkim tempie. To tradycyjne narzędzie służy do obrzędowego rozniecania „świętego ognia", który odgrywa kluczową rolę podczas najważniejszych świąt, symbolizując boski pierwiastek i odnawiający się cykl życia. Żerca, czyli kapłan przeniósł ten ogień na udekorowane miejsce obrzędowe. Uczestnicy stworzyli krąg, który został okadzony ziołami i pokropiony wodą, aby odciąć ich od świata zewnętrznego i złych mocy.

W Polsce stale rośnie liczba osób, która wybiera praktyki rodzimowiercze. Środowisko nie tylko powiększa się, ale staje się coraz bardziej zorganizowane...

Punktem kulminacyjnym Stada był orszak, na czele którego szedł król i królowa, którzy symbolicznie nieśli w sobie Bogów: Ładо - Boga miłości i harmonii oraz Leli - Bogini wiosennego odrodzenia i płodności. To boskie małżeństwo, któremu podczas tego święta oddawano szczególną cześć i hucznie świętowano boskie zaślubiny. Zgromadzeni tańczyli, śpiewali i nieśli Bogów przez Misterium zgodnie ze słowiańskim obyczajem. Orszak symbolizował wejście w nowy - letni cykl przyrody.

- Król i królowa muszą przejść specjalny rytuał w czasie którego używany był lubczyk, piołun, szałwia i malina. Każde zioło ma swoją symbolikę. Szukaliśmy ziół związanych z ochroną, ale również z miłosnym aspektem - opowiada Dawid Zbigniew Walkowiak, koordynator Święta Stada, żerca z Chramu Raróg.

Informacje o święcie przetrwały dzięki zapiskom w średniowiecznych źródłach - Kazaniach na Zielone Świątki Łukasza z Wielkiego Koźmina oraz w księdze pierwszej Kroniki Jana Długosza. Z tych tekstów można dowiedzieć się m.in. o tradycji tanecznych korowodów, w których młodzież uzbrojona w miecze i kije szła w boskim orszaku. Dziś ta symbolika powróciła w praktykach religijnych.

Kluczowym elementów święta była obecność rusałek, które właśnie na przełomie wiosny i lata przybywają z jezior i lasów, by wędrować po ziemi. Według wierzeń to duchy zmarłych młodych dziewcząt, które powracają, na krótki wiosenny czas uosabiając urodzaj. Były uroczyście witane, składano dla nich ofiary - świeży chleb, kaszę, miód pitny. Stałym elementem święta jest Obrzęd Odprowadzania Rusałek, który symbolicznie żegna te istoty i odsyła je z powrotem w ich wodne i leśne ostępy po zakończeniu ich panowania.

- Boginki utożsamiamy z duchami młodych dziewcząt, które są psotliwe oraz w wiosennym czasie wspierają płodność pól i wilgoć ziemi, która potrzebna jest do wzrostu roślin - wyjaśnia żerca.

Rodzimowiercy słowiańscy celebrują cykl przyrody i cztery główne święta solarne związane z porami roku: wiosną Jare Gody, latem Noc Kupały, jesienią Dożynki oraz zimą Szczodre Gody. W kalendarzu znajdują się również święta poświęcone konkretnym bóstwom oraz Dziady, które są poświęcone pamięci przodków.

Większość obrzędów odbywa się jeszcze w naturze. Dotyczy to świąt związanych z cyklem solarnym. Niebawem może to się zmienić. Trwają bowiem starania, aby zakupić ziemię i postawić na niej świątynię.

Osobnymi świętami są rytuały przejścia, które celebrują ważne momenty w domach m.in. w związku z narodzinami - powitanie Rodzanic, czyli przedstawienie noworodka bóstwom losu. Obrzęd odprawia się w pierwszych dniach po narodzinach. Później są Postrzyżyny i Kosopleciny - obrzędy skierowane do chłopców i dziewcząt związany z przejściem z wieku dziecięcego w wiek młodzieńczy.

SĄ STRAŻNIKAMI ŚWIATA

Wiara dla rodzimowierców jest żywym doświadczeniem obecności bogów i przodków w codziennym życiu. Ich działanie nie zawsze jest oczywiste, ale właśnie dzięki temu pozwala lepiej poznać własne możliwości i odnaleźć właściwą drogę.

- Bogowie są, wypełniają nasz świat. Obserwują, co robimy. Składamy im ofiary, modlimy się do nich, a oni są skłonni nam pomóc - mówi Dawid Zbigniew Walkowiak. - Czasami wydawałoby się, że w przewrotny sposób. Mamy powiedzenie: uważaj o co prosisz, bo możesz to dostać. Czasami nie jest gładko, bo nie dostajemy wprost tego, o co prosimy. Taka trudna przeprawa daje o wiele więcej. Pokazuje, że mamy większe siły i możliwości niż myśleliśmy. Miałem w życiu liczne doświadczenia, które dały mi pewność, że są Bogowie i duchy. To było częściowo związane z moimi nieżyjącymi już przodkami - babcią i dziadkiem, którzy z zaświatów pomogli i nakierowali na pewne decyzje.

Rodzimowiercy nie posiadają jednej świętej księgi, wiedzę czerpią z różnych źródeł.

