

MAGAZYN

• Każdy z nas nosi w sobie własny zegar

STR. 12-13



**MUNIEK STASZCZYK:
MUSIAŁEM SOBIE SPORO
PRZESTAWIĆ W GŁOWIE...**

STR. 16-17

• Dziś oszustwa i manipulacje otaczają nas niemal z każdej strony. Na co seniorzy powinni uważać?

STR. 24-25

EXPRESS

ilustrowany



**CHCESZ ŻYĆ DŁUGO
I W DOBREJ FORMIE?**

• Jedz produkty bogate w antyoksydanty • Zadbaj o zdrowe i mocne kości, nie lekceważ wartości snu

STR. 15

OD OŚMIU PRODUCENTÓW - SPRAWDZILIŚMY JAK SMAKUJE

TEN SYMBOL WIELKANOCNEGO STOŁU STR. 3



**PRZEDŚWIĄTECZNY
TEST BIAŁEJ
KIEŁBASY**



**SEKUNDNIKI
NA ŁÓDZKICH
SKRZYŻOWANIACH?**

STR. 3



**SAMOCHOODY
I FILM**

**ASTON MARTIN
AGENTA 007** STR. 28



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI SYLVIA DABROWA 123RF

FOT. JANUSZ WOJTOVICZ

FOT. DOMENA PUBLICZNA

REKLAMA

0011484841

do zdrapania nawet
2 000 000 zł

DOŁĄCZ
DO GRACZY
DRAPACZY

GRAJ W PUNKTACH

18+

EXPRESSOWO**CZAS WOLNY** Przedświąteczny weekend**● Piotrkowska 217: Międzynarodowe smaki**

Od piątku do niedzieli przy Piotrkowskiej 217 trwać będzie Międzynarodowy Festiwal Smaków. W hali Odlewni będzie można kupić egzotyczne przysmaki z różnych stron świata. Można je kupować dziś (piątek) od godz. 15 do 21, w sobotę od 12 do 21 i w niedzielę od 12 do 19. Konsumpcję umili muzyka przygotowana przez didżeja. Wstęp wolny.

● Piotrkowska 217: Targi dla Zwierzaków

W sobotę na terenie Piotrkowskiej 217 w Łodzi odbędą się też Targi dla Zwierzaków. To okazja by kupić unikatowe akcesoria dla psów i kotów. Będą m. in. legowiska, smycze, ubranka, zabawki, suplementy i karmy. Targi odbędą się w hali Odlewni w godz. 11-17, wstęp jest wolny.

● Ogrody Geyera: Rasowe Targi

Targi dla miłośników psów organizują też Ogrody Geyera. Przez cały weekend przy w kompleksie przy Piotrkowskiej 293/305 trwać będą Rasowe Targi. W programie oprócz stoisk z produktami z akcesoriami, karmą i suplementami dla psów przewidziane są też pokazy i warsztaty edukacyjne. Rasowe Zniżki można zwiedzać w godz. 11-18, wstęp jest wolny.

● Galeria Łódzka: Spotkanie z zającem

Na wielkanocne zabawy zaprasza od dziś (od piątku 27 marca) Galeria Łódzka. Przez cały tydzień – aż do Wielkiego Piątku w godz. 11-19 dzieci będą mogły odwiedzić Wielkanocnego Zająca w jego baśniowej krainie

i wziąć udział w świątecznych aktywnościach. Nie zabraknie niespodzianek. Dodatkowo klienci Galerii Łódzkiej w zamian za zakupy będą mogli otrzymać figurki zajęcy. Trzeba zrobić zakupy za minimum 300 zł, by zdobyć mniejszego zająca i za 500 zł, by dostać dużego. Można łączyć dwa paragony.

● Nowa Sukcesja: Szukanie kurek

Natomiast do poszukiwania kurek zaprasza dzieci Nowa Sukcesja (al. Politechniki 1). Zabawa trwać będzie niemal przez całą sobotę i niedzielę (od godz. 11 do 18). Aby wziąć w niej udział, trzeba odwiedzić punkt informacyjny i pobrać kartę zabawy. Potem można już udać się na poszukiwanie ukrytych w sklepach Nowej Sukcesji wielkanocnych dekoracji w postaci kurek. Po znalezieniu kurki trzeba poprosić sprzedawcę sklepu o stempelek. Za odnalezienie wszystkich przewidzianych nagrody. Zabawa jest bezpłatna.

● Port Łódź: Bon Apetyt

Do wtorku (31 marca) w Porcie Łódź trwa akcja Bon Apetyt. W punktach informacyjnych można odebrać specjalną broszurę z bonami na promocje w punktach gastronomicznych. Akcja ma zachęcać do poznania oferty restauracyjnej Portu Łódź.

● Fuzja: Szukanie jajeczek

Kompleks Fuzja (Milionowa 6a) zaprasza dzieci w sobotę na szukanie jajeczek z wielkanocnym zajączkiem. Zabawa odbędzie się na terenie Ogrodów Anny. Szukanie jajek zaplanowano na godz. 12, a do godz. 14 trwać będą zabawy wielkanocne. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, nie ma zapisów. (MT)

Blakał się na ulicy Niciarnianej

Ten dwuletni pies został znaleziony na ul. Niciarnianej. 19 marca trafił do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Waży 21 kg. Ma niebieskie szelki. Jego właściciel lub osoba, która chciałaby go przysiąść, może zadzwonić pod nr: 501 437 232, 724 402 447 lub 500 099 995.



FOT. SCHRONISKO ŁÓDŹ.PL

On katował psa, a ona nie reagowała.

Zostali skazani na więzienie

Oskarżony bił i kopał psa, rzucał nim o ścianę i meble, aż go zabił. Wyrok w sprawie tego – jak podkreślała prokuratura – „odrażającego przestępstwa” zapadł wczoraj w Sądzie Rejonowym Łódź Śródmieście.

Wiesław Pierzchała

Na ławie oskarżonych zasiadali: 23-letni Tomasz L., który nie pojawiał się na rozprawach, oraz jego 21-letnia ówczesna dziewczyna Anastazja S.

On jako główny oskarżony usłyszał zarzut zabicia psa i znęcania się nad nim ze szczególnym okrucieństwem. Ona odpowiadała za to, że nie reagowała na wyczyny 23-latk, który katował należącego do niej czworonoga.

Precedensowy wyrok! Dlaczego?

Tomasz L. został skazany na trzy lata więzienia, 15-letni zakaz posiadania zwierząt i 10 tys. zł na wizażki na rzecz Towarzystwa Przyjaciół Zwierząt „Arkadia”, które było oskarżycielem posiłkowym.

Anastazja S. została skazana na osiem miesięcy pozbawienia wolności, 8-letni zakaz posiadania zwierząt i 2,5 tys. zł na wizażki dla „Arkadii”.

– Wyrok, jaki zapadł w sprawie Anastazji S., jest wyjątkowy i precedensowy, bo do tej pory za popełnienie tego typu



Anastazja S. została skazana na osiem miesięcy pozbawienia wolności.

FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

przestępstwa nie było wyroków skazujących na bezwzględna karę pozbawienia wolności – podkreśla prokurator Ewa Popińska, która musiała być zaskoczona takim obrotem sprawy, bo domagała się dla oskarżonej kary znacznie łagodniejszej – pięciu miesięcy więzienia.

Dla odmiany broniąca Anastazji S. mecenas Anna Mroźewska wnosiła o uniewinnienie od zarzutu znęcania się nad zwierzętami oraz o sześć miesięcy ograniczenia wolności w formie prac społecznych w wymiarze 32 godzin miesięcznie. Za co? Za poplecznictwo. Chodzi o to, że po śmierci

psa Anastazja S. telefonicznie ostrzegła swego chłopaka, aby nie wracał do mieszkania, bo jest w nim policja.

Rzucał psem o ścianę i meble

Oskarżeni nie przybyli na ogłoszenie wyroku, który jest nieprawomocny. Adwokat Anna Mroźewska, która broniła oskarżonej, zapowiedziała wniesienie apelacji, podczas gdy adwokat Ireneusz Perka, obrońca oskarżonego, powiedział nam, że najpierw zapozna się z uzasadnieniem wyroku, a potem podejmie decyzję, czy odwoła się od niego.

Z ustaleń prokuratury wynika, że od lipca do października 2024 roku Tomasz L. regularnie bił 9-letniego kundelka o imieniu Tosia z otwartej dłoni oraz pięścią po głowie i innych częściach ciała, kopał po całym ciele oraz ciągnął za smycz, a ostatecznie pozbawił psa życia rzucając nim o ścianę i uderzając o blat biurka.

Działo się to w bloku przy ul. Marynarskiej na Bałutach. Poturbowany i zwałtowany pies padł 2 października 2024 roku.

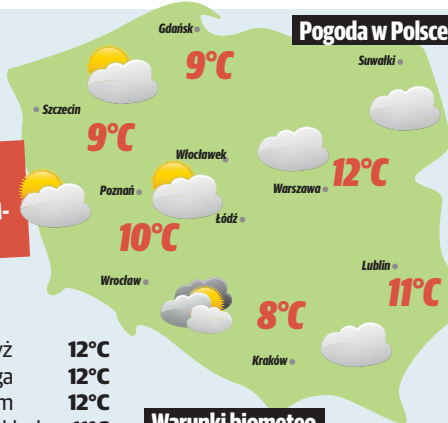
Temperatura w Łodzi

dzień **10°C**
noc **2°C**

Zachmurzenie umiarkowane, wiatr słaby zachodni.

Dzisiaj w Europie

Ateny	15°C	Paryż	12°C
Berlin	10°C	Praga	12°C
Bruksela	12°C	Rzym	12°C
Dublin	11°C	Sztokholm	11°C
Helsinki	6°C	Wiedeń	13°C
Londyn	12°C	Wilno	11°C
Madryt	19°C	Zagrzeb	13°C

Pogoda w Polsce**Warunki biometeo**

TAKIE SOBIE

Pogoda dla Łodzi na trzy dni**Sobota**

dzień **12°C**
noc **2°C**

Niedziela

dzień **11°C**
noc **1°C**

Poniedziałek

dzień **10°C**
noc **0°C**

Będzie można zrobić zakupy**NIEDZIELA PALMOWA I HANDLOWA**

W tym tygodniu przypada niedziela handlowa. Zgodnie z przepisami, Niedziela Palmowa, czyli ostatnia niedziela przed Wielkanocą, jest handlowa.

To oznacza, że czynne będą supermarkety, galerie handlowe i inne sklepy. Dzięki temu klienci zyskają więcej czasu na przedświąteczne zakupy i przygotowania. (MT)

REKLAMA 0011496686

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

OKNA z PCV oraz ALU
żaluzje • rolety • plisy

FABRYKA OKIEN®

EKSKLUZYWNE ORAZ TANIE

KBE **Roto** **GLASSOLUTIONS**

EXPRESS *ilustrowany*

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

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

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

Prezes Zarządu Polska Press Grupy Zenon Nowak
Prezes Makroregionu Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor sprzedaży makroregionu Anna Gałuszka
tel. 502 49 92 57
Marketing Paweł Biernacki
Patronaty: patronaty.lodzkie@polskapress.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Doczekamy się sekundników?

Ministerstwo Infrastruktury przygotowało ustawę, która pozwoli na instalowanie sekundników na wszystkich rodzajach skrzyżowań. Zniknie więc przeszkoda, o którą rozbiła się poprzednia próba założenia sekundników na czterech skrzyżowaniach wskazanych przez łodzian w budżecie obywatelskim.

Jacek Zemła

Łodzianie pytają, czy sekundniki mogą pojawić się na skrzyżowaniach wyposażonych w systemy rejestracji przejazdu na czerwonym świetle, czyli u zbiegu al. Włókniarzy i Drewnowskiej, na skrzyżowaniu al. Jana Pawła II i ul. Obywatelskiej oraz na rondzie Inwalidów i rondzie Biłyka.

- Zainteresowanie tymi projektami było ogromne, łącznie poparło je 8 tys. osób - mówi Maja Włodarczyk, przewodnicząca Komisji ds. Budżetu Obywatelskiego. - W związku ze zmianami w przepisach, które prawdopodobnie wejdą w życie w tym roku, kieruję do prezydenta Łodzi Hanny Zdanowskiej interpelację, w której pytam, czy rozmowy z Ministerstwem Infrastruktury trwają, czy miasto jest przygotowane do rozpisania przetargu na montaż sekundników oraz czy są zabezpieczone na ten cel odpowiednie środki.

Maja Włodarczyk tłumaczy, że chodzi o to, by zaraz po wejściu w życie nowych przepisów można było przystąpić

do montażu sekundników, a łódzcy kierowcy mogli jak najszybciej z nich korzystać.

Czy sekundniki pojawią się na skrzyżowaniach z system red-light, czyli rejestracji przejazdu na czerwonym świetle?

Jak poinformowała nas radna Maja Włodarczyk taka możliwość pojawi się po przyjęciu nowej ustawy.

Sekundniki nie zastąpią red-lightów, ale je uzupełnią. Licznik sekund pozostających do zmiany światła, przyczyni się do zmniejszenia liczby niezamierzonych wjazdów na czerwonym świetle przez kierowców, którym zaświeciło się ono tuż przed skrzyżowaniem.

Do tej pory w Łodzi nie było mowy o montażu sekundników, bo prawo zakazywało ich stosowania, jeśli sygnalizacja świetlna jest zmiennoczasowa (poszczególne cykle trwają różną liczbę sekund w zależności od natężenia ruchu).

Tymczasem w Łodzi takich właśnie skrzyżowań jest najwięcej. Są one sterowane przez system komputerowy, który skraca lub wydłuża zielone światło w zależności od sytuacji na drodze.

Sekundniki od lat działają w wielu miastach, m.in. w Bełchatowie i Wrocławiu.



FOT. JANUSZ WOJTOVICZ

REKLAMA

0011483012

ALUPROF
SUN SHADING SOLUTIONS

AMBASADOR
Szymon Marciniak

Mistrzowska promocja
Pergola tarasowa
z oświetleniem LED
GRATIS*

* Regularna wartość zestawu oświetlenia LED wynosi 3 559 zł. Dotyczy pergoli SB 400, SB 450, SB 550.

Dziś Ekumeniczna Droga Krzyżowa. Inaczej pojadą tramwaje

Jacek Zemła

Dziś wieczorem ulicami Łodzi przejdzie Ekumeniczna Droga Krzyżowa. W związku z tym w godzinach od 18.30 do 21 inaczej kursować będzie komunikacja miejska.

Droga Krzyżowa rozpocznie się o godz. 19. w kościele ewangelicko-augsburskim św. Mateusza (ul. Piotrkowska 283), na-

stępnie przejdzie Piotrkowską do ul. Roosevelta, a potem do kościoła przy ul. Sienkiewicza 60. Organizatorzy proszą uczestników o zabranie świec.

W związku z nabożeństwem w godz. 18.30-21 inaczej pojadą tramwaje linii 2, 3, 6, 7 i 11 (będą omijać Piotrkowską). Na odcinku od al. Mickiewicza do pl. Niepodległości pojedzie zastępcza linia autobusowa Z2.



W nabożeństwie biorą udział duchowni i wierni różnych wyznań.

FOT. KRZYSZTOF SZYMCHAK

Legalne graffiti na ogrodzeniu zoo

„Graffiti Hall of Fame” - tak nazwano miejsce do legalnego malowania graffiti. Pierwsze prace już są. Kolorowe napisy pokryły fragmenty ogrodzenia Orientarium przy ul. Krzemienieckiej.



Nowe miejsce działa na zasadzie hall of fame. Oznacza to, że prace nie są stałe, mogą być zamalowywane przez kolejnych twórców.

Jakub Mlonka

Ściana ma się zmieniać - jedne prace będą znikać, pojawią się kolejne - tworzone przez doświadczonych graffitiarzy i tych, którzy dopiero zaczynają przygodę ze sprayem.

„Graffiti Hall of Fame” to inicjatywa radnego Sebastiana Bulaka (PiS).

- Nie było łatwo przekonać władze miasta do utworzenia legalnej ściany do graffiti, ale po czterech interpelacjach i licznych spotkaniach z urzędnikami udało się - mówi nam radny Bulak. - Władze miasta dość ostrożnie podchodziły do stworzenia pierwszej w pełni legalnej ściany graffiti w Łodzi. Tymczasem już w pierwszy weekend twórcy pokazali, co potrafią. Powstało wiele kolorowych i ciekawych prac, które każdy może zobaczyć na własne oczy - dodaje radny.

Jego zdaniem, takich miejsc powinno być więcej.

- To może ograniczyć nielegalne malunki i jednocześnie stworzyć w mieście prawdziwą galerię street artu - podkreśla Sebastian Bulak.

O zdanie zapytaliśmy też mieszkankę. Panią Annę,

którą spotkaliśmy podczas spaceru z psem, temat nieco zaskoczył.

- Szczerze mówiąc, nie mam jakiegoś wyrobionego zdania. Natomiast, jeśli dzięki temu na osiedlach będzie mniej pomalowanych bloków, to ja jestem za. Lepiej, żeby młodzież miała takie miejsce niż niszczyła elewacje - mówi 57-letnia łodzianka.

Łódź to miasto murali, ale co z graffiti?

Pomysł stworzenia ściany wyszedł także ze środowiska graficiarzy. Jeden ze współorganizatorów nie ma wątpliwości - takie miejsce było w Łodzi potrzebne od lat.

- W innych dużych miastach w Polsce są przestrzenie do legalnego graffiti. Dobrym przykładem jest Warszawa i słynna ściana na Służewcu. Łódź od lat promuje się jako miasto murali i sztuki, więc naturalne było pytanie: a co z graffiti? - mówi nam artysta.

Jak tłumaczy, graffiti i murale to zupełnie inne światy.

- Graffiti opiera się głównie na literach i wywodzi się z ulicy, z kultury Nowego Jorku. Murale to zazwyczaj duże, zaplanowane prace tworzone

przez jednego artystę lub grupę. Tutaj każdy może przyjść i zrobić coś swojego - wyjaśnia.

Ściana, która ma cały czas się zmieniać

Nowe miejsce działa na zasadzie hall of fame. Oznacza to, że prace nie są stałe - mogą być zamalowywane przez kolejnych twórców.

- Ta ściana ma tętnić życiem. Chcemy, by przyjeżdżali tu ludzie z różnych miast, a nawet z zagranicy. Każdy może przyjść i coś stworzyć - podkreśla współorganizator. - Kolor zawsze wygrywa. Nawet jeśli ktoś nie rozumie graffiti, to i tak widzi kolor i energię. Wokół nas jest za dużo szarizny. A tu coś przyciąga wzrok - dzieci od razu to zauważą, ale i dorośli się zatrzymają - opowiada graffitiarz.

Legalna ściana to także miejsce dla początkujących.

- Lepiej, żeby młodzi spróbowali swoich sił tutaj, niż mieli malować nielegalnie po blokach. My nie mieliśmy

takich możliwości, dziś można to robić legalnie - dodaje łódzki artysta graffiti.

Nowe prace na ścianie przy Krzemienieckiej można oglądać w mediach społecznościowych.

Ściana przy zoo to dopiero początek. Jeśli pomysł się sprawdzi, podobnych miejsc w Łodzi może być więcej.

Przypominamy, że bagażnik po ścianach bez zgody właściciela może skończyć się sprawą w sądzie.

- Za umieszczanie w miejscu publicznym, na przykład na elewacjach budynków, napisów oraz rysunków bez zgody zarządcy grozi kara ograniczenia wolności albo grzywna - mówi aspirant Kamila Sowińska z łódzkiej policji.

UCZNIOWIE ODLICZAJĄ DNI DO PRZERWY WIELKANOCNEJ, A POTEM DO KOLEJNYCH

Magdalena Jach

Przed uczniami 6 dni przerwy świątecznej. Ostatni dzień przed Wielkanocą pójdą do szkoły w środę. Od Wielkiego Czwartku do wtorku, 7 kwietnia, mają wolne. A potem zaczną się odliczanie do egzaminów, kolejnych przerw i do wakacji.

W tym roku majówka przypada dość niekorzystnie - tylko od 1 do 3 maja (dodatkowo wolny jest tylko piątek, 1 maja).

Długi weekend w czerwcu związany ze świętem Bożego Ciała (4 czerwca) przypadnie w dniach 4-7 czerwca - od czwartku do niedzieli. Zwykle piątek po Bożym Ciele jest wolny w szkołach, które wykorzystują wtedy jeden dzień z puli tzw. dni dyrektorskich.

Egzamin ósmoklasisty odbędzie się w dniach 11-13 maja. Uczniowie klas VIII zdają wtedy swoje pierwsze ważne egzaminy (z jęz. polskiego, matematyki i jęz. obcego). Ich koledzy z niższych klas w tych dniach będą mieli wolne lub lekcje będą ograniczone.

Matura rozpocznie się 4 maja i potrwa do 21 maja w części pisemnej, a część ustna będzie przeprowadzana w terminie 7-30 maja. Dni egzaminów często wiążą się z tzw. dniami dyrektorskimi (w szczególności w trzech pierwszych dniach największych egzaminów pisemnych) to dodatkowe wolne dni dla klas, które nie przystępują do matur.

Po egzaminach uczniowie kontynuują zajęcia dydaktyczne aż do zakończenia roku szkolnego w piątek, 26 czerwca.



Przed uczniami kilka dłuższych przerw w nauce.

Kursy przedmaturalne z matematyki i chemii na Politechnice Łódzkiej

Magdalena Jach

Rusza rekrutacja do 3. edycji programu MORE z PŁ. Politechnika Łódzka oferuje maturzystom solidne przygotowanie do egzaminów, a także przewagę w walce o indeks na kierunkach technicznych.

Program obejmuje kursy z matematyki i chemii prowadzone w formule hybrydowej. Pozwala to połączyć elastyczność nauki zdalnej z jakością bezpośredniego kontaktu z wykładowcami. Uczestnicy

systematyzują wiedzę i zdobywają dodatkowe punkty w procesie rekrutacyjnym. Najlepsi mogą liczyć nawet na wstęp na wybrane kierunki studiów.

Start rekrutacji do 3. edycji zaplanowano na 2 kwietnia. Liczba miejsc jest ograniczona, a o przyjęciu decyduje kolejność zgłoszeń. Kursy rozpoczną się w październiku 2026 r. Laureaci i finaliści III edycji będą mogli wykorzystać uzyskane certyfikaty od roku akademickiego 2027-2028.



Program MORE z PŁ cieszy się dużym zainteresowaniem od pierwszej edycji.

