Odżywianie

Jedną z przyczyn rozwoju nadwagi jest zły styl życia

Z roku na rok obserwuje się na świecie niepokojący wzrost odsetka dzieci z nadmierną masą ciała. Problem dotyczy także naszego kraju ● Str. 11

magazyn

Tomasz Schuchardt: 9-letniej córce i na razie nie puszczę „Lalki” ● Str. 16-17

Nie tylko koronawirus, grypa i RSV. Nie poddawaj się bez walki ● Str. 22

Ei Znamy się z Łodzi

18.09.2026

expressilustrowany.pl

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

PIĄTEK, 18 WRZEŚNIA 2026
Nr 217 (29 437)
cena 5,90 zł
(w tym 8% VAT)

EXPRESS ilustrowany

NAJNIŻSZA EMERYTURA WYNOSI... 8 GROSZY!

Z NAJNOWSZYCH DANYCH ZUS za czerwiec wynika, że emerytury w Łodzi i regionie są najczęściej w wysokości 3-4 tys. zł. Na szczęście emeryci mogą liczyć na różne zniżki i ulgi Str. 3 i 14

FOT. 123RF, AKPA, ANDRZEJ BANAŚ

38
9 770137 909057

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

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

eprasa.pl 9a9acaeff7

WAŻNE TELEFONY

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

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

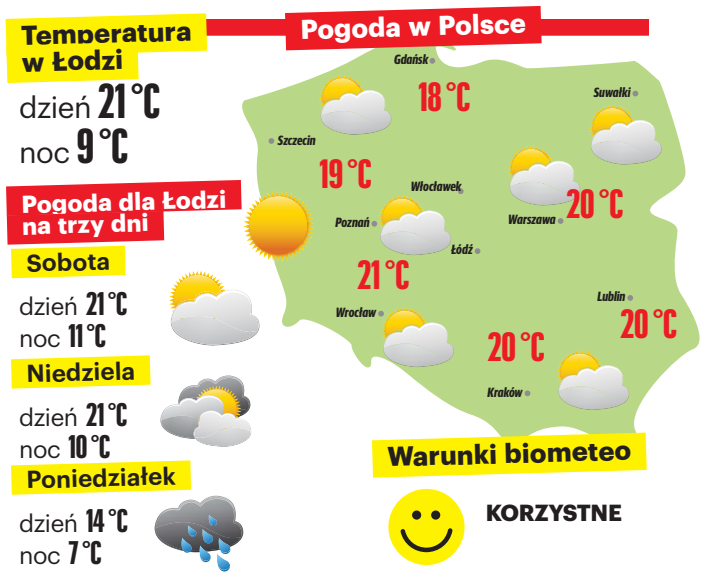
Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz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

Sobotni półmaraton, czyli utrudnienia w ruchu i zmiany tras MPK

W sobotni wieczór centrum Łodzi czekają duże utrudnienia. W związku z PKO Wieczornym Półmaratonem zamknięte zostaną ulice na trasie biegu, a tramwaje i autobusy MPK pojadą objazdami. Zmiany obejmą m.in. okolice dworca Fabrycznego, trasy W-Z, Księżego Młyna i ul. Piotrkowskiej. Od godz. 17 do 23, zamknięte zostaną ulice znajdujące się na trasie półmaratonu. Dojazd do dworca Fabryczna będzie możliwy od strony al. Rodziny Grohmanów. Wyjazd poprowadzony zostanie przez al. Rodziny Scheiblerów w kierunku ul. Uniwersyteckiej. Osoby podróżujące pomiędzy Retkinią a Widzewem powinny korzystać z tunelu pod centrum miasta, który pozostanie przejezdny.
Wjazd w część ulic między al. Kościuszki, ul. Potza, Stefanowskiego, Radwańską, Żeromskiego i al. Mickiewicza będzie możliwy jedynie przez wyznaczone punkty.
W godz. 17-23.30 zmienionymi trasami pojadą tramwaje linii 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10B, 11, 12, 13 i 14. Linia 1 będzie kursowała tylko do godz. 17. Objazdy wprowadzone zostaną na liniach 51AB, 53AB, 55AC, 57, 58AB, 61, 67, 72AB, 77, 80AB, 83, 85B, 86, 87AB, 88ABCD, 96, Z11 oraz liniach nocnych. Uruchomiona zostanie autobusowa linia zastępcza Z10 między dworcem Kaliskim i skrzyżowaniem marszałków. **JML**



AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Express Ilustrowany”

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

REKLAMA 0011496686

KMM OKNO
FABRYKA OKIEN
Łódź, ul. Inflancka 52, www.kmmokno.pl
tel. 42 659 99 77, 604 976 009
OKNA z PCV oraz ALU
żaluzje • rolety • plisy
EKSKLUZYWNE ORAZ TANIE
KBE Roto GLASSOLUTIONS

Poranna akcja policjantów. Zatrzymali speców od lewych faktur

Policjanci zatrzymali trzy osoby – kobietę i dwóch mężczyzn, którzy wystawiali lewe faktury warte ponad milion złotych. Proceder zapewne wyjdzie im bokiem: z jednej strony grozi im więzienie, zaś z drugiej stróże prawa wystąpili do prokuratury o milionowe zabezpieczenia majątkowe.

Do akcji przystąpili policjanci Wydziału do Walki z Przestępczością Ekonomiczną Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi, którzy wczesnym rankiem w środę, 16 września, zatrzymali w Łodzi i powiecie zgierskim 26-letnią kobietę oraz dwóch mężczyzn w wieku 50 i 51 lat.

FOT. POLICJA

Zatrzymanym grozi do 8 lat więzienia.

FIKCYJNE PRACE I USŁUGI GOSPODARCZE

– Ich proceder polegał na wprowadzaniu do obrotu prawnego poświadczających nieprawdę i nierzetelnych faktur VAT dotyczących rzekomego obrotu różnego rodzaju usługami i pracami gospodarczymi. Działania te faktycznie służyły tzw. kupowaniu kosztów. W proceder ten zamieszane są liczne podmioty z całej Polski – zaznacza komisarz Agnieszka Jachimek z zespołu prasowego KWP w Łodzi.

POLICJA DO PROKURATURY O MILIONOWE ZABEZPIECZENIA

Lewe faktury na kwotę ponad 1,4 mln zł dotyczyły fikcyjnych transakcji związanych z wykonaniem różnych prac i usług gospodarczych. Zatrzymani zostali przesłuchani i usłyszeli prokuratorskie zarzuty. Grozi im do ośmiu lat więzienia. Na tym się nie skończy, ponieważ policjanci skierowali do prokuratury wnioski o wydanie wobec podejrzanych zabezpieczeń majątkowych na kwotę co najmniej 2,5 mln zł.
WIESŁAW PIERZCHAŁA

ANDRZEJÓW

Nocny pożar dom przy ul. Skautów Łódzkich

Pożar domu jednorodzinnego w Andrzejowie na obrzeżach Łodzi postawił na nogi w nocy z środy na czwartek mieszkańców całej okolicy. Palił się dom stojący przy ulicy Skautów Łódzkich. Akcja gaszenia trwała kilka godzin.
Na szczęście, nie było ofiar w ludziach – poinformowała na swoim profilu na Facebooku grupa mieszkańców dzielnicy Widzew - Spotted Widzew.
MJ

FOT. FB/SPOTTED WIDZEW

eprasa.pl 9a9acaeff7

NAJWIĘCEJ SENIORÓW OTRZYMUJE ŚWIADCZENIA W PRZEDZIALE OD 3 DO 4 TYS. ZŁ

Świadczenia w Łódzkiem

Najniższa emerytura wynosi... 8 groszy

W woj. łódzkim rozpiętość emerytur jest ogromna. Najniższe świadczenie wypłacane przez ZUS wynosi zaledwie 8 groszy miesięcznie, podczas gdy najwyższa emerytura przekracza 38 tys. zł.

MAGDALENA JACH

Z najnowszych danych ZUS za czerwiec wynika, że właśnie emerytury w wysokości 3-4 tys. zł są najpopularniejsze we wszystkich trzech oddziałach Zakładu w woj. łódzkim. Takie świadczenie trafia do co czwartego emeryta w regionie.

Najniższa emerytura wypłacana w woj. łódzkim wynosi zaledwie 8 groszy miesięcznie. Osoby otrzymujące tak niskie świadczenia nie spełniły warunków uprawniających do gwarantowanej emerytury minimalnej. Powodem jest najczęściej bardzo krótki okres odprowadzania składek lub ich niewielka wysokość.

Według danych ZUS, świadczenia do 1000 zł pobiera od 1,8 proc. do 2,6 proc. emerytów, w zależności od oddziału. Od marca 2026 r. minimalna emerytura wynosi 1978,49 zł brutto, ale nie każdy emeryt ma prawo do jej otrzymywania.

- Jeżeli obliczona wysokość emerytury jest niższa od minimalnej, można ją podnieść do tej wysokości, ale muszą być spełnione warunki m.in. dotyczące zamieszkania na terenie Polski i stażu ubezpieczeniowego, wynoszącego co najmniej 20 lat w przypadku kobiet i 25 lat w przypadku mężczyzn – wyjaśnia Monika Kiełczyńska, rzeczniczka ZUS w Łódzkiem.

Na drugim biegunie znajdują się najwyższe świadczenia. Rekordowa emerytura wypłacana mieszkańcowi Łódzkiego przekracza 38 tys. zł miesięcznie. Tak wysokie świadczenia należą jednak do rzadkości. Emerytury przekraczające 10 tys. zł otrzymuje od 1,6 proc. do 2,8 proc. emerytów w regionie.

Wysokość emerytury zależy przede wszystkim od sumy zgromadzonych i zwaloryzowanych składek oraz wieku przejścia na emeryturę.

- Im wyższe były składki odprowadzane na ubezpieczenie emerytalne i im dłużej, tym większy jest zgromadzony kapitał podlegający waloryzacjom. Im później przechodzi się na emeryturę, tym krótsze jest też średnie dalsze trwanie życia, przez które dzielony jest zgromadzony kapitał. Dlatego wydłużenie aktywności zawodowej i późniejsze przejście na emeryturę może istotnie zwiększyć wysokość świadczenia - podkreśla Monika Kiełczyńska.

FOT. MAT. PRAS.

Od marca 2026 r. minimalna emerytura wynosi 1978,49 zł brutto, jednak nie każdy emeryt ma prawo do jej otrzymywania.

NIEMAL POŁOWA OTRZYMUJE OD 3 DO 5 TYS. ZŁ

Dane ZUS pokazują, że najbardziej liczną grupę stanowią osoby pobierające emerytury w wysokości od 3 do 4 tys. zł. Jeśli rozszerzyć ten przedział do 3-5 tys. zł, okazuje się, że niemal połowa świadczeniobiorców I Oddziału ZUS w Łodzi otrzymuje właśnie takie kwoty. W pozostałych oddziałach w Łodzi i Tomaszowie Maz. odsetek przekracza 40 proc.

A W POLSCE...

Najniższa emerytura w Polsce wynosi obecnie 2 grosze. Takie świadczenia pobierają co najmniej dwie osoby – jedna w woj. dolnośląskim, druga w lubelskim.

Z kolei najwyższa emerytura w kraju jest wypłacana w woj. śląskim i przekracza 54 tys. zł miesięcznie.

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN
0011584102

ORLEN rozwija współpracę z przewoźnikami. Potrzebuje silnego łańcucha dostaw

Nawet miliard złotych rocznie ORLEN wydaje na transport drogowy swoich produktów. Koncern, który obsługuje 13 tys. miejsc dostaw w 30 krajach, rozwija współpracę z przewoźnikami i zachęca kolejne polskie firmy do wejścia do swojego łańcucha dostaw.

O skali tych potrzeb rozmawiano podczas Forum Dostawców dla branży logistyki i transportu, które odbyło się w Żninie w ramach programu „Partnerzy Energii Jutra". W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele 350 firm transportowych, logistycznych i spedycyjnych z całej Polski. Około połowa z nich nie miała dotąd bezpośrednich relacji biznesowych z ORLENEM.

14 milionów ton produktów i miliard złotych na transport

Podczas spotkania przedsiębiorcy poznali m.in. kryteria oceny dostawców, wymagania operacyjne oraz rozwiązania flotowe wykorzystywane przez koncern, które mają wspierać optymalizację kosztów.

O skali działalności Grupy ORLEN mówiła Diana Batko, wiceprezes Zarządu ds. logistyki i zakupów:

– Żeby pokazać skalę działalności ORLENU, warto skupić się na czterech liczbach: 1 miliard złotych rocznie wydatków na transport drogowy, 14 milionów ton przewiezionych produktów, 13 tysięcy miejsc dostaw w 30 państwach i 14 spółek w 7 krajach. To skala, która stawia ORLEN wśród największych zleceniodawców transportu drogowego w Polsce – wskazywała.

Wiceprezes podkreśliła, że za sprawnym funkcjonowaniem łańcucha dostaw stoją przede wszystkim kierowcy i dyspozytorzy. Zaznaczyła również, że własna flota koncernu nie jest w stanie obsłużyć wszystkich przewozów.

– Zewnętrzni przewoźnicy są trwałym elementem naszego łańcucha dostaw. Potrzebujemy silnego ekosystemu partnerów, którzy będą rozwijali się razem z nami.

380 miliardów złotych inwestycji i szansa dla polskich firm

Rozwój współpracy z sektorem transportowym jest związany z planami inwestycyjnymi Grupy ORLEN. Do 2035 roku koncern zamierza przeznaczyć na rozwój blisko 380 mld zł, co oznacza również rosnące zapotrzebowanie na usługi logistyczne i transportowe.

Jednym z filarów programu „Partnerzy Energii Jutra" jest local content, czyli zwiększanie udziału polskich przedsiębiorstw w realizacji inwestycji i zadań Grupy ORLEN. Dla krajowych firm oznacza to możliwość nawiązywania długoterminowej współpracy i rozwijania działalności.

Szeroki zakres potrzeb zakupowych koncernu przedstawił Roman Kowszewicz, dyrektor wykonawczy ds. zakupów:

– Z perspektywy zakupów Grupy ORLEN nabywamy szeroki zakres produktów i usług – od wyposażenia stacji, przez rzepak, biokomponenty i elementy farm wiatrowych, po usługi transportowe. Wszystko to wymaga sprawnej logistyki, z zachowaniem terminowości, jakości i bezpieczeństwa. Zależy nam, aby jak największy udział w tych przedsięwzięciach miały polskie firmy. Chcemy rozwijać tę współpracę i budować wspólną, zintegrowaną logistykę.

Przewoźnicy: ORLEN jako partner rozwoju

Dla firm transportowych współpraca z dużym, stabilnym odbiorcą usług może być impulsem do rozbudowy działalności. Piotr Groeger, prezes Zarządu Grupy Solidaris, wspominał o znaczeniu rozpoczęcia współpracy z koncernem:

– Gdy zaczynaliśmy, mieliśmy już co prawda paru znaczących klientów w naszym portfolio, ale ORLEN stał się swoistą perłą w koronie i idealnie wpisywał się w plan naszego działania. To było dla nas jak wiatr w żagle – mówił.

ORLEN podkreśla, że w relacjach z przewoźnikami liczy się przede wszystkim długofalowa współpraca, przewidywalność i wspólny rozwój.

– Stawiamy na współpracę z takimi partnerami, którzy nie chcą być przewoźnikiem jednego zlecenia, ale chcą z nami budować bezpieczne, efektywne, nowoczesne łańcuchy dostaw – powiedziała Agnieszka Trębicka, Dyrektor dyrektor Biura Zakupów Bezpośrednich w Grupie ORLEN.

– Te relacje powinny być oparte na odpowiedniej komunikacji, transparentności, poszukiwaniu optymalnych rozwiązań. To właśnie są „partnerzy energii jutra" – dodał Jarosław Mazgaj, Kierownik kierownik Działu Zakupów Logistycznych w ORLENIE, rozwijając także skrót nazwy koncernu jako: Odpowiedzialność, Rozwój, Ludzie, Energia oraz Niezawodność.

eprasa.pl 9a9acaeff7

REKREACJA

Seniorzy ćwiczą, młodzież gra!

Program, w którym promowane są aktywność, zdrowy styl życia i integracja, kierowany jest do dzieci, młodzieży i seniorów. Na zgierskim Orliku co tydzień korzysta z niego 25-30 osób.

JOANNA NOWIK

FOT. UMZ

Z bezpłatnych sobotnich aktywności na Orliku przy ul. Leśmiana 1 można skorzystać w każdą sobotę, aż do 3 października, nawet, jeśli dotychczas ktoś nie brał w nich udziału.

Na Orliku przy ul. Leśmiana 1 w Zgierzu na początku lipca ruszył ogólnopolski program sportowo-rekreacyjny pn. „Aktywny Orlik 2026". Cykliczna, cotygodniowa impreza „Sportowe wakacje na Orliku w Zgierzu – Bądź aktywny w wakacje!" realizowana jest przez zgierski MOSiR, dzięki dofinansowaniu Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz wsparciu Gminy Miasto Zgierz. Dofinansowanie wyniosło 19.100 zł, a koszt całości to 20.136,20 zł. Program, w którym promowane są aktywność, zdrowy styl życia i integracja, kierowany jest do dzieci, młodzieży i seniorów, a potrwa aż do 3 października. W całej Polsce uczestniczy w nim ponad 400 gmin.

W każdą sobotę od godz. 9 zgierscy seniorzy przez 1,5 godziny ćwiczą pod okiem wykwalifikowanego instruktora, który dba o ich zdrowie, formę i samopoczucie. Na Orliku stawia się na zajęcia zwykle 25-30 osób, które dzielnie wykonują ćwiczenia sprawnościowe i ruchowe. Wesoła grupa pań i panów ćwiczy dla zdrowia, ale także dla przyjemności i wspólnej, świetnej zabawy na świeżym powietrzu.

Około godz. 11 na Orliku przy ul. Leśmiana pojawiają się dzieci i młodzież. Rozpoczyna się druga część „Aktywnego Orlika w Zgierzu", czyli turnieje i rozgrywki w koszykówkę 3x3 oraz w piłkę nożną 7x7. Szczególną popularnością cieszą się rozgrywki w koszykówkę 3x3. Kilka drużyn uczestniczy w sobotnich turniejach od początku tego sportowego programu. Wyniki meczów między drużynami są notowane, dla najlepszych, na zakończenie programu, przewidziane są medale. W piłkę nożną grają drużyny złożone z zawodników w różnym wieku, są także drużyny mieszane. Jeśli z różnych przyczyn nie udaje się zebrać całej drużyny, można uczestniczyć w rozgrywkach jeden na jeden czy dwóch na dwóch. Ważne, aby nie siedzieć w domu przed komputerem lub z telefonem w ręku, a poruszać się z piłką, pobiegać po boisku i świetnie się bawić. Wszystkie zajęcia sportowe prowadzą wykwalifikowani trenerzy, którzy także mogą doradzić, jak dobrze wykonać rozgrzewkę przed grą, aby nie doznać kontuzji. Warto z takich porad skorzystać.

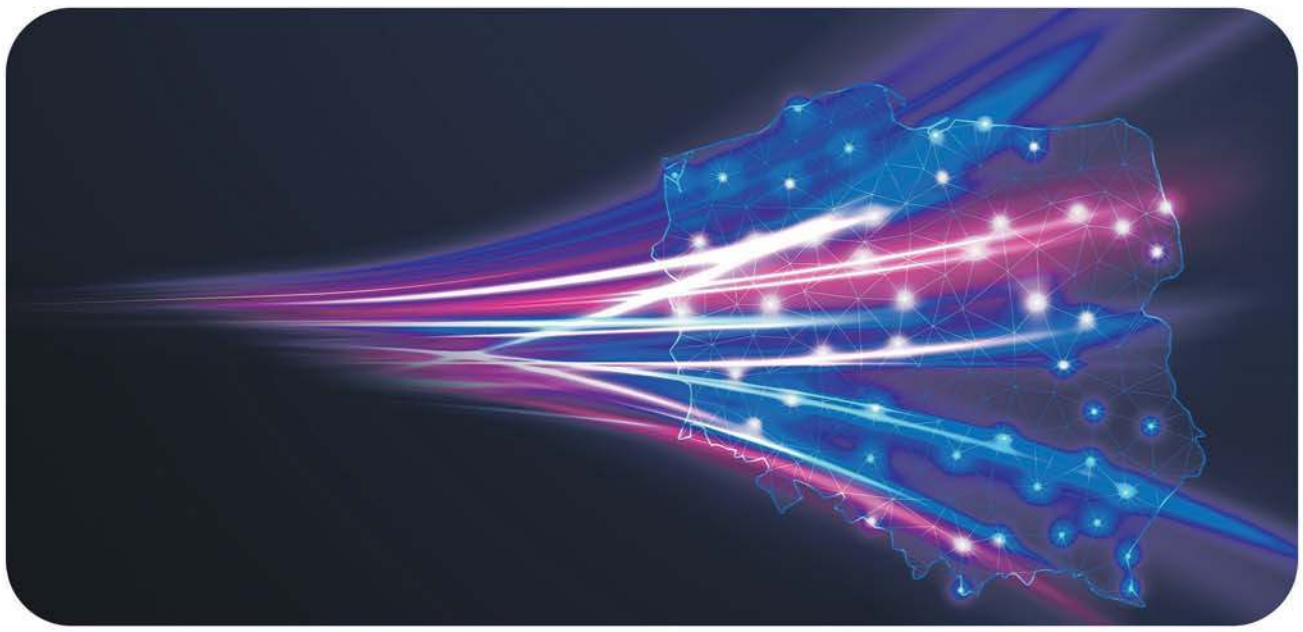
Zajęcia fitness dla seniorów oraz turnieje sportowe dla dzieci i młodzieży połączone są z prelekcjami na temat zdrowego odżywiania i stylu życia. Wszystkie te zajęcia są bezpłatne, ale z powodu ograniczonej liczby miejsc, obowiązują zapisy seniorów i zgłoszenia piłkarzy i koszykarzy, pod nr tel. 502 295 471 lub mejlowo: rezerwacje@mosir.zgierz.pl.

AUTOPROMOCJA
0011584113

ENERGIA Z POLSKI
LOCAL FIRST

28 WRZEŚNIA W WARSZAWIE
FORUM POLSKICH DOSTAWCÓW

ZAPISZ SIĘ JUŻ DZIŚ!



Forum adresowane jest do polskich przedsiębiorstw, które – dzięki specjalistycznym kompetencjom i zdolności szybkiego reagowania – mogą stać się istotnymi partnerami dla Skarbu Państwa, innych dużych inwestorów publicznych i największych polskich firm państwowych.

WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW:
energiazpolski.pl

Organizator POLSKA PRESS GRUPA

Patronat Honorowy
Wiceprezes Rady Ministrów Minister Obrony Narodowej
Władysław Kosiniak-Kamysz
Ministerstwo Aktywów Państwowych
Ministerstwo Energii
Minister Infrastruktury

eprasa.pl 9a9acaeff7

PROKURATURA NIE UJAWNIA SZCZEGÓŁÓW DOTYCZĄCYCH SPRAWY

CBA w domu prezydenta Zgierza i gabinetach urzędników

Funkcjonariusze Centralnego Biura Antykorupcyjnego przeszukali dom prezydenta Zgierza Przemysława Staniszewskiego i pomieszczenia urzędu miasta.

TOMASZ JABŁOŃSKI

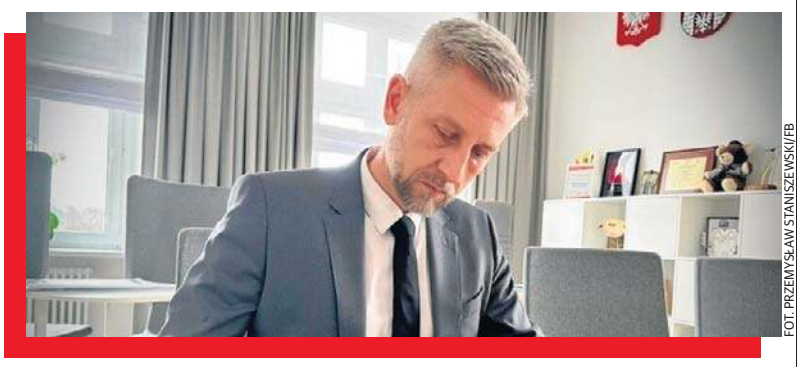
Prezydent Przemysław Staniszewski w oświadczeniu przekazanym Radiu Łódź potwierdził, że przeszukania miały miejsce. Wyraził również swoją gotowość do współpracy z prokuraturą.

„W ślad za informacją przekazaną przez rzecznika Prokuratury Okręgowej w Łodzi, pragnę potwierdzić przeprowadzenie wspomnianych czynności. Ze swojej strony składam deklarację pełnej współpracy z prokuraturą w celu wyjaśnienia zaistniałej sytuacji." – poinformował Przemysław Staniszewski.

Działania CBA w Zgierzu wywołały różnorodne reakcje wśród mieszkańców i lokalnych polityków. Wiele osób zastanawia się nad przyczynami przeszukań i ich potencjalnymi konsekwencjami dla miasta i jego władz.

Na razie nie wiadomo, jakie będą dalsze kroki w tej sprawie. Prokuratura nie ujawnia szczegółów, co tylko podsyca spekulacje.

Mieszkańcy Zgierza z niecierpliwością czekają na rozwój wydarzeń i oficjalne komunikaty ze strony organów ścigania.



FOT. PRZEMYSŁAW STANISZEWSKI/FB

Przemysław Staniszewski ma 45 lat. Prezydentem Zgierza jest od 2014 r., kiedy – jako bezpartyjny kandydat z poparciem PiS – wygrał w II turze głosowania z dotychczasową prezydent Iwoną Wieczorek. W 2018 r. jako kandydat niezależny pokonał w II turze kandydatkę KO Agnieszkę Hanajczyk. W 2024 r. został wybrany na kolejną kadencję, ponownie wygrywając w II turze z kandydatem KO.

Nowe ronda na Widzewie i Retkini. Kiedy? Nie wiadomo

FOT. JAKUB MLONKA

Sytuację na skrzyżowaniu ul. Dąbrowskiego z Lodową poprawiło nieco ustawienie na środku okręgu z plastikowych elementów. Potrzebne jest u jednak rondo. Tylko kiedy powstanie?

Zarząd u Dróg i Transportu zapowiada budowę dwóch rond, które mają usprawnić ruch i poprawić bezpieczeństwo. Zapowiada, ale... nie nikt nie wie, kiedy to nastąpi.

Tomasz Śliwiński ze ZDiT informuje, że na skrzyżowaniu ul. Dąbrowskiego i Lodowej powstanie rondo turbinowe, co oznacza, że kierowcy będą musieli wcześniej wybrać odpowiedni pas. Dzięki temu liczba niebezpiecznych manewrów na skrzyżowaniu ma się zmniejszyć. Podobne rondo poprawił bezpieczeństwo na rondzie Sybiraków na Widzewie Wschodzie.

Rondo ma być zbudowane również na skrzyżowania ul. Kusocińskiego i Retkińskiej.

Obecnie ruch reguluje tam sygnalizacja świetlna, ale według drogowców nie jest to rozwiązanie wystarczające przy dużym natężeniu ruchu.

ZDiT nie podaje terminów rozpoczęcia i zakończenia inwestycji.

JAKUB MLONKA

AKCJA SPECJALNA HIPOKRATES
0011583500

Pomaganie to dawanie cząstki siebie

Zapraszamy na rozmowę z Barbarą Żołną, farmaceutką, edukatorką i działaczką społeczną, nagrodzoną we współorganizowanym przez markę Apteo konkursie „Recepta na dobro".

Dlaczego właśnie farmacja?
Już jako mała dziewczynka uwielbiałam czytać i kolekcjonować ulotki leków. Nie sądziłam jednak, że uda mi się rozwijać w tym kierunku. Pochodzę z małej wsi, moi rodzice prowadzili gospodarstwo, więc na pewno nie było im łatwo, ale zadbali o to, żebyśmy otrzymali wykształcenie na najwyższym poziomie. Dzięki nim moje marzenie stało się rzeczywistością. A ja nigdy nie żałowałam wybranej drogi. Zawód farmaceuty daje mnóstwo możliwości, nie tylko pracy w aptece. W moim przypadku to prowadzenie szkoleń, tworzenie branżowych materiałów edukacyjnych czy wydawanie biuletynu Śląskiej Izby Aptekarskiej.

Dodatkowo w czasie wolnym organizuje Pani zajęcia dla dzieci i seniorów. Która grupa wiekowa jest bardziej wymagająca?
Dzieci na pewno potrafią zaskoczyć. Kiedyś na zajęciach w przedszkolu zaprezentowałam się w fartuchu i zapytałam: „Jak myślicie, gdzie pracuję?". Dzieci bez wahania odpowiedziały: „W piekarni". Kiedy wyjaśniłam, że jestem farmaceutką, okazały ogromne zainteresowanie. Razem przygotowywaliśmy różne medyczne receptury, maści z witaminami i kapsułki z pudrowych cukierków.

A skąd pomysł na działania z seniorami?
W pobliskim domu seniora często odbywają się spotkania z historykami, dietetykami czy fizjoterapeutami. Pomyślałam, że jako farmaceutka też mam coś wartościowego do zaoferowania, wyszłam więc z inicjatywą serii zajęć edukacyjnych. Zainteresowanie przerosło moje oczekiwania. Seniorzy są bardzo zaangażowani, staram się ich odwiedzać przynajmniej raz w miesiącu. Podczas zajęć rozmawiamy np. o nadciśnieniu, cukrzycy, bezsenności oraz właściwym nawodnieniu. Opowiadam też o usługach dostępnych w aptekach, np. o przeglądach lekowych.

Na czym polegają takie przeglądy?
Razem z pacjentami sprawdzamy substancje czynne poszczególnych leków, wykluczamy interakcje i spisujemy ewentualne uwagi dla lekarzy prowadzących. Ku mojemu zaskoczeniu jeden z tych lekarzy zadzwonił, żeby osobiście pogratulować mi wykonanej pracy. To pokazało ogrom możliwości, jakie daje współpraca, łączenie działań różnych specjalistów, przede wszystkim zaś stawianie pacjenta w centrum. Mam nadzieję, że coraz częściej będziemy dostrzegać w innych pracownikach ochrony zdrowia równorzędnych partnerów, a nie wrogów.

Właśnie za taką postawę została Pani dostrzeżona w konkursie „Recepta na dobro". Jakie emocje towarzyszyły wyróżnieniu?
Ogromne! Poczułam, że jestem na dobrej drodze i dostałam mnóstwo motywacji do dalszego działania. Łączenie charytatywnych aktywności z pracą zawodową oraz życiem osobistym bywa trudne, nie zamierzam się jednak poddawać. Zwłaszcza teraz, kiedy kompetencje farmaceutów się zwiększają - warto z tego korzystać, wychodzić z inicjatywą, dzielić doświadczeniem. Konkurs pokazuje, że już teraz wielu farmaceutów wspiera pacjentów w nieszablonowy sposób!

A jak rozumie Pani hasło przewodnie konkursu? Czym jest recepta na dobro?
Recepta kojarzy się z antidotum, remedium. Dla mnie więc to hasło oznacza, że w medycynie i farmacji kluczowa jest nasza postawa - profesjonalizm, życzliwość, chęć niesienia pomocy czy odpowiedzialność za drugiego człowieka. To wartości, których nie da się zamknąć w opakowaniu leku, a które każdego dnia przekładają się na bezpieczeństwo oraz zdrowie pacjentów.

eprasa.pl 9a9acaeff7

NASZA AKCJA

Sobota dla zdrowia w M1. Bezpłatne badania, konsultacje i wiedza dla całych rodzin

Nie trzeba czekać, aż coś zacznie nas niepokoić. Profilaktyka to także regularne badania, rozmowa ze specjalistą i wiedza, która może przydać się w codziennym życiu. Właśnie temu będzie poświęcona „Sobota dla zdrowia", którą 26 września w Centrum Handlowym M1 przy ul. Brzezińskiej 27 w Łodzi organizują „Express Ilustrowany" i „Dziennik Łódzki".

REDAKCJA

Od godz. 11 do 19 mieszkańcy Łodzi będą mogli skorzystać z bezpłatnych badań, konsultacji, porad oraz pokazów. Program został podzielony na kilka stref, tak aby ze spotkania mogli skorzystać zarówno dorośli, jak i całe rodziny.