- Słowianie nie pozostawili po sobie ksiąg. Informacje są rozsiane po różnych kronikach. Bardzo dużo z tych tradycji zostało w ludowości, archeologii, etnografii w których są opisane wierzenia ludowe, pieśni - podkreśla żerca. - Można te fakty odtwarzać, ale wymaga to wiedzy i unikania fantazji. Rodzimowierstwo opiera się na źródłach. Chcemy być, jak najbliższej przodków i tego, co oni rozumieli i robili. Bez tego nie będziemy rodzimi.

Żeby zostać rodzimowiercą wystarczy przyjść na obrzęd, poznać żercę lub żerczynię, którzy jest odpowiedzialny za wiedzę i jest przewodnikiem duchowym. Rodzimowierstwo słowiańskie jest zarejestrowane w Polsce jako związek wyznaniowy. Działają też nieformalne stowarzyszenia, które wciąż chcą się rozwijać.

Jak zauważa profesor Grochowski nie do końca łatwo być rodzimowiercą w nowoczesnym świecie, który został ukształtowany przez chrześcijaństwo. Rytm dni wolnych i świątecznych został ukształtowany przez tę religię, a święta rodzimowiercze często przypadają w innych momentach. To jednak nie przeszkadza, by wiernych przybywało, a już rosną nowe pokolenia wychowane w tej wierze.

- Rodzimowierstwo wpisuje się w szerszy nurt zjawisk społecznych, polegających na rewitalizacji dawnych praktyk kulturowych oraz swoistej „modzie na słowiańszczyznę", która dla wielu osób staje się swego rodzaju stylem życia oraz ważnym punktem odniesienia w budowaniu tożsamości zbiorowych i indywidualnych - podsumowuje profesor Piotr Grochowski.

eprasa.pl 1fea1193c6

PIENIĄDZE

Jak skorzystać z bezpłatnej rehabilitacji ZUS dla aktywnych zawodowo

To jest jeden z mniej znanych programów Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, a jednocześnie od 30 lat skutecznie pomaga osobom zagrożonym utratą zdolności do pracy odzyskać sprawność i wrócić do aktywności zawodowej.

MAGDALENA JACH

To jeden z mniej znanych programów Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, a jednocześnie od trzech dekad skutecznie pomaga osobom zagrożonym utratą zdolności do pracy odzyskać sprawność i wrócić do aktywności zawodowej. W tym roku rehabilitacja lecznicza realizowana w ramach prewencji rentowej ZUS obchodzi 30-lecie. Od początku funkcjonowania programu skorzystało z niego już niemal 1,8 mln osób, a tylko w województwie łódzkim blisko 57 tys. mieszkańców.

BLISKO 57 TYS. MIESZKAŃCÓW WOJEWÓDZTWA SKORZYSTAŁO Z REHABILITACJI

Program rehabilitacji leczniczej działa od 1996 roku i jest skierowany do osób, które z powodu stanu zdrowia są zagrożone utratą zdolności do pracy, ale mają realne szanse na jej odzyskanie dzięki odpowiednio dobranej rehabilitacji.

- W latach 2016–2025 z rehabilitacji leczniczej skorzystało niemal 57 tys. mieszkańców województwa łódzkiego. W większości, stanowiącej ponad 56 proc., rehabilitowane były kobiety. W całym kraju w tym czasie z rehabilitacji skorzystało ponad 631 tys. osób – informuje Monika Kiełczyńska, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS województwa łódzkiego.

Od początku funkcjonowania programu, czyli od 1996 roku, z rehabilitacji leczniczej ZUS skorzystało już niemal 1,8 mln osób.

JAKIE SCHORZENIA OBEJMUJE REHABILITACJA ZUS?

Program obejmuje leczenie schorzeń, które najczęściej prowadzą do niezdolności do pracy. Są to przede wszystkim:

- choroby narządu ruchu, również po urazach i wypadkach,
- choroby układu krążenia, choroby układu oddechowego,
- schorzenia psychosomatyczne,
- schorzenia onkologiczne po leczeniu nowotworu piersi,
- choroby narządu głosu,
- choroby ośrodkowego układu nerwowego.

Poszczególne profile rehabilitacji były uruchamiane stopniowo.

- Poszczególne profile rehabilitacji były wprowadzane w różnych latach. Od początku, tj. od 1996 r., realizujemy rehabilitację w zakresie narządu ruchu i układu krążenia. Najkrócej - od 2016 r. - narządu ruchu po wypadku. Pilotażowo w latach 2019–2021, a od 2025 r. na stałe, realizowany jest program rehabilitacji dla osób z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego - wyjaśnia Elżbieta Dobrowolska, dyrektorka Departamentu Prewencji i Rehabilitacji ZUS.

KTO MOŻE SKORZYSTAĆ Z PROGRAMU?

Na rehabilitację leczniczą ZUS kierowane są przede wszystkim osoby aktywne zawodowo, których stan zdrowia zagraża dalszej pracy, ale istnieje szansa, że dzięki rehabilitacji odzyskają sprawność.

Z programu mogą korzystać również osoby:

- pobierające zasiłek chorobowy,
- pobierające świadczenie rehabilitacyjne po ustaniu ubezpieczenia chorobowego lub wypadkowego,
- otrzymujące rentę okresową z tytułu niezdolności do pracy.