Koszmar w gminnej kamienicy

Monika Wawrzyniak jest jedyną lokatorką w trzypiętrowej kamienicy na Bałutach. Jej życie zmieniło się w szkołę przetrwania - wody w kranie nie ma, kanalizacja nie działa, a w łazience wylało się szambo z całego pionu. Kobieta, która od kilku lat leczy się na nerwicę lękową i podczas ataków traci przytomność, z powodu swojej sytuacji mieszkaniowej w ciągu 50 dni schudła 10 kg.

Liliana Bogusiak-Józwiak

Łodzianka Monika Wawrzyniak płacze, nie śpi po nocach i chudnie w oczach.

- Nie zliczę, ile razy interweniowałam w administracji i prosiłam o więcej wody, ale bezskutecznie - mówi nam pani Monika. - Administracja nie robi nic, by mi pomóc. Nie mam już siły płakać...

Od 4 lutego, kiedy z kranu przestał lecieć woda, pani Monika i jej córka otrzymują po 20 litrów wody na dobę. Jej doświadczenie pokazuje, że w każdym tygodniu jest dzień lub dwa, gdy ktoś w administracji zapomni wystawić zlecenie i wody nie dostają.

Łodzianka wyliczyła, ile wody potrzebuje na dobę dla dwóch osób. Z jej wyliczenia

wynika, że mycie dwa razy dziennie - to 40 l wody, zmywanie 20 l, obiad i jego przygotowanie - 20 l, pranie - 40 l, woda na herbatę i kawę - 10 l. Wychodzi 75 l na dobę, a nie 20, jak dostarcza administracja.

Stres zabija powoli

Monika Wawrzyniak od kilku lat leczy się z powodu nerwicy lękowej. Zachorowała po chorobie i śmierci rodziców. Lęk, którego doświadcza, jest u niej tak silny, że pod jego wpływem traci przytomność. Nim lekarze postawili ostateczną diagnozę jej choroby, kobieta spędziła długie tygodnie w szpitalu. Od lat jest pod opieką specjalistów, jej stan się poprawiał. Lekarz zastanawiał się nawet nad zmniejszeniem dawki leków. Ale wtedy budynek, w którym mieszka

z córką, został odcięty od wody i lata leczenia diabli wzięli.

To, czego jej potrzeba z uwagi na chorobę, to cisza i spokój. Tymczasem pracownicy magistratu zaproponowali jej lokal przy ul. Nawrot, gdzie od rana do nocy jest duży hałas i ruch samochodowy. Mieszkania więc nie przyjęła.

Na skutek stresu pani Monika chudnie w zaskakującym tempie. W ciągu 50 dni straciła 10 kg.

- W pracy każdy mnie pyta, na co choruję, że jestem taka wychudzona - mówi nasza Czytelniczka. - Nie wiem, jak długo jeszcze wytrzymam. Przy życiu trzyma mnie tylko córka.

I jeszcze szambo wywalilo

To nie jedyny, niestety, problem łodzianki. Gdy skończyły się mrozy, odmarzała zawartość

rur kanalizacyjnych w pionie, a ich zawartość wypłynęła w łazience pani Moniki. Od 5 dni czuć to już przed wejściem do mieszkania.

Hydraulik z administracji był w mieszkaniu łodzianki dwa razy. Sytuacji wodociągowo-kanalizacyjnej w mieszkaniu nie zmienił.

Z ostatniej chwili

Pani Monika i jej córka mają otrzymywać dodatkowe 5 litrów wody na osobę. W Urzędzie Miasta Łodzi zapytaliśmy o działania na rzecz lokatorki.

„Zarząd Lokali Miejskich dołożył wszelkich starań, aby jak najszybciej wskazać mieszkankom budynku przy ul. Prusa 24 lokale zamienne” - czytamy odpowiedzi. - „Zaproponowane mieszkania były w pełni wyremontowane i przygotowane



Pani Monika wyremontowała swoje mieszkanie. Co z tego, skoro jest w zdewastowanej kamienicy?



Od lutego wc w kamienicy nie działa. Lokatorki muszą wychodzić do ustawionej przy budynku toalety.

FOT. GRZEGORZ GAJDAŃSKI

MATERIAŁ INFORMACYJNY BIK

Twoje dane są cenne. W finansach bezpieczeństwo danych jest równie ważne jak przejrzystość

Kwota kredytu hipotecznego, zobowiązania na samochód, pożyczka gotówkowa, historia spłaty. To informacje niezwykle wrażliwe - nie tylko finansowo, ale i społecznie. Trudno sobie wyobrazić, by ktokolwiek chciał pozwolić na to, aby takie dane trafiły do osób trzecich: sąsiadów, znajomych, a tym bardziej przypadkowych podmiotów komercyjnych.

W debacie o rynku finansowym bardzo często mówimy o przejrzystości. To ważne słowo, bo bez przejrzystości nie ma zaufania. Ale równie ważnym - a czasem nawet ważniejszym - fundamentem systemu finansowego jest bezpieczeństwo. Bezpieczeństwo środków, bezpieczeństwo instytucji i bezpieczeństwo danych.

Dane finansowe to nie są zwykłe informacje statystyczne. To wrażliwe zapisy ludzkich decyzji, problemów i momentów słabości. Informacje o kredytach czy pożyczkach należą do najbardziej prywatnych danych, jakie można przetwarzać. Ich niewłaściwe wykorzystanie,



utrata kontroli nad nimi albo dostęp osób trzecich mogą mieć konsekwencje, które wykraczają daleko poza sektor finansowy.

Czy chcielibyśmy, aby ktoś postronny znał szczegóły naszych finansów? I kto bierze za te dane realną odpowiedzialność?

To pytania warto zadawać za każdym razem, gdy rozważamy zmiany systemowe.

Bezpieczny, stabilny i licencjonowany akcjonariat to realna ochrona danych kredytowych

Dyskusja o bezpieczeństwie informacji kredytowej nie może abstrahować od tego, kto faktycznie odpowiada za dane. Struktura właścicielska podmiotów zarządzających wrażliwymi danymi finansowymi nie jest technicznym detalem - jest fundamentem odpowiedzialności.

Biuro Informacji Kredytowej jest kontrolowane przez banki, w tym państwowe podmioty, w jednym z najbardziej regulowanych i nadzorowanych sektorów gospodarki. Ochrona danych finansowych klientów to nie marketingowe hasło, lecz obowiązek prawny, regulacyjny i reputacyjny.

Ten model nie powstał przypadkiem. Został zbudowany po to, aby wrażliwe

dane milionów Polaków były objęte tajemnicą bankową, a także zarządzane przez instytucje stabilne, przewidywalne oraz odporne na łatwe zmiany właścicielskie, czy także na krótkoterminowe decyzje biznesowe. W czasach rosnących zagrożeń cybernetycznych, wojny w Ukrainie i nasilających się działań hybrydowych ze strony Rosji, dane finansowe stały się elementem infrastruktury krytycznej państwa.

Silny podmiot o stabilnym akcjonariacie popartym zaufaniem publicznym ma realną zdolność do odparcia ataków i reagowania na incydenty. To nie jest abstrakcyjna teza - to kwestia bezpieczeństwa systemowego.

Czy chcemy, aby wrażliwe dane milionów Polaków trafiły do baz zarządzanych przez spółki będące w rękach prywatnych osób i mogących szybko zmienić właściciela?

Dziś informacje o opóźnieniach w spłacie kredytów konsumentów trafiają do centralnej, bezpiecznej bazy

BIK, a - zależnie od decyzji wierzyciela - także do biur informacji gospodarczej. Rozważane są rozwiązania, by wprowadzić obowiązek raportowania takich danych do wszystkich BIG-ów.

Część z biur informacji gospodarczej ma strukturę właścicielską skoncentrowaną wokół osoby prywatnej, która może w łatwy sposób podjąć decyzję o sprzedaży akcji spółki przypadkowym inwestorom - szybko, bez analizy intencji inwestora i bez systemowych gwarancji bezpieczeństwa i stabilności. W niepewnych czasach to ryzyko, którego nie wolno bagatelizować.

Zaufanie do systemu finansowego buduje się latami, a traci w jednej chwili. Centralny model wymiany informacji kredytowej funkcjonuje w Polsce od lat i dobrze spełnia swoją rolę: chroni konsumentów, wspiera odpowiedzialne kredytowanie i minimalizuje ryzyko systemowe.

W świecie rosnących zagrożeń cyfrowych nie potrzebujemy więcej drzwi do świata wrażliwych danych. Potrzebujemy solidnych zamków i odpowiedzialnych gospodarzy. Bo ostatecznie chodzi o coś bardzo prostego: aby nasze dane - tak jak nasze pieniądze - pozostały bezpieczne.

0011498050



FOT. JACEK ZEMŁA

Pierwszym odnowionym odcinkiem ul. Zakładowej pojedziemy przed Wielkanocą

Jacek Zemła

Kończą się prace na ul. Zakładowej na odcinku od ul. Hetmańskiej do Woje-wódzkiego. Ma być on otwarty przed Wielkanocą.

To istotny odcinek, bo zapewni dojazd na osiedle oraz do dyskontu, stacji paliw i sklepów po drugiej stronie Hetmańskiej. Ul. Zakładowa zyskała tu na szerokości - pojawił się dodatkowy pas ruchu przed skrzyżowaniem z al. Hetmańską, gdzie wcześniej był jeden pas ruchu. Teraz powstały dwa - do jazdy na wprost i do skrótu w prawo, co ułatwi i upłynni przejazd przez to skrzyżowanie. Na zielonym świetle przejedzie więcej aut, co zwłaszcza w godzinach porannych powinno zmniejszyć korki.

- Drugi odcinek ul. Zakładowej, do Transmisyjnej, oddany zostanie przed wakacjami, natomiast całość - do al. Józefiaka - powinna być gotowa do końca wakacji. Przebudowa ul. Zakładowej to kompleksowe prace. Wymieniono wodociąg, gazociąg, teletechnikę, kanalizację i latarnie. Wykonana zostanie nowa konstrukcja drogi, przystanki, dodatkowe

przejścia dla pieszych i ciągi pieszo-rowerowe - mówi wiceprezydent Łodzi Tomasz Piotrowski.

Po zakończeniu prac na fragmencie ulic Hetmańska-Józefiaka w drugiej połowie roku drogowcy wkroczą na kolejny odcinek - od al. Józefiaka do Gajcego. Przebudowa całej ulicy powinna zakończyć się wiosną 2027 r. Powstaną nowe chodniki i droga dla rowerów. Planowane jest posadzenie wzdłuż ul. Zakładowej 132 drzew - klonów i śliw.



FOT. JACEK ZEMŁA

Rozkopana Łódź. Drogowcy nadrabiają stracony zimą czas

Wykonawca przebudowy ul. Broniewskiego wziął się ostro do pracy. Postęp robót widać szczególnie na rondzie Insurekcji Kościuszkowskiej oraz na rondzie Broniewskiego, gdzie układane są tory tramwajowe w kierunku ul. Niższej i na nowej linii biegnącej w stronę ul. Rzgowskiej.

Jacek Zemła

Ruch na ul. Broniewskiego od 1 marca odbywa się po jednej - południowej - jezdni. Korki są, ale nie tak wielkie, jak się spodziewaliśmy. Część kierowców wybrała trasy alternatywne omijając ul. Broniewskiego.

Jezdnia północna została zajęta przez ciężki sprzęt, który do tej pory usunął stary asfalt, a teraz rozpoczyna wykopki pod wymianę instalacji podziemnych. Będzie tu nowa kanalizacja, wodociąg i sieci energetyczne.

Widać już wylot nowego torowiska w kierunku ul. Rzgowskiej, szyny ułożono na betonowej podbudowie. Na razie to tylko kilkadziesiąt metrów, pozostałej części torowiska nie można na razie wybudować, bo ma ono biec między jezdniami w miejscu dzisiejszego pasa zieleni.

Obie jezdnie zostaną zwężone o jeden pas, by powstało miejsce na pas tramwajowo-autobusowy.

Na krańcówkę Dąbrowa Niższa wróci na razie 13. Zaawansowane są również prace na ulicy Niższej, gdzie



FOT. JACEK ZEMŁA

ułożono nowe szyny tramwaje.

Założenia są takie, że w tym roku do krańcówki Dąbrowa Niższa dotrą tramwaje linii nr 13, które kursowały tu przed siedmioma laty, zanim ruch na ulicy Niższej wstrzymano ze względu na fatalny stan techniczny torów. Nie wiadomo na razie, czy na ulicę

Niższą zostaną skierowane również tramwaje linii nr 7, które kiedyś tam kursowały.

Teraz ta linia dojeżdża do krańcówki przy cmentarzu Zarzew.



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

REKLAMA

0011488011

AUTOPROMOCJA

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



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

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

Kończą metro w stolicy, chcą dokończyć tunel w Łodzi

- Jesteśmy zainteresowani tym projektem. Znaleźliśmy się wśród pięciu firm zakwalifikowanych do konsultacji rynkowych w sprawie tunelu średnicowego w Łodzi. Zakładamy, że będzie przetarg i można będzie złożyć ofertę, czym jesteśmy zainteresowani - mówi Paweł Skorupa, członek zarządu tureckiej firmy Gülermak SA.

Jacek Zemła

W rozmowie z portalem WNP.pl Paweł Skorupa był pytany o to, czy zdaje sobie sprawę ze skali wyzwań i ryzyka związanych z „wchodzeniem w cudze buty”.

- Jeżeli nie my, to kto? My naprawdę lubimy tego typu wyzwania. Jeżeli prześledzić historię naszej firmy, to nie startujemy na budowie dróg, gdzie nie ma obiektów inżynierskich bądź tuneli, nie startujemy do robót kolejowych, gdzie nie ma czegoś, co może

stanowić dla nas pewnego rodzaju przewagę przy wprowadzaniu rozwiązań stricte inżynierskich. Tunel średnicowy w Łodzi na pewno obciążony jest ogromnym ryzykiem i jest to trudne zadanie, ale tym bardziej jesteśmy nim zainteresowani - mówi Paweł Skorupa.

I dodaje, że firma Gülermak 9 listopada kończy realizację metra w Warszawie.

- Na tej budowie mamy 200 osób kadry inżynierskiej. Większość tych ludzi przy realizacji warszawskiego metra zdobyła ogromne doświadczenie i naszym istotnym celem

jest pozyskanie możliwości pracy tego zespołu. W kontekście zagospodarowania naszych zasobów tunel średnicowy w Łodzi jest tematem dającym możliwość kontynuowania prac w rejonie centralnej Polski.

W dalszej części rozmowy dyrektor Paweł Skorupa wyjaśnia, jak widzi możliwość doprowadzenia tej inwestycji do końca od strony technicznej i budżetowej.

- Nie ma rzeczy niemożliwych - zawsze jest to funkcja pieniędzy i czasu. Tyle, że dzisiaj nie znamy jeszcze wielu



Dużą część tunelu średnicowego udało się wydrążyć, ale 18 miesięcy temu tarcza Katarzyna utknęła pod kamienicami w rejonie al. 1 Maja.

FOT. JACEK ZEMŁA

szczegółów. Te konsultacje, w których weźmiemy udział, doprowadzą do bardziej szczegółowego rozpoznania tematu. Na wiele rzeczy już nie będziemy mieli wpływu. Projektu już raczej nie możemy zmienić. Tarcza jest w środku i drugiej raczej nie będzie. Bu-

dynki na trasie są już oznaczone. A skoro nie możemy dużo zmienić, to trzeba mieć doświadczonego zespół, który wie, jak działać w takich warunkach, jakie jest ryzyko i jak ostrożnie zakończyć ten projekt. A my to właśnie mamy. Mamy doświadczonego perso-

nel, który wie, jak drążyć pod budynkami. W Polsce nie ma innego takiego zespołu. Owszem, są inżynierowie pracujący w górach, ale to nie jest to samo. Dlatego powtarzam, mamy to, co jest potrzebne - doświadczenie - dodaje Paweł Skorupa.

REKLAMA

0011498640

Wielkanocne Poszukiwania w Nowej Sukcesji – rodzinna zabawa, nagrody i świąteczne inspiracje w jednym miejscu

Wielkanoc to wyjątkowy czas, który sprzyja rodzinnym spotkaniom, wspólnym chwilom i radosnym przygotowaniom do świąt. W tym roku możesz połączyć te wszystkie elementy w jednym miejscu. Wielkanocne Poszukiwania w Nowej Sukcesji to wydarzenie, które zamieni wizytę w galerii w pełną emocji i uśmiechu przygodę dla całej rodziny.

Już 28 i 29 marca, w godzinach 11:00–18:00, najmłodszy z rodzicami będą mogli wziąć udział w specjalnej zabawie polegającej na zbieraniu pieczątek. Wystarczy odebrać kartę gry w infopunkcie i wyruszyć na poszukiwania wielkanocnych elementów ukrytych na terenie galerii. Każde odnalezienie miejsca to kolejny krok do celu i świetna okazja do wspólnego odkrywania przestrzeni.

Po zebraniu wszystkich pieczątek uczestnicy wracają do infopunktu, gdzie na dzieci czekają wielkanocne nagrody. To prosta, ale niezwykle angażująca forma zabawy, która zachęca do aktywnego spędzania czasu i budowania wspólnych wspomnień.

Wizyta w **Nowej Sukcesji** to jednak nie tylko udział



w wydarzeniu, ale także doskonała okazja, by kompleksowo przygotować się do świąt. **W jednym miejscu znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz** – od modnych ubrań na wielkanocne spotkania, przez dekoracje, które wprowadzą do domu świąteczny klimat, aż po sprzęt AGD i RTV ułatwiający codzienne obowiązki.

To idealne rozwiązanie dla osób, które cenią wygodę i chcą uniknąć biegania po wielu sklepach. Tutaj możesz spokojnie zaplanować zakupy i znaleźć inspiracje na świąteczny stół czy prezent dla bliskich.

Nowa Sukcesja to również przestrzeń, w której zakupy naturalnie łączą się z relaksem i rozrywką. Po emocjonujących poszukiwaniach warto znaleźć chwilę

dla siebie i swoich bliskich. Najmłodszy z pewnością chętnie odwiedzą salę zabaw **Hopa Lupa**, gdzie mogą spożytkować swoją energię i świetnie się bawić.



Dla miłośników filmów doskonałym wyborem będzie seans w kinie Helios, które oferuje szeroki repertuar dla całej rodziny. Z kolei osoby szukające aktywnej formy spędzania czasu mogą wybrać się na kręgle i dodać do dnia odrobinę zdrowej rywalizacji.

Dzięki tak szerokiej ofercie **możesz zaplanować cały dzień** – od udziału w wydarzeniu, przez zakupy, aż po relaks i wspólną zabawę. To miejsce, które daje wiele możliwości i pozwala każdemu spędzić czas dokładnie tak, jak lubi.

Wielkanocne Poszukiwania

to coś więcej niż zabawa – to sposób na wspólne przeżywanie przedświątecznego czasu w przyjaznej atmosferze. To także okazja, by na chwilę zwolnić, oderwać się od codziennych obowiązków i po prostu cieszyć się obecnością bliskich.

Jeśli szukasz pomysłu na rodzinny weekend i chcesz poczuć świąteczny klimat wcześniej, Nowa Sukcesja będzie idealnym wyborem. Połącz przyjemne z pożytecznym i spraw, by tegoroczne przygotowania do Wielkanocy były naprawdę wyjątkowe.

WIĘCEJ NA:

- ▶ <https://www.nowasukcesja.pl/>
- ▶ <https://www.facebook.com/SukcesjaLODZ>
- ▶ https://www.tiktok.com/@nowa_sukcesja
- ▶ <https://www.instagram.com/nowasukcesja/>



Nie ma Wielkanocy bez chrzanu!

Trudno wyobrazić sobie Wielkanoc bez chrzanu. A większość wytwarzanego w Polsce chrzanu pochodzi z regionu łódzkiego.

Redakcja

Chrzan znany jest od średniowiecza w całej Polsce. Ale to właśnie w regionie łódzkim znajduje się słynne „zagłębie chrzanowe”.

To tereny na pograniczu powiatów wieluńskiego, pączęcańskiego i bełchatowskiego. Sześć gmin: Kiełczygłów, Siemkowice, Osjaków, Rusiec Działoszyn i Konopnica wytwarzają ponad dwie trzecie polskiego chrzanu, plantacje chrzanu zajmują tu kilkaset

hektarów. Tradycja uprawy chrzanu w tym regionie ma dokładnie sto lat - w 1926 roku z Niemiec sprowadził ówczesny właściciel majątku Beresie Małe. Początkowo chrzan uprawiany był tylko na terenie majątku, po II wojnie światowej przejęli lokalni rolnicy.

Laski znad Środkowej Warty

Magdalena Gieda z wytwarzającej między innymi chrzanu firmy Moryń z Siemkowic

podkreśla, że tereny nadwarciańskie słyną z uprawy i przetwórstwa chrzanu od dawna.

- Chrzan uprawiany jest u nas od pokoleń, prawie każda rodzina zajmująca się jeszcze rolnictwem ma swój areał chrzanu - mówi.

Ta tradycja sprawiła, że aż dwa rodzaje chrzanu z tych okolic zostały wpisane na listę produktów tradycyjnych Ministerstwa Rolnictwa i Rozwoju Wsi: to laski świeżego chrzanu znad Środkowej Warty oraz chrzan nadwarciański staropolski - produkowany bez konserwantów i bez pasteryzacji.

Chrzan to bylina, która osiąga nieco ponad metr wysokości. Wykorzystywany jest zarówno jego biały korzeń jak i liście.

Chrzan sadzony jest wczesną wiosną i zbierany jesienią, a następnie jest tarty i zamykany w słoikach, często z dodatkami. To właśnie chrzan tarty w słoiczku to najczęściej spożywany przez Polaków rodzaj chrzanu. Chrzan w laskach do samodzielnego tarcia można kupić przed Wielkanocą w wybranych supermarketach i na rynekczkach - a w sezonie letnim jako część starterów do kiszzonek.

Jak jeść chrzan?

Tak jak lubimy! Tarty chrzan jest popularnym dodatkiem do mięs i wędlin, ale pasuje też do ryb. Można go spożywać z tartymi buraczkami jako ćwikła, zrobić klasyczny sos chrzanowy albo zupę chrzanową. A jeść warto! Korzenie chrzanu zawierają sinigrinę - to właśnie ten związek podczas rozkładu powoduje charakterystyczne „szczypanie”. Ale chrzan zawiera też: witaminę A, witaminy z grupy B, witaminy C i E oraz składniki mineralne: wapń, potas, fosfor, siarka, magnez, żelazo. W efekcie ma działanie grzybobójcze, bakteriobójcze i przeciwwirusowe, w związku z czym pomaga w wielu chorobach np. dróg oddechowych. Mówiąc krótko - chrzan jest zdrowy.