OSTEOBUS - ZAPISZ SIĘ DZIŚ

W Osteobusie odbędą się bezpłatne badania profilaktyczne w kierunku osteoporozy. Z badania mogą skorzystać kobiety w wieku 60+ i mężczyźni w wieku 70+ oraz kobiety w wieku 50+ i mężczyźni w wieku 60+, jeśli występuje co najmniej jeden czynnik ryzyka, m.in.: osteoporoza w rodzinie, brak suplementacji witaminy D3 i wapnia, choroby przewlekłe, niska aktywność fizyczna, drobna budowa ciała, spadek wzrostu, przebyte złamanie.

Na badanie obowiązują zapisy: Telefon: 56 666 66 67.

Poniedziałek-piątek: 8-20.

MAMMOGRAFIA

Jednym z ważnych elementów wydarzenia będzie profilaktyka raka piersi. Przed M1 pojawi się mammobus, w którym będzie można wykonać bezpłatne badanie mammograficzne. Z badania mogą skorzystać panie w wieku 45-74 lat, które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich dwóch lat. Obowiązują zapisy pod nr 42 254 64 12.

BADOBUS SALVE MOBILNE. LIPIDOGRAM, GLUKOZA I CIŚNIENIE

Na uczestników wydarzenia będzie czekał również Badobus Salve Mobilne. Na miejscu będzie można wykonać lipidogram, badanie poziomu glukozy oraz pomiar ciśnienia.

W tym przypadku nie są wymagane wcześniejsze zapisy. Zgłoszenia będą przyjmowane na miejscu, zgodnie z kolejką. To proste badania, które mogą dostarczyć ważnych informacji o podstawowych parametrach zdrowotnych.

CIŚNIENIE, CUKIER, SATURACJA I PORADY FARMACEUTYCZNE

W Strefie Badań i Profilaktyki będzie można wykonać podstawowe pomiary: ciśnienia i tętna, poziomu cukru we krwi i saturacji. Na miejscu będą też pielęgniarki, z którymi będzie można porozmawiać o profilaktyce zdrowotnej oraz prawidłowym przyjmowaniu leków. W programie znalazły się przeglądy lekowe i porady farmaceutyczne. Będzie można także dowiedzieć się więcej o polipragmazji, czyli jednoczesnym przyjmowaniu wielu leków. Uczestnicy otrzymają też ulotki i broszury zawierające informacje dotyczące aktualnych zaleceń żywieniowych oraz prawidłowego stosowania leków.

DERMATOLOG ZBADA SKÓRĘ. BĘDZIE TEŻ ROZMOWA O CUKRZYCY

W programie wydarzenia znalazło się także spotkanie z dermatologiem. W godz. 15-18 będzie można porozmawiać z prowadzącą oraz skorzystać z bezpłatnego badania dermatoskopem.

O profilaktyce zdrowotnej będzie można porozmawiać również z przedstawicielami Stowarzyszenia Diabetyków. Tematem spotkania będą pierwsze objawy cukrzycy, sposoby zapobiegania chorobie oraz dieta osoby z cukrzycą.

Na uczestników będzie czekało także stoisko „Przystani tlenowej". Prowadzący opowie o tlenoterapii i jej wpływie na zdrowie, a także odpowie na pytania odwiedzających.

W wydarzeniu weźmie udział również Polskie Stowarzyszenie Studentów Farmacji. Szczegóły wkrótce.

PIERWSZA POMOC I KARETKA PRZED M1

„Sobota dla zdrowia" będzie miała również bardzo praktyczny wymiar. Przed budynkiem M1 pojawi się karetka, którą uczestnicy będą mogli zwiedzić. Zaplanowano także pokazy pierwszej pomocy z wykorzystaniem fantomów.

ZDROWE PLECY I KILKA PROSTYCH ĆWICZEŃ

W Akademii Zdrowia pojawi się fizjoterapeuta, z którym będzie można porozmawiać o zdrowych plecach oraz o tym, dlaczego regularny ruch ma znaczenie dla naszego organizmu.

Fizjoterapeuta pokaże także kilka prostych ćwiczeń biurowych, które można wykonywać podczas pracy przy komputerze i wprowadzić do codziennej rutyny bez specjalnego sprzętu.

RUCH TO ZDROWIE. BĘDĄ KARATE I TANIEC

Aktywność fizyczna pojawi się także w bardziej widowiskowej formie. W ramach wydarzenia zaplanowano pokazy karate oraz pokazy tańca przygotowane wspólnie ze szkołą tańca.

ROZMOWY O ODŻYWIANIU

W Strefie Dietetyki będzie można porozmawiać o codziennym sposobie odżywiania, zdrowych nawykach i tym, jak dieta wpływa na nasze samopoczucie oraz kondycję organizmu.

REKLAMA Q605025062A

Organizatorzy:

M1 | DŁ DZIENNIK ŁÓDZKI dzienniklodzki.pl

Patroni:

salve mobilne | Termy Uniejów | UNIEJÓW Uzdrowisko Termalne

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

AUTOPROMOCJA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011571776

H. SKRZYDLEWSKA

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

Całodobowo: **42 672 33 33**
800 672 333
Tradycja • Rzetelność • Profesjonalizm

eprasa.pl 9a9acaeff7

REKREACJA

Zawody Rowerkowe w Centrum Handlowym Port Łódź! Najmłodsi cykliści na start!

Redakcje „Dziennika Łódzkiego” oraz „Expressu Ilustrowanego” wraz z Centrum Handlowym Port Łódź serdecznie zapraszają najmłodszych Łodzian do udziału w trzeciej edycji Zawodów Rowerkowych.

REDAKCJA

W sobotę, 19 września Sport Stacja, mieszcząca się w Porcie Łódź przy ul. Pabianickiej 245, zamieni się w królestwo młodych rowerzystów. Impreza jest skierowana do dzieci w wieku od 3 do 7 lat, ma na celu nie tylko sportową rywalizację. Spotkanie to także sposobność do rodzinnego i aktywnego spędzenia czasu.

MALI ROWERZYŚCI NA START!

Aby wziąć udział w imprezie, należy zarejestrować dziecko za pomocą formularza zgłoszeniowego. Rejestracja trwa do wyczerpania miejsc.

Zawody odbędą się w Sport Stacji, mieszczącej się za budynkiem Centrum Handlowego Port Łódź. Dzieci będą startować na specjalnie przygotowanym torze w trzyosobowych grupach z podziałem na kategorie wiekowe i płeć. Wydawanie numerów startowych rozpocznie się o godz. 11 na stanowisku znajdującym się obok sklepu Media Markt. Start zawodów zaplanowano na godz. 12.

WYZNACZONO KATEGORIE WIEKOWE I DYSTANSE:

- roczniki 2023 i 2022 (3- i 4-latki) - 40 m
- roczniki 2021 i 2020 (5- i 6-latki) - 60 m
- rocznik 2019 (7-latki) - 80 m

Dziecko może przystąpić do zawodów na dowolnym rowerze (trójkołowym, z bocznymi kółkami, klasycznym, biegowym), ale bez wspomagania.

Ze względów bezpieczeństwa każdy uczestnik podczas jazdy na rowerze będzie musiał nosić prawidłowo założony, sztywny kask.

Zdjęcia z podium oraz zmagań sportowych zostaną zamieszczone w galerii w serwisach „Dziennika Łódzkiego” i „Expressu Ilustrowanego”. Udział w zawodach jest bezpłatny.

A PO SPORTOWYCH ZMAGANIACH CZAS NA ATRAKCJE

Dla uczestników Zawodów Rowerkowych zostaną przygotowane dodatkowe atrakcje.

Jedną z atrakcji dla dzieci w Porcie Łódź jest Szwedzka Wioska, czyli plac zabaw, który budową przypomina drzewo. Został zbudowany z naturalnych materiałów - drewna i lin. Na tę konstrukcję składa się osiem drewnianych domków na różnych wysokościach, trzy zjeżdżalnie, bocianie gniazdo, dwa bujaki-renifery, mosty, tunele, siatki, pochylnie i kryjówki. Projekt - opracowany w skandynawskiej filozofii placów zabaw - obejmuje elementy dostępne także dla dzieci o różnych potrzebach.

Szwedzka Wioska znajduje się w rotundzie przy sklepach Sinsay i C&A. Wstęp jest wolny.

Zabawa z wodą to następna atrakcja Portu Łódź. W Fabryce Wody, którą tworzy zestaw interaktywnych urządzeń, dzieci mają możliwość samodzielnie sterować obiegiem wody, od jej uruchomienia aż po kontrolowany odpływ. Ręczna pompa, śruba Archimedesa, obracana korba, winda z wiaderkiem, system rynien i zastawek, młyn wodny, stoły i zbiorniki wodne - wszystkie te elementy zachęcają do ruchu, współpracy, obserwacji i eksperymentowania, ułatwiają dzieciom zrozumienie podstawy działania maszyn.

Dojazd do Fabryki Wody jest możliwy parkingiem zewnętrznym od strony Leroy Merlin lub IKEA.

W dniu zawodów atrakcji będzie więcej. Każdy uczestnik może bezpłatnie skorzystać z toru do minigolfa (gra jedynie z opiekunem po okazaniu numeru startowego). W Strefie POLREGIO znajdzie się punkt informacyjny z ulotkami, aplikacjami i kolorowankami dla dzieci. Ponadto w tej edycji Polregio postawi na interakcję i ruch, zaprasza więc na darmowe, pyszne i zdrowe koktajle owocowe.

Serdecznie zapraszamy do odwiedzenia stoiska PZU Oddział Łódź Zamenhofa. Będzie to doskonała okazja, aby porozmawiać o rozwiązaniach ubezpieczeniowych dla dzieci, w tym o programie PZU Edukacja, który pomaga zabezpieczyć przyszłość najmłodszych. Mali uczestnicy zawodów będą mogli zajrzeć do specjalnej strefy kreatywnej zabawy z kolorowankami i aktywnościami plastycznymi. Dodatkowo przygotowaliśmy atrakcyjne gadżety PZU, w tym kolorowe balony i upominki, które sprawią dzieciom wiele radości i będą miłą pamiątką z tego wyjątkowego dnia pełnego sportowych emocji i rodzinnej zabawy.

Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Łodzi zaprosi do stoiska edukacyjno-profilaktycznego, na którym będzie można dowiedzieć się m.in. o zasadach zdrowego odżywiania, zdrowego stylu życia, wziąć udział w zabawach i quizach dotyczących higieny osobistej.

Z innych atrakcji można wymienić dmuchańce, gry, zabawy, konkursy, pokazy na stoiskach policji, straży pożarnej, straży miejskiej, Wojewódzkiego Ośrodka Ruchu Drogowego w Łodzi.

Spotkajmy się 19 września na starcie i pokażmy, że aktywny wypoczynek to najlepszy sposób na rodzinne spędzanie czasu!

Q605012500A

ORGANIZATORZY: DZIENNIK ŁÓDZKI, EXPRESS ILUSTROWANY
MECENAS GŁÓWNY: PORT ŁÓDŹ
PARTNER REGIONALNY: POLREGIO
PARTNER TOWARZYSZĄCY: WORD, PZU
PATRONI: Państwowa Straż Pożarna, Policja, Państwowa Inspekcja Sanitarna, Straż Miejska Łódź, Wojewódzka Stacja Ratownictwa Medycznego w Łodzi

Łódzki bolid solarny wystartuje w Belgii w 24-godzinnym wyścigu

Reprezentanci Politechniki Łódzkiej wystartują dziś w zawodach iESC 2026 (iLumen European Solar Challenge) na belgijskim torze Zolder - jedynym na świecie 24-godzinnym wyścigu pojazdów napędzanych energią słoneczną. Na belgijskim torze Circuit Zolder rywalizować będzie blisko 20 międzynarodowych zespołów. Za osiągi bolidu odpowiada napęd dopracowywany przez zespół przez ostatnie lata. Łączny koszt projektu szacowany jest na ponad milion złotych. Głównym źródłem finansowania jest PŁ.

Udział w imprezie ułatwia studentom zdobycie pracy w czołowych firmach moto i technologicznych. MAGDALENA JACH

FOT. MAT. PRAS.

To ma być ostatni start łódzkiego bolidu - Eagle Two.

REKLAMA 0111562220

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

Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

eprasa.pl 9a9acaeff7

POLITYKA

Maciej Berek wciąż czeka na ruch prezydenta Nawrockiego

Maciej Berek został wybrany przez Sejm na sędziego Trybunały Konstytucyjnego. Prezydent RP Karol Nawrocki ma do jego kandydatury wątpliwości. Spór trwa.

DOROTA KOWALSKA, PAP

Ta decyzja premiera wzbudzała spore kontrowersje. Donald Tusk - mimo zastrzeżeń, także prawników - postawił na swoim: Maciej Berek, jego zaufany człowiek, minister do spraw nadzoru nad wdrażaniem jego polityki, pożegnał się z rządem i został kandydatem na sędziego Trybunału Konstytucyjnego. Na początku września Sejm zagłosował za jego kandydaturą.

Teraz ślubowanie od Macieja Berka powinien odebrać prezydent, ale nie odbiera. Za to szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki poinformował, że podpisał pismo skierowane do marszałka Sejmu Włodzimierza Czarzastego z pytaniami dotyczącymi „wyjaśnienia okoliczności procedowania formalnie kandydatury" Berka na sędziego TK. Jak twierdzi Bogucki „są gigantyczne wątpliwości co do tego, czy pan minister Berek ma dziesięcioletni staż radcy prawnego".

„Najpoważniejszym zarzutem jest brak potwierdzenia, że spełnia on wymóg wykonywania w Polsce przez co najmniej dziesięć lat zawodu radcy prawnego" - czytamy w dokumencie.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Plan Donalda Tuska był prosty: Maciej Berek, jego prawa ręka, został wysłany do TK, aby zaprowadzić w nim porządek.

W imieniu parlamentu, prezydentowi i jego współpracownikom odpowiedział Marek Siwiec, szef Kancelarii Sejmu. „Konstytucja nie przewiduje udziału Prezydenta RP w procedurze wyboru sędziego TK przez Sejm. Marszałek Sejmu oczekuje niezwłocznego przyjęcia ślubowania od sędziego Macieja Berka, wybranego przez Sejm 4 września" - zauważył. „Skierowane do marszałka Sejmu pismo kwestionujące prawidłowość wyboru przez Sejm pana Macieja Berka na stanowisko sędziego Trybunału Konstytucyjnego nie ma oparcia w jakichkolwiek przepisach prawa powszechnie obowiązującego o charakterze materialnoprawny czy proceduralnym" - czytamy dalej w piśmie skierowanym do Kancelarii Prezydenta.

W piśmie wskazano, że przepisy konstytucji „kategorycznie wykluczają możliwość oceniania przez prezydenta zasadności dokonanego przez Sejmu wybory sędziego TK. Rzecznik prezydenta Rafał Leśkiewicz, pytany w środę, kiedy Berek może spodziewać się zaproszenia na zaprzysiężenie, powiedział, że najpierw „przede wszystkim należy rozwiać wszelkie wątpliwości dotyczące spełnienia wymogów formalnych przez pana Macieja Berka".

Białoruś skoncentrowała wojsko w rejonie przesmyku suwalskiego

Białoruś skoncentrowała tysiące żołnierzy i sprzęt wojskowy w pobliżu granic z Polską i Litwą w ramach czterodniowych ćwiczeń, których część odbywa się w bezpośrednim sąsiedztwie przesmyku suwalskiego - strategicznie ważnego dla NATO odcinka granicy polsko-litewskiej.

Ćwiczenia Zachodniego Dowództwa Operacyjnego odbywają się w dniach 15-18 września pod kierownictwem szefa Sztabu Generalnego Białorusi gen. Pawła Murawiejki. Żołnierze ćwiczą zabezpieczanie granicy, wprowadzanie stanu wojennego, walkę z grupami dywersyjnymi i nielegalnymi ugrupowaniami zbrojnymi, a także odpieranie ataków dronów i lotnictwa lekkiego - poinformowało Ministerstwo Obrony Białorusi.

- Nie rozważamy żadnych działań ofensywnych - oświadczył Murawiejko, nazywając spekulacje na temat przygotowań armii białoruskiej do ataku na sąsiednie kraje „całkowicie bezpodstawnymi". Według resortu liczba uczestników oraz wykorzystanego uzbrojenia nie przekracza parametrów określonych w dokumencie wiedeńskim z 2011 roku, przy których wymagane jest powiadomienie innych państw.

W lutym 2022 r. władze białoruskie zezwoliły wojskom rosyjskim na wykorzystanie terytorium i infrastruktury kraju do ataku na Ukrainę.

FOT. MINISTERSTWO OBRONY BIAŁORUSI

W ćwiczeniach biorą udział m.in. bataliony zmechanizowane i czołgowe .

Jednocześnie armia Białorusi nie brała bezpośredniego udziału w działaniach bojowych na terytorium Ukrainy. Obecne manewry w Białorusi rozpoczęły się po doniesieniach o możliwym wzmocnieniu presji Rosji na wschodnią flankę NATO. GRZEGORZ KUCZYŃSKI, PAP

Agresywny szerszeń azjatycki staje się problemem dla Portugalczyków

Ponad 205 tys. razy musiały interweniować służby obrony cywilnej Portugalii w związku z inwazją szerszenia azjatyckiego. Jak powiedział PAP Antonio Silva, pochodzący z Lamego (północna część kraju) posiadacz gospodarstwa rolnego, ogłoszenie oficjalnej statystyki usuniętych przez służby gniazd szerszenia azjatyckiego dowodzi dużej skali zjawiska szybkiego rozmnażania się tego gatunku.

- Wiele osób na własną rękę podejmuje się próby usunięcia gniazda szerszenia azjatyckiego, szczególnie wtedy, kiedy jest ono jeszcze niewielkich rozmiarów - wyjaśnił Silva.

Dodał, że kiedy niedawno owady te założyły gniazdo przy wejściu do jego domu - nie ryzykował i poinformował służby. Zarówno portugalska obrona cywilna (PC), jak i Instytut Ochrony Przyrody i Lasów (ICNF) w Lizbonie przestrzegają regularnie przed zbliżaniem się do gniazd gatunku Vespa velutina. Przypominają, że średnio każdego roku na terenie Portugalii wskutek użądlenia przez te inwazyjne owady notowane są co najmniej dwa zgony. Ostatni śmiertelny przypadek został zanotowany na początku września br. we wsi Jugueiros, w położonym na północy kraju powiecie Felgueiras. 69-letni rolnik został tam zaatakowany przez szerszenia azjatyckiego na terenie jednego z gospodarstw rolnych, gdzie zwożono zbiory winogron. ANNA NAGEL, PAP

„Piekielne sankcje" na Rosję. Kongres Stanów Zjednoczonych podjął decyzję. Czeka na zatwierdzenie przez prezydenta

Izba Reprezentantów USA większością głosów zatwierdziła projekt ustawy o zaostrzeniu sankcji wobec Rosji. Za inicjatywą zagłosowało 262 kongresmenów, a przeciw - 159. Wcześniej projekt ustawy poparł Senat - 86 głosami przy 11 przeciw. Teraz dokument musi zatwierdzić prezydent USA Donald Trump.

Projekt ustawy o „piekielnych sankcjach", jak nazwał go jeden z autorów inicjatywy, nieżyjący już senator Lindsey Graham, daje prezydentowi USA prawo do nałożenia w ciągu 30 dni ceł w wysokości do 100 proc. na pięciu największych importerów rosyjskiej ropy naftowej, pięciu największych importerów gazu oraz pięć państw umożliwiających omijanie sankcji przez Rosję. Rosyjski eksport do USA może zostać obciążony cłem w wysokości 500%.

FOT. IMAGO/NYI FOTE/EAST NEWS

Kongres USA przegłosował ustawę o sankcjach na Rosję.

Lista tych państw nie została wymieniona w ustawie, choć według danych zebranych przez Senat miałyby to być m.in. Chiny, Indie, Słowacja, Węgry, Azerbejdżan, Turcja, Zjednoczone Emiraty Arabskie, Kazachstan czy Singapur. Ustawa kodyfikuje też istniejące sankcje przeciwko rosyjskim władzom, instytucjom finansowym i sektorowi energetycznemu oraz zachęca do nakładania nowych sankcji, w tym przeciwko rosyjskiej flocie cieni. Daje też jednak prezydentowi szerokie możliwości odstąpienia od restrykcji i ceł. Dokument przewiduje również sankcje osobiste wobec Władimira Putina, jego otoczenia, najwyższych rangą wojskowych i polityków, dużych przedsiębiorców i ich krewnych, banków, dużych koncernów energetycznych oraz „floty cieni".

Jednocześnie prezydent USA będzie mógł zawiesić stosowanie tych ograniczeń ze względów bezpieczeństwa narodowego. Na żądanie Trumpa do tekstu dokumentu wprowadzono również zapis o przedłużeniu sankcji wobec Iranu do 2031 roku. GRZEGORZ KUCZYŃSKI

eprasa.pl 9a9acaeff7

Paryż, Lourdes, Metz. Leon XIV jedzie do Francji

Watykan opublikował program czterodniowej wizyty papieża we Francji. Głowa Kościoła przybędzie do kraju nie tylko podzielonego politycznie, ale też religijnie i światopoglądowo.

MARIUSZ GRABOWSKI

Wizyta zacznie się 25 września w Paryżu, skończy 28 września w Metzu. Jej mottem są słowa Św. Jana Ewangelisty „Aby świat miał życie", a symbolem - okrągły witraż, wprost nawiązujący do rozet gotyckich katedr, w kolorach flag Francji i Watykanu.

ŚLADEM BENEDYKTA XVI

Gdy 18 lat temu, z okazji 150-lecia objawień w Lourdes, odbywała się pielgrzymka Benedykta XVI, Francja wydawała się krajem znacznie stabilniejszym politycznie. Media rozpisywały się wówczas o tym, że nad Sekwanę przybywa „papież frankofil".

Nie bez powodu: w 1992 r. papież został włączony do prestiżowego grona Akademii Nauk Moralnych i Politycznych, a w 1998 r. nadano mu tytuł Komandora Legii Honorowej. Przyjmując go przyszły papież wygłosił słynne przemówienie, w którym mówił, że od młodości „był zagorzałym wielbicielem łagodnej Francji" i wymieniał francuskich pisarzy, których lektura towarzyszyła mu od najmłodszych lat.

O Leonie XIV nie pisze się, że jest frankofilem, a od 2008 r. upłynęła cała epoka. Poza tym jest Amerykaninem, co we Francji rodzi głębokie kulturowe resentymenty. Stąd komentatorzy spekulują, co będzie miał do powiedzenia ludziom, prócz dodania otuchy francuskim katolikom. Co zobaczy, przejeżdżając papamobile bulwarem Montparnasse i bulwarem Saint-Michel?

„We Francji papież spotka Kościół, który doświadcza swego ubóstwa, ale też przeżywa wielki przypływ łaski, radość z przyjmowania nowo ochrzczonych" - twierdzi abp Éric de Moulins-Beaufort, do niedawna przewodniczący Episkopatu.

Dodaje, że podczas podróży apostolskich zarówno do Afryki, jak i Hiszpanii, Leon XIV wykazał się dużą trafnością w swoich przemówieniach, w tym, co miał do powiedzenia „różnym społecznościom".

RELIGIJNY RENESANS

Przyjrzyjmy się bliżej francuskiemu Kościołowi. 120 biskupów wchodzi w skład Konferencji Episkopatu, jest tam także blisko 12 tys. aktywnych duchownych diecezjalnych i zakonnych. Co roku święcenia przyjmuje od kilkudziesięciu do nieco ponad stu nowych kapłanów, np. 105 w 2024 r.

Przynależność do Kościoła katolickiego deklaruje we Francji ok. 40 proc. obywateli, ale już do praktykowania wiary jedynie 12 proc. Niecałe 6 proc. chodzi na mszę św. regularnie, co najmniej raz w miesiącu. Jednak od kilku lat obserwuje się znamiona renesansu religijnego. W 2019 r., a więc jeszcze przed kryzysem COVID-19, udzielono ponad 4 tys. chrztów dorosłych, podczas gdy w roku 2025 do chrztu przystąpiło ponad 10 tys. dorosłych, dokładnie 10 tys. 384 osoby. Do tego grona należy jeszcze doliczyć ponad 7 tys. nastolatków w wieku od 11 do 17 lat, którzy również zostali ochrzczeni na Wielkanoc 2025 r.

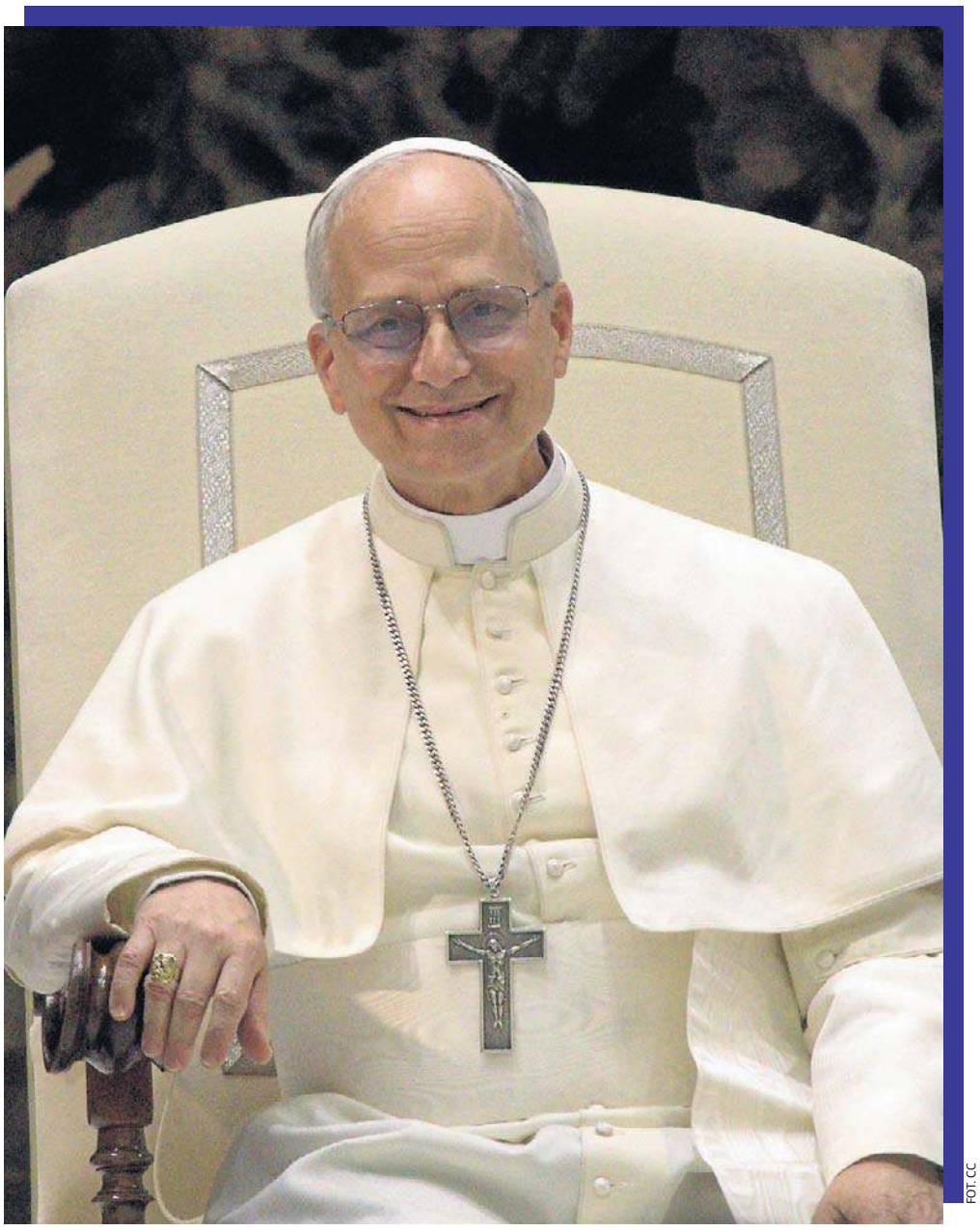
Co ciekawe, wielu socjologów religii zauważa, że wiara przestaje być rodzinnym dziedzictwem przekazywanym z pokolenia na pokolenie, a staje się indywidualną i przemyślaną decyzją konwertytów. Doroczna piesza pielgrzymka tradycjonalistów między Paryżem i Chartres cieszy się coraz większą popularnością. W maju tego roku poszło w niej ponad 20 tys. pątników, głównie młodych.

PIENIĄDZE I ETYKA

Ustawa z dnia 9 grudnia 1905 r. o tzw. rozdziale Kościołów od państwa wprowadziła rygorystyczny zakaz finansowania z publicznych pieniędzy wszelkich wydatków na „usługi religijne". Ale ów zakaz podlega szeregowi wyjątków. Np. świątynie wybudowane przed tym rokiem, czyli de facto większość historycznych kościołów, należą do państwa lub samorządów. Władze lokalne ponoszą koszty ich utrzymania, remontów oraz konserwacji jako zabytków.

Na linii państwo francuskie-Kościół trwa permanentny spór w kwestiach etycznych. Aborcja jest nad Sekwaną legalna od 1974 r., od momentu uchwalenia tzw. ustawy Simone Veil. W marcu 2024 r. Francja stała się pierwszym krajem na świecie, który wpisał „wolność do aborcji" bezpośrednio do swojej konstytucji. I ich liczba rośnie. W 2022 r. odnotowano przykładowo wzrost o 7 proc. w porównaniu z rokiem poprzednim, czyli o 17 tys. więcej.

Z kolei wspomagane samobójstwo i eutanazja są legalne od 19 sierpnia 2026 r. po ostatecznym przyjęciu ustawy o „pomocy w umieraniu" przez Zgromadzenie Narodowe.



FOT. CC

25 września Leon XIV pierwsze kroki skieruje do Pałacu Elizejskiego, gdzie zostanie przyjęty przez prezydenta Emmanuela Macrona.

CO Z IMIGRANTAMI?

Wróćmy do słów abpa de Moulinsa- Beauforta o „różnych społecznościach", bowiem odnoszą się do jednego z najważniejszych problemów, z którym boryka się dzisiejsza Francja - imigracji. Oblicza się, że imigrantów (zarówno tych z paszportami, jak i bez) dziś we Francji jest ok. 6,5 mln, czyli blisko 10 proc. społeczeństwa. Zdecydowana większość z nich to muzułmanie pochodzący z Afryki, głównie z Algierii i Maroka.

Episkopat francuski zachowuje wobec problemu napływu imigrantów postawę empatii. „Angażujemy się konsekwentnie w sprawę rozwiązania palącej kwestii migrantów i uchodźców i jesteśmy gotowi do dialogu z rządem w tej sprawie" - mówił już w grudniu 2021 r. abp de Moulins-Beaufort, odpowiadając na ówczesny apel papieża Franciszka o przyjmowanie migrantów.

Optymistycznej wizji hierarchów nie podziela wiodąca dziś francuska siła polityczna - Zjednoczenie Narodowe, na której czele stoją Marine Le Pen (35 proc. poparcia w sondażach przed wyborami prezydenckimi) oraz Jordan Bardella. Ugrupowanie głosi konieczność radykalnego ograniczenia napływu cudzoziemców oraz wprowadzenia zasady „prymatu obywateli Francji nad obcokrajowcami".

CIEŃ POLITYKI

Z programu wizyty Leona XIV wynika, że pierwszym punktem będzie Paryż. Tam 25 września o godz. 10 pierwsze kroki skieruje do Pałacu Elizejskiego, gdzie zostanie przyjęty przez prezydenta Emmanuela Macrona.

Rządzący Francją Macron to postać skrajnie niepopularna wśród rodaków. Na niecały rok przed wyborami prezydenckimi w 2027 r. tylko 20 proc. Francuzów deklaruje zadowolenie z jego polityki. Rosną ceny żywności, energii i paliwa (obecnie blisko 2,5 euro za litr). Na głowę Francuza przypada prawie 50 tys. euro długu publicznego, co daje łącznie ok. 3300 mld euro i ok. 114 proc. PKB. Coraz głośniej mówi się o powrocie na polityczną scenę antyestablishmentowego i antyliberalnego ruchu „żółtych kamizelek". Jego kolejną ogólnokrajową demonstrację zapowiedziano na 17 października.

Dla elit rządzących Francją wizyta papieża może być zatem chwilą oddechu przed gorącą polityczną jesienią, kiedy będzie uchwalany m.in. przyszłoroczny budżet.

eprasa.pl 9a9acaeff7

„To była przygoda, której nigdy nie zapomnę”

Marta Zaturska z Łodzi znalazła się w gronie finalistek tegorocznej edycji Miss Polski. Zdobyła tytuł Miss Foto oraz Miss Bikini podczas zgrupowania na Sri Lance, a na co dzień pracuje jako barberka. Rozmawiamy z nią o kulisach konkursu, egzotycznej podróży, stresie przed finałem i życiu po wyborach.