Z rehabilitacji mogą skorzystać także emeryci, którzy nadal pracują i podlegają ubezpieczeniom społecznym, na przykład z tytułu umowy o pracę lub umowy zlecenia. Warunkiem jest możliwość odzyskania zdolności do pracy dzięki rehabilitacji.

Takie same zasady obowiązują osoby pobierające emerytury pomostowe, emerytury mundurowe, nauczycielskie świadczenia kompensacyjne czy świadczenia przedemerytalne. Jeżeli nadal pracują i rehabilitacja daje szansę na utrzymanie lub odzyskanie zdolności do pracy, również mogą zostać skierowane na turnus.

JAK OTRZYMAĆ SKIEROWANIE?

Procedura rozpoczyna się u lekarza prowadzącego leczenie. To on wypełnia wniosek o rehabilitację na formularzu PR-4.

Do wniosku warto dołączyć dokumentację medyczną. Dokumenty można złożyć w dowolnej placówce ZUS lub przesłać pocztą. Lekarz ma także możliwość przekazania formularza elektronicznie za pośrednictwem portalu eZUS lub aplikacji mZUS dla Lekarza. W takim przypadku pacjent nie musi dostarczać papierowego wniosku, powinien jednak przekazać dokumentację medyczną.

Po złożeniu dokumentów lekarz orzecznik ZUS wydaje orzeczenie o potrzebie rehabilitacji. Może zrobić to po przeprowadzeniu badania albo wyłącznie na podstawie dokumentacji medycznej.

Od 13 kwietnia 2026 roku takie orzeczenia mogą wydawać również fizjoterapeuci zatrudnieni w ZUS.

Rehabilitacja jest bezpłatna. ZUS pokrywa także koszty dojazdu.

Rehabilitacja lecznicza finansowana przez ZUS jest całkowicie bezpłatna. Obejmuje leczenie, zakwaterowanie, wyżywienie oraz zwrot kosztów przejazdu do ośrodka rehabilitacyjnego i z powrotem najtańszym środkiem komunikacji publicznej.

Standardowy turnus trwa 24 dni i odbywa się w placówkach współpracujących z ZUS na terenie całej Polski. Za zgodą ZUS lekarz prowadzący rehabilitację może zdecydować o jego skróceniu lub wydłużeniu.

Program realizowany jest zarówno w formie stacjonarnej, z pobytem w ośrodku, jak i ambulatoryjnej, bez konieczności noclegu.

FOT. ADAM WOJNAR

Program rehabilitacji leczniczej działa od 1996 roku i jest skierowany do osób, które z powodu stanu zdrowia są zagrożone utratą zdolności do pracy, ale mają realne szanse na jej odzyskanie dzięki odpowiednio dobranej rehabilitacji.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

ROLNICZE KUPIĘ

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Zdrowie

INTERNA

WIZYTY domowe, 695-412-061

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 602-691-580

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

Dachy krycie papa, 514-317-998

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

INSTALACYJNE

Hydraulik A-Z, 721-933-455

Hydraulika, naprawy, 509-721-995

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

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

eprasa.pl 1fea1193c6

Ukończyła Szkołę Baletową w Warszawie zdobywając tytuł najlepszej absolwentki szkół baletowych w Polsce. W 2014 ukończyła aktorstwo na Uniwersytecie Kalifornijskim.

Ida Nowakowska urodziła się 7 grudnia 1990 w Warszawie. Jest córką pisarza Marka Nowakowskiego i Joanny Marii Żamojdo, artystki wizualnej o uznanej renomie, specjalizującej się w malarstwie oraz fotografii.

Czy Ida Nowakowska będzie kolejną jurorką „Tańca z Gwiazdami”?

AGNIESZKA KOSTUCH

„Taniec z Gwiazdami” wraca we wrześniu z 19. edycją. Chociaż lista uczestników została zamknięta, na razie wciąż nie wiadomo, kto będzie czwartym jurorem programu i zasiądzie u boku Iwony Pavlović, Rafała Maseraka i Tomasza Wygody. Czy Ida Nowakowska podjęłaby się tego wyzwania?

Ida Nowakowska wyrasta na jedną z czołowych gwiazd Polsatu. Nic więc dziwnego, że pojawiła podczas prezentacji ramówki, w której trakcie promowano programy, jakie przygotowała stacja dla swoich widzów. Niektórzy chcieli się dowiedzieć, czy gwiazda poprowadzi „halo, tu Polsat” u boku Krzysztofa Ibisza. Po tym, jak ze śniadaniówką rozstała się Ewa Wachowicz, jest wakat na tym stanowisku. Nie da się też ukryć, że na razie nie ogłoszono czwartego jurora „Tańca z Gwiazdami”. Czy Ida ma chrapkę na któreś z tych stanowisk? W rozmowie zażartowała z krążących plotek.