Może mieć i metr wysokości

Chrzan ma też inne zastosowania - nie tylko jako dodatek do potraw. Z chrzanu można zrobić nalewkę o właściwościach rozgrzewających. Może też być stosowany jako naturalny środek pomagający w uprawie innych roślin. Można go sadzić koło ziemniaków, co będzie chronić je przed chorobami i szkodnikami, a także zrobić z niego wywar do oprysków jabłoni.

Partnerem artykułu jest firma Moryń.



REKLAMA

0011496696

MORYŃ CHRZAN NADWARCIAŃSKI

Szlachetna ostrość. Prawdziwa tradycja.

Tworzony z wyselekcjonowanych korzeni uprawianych na żyznych terenach doliny Warty, chrzan nadwarciański Moryń to produkt dla tych, którzy wybierają jakość bez kompromisów. Intensywny aromat, idealna struktura i głęboki, naturalny smak czynią go wyjątkowym dodatkiem do najbardziej wymagających dań.

Sygnowany prestiżowym znakiem jakości „Jakość Tradycja” oraz nagrodą **Perła Targów Poznańskich**. Wielokrotnie doceniany przez ekspertów i koneserów dobrego smaku.

To nie jest zwykły dodatek. To wyrafinowany akcent, który definiuje potrawę.

Dla tych, którzy wiedzą, czym jest prawdziwa jakość.

www.moryn.info



Tereny nadwarciańskie słyną z uprawy i przetwórstwa chrzanu od dawna.

Przedświąteczny test białej kiełbasy

Jak co roku przed świętami wielkanocnymi przeprowadziliśmy redakcyjny test białych kiełbas dostępnych w łódzkich sklepach.



Do testowania zasiadło dziewięcioosobowe jury.

Matylda Witkowska

Poszukując najlepszej białej kiełbasy w Łodzi postanowiliśmy iść tam, gdzie najczęściej chodzą Łodzianie - do popularnych sieci sklepów mięsnych i do supermarketów. Celowo zrezygnowaliśmy z kiełbas rzemieślniczych - to inna kategoria wyrobów.

Kupowaliśmy to, co było w ofercie - u rzeźników udało nam się dostać surowe białe kiełbasy. W większości marketów takiej opcji nie było - dlatego kupowaliśmy białe kiełbasy parzone dostępne w paczkach.

„Gastronomik” partnerem testu

Kiełbasy zawieźliśmy do partnera naszego testu Zespołu Szkół Gastronomicznych w Łodzi, czyli „Gastronomika” przy ul. Sienkiewicza. Tam zespół nauczycieli i uczniów profesjonalnie zajął się parzeniem lub podgrzewaniem kiełbas.

Do testowania zasiadło dziewięcioosobowe jury: byli przedstawiciele redakcji i „Gastronomika”. Zaprośli-



Małgorzata Marciniak - Burska, nauczycielka praktycznej nauki zawodu w Zespole Szkół Gastronomicznych w Łodzi, który był partnerem testu.

śmy też Mateusza Al Najara z Gorącej Kiełbasiarni, którego wyrób wygrał w ubiegłorocznym teście białych kiełbas.

Jak biała kiełbasa, to z chrzanem

Pokrojone na plasterki kiełbasy jedliśmy w różnych opcjach: bez dodatków,

z chlebem i z chrzanem firmy Moryń, który był partnerem akcji. Kryteria oceny przygotowali specjaliści z Gastronomika: ocenialiśmy kolor, zapach, konsystencję, flak i smak. Jurorzy dowiedzieli się m.in., że kiełbasa powinna być raczej szara niż różowa, pachnieć świeżo i przyprawami, a flak powinien być miękki i łatwy do zjedzenia.

Na koniec jurorzy każdej kiełbasie wystawili ocenę. A my zliczyliśmy punkty. Wyniki jak zwykle nieco nas zaskoczyły. Pierwsze miejsce zajęła kiełbasa z Grota, ale tuż za nią uplasował się... Lidl ze swoją kiełbasą parzoną. Co ciekawe jurorzy ocenili kiełbasę z Lidla tylko minimalnie gorzej niż grotowską! Trzecie miejsce - z wyraźnie już niższą punktacją zajęła kiełbasa z Kawiksa.

Oto zwycięzcy testu kiełbas 2026:

1. Grot. Kiełbasa biała surowa extra z szynki (31,99 zł/kg)
2. Lidl. Kiełbasa z szynki wieprzowej, średnio rozdrobniona, parzona w paczce 11,99 zł/500 g (23,99/kg)

3. Kawiks. Kiełbasa biała surowa z szynki (35,47 zł/kg)

Co wynikało z naszego testu?

Kupując kiełbasę na Wielkanoc nie należy kierować się stereotypami, bo dobre kiełbasy można znaleźć zarówno u rzeźników jak i w supermarketach. Nie zawsze też droższy wyrób jest smaczniejszy niż tańszy, a kiełbasa parzona gorsza od surowej. Warto przed świętami spróbować kiełbas z różnych miejsc i szukać dla siebie nowych możliwości. Wtedy mamy szansę podać naprawdę dobrą kiełbasę na święta.



Firma Moryń była partnerem akcji.



W „Gastronomiku” profesjonalnie zajęli się parzeniem lub podgrzewaniem kiełbas.



Testowi poddaliśmy 8 kiełbas.



Kiełbasy próbowaliśmy z produktami firmy Moryń.

Iran odrzuca żądania USA i sam stawia warunki

Grzegorz Kuczyński, PAP

Iran odrzucił amerykańską propozycję zakończenia wojny - poinformowały irańskie państwowe media, co może stanowić poważny cios dla wysiłków administracji Trumpa zmierzających do zawarcia porozumienia.

Szef irańskiej dyplomacji Abbas Aragczy ogłosił, że jego państwo zamierza dalej walczyć z USA i Izraelem. W wywiadzie dla państwowej telewizji zaprzeczył, by trwały rokowania pokojowe z USA, i zaznaczył, że takie negocjacje byłyby przyznaniem się do porażki.

Iran stawia warunki zakończenia wojny

W mediach społecznościowych irański konsulat generalny w Bombaju przedstawił pięć warunków zawieszenia broni, z których większość administracja Trumpa uważa za nie do przyjęcia. Iran domaga się, jak podano:

- „zaprzestania agresji i aktów zabójstw ze strony wroga”;
- „stworzenia obiektywnych warunków gwarantujących, że wojna się nie powtórzy”;
- „zapewnienia i jasnego określenia wypłaty odszkodowań i reparacji wojennych”;



Szef irańskiego MSZ Abbas Aragczy ogłosił, że jego państwo zamierza nadal walczyć z USA.

• by „zakończenie wojny zostało wdrożone na wszystkich frontach i dla wszystkich grup oporu zaangażowanych w ten konflikt”;

• „sprawowanie przez Iran władzy nad Cieśniną Ormuz jest jego naturalnym i prawnym prawem, a gwarancje realizacji zobowiązań drugiej strony muszą zostać uznane”.

Konsulat poinformował, że Iran przekazał wszystkim mediatorom, „iż zawieszenie broni nastąpi dopiero po zaakceptowaniu jego warunków. Do tego czasu nie będą prowadzone żadne negocjacje”.

Czego USA żądają od Iranu

Wiele mediów poinformowało we wtorek, że Stany Zjednoczone przekazały Iranowi za pośrednictwem Pakistanu 15-punktową propozycję zakończenia wojny. Izraelski Channel 12 poinformował, że plan zakłada likwidację istniejących zdolności jądrowych Iranu, zaprzestanie wszelkiego wzbogacania uranu na terytorium Iranu oraz przekazanie przez Iran zapasów wzbogaconego uranu Międzynarodowej Agencji Energii Atomowej.

Plan podobno zakłada również likwidację obiektów jądrowych w Natanz, Isfahanie i Fordow oraz ograniczenie przez Iran użycia rakiet wyłącznie do samoobrony.

Plan nakazuje, aby Cieśnina Ormuz pozostała otwarta, aby irański program rakietowy został ograniczony zarówno pod względem zasięgu, jak i ilości, oraz aby Iran zaprzestał wspierania wszystkich grup terrorystycznych.

USA wysłać dodatkowe wojska

Rzeczniczka Białego Domu Karoline Leavitt powiedziała w środę, że doniesienia o 15-punktowym planie są tylko częściowo prawdziwe.

Podkreśliła jednak, że jeżeli Iran nie zaakceptuje „realiów obecnej sytuacji, jeśli nie zrozumie, że został pokonany militarnie, prezydent Trump dopilnuje, aby został uderzony mocniej niż kiedykolwiek wcześniej”.

Wiadomość ta pojawiła się w momencie, gdy Stany Zjednoczone przygotowują się do wysłania dodatkowych 3000 żołnierzy do regionu, podczas gdy administracja rozważa operację lądową przeciwko Iranowi.

GWARANCJE DLA UKRAINY W ZAMIAN ZA ODDANIE DONBASU

Grzegorz Kuczyński, PAP

Stany Zjednoczone postawiły warunek, zgodnie z którym Ukraina musi wycofać swoje wojska z Donbasu, aby uzyskać gwarancje bezpieczeństwa. Ujawnił to prezydent Ukrainy Wołodymyr Zełenski w wywiadzie dla agencji Reuters.

Według Zełenskiego wycofanie wojsk zagrozi bezpieczeństwu zarówno Ukrainy, jak i Europy, ponieważ doprowadzi to do przekazania Rosji dobrze ufortyfikowanych pozycji obronnych w regionie.

Prezydent Ukrainy zauważył również, że Stany Zjednoczone skupiają się obecnie na konflikcie z Iranem.

- Bliski Wschód bez wątpienia ma wpływ na prezydenta Trumpa i myślę, że również na jego dalsze działania. Niestety, moim zdaniem prezydent Trump nadal wybiera strategię zwiększania presji na stronę ukraińską - powiedział Zełenski.

W styczniu prezydent Ukrainy oświadczył, że stanowisko Kijowa w sprawie terytoriów nie uległo zmianie, a kompromisy muszą być wzajemne. Dodał również, że dwustronne gwarancje bezpieczeństwa ze Stanami Zjednoczonymi są gotowe „w 100 procentach”, a Kijów oczekuje na ich podpisanie.

O tym, że USA mogą postawić warunek oddania Rosji kontrolowanej przez Ukrainę reszty Donbasu (około 20 procent terytorium regionu), pisał wcześniej „Financial Times”. Według rozmówców gazety w przypadku wycofania ukraińskich wojsk Waszyngton jest wstępnie gotowy zwiększyć dostawy broni dla Sił Zbrojnych Ukrainy w czasie pokoju.

Łotewski Sejm poparł w czwartek poprawki do ordynacji wyborczej, które przewidują ręczne liczenie głosów w tegorocznych wyborach parlamentarnych. Za poprawkami zagłosowało 93 posłów w liczącym 100 miejsc parlamencie. Żaden z uczestniczących w głosowaniu deputowanych nie był przeciw ani nie wstrzymał się od głosu.



Donbas to najbardziej zrujnowany przez wojnę region Ukrainy.

Prezydent Nawrocki ułaskawi Borowskiego?

Adam Kielar, PAP

Trwa gorąca dyskusja na temat wyroku dla Adama Borowskiego, byłego działacza opozycji antykomunistycznej. Miał on przeprosić Romana Giertycha za stwierdzenie, że adwokat, obecny poseł KO, „współpracuje z przestępcami”, jednak wyroku nie wykonał i ma teraz trafić do więzienia.

Adam Borowski, działacz dawnej opozycji antykomunistycznej, dziś szef warszawskiego klubu „Gazety Polskiej”, w 2020 roku powiedział w Telewizji Republika, że Roman Giertych, adwokat, kiedyś minister edukacji narodowej, a obecnie poseł KO, w swojej działalności adwokackiej „współpracuje z przestępcami i zapewniał nie tylko tarczę prawną, ale dawał swoich znajomych, żeby byli słupami”. Słowa te dotyczyły głośnej sprawy Polnordu.



Prezydent Karol Nawrocki zażądał aktu sprawy Borowskiego.

Giertychowi bardzo się to nie spodobało i wniósł prywatny akt oskarżenia przeciwko Borowskiemu. Sąd początkowo warunkowo umorzył sprawę, jednak została ona wznowiona.

W kwietniu 2025 roku działacz został skazany na pół roku w zawieszeniu i obowiązek przeprosin wobec Giertycha.

We wtorek, 24 marca, odbyło się posiedzenie sądu dotyczące

wykonania kary. Jak podało Radio Wnet, sąd zdecydował, że skoro Borowski nie przeprosił, to musi trafić do więzienia na pół roku. Nie jest to jeszcze prawomocna decyzja, obrona zapowiada apelację.

Sam Adam Borowski jasno deklaruje, że „nie zamierza przeproszać za prawdę”.

Jeszcze tego samego dnia wieczorem Zbigniew Bogucki, szef Kancelarii Prezydenta napisał na portalu X, że Karol Nawrocki zwrócił się do Prokuratora Generalnego Waldemara Żurka z żądaniem przedstawienia aktu sprawy: „Prezydent Rzeczypospolitej Polskiej Karol Nawrocki działając na podstawie art. 139 Konstytucji postanowił zażądać od Prokuratora Generalnego w trybie art. 567 par. 2 Kodeksu postępowania karnego przedstawienia aktu sprawy Pana Adama Borowskiego, bez zbędnej zwłoki, w terminie nie dłuższym niż 30 dni”.

Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej w Chełmie dla przywrócenia pamięci

Marcin Koziestański, PAP

Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej w Chełmie będzie godnym miejscem pamięci, które przywraca imiona ofiar i oddaje sprawiedliwość historii - powiedział minister obrony narodowej Władysław Kosiniak-Kamysz.

W czwartek w Cytadeli Warszawskiej, wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz oraz prezydent Chełma Jakub Banaszek podpisali list intencyjny w sprawie utworzenia Muzeum Pamięci Ofiar Rzezi Wołyńskiej. Nowa instytucja powstanie w Chełmie jako oddział Muzeum Wojska Polskiego. Inicjatywa jest efektem współpracy resortu obrony z samorządem Chełma.

Placówka ma stać się nowoczesnym centrum edukacyjnym i badawczym, dokumentującym tragiczne losy Polaków na Kresach.

- To jest niezwykle ważny moment dla wszystkich, dla których polityka pamięci, polityka historyczna, pamięć i tożsamość stanowią fundament, sprawę wręcz świętą. W krwawą niedzielę na Wołyniu, a także w kolejnych dniach, w bestialski sposób zamordowano setki tysięcy naszych rodaków. W trakcie II wojny światowej doświadczali oni zbrodni ze strony ukraińskich nacjonalistów. To jest pamięć o naszych dziadkach, o naszych przodkach, to jest nasza tożsamość - podkreślił wicepremier Władysław Kosiniak-Kamysz.

Naciski USA na to, żeby wysłać nasze niszczyciele min do Cieśniny Ormuz są zapewne bardzo duże. Mamy jedne z najnowocześniejszych jednostek obrony przeciwminowej na świecie i niewiele państw ma takie okręty. Natomiast uważam, że nie powinniśmy przyłączać się do koalicji amerykańsko-izraelskiej w konflikcie z Iranem - mówi prof. Piotr Mickiewicz, politolog z Uniwersytetu Gdańskiego, zajmujący się m.in. analizą konfliktów morskich.

Czy powinniśmy wysłać nasze okręty - niszczyciele min, do Cieśniny Ormuz? Trzy takie okręty, niedawno zbudowane, służą już w 13 Dywizjonie Trałowców w Gdyni, kolejne trzy są w budowie. Wsparcia morskich sił NATO w zapewnieniu swobodnej żeglugi zażądał prezydent Stanów Zjednoczonych Donald Trump.

To oznaczałoby zaangażowanie naszych sił w wojnę, która całkowicie „nie jest nasza”. Politycznie ani militarnie wsparcie koalicji amerykańsko-izraelskiej w działaniach przeciwko Iranowi nie przyniosłoby nam żadnych korzyści. Jeśli już jednak powstałby taki plan, to moglibyśmy spróbować powtórzyć manewr, który został wykorzystany w czasie operacji przeciwko Irakowi w 1991 roku, autorstwa ówczesnego szefa polskiego MSZ Krzysztofa Skubiszewskiego. Nasze siły nie wzięły udziału w Pustynnej Burzy bezpośrednio, uczestnicząc w koalicji przeciw Irakowi. Natomiast nasze dwa okręty były wówczas w Zatoce Perskiej na zaproszenie Arabii Saudyjskiej i działały w strukturach Sił Morskich tego państwa. Wspierając działania ochronne szlaków morskich, ale za zgodą jednego z gospodarzy.

Nasze niszczyciele min są bardzo nowoczesne. To też nieliczne jednostki we flotach państw NATO, ale też okręty niewielkie, „skrojo- ne” pod Bałtyk, o zasięgu. Ich przebazowanie w rejon Cieśniny Ormuz wymagałoby logistycznego zaplecza.

Musimy to podkreślić - nasze okręty typu Kormoran II to są na dziś najlepiej wyposażonymi, najnowocześniejszymi jednostkami obrony przeciwminowej na świecie. Co więcej, świat nie posiada większej liczby tego rodzaju okrętów. Spodziewam się w związku z tym, że naciski ze Stanów Zjednoczonych na to, żeby je wysłać do Cieśniny Ormuz są bardzo duże. Natomiast nie są to jednostki, które bez jakichkolwiek przeszkód mogłyby przepłynąć taki akwen. Przede wszystkim kosztowałoby to wielki wysiłek załóg. Niszczyciele



Kormorany w Cieśninie Ormuz?

Min nie zostały zaprojektowane do tak długich rejsów. Owszem, mamy doświadczenia z naszymi okrętami podwodnymi typu Kobben, które były wysyłane na Morze Śródziemne. One także, teoretycznie, nie powinny wypływać na akweny oceaniczne, a jednak na miejsce docelowe dopłynęły. Odkryło się to jednak kosztem wysiłku załogi. Spodziewam się, że podobnie byłoby z naszymi niszczycielami min. Nasi marynarze dotarliby na niszczycielach min do Cieśniny Ormuz i wykonaliby swoje zadania. Natomiast ja bardzo mocno podkreślam, że nie może to być bezpośrednio zaangażowanie się w działania koalicji amerykańsko-izraelskiej.

Czy to samo dotyczy lotnictwa bojowego? Kilka naszych F16 łatwiej byłoby wysłać w rejon konfliktu...

To jest dokładanie ta sama kwestia, która dotyczy okrętów. Przyłączając się aktywnie do koalicji amerykańsko-izraelskiej przeciw Iranowi politycznie stracilibyśmy bardzo wiele, nie uzyskując niczego. Jediną formułą uzasadniającą polskie zaangażowanie w tym konflikcie jest zaproszenie, propozycja wsparcia działań ochronnych skierowana do nas przez państwa regionu, i nasza ich ewentualna aprobata. Jeśli np. Arabia Saudyjska, Zjednoczone Emiraty Arabskie, Oman, Katar zwróciły się do nas, wskażą, czego od nas oczekują, należałoby to rozważyć. Pytanie też, czy widzą potrzebę naszego wsparcia. Z drugiej strony pamiętajmy też, że jeżeli zapadłaby decyzja

o wysłaniu sił morskich, to potrzeba by około miesiąca, żeby one dotarły w rejon Cieśniny Ormuz.

W tym czasie może już być po konflikcie?

Tego nie możemy być pewni, natomiast wiemy, że zaawansowane rozmowy pokojowe prowadzone są obecnie przez negocjatorów z Omanu i Arabii Saudyjskiej.

Donald Trump lubi deale. Może moglibyśmy jednak coś ugrać na wysłaniu naszych sił w rejon konfliktu, tak jak np. po ewakuacji obywateli amerykańskich przez nasz wywiad w czasie słynnej Operacji Samum.

Na dziś nie widzę żadnego pola do zawarcia takiego dealu. Mamy obowiązujące umowy o dostawach gazu skroplonego do Stanów Zjednoczonych, one zostały przedłużone w zeszłym roku. Idąc dalej - Amerykanie nie rozszerzą na pewno swojej obecności militarnej na polskim terytorium. Moglibyśmy domagać się sprzedaży/ przekazania Patriotów. Ale dziś to niemożliwe, bo Stany Zjednoczone same potrzebują tych rakiet i przesuwają terminy dostaw sprzętu wojskowego, już zakontraktowanego, o dwa, trzy lata. Trump nie ma tu „zbyt wielu kart”. Wystrzelał się już po prostu.

A zmiana nastawienia do Putina i agresji na Ukrainę?

Trump nie zmieni nastawienia do tego konfliktu, bo jest on

w interesie polityki amerykańskiej, a precyzując pewnej wizji, w jakiej obecny prezydent Stanów Zjednoczonych politykę amerykańską postrzega. Ukraina jest tu środkiem nacisku na Rosję. Z drugiej strony obecna administracja amerykańska próbuje zablokować zbliżenie Moskwy z Chinami i Rosja także jest Trumpowi potrzebna. Wszystkie te czynniki sprawiają, że Stany Zjednoczone po prostu biernie monitorują sytuację, pozwalając się Rosji wykrmawiać. Dzięki wojnie na Ukrainie Trump może bawić się w politykę kija i marchewki. Zwycięska Rosja nie daje gwarancji bezpieczeństwa, a przegrana Rosja oznacza zdominowanie jej przez Chiny, co byłoby ogromnym wzmocnieniem Pekinu. Na to Waszyngton zgodzić się nie może.

Za decyzją Trumpa o udzieleniu na Iran stała chęć pośredniego osłabienia Chin? Pekin odbierał z Iranu większość swojego zapotrzebowania na ropę naftową.

Kwestia ograniczenia dostaw ropy do Chin jest istotnym elementem amerykańskiej polityki, ale w przypadku Iranu była czynnikiem dodatkowym. Mam nieodparte wrażenie, w Białym Domu mocno rozochocili się wizją, kolejnej „wygranej wojny”. Licząc Wenezuelę, pewnie Kubę i Iran Donald Trump mówiłby zapewne doszedłby do 10 zwycięskich konfliktów w ciągu dwóch lat...

Zarówno Izrael, który ma swoje cele w ataku na Iran, ale też Stany Zjednoczone

wymieniały jako przyczynę ataku program atomowy państwa ajatollahów.