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

JAKUB MLONKA

Jak w ogóle narodził się pomysł, żeby wystartować w Miss Polski?
Od zawsze o tym myślałam. Chciałam spróbować swoich sił, przeżyć coś nowego i sprawdzić się w zupełnie innym świecie. W tym roku poczułam, że to właśnie ten moment. Stwierdziłam, że jeśli nie teraz, to kiedy?

I udało się całkiem nieźle. Jak zakończyła się dla Ciebie tegoroczna edycja?
Zajęłam miejsce w pierwszej dziesiątce. Dodatkowo zdobyłam tytuł Miss Foto oraz Miss Bikini podczas zgrupowania na Sri Lance. To były dla mnie ogromne wyróżnienia.

Samo dostanie się do finału chyba nie było łatwe?
Zdecydowanie nie. W finale były 24 dziewczyny, a wcześniej musiałyśmy przejść kilka etapów castingów. Oczywiście był stres, ale starałam się podchodzić do wszystkiego z otwartą głową. Powiedziałam sobie, że nawet jeśli nie przejdę dalej, to nie będzie koniec świata. Dlatego każda kolejna informacja o awansie była dla mnie bardzo miłym zaskoczeniem.

Gdzie odbywały się castingi?
Pierwszy casting był w Warszawie. Pamiętam, że było tam naprawdę mnóstwo dziewczyn. Zainteresowanie było ogromne. Z tego, co pamiętam, odbywały się nawet trzy tury castingów.

Po castingach przyszedł czas na Sri Lankę. Jak wspominasz ten wyjazd?
Niesamowicie. To było nasze pierwsze zgrupowanie. Trochę się stresowałam, bo nie znałam jeszcze dziewczyn. Wiedziałam tylko, że jest jeszcze jedna uczestniczka z Łodzi, Ewa.

Zakumplowałyście się?
Tak, bardzo szybko. Nawet spotkałyśmy się przed wyjazdem, żeby porozmawiać, poznać się i wspólnie ogarnąć temat pakowania.

Sri Lanka wyglądała na zdjęciach bajecznie. Miałyście czas na zwiedzanie?
Tak, całkiem sporo. Część tych atrakcji była związana z nagraniami, ale mogłyśmy naprawdę poznać ten kraj. Odwiedziłyśmy między innymi lokalną wioskę, poznawałyśmy kulturę mieszkańców, nosiłyśmy tradycyjne stroje.

Brałyśmy też udział w przygotowywaniu lokalnych potraw. Pamiętam sałatkę z kokosa, cytryny i chili. Najpierw ścierałyśmy kokos na specjalnym urządzeniu, później wszystko rozdrabniałyśmy na kamiennej płycie. Na końcu zjadłyśmy wspólny posiłek z mieszkańcami.

To była Twoja najdalsza podróż?
Nie. Najdalej byłam wcześniej na Tajwanie.

I co wygrywa?
Sri Lanka.

Bez zastanowienia?
Zdecydowanie. Sri Lanka jest bardziej egzotyczna. Jest tam niesamowicie dużo zieleni, piękna przyroda i przepiękne zachody słońca. To obrazy, które zostaną ze mną na zawsze.

Tajwan także jest fantastyczny, ale bardziej miejski. Byłam głównie w Tajpej, więc widziałam dużo nowoczesnej zabudowy. Jeśli ktoś szuka kontaktu z naturą i prawdziwego odpoczynku, to Sri Lanka wygrywa.

Na Sri Lance przygotowywałyście już finałowe występy?
Przede wszystkim odbywały się tam sesje zdjęciowe i materiały promocyjne. To było pierwsze duże zgrupowanie, podczas którego poznawałyśmy się i pracowałyśmy nad wspólnymi projektami.

A szkolenia z mediów społecznościowych?
Na Sri Lance jeszcze nie. Organizatorzy dawali nam pewne wskazówki, ale większe szkolenia odbywały się później podczas zgrupowań w Krakowie i Nowym Sączu.

Przychodzi finał. Stres?
Ogromny.

Najbardziej pamiętam moment pierwszego wyjścia na scenę. Kiedy zobaczyłam rodzinę siedzącą na widowni, od razu pojawiły się wielkie emocje. Miałam łzy w oczach i naprawdę mocno się stresowałam.

Dopiero po kilku minutach poczułam, że muszę po prostu dobrze się bawić i korzystać z tej chwili.

Było jakieś małe faux pas?
Tak. Podczas prezentacji w sukni ślubnej.

Co się wydarzyło?
Miałam bardzo długą suknię. Wychodziłam na scenę jako jedna z pierwszych uczestniczek i po prostu się poślizgnęłam.

Na szczęście chyba nie było tego mocno widać.

Rodzina oglądała na żywo?
Tak, najbliżsi byli na miejscu. Wspierali mnie przez cały czas. Część rodziny oglądała transmisję w Łodzi, ale moi najbliżsi przyjechali specjalnie na galę.

Nie było rozczarowania, kiedy nie zdobyłaś korony?
Absolutnie nie.

Byłam szczęśliwa, że doszłam tak daleko. Cieszyłam się z miejsca w pierwszej dziesiątce i zdobytych tytułów. Miałam poczucie, że osiągnęłam coś ważnego i pokonałam własne ograniczenia.

Szczerze cieszyłam się też z sukcesu Wiktorii. Uważam, że zasłużyła na zwycięstwo.

A relacje między finalistkami przetrwały?
Tak. Mamy wspólną grupę na Instagramie i cały czas utrzymujemy kontakt. Wymieniamy się informacjami o tym, co dzieje się w naszym życiu.

Mieszkamy w różnych częściach Polski, więc trudno spotykać się regularnie, ale cały czas jesteśmy w kontakcie.

Czy po Miss Polski pojawiły się propozycje modelingowe?
Na razie nic konkretnego. Odpoczywam po całej przygodzie.

Nie ukrywam jednak, że chciałabym dalej rozwijać się w modelingu. Zobaczymy, co przyniesie przyszłość.

Na co dzień zajmujesz się jednak czymś zupełnie innym.
Tak. Pracuję jako barberka w jednym z łódzkich salonów.

Skąd taki pomysł?
Od dziecka wiedziałam, że chcę zajmować się fryzjerstwem. Na początku tego roku zaczęłam pracę w zawodzie i okazało się, że był to strzał w dziesiątkę.

Naprawdę kocham to, co robię.

Dlaczego akurat fryzjerstwo męskie?
Usłyszałam bardzo dużo dobrych opinii o kursie barberskim organizowanym w miejscu, w którym pracuję. Postanowiłam spróbować i bardzo mi się spodobało.

To jednak dopiero początek. W przyszłości chciałabym rozwijać się również w fryzjerstwie damskim.

Czyli istnieje szansa, że klientów będzie strzygła finalistka Miss Polski?
Oczywiście. Zapraszam! (śmiech)

Co robisz poza pracą?
Jestem bardzo rodzinną osobą. Uwielbiam spędzać czas z najbliższymi.

Kocham też jazdę na rolkach, podróże i gotowanie. Przed konkursem praktycznie odstawiłam rolki, bo bałam się, że przewrócę się i nabawię jakiejś kontuzji.

Film, który poleciłaby Miss Polski?
Ostatnio oglądałam „Draculę”. Zarówno nowsza, jak i starsza wersja bardzo mi się spodobały.

A czego słuchasz?
Najczęściej rapu.

Konkretnie?
Lubię Bletkę i zespół Problem. Ostatnio słuchałam ich naprawdę sporo.

Ulubione miejsce w Łodzi?
Jest ich kilka. Bardzo lubię Manufakturę, ale chyba najbardziej Piotrkowską.

I na koniec. Co dał Ci udział w Miss Polski?
Przede wszystkim pewność siebie i mnóstwo pięknych wspomnień.

Poznałam fantastycznych ludzi, odwiedziłam niezwykłe miejsca i przekonałam się, że warto wychodzić ze swojej strefy komfortu. To była przygoda, której nigdy nie zapomnę.

eprasa.pl 9a9acaeff7

Nawyki żywieniowe dzieci

Emocje są nieodłącznym elementem ludzkiego życia, nawet te trudne i nieprzyjemne. Z roku na rok obserwuje się na świecie niepokojący wzrost odsetka dzieci z nadmierną masą ciała. Narastający problem dotyczy także naszego kraju.

FOT. FREEPIK.COM

Z nadwagi czy otyłości, wbrew powszechnym błędnym przekonaniom, się nie wyrasta - nie lekceważmy tego problemu. Dzieci czerpią wzorce żywieniowe także w środowisku rówieśniczym.

MAŁGORZATA STEMPINSKA

Nadwaga i otyłość, wg raportu WHO (ang. World Health Organization), dotyczy prawie 32% polskich dzieci w wieku 7-9 lat, co daje 8. miejsce w Europie. Tempo wzrostu masy ciała u polskich dzieci jest najszybsze na naszym kontynencie. Niestety, prognozy nie są optymistyczne.

GDZIE LEŻY PROBLEM?

Jedną z głównych przyczyn rozwoju nadwagi i otyłości jest nieodpowiedni styl życia, w tym nieprawidłowo zbilansowana dieta. Niestety, nawyki żywieniowe najmłodszych często odbiegają od rekomendowanych wzorców. W diecie polskich dzieci obserwuje się zbyt niską podaż warzyw i owoców, produktów zbożowych z pełnego ziarna. Najmłodsi chętnie sięgają po produkty zbożowe oczyszczone (słodkie płatki, jasne pieczywo, wyroby cukiernicze), słodkie i słone przekąski, a także dania typu fast food. Charakteryzują się one niską wartością odżywczą, są bogate w cukier, tłuszcz i sól. Problematyczny jest także wybór produktów do picia - dzieci chętniej wybierają słodkie napoje niż wodę. Taka monotonna, niskoodżywcza dieta nie pokrywa zapotrzebowania na podstawowe makroskładniki i nie jest sycąca. Dieta dzieci w głównej mierze jest odzwierciedleniem diety rodziców i najbliższego otoczenia.

OD CZEGO ZACZĄĆ ZMIANĘ NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH U DZIECI?

Z nadwagi czy otyłości, wbrew powszechnym błędnym przekonaniom, się nie wyrasta - nie lekceważmy tego problemu. Odpowiednie postępowanie dietetyczne, regularna aktywność fizyczna, opieka lekarska oraz monitorowanie stanu zdrowia są konieczne do uzyskania i utrzymania prawidłowej masy ciała.

JAKI WPŁYW NA ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE DZIECI MAJĄ RODZICE?

Nawyki żywieniowe to stałe zachowania związane z jedzeniem, które realizują potrzebę dostarczenia energii i składników odżywczych. Wybory żywieniowe dzieci są odzwierciedleniem środowiska domowego i szkolnego, w jakim funkcjonują. Dlatego na rodzicach spoczywa ogromna odpowiedzialność.

W dzieciństwie i w późniejszych latach życia powtarzamy schematy, które już poznaliśmy. Domownicy stanowią pierwsze, najbliższe środowisko młodego człowieka, z którego czerpie wzorce żywieniowe. Dzieciństwo to szczególny okres, w którym dziecko zdobywa nowe umiejętności, uczy się i buduje swoje nawyki. Oczywiście możemy je modelować, ale wymaga to świadomej decyzji i zaangażowania, by dawać dobry przykład. Zmiana nawyków żywieniowych całej rodziny jest kluczowa w zmianie zachowań żywieniowych dzieci. Warto zwrócić uwagę na jakość swojej diety. Czy są w niej warzywa? Jak często pojawiają się w niej słodycze? Jeśli na co dzień rodzice nie spożywają warzyw, dziecko zapewne też nie zacznie o nie prosić. Warto o tym pamiętać.

WSPÓŁODPOWIEDZIALNOŚĆ DZIAŁA TU W OBIE STRONY

Biorąc pod uwagę to, że proces zmiany dotyczy wszystkich, dziecko także powinno mieć przestrzeń do decydowania, by móc się zaangażować. W tym celu należy angażować dziecko w przygotowywanie listy produktów i robienie zakupów, pozwolić wybrać ze sklepowej półki ulubione warzywa i owoce oraz przekąski. Należy jednak być w tym konsekwentnym i nie przekraczać wcześniej ustalonych granic. Wspólne wybieranie żywności w sklepie to ciekawa forma edukacji - możliwość pokazania nowych produktów. Tak samo jak gotowanie razem z dzieckiem - warto zatem wpuścić je do kuchni i pozwolić na uczestnictwo na każdym etapie przygotowania posiłku.

OTOCZENIE MA ZNACZENIE

Dzieci czerpią wzorce żywieniowe także w środowisku rówieśniczym. Nastolatki spędzają najwięcej czasu z przyjaciółmi, a jedzenie jest dla nich ważną formą socjalizacji i rekreacji. Jednocześnie, wraz z dorastaniem coraz mniej posiłków jedzą w domu czy z rodziną. Na tym etapie potrzeba aprobaty rówieśników oraz poczucia przynależności do grupy wpływa na fakt, że zachowania żywieniowe znajomych stanowią istotny wyznacznik dla akceptacji i wyborów żywności dzieci i nastolatków, co może być korzystne lub niekorzystne. Rolą rodzica jest wsparcie prozdrowotnych zachowań, nawet gdy środowisko rówieśnicze w tym nie pomaga.

ROLA MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Dzieci codziennie korzystają z internetu i mediów społecznościowych. To dla nich narzędzie do porozumiewania się, źródło inspiracji i miejsce spędzania czasu. Dzieci w internecie znajdują także osoby do naśladowania, od kilku lat są nimi np. twórcy internetowi, tzw. influencerzy. Na ich profilach i kanałach można często zaobserwować przedstawianie swojego sposobu odżywiania czy promocję konkretnych produktów spożywczych w ramach współpracy z firmami. Niestety, wielu z nich promuje niewłaściwe, czasem szkodliwe, podejście do diety, co może niekorzystnie wpłynąć na nawyki żywieniowe odbiorców, w tym dzieci. Jednocześnie mało jest osób, które jednocześnie byłyby atrakcyjną osobą dla dzieci i nastolatków oraz osobą, która promowałaby prawidłowe nawyki żywieniowe.

WPŁYW SZKOŁY NA KSZTAŁTOWANIE NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH

W myśl: „Powiedz mi, a zapomnę, pokaż mi, a zapamiętam, pozwól mi zrobić, a zrozumiem", warto korzystać z różnych form edukacji żywieniowej i angażować szkołę w promocję zdrowego stylu życia. Pogadanka na temat zasad zdrowego żywienia może być ciekawa, jednak dopiero gdy połączymy ją z praktyką dziecko może więcej zapamiętać i wdrożyć. Wartościową formą edukacji są warsztaty kulinarne. Wspólne przygotowywanie np. kolorowych kanapek; wymiana doświadczeń z innymi uczestnikami zwiększają ciekawość i chęć dziecka do samodzielnego gotowania i próbowania nowych potraw i produktów.

JAK ROZMAWIAĆ Z DZIECKIEM O ZMIANIE NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH?

Wielu dorosłych chciałoby zmienić nawyki żywieniowe dzieci w swoim otoczeniu. Czasem nie jest to jednak proste, ponieważ dzieci - tak jak dorośli - mają swoje przyzwyczajenia czy preferencje i są niechętnie nastawione do nowości. Już na etapie rozmowy o tej kwestii mogą pojawić się konflikty czy niechęć. Warto wiedzieć, z jakim nastawieniem podejść do rozmowy o nawykach żywieniowych i jak. Pomocne mogą być założenia Porozumienia bez Przemocy - formy porozumiewania się opracowanej przez amerykańskiego psychologa Marshalla Rosenberga, który zakładał, że komunikacja może służyć wzmacnianiu więzi oraz rozwiązywaniu konfliktów.

Podstawowe elementy budowania komunikatu w zgodzie z Porozumieniem bez Przemocy to:

Spostrzeżenie - opisanie tego, co się dzieje - niemal jakby opisywać to, co widzi kamera. Należy jednak odróżnić spostrzeżenie od oceny danej sytuacji czy zachowania.

Przykład: „Od tygodnia nie zjadłaś śniadania przed wyjściem do szkoły"

Uczucia to odczucia, które budzi w nas to, co zaobserwowaliśmy.

Przykład: „Ta sytuacja martwi mnie"

Potrzeba to wynik uczuć i chęć zmiany obecnej sytuacji.

Przykład: „Chciałbym/chciałabym czuć się spokojnie wiedząc, że później nie jesteś głodna".

Komunikat kończymy prośbą. Celem jest zaspokojenie naszej potrzeby.

Przykład: „Zależałoby mi na tym, żebyś zaczęła jeść posiłek zanim wyjdziesz do szkoły".

Wyżej wymienionych cech wypowiedzi możemy też poszukiwać w wypowiedziach kierowanych do nas. Początkowo unikanie oceniania, wygłaszania wyobrażeń na jakiś temat czy żądania zmiany może być trudne. Warto jednak pamiętać, że celem jest zmiana nawyków żywieniowych, a jeśli jest dokonana pod przymusem w złej atmosferze, to prawdopodobnie nie będzie trwała i proces będzie musiał rozpocząć się od nowa.

eprasa.pl 9a9acaeff7

„Ranczo” w prawdziwych Wilkowyjach

Musimy rozczarować. W prawdziwych Wilkowyjach, na Śląsku, nie ma restauracji „U Japycza”. Nie spotkacie tutaj knującego intrygi Czerepacha, wójta/prezydenta Kozioła ani wójtowej, Wioletki i Lucy. I prawie nikt nie ogląda tu serialu „Ranczo”. Jest za to śląska golonka, która zdaniem serialowego Hadziuka jest jedną z najlepszych w Polsce, a co najważniejsze, są życzliwi i gościnni ludzie. Byliśmy w jedynych i prawdziwych Wilkowyjach. Tego w telewizji nie zobaczycie. Wilkowyjska ławeczka jest taka sama, jak w „Ranczu” i w całej Polsce.

FOT. BARTŁOMIEJ ROMANEK

Jedna z ławeczek, które znaleźliśmy w Wilkowyjach. Niedaleko mieści się zabytkowa pułapka na wilka.

BARTŁOMIEJ ROMANEK

Wilkowyje - fani serialu „Ranczo”, który ma wrócić z nową serią w grudniu 2026 roku, doskonale znają nazwę fikcyjnej wsi, w której Kozioł i Czerepach knują polityczne intrygi, o porządek na ulicach dba Stasiek, a klientów w restauracji „U Japycza” obsługuje urodziwa Wioletka. To tutaj stoi najsłynniejsza w Polsce ławeczka, na której egzystencjalne rozważania snują Hadziuk, Solejuk, Pietrek i bracia Japycze.

Zdjęcia do serialu kręcone są w Jeruzalu w powiecie mińskim, bo Wilkowyje nie istnieją. Nie istnieją? Oczywiście, że istnieją! Odwiedziliśmy jedyne na świecie, prawdziwe Wilkowyje, wieś powstałą najprawdopodobniej w XIII wieku, która 75 lat temu, 1 stycznia 1951 roku, została włączona do Tychów.

Zbieżność nazw jest przypadkowa. Bogdan Kalus, znakomity śląski aktor, który wciela się w serialu w rolę Tadeusza Hadziuka, wspomina moment, kiedy powiedział scenarzystom o prawdziwych Wilkowyjach.

- O naszych śląskich Wilkowyjach wiedziałem jeszcze przed rozpoczęciem prac nad serialem i powiedziałem o tym naszym scenarzystom. Byli zdziwieni, że takie miejsce jest na mapie Polski, bo słyszeli jedynie o Wołkowyi w Bieszczadach - mówi „Dziennikowi Zachodniemu” Bogdan Kalus.

CO ODRÓŻNIA JERUZAL OD WILKOWYJ? TAM DOSTANIESZ KEBABA Z BUDKI, A U NAS GOLONKĘ

Bogdan Kalus gościł w Wilkowyjach kilkukrotnie, a w restauracji „Pod Kasztanem” zostawił nawet słynnego Mamrota. Aktor chwali serwowaną tam golonkę. - Moim zdaniem serwowana tam jest jedna z najlepszych golonek, jakie jadłem w życiu - mówi Bogdan Kalus.

Co jego zdaniem odróżnia Jeruzal od Wilkowyj? - Prawdziwe Wilkowyje są większe. Przejeżdżałem przez nie w tym roku w drodze na mecz reprezentacji hokejowej artystów, a także rok wcześniej, kiedy odbywał się obóz naszej kadry. Wtedy wszyscy jedliśmy golonkę w restauracji „Pod Kasztanem”. Pokazywałem moim przyjaciołom, że Wilkowyje się rozbudowują, nawet jakieś bloczki powstają. W Jeruzalu nie ma restauracji, bo restauracja „U Japycza” została wymyślona jedynie na potrzeby serialu. W filmowych Wilkowyjach jest tylko nasza tradycyjna narodowa budka z kebabem - mówi Bogdan Kalus.

Serialowe i prawdziwe Wilkowyje są trochę podobne. Obie miejscowości mają wielowiekową historię. Jeruzal otrzymał lokację miejską w 1533 roku, ale w 1820 został zdegradowany. Historia Wilkowyj sięga średniowiecza, wiele źródeł podaje jako datę ich powstania rok 1287, ale została ona oparta na dokumencie, który nie jest prawdziwy.

Wilkowyje powstały w XIII lub na początku XIV wieku. Chociaż data 1287 nie ma potwierdzenia historycznego, Wilkowyje z pewnością zostały założone jeszcze w średniowieczu.

- Wieś miała w 1414 roku sołtysa, były też w niej łany i płacono meszne. Te trzy elementy świadczą, że wieś była lokowana na prawie niemieckim, a to daje pewność, że Wilkowyje powstały w XIII wieku albo na początku XIV wieku - mówi dr Wojciech Schäffer.

CHŁOPI W WILKOWYJACH BYLI ZOBOWIĄZANI DO ZABIJANIA WILCZYCH SZCZENIĄT

W „Ranczu” o wilkach nie było mowy, a główną rolę odgrywały kozy, które na złość wójtowi do wsi sprowadziła Hadziukowa. Motywy związane z wilkiem można znaleźć w Wilkowyjach wszędzie - na płotach, na domach. Niedaleko samego kościoła znajduje się skwer „Wilczy Kąt” (powstał z inicjatywy Rady Osiedla), na którym została odtworzona pułapka na wilki (tzw. wilczy dół). Przez wiele wieków w okolicy można było spotkać watahy tych pięknych drapieżników, którym miejscowość zawdzięcza nazwę.

- Jeszcze w połowie XIX wieku miejscowi chłopi, „bauerzy”, byli zobowiązani w okolicach Zielonych Świątek do wyłapywania i zabijania wilczych szczeniąt. Skoro jeszcze w XIX wieku wilki stanowiły poważne zagrożenie dla mieszkańców, to w średniowieczu, kiedy powstawała wieś, było ich zapewne jeszcze więcej - mówi Wojciech Schäffer.

Jak dodaje dyrektor Archiwum Archidiecezjalnego, wilk stał się symbolem miejscowości i trafił na jej herb. Pierwszy, jaki znamy, pochodzi z czasów habsburskich z 1723 roku z katastru karolińskiego, znajdującego się obecnie w Archiwum Państwowym we Wrocławiu. Dzisiaj przy wjeździe do dzielnicy Wilkowyje można zobaczyć logo zaprojektowane przez Wojciecha Schäffera, nawiązujące do herbu miejscowości.

Wilk znajdował się również na pieczęciach Wilkowyj w XVIII i XIX wieku, na których umieszczano ówczesną niemiecką oficjalną nazwę wsi - Wilkowy. W okresie międzywojennym wieś miała aż trzy różne pieczęcie - dwa przedstawiały wizerunki biegnącego wilka, zaś pod koniec lat 30. powrócono do wizerunku tego zwierzęcia, które siedzi w charakterystycznej pozie, tj. wyjąc (tzw. herb mówiący).

RESTAURACJA „POD KASZTANEM” - RODZINNE TRADYCJE OD PONAD 160 LAT

Gastronomia w śląskich Wilkowyjach ma piękne tradycje, sięgające lat 60. XIX wieku. Przy głównej drodze mieści się restauracja „Pod Kasztanem”, powstała najprawdopodobniej w 1865 roku. Rozmawiamy z Piotrem Bergerem, który prowadzi lokal wraz z żoną. Jego przodkowie otworzyli lokal jeszcze w połowie XIX wieku i pozostaje on - z małą przerwą - w rękach tej samej rodziny.

- Moja rodzina Skiba wywodzi się ze wsi Katowice. Kazimierz Skiba był przedostatnim sołtysem Katowic. W momencie wyboru na to stanowisko miał 37 lat. Pierwotnie ziemie Skibów leżały w okolicach ulic Reymonta, Starowiejskiej oraz Wojewódzkiej. Kiedy miasto zaczęło się rozbudowywać, otrzymali oni pieniądze, dzięki którym możliwy stał się zakup łanu ziemi w Wilkowyjach - wsi księcia pszczyńskiego, przy trakcie Wrocław - Kraków - mówi Piotr Berger.

Michał Skiba, brat Kazimierza, około 1837 roku ożenił się z Zofią, z domu Suchy. Mieli trzech synów. Rodzina przeprowadziła się do Wilkowyj. Prawdopodobnie w latach 60. XIX wieku Michał Skiba zdecydował się na otwarcie w tym miejscu oberży.

MAMROT JEST, ALE KLIENCI I TAK WOLĄ TYSKIE

Oberża i późniejsza restauracja odgrywały ważną rolę w życiu Wilkowyj. Jej historię badał również Wojciech Schäffer. To tutaj w 1907 roku zamontowano pierwszy we wsi telefon. Na ścianie budynku zamieszczono również prawdopodobnie pierwszą skrzynkę pocztową w miejscowości. W oberży odbywały się ważne wydarzenia kulturalne i spotkania lokalnej społeczności, a 20 marca 1921 roku najprawdopodobniej to w tym lokalu Ślązacy opowiedzieli się podczas plebiscytu za Polską.

Chociaż za barem można zobaczyć wspomnianego Mamrota, to tradycją jest to, że podawane jest tutaj tylko i wyłącznie piwo Tyskie. Mamrot pełni tutaj jedynie funkcje dekoracyjne.

Do naszej rozmowy dołącza Agata Berger-Połomska, córka Piotra Bergera, która pracuje obecnie w Muzeum Miejskim w Tychach. Pokazuje nam rodzinną fotografię, wykonaną przed restauracją 8 listopada 1937 roku.

- To ślub Wilhelma Bergera z Otylią z domu Skiba, córką Wilhelma Skiby, który był kolejnym członkiem rodziny Skiba, prowadzącym w tym miejscu karczmę - mówi Agata Berger-Połomska. - Wilhelm Skiba przez całe swoje życie, przez 50 lat pracował jako Kellermeister w browarze książęcym. Był spokrewniony z Kazimierzem Skibą, przedostatnim sołtysem Katowic.

Na zdjęciu jest również jedna z najbardziej znanych osób w historii Wilkowyj, Andrzej Michna. To kierownik wilkowyjskiej szkoły, który był pierwszym pedagogiem z wyższym wykształceniem pracującym w II RP.

Przez ponad 150 lat lokal niemal nieprzerwanie należał do rodziny Skiba i Berger. Wyjątkiem było ponad 30 lat po drugiej wojnie

eprasa.pl 9a9acaeff7

światowej. Do 1956 roku restauracja należała do Otylii Berger, babci Piotra, ale w 1956 roku została ona przejęta przez Powszechną Spółdzielnię Spożywców.

- Babcia musiała zakończyć działalność jako osoba prywatna. Rodzina dalej mieszkała w pomieszczeniach nad restauracją, ale wynajmowała ją PSS-owi aż do zamknięcia w 1988 roku. Moja ciotka Dorota Skiba, która była księgową w PSS-ach poradziła nam, żeby starać się o odzyskanie lokalu i podjąć próbę prowadzenia tam baru, a później także części restauracyjnej, czym nasza rodzina zajmowała się od pokoleń - wspomina Piotr Berger.

- W 1990 roku ponownie otwarliśmy restaurację. Rynek był wtedy chłonny. W Wilkowyjach było dużo zakładów pracy, przychodziło do nas mnóstwo ludzi od godziny 8 do 18, bo zawsze byliśmy lokalem dziennym - dodaje Piotr Berger.

Sam właściciel ma trudności ze wskazaniem specialite de la maison, ale „Pod Kasztanem" słynie z golonki, podawanej w dwóch formach: gotowanej i pieczonej. Jak twierdzi Bogdan Kalus, obie są wyborne. Serwuje się tu tradycyjną śląską i polską kuchnię. Piotr Berger pracuje od wczesnego rana do wieczora, bo wszystko ma być smaczne i świeże. I tak rzeczywiście jest - o czym przekonaliśmy się dzięki jego gościnności.

Piotr Berger „Ranczo" ogląda rzadko, bo nie pozwalają mu na to obowiązki. Jak mówi, nie zdarza się, aby ktoś z gości mówił, że przyjechał odwiedzić Wilkowyje z powodu zainteresowania serialem. Ale w restauracji „Pod Kasztanem" gościli za to m.in. Robert Makłowicz i Joanna Bartel.

FOT. MARZENA BUGAŁA-ASTASZOW

Agata Berger-Połomska i Piotr Berger prowadzą restaurację „Pod kasztanami".

„HALO, MOGĘ Z KSIĘDZEM KOZIOŁEM? ALE JAK TO, ON TU NIE PRACUJE?"

- Halo, czy mogę prosić z księdzem Koziołem? - taki telefon odebrał kilka lat temu ks. Marcin Piasecki, proboszcz parafii Matki Bożej Królowej Aniołów na Wilkowyjach.

- Zadzwoniła do kościoła kobieta w wieku 30-40 lat i poprosiła o rozmowę z księdzem Koziołem. Nie skojarzyłem, o co jej chodzi, bo nie znałem serialu. Odpowiedziałem jej, że w parafii nie ma i nigdy w historii nie było księdza Kozioła, że takiego księdza nie ma w całej diecezji. Pani nie chciała mi uwierzyć, rozmowa trwała kilka minut, a kiedy się rozłączała, była mocno rozczarowana, że nie udało się jej porozmawiać z księdzem Koziołem - opowiada „Dziennikowi Zachodniemu" ks. Piasecki, przypominając najbardziej zabawną anegdotę związaną z serialem „Ranczo".

Parafia w Wilkowyjach istnieje od 1984 roku i nigdy nie pracował w niej ksiądz Piotr Kozioł, w którego rolę wciela się w serialu „Ranczo" niezawodny Cezary Żak. Parafię erygował biskup Herbert Bednorz, a pierwszym proboszczem został ks. Jerzy Robok. Już wcześniej wierni z Wilkowyj pragnęli własnego kościoła, ale dopiero za czasów księdza Roboka udało się zbudować własną świątynię.

KOMUNISTYCZNE WŁADZE BRUTALNIE ZABLOKOWAŁY BUDOWĘ KOŚCIOŁA

- Pierwszy pomysł budowy kościoła zrodził się już w 1939 roku, ale o nim niewiele dzisiaj wiemy. W latach 50. XX wieku w innym miejscu rozpoczęto budowę kościoła na terenie zakładu Transsprzęt, ale ówczesne władze komunistyczne były nieprzychylne i w sposób brutalny rozwiązały sprawę - fundamenty i ściany zostały zburzone, a odpowiedzialnych za to księży z Mikołowa ciągano po komisariatach - mówi. ks. Marcin Piasecki, proboszcz parafii Matki Bożej Królowej Aniołów w tyskiej dzielnicy Wilkowyje.

Dopiero w latach 80. udało się rozpocząć budowę ówczesnego kościoła, chociaż pierwotnie oficjalnie nazywano ją kaplicą, aby uniknąć konfrontacji z komunistycznymi władzami. W 1988 roku biskup Damian Zimoń konsekrował kościół w Wilkowyjach. Powstał on ogromnym nakładem pracy parafian. Kościół Matki Bożej Królowej Aniołów był pierwszym zaprojektowanym przez znanego tyskiego architekta, Grzegorza Ratajskiego.

Parafia w Wilkowyjach liczy nieco ponad 2 tysiące mieszkańców. - Do kościoła uczęszcza regularnie jedna czwarta z nich, czyli około 500-600 wiernych. Jest też grono mieszkańców, którzy czynią to sporadycznie podczas największych świąt - mówi ks. Marcin Piasecki.