– A może jeszcze poprowadzę „Milionerów”? Słuchajcie, ja nic nie wiem. Trzeba się pytać kogoś innego. Wiem tylko dwie rzeczy - że w piątki będę uczestniczką „Twoja Twarz Brzmi Znajomo”, a w sobotę i niedzielę prowadzę „Hitstera” i na to zapraszam. Tego jestem pewna, że to będzie super, więc mogę z pełną odpowiedzialnością na te programy zaprosić – mówi prezenterka. – Chciałabym, żeby widzowie się super bawili, bo życie jest takie krótkie. Potrzebujemy tego uśmiechu, też tych chwil refleksji, a to wszystko jest w tych dwóch programach, w których uczestniczę w tym sezonie. Każdą propozycję rozważam, nad każdą się pochylam, każdą traktuję poważnie i chcę robić rzeczy, które są najlepsze, na najwyższym poziomie, w których również mogę przekazać widzom coś ciekawego. Czuję się jako osoba, która jest w telewizji, i jest takim łącznikiem pomiędzy. [...] Każdy jeden program tworzy kilkuset osób i wszyscy pracują na to, żeby ta osoba, która jest przed kamerą, wyglądała dobrze - wtedy też ich praca wygląda dobrze.

FOT. AKPA

eprasa.pl 1fea1193c6

Zadedykował sukces legendzie klubu

Aleksandar Vuković, trener piłkarzy Widzewa: - Cieszę się, że mogliśmy tym zwycięstwem uczcić pamięć Tadeusza Gapińskiego (szkoleniowiec byłą w piątek na pogrzebie legendy Widzewa - przyp red.).

- Bardzo cenne dla nas zwycięstwo. Niełatwo się gra w Białymstoku, a tym bardziej wygrywa. W pierwszej połowie mieliśmy problemy, szczególnie ze skutecznym pressingiem - popełnialiśmy tu błędy, które skoordynowaliśmy w przerwie dzięki delikatnej zmianie w ustawieniu. Mieliśmy także kłopoty w rozegraniu, głównie na połowie przeciwnika. Zdarzało się, że oddawaliśmy piłkę właściwie za darmo, co nakręcało rywala, który miał kilka dobrych sytuacji, które na szczęście wybroniliśmy.

- W drugiej połowie graliśmy lepiej, spokojniej. Dobrze reagowaliśmy na zachowania Jagiellonii, częściej wychodziliśmy z kontrą. Mieliśmy szanse, aby po zdobyciu bramek zamknąć ten mecz. Gratulacje dla drużyny.

Adrian Siemieniec, szkoleniowiec Białostoczan: - Jest rozczarowanie, złość, bo nie mam poczucia, że zasłużyliśmy na tę porażkę - mówił trener Jagiellonii. Ale przyznał, że w pierwszych dwóch kolejkach jego zespół nie do końca zasłużył na sześć punktów. Teraz musimy się zregenerować i udać się do Szkocji.

FOT. PAP/ARTUR RESZKO

Aleksandar Vuković, trener Widzewa

WYJAZDOWA NIEMOC PIŁKARZY WIDZEWA PRZEŁAMANA

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Kolejna dobra interwencja Bartłomieja Drągowskiego.

Piłkarze Widzewa w wyjazdowym meczu ekstraklasy pokonali 2:0 Jagiellonię Białystok.

JAN HOFMAN

To był mecz trzeciej kolejki nowych rozgrywek i pierwsze w tym sezonie zwycięstwo Łodzian.

Widzew poprzedni raz triumfował w wyjazdowym meczu ekstraklasy 14 lutego. Spotkanie z Jagiellonią było ósmym z kolei pojedynkiem na stadionie rywala od tamtego czasu i wreszcie fani drużyny z Al. Piłsudskiego mogli się cieszyć z triumfu swojej drużyny.

To na pewno cenna wygrana podopiecznych trenera Aleksandar Vukovicia, bowiem Jagiellonia to czołowa drużyna ekstraklasy i polski przedstawiciel w europejskich pucharach. Bez wątpienia łódzki szkoleniowiec zyskał trochę spokoju na dalszą pracę z drużyną. Ma też satysfakcję, bowiem przełamał kiepską serię RTS w pojedynkach z Jagą. Sześć kolejnych meczów Jagiellonii z Widzewem w ekstraklasie kończyło się zwycięstwami drużyny z Białegostoku. Ale na tym koniec!

Trzeba przyznać, że pierwsza odsłona pojedynku w Białymstoku nie zapowiadała sukcesu gości. Przed przerwą Jagiellonia grała w piłkę, a Widzew jedynie starał się to jej utrudniać. Gdyby nie kilka skutecznych interwencji Drągowskiego, gospodarze już do przerwy załatwiliby sprawę.

Po przerwie Łodzianie wrócili do meczu w niezwykle efektowny sposób. Wystarczyły dwie minuty, by goście dwukrotnie pokonali bramkarza Jagiellonii i uciszyli trybuny w Białymstoku. Prowadzenie strzałem głową dał Bergier, a 120 sekund później kapitalnym technicznym uderzeniem popisał się Alvarez. W obydwu przypadkach asystę zaliczył Garcia, jeden z najnowszych nabytków czterokrotnych mistrzów Polski.

Należy podkreślić, że problemy zdrowotne wykluczyły z gry Chenga, którego zastąpił Garcia. W meczowym protokole nie było też kontuzjowanego Papanikolaou. Poza kadrą znaleźli się: Golański, Meïssa Ba, Isaac, Cybulski, Czyż, Lerager, Paulinho, Nawrocki i Zeqiri.