Amerykanie od dawna obawiają się, że potajemny rozwój irańskiego programu jądrowego wyrwie się im spod kontroli. Zresztą to nie tylko kwestia Iranu - to obowiązująca w Stanach Zjednoczonych stara zasada. Każde państwo, które bez zgody Waszyngtonu prowadzi badania jądrowe, powinno być w jakiś sposób obezwładnione a jego potencjał zlikwidowany. Natomiast wmanewrowanie w ten konflikt Trumpa przez Benjamina Netanjahu było zagrożeniem znakomitym. Obecnie to Izrael jest zwycięzcą tego konfliktu, bo osiągnął swój cel, w postaci osłabienia Iranu. Co ciekawe, w czasie jednej z konferencji prasowych w Białym Domu, nie pamiętam by w Polsce to odnotowano, Donald Trump zwrócił się do Pete'a Hegsetha, sekretarza wojny: Powiedzieliście, że powinniśmy zaatakować. Zaatakowaliśmy i co? Z kolei Iran, przegrywając na polu bitwy, całkowicie wygrywa politycznie w tej wojnie.

Waszyngton kieruje w rejon działań jednostki desantowe. Prawdopodobna zatem staje się lądowa inwazja na terytorium Iranu, w rejonie Cieśniny Ormuz, by swobodną żeglugę tankowców i gazowców odblokować.

Taka operacja miała sens w pierwszej dobie uderzenia na Iran, gdyby została przeprowadzona równoległe z atakami rakietowymi i lotniczymi amerykańsko-izraelskiej operacji.

Desant na porty lub ich blokada, zniszczenie zdolności Iranu do atakowania zbiornikowców byłaby poważnym ciosem w reżim Ajatollahów, pozbawieniem go jednego z największych narzędzi nacisku. Ona wiązałaby się oczywiście ze stratami - w sumie mogłaby przekroczyć nawet liczbę 100 zabitych żołnierzy po stronie amerykańskiej, w zależności od tego jak przygotowana byłaby irańska obrona. Trump bał się strat i starał się ich uniknąć. Ta decyzja okazała się strategicznym błędem. Gdyby Amerykanie zajęli kluczowe punkty na irańskim wybrzeżu w pierwszej dobie operacji to ta wojna już by się skończyła.

W jakiej kondycji jest Sojusz Północnoatlantycki po słowach Trumpa o tchórzostwie sojuszników, którzy nie chcieli włączyć się do konfliktu na Bliskim Wschodzie? Prezydent Stanów Zjednoczonych domagał się wysłania okrętów m.in. od Francji i Wielkiej Brytanii.

Szanowny pan prezydent Stanów Zjednoczonych sam mówił kilkakrotnie sojusznikom w Europie, żeby działania NATO ograniczyć do terytorium traktatowego. Padło też sformułowanie o tym, żeby zrezygnować z działań wykraczających poza artykuł 5 Traktatu Waszyngtońskiego, a Sojusz ma charakter czysto obronny. Chodziło mu tu o wsparcie dla Ukrainy. Niemniej, jeśli jego doktryna bezpieczeństwa jest w taki sposób definiowana, to dlaczego dziś domaga się od NATO zupełnie czegoś innego? Natomiast, to co musimy wiedzieć, to że zgodnie z Traktatem Waszyngtońskim i jego interpretacjami, zaangażowanie Sojuszu poza terytorium traktatowym powinno uzyskać mandat Narodów Zjednoczonych, np. do prowadzenia działań stabilizacyjnych. O taki mandat Trump nie wystąpił w przypadku Iranu. I nie wystąpi. Dlatego w tej sytuacji najbardziej racjonalną decyzją jest zastosowanie zasady tak zwanej koalicji ad hoc. Oznacza to, że państwa natowskie samodzielnie podejmują decyzję, czy się angażują w dane działania, a Sojusz Północnoatlantycki wspiera je w działaniach logistycznych, rozpoznawczych.

NATO jest papierowym tygrysem?

Nie jest. NATO ma swój potencjał i zdolności. Po prostu politycznie w relacjach pomiędzy Europą i Stanami Zjednoczonymi zabrnęliśmy tak, że ciężko już znaleźć konsensus. I nazwijmy rzecz po imieniu - wina leży po drugiej stronie Atlantyku.

Agaton Koziński

Jak czas nas oszukuje. Im mniej nowości, tym szybciej mija życie...



Prof. Glac: Czym innym jest ocena czasu w trakcie przeżywania sytuacji, a czym innym późniejsze wrażenie jej długości odtwarzane z pamięci.

Zmiana czasu co pół roku przypomina nam, że każdy z nas nosi w sobie własny zegar. - To od mózgu zależy, czy dzień będzie się dłużył w nieskończoność, czy przemienie, nie pozostawiając po sobie wspomnienia - mówi neurobiolog prof. Wojciech Glac.

W nocy z soboty na niedzielę, z 28 na 29 marca, przesuujemy zegarki z godziny 2 na 3 i tym samym kradniemy sobie godzinę snu. Co to znaczy dla mózgu?

Jednorazowe skrócenie snu o godzinę samo w sobie nie jest czymś, co znacząco zaburza pracę mózgu. Większe znaczenie ma to, że zmiana czasu wymusza przesunięcie całego rytmu okołodobowego. Każdemu zdarza się zarwać noc czy wstać wcześniej, ale tutaj organizm musi przestawić swój biologiczny zegar: porę zasypiania, budzenia się i funkcjonowania w ciągu dnia. Zegar biologiczny i społeczny nieco się rozmiągają i to właśnie jest dla mózgu wyzwaniem, zwłaszcza - tak jak teraz - kiedy przechodzimy na czas letni.

Po zmianie czasu na letni mówimy sobie: od dziś żyję godzinę wcześniej. Ale czy organizm też to rozumie?

Po jakim czasie się przystosowujemy?

W teorii, jeśli wstajemy godzinę wcześniej, to także wcześniej pojawia się presja snu, czyli naturalne zmęczenie wynikające z aktywności podczas dnia. W praktyce jednak poza tą presją snu, czyli mechanizmem homeostatycznym, nasze zasypianie reguluje rytm okołodobowy, który poza ilością światła regulowany jest też przez nasze nawyki. Czas przystosowania jest więc różny - od kilku dni do kilkudziesięciu. Przystosowanie to jest łatwiejsze, jeżeli jesteśmy rannymi ptaszkami, a trudniejsze u osób o późnym chronotypie, czyli u tzw. sów.

Każdy z nas nosi w sobie własny zegar, który nie zawsze zgadza się z tym na ścianie?

Tak, ale ten wewnętrzny zegar nie działa w oderwaniu od świata. Przede wszystkim synchronizuje go światło słoneczne - wschód i zachód słońca są dla mózgu podstawowym sygnałem wyznaczającym rytm dnia. Mniejsze, ale istotne znaczenie mają też nasze nawyki, pory stałych aktywności, jak jedzenie, szkoła czy praca. Jeśli wieczorem po-

wtarzamy określone rytuały, mózg zaczyna je traktować jako część stałego planu dnia. To może wspierać zasypianie, ale też może je opóźniać. Zegar biologiczny jest więc z jednej strony ustawiany przez światło, a z drugiej bardzo podatny na styl życia, przyzwyczajenia i narastające w ciągu dnia zmęczenie.

Światło rano działa trochę jak kawa?

Natężenie światła rejestrowane jest przez specjalne komórki światłoczułe w siatkówce oka, których głównym zadaniem jest synchronizacja rytmu okołodobowego i regulacja aktywności mózgu. Przekazują one informacje do podwzgórza, gdzie znajduje się główny biologiczny zegar mózgu. Dzięki temu światło wpływa na moment wybudzenia, zasypiania, a pośrednio także na fizjologię całego organizmu. Rano ma to szczególne znaczenie. Natężenie światła pobudza układy odpowiedzialne za czuwanie, uwagę i gotowość do działania. Badania pokazują, że kontakt ze światłem dziennym zaraz po przebudzeniu pomaga szybciej osiągnąć optymalny poziom pobudzenia potrzebny do codziennej aktywności, zwłaszcza intelek-

tualnej. Dlatego poranny spacer naprawdę działa korzystnie. Nawet przy zachmurzonym niebie światło dzienne jest znacznie silniejsze niż oświetlenie w mieszkaniu czy biurze, więc warto rano wyjść choć na chwilę na zewnątrz. Kawa natomiast osłabia działanie adenozy, która jest kluczowa dla wspomnianego wcześniej mechanizmu presji snu.

Odpowiedział pan na pytanie, które właśnie chciałam zadać: gdzie właściwie mieści się nasze poczucie czasu? W mózgu? W hormonach? Jak odczuwamy rytm dnia?

W mózgu, ale nie ma tam jednego zegara, który mierzy czas. To zależy od tego, o jakim rodzaju czasu mówimy. Inaczej mózg reguluje rytm dnia i nocy, inaczej szacuje sekundy czy minuty potrzebne do działania, a jeszcze inaczej tworzy subiektywne wrażenie, że życie przyspiesza albo zwalnia. Podwzgórze odpowiada za rytm okołodobowy i sezonowe zmiany zachowań, np. związane z rozrodem czy migracjami u zwierząt. Z kolei odczuwanie następstwa zdarzeń, pamiętanie, co było wcześniej, a co później, wiąże się z hip-

kampem. To on pomaga porządkować doświadczenia w czasie. Inny mechanizm odpowiada za mierzenie krótkich odstępów czasu - ile trzeba poczekać na efekt działania albo kiedy wykonać kolejny ruch. Tu ważną rolę odgrywa prądkowie, które wraz z korą mózgową pozwalają wyznaczać interwały między zdarzeniami. Jest jeszcze czas subiektywny, czyli nasze osobiste wrażenie, że coś się dłuży albo mija błyskawicznie. Ten mechanizm jest bardziej rozproszony. Zależy od emocji, uwagi i od tego, jak bardzo świadomie śledzimy własne odczucia i upływ czasu. W dodatku czym innym jest ocena czasu w trakcie przeżywania sytuacji, a czym innym późniejsze wrażenie jej długości odtwarzane z pamięci.

Wróćmy jeszcze do światła. Żyjemy przecież nie tylko w rytmie słońca, ale też wśród lamp, ekranów, telefonów, komputerów. Dużo mówi się o tym, że niebieskie światło zaburza sen. Faktycznie powinniśmy odkładać telefon przed snem?

Tak, bo światło emitowane przez ekrany, zwłaszcza o dużym natężeniu, może działać

na mózg podobnie jak światło dzienne. Jeśli przed snem długo patrzymy w telefon czy komputer, podwzgórze dostaje sygnał, że wciąż trwa dzień i trzeba utrzymać aktywność. Poza światłem ważne są jednak emocje i uwaga. Jeżeli ktoś ogląda coś emocjonującego, robi w telefonie coś angażującego, to może to opóźnić moment zasypiania, bo podtrzymuje pracę układów odpowiedzialnych za czuwanie. Oczywiście presja snu, wynikająca ze zmęczenia, w końcu zrobi swoje i zaśniemy. Problem w tym, że sam moment zaśnięcia może się przesunąć, a dodatkowo pogarszać jego jakość i łączną długość. A zaburzenia snu prowadzić mogą do gorszego funkcjonowania poznawczego czy emocjonalnego. Dlatego odkładanie telefonu przed snem naprawdę ma sens.

Kto gorzej znosi zmianę czasu: dzieci, seniorzy, nastolatki, a może osoby pracujące na zmiany?

Praca zmianowa sama w sobie bardzo silnie obciąża rytm dobowy, bo wymaga jego ciągłego przestawiania. Natomiast jeśli chodzi o samą zmianę czasu, reagujemy na nią bardzo różnie. Decyduje o tym

wiele czynników: indywidualna potrzeba snu, zdolność adaptacji, codzienne nawyki, intensywność dnia, a nawet wrażliwość na światło. Często mówi się o ośmiu godzinach snu, ale to tylko średnia. Dla jednych optymalne będzie siedem godzin, dla innych dziewięć. To bardzo indywidualna rzecz, ale badania pokazują, że statystycznie zmiana czasu jest bardziej dotkliwa dla osób zasypiających później i budzących się później, nastolatków oraz wszystkich tych, którzy mają rozregulowany rytm okołodobowy, nie tylko pracujących zmianowo, ale również tych, którzy śpią nieregularnie.

Czas nie płynie dla nas równo i to także zależy od wieku. Jako dzieci nie mogliśmy doczekać się gwiazdki czy urodzin, dzień się dłużał. W wieku coraz częściej mamy poczucie, że czas przyspiesza. Dlaczego tak się dzieje? Mózg niejako kompresuje rutynę dorosłego życia i dlatego lata tak łatwo nam znikają?

W dużej mierze tak właśnie jest. Pamięć działa według dość prostej zasady: mózg przede wszystkim zapisuje to, co nowe, zaskakujące i odstaje od codziennego schematu. W dzieciństwie takich doświadczeń jest bardzo dużo, bo niemal wszystko odkrywamy po raz pierwszy. Świat nas wciąga zaskakuje. Ponieważ mamy jeszcze niewiele doświadczeń, trudniej nam przewidzieć, co się wydarzy. Dlatego okres dzieciństwa jest gęsto wypełniony wspomnieniami. Kiedy jako dorośli patrzymy wstecz, mamy wrażenie, że dzieciństwo trwało długo, bo zachowało się z niego mnóstwo szczegółów. To trochę tak, jakby album z tamtych lat był pełen zdjęć, podczas gdy z dorosłości tych zdjęć jest znacznie mniej. Wpadamy w rutynę, życie przestaje nas zaskakiwać, a mózg korzysta z już stworzonego modelu świata. Jeśli rzeczywistość zgadza się z tym modelem, nie ma potrzeby zapisywania nowych śladów pamięciowych. Kolejne dni zlewają się więc w całość. Dopiero kiedy wydarzy się coś nieoczekiwanego, coś wyłamie się z reguły, mózg to rejestruje, bo musi zaktualizować swój obraz świata. Taki dzień dostaje własny znacznik w pamięci i staje się odrębnym wspomnieniem. Im bardziej powtarzalne są nasze dni, tym bardziej subiektywnie czas przyspiesza, bo w pamięci zostaje po nich mniej śladów. Tak można wyjaśnić, jak oceniamy upływ czasu retrospektywnie.

Spotkałam się też, że starsze osoby mówią czasem, że czas bardzo im się dłuży, że od emerytury nie wiedzą,

co ze sobą zrobić. Czy starość naprawdę boli czasem także w tym sensie, że czas płynie wolniej?

Kiedy czegoś nam brakuje i na to czekamy, możemy wyraźniej odczuwać upływ czasu. Mózg pozostaje wtedy w stanie czujności, gotowy na jakieś ważne, oczekiwane zdarzenie lub sygnał zwiastujący jego nadejście. Jeśli ktoś siedzi w domu, nie ma konkretnego zajęcia, ale czeka, aż wydarzy się coś ciekawego - ktoś zadzwoni, przyjdzie do niego, jego uwaga łatwiej kieruje się właśnie na upływ czasu. Im bardziej się nudzimy i im mniej jesteśmy pochłonięci jakąś czynnością, tym silniej monitorujemy upływ czasu. Dlatego czas może się dłużać osobom, które nie mają planu dnia, konkretnego celu albo angażującego zajęcia. Nawet jeśli nie czekają na nic bardzo konkretnego, mogą pozostać w stanie oczekiwania na coś, co przerwie monotonię. Wówczas łatwiej może powstać wrażenie, że czas się rozwleka.

Czyli mózg potrzebuje tego, kiedy dzień ma plan, punkt odniesienia, jakieś umówione spotkanie?

Plan dnia jest ważny nie tylko dlatego, że dyscyplinuje i porządkuje kolejne zadania i działania, ale również dlatego, że pozwala na bardziej precyzyjne przewidywanie tego, w którym momencie powinien oczekiwać satysfakcji, przyjemności czy nagrody. Brak tego planowania i przewidywania, zwłaszcza u osób, które są w silnej potrzebie czy mają ogólnie problem z tzw. odraczaniem nagrody, może powodować nadmiernie skupienie uwagi na oczekiwaniu tej korzyści, powstawanie silnej presji i poczucie ryzyka, że nagroda przeleci im koło nosa. Z tego powodu mogą one zbyt intensywnie monitorować chwilę bieżącą, zmiany w otoczeniu i w ciele i przez to nadmiernie skupiać się na upływie czasu.

Dziś wszyscy powtarzamy: „Nie mam czasu”. A przecież żyjemy w epoce, w której maszyny i aplikacje robią za nas mnóstwo rzeczy. Dlaczego więc wciąż mamy poczucie, że czasu brakuje? Żyjemy szybciej, czy to wina bodźców, które rozbijają naszą uwagę?

Na pewno możemy doświadczać przeciążenia nadmiarem nadmiernie emocjonujących zdarzeń, co może prowadzić do osłabienia naszych zdolności poznawczych, a przez to zdolności do planowania, przewidywania oraz efektywnej kontroli uwagi. To wywołuje stres, zwiększa presję, a w presji chcemy szybko osiągnąć

efekt, niedoszacowując czasu, jaki potrzebujemy na jego osiągnięcie. To powoduje, że wszystko wydaje się zajmować więcej czasu, niż pierwotnie przewidywaliśmy, pozostawiając poczucie, że nie nadążamy i nie mamy na nic czasu. Ten nadmiar emocji i istotnych spraw wpływa też na funkcjonowanie naszego wewnętrznego zegara. Jego wskazówki tykają wówczas niejako szybciej niż tego zegara na ścianie. To nam spowalnia subiektywny upływ czasu w tej konkretnej chwili, ale kiedy spojrzymy w końcu na zegar, nie możemy się nadziwić jak dużo to nam w rzeczywistości zajęło czasu. Ten swoisty rozdźwięk może pozostawiać w pamięci przekonanie, że wszystko zajmuje więcej czasu niż go mamy i w ten sposób wzmacnia ryzyko, że nie zdążymy ze wszystkim na czas. Poczucie ryzyka wyzwala emocje i stres, i błędne koło się zamyka.

Można powiedzieć, że mózg mierzy czas emocjami?

W pewnym sensie tak, bo emocje bardzo silnie wpływają na nasze subiektywne odczuwanie czasu. Im bardziej jakieś zdarzenie jest dla nas ważne i im silniejsze wywołuje pobudzenie, tym wyraźniej zmienia się sposób, w jaki przeżywamy jego upływ. Nie chodzi o to, że mózg dosłownie ma jeden zegar odmierzający sekundy jak stoper, ale o to, że pod wpływem emocji, uwagi i pobudzenia inaczej przetwarzamy to, co dzieje się wokół nas i w nas samych. Kiedy dzieje się coś bardzo ważnego, np. budzącego

silny lęk, silniej skupiamy uwagę, rejestrujemy więcej zmian, więcej szczegółów, więcej sygnałów płynących z otoczenia i z własnego ciała. W takiej chwili czas może subiektywnie zwalniać - mamy wrażenie, jakby dana sekunda trwała dłużej niż zwykle. W skrajnych sytuacjach może się wręcz wydawać, że czas na moment stanął w miejscu. Po takim zdarzeniu często odnosimy też wrażenie, że trwało ono dłużej, niż wskazywałby zegarek, bo świeży ślad pamięciowy jest bardzo gęsty, bogaty w szczegóły i mocno nasycony emocjami. A kiedy wracamy do tego jeszcze później, z perspektywy czasu, ta chwila nadal może wydawać się długa, bo pamięć zachowała z niej wyjątkowo dużo elementów. Z kolei, kiedy przeżywamy coś przyjemnego, wciągającego i dającego satysfakcję, bywa odwrotnie - gdy ta chwila się kończy, pojawia się wrażenie, że minęła za szybko, że była zbyt krótka. Wpływa na to wygasające po zakończeniu tego zdarzenia poczucie przyjemności. Tak więc emocje nie tyle mierzą czas, ile bardzo silnie modulują to, jak go odczuwamy - zarówno w trakcie zdarzenia, tuż po nim, jak i wtedy, gdy wracamy do niego we wspomnieniu.

Najczęściej brakuje nam czasu na to, co najważniejsze: na spotkania z ludźmi, których kochamy, na rozmowę, bliskość, relaks, odpoczynek. Dlaczego tak się dzieje? Dlaczego tego nie wybieramy, tylko mówimy: nie mam czasu, mam tyle do zrobienia?

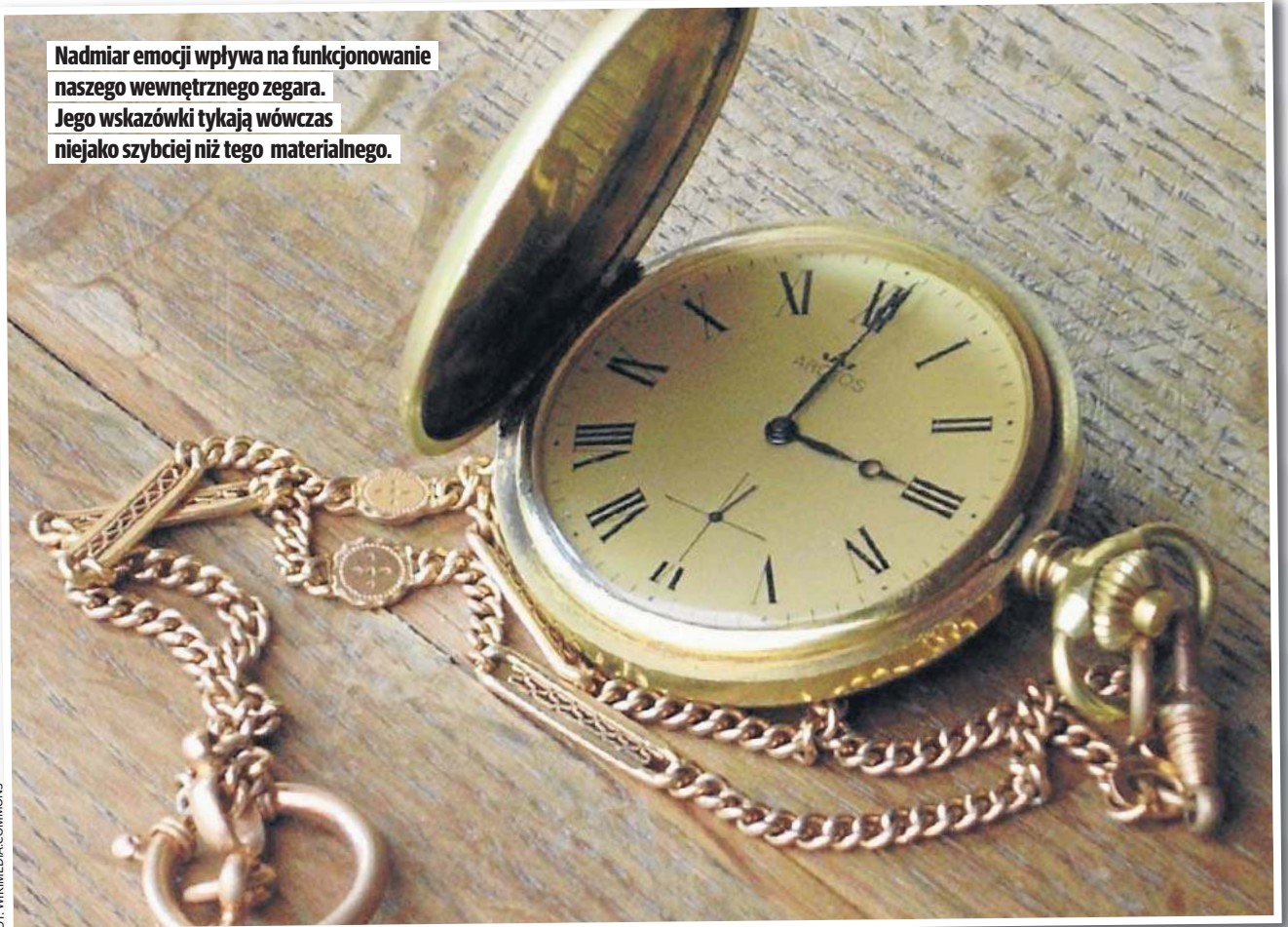
To zależy od tego, jak mózg ustawia priorytety, czyli jaką nadaje ważność poszczególnym zadaniom czy potrzebom. To bardzo indywidualna sprawa, ale ogólnie zależy od wielkości tej potrzeby, wielkości potencjalnej korzyści lub straty, kosztów, czasu oczekiwania na efekt, od wielu różnych czynników i cech danej osoby. Może więc zdarzyć się tak, że tym, co wygrywa, będzie praca, deadline, projekty i spotkania zawodowe, a tym co przegrywa, będą relacje towarzyskie i rodzinne czy spacer, relaks i odpoczynek. Zwykle więc robimy to, co pilne i grozi stratą, odkładając na potem to, co może poczekać i nie wydaje nam się absolutnie konieczne. Ale też są wśród nas osoby, które zamiast zajmować się rzeczami ważnymi, są w stanie rzucić wszystko i spędzić pół dnia ze wzrokiem wlepionym w ekran telefonu, który oferuje dużą, natychmiastową, pewną i bezwysiłkową nagrodę. Nie chodzi o to, że nie cenimy odpoczynku czy relacji, lecz o to, że cele pilne i obciążone potencjalnymi negatywnymi konsekwencjami lub cele pozwalające na osiągnięcie natychmiastowej i znacznie wyższej satysfakcji aktywują system motywacyjny i decyzyjny silniej niż korzyści naturalne, które oferują mniejszą i nie tak natychmiastową nagrodę. Mniejszą oczywiście nie oznacza, że mniej ważną, ale w dobie ciągłego zmagania się z obniżeniem nastroju i stresem, ludzie mają tendencję do poszukiwania ulgi w czymś, co daje szybkie i spektakularne efekty.