TYLKO W WILKOWYJACH W STAJENCE ZNAJDZIECIE WILKA

Ciekawostką jest również stajenka, w której prawdopodobnie jako jedynej na świecie znajduje się od lat figura wilka, nawiązująca do wilka gromnicznego, uratowanego przez Matkę Boską.

- Wilkowyje to spokojna dzielnica, która jednak w ostatnich latach mocno się zmieniła. Powstało dużo nowych domów jednorodzinnych. Na Wilkowyjach bardziej się mieszka niż pracuje, bo ludzie z reguły pracują w innych miejscach. Mimo że część mieszkańców wprowadziła się niedawno, to Wilkowyje wciąż pozostają małą społecznością, co ma swoje plusy i minusy. Wszyscy się znamy, z ludźmi rozmawia się jak z dobrym sąsiadem. Minusem jest to, że na pewne rzeczy nie możemy sobie pozwolić, bo nie ma tylu rąk, aby się w pewne rzeczy zaangażować. Nie dotyczy to tylko życia parafialnego - mówi ks. Piasecki.

„RANCZO" I ŁAWECZKA NA REKOLEKCJACH, ZAINTERESOWANIE BYŁO WIELKIE

Ks. Marcin Piasecki nie ogląda serialu „Ranczo", ale z tego, co wie, jest on „swojski", czyli taki, jak prawdziwe Wilkowyje. - Myślę, że sam reportaż może przynieść dla naszej społeczności coś dobrego, bo ludzie dowiedzą się, że w ogóle istnieje takie miejsce - mówi ks. Marcin Piasecki, który wykorzystał jednak popularność serialu podczas rekolekcji w czasach pandemii.

- Zaprosiłem księdza, który jest fanem serialu, a w kościele postawiliśmy symboliczną ławeczkę. Tematyka była związana z siedmioma grzechami głównymi. Ksiądz rekolekcjonista nawiązywał do poszczególnych postaci z serialu i ich przywar. Dzięki temu treści były bardziej przystępne - mówi ks. Marcin Piasecki. Rekolekcje były transmitowane w internecie i cieszyły się dużym zainteresowaniem.

W WILKOWYJACH „RANCZO" NIKOGO NIE INTERESUJE?

Ksiądz Piasecki nie jest jedynym mieszkańcem, który twierdzi, że „Rancza" nie ogląda. Można nawet odnieść wrażenie, że tutaj serial nikogo nie obchodzi. Wilkowyjoki, nie wstydźcie się, to żaden obciach, ja oglądam!

- „Rancza" nigdy nie oglądałam. Akcja serialu nie rozgrywa się na naszych Wilkowyjach, a poza tym to jest najstarsza dzielnica Tychów, więc byliśmy znacznie wcześniej niż serial - podkreśla Iwona Duda-Romańczuk, mieszkanka Wilkowyj. Jeśli serial jednak zna, umiejętnie to ukrywa. - Super się mieszka w Wilkowyjach. Jest tutaj cicho i spokojnie, mamy blisko do lasu i pięknej przyrody. Poza tym Wilkowyje są znakomicie skomunikowane, ale nie wiem, czy jestem obiektywna, bo mieszkam tutaj od urodzenia.

SKLEP JEST JAK U WIĘCŁAWSKIEJ, ALE NIE MA APTEKI Z MAGISTREM POLAKOWSKIM

Dlaczego popularność serialu „Ranczo" nie przełożyła się na zainteresowanie Wilkowyjami? - Nikt nas nie zauważa, bo wszyscy mówią, że to Tychy. I teraz mało kto o tym pamięta, mimo że to była kiedyś odrębna miejscowość - spekuluje jeden z mężczyzn, którego spotykamy przed jedynym sklepem, dodając z żalem, że dzisiaj coraz mniej rodowitych Wilkowyjoków, a coraz większy procent stanowi ludność napływowa.

A ławeczka? Na Wilkowyjach jest ich kilka, ale żadna z nich nie znajduje się przed sklepem. Dwie ławeczki znaleźliśmy tuż pod kościołem, niedaleko wspomnianej już zabytkowej pułapki na wilki. W centrum dawnej wsi sprawdzamy, czy w Wilkowyjach można znaleźć potencjalnych kandydatów na Solejuka i Hadziuka.

- Dzień dobry, jesteśmy z „Dziennika Zachodniego" - zaczepiamy mężczyznę w średnim wieku, pijącego piwo na jednej z ławeczek.

- Panowie z „Dziennika"? - mężczyzna odpowiada pytaniem. - Jeśli tak, to dobrze, bo myślałem, że z policji. Wiecie, życie mi się nie ułożyło, los sprawił, że trafiłem do Wilkowyj, ale dobrze się tutaj mieszka, ludzie są dobrzy, przyroda jest piękna.

Bo ławeczkę z „Rancza" znajdziemy i w Jeruzalu, i w Wilkowyjach, i w tysiącach polskich miejscowości, począwszy od małych wsi po wielkie miasta, od Bałtyku po Śląsk. Bo dzięki serialowi „Ranczo" przekonaliśmy się, że ławeczka to miejsce, w którym jak w krzywym zwierciadle możemy zobaczyć Polaków portret własny, o jakim się żadnym socjologom nie śniło.

FOT. BARTŁOMIEJ ROMANEK

Proboszcz opowiedział nam, jak mieszka się i żyje w Wilkowyjach.

eprasa.pl 9a9acaeff7

Jakie zniżki dla seniorów?

Darmowe bilety w komunikacji miejskiej, bezpłatny abonament RTV, tańsze przejazdy koleją, ulgowe bilety do kina i teatru, paszport za pół ceny - to tylko niektóre zniżki przysługujące emerytom. Warto je znać i z nich korzystać.

MAŁGORZATA STEMPINSKA

Nie wszystkie zniżki są przyznawane ustawowo. Wiele z nich zatwierdziły samorządy. Wymieniamy zarówno ulgi ustawowe, jak i samorządowe.

JAKIE ZNIŻKI NA PRZEJAZDY KOMUNIKACJĄ MIEJSKĄ

W większości polskich miast osoby, które ukończyły 70. rok życia, korzystają z komunikacji miejskiej całkowicie za darmo. Wystarczy mieć ze sobą dokument tożsamości potwierdzający wiek.

Niektóre miasta obniżają wiek bezpłatnych przejazdów. Np. w Bydgoszczy darmowe przejazdy wszystkimi autobusami i tramwajami przysługują już od 65. roku życia, bez względu na miejsce zamieszkania. Podobnie jest m.in. we Wrocławiu czy Lublinie. „Młodsi" emeryci często mogą korzystać z biletów ulgowych, ale szczegółowe warunki zawsze zależą od lokalnych uchwał.

JAKIE ZNIŻKI NA PRZEJAZDY KOLEJĄ DLA SENIORA

Senior chcący podróżować składami PKP Intercity może skorzystać z dwóch ofert.

Pierwsza to Bilet dla Seniora, czyli stała oferta dla każdego, kto ukończył 60 lat. Zniżka 30 proc. obowiązuje na przejazdy w komunikacji krajowej pociągami PKP Intercity S.A. wszystkich kategorii w 1 i 2 klasie. Aby potwierdzić uprawnienie do zniżki, wystarczy okazać konduktorowi dokument ze zdjęciem potwierdzający tożsamość i wiek, np. dowód osobisty.

Z kolei ulga ustawowa 37 proc. jest adresowana do emerytów i rencistów. Mają oni prawo do dwóch przejazdów w ciągu roku z ulgą 37 proc. w 2 klasie wszystkich kategorii pociągów PKP Intercity S.A. w komunikacji krajowej. Należy pamiętać jednak, że przejazd „tam" i „z powrotem" jest traktowany jako dwa oddzielne przejazdy. Prawo do zniżki przysługuje na podstawie odpowiedniego zaświadczenia (wydawanego m.in. przez terenowe jednostki Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów) okazywanego wraz z dowodem osobistym lub innym dokumentem potwierdzającym tożsamość. Z dwóch ulgowych przejazdów w ciągu roku mogą też skorzystać współmałżonkowie, na których pobierane są zasiłki rodzinne.

Seniorzy w pociągach regionalnych (Polregio) mogą skorzystać z ustawowej ulgi 37 proc. dla emerytów (dwa razy w roku) lub ze stałej oferty handlowej REGIO Senior. Przeznaczona jest dla osób, które ukończyły 60. rok życia. Daje 25 proc. zniżki na bilety jednorazowe oraz 10 proc. zniżki na bilety okresowe (tygodniowe, miesięczne, kwartalne). Przy zakupie i kontroli biletu w ramach oferty REGIO Senior wystarczy dokument tożsamości potwierdzający wiek (dowód osobisty).

Ulgi na przejazdy dla seniorów stosują także przewoźnicy regionalni, np. Koleje Mazowieckie czy Koleje Śląskie.

JAKIE ZNIŻKI ZA PASZPORT DLA SENIORA

Nowy paszport kosztuje aż 140 zł. Mamy dobrą wiadomość dla emerytów. Za paszport płacą połowę, czyli 70 zł. Natomiast, gdy ukończą 70 lat, są zwolnieni z opłaty. Nie pobiera się jej również od osób przebywających w domach pomocy społecznej lub w zakładach opiekuńczych albo korzystających z pomocy społecznej w formie zasiłków stałych, jeżeli ich wyjazd za granicę następuje w celu długotrwałego leczenia lub operacji.

JAKIE ZNIŻKI NA PODRÓŻE PKS-EM DLA SENIORA

Przedsiębiorstwa PKS i inni przewoźnicy nie mają ustawowego obowiązku udzielania zniżek seniorom. Jednak większość z nich pomyślała o osobach powyżej 60. roku życia. Oferują im bilety tańsze średnio o 10-15 proc. Dlatego przed podróżą warto sprawdzić ceny u poszczególnych przewoźników. Warto też rezerwować bilety przez internet z dużym wyprzedzeniem - dla seniorów często dostępne są pule biletów w bardzo niskich cenach.

KIEDY SENIOR NIE MUSI PŁACIĆ ABONAMENTU RTV

Z opłat za używanie odbiorników radiowych i telewizyjnych są zwolnione wszystkie osoby, które ukończyły 75 lat.

Abonamentu RTV nie muszą też płacić emeryci, którzy ukończyli 60 lat, a ich emerytura nie przekracza 50 proc. przeciętnego wynagrodzenia w gospodarce narodowej w roku poprzedzającym ogłaszanego przez prezesa GUS. Obecnie wspomniane 50 proc. to 4451,78 zł brutto.

Podstawą do uzyskania zwolnienia jest dowód osobisty oraz decyzja jednostki organizacyjnej ZUS albo innego organu emerytalno-rentowego o wysokości emerytury w danym roku lub odcinek emerytury. Natomiast osoby po 75. roku życia z płacenia na RTV są zwolnione automatycznie. Poczta Poczta ma bowiem dostęp do rejestru PESEL.

JAKIE ULGI DLA SENIORA W KINIE, TEATRZE CZY MUZEUM

Nie ma przepisów nakazujących tym instytucjom przyznawanie jakichkolwiek ulg osobom powyżej 60. roku życia. Jednak większość teatrów sprzedaje seniorom ulgowe bilety na spektakle po okazaniu legitymacji.

FOT. FREEPIK.COM

Ulga ustawowa 37 proc. jest adresowana do emerytów i rencistów. Mają oni prawo do dwóch przejazdów w ciągu roku z ulgą 37 proc. w 2 klasie wszystkich kategorii pociągów PKP Intercity S.A w komunikacji krajowej.

Seniorzy zaoszczędzą również wybierając się do kina. Większość sieci kinowych (np. Cinema City, Helios, Multikino) oferuje bilety ulgowe dla osób, które ukończyły 60. rok życia. Kina organizują cykliczne pokazy dla starszych widzów (np. kinowe czwartki, kluby seniora) z biletami w specjalnych, obniżonych cenach. Wystarczy okazać dokument ze zdjęciem potwierdzający wiek (dowód osobisty) lub legitymację emeryta-rencisty.

Emeryci, renciści oraz osoby niepełnosprawne wraz ze swoimi opiekunami mają ustawową zniżkę na wejściówki do wszystkich muzeów państwowych. Wysokość tych ulg nie jest jednak określona w ustawie, przez co jej wysokość oraz dni, w których obowiązuje, ustalana jest indywidualnie przez dyrektora poszczególnych placówek muzealnych.

KIEDY ULGA PIT-0 DLA SENIORA

Ulga PIT-0 to zwolnienie z podatku dochodowego dla osób, które osiągnęły powszechny wiek emerytalny (60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn), ale nie pobierają emerytury i nadal pracują. Mogą z niej skorzystać seniorzy uzyskujący przychody m.in. z pracy na etacie, stosunku służbowego, pracy nakładczej, spółdzielczego stosunku pracy, umów zlecenia oraz prowadzący działalność gospodarczą. Nie obejmuje ona natomiast osób pracujących na umowie o dzieło ani tych, które pobierają już emeryturę, rentę rodzinną z ZUS, świadczenia służb mundurowych czy uposażenie sędziowskie.

Z ulgi mogą skorzystać zarówno osoby, które nie złożyły jeszcze wniosku o emeryturę, jak i te, które taki wniosek złożyły i mają już przyznane świadczenie, ale go jeszcze nie pobierają. Podstawowym warunkiem jest niepobieranie emerytury lub renty rodzinnej. Seniorzy, którzy otrzymują emeryturę i jednocześnie dorabiają do swojego świadczenia, nie mogą korzystać z tej preferencji.

Ulga PIT-0 to realna korzyść dla pracujących seniorów. Pozwala nie płacić podatku dochodowego od przychodów do rocznego limitu 85 528 zł. Dodatkowo osoby rozliczające się według skali podatkowej mogą skorzystać z kwoty wolnej od podatku w wysokości 30 000 zł. W efekcie łączne przychody do 115 528 zł mogą być nieopodatkowane. W praktyce oznacza to wyższe wynagrodzenie „na rękę". Przy minimalnych zarobkach, które od 1 stycznia 2026 roku wynoszą 4806 zł brutto, oszczędność sięga około 168 zł miesięcznie, a przy pensji 5000 zł - około 300 zł.

Aby ulga była stosowana, pracownik musi złożyć pracodawcy oświadczenie, że spełnia warunki do jej zastosowania, tj. mimo nabycia prawa do emerytury lub renty rodzinnej nie pobiera tych świadczeń.

eprasa.pl 9a9acaeff7

„Lalka” to dla niektórych to świętość

Gdy kilka miesięcy temu gruchnęła wiadomość, że niemalże równocześnie powstają dwie nowe ekranizacje „Lalki” Bolesława Prusa, Internet rozgrzał się do czerwoności. Filmowa „Lalka” z Marcinem Dorocińskim i Kamilą Urzędowską w rolach głównych do kin trafi 30 września, natomiast w środę na Netflixie debiutował serial „Lalka”, gdzie jako Wokulskiego i Łęcką możemy podziwiać Tomasza Schuchardta i Sandrę Drzymalską. Jaka jest serialowa „Lalka”? Warto ją obejrzeć?

KRZYSZTOF POŁASKI

„Lalka” Bolesława Prusa to wyjątkowa powieść. Dla niektórych - niemal świętość . Gdy tylko pojawia się temat filmowej bądź serialowej ekranizacji, a nawet adaptacji teatralnej, od razu rodzi się dyskusja na temat tego, jak powinny być przedstawione losy Stanisława Wokulskiego i Izabeli Łęckiej.

Historia niemożliwej do spełnienia miłości kupca galanteryjnego i szlachcianki była przede wszystkim rozliczeniem Prusa z ówczesną Polską . Z podobnego założenia wychodzą twórcy netfliksowej „Lalki”, czyli Paweł Maślona, Paweł Demirski oraz Jagoda Dutkiewicz , dla których tekst Bolesława Prusa jest jedynie punktem wyjścia do opowieści o wojnie klas i podzielonej Polsce.

KLASYKI TU NIE UŚWIADCZYCIE

Jeżeli liczycie, że serialowa „Lalka” od Netflix będzie wiernym przeniesieniem kart książki na ekran, to srogo się zawiedziecie. Maślona, Demirski i Dutkiewicz ani przez moment nie myśleli, żeby podejść do literackiej podstawy na klęczkach . I całe szczęście.

Więcej, gdyby taki autor, jak Paweł Demirski, od lat w swoich teatralnych dziełach dekonstruujący i przepisujący klasykę, tym razem podszedł do tematu w sposób standardowy, to pomyślałbym, że jest coś nie tak. To, co pewnie niektórych będzie uwierać, to język i jego wulgarność. Autorzy nie boją się rzucić „k**rwą” już na starcie, a w jednej ze scen Łęcka nazywana jest „głupią p**zdą” . Obrazoburcze? Być może, ale nadające bohaterom ton autentyzmu. Ot, kolejny kamyczek do jeziora hipokryzji ówczesnej rzeczywistości , bo przecież w domu Łęckich się nie przeklina, prawda?

Już od pierwszych minut autorzy wrzucają widzów do świata, który jednocześnie jest jakby wyjęty z „Lalki” Prusa, ale dodają dużo od siebie, a także od samego Bolesława Prusa, bo cytują i odwołują się w serialu do innych jego dzieł. Tworzy to pełny obraz XIX-wiecznej Polski, która pod względem mentalnym wcale nie jest taka daleka od tej, którą znamy współcześnie . Może i mamy kanalizację czy prąd, ale jednocześnie w społeczeństwie wciąż jest wiele pogardy i przekonania o własnej wyższości, co doskonale obrazuje plemienna walka dwóch zwaśnionych obozów politycznych i ich wyznawców.

ALEŻ TO JEST ZAGRANE!

Tomasz Schuchardt jako Stanisław Wokulski jest wyborny. Autorzy nie romantyzują na szczęście tej postaci w żaden sposób i przedstawiają go jako poniekąd typa spod ciemnej gwiazdy, który dorobił się w niejasny sposób na wojnie i układach z Rosjanami.

W tej interpretacji Wokulski tak właściwie jest zwykłym chamem , który chce wejść na salony. Jego miłość, bądź iście wariackie zauroczenie, Łęcką jest na dobrą sprawę jednym ze sposobów, dzięki którym Stanisław może podnieść swój społeczny status. Wyjątkowa jest relacja Łęckiego z Rzeckim; Dariusz Chojnacki pięknie wykreował właściwie jedynego tak bardzo pozytywnego bohatera w serialu, który jest idealnym filtrem dla tej zdeprawowanej rzeczywistości.

Z kolei Łęcka , brawurowo zagrana przez Sandrę Drzymalską , zyskuje w tej „Lalce” charakter . To nie jest ładniutka laleczka, jak często przedstawia się Izabelę, a kobieta z krwi i kości, która może i do końca jeszcze nie wie, czego chce, ale z całą pewnością wie, czego nie chce . Łęcka angażuje się w działalność społeczną i staje się aktywistką, ale czy na pewno zależy jej na dobru uboższych czy zwyczajnie obecność na świeczniku łechta jej ego?

No właśnie... I to mi się szalenie podoba w „Lalce” Pawła Maślony, bo Wokulski i Łęcka tak naprawdę są tacy sami. Zależy im na uwadze i zrobieniu szumu wokół siebie, dlatego też tak mocno ze sobą wojują.

ZAKŁAMANY ŚWIAT SZLACHTY

W netfliksowej „Lalce” historia miłości Wokulskiego do Łęckiej to tak właściwie jedynie zarzutka do namalowania zidiociałego i zakłamanego świata szlachty . Biedujący, niemający praktycznie żadnej wiedzy, wyprzedający Żydom swoje majątki, mają tylko jedno - arystokratyczne pochodzenie.

Mimo, że rodowymi herbami się nie najedzą, to żyją w ułudzie, gdzie każdy gorzej urodzony, nawet jeżeli posiada pieniądze i potrafi je mnożyć, jest dla nich zwykłym śmieciem i zrobią wszystko, żeby takiego człowieka wykorzystać i zgnoić. Wokulski im nie imponuje, nie rozczulają się nad nim, ale mają za zwykłego robaka, pospolitego karalucha, który pragnie wkroczyć do ich świata .

Tutaj przodują w tym Baron Krzeszowski (genialny Piotr Adamczyk) oraz Starski (Piotr Pacek), którzy są do szpiku kości źli, że nóż w kieszeni otwiera się na sam ich widok. Jednak widowisko najbardziej kradnie serialowy zapijaczony Tomasz Łęcki , którego doskonale wykreował Jacek Braciak . W jego interpretacji to człowiek na granicy szaleństwa, który przetańczył i przepił wszystko co miał, a że jeszcze została mu córka, to postanowił ją zmometyzować. A że Wokulski jest jej największym fanem...

Podoba mi się świat serialowej „Lalki”. Z jednej strony szlachta i wykwintne bale, a z drugiej brudna rzeczywistość, w której fekalia płyną ulicami, a biedota pada jak muchy. Kraj, nad którym łapę trzymają Rosjanie, chyli się ku upadkowi, a arystokracja baluje i kombinuje kogo tym razem można oskubać. Wymowne i prawdziwe.

WARTO OBEJRZEĆ „LALKĘ”?

Serialowa „Lalka” jest odważna, szalona i niezwykle współczesna . Doceniam nowe wątki, jak chociażby ten z Elizą Orzeszkową, który podbija wszystkie konteksty. Reżyserujący serial Paweł Maślona bawi się gatunkami; całość zaczyna się dość klasycznie, aby ewoluować w kolejnych odcinkach. Później otrzymujemy thriller i horror, aby w ostatnim odcinku zaserwować widzom coś w stylu... twórczości Guya Ritchiego. Poniekąd Maślona inscenizuje w finałowym epizodzie na nowo swojego „Kosa” , ale więcej nie zdradzę.

To trzeba po prostu zobaczyć. „Lalkę” od Netflix ogląda się wybornie, a sześć odcinków mija błyskawicznie. Kawał świetnego widowiska, które nie gryzie się w język i nie boi się reinterpretacji klasyki. Właśnie tak to się powinno robić.

Wywiad z Tomaszem Schuchardtem - czytaj str. 16-17

FOT. MAT.PRAS. NETFLIX

Już od pierwszych minut autorzy wrzucają widzów do świata, który jednocześnie jest jakby wyjęty z „Lalki” Prusa, ale dodają dużo od siebie.

eprasa.pl 9a9acaeff7

Tomasz Schuchardt: Mam 9-letnią córkę i na pewno na razie nie puszczę jej „Lalki”...

W serwisie Netflix pojawił się właśnie serial „Lalka”, zainspirowany powieścią Bolesława Prusa. Rozmawialiśmy z Tomaszem Schuchardtem, wcielającym się w sześcioodcinkowej produkcji w postać Stanisława Wokulskiego.

FOT. MAT. PRAS. NETFLIX

Tomasz Schuchardt: Niekoniecznie musiałem być w życiu beznadziejnie zakochany, aby zagrać Wokulskiego.

PAWEŁ GZYL

Poloniści twierdzą, że „Lalka” to jedna z niewielu klasycznych polskich powieści, które wywołują emocje wśród czytającej go współczesnej młodzieży licealnej. Tak było i w twoim przypadku?

Czytałem w liceum wszystkie lektury, ale sięgnięcie po „Lalkę” długo odwlekałem. Kiedy przerabialiśmy ją w drugiej klasie, prawdopodobnie wyłgałem się z pomocą „bryka”. Przed maturą stwierdziłem jednak, że wypada ją przeczytać. Chwyciłem „Lalkę” i pochłonąłem ją jednym tchem, a potem zaraz drugi raz. (śmiech) Tak mi się spodobała. Plułem sobie później w brodę, że tak długo ją omijałem.

Jak zapamiętałeś postać Wokulskiego z tych szkolnych czasów?

Na pewno zapamiętałem jego czerwone ręce. I bardzo chciałem, żeby zostały pokazane w serialu. Pamiętam też, że choć Wokulski był postacią z pozytywistycznej powieści, w moich szkolnych czasach był odczytywany przez polonistów romantycznie. Byłem szczerze zaskoczony, kiedy dowiedziałem się, że następne pokolenie postrzega go już w zapożyczonych z angielskiego kategoriach typu „stalker” czy „creep”. Ja zapamiętałem go przede wszystkim jako faceta, który był beznadziejnie zakochany. Do tego stopnia, że poświęcił wszystko dla miłości, która okazała się mrzonką.

Co sprawiło, że zechciałeś zagrać tę postać?

Wokulski został mi zaproponowany bez castingu. Kiedy ktoś myśli właśnie o tobie w kontekście opowiedzenia historii, to dla aktora jest niezwykle nobilitująca sytuacja. Ale „Lalka” to były lata przygód. Po raz pierwszy usłyszałem o tym, że ktoś chce ponownie zekranizować powieść Prusa na długo przed tym, zanim robienie „Lalek” stało się modne. (śmiech) Początkowo miał ten serial produkować Michał Kwieciński. Podczas jego rozmowy z reżyserem, który miał się tym zająć, padło moje nazwisko. Byłem wtedy po „Wielkiej wodzie” i zaczynałem mieć dużo pracy. Michał zadzwonił więc, bo uznał, że musi mnie zarezerwować dla roli Wokulskiego. Kiedy usłyszałem tę propozycję, od razu pomyślałem: „Może to jest moje ukryte marzenie?”. Bo już w pierwszym momencie przeszedł mnie dreszcz ekscytacji. Ale wtedy to dopiero był pomysł i do jego realizacji wiodła jeszcze długa droga. Potem zmienił się reżyser i nagle dowiedziałem się, że Paweł Demirski będzie pisał scenariusz, a serial wyprodukuje syn Michała - Janek Kwieciński. Nikt mnie wtedy już nie chciał wymienić, zapytano więc tylko, czy nadal jestem na pokładzie. Potwierdziłem - i dopiero po jakimś czasie usłyszałem, że reżyserować będzie Paweł Maślona. Wtedy zaczęły się castingi do pozostałych ról, w których aktywnie uczestniczyłem. Byłem więc w tym projekcie od samego początku.

Scenarzyści serialu Netflixa postanowili opowiedzieć „Lalkę” na własny sposób. Co ci się najbardziej spodobało w ich oryginalnym pomyśle na interpretację tej powieści?

Przede wszystkim spodobało mi się, że ta historia została inaczej opowiedziana niż u Prusa. Skoro mamy już książkę i dwie adaptacje, to po co robić coś takiego samego? Wielu ludzi oczekuje od ekranizacji przeniesienia powieści jeden do jednego. Tymczasem dla mnie przyłożenie innych akcentów i dopisanie nowych wątków nie jest niczym złym, tylko czymś ,co pozwala spojrzeć na tę uniwersalną historię trochę inaczej, świeżo i na nowo. Spodobało mi się też w tym scenariuszu, że bohaterowie Prusa zostali potraktowani z miłością. To bohaterowie w pełni „prusowscy”. Po wypuszczeniu trailera odezwały się głosy, które twierdziły, że podchodzimy do tej powieści z brakiem szacunku i zmieniamy ją, bo została źle napisana. (śmiech) Tymczasem jest dokładnie odwrotnie - scenarzyści, szanując klasykę, dyskutują z nią. Dzieła wybitne - jak „Lalka” - są tak bogate, wielowymiarowe i zakorzenione w wyobraźni autora, że każda ich próba wiernej adaptacji często kończy się porażką. Film to medium, które posługuje się m.in. obrazem, montażem i skrótem. Potrzebuje więc własnego języka.

Największy wpływ na kształt tej serialowej opowieści miał chyba Paweł Demirski.

Paweł Demirski jest znany z teatralnych dokonań, w których reinterpretował na swój sposób polską klasykę. Kiedy spotkaliśmy się z nim przed wejściem na plan, powiedział, że zobaczył w powieści Prusa potencjał, aby opowiedzieć tę historię poprzez humor. I właśnie to dostajemy w tym serialu, jednocześnie z zachowaniem miłości do bohaterów, ich charakterów, namiętności i uczuć.

eprasa.pl 9a9acaeff7

A Paweł Maślona?

Paweł miał jeszcze inne podejście. On uważa, że kiedy bierze się jakąś powieść do zekranizowania, to ważne jest, aby w niej znaleźć film. A wcale nie jest to takie oczywiste, bo nie każda książka ma w sobie ten potencjał. Wiele jest takich, które są dla filmu za trudne, zbyt chaotyczne lub po prostu nieciekawe. I chwała im za to, bo od tego jest właśnie literatura. Kiedy czytamy jakąś książkę, pracuje nasza wyobraźnia. U każdego inaczej. Kiedy natomiast przystępuje się do ekranizacji powieści, należy stworzyć fabułę - bohaterów oraz konflikty, które nimi powodują - i opisać ją obrazem, który stanie się wspólnym doznaniem wielu widzów.

Jak to zadziałało w serialu?

Tam jest oczywiście dużo zmian, jeśli chodzi o treść książki. Niektóre rzeczy są podkreślone, a inne - przesunięte w tło. Czymś takim jest walka klasowa, ta pozytywistyczna myśl, że pracą u podstaw możemy zmienić nasze życie. Tłem jest także to, że Wokulski walczył w Powstaniu Styczniowym, że dorobił się na wojnie, że jest patriotą, że bardzo interesują go wynalazki i cała rewolucja przemysłowa. W serialu jest tego mało, bo nasza opowieść miała się skupić na człowieku i jego namiętnościach. Dużo bardziej przyłożyliśmy się do rozbudowania charakterów poszczególnych postaci. Oczywiście zawsze jest coś za coś. Albo szczegółowe opowiadanie o historii i niuansach epoki zabierze nam czas ekranowy, przeznaczony na pokazanie emocji bohaterów, albo tło historyczne potraktujemy faktycznie jak tło, a tchniemy w zamian większe życie w postacie. My postawiliśmy na to drugie, dlatego w serialu każdy z bohaterów jest pełnokrwisty i ma swój koloryt, dzięki czemu my aktorzy mieliśmy tam naprawdę dużo do zagrania.

O ile w powieści Wokulski jest pozytywistą z sercem romantyka, tak tutaj jest kapitalistą, który postrzega świat w kategoriach zysku i straty. Tak zarysowana postać będzie bliższa widzowi z XXI wieku?

Nie zgadzam się z tą interpretacją. Oczywiście Wokulski ma cechy kapitalisty, bo wie, gdzie i jak zdobywa się pieniądz. Pokazuje jednak tę stronę swej osobowości tylko przed klasą wyższą, do której aspiruje. Ale nie do końca kapitalistycznie postępuje ze swoim majątkiem: jest w stanie roztrwonić go na to, co jest dla niego najważniejsze - na tę chorobliwą miłość. Trochę innego Wokulskiego poznajemy w serialu na początku, a trochę inaczej z nim kończymy. Podobnie jest zresztą z Łęcką, która w książce jest dość płaska, natomiast w filmie przechodzi niezwykłą metamorfozę. Trzeba też postrzegać te postaci nie z dzisiejszej perspektywy, ale pamiętając w jakich czasach żyli i jakie mieli możliwości. Kiedy się o tym zapomina, patrzy się na nie bez tej wspomnianej miłości i szacunku.

Przez większą część serialu Wokulski jawi się widzowi jako ktoś tajemniczy i wręcz niebezpieczny. Jest powściągliwy i małomówny. To było dla ciebie utrudnieniem w tworzeniu tej postaci?

To efekt zabiegów Pawła Maślony, poczynionych w montażu. Ale bardzo mi się to podoba. Chcieliśmy bowiem utrzymać tajemniczość Wokulskiego jak najdłużej. Z drugiej strony zależało nam, aby widz dostrzegł, że jego zadurzenie w Łęckiej jest prawdziwe. To nie jest jakaś dziwna gra czy założenie. Wokulski nie potrafi jedynie odpowiednio dobrać środków, by wyrazić to, co naprawdę czuje. Była jednak scena, która nie weszła do serialu, a trochę inaczej ustawiała Wokulskiego. Stwierdziliśmy jednak przy finalnym montażu, że to nie jest dobra droga, by go tak pokazać. Bo jawił się w niej jako osoba, która wszystko robi z wyrachowania. To była zaledwie jedna scena, która pozwalała tak odczytywać tę postać. Usunęliśmy ją - ściślej mówiąc reżyser to zrobił (śmiech) - i słusznie. W efekcie widz inaczej postrzega Wokulskiego. Na tym polega siła montażu. Pawłowi zależało bardzo na silnych postaciach kobiecych. Dlatego musieliśmy trochę przebudować moją postać: na początku zabrać jej nieco sprawczość, aby podkreślić sprawczość Łęckiej. Bo i tak wszystko później ładnie puentuje się w szóstym odcinku. Łęcka uczy się przez działanie, a Wokulski - przez obserwowanie. W ten sposób pokazujemy dwie odrębne postawy wobec życia.