JAGIELLONIA BIAŁYSTOK - WIDZEW ŁÓDŹ 0:2 (0:0)

0:1 - Bergier (52)
0:2 - Alvarez (54)

Jagiellonia Białystok: Abramowicz – Wojtuszek (79. Zalewski), Vital, Kobayashi (46. Konstantopoulous), Montóia – Imaz, Kozłowski (67. Lozano), Klynge – Agbonifo (46. Conceicao), Sylla (58. Prelec), Szmyt.

Widzew Łódź: Drągowski – Krajewski (67. Gazibegović), Wiśniewski (78. Żyro), Kapuadi, García (90+3. Visus) – Álvarez, Shehu, Kornvig, Fornalczyk (77. Baena) – Świderski, Bergier (78. Selahi).

Wysoka wygrana Lecha

Wyniki III kolejki piłkarskiej ekstraklasy:

● Śląsk Wrocław - Cracovia Kraków 0:0

Czerwona kartka: Ba Lamine (82, faul, Śląsk). Widzów 17 728.

● Lech Poznań - Piast Gliwice 3:0 (0:0)

1:0 - Mikael Ishak (63), 2:0 - Karol Delikat (79), 3:0 - Allahyar Sayyadmanesh (90+1).

Widzów 25 329.

Wszystkie bramki w drugiej połowie zdobyli rezerwowi i każda miała dodatkowy smaczek. Zaczął szwedzki kapitan Ishak, który strzelił 90. gola w ekstraklasie, premierowe trafienie w debiucie zaliczył 18-letni debiutant Delikat, a wynik ustalił wpisując się na listę strzelców w drugim meczu ligowym z rzędu Irańczyk Sayyadmanesh.

1. Lech Poznań	3	7	5-1
2. Legia Warszawa	3	7	5-2
3. Górnik Zabrze	2	6	5-2
Pogoń Szczecin	3	6	5-2
5. Wisła Kraków	3	6	7-6
6. Jagiellonia Białystok	3	6	3-3
7. Widzew Łódź	**3**	**5**	**4-2**
8. Wisła Płock	3	4	3-3
9. Śląsk Wrocław	3	4	3-3
10. GKS Katowice	2	3	4-3
11. Zagłębie Lubin	2	3	3-3
12. Radomiak Radom	3	3	4-7
13. Piast Gliwice	3	3	4-8
14. Cracovia	3	2	0-2
15. Korona Kielce	2	1	1-2
16. Motor Lublin	3	1	4-7
17. Raków Częstochowa	2	0	2-4
Wieczysta Kraków	2	0	2-4

(HOF)

FOT. PAP/JAKUB KACZMARCZYK

Radość piłkarzy Lecha

To była najtrudniejsza decyzja życia

Od wczoraj piłkarska spółka Widzewa ma nowego dyrektora pionu sportowego. Został nim Łukasz Masłowski. To jego drugie podejście do tej funkcji w klubie z Al. Piłsudskiego. Powiedział, że podjęcie pracy w Widzewie, to była jego najtrudniejsza decyzja zawodowa, ale także życiowa.

- Nie było to łatwe, bowiem jakiś czas temu rozpocząłem projekt w Jagiellonii, który wraz ze współpracownikami tworzyliśmy od fundamentów. Trwało to cztery i pół roku i podjęcie decyzji o zakończeniu współpracy, przed dotarciem do mety, nie było łatwe. Oczywiście można było jeszcze w Białymstoku solidnie popracować, realizować kolejne wyzwanie, ale już teraz czułem się osobą spełnioną, bo przecież nikt nie poważy tezy, że osiągnęliśmy tam fantastyczny wynik. **(HOF)**

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Łukasz Masłowski

eprasa.pl 1fea1193c6

TRENER PIŁKARZY ŁKS MÓWI O DZIWNYM MECZU DRUŻYNY

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Fabian Piasecki zdobył w tym sezonie dwa gole dla ŁKS.

To bez wątpienia była przykra niespodzianka dla piłkarskich kibiców drużyny ŁKS.

JAN HOFMAN

Podopieczni trenera Grzegorza Szoki tylko przez dwie kolejki nowego sezonu pierwszej ligi zdołali utrzymać status niepokonanej drużyny.

Już w trzeciej odsłonie nowych rozgrywek musieli uznać wyższość Chrobrego Głogów. Pewnie teraz w klubie z Al. Unii na sam dźwięk nazwy klubu z Dolnego Śląska pojawia się nerwowość i wielu ełkaesiakom automatycznie podnosi się ciśnienie.

To pewnym sensie zrozumiałe, bowiem w ostatni czasie Chroby jest ligowym katem ŁKS. W czterech ostatnich konfrontacjach I ligi Łodzianie dostawali lanie i można już mówić o kompleksie drużyny prowadzonej przez trenera Łukasza Becellę.

Trener Szoka, na pomeczowej konferencji powiedział: - To było dziwne spotkanie. W momencie, kiedy dobrze prezentowaliśmy się na boisku, to traciliśmy bramki, a jak wyglądaliśmy gorzej, to strzeliliśmy. Przed bramką na 1:2 mieliśmy naprawdę dobry moment, ale to rywal zdobył gola,

- Są takie momenty w spotkaniu, w których wychodzimy na pierwszą połowę i wyglądamy nieźle, później rywal na chwilę przejmie inicjatywę, a my tracimy wiarę i wyglądamy, jakbyśmy nie mieli siły, by później strzelić gola, dzięki któremu dosłownie latamy po boisku. Musimy dużo lepiej zarządzać emocjami.