Są jakieś proste praktyki, które pomagają odzyskać poczucie czasu? Rytuały, formy regularności, ćwiczenia uważności, które mogą nam pomóc?

Na pewno pomocne jest bardziej świadome przeżywanie tego, co dzieje się wokół nas. Jeśli komuś dni przeciekają przez palce, warto próbować mocniej je zauważać. Temu właśnie służą różne praktyki mindfulness polegające na ukierunkowaniu uwagi na bieżącym doświadczeniu - zwracanie uwagi na to, co teraz robię, co widzę, co słyszę, co się wokół mnie dzieje. To ważne, bo właśnie taka świadoma uwaga pozwala tworzyć bardziej wyraźne, unikatowe wspomnienia, by łatwiej uniknąć poczucia, że czas przecieka nam między palcami, a dni zlewają się w jeden. Jak ktoś ma wystarczająco nomen omen czasu, to może prowadzić dziennik, zapisując zdarzenia - łatwiej je wówczas pamiętać, a przeglądając dziennik zauważyć, że rok miał jednak 365 dni, a nie 2 czy 3 - te wyjątkowe - świąteczne czy urlopowe. Pomocne będzie na pewno robienie rzeczy niecodziennych, nawet drobnych, które łamią rutynę. To właśnie nowość, zmiana, odstępstwo od reguły sprawiają, że dane zdarzenie czy dzień ma szansę zapisać się w pamięci trwalej i stworzyć unikatowe wspomnienie. Im więcej takich momentów, tym łatwiej odróżnić od siebie kolejne dni i tym mniejsze będzie wrażenie, że życie przemija nie wiedzieć kiedy.

Anita Czupryn

Nadmiar emocji wpływa na funkcjonowanie naszego wewnętrznego zegara. Jego wskazówki tykają wówczas niejako szybciej niż tego materialnego.



Siedzą w telefonie i grają w... matematykę

Co robi rodzic, gdy na pytanie: „jak było w szkole?”, uzyskuje lakoniczną odpowiedź: „okej”? Wymyśla aplikację, by dzięki niej syn czy córka rozwiązywał zadania niczym grę, a on miał wgląd w to, jak jego pociecha radzi sobie z poszczególnymi działami matematyki. Obserwować postępy ucznia może także nauczyciel.

Uczniowie ostatnich klas szkół podstawowych - biorąc pod uwagę wyniki ogólnopolskiego egzaminu ósmoklasisty - najslabiej wypadają z matematyki. Ten przedmiot uznawany jest za najtrudniejszy i nie każdy też rozumie, po co mu w życiu te ułamki, procenty, równania. Młodzi ludzie nie chcą ślepczo godzinami nad zadaniami. Z przyjemnością spędzają za to czas siedząc z nosem w telefonie.

Technologia w nauczaniu

Tomasz Weber, wiele razy pytał syna, jak tam w szkole, czy ma trudności z jakimiś zadaniami z matematyki, bo przecież przed nim egzamin ósmoklasisty. Od jego wyników zależy m.in. to, czy dostanie się do wymarzonej szkoły ponadpodstawowej. Rodzice nastolatków doskonale wiedzą, jak niechętnie ich dzieci rozmawiają o szkole czy matematyce.

Kiedy postanowiłem jakoś pomóc synowi w przygotowaniach do egzaminu z matematyki, szybko przekonałem się, że jest tak, jak pokazują liczne badania - mówi Tomasz Weber. - Raport Instytutu Badań Edukacyjnych z 2015 roku, autorstwa Marcina Karpińskiego i Małgorzaty Zambrowskiej, opisał to precyzyjnie: na lekcie matematyki dominuje nauczanie algorytmiczne. Nauczyciel przekazuje schemat, uczeń go ćwiczy. Cele podstawy programowej - rozumowanie, strategię, modelowanie - są realizowane słabo. Minęło dziesięć lat i diagnoza z rządowej Polityki Cyfrowej Transformacji Edukacji z 2024 roku mówi to samo: podstawa programowa nie wykorzystuje potencjału technologii w nauczaniu matematyki.

Jednocześnie dane międzynarodowe TIMSS 2023 pokazują, że polscy czwartoklasiści zajmują dziesiąte miejsce na świecie w matematyce - ale jedno-

cześnie najgorzej spośród 58 badanych krajów oceniają przystępność nauczania tego przedmiotu. Dzieci zdają testy, ale coraz mniej z nich lubi matematykę i rozumie, po co się jej uczy. Z tych samych danych wynika jeszcze jedno: uczniowie z wysoką samooceną umiejętności cyfrowych uzyskują średnio więcej punktów z matematyki niż ci z niską. Kompetencje cyfrowe i wyniki matematyczne idą w parze.

Uczeń gra w to, co lubi

Skoro młodzi ludzie nie potrafią dziś żyć bez telefonów, uwielbiają grać, pokonywać różne poziomy itd., warto zafundować im matematykę w formie gry, w której będą mogli ze sobą rywalizować, zdobywać punkty i odznaki.

Tomasz Weber nie miał wątpliwości, by taką aplikację przypominającą grę stworzyć we współpracy z ekspertami. Powołał do tego jednoosobową firmę.

- Jeśli uczeń ma jakieś pasje, czymś bardzo się interesuje, to dla niego zadania mogą dotyczyć właśnie historii, wydarzeń, rzeczy, postaci z gier, ulubionych filmów - podkreśla pomysłodawca pierwszej w Polsce aplikacji, przygotowującej do egzaminu ósmoklasisty z matematyki. - Math Eddie dostosowuje treść zadań do zainteresowań dziecka. Takich jak choćby minecraft, sport, zwierzęta, czyli jest to matematyka w świecie, w którym uczeń czuje się komfortowo. I w formie jaką nastolatki lubią, czyli gry.

System wytłumaczy krok po kroku

Jak pokazuje nam na ekranie Tomasz Weber, uczeń dostaje dostęp do zadań, na rozwiązanie których wystarczy mu 10 minut. Może się nimi zająć np. jadąc autobusem do szkoły czy leżąc po południu na kanapie w domu. Nastolatek sam decyduje, kiedy zacznie grać... Nie musi się martwić, czy potrafi rozwiązać zadania. Jeśli będzie miał trudności, system cierpliwie wytłumaczy i da kolejną szansę. Zero presji. Młody człowiek będzie mógł też śledzić swoje postępy. Specjalne paski i statystyki pokazują, ile już umie. Jednocześnie będzie zdobywać punkty, odznaki,

piąć się w rankingu. Zobaczysz, jak wypada na tle klasy, województwa, Polski. To wszystko przyczyni się, że motywacja do stosowania treści zadań do zainteresowań dziecka. Takich jak choćby minecraft, sport, zwierzęta, czyli jest to matematyka w świecie, w którym uczeń czuje się komfortowo. I w formie jaką nastolatki lubią, czyli gry.

Raz na dwa tygodnie będzie mógł rozwiązać test - egzamin ósmoklasisty przygotowany przez Centralną Komisję Egzaminacyjną w poprzednich latach - i sprawdzić, jak wypada.

Aplikacja pozwala też nauczycielowi sprawdzać, jakie postępy robi klasa czy konkretny uczeń. Z jakim działem czy typem zadań młodzi ludzie mają największe problemy i nad czym trzeba więcej pracować, by odnieść sukces na egzaminie.

Wsparcie, a nie konkurencja

Math Eddie to nie konkurencja dla nauczyciela, ale uzupełnienie lekcji, trening. Dzięki czemu uczniowie przychodzą lepiej przygotowani na zajęcia (zwłaszcza że nie ma już zadań domowych).

Warto zauważyć, że nauczyciele w badaniu NASK z 2024 roku wskazywali, że widzą potencjał AI w personalizacji na-

uczania, automatyzacji rutynowych zadań i analizie postępów uczniów - ale jednocześnie nie mają narzędzi ani szkoleń, żeby z tego potencjału korzystać.

Ogólnopolski Program Wykorzystania Technologii w Szkołach to inicjatywa pilotażowa, której celem jest praktyczne przetestowanie, jak nowoczesne narzędzia technologiczne - w tym oparte na sztucznej inteligencji - mogą wspierać nauczanie matematyki w szkołach podstawowych. To próba zbudowania mostu między tym, co wiemy z badań i raportów, a tym, co dzieje się codziennie w klasie.

Wracając do gry - nie tylko nauczyciel widzi, jak pracują uczniowie, rodzice również mają możliwość na bieżąco dowiadywać się, kiedy ich pociecha siada do zadań, ile czasu zajmuje jej ich rozwiązanie, ewentualne które z nich sprawiają największe trudności. System prowadzi dziecko przez cały materiał krok po kroku. Rodzic może więc mieć pewność, że nic nie zostanie pominięte. Nie musi też ciągle powtarzać: weź się za naukę! Ry-

Tomasz Weber postanowił pomóc synowi w przygotowaniach do egzaminu z matematyki - efektem jest aplikacja.



świadczeniem w prowadzeniu dużych projektów komunikacyjnych i cyfrowych w międzynarodowych firmach.

Potrzebny był ekspert merytoryczny. Do współpracy zaproszona więc została Katarzyna Borkowska - mama dwóch córek, matematyczka z powołania, nauczycielka szkoły podstawowej oraz egzaminatorka CKE. W projekcie Math Eddie odpowiada za dobór treści, profile nauczania oraz praktyczne wykorzystanie narzędzia w codziennej pracy nauczyciela.

Jakub Siemak - ojciec trójki chłopaków. Doświadczony ekspert digital, od lat zajmujący się rozwiązaniami aplikacji, interfejsów i integracji. W projekcie odpowiada za funkcjonalność systemu - automatyzację procesów, integrację narzędzi oraz rozwiązania raportowe.

Piotr Charyna - jest informatykiem i programistą, dla którego nowoczesne technologie to nie tylko praca, ale przede wszystkim wielka pasja. Nie ogranicza się do jednej dziedziny - chętnie podejmuje wyzwania w różnych językach i technologiach. W projekcie jest odpowiedzialny za kwestie programistyczne, bazę danych i rozwój oraz ulepszanie Math Eddie.

Najpierw pilotaż

Do udziału w darmowym pilotażu zostały zaproszone szkoły. Do tej pory zgłosiło się ich już 30. Jedną z nich jest SP w Klenicy w powiecie zielonogórskim.

- Trudno dokładnie wypowiedzieć się na temat aplikacji. Korzystamy z niej od trzech tygodni. Ale poznałem ją jako matematyk i dobrze oceniam. Każda aplikacja, nowe narzędzie, które wspomaga nauczanie jest dziś pożądane - powiedział „GL” Marcin Cieślak, dyrektor szkoły. - Więcej będzie można powiedzieć, kiedy z aplikacją będzie się pracować od początku roku szkolnego i mobilizować uczniów, by aktywnie z niej korzystali.

Rodzice uczniów, którzy już korzystają z programu też są zadowoleni. I zwracają uwagę na to, że gdy ich pociecha ma np. dysleksję, może spokojnie pracować nad zadaniami w swoim tempie i bez stresu. Inni podkreślają, że uczniowie teraz sami siadają do matematyki, by pograć... A panel rodzica pokazuje dokładnie, co dziecko przerobiło i gdzie ma problemy.

Uczniowie natomiast nie kryją zadowolenia z nowego narzędzia. Bo mówią, że korzystając z niego czują się, jakby grali w fajną grę, a nie uczyli się.

Do egzaminów ósmoklasisty jeszcze trochę czasu (11-13 maja). Może warto spróbować tej formy przygotowania do testów z matematyki? Przecież to nic nie kosztuje! Nie tylko ósmoklasiści, lecz i siódmoklasiści mogą sięgnąć po aplikację i przekonać się, czy ta gra jest właśnie dla nich.

Leszek Kalinowski

Nie ma jednej cudownej diety, która zagwarantuje długowieczność, ale to, co jesz, może wspierać zdrowie serca, mózgu i całego organizmu na każdym etapie życia.

Spożywanie produktów bogatych w antyoksydanty, zdrowe tłuszcze i składniki przeciwzapalne może pomóc w zachowaniu energii, sprawności fizycznej i dobrego samopoczucia na długie lata. Oto produkty, które według dietetyków warto włączyć do codziennego menu.

Jedz regularnie awokado

Regularne spożywanie awokado może wspierać nawilżenie skóry, poprawiać jej elastyczność, ujędniać ją i chronić przed przedwczesnym starzeniem dzięki zawartości zdrowych jednonienasyconych tłuszczów oraz antyoksydantów, takich jak karotenoidy. Te naturalne barwniki nie tylko nadają owocom i warzywom piękny kolor, ale także pomagają neutralizować wolne rodniki i ograniczać uszkodzenia spowodowane stresem oksydacyjnym.

Potwierdzeniem korzyści awokado dla skóry jest małe badanie opublikowane w Journal of Cosmetic Dermatology. Kobiety, które codziennie przez osiem tygodni jadły awokado, zauważyły wyraźną poprawę jędrności i elastyczności skóry. Wyniki sugerują, że włączenie tego zielonego owocu do diety może wspomagać młodszy wygląd skóry, bez konieczności sięgania tylko po kosmetyki.

Włącz do diety owoce jagodowe

Owoce jagodowe to nie tylko pyszny dodatek do smoothie czy owsianki - to prawdziwe wsparcie dla zdrowia i wyglądu skóry. Regularne spożywanie truskawek, borówek, malin czy jeżyn może pomagać w ochronie skóry przed szkodliwym działaniem promieni UV i zanieczyszczeń środowiska, a wszystko dzięki zawartym w nich antyoksydantom. Te naturalne związki neutralizują wolne rodniki i ograniczają uszkodzenia komórek, co może przyczyniać się do spowolnienia procesów fotostarzenia i zachowania jędrnej skóry.

Chcesz cieszyć się zdrowiem? Granat ci w tym pomoże

Granaty to prawdziwe źródło młodości dla skóry. Zawierają polifenole o silnym działaniu antyoksydacyjnym, w tym kwas elagowy, który pomaga zwalczać wolne rodniki i redukować stany zapalne, główne czynniki przyspieszające procesy starzenia się organizmu. Regularne spożywanie granatów może wspierać ochronę skóry przed szkodliwym działaniem promieniowania UV oraz innych czynników zewnętrznych.

Dodatkowo, granaty stymulują produkcję kolagenu, co



Bycie aktywnym i stosowanie się do tych wskazówek może pomóc utrzymać kości w dobrej kondycji.

Chcesz żyć długo i w dobrej formie?

przekłada się na poprawę struktury skóry, staje się ona jędrniejsza, bardziej elastyczna, gładka, o jednolitym kolorze i naturalnym blasku. Dzięki temu wprowadzenie tego owocu do codziennej diety może być prostym krokiem w stronę zdrowszej, młodziej wyglądającej skóry.

Łosoś to sprzymierzeniec zdrowego serca

Łosoś to prawdziwy sprzymierzeniec zdrowego serca. Jest bogaty w kwasy tłuszczowe omega 3, które pomagają ograniczać stany zapalne w organizmie oraz zmniejszają ryzyko powstawania zakrzepów w naczyń krwionośnych. Dodatkowo, omega 3 mogą obniżać poziom „złego” cholesterolu LDL, wspierając tym samym zdrowy profil lipidowy.

Łosoś jest również doskonałym źródłem wysokiej jakości białka, niezbędnego do budowy i regeneracji mięśni, a także witamin z grupy B, w tym B12, które wspierają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i produkcję energii. Zawiera także minerały, takie jak selen i potas, które wspomagają pracę serca i regulację ciśnienia krwi.

Regularne spożywanie łososa może wspierać zdrowie mózgu, dzięki działaniu kwasów omega 3 na poprawę pamięci i koncentracji, a także korzystnie wpływać na skórę, nadając jej jędrność i blask. Specjaliści zalecają spożywanie tłustych ryb morskich, takich jak łosoś, sardynki, śledzie czy makrela, przynajmniej dwa razy w tygodniu. Jednym z najlepszych po-

siłków jest grillowany łosoś podany z zielonymi warzywami.

Zadbaj o swoje kości

W miarę jak wchodzimy w wiek średni, takie problemy jak ból stawów, osteoporoza i złamania zmęczeniowe stają się coraz częstsze, dlatego to kluczowy moment, by bardziej proaktywnie zadbać o zdrowie kości.

Zmiany hormonalne w czasie menopauzy, a także naturalny spadek poziomu aktywności, mogą się do tego przyczyniać, ale dobra wiadomość jest taka, że proste zmiany stylu życia mogą pomóc zneutralizować te skutki.

Porozmawialiśmy z fizjoterapeutką Lucy Macdonald z Restart Physio z hrabstwa Surrey, aby dowiedzieć się, jak zachować mocne i zdrowe kości w wieku średnim i później oraz dlaczego właśnie teraz tak ważne jest, by postawić zdrowie kości na pierwszym miejscu.

Jakie problemy z kośćmi stają się częstsze w wieku średnim i później?

„Osteopenia, która często jest stanem poprzedzającym osteoporozę, jest częstsza u kobiet w okresie okołomenopauzalnym i po menopauzie z powodu spadku poziomu estrogenów, hormonu niezbędnego dla zdrowych kości, do którego dochodzi w trakcie menopauzy” - wyjaśnia Macdonald.

Osteoporoza sprawia, że kości stają się słabsze i bardziej kruche - podaje strona internetowa NHS. Fizjoterapeutka dodaje, że złamania zmęczeniowe

są również częstsze u starszych dorosłych.

„Jeśli jesteś młoda i nagle wybierzesz się na długi bieg, ryzyko złamania zmęczeniowego jest mniejsze niż u kogoś starszego, kto nagle pójdzie na długi bieg, ponieważ jego kości po prostu nie będą tak odporne na obciążenie, chyba że ta osoba regularnie biega lub wykonuje trening siłowy. Złamania zmęczeniowe mogą być ogromnie ograniczające i uniemożliwiać ludziom czerpanie przyjemności z codziennych aktywności z powodu bólu i spadku sprawności” - mówi Macdonald.

Mocne i zdrowe kości w kilku prostych krokach

● Regularnie wykonuj ćwiczenia z obciążeniem

„Aktywność z obciążeniem jest dla kości naprawdę ważna, bo kiedy skaczesz i obciążasz kości, one się regenerują” - mówi Macdonald. „Można zacząć choćby od ćwiczeń wstawania z pozycji siedzącej na łóżku jako rozgrzewki, a potem zrobić kilka drobnych podskoków w miejscu każdego ranka”.

● Wprowadź trening siłowy

„Trening siłowy także świetnie wpływa na gęstość kości, ponieważ za każdym razem,

gdy z dużą siłą kurczy się mięsień, ten mięsień za pośrednictwem ścięgna pociąga za kość, a to pociąganie kości sprzyja jej regeneracji. Jeśli w ostatnich latach praktycznie nie ćwiczyłaś, polecałabym zacząć od treningu siłowego i kondycyjnego, porządnego programu ćwiczeń oporowych, a dopiero później, gdy będziesz już wystarczająco silna, stopniowo wprowadzać więcej ćwiczeń z obciążeniem” - wyjaśnia Macdonald.

Dlatego dobrze jest łączyć ćwiczenia z obciążeniem z treningiem siłowym.

● Pamiętaj o dniach regeneracji w planie treningowym

„Można świetnie się rozwijać, trenując siłowo kilka razy w tygodniu, ale trzeba też dać sobie czas na regenerację” - radzi Macdonald. „Odpoczynek jest bardzo ważną częścią procesu zwiększania siły, zwłaszcza jeśli trenujesz na tyle intensywnie, że odczuwasz ból mięśni”.

● Znajdź formę ruchu, którą lubisz

„Znajdź coś, co sprawia ci przyjemność” - zachęca Macdonald.

Jeśli nie przepadasz za bieganiem, świetną opcją może być zumba albo zajęcia taneczne, gdzie sporo się skacze w rytm muzyki. Jeśli umówisz się na takie zajęcia z przyjaciółką albo grupą, znacznie łatwiej będzie ci w nich wytrwać.