Często podkreślasz w wywiadach, że budujesz każdą postać z siebie: ze swoich emocji, przemyśleń czy doświadczeń. Ile siebie zobaczyłeś w tym netfliksowym Wokulskim?

To nie do końca tak. Na pewno nie jest tak, że grając w scenie pogrzebu, muszę przypominać sobie pogrzeby, w których sam uczestniczyłem. (śmiech) Tu chodzi bardziej o to, że podstawowym narzędziem aktora do budowania roli jest jego własne ciało. Dlatego tworząc jakiegoś bohatera, podkręcam potrzebne mi do tego jedne cechy, które mam w sobie, a drugie - ograniczam. To są choćby te czerwone ręce, które kazałem sobie kolorować każdego dnia zdjęciowego, bez względu na to, czy było to potrzebne czy nie. Ale to są też moje emocje, które staram się rozumieć tak, jak ja je rozumiem. Niekoniecznie musiałem być w życiu beznadziejnie zakochany, aby zagrać Wokulskiego. Wystarczyło mi odnaleźć w sobie to, gdzie by to było we mnie, gdybym tak miał. Jakbym się zachowywał, gdybym był w takiej sytuacji jak Wokulski. To oczywiście nie jest takie proste.

Dwie dotychczasowe wersje filmowe „Lalki" mocno wryły się w świadomość starszych pokoleń. Obejrzałeś je i chciałeś się w swej pracy jakoś odnieść do kreacji Jerzego Kamasa i Mariusza Dmochowskiego sprzed lat?

Serialową „Lalkę" z Kamasem pamiętam z dzieciństwa. Pewnie gdzieś leciała w telewizji, jak inne peerelowskie seriale w rodzaju „Czterech pancernych" czy „Klossa". Została mi w głowie z tego tylko twarz Kamasa. Tej ekranizacji z Dmochowskim chyba nie widziałem nigdy. Przed samym wejściem na plan nie oglądałem w ramach przygotowań ani jednej, ani drugiej. Ja nie robię takich rzeczy. Nie chcę się „infekować" interpretacją innego twórcy. Zwłaszcza, że mamy źródło - powieść Prusa. Ono było dla mnie najważniejsze. Jego interpretacje w ogóle mnie nie interesowały, bo nie chciałem się czymkolwiek sugerować. Nigdy nie podchodzę do jakiegoś aktorskiego zadania w taki sposób, że z czymś czy z kimś się mierzę. Oczywiście, ludzie będą mnie porównywać z Kamasem czy Dmochowskim, a za chwilę z Dorocińskim. Żyję już trochę na tym świecie i wiem, że części osób przypadnę do gustu, a części - nie. Nie mam więc zamiaru z tym walczyć. Ja zawsze chcę zagrać swą rolę najlepiej jak umiem. Kiedy potem oglądam siebie na ekranie, mam czasem wrażenie, że mogłem zrobić coś lepiej. A tutaj po raz pierwszy jestem w pełni zadowolony z tego, co powstało.

Paweł Maślona od początku szukał aktora, który potrafiłby przełamać tradycyjne myślenie o Wokulskim. Dużo wolności otrzymałeś w tworzeniu tej postaci?

Praca z Pawłem to marzenie każdego aktora. Poznałem go dosyć wcześnie - był asystentem Marcina Wrony przy „Chrzcie", w którym debiutowałem. Potem był współscenarzystą „Demona", ale nie nakręciliśmy nic razem, mijaliśmy się tylko prywatnie. Jak kumpel z kumplem. I nagle po tych wszystkich latach, spotkałem go na planie „Lalki", ceniąc jego myślenie o świecie i poczucie humoru. I podczas tej wspólnej pracy otworzyły się przede mną takie przestrzenie, których zupełnie się nie spodziewałem. Paweł korzysta na planie z czegoś, co się nazywa clamshell - monitora bezprzewodowego, który można nosić ze sobą. Dzięki temu był zawsze blisko kamery i mógł uczestniczyć w każdej scenie. To pozwalało mu na gorąco reagować i na świeżo dawać uwagi aktorom, przejmując ich emocje. Kiedy potrzebował radosnej sceny, był w takim samym stanie euforii jak my. I na odwrót: kiedy była smutna i trudna do zagrania sekwencja, Paweł też w to wchodził, będąc jakby dodatkowym aktorem. W efekcie schodził z planu tak samo zmęczony jak my. (śmiech) Scenę kłótni Wokulskiego i Łęckiej z ostatniego odcinka kręciliśmy w pałacyku pod Wałbrzychem przez trzy dni. To była ciężka praca, ale do przeżycia, bo Paweł był z nami. Mało tego: po zejściu z planu siedzieliśmy jeszcze w nocy pod hotelem, zastanawiając się co jutro moglibyśmy zrobić, żeby było lepiej. Coś takiego rzadko się zdarza. Paweł dawał nam mnóstwo energii z siebie, ale też czerpał ją z nas. Uzupełnialiśmy się w ten sposób i było to wspaniałe.

Kluczowym wątkiem powieści jest oczywiście miłość Wokulskiego do Łęckiej. Początkowo nie wiadomo czy Wokulski kocha ją szczerze, czy traktuje przedmiotowo jako klucz do awansu społecznego. Ta niejednoznaczność tej relacji była dla ciebie istotna przy tworzeniu postaci Wokulskiego?

Tu ważne było kolejne spotkanie - tym razem z Sandrą Drzymalską. To wspaniała aktorka. Tuż przed „Lalką" zagraliśmy małżeństwo w serialu „Breslau". Wspieraliśmy się więc na planie - a najbardziej podobało mi się to, że w momentach, kiedy mój bohater był nie do końca cool, Łęcka przykrywała to swoim postępowaniem. I odwrotnie. A wynika to ze starej teatralnej zasady, głoszącej, że „króla buduje dwór". Wszystko to przenika się ze sobą aż do szóstego odcinka, w którym spotyka się i wyjaśnia. Tam następuje zderzenie i oczekiwana konfrontacja, która oczyszcza nie tylko atmosferę, ale daje też oddech widzowi, który czeka na nią przez sześć odcinków.

Wiedzieliście na pewno, że równolegle powstaje kinowa wersja „Lalki". Podobno wręcz mijaliście się w lokacjach. Miało to wpływ na atmosferę pracy na planie serialu?

Myślę, że nie. Nie dało się nie mieć takiej świadomości, bo przy kinowej „Lalce" wybrano taki rodzaj promocji, że co dwa tygodnie dowiadywaliśmy się o nowych gwiazdach w jej obsadzie. (śmiech) Do tego nasza branża w Polsce jest nieduża i ja z moim doświadczeniem znam chyba wszystkich aktorów, którzy zagrali w tamtym filmie. Prawie z wszystkimi gdzieś się przeciąłem. Znam też bardzo dobrze operatora. (śmiech) To są oczywiście wybitni twórcy, więc spodziewam się, że to będzie bardzo dobry film. My wybraliśmy inną drogę: wiedzieliśmy, że mamy prawdziwą perełkę i jeśli włożymy w nią wysiłek, który włożyliśmy, to będzie coś naprawdę wybitnego. I na tym się skupiliśmy - na naszej robocie. Myślę, że tak samo było na planie kinowej „Lalki". A że spotkamy się z różnymi opiniami, to jesteśmy na to przygotowani, bo przecież na tym polega ten zawód.

Kiedy się zaczyna odtwarzać serial w Netflixie, pojawiają się ostrzeżenia: „Seks, przemoc, środki odurzające, wulgaryzmy". Jak zareagują na taką „Lalkę" widzowie?

To jest znak czasów. Takie ostrzeżenia kojarzą mi się z coraz dłuższymi ulotkami do lekarstw. Teraz nawet witamina C ma całą listę działań niepożądanych. (śmiech) Gdyby dziś wziąć „Titanica", to też byłyby ostrzeżenia, że jest tam seks i przemoc. Ale ja to popieram: nigdy dość chronienia młodego widza. Żyjemy w czasach kultu przemocy i seksualizacji, który jest zasługą nie filmów, ale różnych programów telewizyjnych i internetowych. Nasz serial jest dla widzów od 16. roku życia. Ja mam dziewięcioletnią córkę i na pewno na razie nie puszczę jej „Lalki". Wiele osób po premierze trailera serialu było oburzonych, że kalamy polski język. Tymczasem to nieprawda. Są wulgaryzmy, ale na pewno nie jest to język z blokowiska lat 90. Jeśli chodzi o czystość języka, to wszyscy jesteśmy mądrzy, dopóki wstając rano nie uderzymy się w palec od stopy. Wtedy nie ma lepszego słowa niż to na „k", które oddawałoby trafniej, co czujemy. (śmiech) I my właśnie poszliśmy tym tropem.

Na pewno największe emocje wywoła finałowy odcinek. Cała opowieść nagle zamienia się w nim w kryminalną komedię w duchu filmów Quentina Tarantino czy Guya Ritchiego. Jak ci się to spodobało, kiedy czytałeś scenariusz?

Pomyślałem sobie, że nie moglibyśmy sobie wymarzyć lepszego zakończenia. Byłem więc w nim zakochany już na etapie wstępnej wersji scenariusza. Potem przy próbach stolikowych uległ on jednak dosyć mocnym zmianom. Paweł bardzo liczył na nasze opinie i głosy. Każdy z aktorów miał z nim indywidualne próby i wtedy mogliśmy coś zmienić i poprawić. Paweł dużo brał z tych rozmów i ciągle coś zmieniał. Zdarzało się, że działo się to nawet już na samym planie. Była to więc ciągła praca. Ten główny wątek nie zmieniał się jednak i ta puenta jest bardzo mocna: niejednoznaczna oraz zostawiająca możliwość różnych interpretacji i pewien niedosyt.

eprasa.pl 9a9acaeff7

Kock - skapitulowali, dopiero gdy wyczerpały się zapasy amunicji

Od połowy września 1939 r. Polacy coraz bardziej przechodzili do obrony. Dodatkowo musieli się bronić przed Sowietami. Wojna obronna 1939 r. miała dwie fazy. Pierwsza była związana z agresją Niemiec.

Z jednej strony przeciwnik zaskoczył dynamiką, tempem i brutalnością działania - z drugiej jednak ciągle w Polsce utrzymywało się przekonanie, że nic nie jest przesądzone, że nasz kraj ma ogromne szanse się obronić - tym bardziej, że lada chwila mieli nadciągnąć z odsieczą sojusznicy. Wypowiedzenie Niemcom wojny przez Francję i Wielką Brytanię tylko ten stan rzeczy umacniało. Kulminacyjnym momentem tej fazy wojny była bitwa nad Bzurą - manewr, który w przekonaniu jego twórców miał odwrócić losy kampanii wrześniowej.

Druga część kampanii już rysowała inny obraz. Przewaga Niemców stawała się coraz bardziej bezdyskusyjna. Poza tym 17 września Polska została zaatakowana ze wschodu przez Związek Radziecki. Pozostała jedynie organizacja odwrotu.

FOT. ARCHIWUM

Spieszona kawaleria w czasie bitwy pod Kockiem.

KOCK

Samodzielna Grupa Operacyjna „Polesie", improwizowana jednostka WP, liczyła około 20 tys. żołnierzy. Dowodził nią wybitny oficer gen. Franciszek Kleeberg. Zgrupowanie to wędrowało z okolic Brześcia nad Bugiem w kierunku Dęblina. W tamtejszej składnicy uzbrojenia generał zamierzał uzupełnić zapasy amunicji, gdyż te były na wyczerpaniu.

Na początku października 1939 r. patrole „Polesia" napotkały w okolicach Kocka awangardę 13. Dywizji Zmotoryzowanej Wehrmachtu. Generał Kleeberg musiał podjąć bitwę, by przedrzeć się dalej.

Przez pierwsze dwa dni Polacy byli w ofensywie. Trzon oddziałów atakujących stanowiło zgrupowanie „Brzoza" dowodzone przez płk. Ottokara Brzozę-Brzezinę. Udało im się zadać Niemcom ciężkie straty, pomimo ich zdecydowanej przewagi ogniowej i sprzętowej. Do niewoli wzięto kilkuset jeńców. Ponadto zniszczono około stu czołgów i pojazdów opancerzonych.

4 października oddziały gen. Kleeberga zaczęły się przegrupowywać i przeszły do obrony zdobytych pozycji. Polacy nie ustąpili pod silnym ogniem artyleryjskim Wehrmachtu.

Tymczasem do sztabu SGO „Polesie" nadszedł meldunek, że od północy zbliża się kolejna niemiecka dywizja zmotoryzowana. By uniknąć walki na dwa fronty, zdecydowano się przeprowadzić zmasowane natarcie na osłabioną 13. Dywizję.

Najcięższe walki 5 października rozegrały się w Woli Gułowskiej i jej okolicach. Uczestniczył w nich Marian Brandys, znany pisarz i reportażysta. Oto jego relacja:

„Poczęliśmy biec szeroką tyralierą oficerską - jak naganiacze w myśliwskiej nagonce - potrząsając pistoletami i obłędnie wrzeszcząc. Przestaliśmy się kryć przed kulami. Przestaliśmy w ogóle myśleć. Ogarnięci smokiem bitwy, ogłuszeni hukiem wystrzałów i własnym wrzaskiem - przez pot zalewający oczy widzieliśmy już tylko biały kościół, który mieliśmy zdobyć".

Jak później pisał, ich atak powiódł się. W obawie przed starciem na bagnety Niemcy przenieśli stanowiska swych karabinów maszynowych.

Decydującym momentem walk o wieś był szturm polskiej piechoty, która zaszła Niemców z flanki, od strony lasu. Oto jak relacjonował to starszy ułan Marian Dominiak:

„Widzę ich tak, jakby to było wczoraj, jak wyskoczyli z lasu, długo biegnąc i krzycząc: hura! hura! Ginęli jak muchy w nawale ognia moździerzy i karabinów maszynowych, parli jednak do przodu obok ułanów, aż do zwycięstwa. Niemcy w popłochu wycofali się daleko za klasztor, pozostawiając wielu zabitych i rannych". Żołnierze Kleeberga triumfowali.

Sprzętową przewagę Niemców niwelowali przemyślaną taktyką i bojowym duchem. Tego dnia wypchnęli 13. Dywizję z Charlejowa, Adamowa, Helenowa i Czarnej. Dowódca SGO „Polesie" wiedział, że ma Niemców na widelcu i może rozbić ich w puch. Niestety właśnie wtedy otrzymał meldunek o zupełnym wyczerpaniu się zapasów amunicji.

6 października 1939 r. dowódca SGO „Polesie", po długich wahaniach, zdecydował się skapitulować.

Kilkanaście tysięcy ostatnich polskich żołnierzy kampanii wrześniowej poddało się na warunkach honorowych. Wszystkim oficerom pozwolono zachować kabury z pistoletami. Dowódcy Wehrmachtu chwalili gen. Kleeberga, mówiąc, że „jego żołnierze walczyli jak Niemcy".

Twórca potęgi Biedermannów postawił na renesans i zbudował okazałą rezydencję w tym stylu

Pałac Roberta Biedermanna to perła architektury nawiązującej do renesansu włoskiego. Jego budowniczym był jeden z czołowych fabrykantów w dziejach Łodzi.

Rezydencja stoi przy ul. Kilińskiego 2 i niczym tabliczka czekolady pokryta jest typowymi dla renesansu boniami. Jej pierwszym właścicielem był Robert Biedermann, twórca potęgi rodu, który w połowie XIX wieku przybył do Łodzi i wziął się za interesy. W dolinie rzeki Łódki, w rejonie skrzyżowania ul. Północnej i ul. Kilińskiego, kupił parcelę, na której wybudował farbiarnię i skromny dom drewniany, w którym zamieszkał z rodziną.

Potem rozbudował fabrykę i stał się potentatem mającym swoje imperium przemysłowe – jedno z największych w „ziemi obiecanej" - po obu stronach rzeki Łódki. Będąc milionerem mógł sobie pozwolić na budowę nowego domu. Powstał w końcu lat 70. Najpierw był to piętrowy budynek, który na początku XX wieku, a więc po śmierci inwestora – Robert Biedermann zmarł w 1899 roku w wieku 63 lat – został rozbudowany.

W ten sposób powstał elegancki pałac nawiązujący do renesansu florenckiego. Na parterze były biura, zaś na I i II piętrze luksusowe mieszkania. Wszystko wskazuje na to, ale pewności nie ma, że autorem projektu był znany architekt Hilary Majewski, specjalista od neorenesansu. Po drugiej wojnie światowej majątek Biedermannów przejęło państwo. Fabrykę przekształcono w Zakłady Przemysłu Bawełnianego im. Szymona Harnama – „Rena – Kord", zaś w pałacu umieszczono biura, co oznaczało stopniową dewastację.

Po gruntownym remoncie pałac Roberta Biedermanna odzyskał dawną świetność.

Przełom nastąpił w latach 90., kiedy firma Atlas kupiła rezydencję i starannie ją odnowiła.

eprasa.pl 9a9acaeff7

Afera w pokoju nr 29 krakowskiego Grand Hotelu

W styczniu 1932 roku miasto obiegła sensacyjna wieść. Słynącej z urody i bujnego życia Marii Ciunkiewiczowej skradziono wielką gotówkę, kilka futer oraz diamentową biżuterię za 1,5 miliona złotych.

PAWEŁ STACHNIK

W grudniu 1931 r. 40-letnia, wciąż urodziwa i ciesząca się sławą bogaczki Ciunkiewiczowa przyjechała z Paryża do Warszawy. W stolicy zachorowała na zapalenie płuc, a lekarze zalecili jej wyjazd na kurację do Zakopanego. Po ustąpieniu gorączki tak też uczyniła, po drodze wszakże zatrzymała się w Krakowie dla konsultacji z miejscowymi specjalistami. Wraz ze swą wieloletnią przyjaciółką, p. Zakrzewską, zatrzymała się w krakowskim Grand Hotelu na rogu Sławkowskiej i św. Tomasza, w pokoju nr 29. Ulokowała tam dwie fibrowe walizy, w których przywiozła z Warszawy futra i klejnoty. Nie zdeponowała kosztowności w hotelowym sejfie, lecz pozostawiła je w pokoju.

STOS BRYLANTÓW

Gdy po niespełna tygodniu zamierzała wyruszyć w dalszą podróż i rozpoczęła pakowanie rzeczy, spostrzegła, że obie walizy zostały otwarte, a ich zawartość wyparowała. Zniknęły pieniądze, futra i klejnoty. Ciunkiewiczowa zadzwoniła natychmiast po pomoc do pracującego w „Ilustrowanym Kuryerze Codziennym" znajomego dziennikarza Kazimierza Galusińskiego, który flirtował z nią w Krakowie. Redaktor zaraz zjawił się na miejscu i poradził, by wezwać policję. Przybyłym funkcjonariuszom pani Maria powiedziała, że zginęło jej 6,5 tys. funtów i 10 tys. franków francuskich w gotówce, a ponadto „kolia z pereł i brylantów, kolia z sześcioma kolorowymi brylantami, dwie broszki z brylantami, pasek brylantowy w kształcie girlandy" i inna biżuteria oraz kilka futer i drobiazgi. Całość właścicielka wyceniła na niewyobrażalną wówczas sumę 1,5 mln zł.

Policjantów zaskoczyło od razu to, że Ciunkiewiczowa mówiła o tak wielkiej kradzieży, zachowując spokój. - Na tutejsze stosunki krakowskie to jest olbrzymia kradzież, ale na stosunki międzynarodowe to głupstwo - miała się wytłumaczyć.

NIEFRASOBLIWA MILIONERKA

Funkcjonariusze rozpoczęli śledztwo, ustalając na wstępie nazwiska i pochodzenie lokatorów sąsiednich pokoi. Ciunkiewiczowa zeznała, że kilkakrotnie słyszała podejrzane szmery dochodzące z pokoju nr 28, który połączony był z dwudziestką dziewiątką drzwiami zastawionymi szafą. Dodała też, że już w Warszawie była obserwowana przez jakiegoś osobnika, którego zauważyła potem także w Krakowie.

Spokój poszkodowanej mógł wynikać z faktu, że skradzione przedmioty były ubezpieczone w paryskim oddziale Lloyda na niemałą sumę ponad 3 milionów franków. Zawiadomione przez Ciunkiewiczową towarzystwo asekuracyjne, ze względu na wysokość strat i sumy odszkodowawczej, wysłało zaraz do Krakowa pracownika w celu zbadania sprawy na miejscu. Natychmiast po przybyciu wyznaczył on aż 40 tys. zł nagrody za ujęcie sprawców kradzieży. Co ciekawe, lista skradzionych przedmiotów wysłana do Lloyda była znacznie dłuższa niż ta przedstawiona policji. Fakt ten oraz dziwne zachowanie Ciunkiewiczowej (niefrasobliwe przechowywanie w hotelowym pokoju dużej ilości biżuterii i pieniędzy) nasunęły policjantom i ubezpieczycielowi podejrzenie, że być może cała kradzież to mistyfikacja.

PRZYGODY W ROSJI

Bohaterka tej opowieści urodziła się 22 sierpnia 1886 r. w Warszawie i już w latach młodzieńczych wyróżniała się urodą. Jako 16-latka wyszła za mąż za znacznie starszego pana Charłupskiego, właściciela warszawskiego tatersalu (czyli szkoły jazdy konnej) i u jego boku wiodła spokojny żywot. Spokojny do czasu, bo jej uroda przyciągała uwagę wielu mężczyzn. Gdy po kilku latach małżeństwa Charłupski zmarł na gruźlicę, Maria wyszła za poznanego wcześniej bogatego właściciela dóbr na Litwie Tadeusza Ciunkiewicza. Przeniosła się do jego majątku w okolice litewskiego Landwarowa w obwodzie wileńskim, ale upodobała sobie Moskwę i Petersburg, gdzie często bywała.

Widywano ją na dworze cara Mikołaja II, gdzie bawiła się i romansowała z rosyjskimi arystokratami, wojskowymi i przedsiębiorcami. Jednym z jej kochanków miał być baron von Engelgard, dowódca batalionu petersburskiego pułku gwardii. Liczne romanse niewiernej żony doprowadziły w końcu do rozwodu z Ciunkiewiczem. Maria przeniosła się na stałe do Rosji. Odnalazła się bez problemu w tamtejszym towarzystwie; podobno prowadziła sklep w Moskwie.

KOCHANKA TOWARZYSZA KRASINA

W Rosji Marię zastała rewolucja. Uciekając przed bolszewikami, którzy widzieli w niej zausznicę cara, schroniła się w Jałcie na Krymie, starając się zatrzeć ślady. Mówiono też, że skupowała biżuterię od umykającej z kraju arystokracji. Szczęście jej sprzyjało. Spotkała się z poznanym przed rewolucją Leonidem Krasinem, później wysokim urzędnikiem i dyplomatą, a na razie komisarzem w Jałcie. Została jego kochanką.

Gdy Krasin został sowieckim ambasadorem w Londynie, Maria zyskała wyjątkową szansę wywiezienia wszystkich zgromadzonych skarbów. Posłużył do tego bagaż dyplomatyczny kochanka. Ona sama przez jakiś czas pozostała jeszcze w Rosji, a potem przekroczyła zieloną granicę. Ominęła sowieckich pograniczników, ale złapali ją polscy funkcjonariusze i przez jakiś czas przebywała jako internowana w przygranicznym baraku. Koniec końców Ciunkiewiczową wydalono z Polski.

POCZĄTEK PROCESU

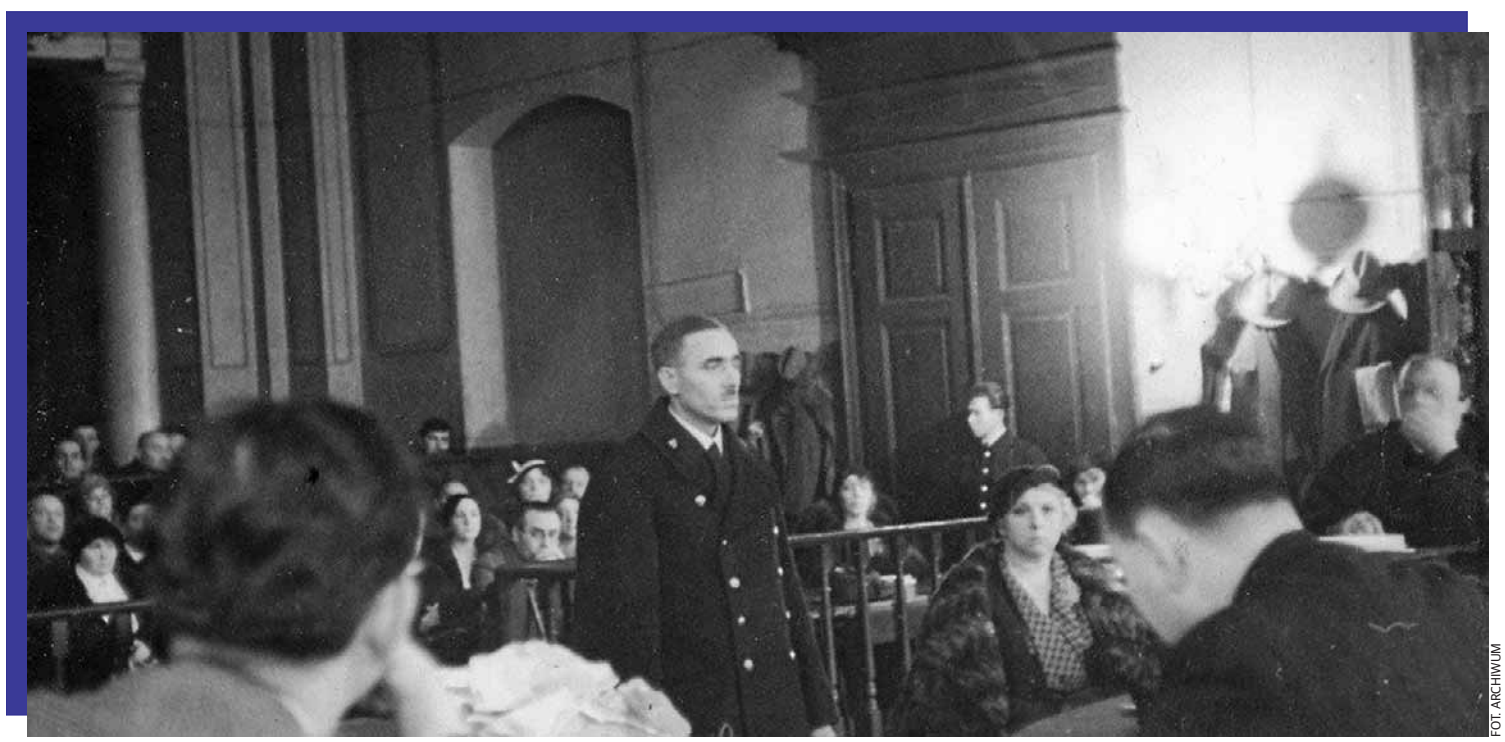
Osiadła w Londynie, gdzie żyła wygodnie, korzystając z przewiezionego wcześniej majątku i wyprzedając cenne precjoza kupione w Rosji. Jeździła Rolls-Royce'em należącym wcześniej do króla Grecji, co zresztą uwiecznił na fotografii „Ilustrowany Kuryer Codzienny". Później przeniosła się do Paryża, we Francji zakupiła też posiadłość w Normandii oraz pałacyk i mieszkanie w stolicy.

Wróćmy do 1932 roku. Po analizie sprawy śledczy doszli do wniosku, że Ciunkiewiczowa prawdopodobnie sfingowała kradzież, by uzyskać odszkodowanie. Została aresztowana pod zarzutem oszustwa asekuracyjnego, ale wyszła na wolność za kaucją. Proces rozpoczął się w grudniu 1932 roku. W sądzie przesłuchano policjantów, pracowników hotelu, biegłych i znajomych Ciunkiewiczowej.

NIEWINNA?

Ciunkiewiczowej bronił doświadczony krakowski adwokat Józef Woźniakowski, który celnie zbijał argumenty prokuratury. Na sugestię oskarżenia, że podsądna sama spaliła część rzeczy w hotelowym kominku, odpowiedział na przykład, że analiza popiołu tego nie potwierdza. Brakowało stuprocentowych dowodów winy Ciunkiewiczowej, choć wiele wskazywało, że rzeczywiście upozorowała kradzież. Wyrok zapadł 14 grudnia 1932 r. Oskarżoną skazano na 15 miesięcy pozbawienia wolności w za- wieszeniu na pięć lat (z zaliczeniem aresztu śledczego na poczet kary).

Odsiedziała wyrok, ale to nie zakończyło afery. Oskarżyła prowadzącego rozprawę o przyjęcie łapówki od Lloyda i postępowanie mające uchronić firmę od odszkodowania. Zarzut zaowocował ciągnącymi się procesami i poważnym nadszarpnięciem opinii prawnika. Milionerka przedstawiła nowych świadków - raczej szemranych typów - którzy fałszywie zeznawali na jej korzyść. Rzecz się wydała i Ciunkiewiczowa znów trafiła do więzienia, gdzie „ślad jej urody zniknął bezpowrotnie". Na wolność wyszła w 1937 r. i do końca życia przekonywała o swojej niewinności.



FOT. ARCHIWUM

Proces Marii Ciunkiewiczowej przed Sądem Okręgowym w Krakowie. Świadek Franciszek Dąbrowski, celnik ze Zbąszynia, podczas składania zeznań. Obok niego oskarżona.

eprasa.pl 9a9acaeff7

Dr Zitelmann: Niemcy są pogrążone w mentalnym zamęcie. Polityka jest jedynie konsekwencją

- W całej Europie wyborcy coraz bardziej odwracają się od partii lewicowych i to pozytywne zjawisko. Niestety, nie zwracają się w stronę klasycznych liberałów i libertarian. Zamiast tego przechodzą na stronę prawicowych populistów - mówi dr Rainer Zitelmann, niemiecki historyk i przedsiębiorca.

FOT. PAP/EPA/CLEMENS BILAN

Zitelmann: Niemcy nie mają wzrostu gospodarczego od siedmiu lat. Każdego miesiąca znika 12 tys. miejsc pracy w przemyśle.

AGATON KOZIŃSKI

Od 2023 roku PKB Niemiec rośnie w tempie poniżej 1 procenta rocznie. Dlaczego kraj, który niegdyś był uważany za lokomotywę gospodarczą Europy, tak bardzo zwolnił?

Sytuacja jest jeszcze gorsza, niż pan to przedstawił. Niemcy nie odnotowują wzrostu gospodarczego już od siedmiu lat. Każdego miesiąca znika 12 tysięcy miejsc pracy w przemyśle. Przyczyną tego stanu rzeczy są motywowane przede wszystkim ideologicznie polityki, znane jako Energiewende (transformacja energetyczna) oraz Mobilitätswende (transformacja mobilności). Obie krok po kroku przekształcają niemiecką gospodarkę rynkową w gospodarkę planową. A gospodarki planowe nigdy nie działały.

Czy problemy gospodarcze Niemiec to główny powód tak szybkiego wzrostu poparcia dla AfD?

Ten wzrost wynika przede wszystkim z kolejnych przegranych największych partii w poszczególnych obszarach. Wspomniałem już o gospodarce. Kolejną porażkę Niemcy poniosły w zakresie polityki imigracyjnej. Ludzie nie czują się już bezpiecznie we własnym kraju. W samym Berlinie, mieście liczącym 3,9 miliona mieszkańców, odnotowuje się znacznie więcej przestępstw niż w całej Polsce, której populacja wynosi 38 milionów. W stolicy Niemiec niemal codziennie dochodzi do strzelanin z udziałem klanów przestępczych. Na to jeszcze nakłada się katastrofa w edukacji - dziś zaledwie 40 proc. piętnastolatków w Niemczech ledwo potrafi czytać lub wykonywać podstawowe obliczenia matematyczne.

Do tej pory partie głównego nurtu utrzymywały wokół AfD kordon sanitarny - zarówno na szczeblu krajowym, jak i w Bundestagu. Czy po ostatnich wzrostach tej partii jest to dalej możliwe?

Byłbym za współpracą z AfD w niektórych landach, zwłaszcza we wschodnich Niemczech, gdzie ta partia ma silną pozycję. Ale trzeba też pamiętać, że w szeregach AfD jest wielu narodowych socjalistów. To stanowi problem i przemawia przeciwko współpracy na szczeblu federalnym. Proszę zwrócić uwagę, jakie koncepcje przedstawia AfD w poszczególnych kwestiach politycznych, choćby w zakresie polityki zagranicznej. Pod tym względem to zdecydowanie najgorsza partia w Niemczech.