- Rywale bronili się dużą liczbą zawodników, my często mieliśmy piłkę w polu karnym Chrobrego, mieliśmy sporo stałych fragmentów, ale nie udało nam się wepchnąć piłki do bramki.

W następnej kolejce ŁKS zagra z Bruk-Bet Termaliką Nieciecza, która także przegrała u siebie. Drużyna z Małopolski musiała uznać wyższość Warty Poznań (1:2)

0:1 - Mateusz Stanek (33), 1:1 - Kamil Zapolnik (51, karny), 1:2 - Mateusz Stanek (60).

Spotkanie na stadionie przy Al. Unii odbędzie się w niedzielę, 16 sierpnia, o godz. 14.30.

1. Pogoń Grodzisk Mazowiecki	3	9	5-0
2. Polonia Warszawa	3	7	5-2
3. Arka Gdynia	2	6	5-0
4. Chrobry Głogów	3	6	7-3
5. Warta Poznań	3	6	8-5
6. Termalica Nieciecza	3	6	5-3
7. Stal Mielec	3	5	6-5
8. Miedź Legnica	3	4	3-2
9. Polonia Bytom	3	4	7-7
10. ŁKS Łódź	**3**	**4**	**4-4**
11. Podbeskidzie Bielsko-Biała	3	3	6-6
12. Puszcza Niepołomice	3	3	3-3
13. Odra Opole	3	3	2-4
14. Pogoń Siedlce	3	2	4-5
15. Ruch Chorzów	3	1	1-5
16. Lechia Gdańsk	3	1	2-8
17. Stal Rzeszów	3	1	2-10
18. Unia Skierniewice	2	0	2-5

Robert Lewandowski zdobył gola

Robert Lewandowski zdobył jedną bramkę, a Chicago Fire, w którym występuje, pokonało meksykański zespół Santos Laguna 3:1 w meczu 2. kolejki piłkarskiego Leagues Cup, czyli rozgrywek z udziałem klubów amerykańsko-kanadyjskiej Major League Soccer oraz z Meksyku.

Lewandowski, który przed tygodniem zaliczył premierowe dwie bramki w lidze MLS, rozegrał całe spotkanie, a gola uzyskał tuż przed końcowym gwizdkiem, ustalając rezultat.

Sturm Graz Szymona Włodarczyka (pierwszy mecz 0:2 z Fenerbahce Stambuł) oraz Sabah Baku Tymoteusza Puchacza (1:2 z Aarhus GF) spróbują w rewanżach odrobić straty z ubiegłego tygodnia i awansować do 4., ostatniej rundy eliminacji piłkarskiej Ligi Mistrzów. Wszystkie mecze zaplanowano na wtorek, bo w środę rozegrany zostanie Superpuchar UEFA.

FOT. PETER JONELEIT/ICON SPORTSWIRE/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Robert Lewandowski jest skuteczny.

Międzynarodowa Federacja Piłki Nożnej (FIFA) wydała oświadczenie, w którym zarzuciła swoim krytykom rozprzestrzenianie niewłaściwych informacji o organizacji i prezydencie Giannim Infantino. „To celowe i zorganizowane wysiłki podważenia wiarygodności" - skomentowała światowa centrala.

W oświadczeniu nie podano konkretnie, do jakich działań FIFA się odnosi.

EXPRESS

● Trzecia na ostatnim etapie Katarzyna Niewiadoma-Phinney (Canyon-SRAM) zajęła drugie miejsce w wyścigu Tour de France i po raz piąty w karierze stanęła na podium. Wygrała Holenderka Demi Vollering (FDJ United-Suez), która po samotnej akcji najszybsza była również w niedzielę w Nicei.

● Maciej Kot zajął 13. miejsce w niedzielnym konkursie Letniej Grand Prix w skokach narciarskich w Courchevel. Aleksander Zniszczoł był 25., Jakub Wolny - 32., Klemens Joniak - 43., a Kamil Waszek - 46. Wygrał Austriak Daniel Tschofenig, przed Niemcem Philippem Raimundem i swoim rodakiem Stefanem Kraftem.

● Niemiec Marco Brenner zwyciężył w 83. edycji wyścigu kolarskiego Tour de Pologne. Ostatni, siódmy etap, jazdę indywidualną na czas w Wieliczce wygrał jego kolega z ekipy Tudor, Szwajcar Stefan Kueng.

W klasyfikacji generalnej Brenner wyprzedził o 10 sekund Nowozelandczyka Finna Fishera-Blacka (Red Bull-Bora-hansgrohe) oraz o 16 sekund Hiszpana Ivana Romeo (Movistar). **(HOF)**

Roboty przypilnują pływaków

Półautomatyczne podwodne roboty zbierające informacje o rekinach, głównie żarłaczach białych pływających u wybrzeży Kalifornii, gdzie odbędą się w 2028 r. olimpijskie zawody surfingowe i pływackie na otwartym akwenie, mają zwiększyć bezpieczeństwo sportowców podczas igrzysk w Los Angeles.