● Stosuj zasadę progresywnego przeciążania, by uniknąć kontuzji

„Zaczynaj powoli i stopniowo zwiększaj intensywność treningów oraz ćwiczeń małymi krokami, tak aby twoje kości z czasem robiły się coraz mocniejsze.

Jeśli przejdiesz od zera do naglej dużej ilości ćwiczeń z obciążeniem, możesz zwiększyć ryzyko złamania zmęczeniowego” - zaleca Macdonald.

● Rzuć palenie

„Palenie jest naprawdę bardzo szkodliwe dla zdrowia kości. Obniżona gęstość kości to jeden z dobrze udokumentowanych negatywnych skutków palenia” - mówi Macdonald.

● Dbaj o sen

„Podczas snu regenerują się nasze kości i mięśnie. Jeśli nie wysypiasz się porządnie, twoja regeneracja nie będzie tak dobra, a odnowa komórkowa nie będzie przebiegać tak sprawnie” - tłumaczy Macdonald.

Zdecydowana większość z nas potrzebuje ośmiu godzin snu, więc postaraj się priorytetowo potraktować wszystko, co pomaga ci maksymalnie się wysypiać.

● Skorzystaj z pomocy specjalisty

„Wsparcie kogoś, kto naprawdę rozumie fizjologię twojego ciała i potrafi dobrać ćwiczenia dokładnie do twojego poziomu, może być bardzo pomocne i dawać duże poczucie bezpieczeństwa” - podkreśla Macdonald.

Redakcja Zdrowie



Dieta to podstawowy czynnik utrzymania zdrowia w dobrej kondycji.

Muniek

Staszczuk:

Musiąłem sobie sporo przestawić w głowie

Właśnie ukazała się nowa płyta rockowej grupy T.Love - „Orajt”. Frontman i lider zespołu Muniek Staszczuk opowiada nam o swym powrocie do śpiewania po wylewie i jak to dobrze jest być... dziadkiem.

Obaj jesteście po sześciu latach, więc nie sposób tej rozmowy nie zacząć od pytania: „Jak tam zdrowie, panie kolego?”

Dzięki Bogu dają radę. W tym wieku to jednak już zawsze coś dolega. Jestem po poważnym udarze, ale wróciłem do życia. Nagrywam, występuję, potrafię zaśpiewać dwugodzinny koncert. Mówiąc po chrześcijańsku, grzechem byłoby więc narzekać.

Jak udało ci się wrócić do tak dobrej formy po tym udarze?

To złożona sprawa. Dostałem wylewu w Londynie i miałem szczęście, że trafiłem tam od razu do szpitala na oddział, który się specjalizuje w tego rodzaju przypadkach. Potem w Warszawie zostałem otoczony bardzo dobrą opieką świetnych lekarzy. Miałem też dużo samozaparcia w sobie. Kiedy mnie postawiono na nogi, mu-

siałem się poddać intensywnej rehabilitacji. Ćwiczyłem codziennie w grupie pacjentów pod okiem dobrych fizjoterapeutów. Na koniec okazało się, że nasz basista Paweł „Nazim” Nazimek poznał fajną panią neurolog ze Śląska, która ma tam nowoczesne centrum rehabilitacji. I ona chętnie mnie przyjęła, bo jest fanką T.Love. Generalnie otrzymałem wiele ciepła od wielu ludzi i było to bardzo budujące.

Jak dzisiaj dbasz o zdrowie?

Jestem przede wszystkim regularnie monitorowany przez lekarzy. Do 55 czułem się właściwie nieśmiertelny. Nigdy nie byłem w szpitalu, bałem się lekarzy, nie robiłem sobie żadnych badań. Teraz to wygląda zupełnie inaczej. Śmieję się, że znam więcej lekarzy niż muzyków. Mam już swój rytm: tu neurolog, tu kardiolog, tu dietetyk, tu fizjoterapeuta. Codziennie mierzę sobie ciśnienie, bo ten udar był spowodowany

nieleczonym przez lata nadciśnieniem. Mam w domu stacjonarny rowerek, więc sobie ćwiczę. Więcej spaceruję. Do tego odstawiłem wszelkie używki - jedynie czasem do kolacji jakieś małe wino. Musiałem więc sporo sobie przestawić w głowie.

Trudno ci było wrócić do nagrywania i koncertowania?

Najpierw w ogóle nie myślałem o żadnym graniu. Kiedy byłem w szpitalu w Londynie i spytano mnie, czego się najbardziej boję, wskazałem na drzwi od sali i powiedziałem: „Jest w Warszawie duży klub Stodoła, w którym gramy co roku dla dwóch tysięcy ludzi. Ale teraz gdyby mi ktoś powiedział, że za tymi drzwiami jest ta nasza widownia, to bym się skulił i ukrył na łóżku pod kołdrą. W ogóle nie mogę o tym myśleć”. Po przenosinach do Warszawy, miałem z neuropsychologiem ćwicze-



FOT. MAT PRAS UNIVERSAL MUSIC GROUP

nia na refleksy i logikę. To mi bardzo pomogło. Doszedłem wtedy z moim nowym managementem do wniosku, że musimy skończyć moją solową płytę, którą zacząłem przed wylewem. Dostałem więc boombox ze słuchawkami i odsłuchiwałem wstępne wersje nagrań. Robiłem uwagi w zeszycie i menedżer przekazywał je producentowi. W międzyczasie autoryzowałem wywiad-rzekę „King!”. Czułem się padnięty, jakbym tonę węgla przenosił, ale zrobiłem to. Dlatego kiedy wyszedłem ze szpitala, było już ze mną nienajgorzej. Płyta się ukazała i została ciepło przyjęta, co bardzo mnie ucieszyło. Niestety: przyszła pandemia i psycha mi totalnie siadła. Dopadła mnie wtedy niespodziewanie padaczka poudarowa. Musiałem więc znowu wrócić do szpitala. Nie poddałem się jednak. Pomyślałem, że zważając, jak będę tak siedział w domu. Wpadłem wtedy na pomysł, aby wrócić z T.Love. I tak też się stało.

Mimo energetycznej muzyki, w tekstach kreślisz dość mroczną wizję współczesnego świata - choćby w tytułowym „Orajt” czy „Tottolotto”.

W piosenkach T.Love czasem bywa tak, że lubię jechać na kontraście: muzyka wesoła, tekst mroczny. Nie jest to regułą, ale tak się zdarza. Tak jest i tutaj w kilku utworach. Pierwszy tekst powstał po tym, jak jechałem taksówką i taksjarka mówi: „Panie, lepsze czasy to już były”. I sparafrazowałem to w „Orajt”. Ale wiadomo - powody są. Płyta była pisana już po tym, jak Putin zaczął swe piekielne poczynania w Ukrainie. No a teraz to już mamy piekło po dwóch stronach. Tutaj rosyjskie antychrysty, a tam świr, który śpi na dolarach i nie wiadomo komu służy.

Śpiewasz w „Orajt”: „W obliczu końca nic nie jest ważne już”. To, co dzieje się dziś

na świecie, postrzegasz jako „czas Apokalipsy”?

Jesteśmy z tego samego pokolenia i nasz najlepszy czas przypadł na lata 90. Komuna się skończyła, ludzie zaczęli lepiej zarabiać, zakładali własne biznesy. Potem weszliśmy do Unii Europejskiej i otworzył się przed nami cały świat. Tak było i ze mną - wreszcie mogłem żyć z muzyki, kupiłem sobie mieszkanie, potem dom. Każdemu jakoś się wiodło. I nagle tapnęło: najpierw ten cholerny wirus, a potem wojna w Ukrainie. Teraz awantura na całego na Bliżnim Wschodzie. Nic więc dziwnego, że pojawił się lęk o jutro. Dlatego takie piosenki to nic innego, jak kolejna pocztówka T.Love ze współczesności.

Ostro rozprawiasz się tutaj też z polskimi politykami w utworze „Poseł RP”: „Polityka to show/ Dziś opera mydlana”. Jesteś rozczarowany rządami Koalicji Obywatelskiej?

Łódź w obiektywie



FOT. UNIL

Trwa gruntowny remont zabytkowej cerkwi Aleksandra Newskiego. Fachowcy pieczołowicie przywracają świątyni dawną świetność i dokonują zaskakujących odkryć.



FOT. HUBERT KUBIAK

Łodzianie, którzy spacerują po Uroczysku Lublinek, są zaskoczeni. Powstaje tam bowiem góra - to urobek z kopanego tunelu kolei dużych prędkości.



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

Wojskowe Zakłady Lotnicze nr 1 w Łodzi otworzyły przed sobą drzwi do przyszłości. W wielkim hangarze podpisano pierwszą z trzech umów offsetowych, na mocy których WZL nr 1 będą serwisować 96 śmigłowców szturmowych AH-64 Apache.



FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI / POLSKA PRESS

Patrzę tutaj na całość polskiej polityki. Lubię oglądać te wszystkie dysputy polityczne w telewizji i widzę, że ich uczestnicy wszyscy świetnie się mają. Niby są swoimi oponentami, ale znają się dobrze ze sobą i piją razem wódkę. Ich zawodem jest kłócić się ze sobą - i robią to nieustannie w mediach. Zobaczyłem ostatnio, jakie są zarobki posłów do Parlamentu Europejskiego i faktycznie jest o co się bić. Z pensjami posłów na Sejm nie jest gorzej. Każdy z polityków reprezentuje swoją partię i wchodzi w swoją rolę - musi kłócić się z kolegą z innej partii. Mając tego świadomość, właściwie jest mi dzisiaj wszystko jedno kto będzie rządził, byleby szły do przodu dwie najważniejsze sprawy: gospodarka i bezpieczeństwo. Żeby był mądry minister obrony narodowej i sensownie wydawał pieniądze na zbrojenia. Trzeba się więc przyzwyczaić, że będą w Polsce dwie główne siły polityczne, jak Republikanie i Demokraci w USA czy torysi i labo-

urzyści w Anglii. Raz będzie więc rządzić PiS, a raz PO, może co jakiś czas ktoś do nich dołączy. Dlatego daleki jestem od wszelkiego zacietrzewienia. Uważam, że raz ktoś mówi mądrze z prawej strony, a drugi raz z lewej. Nie mam czegoś takiego, że Konfederacja to jacyś faszysty. Bez przesady - to są głupie schematy. Trzeba przede wszystkim patrzeć merytorycznie. Na kogo zgłoszę w najbliższych wyborach - nie wiem, bo to jeszcze daleko. Akurat na PiS nigdy nie głosowałem, co nie znaczy, że nienawidzę Kaczyńskiego.

Jesienią zeszłego roku sam stałeś się ofiarą wojny polsko-polskiej, kiedy udzieliłeś wywiadu w TV Republika. Media rozpętały wokół tego istną burzę w internecie. Wkurzyło cię to?

Kiedyś wziąłem udział w spotkaniu w kościele na Mokotowie z młodzieżą ze szkoły muzycznej na Bednarskiej.

Opowiadałem o jasnych i ciemnych stronach show-biznesu. Po wszystkim podeszła do mnie jakaś kobieta i mówi: „Panie Muńku, czy przyszedłby pan do programu mojej przyjaciółki Ani Popek w TV Republika porozmawiać o papieżu?”. „No nie wiem, ta stacja ma złą opinię. Ja akurat jej nie oglądam” - odparłem. „Ale to nie będzie polityczny program, tylko śniadaniówka. Powie pan tylko parę słów, że jest pan wierzący” - ona naciska. „No dobrze” - zgodziłem się w końcu. Poszedłem więc, faktycznie rozmowa nie była o polityce, program poszedł. Minał tydzień, a tu nagle o świcie dzwoni do mnie menedżer. „Czy ty wiesz co się dzieje?” - mówi. „Co takiego? Putin jest już pod Warszawą?” - pytam. A on to: „Zygmunt, coś ty narobił! Byłeś w TV Republika i cały internet o tym huczył! Onet, nie Onet, zobacz na reakcję fanów!”. Spojrzałem więc do internetu i przeraziłem się. Nigdy wcześniej taki hejt mnie nie do-

tknął. No ale faktycznie - obejrzałem potem tę Republikę i okazało się, że nie jest to telewizja na przyzwoitym poziomie, a do tego ultraprawicowy beton. „Nie powinno mnie tam być” - przyznałem. Pod kątem PR-u, był to więc strzał w kolano.

Pociecha jest dla ciebie w takich trudnych chwilach poza muzyką na pewno rodzina. Od niedawna masz przecież wnuczkę Romę. Jak się czujesz w roli dziadka?

Super. Wcześniej mówił mi to Kazik czy moi kumple z Częstochowy: „Zobaczysz, zwariujesz”. I to prawda. Cóż - jak mówi stare porzekadło, wnuki są po to, żeby je rozpieszczać. Roma będzie miała 22 marca dwa latka, zaczyna już mówić, jest super dziewczynką. Moja córka wyszła za Włocha, więc miesza się w niej te geny i na pewno będzie dwujęzyczna.

Twój tata zdążył doczekać narodzin prawnuczki?

Niestety, nie. Ale jest prababcia. Moja mama ma 86 lat i dobrze się trzyma.

Jest się więc z czego cieszyć.

Pewnie. Przede wszystkim z tego, że wróciłem do zdrowia i mogę dawać koncerty. Kiedyś sięgałem po różne używki, teraz skupiam się na tym, co mam zrobić na scenie i daję ludziom sto procent z siebie przez dwie godziny. A potem wracam do hotelu i zasypiam grzecznie przy dobrej książce. Do tego nagraliśmy nową płytę, trochę bardziej alternatywną, która przypomina mi naszego „Antyidola”. Wiadomo - chcielibyśmy, żeby się jak najlepiej sprzedała, ale jak będzie, tak będzie. Tytuł tego albumu - czyli „Orajt”, jak ja to piszę do ludzi w SMS-ach - mówi: „Stary, trzymaj się! Liczy się tu i teraz! Bądź szczęśliwy mimo tego całego zła, które jest dookoła!”. To nasze pozytywne przesłanie na trudne czasy.

Paweł Gzyl

Ten nasz niezwykły motoryzacyjny świat

TOYOTA LAND CRUISER 250. ODŚWIEŻONE WERSJE

Toyota Land Cruiser zyskuje dwie odświeżone wersje wyposażenia, które różnią się charakterem i designem. Nowa gama topowych wersji wyposażenia zaprezentowanego w 2024 roku Land Cruisera 250 to auta o różnorodnych charakterach. Land Cruiser Invincible to samochód stworzony dla miłośników off-roadu i terenowych możliwości. Wersja Executive skupia się na wygodzie, technologiach oraz dodatkach z klasy premium. W obu nowych wariantach standardem jest podgrzewana kierownica, dwustrefowa klimatyzacja automatyczna oraz Drive Mode Select umożliwiający wybór odpowiedniego trybu jazdy.



FOT. TOYOTA

Wersja Invincible to także kompletny zestaw systemów ułatwiających jazdę w trudnym terenie. Auto w tej odmianie zyskało system rozłączania przedniego stabilizatora (SDM), który poprawia właściwości terenowe auta, ma także elektroniczną blokadę tylnego mechanizmu różnicowego. Land Cruiser Executive w standardzie ma elektrycznie regulowane oba przednie fotele, a funkcja podgrzewania i wentylacji dostępna jest dla pasażerów przedniego rzędu oraz skrajnych siedzeń tylnej kanapy. Tapicerka została wykonana ze skóry. W wersji Executive elektronicznie sterowany mechanizm różnicowy tylnej osi zastąpiono mechanizmem różnicowym Torsen, który zapewni lepsze prowadzenie na asfalcie.

(motofaktv.pl)



Nowa gama topowych wersji wyposażenia zaprezentowanego w 2024 roku Land Cruisera 250 to auta o różnorodnych charakterach.

FOT. TOYOTA



FOT. KWP ŁÓDŹ



RAJD PIJANEGO

W ostatnią niedzielę o godz. 7.15 na ul. Przyszkołe pijany 41-letni kierowca stracił panowanie nad pojazdem. Efekt? Dachowanie, uderzenie w drzewo i lawina zniszczeń. Sprawca uszkodził bowiem cztery zaparkowane przy drodze samochody. Pijany kierowca zniszczył opła astkę, którym jechał, a potem zdemolował cztery zaparkowane auta: renaulta, hondę, toyotę i citroena. Kierowca miał w organizmie niemal 1,5 prom. alkoholu. Został zatrzymany przez policję. Za prowadzenie w stanie nietrzeźwości (powyżej 0,5 prom.), co jest przestępstwem grozi mu do 3 lat więzienia.



Trwa rozbiórka obiektu przy ul. Zgierskiej 71, który przez lata był ważnym miejscem dla wielu łodzian. Będzie tam placówka Państwowej Inspekcji Pracy. Rozbiórka i rozbudowa ma potrwać do sierpnia 2027 roku.

FOT. JAKUB MILONKA

„Bitwa o Atlantyk” przez który przebiegały niezwykle ważne trasy konwojowe do Wielkiej Brytanii była dla tego kraju sprawą życia i śmierci. Triumf U-bootów w tej walce oznaczał załamanie dostaw ze Stanów Zjednoczonych. Dlatego w ten fragment zmagania Brytyjczycy zaangażowali ogromne środki.

Po radarze i ASDIC-u w 1942 roku pojawił się w walce o Atlantyk, nowy, cichy zabójca U-bootów. W przeciwieństwie do obu pierwszych, działał na ogromne odległości (ponad 1600 km) i umożliwiał skryte topienie „wilczych stad” a nawet pojedynczych U-bootów.

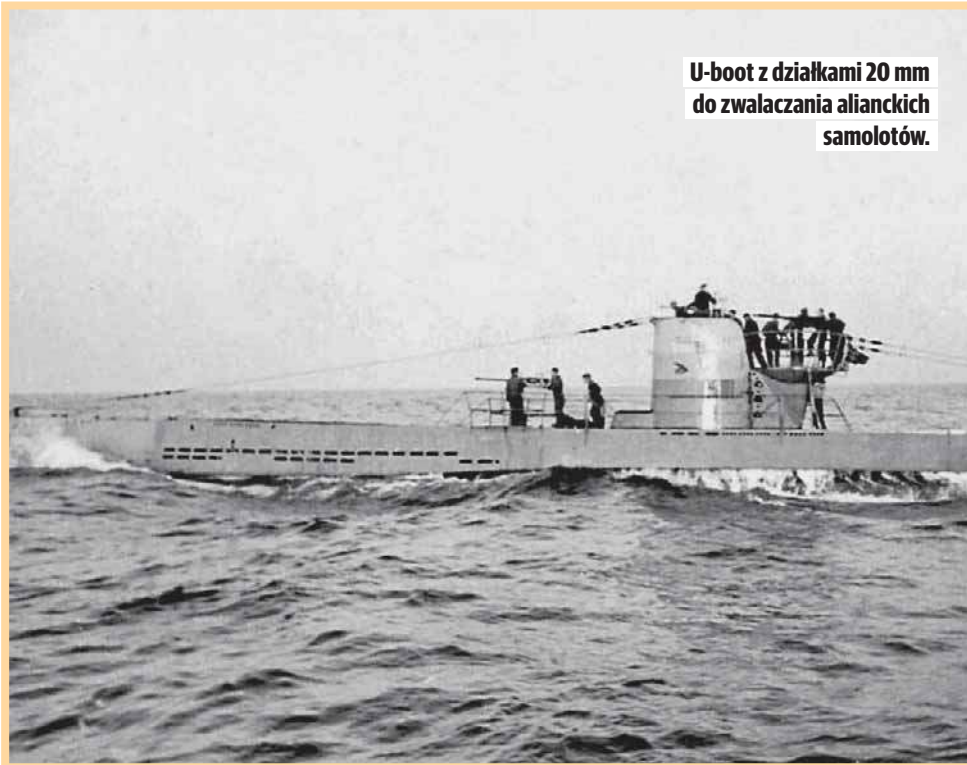
Tym tajemniczym pogromcą niemieckich okrętów podwodnych okazało się urządzenie nazywane popularnie „Huff-duff” a będące w rzeczywistości radionamiernikiem pozwalającym rejestrować radiowy kontakt między U-bootami i ich centralą w Lorient. A były to kontakty niezbędne do działania „wilczych stad”. W ten sposób poszczególne okręty meldowały centrali o wykryciu konwoju, ta informowała o tym drogą radiową inne U-booty i formowała „wilcze stado”. Jak więc widać bez łączności radiowej skuteczne działanie U-bootów nie było możliwe. I właśnie w ten punkt postanowili uderzyć naukowcy brytyjscy konstruując „Huff-Duff”. Niemcy zdawali sobie sprawę, że Brytyjczycy dysponują radionamiernikami. Wiedzieli też, że takie urządzenie potrzebuje wielu minut by namierzyć nadawcę (dopuszcza-

li tak długi czas bo znali wyłącznie ręcznie dostrajane radionamierniki). Dlatego też zalecono by raporty U-bootów nie trwały dłużej niż 30 sekund.

Nie wiedzieli jednak, że skonstruowane przez Brytyjczyków elektroniczne urządzenie umożliwia namierzenie nadawcy zakodowanej wiadomości w znacznie krótszym czasie. Nieistotna była w tym przypadku treść nadawanego sygnału (choć i tę dzięki deszyfrazowi morskiej wersji Enigmy udało się wkrótce poznać), ale miejsce nadawania. Przechwytywane depesze U-boota były natychmiast przetwarzane przez radionamiernik a na jego ekranie ukazywało się dokładne położenie nadawcy. Pod warunkiem jednak, że takie dane otrzyma kilka lub kilkanaście radionamierników. Pojedynczy namiar podaje bowiem jedynie kierunek a nie podaje dokładnej odległości od celu. Już jednak grupa radionamierników pracujących na różnych kierunkach pozwalała określić położenie U-boota z dokładnością do 400 metrów.

Pierwsze urządzenia „Huff Duff” zainstalowano na okręcie eskorty w 1941 roku. W 1942 roku tajemnicą budowy radionamiernika podzielono się z Amerykanami, którzy w krót-

Namierzanie kontra U-booty



U-boot z działkami 20 mm do zwalczania alianckich samolotów.

FOT. WIKIMEDIA COMMONS

kim czasie wyprodukowali własną wersję urządzenia.

Tylko dzięki pojawieniu się we właściwym czasie morskiego radaru, samolotów z tym urządzeniem oraz radionamiernika, straty zadawane przez U-booty w 1941 i 1942 roku nie zakończyły się całkowi-

tą klęską brytyjskiej marynarki i floty handlowej, a w efekcie klęską militarną tego kraju.

Zdając sobie sprawę z przewagi aliantów w technice radarowej wyposażono U-booty w wykrywacze fal radarowych „Wanze” i wabiki radarowe „Aphrodite”.