Wśród tych pomysłów jest choćby koncepcja mocniejszego zacieśnienia więzi - zarówno politycznych, jak i gospodarczych - z Rosją i Chinami. Biorąc pod uwagę stanowisko tych krajów w sprawie wojny na Ukrainie, brzmi to bardzo niepokojąco. Czy mamy powody, by się obawiać?

Warto posłuchać, co mówią poszczególni liderzy AfD. Jeśli przeczytacie przemówienia Tino Chrupalli, zauważycie, że brzmią one tak, jakby zostały napisane na Kremlu. Jego słynne zdanie brzmi: „Putin hat mir nichts getan" („Putin nic mi nie zrobił"), które wygłosił w listopadzie 2025 r. w czasie debaty telewizyjnej.

Tamte słowa były rzeczywiście szokujące - tym bardziej, że były wygłaszane w debacie, w której brał udział znany rosyjski dysydent Władimir Kara-Murza.

To nie była jedyna taka sytuacja. W rocznicę zwycięstwa radzieckiego w II wojnie światowej świętował wraz z Rosjanami w ich ambasadzie i nosił krawat w barwach narodowych Rosji. Nie jest w tym swoim podejściu osamotniony. Jeden z przywódców AfD w Saksonii-Anhalt Thomas Tillschneider jest wielkim fanem Putina. Dał się sfotografować z rosyjską flagą, a także wyrażał publicznie podziw dla syryjskiego dyktatora Baszszara al-Asada. Zresztą cała partia regularnie sięga po rosyjskie narracje w poszczególnych kwestiach. AfD wzywa do wycofania amerykańskich wojsk z Niemiec, podżega przeciwko Ukraińcom i Ukrainie oraz sprzeciwia się wszelkim dostawom broni na Ukrainę. Oczywiście odstrasza to wielu rozsądnych ludzi. Jednak we wschodnich Niemczech wiele osób jest prorosyjskich, zupełnie inaczej niż w Polsce. Trudno to zrozumieć.

Rozmawialiśmy dwa lata temu w związku z Pana badaniami nad źródłami bogactwa. Wówczas

eprasa.pl 9a9acaeff7

zwrócił Pan uwagę na negatywne zmiany zachodzące w Niemczech. Ale też wyborcy akceptowali ten stan rzeczy, obywatele Niemiec byli zadowoleni ze status quo oferowanego im przez partie głównego nurtu. Dlaczego sytuacja zaczyna teraz wyglądać inaczej?

W czasach, gdy urząd kanclerza sprawowała Angela Merkel, wielu Niemców nadal było zadowolonych z sytuacji w kraju. Ja jednak już wtedy przewidziałem, co nastąpi później. Nazwałem Merkel „bombą zegarową" - bombą, która wybucha dopiero po pewnym opóźnieniu.

Merkel przestała sprawować władzę w Niemczech w 2021 r.

A teraz dzieje się to, czego się spodziewałem: zaczynają na wierzch wychodzić kolejne problemy. Nasza infrastruktura jest zaniedbana i niszczeje. Bundeswehra nie funkcjonuje prawidłowo. Konsekwencje polityki migracyjnej okazały się katastrofalne, a jednocześnie co roku setki tysięcy wysoko wykwalifikowanych Niemców opuszcza kraj. Skutki błędnej polityki często ujawniają się dopiero wtedy, gdy osoba za nią odpowiedzialna nie sprawuje już urzędu. Tak było w przypadku Merkel.

Sondaże pokazują, że 20 proc. młodych Niemców coraz częściej rozważa wyjazd z kraju. Dlaczego? Dokąd właściwie można wyjechać z Niemiec?

Pod tym względem zaszła w Niemczech istotna zmiana. Dziś trudno już spotkać młodych ludzi lub przedsiębiorców, którzy przynajmniej nie rozważaliby opuszczenia Niemiec. Jednym z powodów jest to, że obciążenia podatkowe i składki na ubezpieczenie społeczne są wyższe niż niemal gdziekolwiek indziej na świecie. Jednak, mimo że płacimy tak wysokie podatki, w zamian otrzymujemy bardzo niewiele. Jednocześnie Niemcy wydają na pomoc rozwojową więcej niż prawie jakikolwiek inny kraj na świecie - aż 29 miliardów euro rocznie. Pieniądze te przeznaczane są na absurdalne projekty, takie jak „zielone meczety" w Maroku, „pozytywna męskość" w Rwandzie, ścieżki rowerowe w Peru czy zawody zapaśnicze w Ugandzie - te ostatnie faktycznie finansowane przez UE - jako środki mające na celu walkę ze zmianami klimatycznymi. Jednocześnie coraz więcej osób w Niemczech utrzymuje się z zasiłków socjalnych. Dwie trzecie z nich to obcokrajowcy lub osoby o pochodzeniu spoza Niemiec.

Chodzi Panu o dzieci migrantów?

Tak. To wszystko sprawia, że ogólny nastrój w Niemczech po prostu się pogorszył. Jeśli odnosisz sukcesy, na przykład jako przedsiębiorca, nie jesteś za to podziwiany. Odwrotnie, taka osoba staje się obiektem zazdrości i ataków. Z tego powodu wielu Niemców woli przenieść się do Szwajcarii lub Austrii, mimo że tam też nie wszystko jest idealne. Jeden z przedsiębiorców, którego znam, mieszka obecnie w Abu Zabi, a inny w Szwajcarii.

AfD przedstawia się jako partia, która stawia na kapitalizm, odbudowę wolnego rynku w Niemczech. Czy traktuje Pan te wypowiedzi poważnie?

Kiedy powstała AfD, w jej szeregach było wielu klasycznych liberałów. Jednak spośród 16 założycieli tylko trzech pozostaje w partii do dziś. Wielu libertarian i liberałów odeszło. Zwłaszcza we wschodnich Niemczech są tacy ludzie jak Björn Höcke, który jest antykapitalistą, mówi o „patriotyzmie społecznym" i atakuje bogatych. Tillschneider, czołowy polityk AfD z Saksonii-Anhalt, oświadczył niedawno: „Unser deutsches Dasein liegt im Staat" („Nasza niemiecka tożsamość leży w państwie"). Z pewnością wciąż są w AfD politycy, którzy mają rozsądne poglądy na temat polityki gospodarczej, ale jednocześnie jest w niej zbyt wielu zwolenników etatyzmu.

Partia AfD mówi o wyjściu ze strefy Schengen, a nawet ze strefy euro. Czy to realistyczne? W końcu niemiecka gospodarka - opierająca się przede wszystkim na eksporcie do innych krajów UE - tylko by na tym straciła, gdyby opuściła strefę euro.

Musimy rozróżnić różne kwestie. Po pierwsze, Unia Europejska. Niestety, w coraz większym stopniu przekształca się ona w biurokratycznego potwora i pilnie należy przywrócić jej podstawowe funkcje. Rozumiem ludzi, którzy chcą nawet opuścić UE, ponieważ Unia ta podąża coraz bardziej w złym kierunku. AfD opowiada się za czystą unią gospodarczą i celną. Ja opowiadałbym się za unią gospodarczą i celną oraz wspólnymi działaniami w zakresie obrony. Po drugie, strefa euro. Od początku jej istnienia podchodziłem do wspólnej waluty sceptycznie. Ale już ją mamy.

Strefa euro istnieje od 2002 r., obecnie obejmuje 21 krajów.

Właśnie. Rozpad unii walutowej byłby niezwykle trudny. Na pewno euro przyniosło Niemcom pewne korzyści - choć, niestety, teraz ta strefa coraz bardziej zmierza w kierunku wspólnego zadłużenia, co stwarza poważne zagrożenia.

Sukces partii AfD w Saksonii-Anhalt wydaje się zapowiadać podobne zwycięstwa w innych niemieckich krajach związkowych. Zapowiada on jednak również sukcesy partii prawicowych w całej Europie. Jak interpretuje Pan tę zmianę polityczną na naszym kontynencie?

To oczywiste, że lewica poniosła porażkę. Wyborcy coraz bardziej odwracają się od partii lewicowych i to pozytywne zjawisko. Niestety, nie zwracają się w stronę klasycznych liberałów i libertarian, którzy niemal we wszystkich krajach UE są bardzo słabi. Zamiast tego przechodzą na stronę prawicowych populistów. Trump jest jednym z przykładów.

„Niemcy mają dość okropnych przepisów imigracyjnych i nie będą tego tolerować" - tak Trump skomentował w mediach społecznościowych wygraną AfD w Saksonii-Anhalt.

Ale też nie można wszystkich partii prawicowych wrzucać do jednego worka, trzeba dokonać rozróżnienia. Na przykład są pewne rzeczy, które podobają mi się u Giorgii Meloni. Z kolei francuska prawica jest w dużej mierze socjalistyczna. Ważne jest również zrozumienie, że inne prawicowe partie w Europie odmawiają współpracy z AfD, ponieważ uważają ją za zbyt skrajnie prawicową. Niestety, FDP [Wolna Partia Demokratyczna, najbardziej liberalne ugrupowanie w Niemczech - przyp. red.], której jestem członkiem od 32 lat, również poniosła całkowitą porażkę. Przekazała ona AfD wiele ważnych kwestii, takich jak wolność słowa, walka z poprawnością polityczną oraz poparcie dla energii jądrowej. Tradycyjne partie burżuazyjne i chrześcijańsko-demokratyczne wykazały się nieśmiałością i słabością w kontaktach z lewicą. To zraziło wiele osób i właśnie dlatego zwracają się one ku partiom prawicowym. Bardzo dobrze to rozumiem.

Czy partie głównego nurtu wciąż mają szansę odwrócić tę tendencję?

Można tylko mieć nadzieję, że CDU i FDP w końcu się obudzą. FDP ma teraz dobrego przewodniczącego, Wolfganga Kubickiego. Musiałby jednak zbudować wokół siebie silny zespół i radykalnie zerwać z błędami, jakie FDP popełniła w ostatnich latach, czego jednak nie robi. W CDU jest też kilku dobrych ludzi. Czy zdołają przejąć inicjatywę? Na razie nie wygląda na to. Nie wierzę, że rozwiązanie nadejdzie ze strony partii politycznych. Niemcy to kraj pogrążony w mentalnym zamęcie. Polityka jest jedynie konsekwencją, a nie przyczyną. Potrzebujemy fundamentalnej zmiany sposobu myślenia w Niemczech - odejścia od etatyzmu na rzecz większej roli rynków i wolności.

Jak wzrost popularności AfD wpłynie na stosunki między Polską a Niemcami?

Ktoś taki jak Chrupalla jest antypolski. Podziwia on byłego polityka SPD Egona Bahra, jednego z twórców Ostpolitik [chodzi o politykę RFN wobec komunistycznych państw Europy Środkowej i Wschodniej przed upadkiem muru berlińskiego - przyp. red.]. Po wprowadzeniu stanu wojennego w Polsce w 1981 r. Bahr bronił działań generała Jaruzelskiego i twierdził, że zachowanie pokoju jest „nawet ważniejsze niż Polska". Zapytany, czy Związek Radziecki miałby prawo interweniować, gdyby Polska zakwestionowała swoje członkostwo w Układzie Warszawskim, odpowiedział: „Ależ oczywiście". W tym samym wywiadzie telewizyjnym, w którym Chrupalla stwierdził, że Putin nic mu nie zrobił, zasugerował, że Polska może stanowić zagrożenie dla Niemiec. Nie potrafię zrozumieć, jak polscy patrioci mogą współpracować z AfD. Powinni przyjrzeć się tej partii znacznie bliżej, zwłaszcza Tino Chrupalli, Tillschneiderowi i Höcke.

DR RAINER ZITELMANN

Niemiecki historyk i przedsiębiorca. Od ponad 30 lat należy do partii liberalnej FDP. Autor wielu książek, m.in. „Kapitalizm to nie problem - to rozwiązanie", „W obronie kapitalizmu", „Wzlot Białego Orła. O tym, jak Polska wydobyła się z ubóstwa"

FOT. PAP/EPA/CLEMENS BILAN

Zitelmann: Chrupalla stwierdził, że Putin nic mu nie zrobił, zasugerował, że Polska może stanowić zagrożenie dla Niemiec. Na zdjęciu od lewej: liderzy AfD Tino Chrupalla, Ulrich Siegmund, Alice Weidel.

eprasa.pl 9a9acaeff7

Nie tylko koronawirus, grypa i RSV. Nie poddawaj się bez walki

Przestrzeganie zasad higieny, unikanie bliskiego kontaktu z chorymi osobami i szczepionki to kilka ze sposobów, które możesz zrobić, aby ograniczyć ryzyko zachorowania.

G. FEDYK, A. KAMIŃSKA/PAP

Dzieci najczęściej roznoszą infekcje, to są swego rodzaju rodzinni bioterroryści. Najwyższa liczba zakażeń występuje wśród dzieci i młodzieży do 14. roku życia.

Mimo że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) w maju 2023 roku ogłosiła koniec pandemii koronawirusa, to SARS-CoV-2 (w tym niebezpieczny FLiRT) wciąż pozostaje w obiegu. To niejedyny wirus, który należy znać. Sezon na infekcje zbliża się wielkimi krokami, a poza COVID-19 i grypą możesz zachorować na inne choroby. Oto 7 wirusów, które atakują:

COVID-19

Covid-19 to choroba zakaźna układu oddechowego wywołana zakażeniem wirusem SARS-CoV-2. W Polsce ludzie najczęściej chorują na wariant Omikron, w którego obrębie wyróżnia się podwarianty, m.in. Kraken (podwariant Omikron XBB.1.5); Pirola (podwariant Omikron BA.2.86); Eris (podwariant Omikron EG.5.1).

Objawy charakterystyczne dla Covid-19, to: katar, kichanie, ból głowy, ból gardła, zmęczenie, zaburzenia węchu i smaku.

GRYPA

Grypa to jedna z najpowszechniejszych infekcji dróg oddechowych. Szczyt zachorowań przypada zazwyczaj na zimowe miesiące roku. Wirus grypy bardzo szybko mutuje, przez co przechorowanie daje krótkotrwałą odporność.

Do objawów grypy należą: nagła wysoka temperatura, bóle mięśni, uczucie zmęczenia lub wyczerpania, suchy kaszel, ból gardła, ból głowy, trudności z zasypianiem, brak apetytu.

Nudności i wymioty nie są częstymi objawami u dorosłych, ale czasami występują u dzieci. Większość objawów ustępuje po 1 do 2 tygodni od ich wystąpienia, ale suchy kaszel i ogólne zmęczenie mogą utrzymywać się przez kilka kolejnych tygodni.

WIRUS RSV

Wirus RSV należy do rodziny paramyxowirusów. Zwykle powoduje objawy podobne do przeziębienia. Tak jak w przypadku innych wirusów oddechowych, do zakażenia dochodzi drogą kropelkową poprzez bliski kontakt z osobą zakażoną. Okres inkubacji wirusa RSV wynosi od 2 do 8 dni. Jest szczególnie niebezpieczny u dzieci i osób starszych.

Charakterystyczne objawy RSV to: gorączka, kaszel, kichanie, katar, szybsze oddychanie, trudności z karmieniem lub jedzeniem, głośny oddech (świszczący oddech), drażliwość, ból gardła, ból głowy, mniejszy apetyt.

Ze względu na podobne objawy bez testów nie da się odróżnić RSV od innych wirusów.

ADENOWIRUS

Adenowirusy to powszechne wirusy. Zazwyczaj powodują łagodne objawy przeziębienia, na które co roku zapada wiele osób. Mogą też powodować zapalenie spojówek. Symptomy pojawiają się od 2 do 14 dni po początkowej ekspozycji.

Objawy zakażenia adenowirusem to: kaszel, ból gardła, biegunka, uczucie piasku pod powiekami i łzawienie oczu. W przypadku zdrowego układu odpornościowego objawy są zwykle łagodne i szybko mijają.

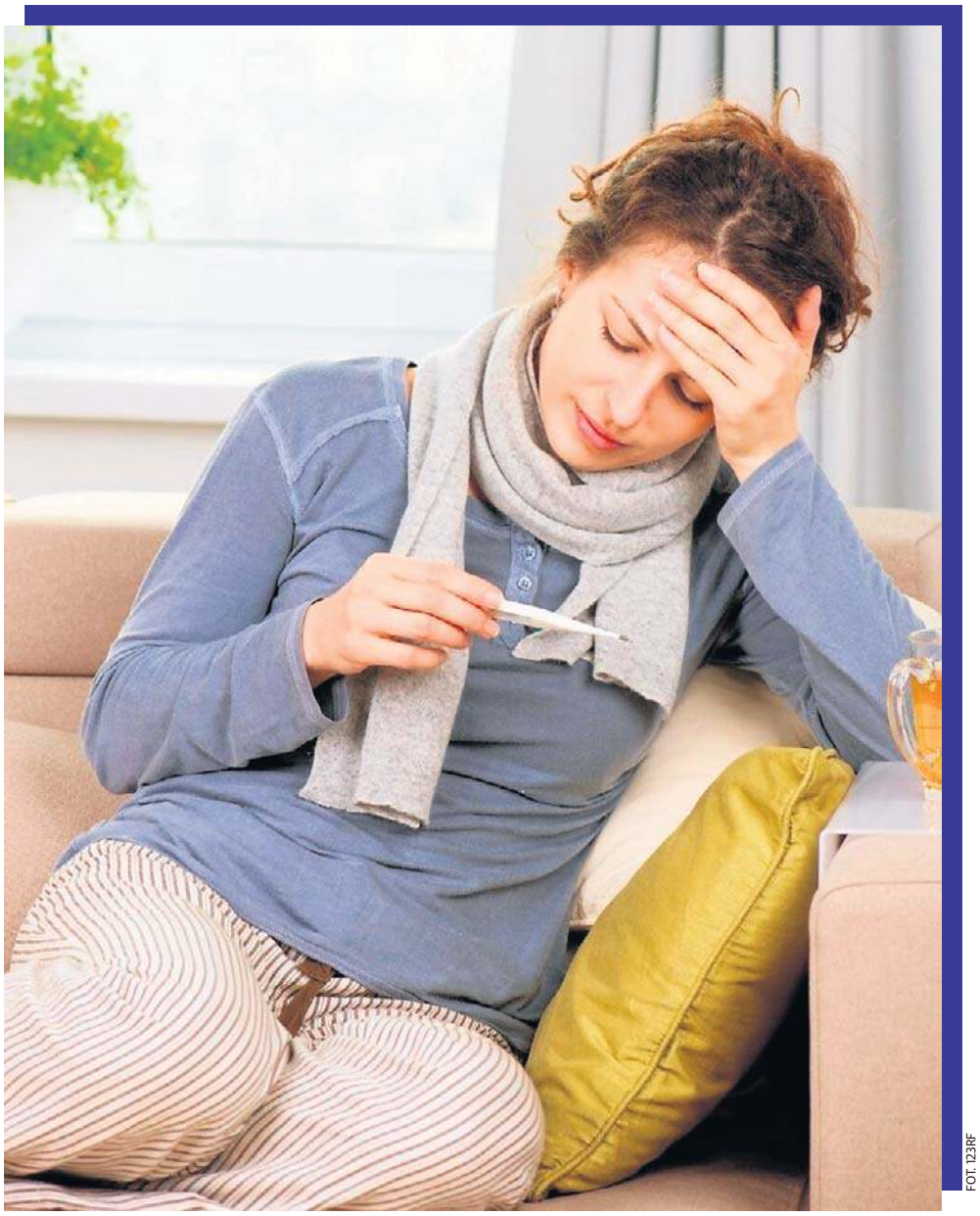
PARAGRYPA

Paragrypa (grypa rzekoma) odnosi się do grupy wirusów zwanych ludzkimi wirusami paragrypy (HPIV). Powodują one infekcję górnych lub dolnych dróg oddechowych.

Objawy paragrypy często są podobne do objawów przeziębienia. Gdy przypadki są łagodne, wirusy mogą zostać błędnie zdiagnozowane. Osoby z osłabionym układem odpornościowym są zagrożone rozwojem zagrażającej życiu infekcji lub powikłań.

RINOWIRUS (HRV)

Ludzkie rinowirusy (HRV) są wysoce zaraźliwe i są najczęstszą przyczyną przeziębienia. Rzadko prowadzą do poważnych konsekwencji zdrowotnych. Objawy zakażenia rinowirusem obejmują: kaszel, kichanie, katar, zatkanie nosa, ból gardła, ból głowy, bóle ciała, gorączkę.



FOT. 123RF

Grypa, koronawirus i inne wirusy mogą być groźne dla twojego zdrowia. Przez to, że rozprzestrzeniają się w podobny sposób, możesz próbować się przed nimi chronić.

METAPNEUMOWIRUS

Ludzki metapneumowirus, określany też jako hMPV, to wirus atakujący drogi oddechowe. Należy do tej samej rodziny co wirus RSV. Jest on obecnie uważany za drugą lub trzecią główną przyczynę wirusowych infekcji dolnych dróg oddechowych i wirusowego zapalenia płuc u dzieci wymagających pomocy medycznej.

Typowe objawy hMPV to: kaszel, gorączka, przekrwienie błony śluzowej nosa, ból gardła. Mogą wystąpić też poważniejsze symptomy, obejmujące dolne drogi oddechowe, takie jak: krup, zapalenie oskrzelików, zapalenie płuc, zaostrzenie astmy.

DZIECI NAJCZĘŚCIEJ CHORUJĄ I PRZENOSZĄ INFEKCJE

Sezon zachorowań na infekcje dróg oddechowych trwa zwykle od października do kwietnia. Specjaliści wskazują, że najmłodsi odgrywają kluczową rolę w transmisji zakażeń w społeczeństwie.

- Dzieci najczęściej roznoszą infekcje, to są swego rodzaju rodzinni bioterroryści - mówi dr Ilona Małecka z Katedry i Zakładu Profilaktyki Zdrowotnej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu.

Najbardziej widoczne jest to w przypadku grypy sezonowej. Najwyższa liczba zakażeń występuje wśród dzieci i młodzieży do 14. roku życia. Dane pokazują również, że hospitalizacje z powodu grypy niemal równie często dotyczą dzieci do 5. roku życia, jak i osób po 65. roku życia.

SENIORZY PONOSZĄ NAJWIĘKSZE KOSZTY ZAKAŻEŃ

Eksperci zwracają uwagę, że zagrożenie związane z infekcjami układu oddechowego rośnie wraz z wiekiem. Dotyczy to szczególnie zakażeń wirusem RSV, które coraz częściej są postrzegane jako poważny problem zdrowotny wśród osób starszych - wskazuje prof. Adam Antczak, przewodniczący Rady Naukowej Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Chorób Infekcyjnych.

Jak podkreśla ekspert, w grupie osób w wieku 65-74 lata ryzyko hospitalizacji jest niemal dwukrotnie wyższe niż wśród osób między 18. a 49. rokiem życia. W przypadku osób po 75. roku życia jest ono już trzykrotnie wyższe. Podobne zależności dotyczą inwazyjnej choroby pneumokokowej, która występuje przez cały rok i może prowadzić do bardzo ciężkich powikłań.

Mimo że szczepienia przeciw grypie są w Polsce zalecane od 6. miesiąca życia i bezpłatne dla osób do 18. roku życia, poziom ich wykorzystania pozostaje niski. Według danych Centrum e-Zdrowia w sezonie 2025/2026 zaszczepiono jedynie 97 tys. dzieci do 4. roku życia, 100 tys. dzieci w wieku 5-9 lat, 63 tys. osób w wieku 10-14 lat oraz 42 tys. nastolatków w wieku 15-19 lat.

eprasa.pl 9a9acaeff7

Krzemień pasiasty to kamień optymizmu. Zdobi i dodaje energii

Ewa Bednarz od 20 lat zajmuje się tworzeniem biżuterii z krzemienia pasiastego. Tarnobrzeżanka pochodząca z Sandomierza rękodzielniczą pasję przejęła od ojca.

FOT. WIOLETTA WOJTKOWIAK

Ewa Bednarz jest zafascynowana krzemieniem pasiastym zwanym „polskim diamentem" z Sandomierza.

WIOLETTA WOJTKOWIAK

Na giełdzie minerałów i skamieniałości w Tarnobrzegu jej stoisko przyciąga wzrok. Kolczyki, bransoletki, wisiorki i różnego rodzaju zawieszki. Łączy je krzemień pasiasty. Jego jasne i ciemne pasy układają się w charakterystyczne wzory. Po oszlifowaniu kamień nabiera zupełnie innego wyglądu.

- Każdy kamień jest inny. Właśnie to mnie w nim najbardziej fascynuje - mówi Ewa Bednarz, mieszkanka Tarnobrzega, która prezentuje swoje prace przed Zamkiem Tarnowskich.

Jej zainteresowanie krzemieniem to także powrót do miejsca, z którego pochodzi. Ziemia Sandomierska jest mocno związana z tym niezwykłym surowcem, nazywanym „polskim diamentem". Krzemień pasiasty był wykorzystywany już w pradziejach, a w XX wieku trafił również do pracowni jubilerskich. W 1972 roku sandomierski złotnik Cezary Łutowicz rozpoczął wykorzystywanie go w biżuterii.

Sandomierz od lat buduje swoją markę właśnie wokół tego geologicznego unikatu, od 2007 miasto jest Światową Stolicą Krzemienia Pasiastego.

Od ojca przejęła pasję

Z krzemieniem i biżuterią Ewa Bednarz związana jest od dwóch dekad. Sama nie jest jednak jubilerem z wykształcenia. Z zawodu jest dietetykiem. Rękodzieła nauczyła się od ojca.

Jej tata również wykonywał biżuterię. Nie prowadził zakładu, robił ją w domu, a później sprzedawał w Sandomierzu. Dwadzieścia lat temu sama mocniej zainteresowała się krzemieniem pasiastym. Pasja została do dziś.

- Bardzo lubię nosić biżuterię i bardzo lubię ją wytwarzać - mówi.

Nie tylko pierścionki

Krzemień daje sporo możliwości. Kamienie różnią się kształtem, fakturą i układem charakterystycznych pasów. W biżuterii mogą być zestawiane nie tylko ze srebrem, ale również ze złotem czy innymi kamieniami naturalnymi.

Na stoisku Ewy są kolczyki, bransoletki, wisiorki i zawieszki. Krzemień może mieć klasyczną, prostą formę, ale równie dobrze sprawdza się w bardziej ozdobnych projektach.

FOT. WIOLETTA WOJTKOWIAK

Nazywany kamieniem optymizmu może być efektowną ozdobą na co dzień.

- Krzemień ma różne kształty i faktury. Może przypominać słoje, może być pięknie pasiasty. Natura daje nam bardzo dużo i później przekłada się to na piękną biżuterię - mówi.

Jej zdaniem, właśnie w tej naturalności tkwi jego urok. Szarości i stonowane barwy nie są krzykliwe, ale po oszlifowaniu kamień pokazuje swój rysunek.

- Warto go nosić. W połączeniu z innymi kamieniami jego szarość trochę ożywa. Mam nadzieję, że ten optymizm krzemienia pasiastego zaraża na co dzień - mówi.

Biżuteria dodaje uroku, może być talizmanem

Ewa nie ma wątpliwości, że biżuteria nadal ma swoje miejsce w codziennym stroju. Nie musi być wielka ani kosztowna, a dodaje smaku i uroku. Czasem wystarczy niewielka zawieszka, para kolczyków czy bransoletka.

W swojej pracy lubi też łączyć krzemień z innymi kamieniami szlachetnymi. A jeśli ktoś lubi historie o kamieniach, może potraktować krzemień jak osobisty talizman. W przekazach krzemieniowi pasiastemu przypisuje się między innymi właściwości ochronne i energetyzujące. Usuwa stres, pomaga przezwyciężać zmęczenie.

- Można połączyć krzemień z turmalinem, który ponoć odstrasza złowieszczych ludzi, albo z ametystem, który ma dawać siłę. Są też inne kamienie naturalne, którym przypisuje się różne właściwości. Uważam, że naprawdę mają moc sprawczą - mówi rękodzielniczka

Przekonuje, że biżuteria z krzemieniem nie powinna być odkładana do szkatułki i wyciągana wyłącznie przy specjalnej okazji.

- Nośmy biżuterię. Nie bójmy się jej - zachęca. - Każdy człowiek może znaleźć taką ozdobę, która po prostu mu się podoba i dobrze się z nią czuje.

eprasa.pl 9a9acaeff7

Plon, niesiemy plon, ale najważniejszy jest tu on... Jak politycy żywią się dożynkami

Prezydent Ignacy Mościcki zaczął budować swój wizerunek na wymyślonych przez siebie dożynkach prezydenckich w Spale w 1927 roku, krótko po zamachu majowym. Edward Gierek swoje ostatnie wielkie dożynki w chylącym się ku upadkowi PRL celebrował w Piotrkowie Trybunalskim, obdarzając miasto i okolice licznymi łaskami. Dożynki prezydenckie w Spale reaktywował we wrześniu 2000 roku, tuż przed wyborami prezydenckimi, wicepremier Roman Jagieliński, co zapewne pomogło wygrać Aleksandrowi Kwaśniewskiemu prezydenturę na drugą kadencję. Trudno nie dostrzec, że centralne Święto Plonów miało i ma polityczny podtekst, niezależnie od siły tradycji dożynek i od barw politycznych pierwszego gospodarza.

ANNA GRONCZEWSKA

Niektórzy pewnie wspominają dawne czasy i dożynki w Piotrkowie Trybunalskim w województwie łódzkim. To właśnie tam odbyły się ostatnie dożynki w epoce Edwarda Gierka. Miały miejsce 9 września 1979 roku. Władze Piotrkowa odebrały to jako wielki zaszczyt. Przygotowania do dożynek trwały wiele tygodni. Do miasta przyjechało ponad trzy tysiące junaków z Ochotniczych Hufców Pracy. Zajęli się porządkowaniem Piotrkowa Trybunalskiego. Pomagali przy trwających budowach. Urzędnicy, nauczyciele, a nawet piotrkowscy notable wzięli udział w różnych pracach społecznych..

Korzyści dla Piotrkowa też nie zabrakło. Miasto wzbogaciło się o dwupasmową drogę, obecną ul. Armii Krajowej. Odrestaurowano także wieżę ciśnień, mury klasztoru dominikanek i halę targową. Zbudowano kładkę nad torami przy ul. Słowackiego, a wielkiej modernizacji doczekał się piotrkowski stadion miejski, który już nie istnieje.

Przed dożynkami oddano do użytku osiedle XXXV-lecia PRL. Jednocześnie rozbierano stare domy. Mieszkańcy wspominają, że jeden z nich, przeznaczony do rozbiórki, zniknął pewnego wieczoru. Rano w tym miejscu ułożono trawnik... Odnawiano też elewacje piotrkowskich budynków. A samą uroczystość relacjonowało 250 reporterów radiowych, telewizyjnych i prasowych.

Same dożynki odbyły się z wielką pompą. Niesiono dożynkowy wieniec wysoki na dwa piętra, z herbami 49 województw. Starostami tych ostatnich dożynek epoki Gierka byli Barbara Rytych ze wsi Proszenie w gminie Wolbórz i Stanisław Szmalec z Woli Rokszyckiej, gmina Wola Krzysztoporska.

STAROSTA Z PZPR, STAROŚCINA Z ZSL

Zmarła przed sześciu laty Barbara Rytych w 1979 roku razem z mężem prowadziła 18-hektarowe gospodarstwo, miała stado wylęgowe kur. Teraz jej gospodarstwo w Proszeniach prowadzi córka z zięciem. Mają, razem z dzierżawą, ponad 100 hektarów ziemi, oborę mleczną, 150 tuczników.

Na starostę wybrano Stanisława Szmalca z Woli Rokszyckiej, w gminie Wola Krzysztoporska. Pan Stanisław od lat nie żyje. Zmarł w 1994 roku.

- Wiejskie społeczeństwo ma Gierkowi wiele do zawdzięczenia - mówiła nam Barbara Rytych. - Państwo się wtedy zadłużało, ale rolnikom za Gierka żyło się dobrze. Może nie było co za pieniądze kupić, ale łatwiej było je zdobyć. A to dzięki Gierkowi rolnicy mają emerytury, które do dziś są prawdziwym zbawieniem dla wsi, bezpłatną opiekę lekarską.

Kiedy przed 47 laty wybierano starostów dożynek, zasady były proste. Starosta miał być z PZPR, a starościna ze Zjednoczonego Stronnictwa Ludowego.

- Wygrałam wtedy w dużej konkurencji - wspominała Barbara Rytych. - Było 16 kandydatek, bo każda gmina chciała mieć swoją starościnę.