Celem robotów - nazwanych Shark Surveillance Bot - będzie nie tylko patrolowanie wybrzeża Kalifornii, ale przede wszystkim zbieranie informacji o zwyczajach rekinów zwanych ludojadami, w tym pobieranie środowiskowego DNA.

U wybrzeży Lower Trestles w pobliżu San Clemente odbędą się zawody surfingowe podczas LA 2028, a w wodach przy słynnej plaży Long Beach jedna z konkurencji pływackich - wyścig na 10 km na otwartym akwenie kobiet i mężczyzn. **(HOF)**

FOT. ARCHIWUM

Półautonomiczny robot do monitorowania rekinów

FOT. PAP/GRZEGORZ MOMOT

Polka podczas tegorocznej rywalizacji wygrała wymagający piątkowy etap z finiszem na Mont Ventoux.

eprasa.pl 1fea1193c6

16

11.08.2026

Wschód Słońca: 5.21 **Zachód Słońca:** 20.13
Imieniny: Zuzanna, Klara, Włodzimierz, Aleksander, Piotr, Lilia, Herman, Filomena, Ligia, Rufin, Telimena, Włodzimir

Dzisiaj maks. **22°C** min. **9°C**

Jutro maks. **24°C** min. **10°C**

● **BARAN (21.03-19.04)**
Trzeba łączyć przyjemne z pożytecznym. Nie martw się jeśli teraz nie wykorzystasz okazji. Później też będzie to możliwe. Przyjmuj z uśmiechem to, co daje ci los.

● **BYK (20.04-22.05)**
Dzień przyniesie ulgę, uspokojenie i znaczącą poprawę nastroju. Zadba o to nie tylko twój szef (mimochodem), ale i przyjaciele. Wykorzystaj chwile spokoju.

● **BLIŹNIĘTA (23.05-21.06)**
Nareszcie złapiesz oddech i to, co ostatnio zupełnie ci nie szło i przysparzało zmartwień, nagle ruszy z kopyta. Nie trać ani chwili.

● **RAK (22.06-22.07)**
Jest tak samo prawdopodobnie, że osiągniesz sukces, jak i to że poniesiesz porażkę. Wszystko zależy od mobilizacji.

● **LEW (23.07-23.08)**
Jeśli ucierpisz, to prawdopodobnie na skutek potknięć i błędów innych osób, ale nie będziesz okazji, by to wyjaśnić. Wstań, otrzep kurz i do boju.

● **PANNA (24.08-22.09)**
Szkoda czasu na dręczenie się złymi myślami. Lepiej wziąć się za coś rokującego nadzieje na pomyślmy finał - np. doskonalenie sylwetki.

● **WAGA (23.09-22.10)**
W pewnych okolicznościach po prostu nie wypada manifestować niechęci i zadawnionych żalów. Postaraj się powstrzymać od okazywania złości.

● **SKORPION (23.10-21.11)**
Zorientujesz się, że niekorzystne okoliczności lub wrogo nastawione osoby blokują ci drogę do sukcesu. Spróbuj to ominąć.

● **STRZELEC (22.11-21.12)**
Nie obejdzie się bez rozmowy w cztery oczy i porcji wyjaśnień. Inaczej jakieś niedopowiedzenia wciąż będą utrudniać ci życie. Nie owijaj w bawełnę.

● **KOZIOROŻEC (22.12-19.01)**
Idź do przodu jak burza. Nie daj się nikomu powstrzymać. Precyzja działania i doskonale zaplanowany każdy ruch dadzą efekty.

● **WODNIK (20.01-18.02)**
W pracy jak zwykle nadmiar obowiązków i kłopotów. Postaw na dyplomację i współpracę, a znajdziesz wyjście z sytuacji.

RYBY (19.02-20.03)
Wyraźnie zobaczysz, że każda rzecz ma ciemną i jasną stronę. Nie unikniesz kontaktu z tą pierwszą, ale warto jej się przeciwstawiać.