Zastosowano też nową taktykę w walce z wszechobecnymi samolotami alianckimi penetrującymi Atlantyk.

Zamiast zanurzenia zalecono pełną prędkość nawodną i odparcie ataku ogniem zainstalowanych na pokładzie U-boota działek.

Kalendarium

Wydarzyło się 27 marca

- 1925 – Ratyfikowano konordat między Polską a Stolicą Apostolską.
- 1952 – Policyjny saper zginął w Monachium w wyniku wybuchu bomby w przesyłce zaadresowanej do kanclerza RFN Konrada Adenauera.
- 1977 – Podczas gęstej mgły na pasie startowym lotniska Aeropuerto de Tenerife Norte na Teneryfie (Wyspy Kanaryjskie) doszło do zderzenia dwóch Boeingów 747, należących do holenderskich linii KLM i amerykańskich Pan Am. W katastrofie zginęły 583 osoby, ocalało 61 (tylko w maszynie amerykańskiej).
- 1988 – Izraelski technik nuklearny Mordechaj Vanunu został skazany na 18 lat pozbawienia wolności przez sąd w Jerozolimie za ujawnienie prasie brytyjskiej tajemnic izraelskiego programu nuklearnego.
- 1999 – Podczas bombardowań Jugosławii został zestrzelony niewidzialny dla radarów amerykański samolot bombowy Lockheed F-117 Nighthawk.

Historia braci Barcińskich

Salomon Barciński był członkiem „Talmud-Tora”, należał do tzw. postępowych łódzkich Żydów. W 1872 roku wraz ze swoim teściem Izydorem Brinbaumem założył przy ulicy Sienkiewicza 3/5 fabrykę wyrobów wełnianych.

W 1884 roku Salomon był już właścicielem własnej fabryki. Produkowała też wyroby wełniane i mieściła się przy ul. Tylnej.

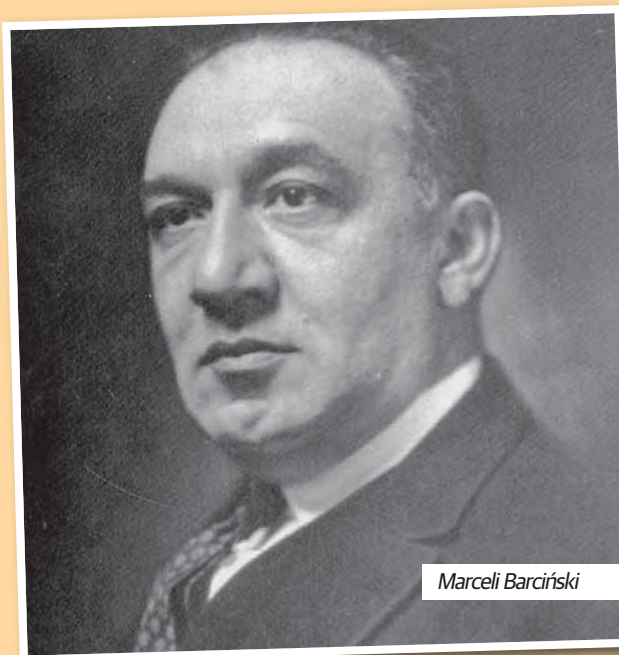
Pod dwóch latach fabryka miała już tkalnię, przędzalnię oraz wykończalnię wyrobów wełnianych i półwełnianych. Była też jedną z pierwszych w Łodzi, którą oświetlało światło elektryczne.

W 1921 roku stała się spółką akcyjną „Przemysł Wełniany S. Barciński i S-ka”. Salomon zmarł w 1902 roku, a fabrykę prowadzili jego synowie: Henryk, Stefan i Marceli. Wszyscy trzej brali udział w życiu społeczno-gospodarczym Łodzi.

Urodzony w 1878 roku Stefan nie tylko zajmował ważne miejsce w rodzinnej spółce, ale też był znanym łódzkim działaczem społecznym. Zmarł tuż przed wybuchem wojny, w sierpniu 1939 roku. Starszy od niego o dwa lata Henryk był absolwentem ekonomii na Uniwersytecie w Heilderbergu. Pracował w rodzinnej spółce, ale był też członkiem zarządów łódzkich fabryk włókienniczych. Po I wojnie światowej należał do licznych stowarzyszeń. Między innymi Stowarzyszenia Techników w Łodzi, Łódzkiego Towarzystwa Szerzenia Wiedzy Handlowej, Towarzystwa „Uczelnia”, Polskie-

go Towarzystwa Teatralnego. W listopadzie 1939 roku został aresztowany przez Niemców. Przebywał w radogoskim więzieniu. W styczniu 1940 roku skazano go na karę śmierci i stracono.

Najmłodszy z braci Barcińskich, Marceli, który przyszedł na świat w 1881 roku został literatem i dziennikarzem. Studiował literaturę, filologię i sztukę na Uniwersytecie w Lipsku. Ale nie zaniedbywał pracy w rodzinnej fabryce. Napisał dwie sztuki teatralne. Był recenzentem teatralnym. Jego recenzje umieszczała łódzka prasa. Marceli Barciński zginął w 1929 roku w wypadku. (AG)



Marceli Barciński

Więcej

Nacjonalizacja fabryki

Po II wojnie światowej fabryka braci Barcińskich została znacjonalizowana. Stała się Państwowymi Zakładami Przemysłu Bawełnianego im. 9 Maja.

Dziś w tym miejscu znajduje się osiedle apartamentowców.

To Park Barcińskiego, który rozciąga się między ulicami Tylną, Sienkiewicza i Kiłińskiego.

Ceny metra kwadratowego mieszkania na tym nowoczesnym osiedlu wynosiła od 3,9 tys. do 5,7 tysięcy złotych.

FOT. WIKIPEDIA

„Miał nienaturalnie niebieskie oczy”. Kim był Filippek ze Starego Waliszowa koło Kłodzka, do którego w czasach PRL przyjeżdżali „po poradę” ludzie z całej Polski.

W Wielki Piątek nie przyjmował nikogo - leżał krzyżem i modlił się. Pieniądze, które dostawał, przekazywał na Kościół. Pochowano go w złotych szatach i ornacie podarowanym przez proboszcza. To nie były honory dla jasnowidza. To były honory dla człowieka, który przez całe życie żył zgodnie z wiarą. I pomagał. Bo musimy pamiętać o tym, że słowa Filipka niektórym uratowały życie. Tym, którzy podchodzili do niego nieco bardziej sceptycznie, dodawały otuchy w podjęciu ważnych życiowych decyzji - opowiada Damian Bednarz, autor książki „Filipek Fediuk. Wspomnienia o człowieku, który słuchał”.

Filipek ze Starego Waliszowa to człowiek-legenda, o którym w czasach PRL-u było głośno. Kiedy usłyszałeś o nim po raz pierwszy?

Osoba Filipka w mojej rodzinie jest obecna praktycznie odkąd pamiętam. Przynajmniej w relacjach mojego ojca, który nie znając odpowiedzi na pytanie, często zwykł mówić „a co ja jestem Filippek”? Wtedy nie rozumiałem, o co mu chodzi. Byłem zbyt mały, żeby pojąć tę osobę i wydarzenia z nią związane. Świadomie, już z całą powagą sytuacji z Filipkiem zmierzylem się kilkanaście lat później przy okazji tekstu do „Gazety Wrocławskiej”. Był on początkiem, takim kamieniem węgielnym pod e-booka. To właśnie po nim zacząłem otrzymywać telefony i zbierać historie związane z Filipkiem Fediukiem.

Był Kresowiakiem, który po II wojnie światowej przybył na Ziemię Odzyskane. Jego życie, to arcyciekawa opowieść. Kiedy ujawnił się jego „dar”?

Trudno powiedzieć. Po wszechennie znana jest legenda, że idąc z mamą do kościoła przepowiedział pożar jednego z domostw. Kiedy wracali, chałta rzeczywiście płonęła. Nie wiem, czy to prawda. Wiem, że ta historia przetrwała przesiedleniem razem z ludźmi, którzy przyjechali na Ziemię Kłodzką. Ponoć miał także problemy z UPA, choć problemy to chyba nieodpowiednie słowo. Miał powiedzieć kiedyś, jeszcze w czasach Tarnowicy Polnej, że Ukraina upadnie. Nie spodobało się to UPA, która chciała go zabić. Ten cudem przeżył.

Postanowiłeś zebrać w jednym miejscu historie, w których ludzie opowiadają o Filipku. O spotkaniach

Filipek Fediuk był Kresowiakiem, który po II wojnie światowej przybył na Ziemię Odzyskane.



Przepowiednie Filipka spod Kłodzka

z nim, historie rodzinne: komu i jak pomóc.

To był długi proces. Na początku były telefony do mnie z historiami na jego temat, było też trochę maili. Sprawa ucichła na lata i wróciłem do niej dopiero w okresie zimowym zeszłego roku. W zasadzie przez przypadek. Jedna znajoma wspominała mi o swojej historii z nim związanej. I zainspirowała. Zacząłem odkopywać maile, szukać starych notatek i moich artykułów. Zwróciłem się też z prośbą o pomoc do moich obserwujących na Facebooku. Dostałem mnóstwo wiadomości prywatnych, telefonów, maili i próśb o spotkanie w cztery oczy. Żałuję, że nie byłem w stanie tych wszystkich historii zamieścić na łamach e-booka, bo stałem się swego rodzaju powiernikiem ludzkich wspomnień, jednak musiałem przyjąć jakieś kryteria. Odrzucałem historie, które były ze sobą w pewnym sensie zbieżne, różniły się detalami. Najważniejsze jest to, że historia ta jest dalej żywa. Po publikacji zacząłem otrzymywać tych historii jeszcze więcej. Internet ma wielką moc. Odezwali się do mnie ludzie spoza granic kraju, kilkakrotnie zaczepiono mnie też na ulicy w Kłodzku. Ludzie chcą dzielić się swoimi przeżyciami i nie wykluczam, że za jakiś czas zaktualizuję e-booka o kolejne historie.

Co najczęściej słyszałeś pytając o Filipka?

Zaskoczę Cię. Wielu ludzi podkreślało, że miał nienaturalnie niebieskie oczy. Nie było mi dane poznać Filipka, urodziłem się dwa lata przed jego śmiercią i nie jestem w stanie tego zweryfikować.

Był jasnowidzem? Przepowiedział powódź w lipcu 1997 roku, która spustoszyła część Polski?

Nie wiem. I ta książka celowo nie odpowiada na to pytanie. Wiem, że zdanie o „trzech siódmkach” krąży od lat - ale czy padło dokładnie tak, czy zostało dopasowane do wydarzeń po fakcie? Tego nie da się dziś rozstrzygnąć. Co ciekawe, spotkałem się też z głosem, który mówi, że Filippek nigdy nie przepowiedział powodzi - miał jedynie prywatnie poradzić znajomemu, żeby dom budował wysoko na wzgórzu. Nie spotkałem nikogo ze świadków tych słów, ani też członków ich rodzin. Wiele osób potwierdza tę wersję ale na tę chwilę muszę powiedzieć, że jest to jedynie „legenda miejska”.

Ludzie opowiadają, jak radził im, „przepowiadał przyszłość” w sprawach ważnych, ale też w bardzo błahych. Jakie opowieści najbardziej cię zaskoczyły?

Które rozzmieszyły? Jakież przeraziły?

Zaskoczyła mnie historia ze skradzionym samochodem - fiatem. Sceptyczny mężczyzna, ojciec rodziny, właściciel skradzionego auta, przyjechał - w niedzielę, z kolegą milicjantem - do Filipka. I zanim okradziony mężczyzna zdążył cokolwiek powiedzieć, Filippek zaczął krzyczeć: „że dzisiaj niedziela i do kościoła powinien iść zamiast z milicją przyjeżdżać”. Na odchodne rzucił: „nie martw się, jeszcze dzisiaj się znajdzie”. I znalazł się. Ten ojciec był sceptykiem. I opowiadał tę historię do końca życia z wypiekami na twarzy. Rozzmieszyła mnie pewna kobieta, która idąc do Filipka myślała w głowie - może zapytam ile będzie miała dzieci. Ale słyszała, że za mało istotne pytania kończą się pomyjami. Więc milczała. Gdy wychodziła, Filippek krzyknął za nią: „a ty będziesz miała pięciorko”. I się zaśmiała. Przeraziła mnie historia o ojcu, który nie wrócił z zimowego spaceru. Córka pojechała do Filipka. Ten odpowiedział zanim padło pytanie: „ojca nie szukajcie, bo nikt z was go nie znajdzie. Znajdzie go kto inny”. Wiosną ciało znalazł wędkarz nad Bugiem.

Wykorzystałeś w książce wszystkie opowieści, które usłyszałeś o Filipku?

Niestety nie. Nie wszystkie. Odłożyłem te, które brzmiały zbyt idealnie - zbyt dokładnie dopasowane do wydarzeń, bez żadnego zakotwiczenia w czasie i miejscu. Uczciwy reportaż wymaga choć jednego punktu oparcia. Nie zawarłem też takich, które były bliskie tego, co już słyszałem.

Filipek był człowiekiem bardzo religijnym.

Tak, i to jest ważny szczegół, który ginie w opowieściach o przepowiedniach. W Wielki Piątek nie przyjmował nikogo - leżał krzyżem i modlił się. Pieniądze, które dostawał, przekazywał na kościół. Pochowano go w złotych szatach i ornacie podarowanym przez proboszcza. To nie były honory dla jasnowidza. To były honory dla człowieka, który przez całe życie żył zgodnie z wiarą. I pomagał. Bo musimy pamiętać o tym, że słowa Filipka niektórym uratowały życie. Tym, którzy podchodzili do niego nieco bardziej sceptycznie, dodawały otuchy w podjęciu ważnych życiowych decyzji.

„Przepowiedział” też swoją śmierć?

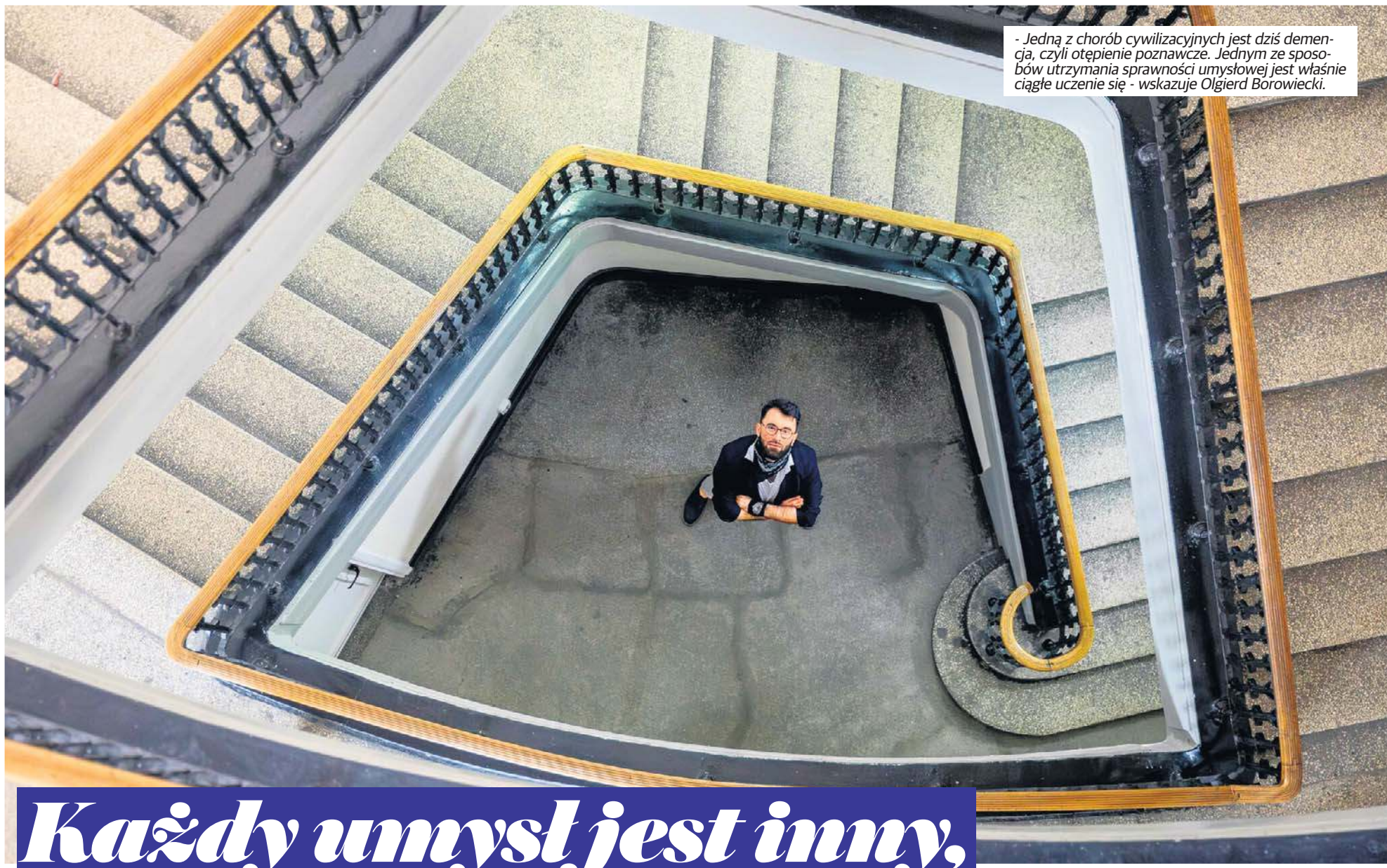
Według relacji mówił, że odejdzie gdy będzie biało. Spokojnie, bez dramatyzmu. Zmarł 2 lutego 1992 roku. Spadł świeży śnieg. Zaświeciło słońce.

Jedna z kobiet, która go знаła, napisała mi, że było niesamowicie pięknie. To zdanie noszę w sobie od kiedy je przeczytałem. A już po publikacji książki dostałem wiadomość od znajomego w regionie lekarza, który dowiedział się, że Filippek jest bliski śmierci. Pojechał do niego z wizytą, chcąc pomóc. Zostawił nawet leki. Ponoć Filippek ich nie brał. Czyżby już wiedział, że mu nie pomogą?

Dlaczego legenda Filipka jest cały czas taka żywa, czemu tak ciekawi ludzi, przyciąga?

Bo odpowiada na potrzebę, która nigdy nie znika. W świecie, w którym nikt nic nie wie, dział na pewno, w którym system kłamł, a lekarze rozkładali ręce - był człowiek, który mówił wprost. Nawet jeśli to, co mówił, było trudne do usłyszenia. Ale myślę, że jest jeszcze coś innego. Filippek słuchał. W świecie, w którym większość chce mówić, on dawał przestrzeń. I może właśnie dlatego ludzie pamiętają to spotkanie do końca życia. Nie przepowiednię. Człowieka, który ich wysłuchał. I jest jeszcze jedna kwestia. Tajemnica. Ludzi fascynują sekrety, opowieści, tajemnice. A umówmy się, dla kogoś kto nigdy u niego nie był, opowieści innych brzmią jak fantastyka.

Robert Migdał



- Jedną z chorób cywilizacyjnych jest dziś demencja, czyli otępienie poznawcze. Jednym ze sposobów utrzymania sprawności umysłowej jest właśnie ciągłe uczenie się - wskazuje Olgierd Borowiecki.

Każdy umysł jest inny, czyli co tak naprawdę siedzi w naszych głowach

Kiedyś wystarczyło nauczyć się jednego zawodu i wykonywać go przez całe życie. Dziś tempo zmian jest tak duże i tak nieprzewidywalne, że jedyną formą zabezpieczenia się na przyszłość wydaje się zdolność uczenia się i dostosowywania do nowych warunków - mówi Olgierd Borowiecki z Wydziału Filozofii i Kognitywistyki Uniwersytetu w Białymstoku.

Co roku na Uniwersytecie w Białymstoku organizujecie imprezę pod hasłem Cyber Brain. Dlaczego warto mówić o tym, co siedzi w naszych głowach? I dlaczego osoby, które nie interesują się tym tematem, powinny zwrócić na niego uwagę?

Jeśli ktoś tego nie czuje, to raczej trudno będzie go do tego przekonać. Potrzebna jest pew-

na iskra ciekawości. Niestety, większość ludzi funkcjonuje trochę na autopilocie - między pracą, domem i codziennymi obowiązkami. Nie wiem też, na ile dziś w ogóle jest przestrzeń na takie refleksje, bo żyjemy w bardzo intensywnych czasach. Nasza dekada jest pod tym względem dość absurdalna. Przeżyliśmy pandemię, wojnę, kryzys ekonomiczny. Wiele rzeczy dzieje się jednocześnie i wszystko bardzo przyspiesza - także rozwój sztucznej inteligencji. Kognitywistyka, którą się zajmuję, jest trochę nauką o tym, jak się uczyć i funkcjonować w złożonym świecie. Czym jest „ja”, czym jest model rzeczywistości i w jaki sposób go budować. W pewnym sensie można postawić znak równości między umysłem a modelem rzeczywistości, który potocznie nazywamy po prostu rzeczywistością. Kiedyś wystarczyło na-

uczyć się jednego zawodu i wykonywać go przez całe życie. Dziś tempo zmian jest tak duże i tak nieprzewidywalne, że jedyną formą zabezpieczenia się na przyszłość wydaje mi się zachowanie elastyczności poznawczej - czyli zdolność uczenia się i dostosowywania do nowych warunków. Dlatego wiedza o mechanizmach poznawczych, o błędach poznawczych, nad którymi można pracować, o uwarunkowaniach psychologicznych czy kulturowych związanych z modelowaniem rzeczywistości, jest bardzo ważna. Pomaga lepiej rozumieć innych ludzi i samego siebie. A także lepiej komunikować się z innymi. To szczególnie istotne dziś, kiedy coraz większą rolę odgrywa sztuczna inteligencja. Nie wiemy, jak świat będzie wyglądał za trzy czy pięć lat, ale wiemy, że będzie inny niż dziś. Jeśli ktoś ma w sobie iskrę refleksji,

że warto byłoby zrobić coś dla siebie, istotne będzie odkrycie swojej własnej przyszłości i próba zrozumienia siebie w teraźniejszości, żeby kiedyś być w lepszej sytuacji niż teraz.

A jak to zrobić?