Opowiadała, że rywalkę miała nawet w swojej gminie. Kobieta zapisała się specjalnie do PZPR-u, by zostać starościną. Kiedy jej się nie udało, rzuciła ze złości legitymację partyjną.

Barbara Rytych starościną nie została przypadkowo. Nie była człowiekiem znikąd. Znano ją jako wiceprezesa w Komitecie Wojewódzkim ZSL, była szefową Koła Gospodyń Wiejskich.

Starosta Stanisław Szmalec w 1979 roku prowadził w Woli Rokszyckiej duże gospodarstwo, najnowocześniejsze w okolicy. Hodował świnie - od loch po prosiaki, warchlaki i tuczniki. Długo szukano odpowiedniego kandydata na starostę. Musiał być bowiem dobrym gospodarzem, niekaranym. Szmalec spełniał te wszystkie kryteria, no i jeszcze należał do PZPR, był radnym. O tym, że został starostą, dowiedział się w sierpniu. Nie pasowało mu to za bardzo, bo był akurat po operacji woreczka żółciowego. Jednak nie wypadało odmówić. Na dodatek Edward Gierek miał odwiedzić jego gospodarstwo...

Barbara Rytych o tym, że jest przymierzana na starościnę, usłyszała w kwietniu. W sierpniu podano tę informację oficjalnie. Ucieszyła się. Była to przecież nobilitacja. Zaraz jej twarz pojawiła się na plakatach, dom zaczęli odwiedzać dziennikarze. Życie toczyło się jeszcze szybciej niż dotychczas.

KAZALI KOSIĆ MOKRE ZBOŻE

Żniwa w 1979 roku były bardzo ciężkie. Przez całe lato strasznie padało. Zbiór zboża kończono we wrześniu. Rolnicy wspominają, że wszystkich bardzo gonili, by zbierali zboże. Najbardziej tych, którzy mieli pola przy trasie Warszawa - Katowice.

- Zboże było mokre, a już kosić kazali - wspomina jeden z rolników w gminie Wolbórz. - Mokro tak było, że maszyny na pole wjechać nie mogły.

Barbara Rytych opowiadała, że gdy z kółka rolniczego wypożyczano maszyny, to w pierwszej kolejności tym, którzy mieli pola przy „gierkówce". Całe województwo przygotowywało się do wizyty pierwszego sekretarza Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej. Gminni sekretarze partii jeździli po okolicy i wypatrywali, czy gdzieś nie ma jeszcze słomianych strzech. Gdy taką zauważyli, gospodarza czekała poważna rozmowa. Musiał szybko zmieniać dach. Dostawali nawet od ręki przydział eternitu, który był wtedy towarem deficytowym. Gdy zaś blisko „gierkówki" stała niereprezentacyjna chałupa, to ustawiano przed nią zasłonę z eternitu. Tak, by towarzysz Gierek nie zauważył walącego się domu...

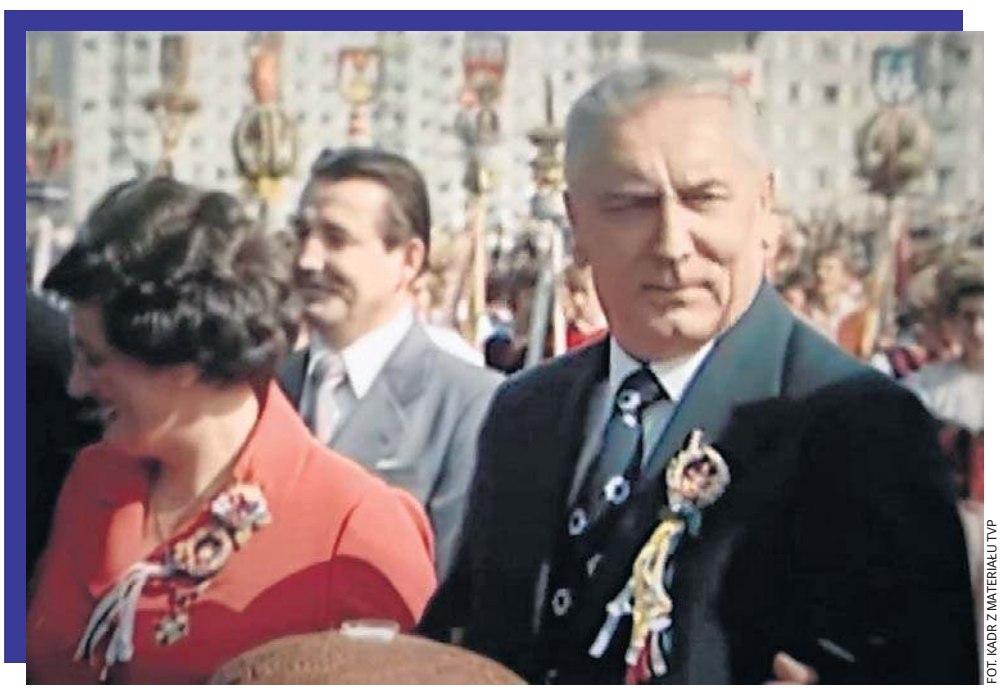
GIEREK NA OBIEDZIE U SZMALCÓW

Tydzień przed i tydzień po dożynkach Rytychowie oraz Szmalcowie musieli przyjąć pod swój dach niecodziennych gości. Mieszkali u nich panowie ze Służby Bezpieczeństwa. Mieli pilnować starostów i ich gospodarstw. U Szmalców kontrola była szczególna, bo to ich gospodarstwo miał odwiedzić towarzysz Gierek.

Przed samymi dożynkami po wsi kręciły się radiowozy milicyjne. Kto wieczorem przejeżdżał na rowerze koło domu Rytychów, to go zatrzymywali i legitymowali.

Do Szmalców Gierek przyjechał w czwartek, przed dożynkami. Wydano wystawny obiad. Gierkowi towarzyszyła żona Stanisława. Barbara Rytych wspominała, że przyjechała prosto z lotniska, bo właśnie przyleciała z zagranicy. Gierka zapamiętała jako otwartego, życzliwego człowieka.

- Był to taki tata - dodawała. - Stachna też była miła.



FOT. KADR Z MATERIAŁU TVP

Edward Gierek podczas swoich ostatnich dożynek w Piotrkowie Trybunalskim w 1979 roku.

eprasa.pl 9a9acaeff7

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Od czasów prezydentury Ignacego Mościckiego Spała zasłynęła z ogólnopolskich dożynek prezydenckich.

FOT. KANCELARIA PREZYDENTA RP

Prezydent Lech Kaczyński kontynuował tradycję poprzedników.

Gierek pytał ją o dzieci, dziwił się, że wszystkie chcą zostać na wsi. Obiad przygotował kucharz z motelu w Polichnie. Jednak Gierek jadł tylko biały ser i chleb ze smalcem.

- No i pił wódkę z miodem, którą sama przyrządziłam - opowiadała nam przed laty Halina Szmalec, żona zmarłego starosty.

Mówiła też, że jeden z kolegów chciał, by Szmalec przekazał Gierkowi list. Pisał w nim, że pierwszy sekretarz jest oszukiwany, że nie mówi się mu prawdy.

- Ale nie pozwolono mężowi listu przekazać - przypominała Halina Szmalec.

PLOTKI O STAROSTACH

Przed i po dożynkach po okolicy zaczęły krążyć różne plotki o starostach. Opowiadano, że do ich obór wstawiono najlepsze krowy w okolicy.

- My wcale krów nie hodowaliśmy, same świnie mieliśmy - śmiała się z tego Halina Szmalec.

Opowiadano, że u Rytychów też był Gierek, że kwiaty przywiózł, zostawił auto i dom wybudował.

- Potem to nawet mówili, że widzieli go, jak do mnie na imieniny przyjeżdża - śmiała się Barbara Rytych.

W Woli Rokszyckiej na pamiątkę dożynek pozostał kawałek asfaltowej drogi, która wiedzie z „gierkówki" do wsi...

Po dożynkach Barbara Rytych została posłanką. Z ramienia ZSL. Była nią od 1980 do 1986 roku, bo trafiła na przedłużoną kadencję.

ZACZĘŁO SIĘ OD MOŚCICKIEGO

Siła tradycji i popularność dożynek nie mogły umknąć oku polityków i to nie Edward Gierek pierwszy to zauważył.

W 1922 roku podjęto decyzję, że Spała stanie się letnią rezydencją prezydentów RP. Od czasów prezydentury Ignacego Mościckiego zasłynęła też z ogólnopolskich dożynek prezydenckich.

Spalską rezydencję nazywano drugim Belwederem. Prezydent Mościcki bardzo lubił tu przyjeżdżać. Między innymi dlatego, że był zapalonym myśliwym. Polował zwykle w dwunastoosobowej grupie. W jej skład wchodzili adiutanci, szefowie i zastępcy szefa Gabinetu Wojskowego i Gabinetu Cywilnego, zarządca Spały, ksiądz Kowalski z Inowłodza oraz łowczy.

To prezydent Ignacy Mościcki wymyślił, by w Spale zorganizować prezydenckie dożynki. Było to w 1927 roku. Podobno do tej niewielkiej miejscowości zjechało wtedy ponad 10 tysięcy ludzi. 700 reprezentantów środowisk chłopskich, siedmiu ministrów i innych gości zaproszono na uroczysty obiad. Mimo że spalskie dożynki spotkały się z krytyką niektórych środowisk, bo stanowiły między innymi konkurencję dla jasnogórskich dożynek, dalej je organizowano. W kolejnych latach przybywało na nie nawet 40 tysięcy ludzi!

Dla potrzeb dożynek w Spale zbudowano stadion oraz halę mającą 4 tysiące metrów kwadratowych powierzchni. Miała chronić dożynkowych gości przed deszczem.

Dzięki prezydentowi Mościckiemu w 1935 roku w Spale odbył się jubileuszowy Zlot Harcerstwa Polskiego Jamboree z okazji 25-lecia ZHP. Wzięło w nim udział 25 tysięcy harcerzy, w tym skauci z zagranicy. Przygotowania do organizacji tego jubileuszowego zlotu trwały kilka tygodni. Zbudowano specjalne miasteczko. Miało ono swój własny hotel, pocztę, służbę porządkową.

Do Spały przyjeżdżano na manewry i spotkania sportowe przysposobienia wojskowego Okręgu Korpusu w Łodzi. Odbywały się tu wakacyjne obozy i kursy Związku Strzeleckiego. Nad brzegiem Pilicy organizowano „Sobótki dla młodzieży". W przedwojennej Spale odbywały się zloty gwiaździste samochodów i motocykli. Organizowano je też dzięki prezydentowi Mościckiemu, który sam był wielkim fanem motoryzacji. Lubił sam prowadzić auto w drodze z Warszawy do Spały.

JAK DOŻYNKI POMOGŁY WYGRAĆ WYBORY PREZYDENCKIE

Kres prezydenckim dożynkom w Spale położyła wojna. Wydawało się, że przejdą do historii, ale tu znów wkroczyła polityka. Prezydenckie dożynki okazały się tak nośne, że kontynuowali je prezydenci z różnych opcji.

Palma pierwszeństwa należy do ówczesnego posła PSL i wicepremiera Romana Jagielińskiego, który w 2000 roku wylansował pomysł reaktywacji dożynek prezydenckich (za sprawą jednego ze swoich doradców). Aleksander Kwaśniewski, który był wówczas prezydentem, był zachwycony.

Pomysł był genialny. Aleksander Kwaśniewski kończył wówczas swoją kadencję. Na 8 października 2000 roku wyznaczono termin wyborów prezydenckich, reaktywowane dożynki prezydenckie odbyły się niemal w przeddzień wyborów - 14 września. Nawiązanie do przedwojennej tradycji dawało mocną legitymację prezydentowi zmagającemu się z swoim komunistycznym rodowodem. Kto wie, czy na zwycięstwie Aleksandra Kwaśniewskiego już w pierwszej turze (53,90% głosów) nie zaważyły dożynki w Spale.

Faktem jest, że po 25 latach Aleksander Kwaśniewski nie zapomniał o tamtych dożynkach i w ubiegłym roku posadził w Spale Dąb Wolności, symbolizujący spalskie tradycje dożynkowe.

Między 2006 a 2008 rokiem dożynki w Spale miały tylko wymiar regionalny. Charakter prezydenckich przywrócił im w 2009 roku Lech Kaczyński. Potem gospodarzem prezydenckich dożynek był Bronisław Komorowski, a następnie prezydent Andrzej Duda. Ta historia zakończyła się w 2020 roku, kiedy ze względu na pandemię centralne dożynki przeniesiono do Pałacu Prezydenckiego.

Aleksander Kwaśniewski apelował w ubiegłym roku o przywrócenie dożynek prezydenckich w Spale. Bez skutku. Karol Nawrocki, owszem, weźmie w najbliższy weekend udział dożynkach prezydenckich, ale odbędą się one w Tryńczy na Podkarpaciu.

Co w takim razie w Spale? Dożynki do Spały powróciły w ubiegłym roku, ale już jako Dożynki Polskie. Odbędą się i w tym roku, w niedzielę, 13 września. Ich gospodarzem został Stefan Krajewski, minister rolnictwa i wsi. Honorowym patronatem objął je Bogdan Kącki, burmistrz Inowłodza.

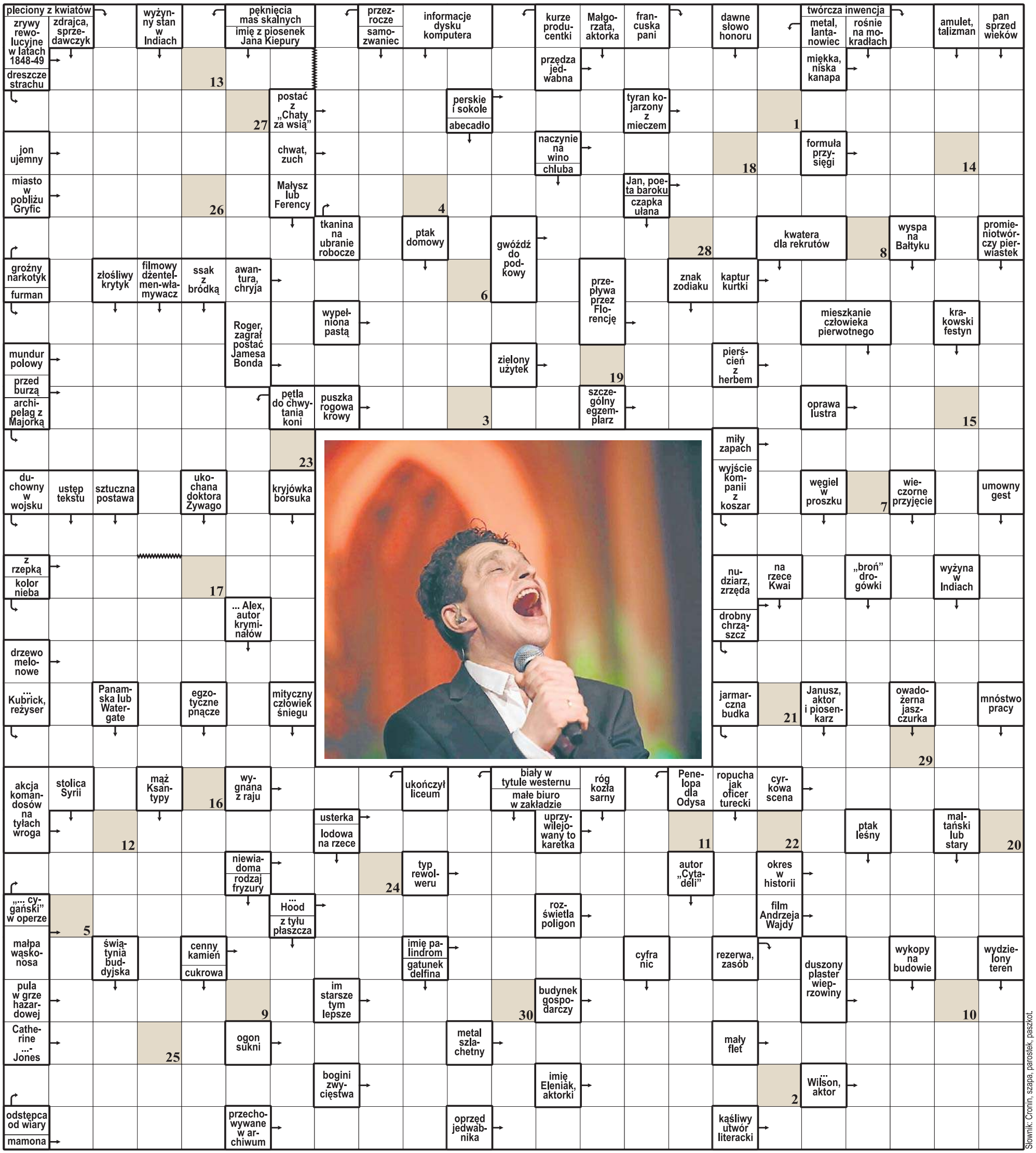
Spalskie dożynki rozpoczną się o godzinie 10.30. Nie zabraknie parady wieńców dożynkowych. W części artystycznej wystąpią m.in. Skolim i Zenek Martyniuk z zespołem Akcent.

To jednak wcale nie oznacza, że historia dożynek prezydenckich w Spale zakończyła się w 2019 roku.

FOT. KANCELARIA PREZYDENTA RP

Aleksander Kwaśniewski reaktywował dożynki prezydenckie w Spale. Na zdjęciu z Pierwszą Damą.

eprasa.pl 9a9acaeff7



Słownik: Cronin, szapa, parostek, paszkot.

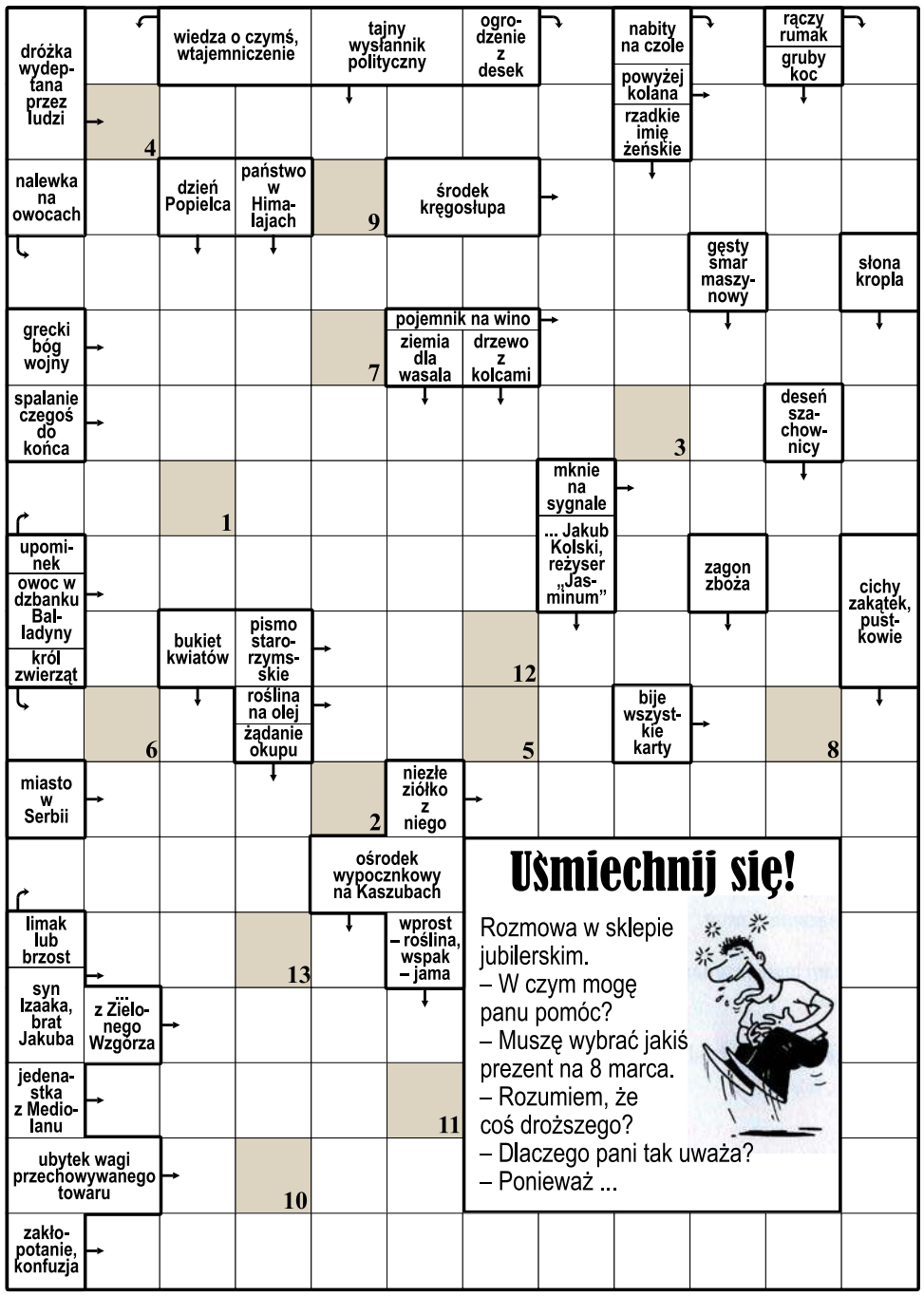
FOT. MARIUSZ KAPAŁA

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 30 utworzą rozwiązanie – myśl Arystotelesa.

ROZWIĄZANIE: MATEMATYKA JEST MIARĄ WSZYSTKIEGO.

eprasa.pl 9a9acaeff7

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

Rozmowa w sklepie jubilerskim.
– W czym mogę panu pomóc?
– Muszę wybrać jakiś prezent na 8 marca.
– Rozumiem, że coś droższego?
– Dlaczego pani tak uważa?
– Ponieważ ...

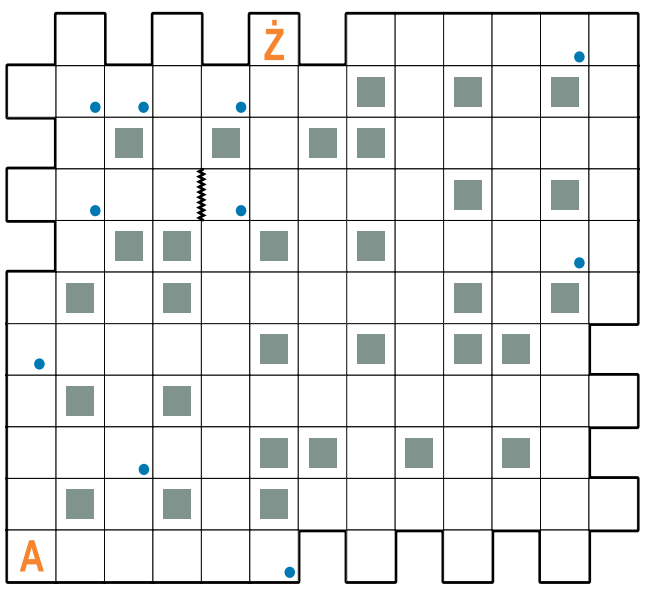
1	2	3	4	5	6	7	8	1	0	9	10	11	12	13

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

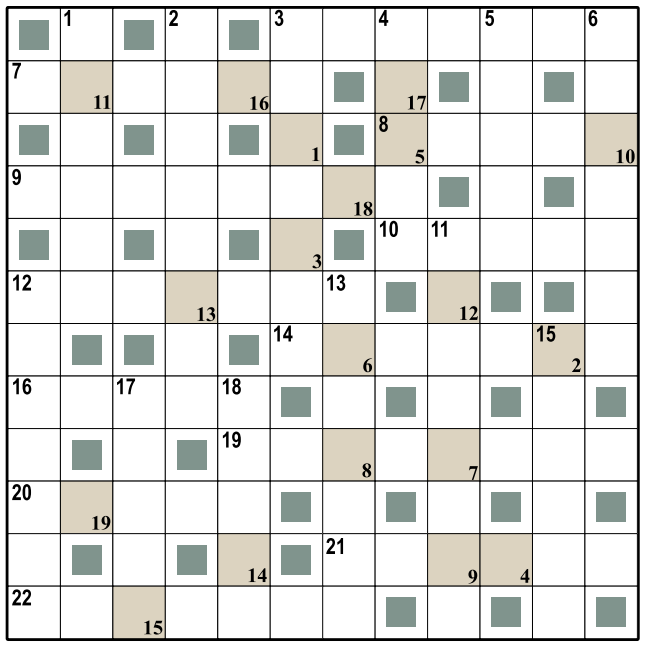
Krzyżówka A-Ż

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

A) największy stan w USA (6).
B) leśny ul (4).
C) dziwak, oryginał (5).
D) teren niezamieszkany, w stanie pierwotnym (5).
E) podium dla piosenkarki (6).
F) bramka w ogrodzeniu (6).
G) ostry, wysoki dźwięk pociągu (5).
H) godność osobista (5).
I) małe zwieńczenie wieży (8).
J) „morwowy" motyl (9).
K) zabawka logiczna wymyślona przez Rubika (6).
L) afrykański kraj ze stolicą w Trypolisie (5).
Ł) pod jego postacią Zeus uwiódł Ledę (6).
M) trójniaki w barku (5).
N) urządzenie wysyłające fale radiowe (8).
O) na oczach Temidy (6).
P) polska gwiazda kina niemego (4,5).
R) drapieżny ssak z tajgi (7).
S) ptak symbolizujący mądrość (4).
T) mocarz, siłacz (5).
U) jest podarunkiem na kilka lat (5).
W) pszczeli produkt (4).
Z) ananas, gagatek (6).
Ż) Gorzkie ..., polskie nabożeństwo pasyjne (4).



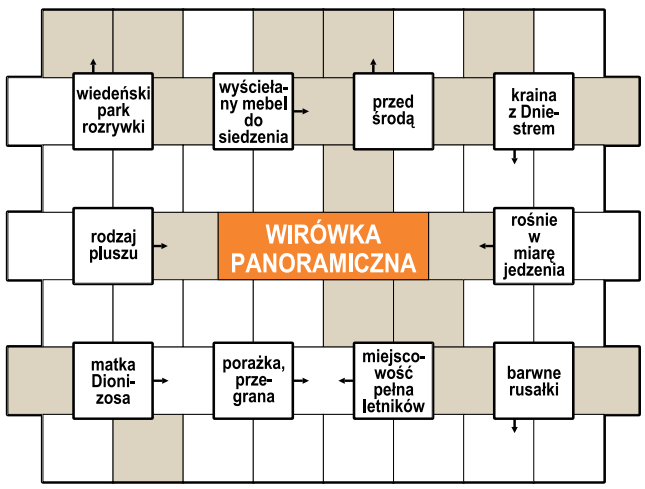
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 19 utworzą rozwiązanie – mądrość ludowa.

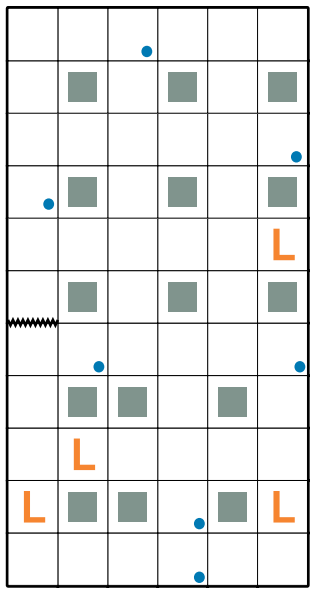
Poziomo:
3) ukraiński placek weselny,
7) pion w grach planszowych,
8) kasztan jadalny,
9) ułańska brawura,
10) deseczki na planie filmowym,
12) sportowy pojazd na torze,
14) roślinny afrodyzjak,
16) taniec jak grzyb,
19) lotnicza elektronika,
20) łagodzi wstrząsy pojazdu,
21) surowy tryb życia,
22) auto z NRD.

Pionowo:
1) japoński cesarz,
2) karykaturalny utwór,
3) dawny zamek warowny,
4) szlachetny koń,
5) zapał, animusz,
6) tatrzański harnaś,
11) miejsce pracy weterynarza,
12) hazardowa gra w karty,
13) świętuje urodziny,
15) japońska mafia,
17) śnieżny pagórek,
18) pożywienie dla zwierząt.



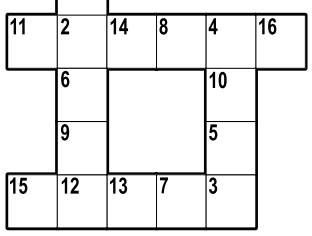
Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – aforyzm Jana Sztaudyngera.

Jolka



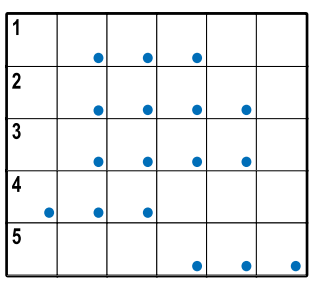
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono wszystkie litery „L".
W przypadkowej kolejności:
– arktyczny waleń
– drwina, sarkazm
– cienki płat blachy lub papieru
– nitki w rosole
– mięczak z muszlą
– obłok na niebie
– ponure przewidywania
– szatan, czart
– pajęczyca z dobranocki
– jednoczesny ruch króla i wieży w szachach
– grzywna dla kierowcy

Szyfr



Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie – przysłowie ludowe.
Poziomo:
11) końska lub lwia,
15) ruchoma część katarynki.
Pionowo:
1) wydział uniwersytetu dla przyszłych adwokatów,
4) brak, mankament.

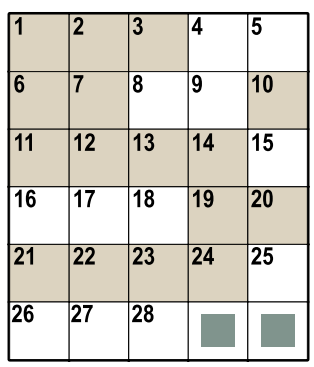
Logogryf



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł serialu.
1) rodak, ziomek,
2) Jeremy, gwiazdor filmowej serii Avengers,
3) ubrania w szafie, garderoba,
4) forma zorganizowanego, letniego wypoczynku,
5) punkt kulminacyjny, szczyt.

Szyfrogram

Rozwiązaniem jest myśl Tadeusza Kotarbińskiego.
1) zabiegi, usiłowania: **13 – 8 – 21 – 20 – 27 – 1 – 23 – 7,**
2) nóż do ścinania trzciny cukrowej: **4 – 12 – 25 – 26 – 16 – 19 – 5,**
3) dodatkowe wynagrodzenie, premia: **17 – 9 – 6 – 14 – 28,**
4) chroniony ptak leśny z rzędu wróblowatych: **10 – 11 – 18 – 15,**
5) dozorca domu w gwarze miejskiej: **22 – 2 – 3 – 24.**



Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Dziś jest 10 marca; **wirówka panoramiczna:** Prawda koło w aureolę; **krzyżówka z hasłem:** Światem nic nie smakuje; **jolka:** maraton; **szyfr:** Prawda bywa gorzka; **logogryf:** „Wojenne dziewczyny"; **krzyżówka A-Ż:** kosmonauta; **szyfrogram:** Nie ma na to czasu, żeby tracić czas.

eprasa.pl 9a9acaeff7

Pojawił się w 1974 roku jako hatchback

Równy chodnik, niskopodłogowy tramwaj, prosty formularz podatkowy. Lista zwykłych rzeczy, które niezwykle ułatwiają życie, jest długa. Od 52 lat, gdzieś na początku zestawienia, lokuje się Volkswagen Golf.

FOT. WIKIMEDIA

Linia klasycznego hatchbacka z szerokim słupkiem tylnym stała się jego znakiem rozpoznawczym.

AURELIUSZ MIKOS

Zajęło mu to 28 lat, ale 25 czerwca 2002 r. Golf pobił w końcu rekord należący do „Garbusa". Powstał egzemplarz numer 21 517 415. Należał do serii IV, był srebrny i odjechał do rąk nowego właściciela w Hamburgu.

14 czerwca 2013 r. wyprodukowano 30-milionowe auto - błękitny hatchback TDI BlueMotion siódmej generacji. Do 2026 roku wyprodukowano ponad 37 milionów egzemplarzy. Golf jest najpopularniejszym modelem w historii Volkswagena.