KALENDARIUM

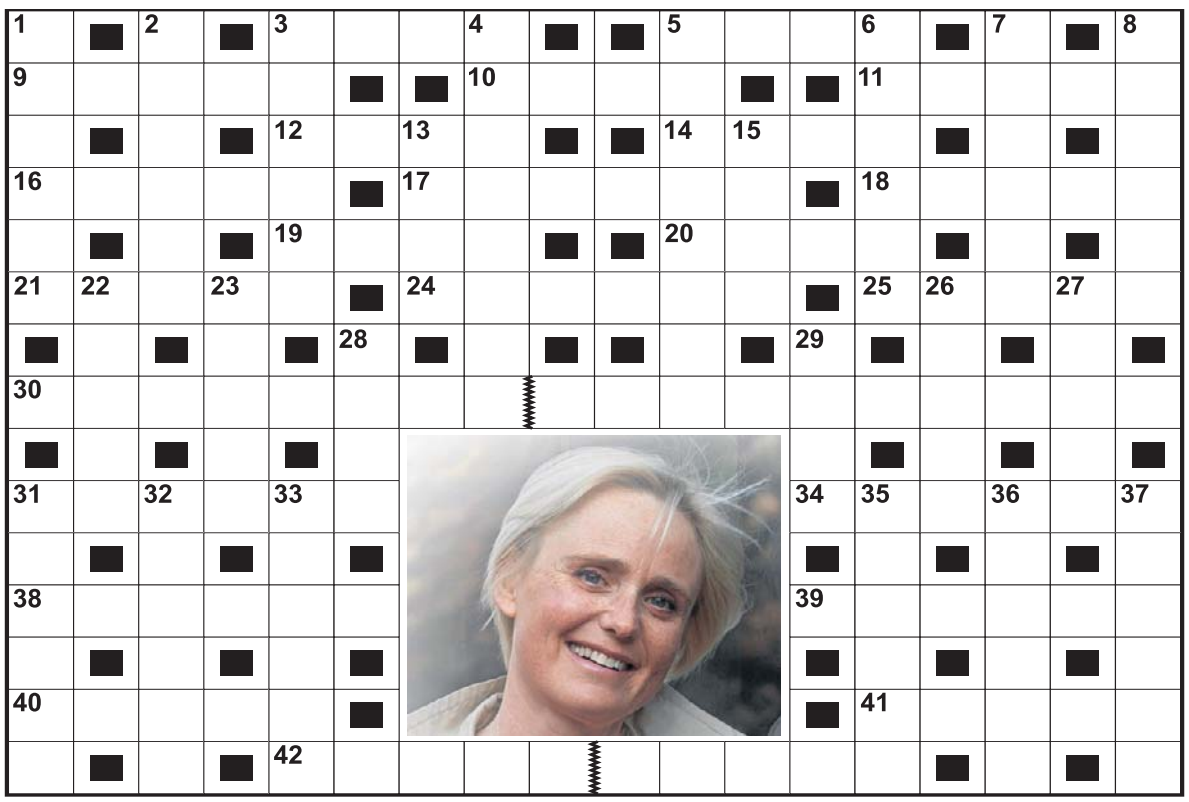
● Chris Hemsworth, aktor kończy 43 lata.
● 1892 – w Krośniewicach urodził się generał Władysław Anders.
● 1942 – Niemcy zaczynają likwidację getta w Bełchatowie, część uwięzionych przewożą do getta w Łodzi.
● 2004 – umiera Jerzy Urbankiewicz, pisarz, kawalerzysta, felietonista „Dziennika Łódzkiego".
● 2005 – francuska Dalkia (Veolia) przejmuje ciepło systemowe w Łodzi.
● 2016 – zmarł Jarosław Janowski, genialny samouk, w łódzkim mieszkaniu na II piętrze zbudował samolot, który zdobył uznanie na świecie. .
● 2017 – w wieku 114 lat zmarł Izrael Kryształ - najstarszy człowiek na świecie dorastał w Łodzi.

W APARACIE

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

● **Nowe osiedle mieszkaniowe na terenach dawnychzakładów Karola Scheiblera.**
Do eleganckich, grafitowych elewacji dopasowano także kolorystykę nawierzchni na placu zabaw.
Czy jednak aby kolorowe koszulki bawiących się na nim dzieci nie zepsują owej wyszukanej chłodnej elegancji?

KRZYŻÓWKA



Poziomo:
3) pierwszy bodaj najtrudniejszy,
5) środek uspokajający,
9) Ringo, perkusista z grupy The Beatles,
10) dziura w ścianie,
11) doniczkowa roślina ozdobna z Meksyku,
12) kolejna tura,
14) szajka Olsena z duńskiego filmu,
16) pieje o świcie,
17) auto z Japonii,
18) na nogach Kamila Stocha,
19) kształt twarzy,
20) moc atlety,
21) siwizna na skroni głowy,
24) stara i zużyta to drapak,
25) atrybut listonosza,
30) tętnice i żyły,
31) brak zgody na złożoną ofertę,
34) wymiana zdań dwóch osób,
38) taksówka napędzana nogami,
39) wydanie książki,
40) szkic przedmiotu,
41) niewielkie naczynie na mleko,
42) gospodyni w serialu „Ojciec Mateusz".

Pionowo:
1) domena figlarza,
2) garaż dla awionetki,
3) tkanina na letnie sukienki,
4) węgiel lub siarka wydobywana z ziemi,
5) Radziwiłł, bohater „Potopu" Sienkiewicza,
6) bogacz, wielki pan,
7) film z wampirami straszący widzów,
8) mały owad wytwarzający spadź,
13) pierwszy mieszkaniec raju,
15) dziewczynka z Zielonego Wzgórza,
22) zlot organizacji,
23) czerwony kamyk w pierścionku,
26) chroni dętkę,
27) liczbowa gra hazardowa,
28) związek państw,
29) pobory wojaka,
31) zniewaga, potwarz,
32) rzadkie imię męskie,
33) bezwzględne wykorzystywanie pracowników,
35) alfabetyczny spis nazwisk na końcu książki,
36) parzysta lub nieparzysta,
37) z łopatką i wiaderkiem w piaskownicy.

PRZYSŁOWIA NA DZIŚ

Od świętej Klary są już ładne dary.

Gdy sierpień w upały zbywa lato długie zwykle bywa.

eprasa.pl 1fea1193c6