Zadebiutował w maju 1974 roku. Pierwsza generacja Golfa jest dziś przyjemnym youngtimerem. Skromnym i niezobowiązującym. Kiedyś oznaczała rewolucję, przede wszystkim dla Volkswagena. Golf był następcą „Garbusa" i jego kompletnym przeciwieństwem. Firma zrobiła wielki krok do przodu. Dosłownie. Cały układ napędowy przewędrował z tyłu nad przednią oś. Obłe, jajowate nadwozie wyprostowało się, prezentując proste, ostre krawędzie. Na miejsce chłodzonego powietrzem boksera przyszła rzędowa „czwórka" chłodzona cieczą i umieszczona poprzecznie. W niebyt zapadł dźwięk, po którym poznawało się Volkswagena odpalanego po drugiej stronie bloku. Przednie zawieszenie wykorzystywało kolumny McPhersona, z tyłu były wahacze wleczone, a rolę stabilizatora pełniła łącząca je belka skrętna. Wkrótce wyszło też, że Golf jest znacznie „delikatniejszy" niż „Garbus".

Zmiana była trudna i bolesna. Pokazują to prototypy nowego, małego Volkswagena. Najdobitniej EA266 z 1969 r. ze stukonnym silnikiem 1.6 umieszczonym centralnie pod tylną kanapą. Miał dać początek całej rodzinie modeli, zawierającej - poza familijnymi autami 2- i 4-drzwiowymi - również coupe, roadstera i minibusa. Potrzeba było nowego człowieka na stanowisku szefa Volkswagena, aby inżynierowie porzucili tę ciekawą, ale pokrętną ścieżkę. W 1971 roku przyszedł Rudolph Leiding i zapowiedział „więcej samochodów z przednim napędem, chłodzonych cieczą" - jak zanotował tygodnik „Der Spiegel".

Zanim pojawił się Golf, przedni napęd miało kilka innych modeli: przejęty od NSU sedan K70 z 1970 r., Passat z 1973 r. bazujący na Audi 80 oraz wypuszczone pół roku przed Golfem coupe Scirocco. Ten ostatni stanowił zresztą „próbę generalną" dla płyty podłogowej i innych elementów Golfa. Oczekiwano, że ujawni ich potencjalnie słabe punkty. Sylwetkę Passata i Scirocco zaprojektował Giorgetto Giugiaro. Golf, także narysowany przez Włocha, pod każdym względem skumulował w sobie wcześniejsze doświadczenia firmy.

Przednionapędowe hatchbacki francuskie i włoskie były na rynku już wcześniej. Jednak Fiat 127 czy Simca 1100 poświęcały mierzoną do milimetra wygodę wnętrza i wielkość bagażnika na rzecz urody. Golf tymczasem nie silił się na schlebianie aktualnym gustom. Był prostolinijny, rzeczowy i obszerny w środku. Na taką „szczerość formy" w klasie popularnej pozwalały sobie wcześniej tylko Citroën 2CV i do pewnego stopnia Renault 4. Aż dziw, że już wtedy nikt nie wpadł na pomysł, aby reklamować Golfa lapidarnym sloganem: „Volkswagen - Das Auto".

Zarazem w pierwotnej wersji, z chromowanymi zderzakami wóz zatrzymał odrobinę włoskiego czaru. Ulatniał się stopniowo w miarę kolejnych modernizacji polegających na obkładaniu auta plastikiem. Tworzywem, bez którego nowoczesny samochód nie mógł się wtedy obejść. A Golf stał się wzorcem samochodu nowoczesnego, choć każdego z zastosowanych w nim rozwiązań wcześniej użył ktoś inny.

Karmione przez gaźnik, rzędowe „czwórki" napędzające małego Volkswagena miały na początku pojemność 1,1 lub 1,5 l. Mniejsza osiągała 50 KM, większa 70 lub 85 KM. Ożywienie przyniósł rok 1976, gdy pojawił się oszczędny, 50-konny Diesel 1.5 oraz zaczepny, 110-konny benzyniak 1.6 z mechanicznym wtryskiem Bosch K-Jetronic. Szybkie maleństwa też nie były niczym nowym. Słynął z nich Abarth. Lecz to 110-konny Golf GTI jest uważany za ojca wszystkich kompaktowych aut ze sportowym zacięciem.

Również kabriolet wprowadzony w marcu 1979 r. został autem kultowym. Tylko pick-up Caddy nie może się przebić. Jego produkcja ruszyła w 1979 r. w zakładzie Westmoreland w Pensylwanii. Volkswagen otworzył tę fabrykę w kwietniu 1978 r., aby obniżyć koszty dostaw na chłonny rynek północnoamerykański. Produkowała m.in. amerykańską wersję Golfa, zwaną Rabbit. Skrzyniowy Rabbit pick-up powstał z myślą o Jankesach. Do Europy trafił w 1982 r. jako Caddy, a jego wytwarzaniem zajęła się fabryka w Sarajewie.

Choć jesień 1983 r. należała już do Golfa II, to „jedynka" nie wszędzie ustąpiła mu pola. Kabriolet był budowany aż do 1993 r., pick-up Caddy znikł z Europy w 1992 r., gdy wybuchła wojna na Bałkanach, ale do 2007 r. powstawał w Republice Południowej Afryki. Tam również do 2009 r. budowany był Citi Golf, czyli hatchback pierwszej serii z licznymi unowocześnieniami.

FOT. VW/MATERIAŁY PRASOWE

Kształty Golfa rozpoznają już nawet dzieci w podstawówce.

eprasa.pl 9a9acaeff7

Soczewica ma więcej zalet, niż ci się wydaje

Dziś soczewica wraca do łask jako jedna z najcenniejszych produktów roślinnych. Wspiera serce i jest doskonałą alternatywą dla mięsa.

REDAKCJA STRONY ZDROWIA

Soczewica jest bogata w białko, błonnik, żelazo i witaminy z grupy B, a przy tym kosztuje znacznie mniej niż mięso. Nic dziwnego, że dietetycy coraz częściej polecają ją osobom, które chcą odżywiać się zdrowiej i ograniczyć produkty odzwierzęce.

WARTOŚCIOWY PRODUKT I DO TEGO NIEDROGI

Soczewica należy do roślin strączkowych, które uznawane są za jedne z najbardziej wartościowych produktów spożywczych. Dostarcza dużych ilości białka roślinnego, dzięki czemu może częściowo zastępować mięso w codziennej diecie. Jest również źródłem błonnika wspierającego pracę jelit oraz składników mineralnych, takich jak żelazo, cynk i magnez.

Jej regularne spożywanie pomaga zwiększyć udział produktów roślinnych w jadłospisie bez konieczności całkowitej rezygnacji z mięsa. Dietetycy zwracają uwagę, że soczewica dobrze sprawdza się jako składnik dań dla osób dbających o serce, poziom cholesterolu i prawidłową masę ciała.

Rosnące ceny żywności sprawiają, że coraz więcej osób szuka tańszych, a jednocześnie wartościowych zamienników mięsa. Soczewica doskonale spełnia tę rolę. Można dodawać ją do sosów, zup, gulaszów czy kotletów, zwiększając wartość odżywczą posiłku i ograniczając ilość mięsa.

Eksperci podkreślają, że soczewica świetnie chłonie przyprawy i aromaty innych składników. Dzięki temu w wielu potrawach może pozostać niemal niewyczuwalna, a jednocześnie dostarczyć cennego białka i błonnika.

KTÓRĄ SOCZEWICĘ WYBRAĆ? KAŻDY RODZAJ MA INNE ZASTOSOWANIE

Czerwona i żółta soczewica - są najczęściej pozbawione łupiny, dlatego gotują się bardzo szybko, zwykle w ciągu 10-15 minut. Łatwo się rozpadają, dzięki czemu idealnie nadają się do zup kremów, purée, pasztetów warzywnych czy indyjskiego dhalu.

Brązowa soczewica - dobrze zachowuje strukturę i sprawdza się w jednogarnkowych daniach, gulaszach oraz sycących zupach. Czas jej gotowania wynosi około 40 minut.

Beluga, puy i soczewice delikatesowe- to odmiany cenione przez szefów kuchni. Zachowują jędrność po ugotowaniu, mają wyrazisty smak i dobrze prezentują się na talerzu. Są doskonałym dodatkiem do sałatek, dań warzywnych i kuchni premium.

JAK GOTOWAĆ SOCZEWICĘ, BY BYŁA SMACZNA I LEKKOSTRAWNA?

Przed gotowaniem soczewicę należy przepłukać pod bieżącą wodą. Usuwa to kurz i ewentualne zanieczyszczenia znajdujące się na ziarnach.

Osoby, które po strączkach odczuwają dyskomfort trawienny, mogą podczas gotowania dodać kminek, koper włoski, imbir lub majeranek.

Wbrew popularnym mitom sól dodana podczas gotowania nie powoduje twardnienia soczewicy. Warto natomiast pamiętać, że składniki kwaśne, takie jak ocet czy sok z cytryny, najlepiej dodawać dopiero pod koniec przygotowywania potrawy, ponieważ mogą wydłużać proces mięknięcia nasion.

FOT. GETTY IMAGES

Soczewica jak gąbka wchłania aromaty i w gotowym daniu nie rzuca się w oczy. Efekt: mniej tłuszczu, mniej cholesterolu i więcej błonnika.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Kupię mieszkanie, może być zadłużone. Pomogę we wszystkich formalnościach wraz z przeprowadzką. Pomogę w wyszukaniu mieszkania na zamianę. Kontakt - Gosia 500-306-471.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

DWA mieszkania - 3 pokoje 90m^2 oraz 2 pokoje 61m^2, Śródmieście, 509-241-460

POKÓJ w centrum, 784-180-604

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

0 - 01 wszystkie kupię, 603-471-335

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

12h autoskup, 664-040-076

Auta uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

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

ROLNICZE KUPIĘ

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

DO sprzątania posesji i klatek, 601-551-945

Do szycia produkcji, wzorów i prasowania, 602-371-680

HYDRAULIKA, praca na terenie Łodzi, 692-406-098

PANIĄ do pomocy w kuchni. Praca Rzgów, 603-800-613

PANIĄ do sprzątania domu jednorodzinnego i ogrodu, 664-836-319, 698-117-341

PANIĄ do sprzątania mieszkania, 887-198-818

POMOCNIKA do montażu drzwi, 502-851-517

SZWACZKI - bluzki, tkanina, stała praca ul. Limanowskiego 87, 609-221-795

SZWACZKI dzianina, 510-143-566

ZATRUDNIMY kwalifikowanego pracownika ochrony na stanowisko szefa ochrony w Łodzi tel. 608-034-252

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

ZPCH AJG zatrudni osoby do sprzątania z grupą i na zlecenie, Zgierz, 515-087-318

ZPCH AJG zatrudni pracownika kwalifikowanego z bronią, umowa zlecenie, Zgierz, 515-087-318

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 602-691-580

PSYCHIATRIA

Psychiatra, 604-406-067

STOMATOLOGIA

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

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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

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

ANTENY taniutko, 733-955-881

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

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

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

ZMYWARKI, pralki, 517-273-927

BUDOWLANO-REMONTOWE

BRUKARSTWO, 791-306-104

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

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

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

REMONTY od A do Z, łazienki, 783-243-455

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

INSTALACYJNE

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

ELEKTRYCZNE - awarie, 503-707-122

Elektryk - 24h, 663-210-045

ELEKTRYK, 693-741-682

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

Hydraulik A-Z, 721-933-455

HYDRAULIKA tanio, 788-289-668

Hydraulika, naprawy, 509-721-995

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

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

Ogrody. Trawniki. Fachowo, 605-307-582

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

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

MYCIE okien, 602-235-498

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

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

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

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

STOLARSKIE

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

INNE

TAPICERSTWO, naprawy, 42-632-33-92

Turystyka

KRAJ - GÓRY

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

Matrymonialne

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

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

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

eprasa.pl 9a9acaeff7

Zaskakująca porażka polskich siatkarzy

Polscy siatkarze przegrali z Bułgarią 2:3 (25:20, 29:31, 23:25, 25:19, 18:20) w swoim ostatnim meczu grupy B mistrzostw Europy.
Biało-czerwoni musieli sobie radzić bez przyjmującego Wilfredo Leona. W wyjściowym składzie zastąpił go Kamil Semeniuk.

Polacy przed meczem z Bułgarami byli niepokonani w tej edycji mistrzostw Europy, w czterech wcześniejszych spotkaniach kolejno z Portugalią, Izraelem, Macedonią Północną oraz Ukrainą nie stracili nawet seta.

Polska: Bartłomiej Bołądź, Tomasz Fornal, Szymon Jakubiszak, Marcin Komenda, Bartłomiej Lemański, Kamil Semeniuk - Jakub Popiwczak (libero) - Jan Firlej, Kewin Sasak, Artur Szalpuk.

Bułgaria: Asparuch Asparuchow, Denisław Bardarow, Aleks Grozdanow, Aleksandar Nikołow, Simeon Nikołow, Ilija Petkow - Żasmin Weliczkow (libero) - Martin Atanasow, Stoił Palew, Presław Petkow, Rusi Żelew.

FOT. PAP/DAREK DELMANOWICZ

Przyjmuje Tomasz Fornal, reprezentant Polski

Podopieczni trenera Nikoli Grbicia, którzy bronią tytułu, mimo porażki awansowali do 1/8 finału z pierwszego miejsca i o ćwierćfinał powalczą z Łotwą. Sobotnie spotkanie rozpocznie się o godz. 15, w Sofii.

Biało-czerwoni mogą ponownie spotkać się z Bułgarią w ćwierćfinale.
(HOF)

Siatkarski memoriał Michała Cichego

W sobotę i niedzielę odbędzie się w Łodzi siatkarski IV Memoriał Michała Cichego.

Tym razem impreza rozegrana zostanie w Hali Sportowej przy ul. Skorupki 21.

Zawody są hołdem dla Michała Cichego – nieodżałowanego trenera i wychowawcy, który na stałe wpisał się w historię ŁKS Commercecon. To także on kształtował sukcesy łódzkiej siatkówki.

Z zespołem z Al. Unii trenują już reprezentantki Polski: Magda Jurczyk, Ania Obiała, Sonia Stefanik i Holandii Elles Dambrink, Nieco wcześniej do ełkaesianek dołączyła Oleksandra Milenko, reprezentantka Ukrainy..

Harmonogram spotkań:
Sobota:
Godz. 15, ŁKS Commercecon Łódź - TJ Ostrava (ekstraligowy zespół z Czech)
Godz. 18, Netland MKS Kalisz – Enea KS Piła
Niedziela,
Godz. 10 - mecz o III miejsce
Godz. 13 - mecz o I miejsce.

Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.
(HOF)

FOT. ARCHIWUM

Michał Cichy przez lata był związany z łódzkim klubem, doprowadzi zespół m.in. do mistrzostwa Polski.

KIBICE LICZĄ NA ŁÓDZKI, EFEKTOWNY DEBIUT TRENERA WIDZEWA

FOT. PAP/LESZEK SZYMAŃSKI

Tak Mateusz Stolarski cieszył się w Warszawie.

Grecki napastnik miał oferty z kilku klubów ekstraklasy, ale zdecydował się na Wieczystą.

Pojawienie się w Widzewie trenera Mateusza Stolarskiego rozbudziło nadzieje kibiców.

JAN HOFMAN

Młodzian, w niewątpliwie w trudnym debiucie, poprowadził piłkarski zespół z Al. Piłsudskiego w wyjazdowym meczu z Legią. Jego nowy zespół nie przegrał, a wielu sympatyków mistrzów Polski pozytywnie oceniło jego pojawienie się w drużynie.

Dziś kolejny debiut 33-latka, tym razem w Łodzi przed własną, szalenie wymagającą widownią. Widzew o godz. 18 podejmie Wieczystą. Ale wydaje się, że Fortuna uśmiecha się do szkoleniowca, bowiem wszystko wskazuje na to, że trafił w tym momencie na jeden z najsłabszych ekstraklasowych zespołów.

Wieczysta zajmuje przedostanie miejsce w tabeli elity i już pięciokrotnie schodziła z boiska pokonana. Ledwie cztery punkty, to na pewno nie jest dorobek, który zadowala Wojciecha Kwietnia, właściciela, który nie żałuje grosza dla tej drużyny.

Krakowscy działacze jako pierwsi w sezonie 2026/2027 zdecydowali się na zmianę trenera. Z klubem pożegnał się Kazimierz Moskal, który wprowadził zespół ekstraklasy. Po 10 miesiącach pracy i czterech meczach na najwyższym poziomie rozgrywkowym został zwolniony.

Nowym Wieczystej Kraków został Željko Kopić. To 48-letni Chorwat, który w swojej dotychczasowej karierze prowadził zespoły w Chorwacji, na Cyprze, w Bułgarii i Rumunii. Pracował m.in. w takich klubach jak Hajduk Split, Dinamo Zagrzeb, Pafos FC, Botev Płowdiw oraz Dinamo Bukareszt. Kontrakt z Wieczystą Kraków podpisał do końca sezonu 2026/2027, z opcją przedłużenia umowy o kolejny rok.

Ale trudno mówić, że zadziałał efekt nowej miotły. Pod wodzą Kazimierza Moskala żółto-czarni zdobyli trzy punkty, a u Željka Kopicia uratowali punkt z Zagłębiem Lubin.

Pod koniec sierpnia Wieczysta dokonała jednego z najgłośniejszych transferów w ostatnim oknie. Do klubu trafił Efthymios Koulouris. 30-letni grecki napastnik wrócił tym samym do Polski, gdzie w sezonie 2024/25 sięgnął po koronę króla strzelców ekstraklasy. To jeden z najbardziej utytułowanych i doświadczonych zawodników, którzy w ostatnich latach trafili do naszego kraju.

Co ciekawe o pozyskaniu tego piłkarza myślano także w Widzewie i Jagiellonii Białystok.

Sparingowa potyczka Grot SMS

Rozgrywki ekstraligi piłkarek nożnych pauzują już od dwóch tygodni. A wszystko przez mistrzostw świata kobiet do lat 20, które rozpoczęły się 5 września. Światowych championat, który potrwa do 27 września, rozgrywany jest w czterech polskich miastach, w tym w Łodzi, a także w Katowicach, Sosnowcu, Bielsku-Białej. Trenerzy, by podtrzymać formę organizują mecze sparingowe dla swoich drużyn. Nie inaczej jest w w Grot SMS Łódź. W sobotę podopieczne trenera Sebastiana Papisa zmierzą w towarzyskiej konfrontacji z Energą Medykiem Konin, innym przedstawicielem najwyższej klasy rozgrywkowej.
Początek meczu, który rozegrany zostanie na boisku przy ul. Milionowej 12, o godz.13.
(HOF)

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Przy piłce Paulina Filipczak

eprasa.pl 9a9acaeff7

HITOWY POJEDYNEK PIERWSZEJ LIGI W GRODZISKU MAZOWIECKIM

Wątpliwości nie ma. Będzie to najciekawsze wydarzenie 9. kolejki piłkarskiej pierwszej ligi.

JAN HOFMAN

W sobotnim spotkaniu 9. kolejki piłkarskiej pierwszej ligi Pogoń Grodzisk Mazowiecki podejmie ŁKS, początek o godz. 15.30.

Tym samym na murawie dojdzie do starcia drużyn ze ścisłej czołówki obecnych rozgrywek. Gospodarze zajmują drugie miejsce w tabeli, a Łodzianie są liderami. Jak widać stawka meczu jest duża i co tu dużo mówić - prestiżowa.

Wygrany, przynajmniej przez najbliższy tydzień będzie mógł się szczycić tym, że jest najlepszym zespołem zaplecza ekstraklasy.

Poprzednia seria wyraźnie popsuła doskonale nastroje w klubie z Mazowsza. Gospodarze jutrzejszej potyczki doznali pierwszej porażki w sezonie. Piłkarze prowadzeni przez trenera Tomasza Kafarskiego przegrali na wyjeździe z beniaminkiem rozgrywek - Unią Skierniewice 2:3. Warto w tym miejscu dodać, że Pogoń od 52 minuty (przy stanie 1:1) grała w dziesiątkę, bowiem Jakub Jędrasik za faul został wyrzucony z boiska. Zatem nie zagra w dzisiejszym meczu przeciwko ŁKS.

Znacznie więcej uśmiechniętych twarzy w łódzkim klubie. To nie dziwi, bowiem przed tygodniem łodzianie

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

W maju, w Łodzi ŁKS pokonał Pogoń 3:2.

odnieśli pierwsze wyjazdowe zwycięstwo (pokonali Puszcza Niepołomice 2:1) i wskoczyli na pierwsze miejsce w tabeli. Łodzianie mogą się w tej chwili pochwalić serią pięciu ligowych meczów bez przegranej.

Szykuje się też prestiżowy pojedynek szkoleniowców. Tomasz Kafarski został w tym tygodniu pierwszym laureatem nagrody Trenera Miesiąca w sezonie 2026/27 piłkarskiej pierwszej ligi. Tak zdecydowali eksperci. Ale należy podkreślić, że drugie miejsce przypadło Grzegorzowie Szoce. A jaki werdykt wskażą wydarzenia z boiska?

EXPRESS

● Lionel Messi zdobył 100. bramkę dla Interu Miami i kolejne trofeum - Puchar Campeones (Campeones Cup), o które co roku walczą w jednym meczu mistrzowie lig amerykańsko-kanadyjskiej i meksykańskiej. Drużyna słynnego Argentyńczyka pokonała u siebie Cruz Azul 2:0.

● Rozstawiona z numerem 2. amerykańska tenisistka Iva Jovic będzie rywalką Magdaleny Fręch w ćwierćfinale turnieju WTA 500 w meksykańskiej Guadalajarze. Zajmująca 16. miejsce w światowym rankingu Jovic wygrała z Turczynką Zeynep Soenmez 7:6 (7-5), 6:4. Polka pokonała dużo niżej notowaną Amerykankę Caroline Dolehide 6:4, 6:3.

● Kapitan piłkarskiej reprezentacji Portugalii Cristiano Ronaldo doinwestował kwotą 92 mln euro fundusz inwestycyjny, który planuje zakupić saudyjski klub Al-Nassr. Jego barw od 2023 r. broni napastnik.

● Była rywalka Justyny Kowalczyk, norweska biegaczka narciarska Therese Johaug, która definitywnie zakończyła karierę po ubiegłorocznych narciarskich mistrzostwach świata w Trondheim, wystartuje w niedzielę w mistrzostwach świata w biegach ulicznych w Kopenhadze.

● Piłkarze Jagiellonii Białystok przegrali na wyjeździe z greckim Olympiakosem Pireus 1:2 w meczu pierwszej kolejki fazy zasadniczej Ligi Europy. 0:1 - Kajetan Szmyt (20), 1:1 - Armando Gonzalez (43), 2:1 - Roman Jaremczuk (84).

● Hiszpan Carlos Alcaraz jest trzecim tenisistą, który zapewnił sobie występ w turnieju ATP Finals w Turynie (15-22 listopada). Wcześniej pewni udziału w imprezie dla najlepszych zawodników sezonu byli Włoch Jannik Sinner i Niemiec Alexander Zverev.

● Norweski napastnik Manchesteru City Erling Haaland otrzymał nagrodę „przyjaciela roku" od stowarzyszenia norweskich bibliotek. W marcu kupił najdroższą w historii Norwegii książkę, pierwsze drukowane norweskie wydanie „Sag Królewskich" islandzkiego historyka i kronikarza Snorri Sturlusona (1179-1241) z 1594 roku i podarował ją bibliotece miasteczka Bryne, w którym się wychował. **(HOF)**

MATERIAŁ INFORMACYJNY PZPN
0011583698

Mistrzostwa Świata FIFA U-20 Kobiet wkraczają w decydującą fazę. Najważniejsze mecze w Łodzi!

U-20 FIFA Women's World Cup Poland 2026™ wchodzi w decydującą fazę, a centrum mundialowych wydarzeń przenosi się do Łodzi. To właśnie tutaj rozegra się najważniejsza część turnieju – od ćwierćfinałów aż po wielki finał. W ciągu ośmiu dni na Stadionie Miejskim ŁKS Łódź kibice zobaczą sześć spotkań, które zdecydują o podziale medali i wyłonią nowe mistrzynie świata do lat 20.

Za nami blisko dwa tygodnie rywalizacji, która od 5 września toczy się w Łodzi, Katowicach, Bielsku-Białej i Sosnowcu. Do walki o tytuł przystąpiły 24 reprezentacje z całego świata, prezentując w Polsce nowe pokolenie kobiecego futbolu. Wraz z rozpoczęciem fazy pucharowej margines błędu znika – jeden mecz może oznaczać kolejny krok w stronę medalu albo pożegnanie z turniejem.

Mistrzostwa Świata FIFA U-20 Kobiet to również okazja, by zobaczyć zawodniczki, o których w kolejnych latach może być głośno na największych piłkarskich arenach. W Łodzi pozostaną już tylko drużyny walczące o najważniejsze trofeum turnieju, a każde kolejne spotkanie będzie przybliżać nas do odpowiedzi na najważniejsze pytanie: kto 27 września zostanie mistrzem świata?

Tegoroczna edycja już zapisała się również w historii polskiego futbolu. Reprezentacja Polski po raz pierwszy wystąpiła w mistrzostwach świata kobiet do lat 20 i już w debiucie awansowała do fazy pucharowej. Biało-Czerwone wygrały wszystkie trzy spotkania grupowe i z kompletem dziewięciu punktów zajęły pierwsze miejsce w swojej grupie.

Finał Mistrzostw Świata FIFA U-20 w Łodzi!

Pierwsze z najważniejszych rozstrzygnięć czekają łódzkich kibiców już w niedzielę, 20 września. Na Stadionie Miejskim ŁKS Łódź rozegrane zostaną dwa ćwierćfinały – o godz. 15:00 i 18:30. Ich zwycięzczynie dołączą do grona czterech najlepszych drużyn mistrzostw. 23 września stawka będzie jeszcze większa. Tego dnia Łódź będzie gospodarzem obu półfinałów, które wyłonią uczestniczki najważniejszego meczu turnieju.

Finałowy weekend przyniesie ostatnie rozstrzygnięcia. W sobotę, 26 września, rozegrany zostanie mecz o trzecie miejsce, a dzień później, 27 września o godz. 18:00, rozpocznie się wielki finał. To właśnie wtedy na łódzkim stadionie poznamy medalistki turnieju oraz reprezentację, która sięgnie po tytuł mistrzyń świata do lat 20.

Zobacz przyszłe gwiazdy z trybun

Sześć meczów w osiem dni i najważniejsze rozstrzygnięcia całego turnieju – finałowy tydzień U-20 FIFA Women's World Cup Poland 2026™ będzie należał do Łodzi. To tutaj zakończy się rozpoczęta 5 września rywalizacja i tutaj zostanie wręczone najważniejsze trofeum mistrzostw. Bilety na mecze w Łodzi są nadal dostępne w oficjalnym systemie sprzedaży FIFA oraz poprzez Łączy Nas Piłka.

U-20 FIFA Women's World Cup Poland 2026™ w Łodzi

20 września | ćwierćfinały | Stadion Miejski ŁKS Łódź
15:00 – ćwierćfinał
18:30 – ćwierćfinał

23 września | półfinały | Stadion Miejski ŁKS Łódź
15:00 – półfinał
18:30 – półfinał

26 września | mecz o trzecie miejsce | Stadion Miejski ŁKS Łódź
18:00 – mecz o trzecie miejsce

27 września | finał | Stadion Miejski ŁKS Łódź
18:00 – finał U-20 FIFA Women's World Cup Poland 2026™

eprasa.pl 9a9acaeff7

Dzisiaj 40. urodziny obchodzi Tomasz Schuchardt, aktor filmowy i teatralny, a 58 Robert Kozyra, aktor, dziennikarz i producent muzyczny, były szef Radia Zet.

Serial przygląda się też relacjom między kobietami, które budują kariery w tym samym świecie mediów społecznościowych. Czy pojawia się zazdrość?

Ale się wystroiły dziewczyny z Warszawy!

FOT. AKPA

KRZYSZTOF POŁASKI

15 września w Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie odbyła się uroczysta premiera serialu dokumentalnego „Girls of Warsaw". To wyjątkowe wydarzenie zgromadziło twórców, bohaterki produkcji i znamienitych gości, a niebieskim dywanem przeszły największe gwiazdy polskiego Internetu. Najjaśniejszymi gwiazdami wieczoru były bohaterki dokumentu: Jessica Mercedes, Andziaks, Ola Nowak i Klaudia Sadownik.

Premierowe pokazy trzech odcinków przyciągnęły również wielu znanych influencerów oraz przedstawicieli świata mody, mediów i show-biznesu - wśród zaproszonych gości pojawili się m.in. Maria Jeleniewska, Julia Żugaj, Natsu, Patryk Szczepanik, Weronika Jaguś, Jakub Cheer, Aleksandra Kochańska, Łukasz „Luka" Trochonowicz, Maciej Mazurek, Magdalena Pieczonka, Rafał Michalak oraz Ilona Majer.

Jessica Mercedes to jedna z najbardziej rozpoznawalnych twarzy polskiej sceny mody i influencer marketingu - pionierka budowania marki osobistej z prawdziwie międzynarodowym zasięgiem. Klaudia Sadownik łączy w swoich mediach społecznościowych modę i urodę z humorem, a dystans do siebie stanowi jej znak rozpoznawczy. Andziaks, czyli Angelika Trochonowicz, od lat dzieli się z widzami swoim codziennym życiem - podróżami, macierzyństwem i tym wszystkim, co je wypełnia. Ola Nowak z kolei jest obecna w mediach społecznościowych nieprzerwanie od 2015 roku, tworząc treści o modzie, urodzie i codzienności.

W „Girls of Warsaw" twórcy wychodzą daleko poza świat Instagrama, YouTube'a i TikToka. Kamera zagląda tam, gdzie zwykle nie sięgają kadry: za kulisy pracy i prowadzenia biznesów, w środek ważnych życiowych decyzji, bliskich relacji i presji płynącej z życia pod nieustanną obserwacją. Widzowie zobaczą bohaterki w chwilach sukcesów, jak i w tych mniej efektownych momentach - gdy pojawia się zwątpienie, zmęczenie czy samotność.

● BARAN (21.03-19.04)
Weekend przyniesie przypływ energii i chęć działania. Spotkanie z bliską osobą może zainspirować cię do ważnej decyzji.

● BYK (20.04-20.05)
Najbliższe dni sprzyjają porządkowaniu spraw i spokojnym rozmowom. Ktoś doceni twoje zaangażowanie. W relacjach postaw na szczerość i cierpliwość.

● BLIŹNIĘTA (21.05-20.06)
Czeka cię aktywny weekend, pełen kontaktów i ciekawych wydarzeń. Niewykluczona miła wiadomość od osoby, z którą dawno nie rozmawiałeś. Korzystaj z okazji.

● RAK (21.06-22.07)
Emocje będą silniejsze niż zwykle, ale intuicja pomoże ci podjąć właściwe decyzje. Rodzinne sprawy ułożą się po twojej myśli.

● LEW (23.07-22.08)
Weekend może przynieść szansę na wyróżnienie się w towarzystwie. Twoja pewność siebie zrobi wrażenie na otoczeniu. Pamiętaj jednak o wysłuchaniu innych.

● PANNA (23.08-22.09)
Drobne obowiązki nie przeszkodzą ci znaleźć czasu dla bliskich. To dobry moment na planowanie kolejnych tygodni. Wieczory sprzyjają wyciszeniu i refleksji.

● WAGA (23.09-22.10)
Przed tobą udane dni pełne harmonii i dobrego humoru. Ktoś może zwrócić się do ciebie po radę. W uczuciach warto postawić na spontaniczność i otwartość.

● SKORPION (23.10-21.11)
Twoja determinacja pozwoli rozwiązać problem, który od dawna odkładałeś. Weekend sprzyja także spotkaniom z przyjaciółmi.

● STRZELEC (22.11-21.12)
Poczujesz potrzebę ruchu i nowych doświadczeń. Krótki wyjazd lub zmiana otoczenia pozytywnie wpłyną na nastrój.

● KOZIOROŻEC (22.12-19.01)
Najbliższe dni pozwolą ci spojrzeć z dystansem na zawodowe i rodzinne sprawy. Ktoś zaskoczy cię życzliwością.

● WODNIK (20.01-18.02)
Weekend zapowiada się towarzysko i inspirująco. Rozmowy mogą przynieść ciekawe pomysły na przyszłość. Nie bój się wyjść poza dobrze znane schematy.

● RYBY (19.02-20.03)
Czas sprzyja realizacji drobnych marzeń i pielęgnowaniu relacji. Intuicja podpowie ci właściwy kierunek działania. Warto zadbać o swoje samopoczucie.

eprasa.pl 9a9acaeff7