Uczyć się. Mam jednak wrażenie, że wciąż brakuje refleksji nad tym, że nauka trwa przez całe życie. W wielu systemach edukacji - nie tylko w Polsce - nauka bywa traktowana jak kara. Zabija się w ten sposób naturalną ciekawość świata. A przecież dzieci nieustannie pytają: dlaczego?, jak? Nie znamy odpowiedzi na najgłębsze pytania o rzeczywistość, ale to nie znaczy, że nie powinniśmy ich zadawać. Warto zachować ciekawość świata przez całe życie. Ma to także bardzo praktyczny wymiar. Mówi się o czymś takim jak rezerwa poznawcza,

czyli pewien bufor chroniący mózg przed chorobami neurodegeneracyjnymi. Jedną z chorób cywilizacyjnych jest dziś demencja, czyli otępienie poznawcze. Jednym ze sposobów utrzymania sprawności umysłowej jest właśnie ciągłe uczenie się, refleksja i dostosowywanie się do nowych sytuacji. Kognitywistyka pokazuje też, jak bardzo złożony jest świat. Łączy takie dziedziny jak sztuczna inteligencja, psychologia, filozofia, antropologia, lingwistyka czy neurobiologia. Dzięki temu możemy patrzeć na świat z wielu perspektyw, zamiast upraszczać go do prostych schematów. Wystarczy na chwilę się zatrzymać, zastanowić. Ale to wymaga wysiłku. I tak jak z aktywnością fizyczną, tak samo jest z aktywnością umysłową - nikt inny tego wysiłku nie zrobi za ciebie. To twoja odpowiedzialność.

W kontekście sztucznej inteligencji pojawia się też pytanie, czy nieumiejętnie używana może osłabiać nasze myślenie. Czy nie idziemy trochę na łatwiznę?

Szczerze mówiąc nie mam tu jednej pewnej odpowiedzi. Z jednej strony można tak argumentować. Z drugiej strony podobne obawy pojawiały się już wcześniej, na przykład przy wynalezieniu pisma. Wtedy też mówiono, że skoro można coś zapisać, to ludzie przestaną pamiętać. Trudno jednoznacznie powiedzieć, czy to rzeczywiście ograniczyło nasze zdolności poznawcze. Być może w jakimś stopniu tak, bo wcześniej ogromną rolę odgrywała pamięć i opowiadanie historii. Była to podstawowa forma przekazywania wiedzy i odnajdywania się w społeczeństwie. Ze sztuczną inteligencją może być podobnie. Z jednej strony może nam coś zabrać, z drugiej - może też coś dać i uwolnić zasoby na inne rzeczy. Nie wiem tego i w pewnym sensie jest mi z tą niewiedzą komfortowo. Przyzwyczaiłem się do tego, że wielu rzeczy po prostu nie wiemy. Choć niewiedza bywa też niekomfortowa, bo naturalnie chciałobyśmy wszystko rozumieć i mieć

jasne wyjaśnienia. W dyskursie publicznym często upraszcza się rzeczywistość do prostych kategorii. Sztuką jest zatrzymać się na chwilę i spojrzeć na rzecz z szerszej perspektywy, zamiast reagować pierwszym impulsem i stwierdzać, że coś jest albo jednoznacznie dobre, albo jednoznacznie złe. Wszystko jest wielobarwne. Sztuczna inteligencja może oczywiście wzmacniać pewne problemy, na przykład błąd potwierdzenia. Każdy z nas funkcjonuje w pewnej bańce informacyjnej i łatwiej jest czytać treści, z którymi się zgadzamy, niż konfrontować się z tymi, które podważają nasze poglądy. Dlatego trzeba świadomie z tym pracować. Będą sytuacje, w których sztuczna inteligencja przyniesie dużo dobrego, i takie, w których może być wykorzystana w negatywny sposób.

Wszystko zależy od tego, kto i jak będzie z niej korzystał?

Tak. To trochę jak z nożem - można nim posmarować kanapkę, ale można też zrobić nim okropne rzeczy. Różnica polega na tym, że sztuczna inteligencja jest narzędziem, jakiego wcześniej nie było. Dziś jedna osoba może dzięki niej stworzyć aplikację, stronę internetową czy zrealizować pomysł, który wcześniej wymagał całego zespołu ludzi. Wymaga to jednak czasu, ciekawości i umiejętności korzystania z tego narzędzia.

Choć wiele osób korzysta dziś z AI, ogromna większość - może nawet 95 czy 99 procent - nie wie, jak robić to naprawdę efektywnie. Kognitywistyka uczy między innymi precyzyjnego formułowania myśli i pytań. Łączy w sobie filozofię, lingwistykę, psychologię czy neurobiologię. Dzięki temu pozwala lepiej rozumieć język, błędy poznawcze i sposób działania ludzkiego mózgu. To ważne, bo duże modele językowe uczą się na ogromnych zbiorach tekstów tworzonych przez ludzi. Oznacza to, że odzwierciedlają nasze błędy poznawcze. Jeśli więc wiemy, jak te błędy działają, możemy lepiej formułować polecenia dla sztucznej inteligencji i uzyskiwać bardziej wartościowe odpowiedzi. Kolejnym aspektem jest zrozumienie działania mózgu - tego, jak informacje przepływają między różnymi sieciami neuronowymi. Wiedza o tym pomaga z kolei lepiej rozumieć działanie sztucznych sieci neuronowych i modeli językowych. Dlatego uważam, że kognitywistyka ma dziś bardzo ważne miejsce w świecie rozwijającej się sztucznej inteligencji. Niestety, w polskim systemie edukacji nie jest ona jeszcze w pełni rozpoznawana jako odrębna dziedzina. Mam jednak nadzieję, że z czasem się to zmieni i że uda się stwo-

żyć bardziej spójny program nauczania tej dyscypliny.

Coraz częściej pojawia się pytanie o to, czy sztuczna inteligencja może kiedyś mieć własną świadomość. Czy w ogóle jesteśmy w stanie stwierdzić, czy AI ma jakąś własną perspektywę lub formę przeżywania rzeczywistości?

Ciekawą rzeczą jest to, że w przypadku innych ludzi zakładamy istnienie ich świadomości, choć tak naprawdę nie mamy na to dowodu. Nie mogę spojrzeć twoimi oczami ani przeżyć twoich myśli. Zakładam jednak, że istniejesz jako świadoma osoba, bo dzielimy wspólną historię ewolucyjną. Ze sztuczną inteligencją jest inaczej, bo nie dzielimy z nią tej historii. Nie wiemy więc, czy modele AI mają jakąkolwiek własną perspektywę czy doświadczenie. Na razie traktuję je jako narzędzia - podobnie jak komputer czy śrubokręt. Jednocześnie zdaję sobie sprawę z tego, że w przyszłości może się to zmienić. Najważniejsze jest więc rozwijanie kompetencji, które pozwolą odnaleźć się w świecie, w którym sztuczna inteligencja będzie odgrywać coraz większą rolę. Bo najprawdopodobniej nie będzie tak, że AI zastąpi ludzi. Raczej ludzie, którzy potrafią z niej korzystać, zastąpią tych, którzy tego nie potrafią.

Kognitywistyka to interdyscyplinarna nauka m.in. o umyśle. Czym właściwie jest ludzki umysł?

Umysł jest wszystkim, co postrzegam. Znajduje się w mózgu, a każdy umysł jest inny - tak jak każdy mózg jest inny. W sytuacji, gdy dochodzi do jakiegoś uszkodzenia mózgu lub gdy na przykład ktoś medytuje, zmienia się również doświadczenie tego, co nazywam rzeczywistością. Wychodzę z założenia, że umysł jest modelem rzeczywistości, indywidualną wizją świata tworzoną przez każdą jednostkę. Nie mam dostępu do umysłów innych osób. Mogę jedynie wnioskować o ich istnieniu na podstawie twarzy, emocji czy zachowań. Tak naprawdę nie wiem jednak, czy za tym wszystkim kryje się umysł, czy nie. Byłoby nieracjonalne zakładać, że nic tam nie ma, ale takie założenie wynika głównie z powodów biologicznych i ewolucyjnych. Dzielimy wspólną historię ewolucyjną, dlatego przyjmujemy, że jesteśmy do siebie podobni, mimo widocznych różnic indywidualnych. Wiele rzeczy przyjmujemy automatycznie jako oczywiste, korzystamy ze skrótów myślowych i heurystyk. Ale w rzeczywistości, przy głębszej refleksji, okazuje się, że to, co

potocznie nazywam rzeczywistością, jest modelem w moim mózgu.

Czyli można powiedzieć, że nie ma jednej rzeczywistości? Każdy z nas ma swoją?

Tak naprawdę nie możemy tego wiedzieć. Mam dostęp tylko do własnego doświadczenia rzeczywistości. Niektóre osoby nazwą to świadomością - świadomym doświadczeniem koloru, dotyku, emocji, myśli czy wyobraźni. I to wszystko nie jest możliwe do przekazania. Nie wiem, jak wygląda doświadczenie innych osób. Mogę jedynie zakładać, że jest podobne, bo używamy tych samych słów, rozumiemy się w rozmowie i potrafimy parafrazować swoje wypowiedzi. Ale to wszystko jest tylko założeniem. To, co do mnie dociera, przechodzi przez wzrokowe, słuchowe czy dotykowe receptory na moim obwodowym układzie nerwowym, które przez lata rozwoju wytrenały moje sieci neuronowe. I te wszystkie wcześniejsze doświadczenia wpływają na to, w jakim modelu rzeczywistości żyję. Wszystko do czego mam dostęp to model, umysł, intersubiektywna rzeczywistość.

Czyli to, że moje postrzeganie świata różni się od twojego wynika z tego, że każde z nas ma za sobą różne przeżycia.

Tak, ale nie tylko. W grę wchodzi także czynniki kulturowe i ewolucyjne. W różnych kulturach inaczej mówi się o stanach mentalnych. Są takie, w których dzieci przez długi czas nie słyszą rozmów o emocjach czy myślach. W efekcie później rozwijają coś, co naukowcy nazywają teorią umysłu - zdolność rozumienia, że inni ludzie mają własne myśli, plany czy intencje. Nie dyskutuje się tam o tym, co nie jest widoczne na pierwszy rzut oka. Można też spojrzeć na to z jeszcze szerszej perspektywy ewolucyjnej. Sam fakt, że tu jesteśmy, jest ogromnym sukcesem wszystkich naszych przodków. Każdy z nich musiał przeżyć i przekazać dalej swoje geny, żebyśmy się tu znaleźli. Rzadko jednak zastanawiamy się nad tym w codziennym życiu. Ludzie są pochłonięci codziennością - pracą, rachunkami, mediami społecznościowymi, pandemią, wojną i całym natłokiem rzeczy, które w szerszej skali są w zasadzie niewiele znaczącymi rozpraszaczami.

A ta większa skala to jest właśnie to, co mnie interesuje. Co jest u źródła życia i poznania - to są zagadnienia, na które warto szukać odpowiedzi. I nie wiadomo, czy ktokolwiek kiedykolwiek je znajdzie. Jest w tym coś, co przyciąga.

A jak brzmi pytanie, na które najbardziej chciałbyś znaleźć odpowiedź?

Czym jest rzeczywistość u podłoża tych modeli, które tworzę w swojej głowie? Myślę, że sam mam pewną formę neuroróżnorodności - być może spektrum czy ADHD. Traktuję to raczej jako unikalne sposoby zachowywania się, percepcji świata i funkcjonowania mózgu. W dzieciństwie miałem duże trudności ze zrozumieniem interakcji społecznych. Wolałem spędzać czas sam i dopiero z czasem nauczyłem się zasad rozmowy czy tego, że ludzie często rozmawiają o rzeczach mało istotnych. Odkrycie kognitywistyki - jako nauki - było czymś, co pozwoliło mi na modelowanie siebie i lepsze zrozumienie tego świata. Teraz interesuje mnie szczególnie to, jak działają wielkoskalowe sieci mózgowe i jak korelują z modelowaniem rzeczywistości. Fascy-

nujące jest to, że na przykład przy wieloletniej medytacji można zaobserwować fizyczne zmiany w strukturze mózgu. Chociaż tak naprawdę każda nowa myśl, nowy nawyk czy nowa idea, fizycznie zmienia połączenia między komórkami nerwowymi.

Czyli można powiedzieć, że cała rzeczywistość jest w naszym mózgu?

W pewnym sensie tak. Wszystko, co postrzegamy, jest przefiltrowane przez sieci neuronowe. Jeśli uszkodzi się określone obszary mózgu, zmienia się sposób postrzegania świata. W momencie, jak masz odcięcie zakrętu wrzeczoniowego, nie możesz postrzegać twarzy. Jest taka słynna książka Olivera Sacksa o mężczyźnie, który pomylił swoją żonę z kapeluszem. Można mieć deficyt w części MT+. Takie osoby widzą świat jak serię pojedynczych klatek. Kiedy ktoś taki zalewa sobie herbatę, to w jednej klatce ma połowę kubka, a w następnej klatce już mu się woda przelewa. To pokazuje, jak bardzo nasze doświadczenie rzeczywistości zależy od mózgu. I dlatego pytanie o to, czym jest rzeczywistość, wciąż pozostaje otwarte.

Skoro mózg w pewnym sensie nami rządzi, to czym właściwie jest wolna wola? Czy w ogóle ją mamy, czy też wszystko jest podyktowane tym, co zachodzi w naszej głowie?

To zależy od tego, kim jesteśmy. Myślę, że jestem wieloma wersjami siebie, albo wieloma osobami, w zależności od tego, jakie ramy przyjmujemy. Mogę być tu i teraz - tak jak teraz rozmawiamy - i improwizować to, co mówię, w oparciu o swoje wcześniejsze przeżycia i doświadczenia. Ale mogę też usiąść po całym tygodniu i zastanowić się nad tym, co się wydarzyło, co można zrobić lepiej i jak zaplanować na przykład przyszłoroczny Cyber Brain. Wtedy nie myślę o tym, co jest tu i teraz, tylko o tym, co będzie za rok. Mogę też myśleć o tym, co wydarzy się za pięć lat. Dlatego pytanie, czy istnieje wolna wola, czy wszystko jest zakorzenione w cyklach neuronalnych, hormonalnych i ewolucyjnych, jest kolejnym bardzo głębokim pytaniem, na które prawdopodobnie nie ma jednoznacznej odpowiedzi. I szczerze mówiąc, nie jest to dla mnie aż tak istotne. Dla mnie ważniejszym odkryciem było to, że istnieje przyszłość. Że mogę ją zaplanować i sprawić, aby rzeczy, które najpierw pojawiają się w mojej wyobraźni, stały się rzeczywistością. To trochę tak, jakby wyobrazić sobie punkt w przyszłości i później doprowadzić do tego, żeby się zmaterializował.

Magda Ciasnowska



FOT. MAT. PRASOWE KBF

„Ekstradycja”.

Ekranowe odbicie tamtych lat

To był serial, który przetrwał szlaki, nazwijmy to, „policyjnym” produkcjom, powstającym dziś jak grzyby po deszczu. Wtedy jednak taka formuła stanowiła zupełną nowość, a przedstawione tutaj problemy były odzwierciedleniem ówczesnej sytuacji społeczno-politycznej w kraju. Minęło 30 lat od premiery pierwszego sezonu „Ekstradycji”.

Minister spraw wewnętrznych: - Uratował pan honor kraju. Olgierd Halski: I wasze dupy. Ten dialog aż nadto obrazuje głównego bohatera serialu, jego osobowość i bezkompromisowość; komisarz Olgierd Halski to gliniarz z krwi i kości, niezwykle skuteczny, niestety, borykający się z problemami - jest alkoholikiem po rozwodzie, zaś jego córka Basia jest wychowywana przez jego siostrę. Halski, stosując swoje niekonwencjonalne metody, nierzadko podpada przełożonym (z podinspektorem Sawką na czele). Nie robi z tego problemu, odpowiadając im zazwyczaj z dozą obojętności czy cynizmu.

Komisarz tropi rosyjską mafię i handlarzy narkotyków, a przy okazji usiłuje walczyć z korupcją wśród wysokich urzędników państwowych. Bez pardonów działania policjanta ścigają uwagę przestępców na jego najbliższych. Samotna walka Halskiego z bossami narkotykowymi, finansowymi przekrętami oraz wymuszeniami haraczy ukazywała prawdziwe nastroje społeczne lat dziewięćdziesiątych, kiedy, trzeba to przyznać, państwo było zbyt słabe, by skutecznie chronić swoich obywateli przed nową i brutalną rzeczywistością zorganizowanej przestępczości.

Scenariusz prosto z życia

Od pierwszego odcinka na ekranie dzieje się niemało. I nie chodzi tylko o wydumane „sceny akcji”, które wypełniały dotychczas rodzime produkcje, wywołując u widza uśmiešek żenady lub wręcz salwy śmiechu. Owszem, w „Ekstradycji” nie brak klasycznych wybuchów samochodów (a nawet śmigłowca), profesjonalnych fa-

bryk amfetaminy, handlu narkotykami na ogromną skalę czy walk gangów i wszechobecnej korupcji, również, a może przede wszystkim wśród stróżów prawa. Wszystko to podano jednak tym razem w otocze zgrabnie skleconej fabuły - powstał serial ze świetnym tempem, które ani na chwilę nie pozwala znużyć się widzowi, zaś scenariusz „Ekstradycji” został dopracowany w najmniejszych szczegółach. - Czerpał on całymi garściami z polskiej rzeczywistości, która w pierwszej połowie lat dziewięćdziesiątych gwałtownie się „z amerykanizowała” - czytamy na portalu Filmpolski.pl. I rzeczywiście, w serialu widać inspirację prawdziwymi wydarzeniami, których opisy królowały w tamtych czasach w gazetowych nagłówkach.

Co ciekawe, zanim „Ekstradycja” trafiła na szklane ekrany, była rozpowszechniana na kasetach wideo, zaś w wypożyczalniach stała się takim przebojem, że trzeba było prowadzić zapisy.

zupełnie inna optyka

Na pomysł serialu wpadł (jego późniejszy scenarzysta) Witold Horwath, autor dość poczytnej kilka lat wcześniej książki „Święte wilki”. Była to powieść z gatunku political fiction, a główną jej ośią była kampania prezydencka Stana Tymińskiego. Wojciech Wójcik (mający na swoim koncie m.in. głośne

„Karate po polsku”) zamierzał książkę sfilmować, jednak nic z tego nie wyszło. Panowie nie zrezygnowali jednak ze swojej współpracy i tak powstał scenariusz „Ekstradycji”, a potem gotowy serial. - Doszedłem do wniosku, że patrząc na naszą rzeczywistość, trzeba znaleźć zupełnie inną optykę niż proponowały to „Święte wilki”. Nie roztrząsać, jak bronimy tego, co nazywamy demokracją - a co ja wciąż uważam za pseudodemokrację - ale zająć się tym, co ją nadwyreża. Łatwo przecież uszkodzić młody organizm, który jest dość bezbronny, jeszcze nie zdobył - że użyję medycznego terminu - sił odpornościowych. Jak więc zwalczać, atakujące go i narastające zło? A konkretnie w tym przypadku tzw. przestępczość zorganizowaną? - mówił W. Wójcik, cytowany w książce Bartka Kozińskiego „333 popkultowe rzeczy... lata 90.”.

I ta muzyka!

Do roli Olgierda Halskiego początkowo typowano Krzysztofa Pieczyńskiego, ostatecznie w rolę nieprzekupnego komisarza wcielił się Marek Kondrat, który kilka lat wcześniej zagrał podobną postać w „Psach”, i to nie tylko pod względem imienia głównego bohatera. Partnerują mu Małgorzata Pieczyńska, jako siostra komisarza, a także Renata Dancewicz (kochanka Halskiego), z którą Kondrat, mniej więcej w tym samym cza-

sie, stworzył udany duet w „Pułkowniku Kwiatkowskim”. Na ekranie widzimy również m.in. Krzysztofa Kolbergera jako szefa Urzędu Ochrony Państwa czy Witolda Dębickiego, wspomnianego przełożonego Halskiego. Zaś w narkotykowego bossa wcielił się... Lew Rywin. Serial powstał m.in. na zamku w Oporowie i na komisariacie policji w Bedlnie, w województwie łódzkim. W pamięć zapada także główny temat muzyczny, skomponowany przez Jerzego Satanowskiego. Wielu też na pewno kojarzy piosenkę „Twoje miasto”, kończącą odcinki sezonu trzeciego (o którym później) i śpiewaną przez Grzegorza Markowskiego oraz Liroya.

Halski nie tylko w serialu

Początkowo Telewizja Polska zamówiła cztery odcinki i skierowała je do realizacji. Efekt wyszedł obiecująco, toteż poproszono o jeszcze jedną część, do której scenariusz napisali Paweł Trzaska i Robert Brutter, pracownik Kancelarii Sejmu (późniejszy scenarzysta „Rodziny zastępczej” i „Rancza”). Ten epizod chronologicznie wyświetlono jako pierwszy, a potem dokręcono jeszcze jeden - powstał więc sześciuodcinkowy serial, którego emisję rozpoczęto 9 listopada 1995 roku. Od czasów PRL-u żadna rodzima produkcja telewizyjna nie spotkała się z takim aplauzem -

podczas nadawania „Ekstradycji” ulice dosłownie pustoszały. Toteż nic dziwnego, że pomyślano o kontynuacji - pierwsza seria zakończyła się napisem „Śledztwo trwa...”, a jednocześnie powstawały już zdjęcia do drugiego cyklu, który wszedł na ekrany w 1997 roku.

Co ciekawe, Marek Kondrat wcielił się w Olgierda Halskiego również w niemieckim filmie z 1996 roku „Reise in der Tod” („Podróż do śmierci”). Komisarz rozpracowuje tu sprawę zamachu bombowego w Krakowie, w którym ginie żona niemieckiego oficera policji.

„Czwórki” nie będzie

Wracając do drugiej serii „Ekstradycji”: kręcono ją z większym rozmachem - za plenery posłużyły krajobrazy Helu, Zakopanego czy Mazur. Do dotychczasowej obsady dołączyli m.in. Janusz Gajdos (szef mafii), Maria Pakulnis (rosyjska gangsterka), Jan Machulski (prezes banku), Olaf Lubaszenko (oficer UOP-u) czy Marian Opania (minister). Wzorem poprzedniego sezonu, kilka miesięcy przed premierą telewizyjną odcinki wydano na kasetach wideo. Seria ta różni się nieco od swojej poprzedniczki i mimo doborowego aktorstwa można odczuć wyraźne spowolnienie akcji.

- „Ekstradycja 2” bardziej przypomina tzw. czarne kryminały z ich pesymistycznym obrazem rzeczywistości, przeżar-

W rolę nieprzekupnego komisarza Olgierda Halskiego wcielił się Marek Kondrat.

tej nieopanowanym pragnieniem zysku, korupcją, obłudą, cynizmem i niesprawiedliwością - pisze portal Filmpolski.pl.

Dwa lata później powstała trzecia odsłona „Ekstradycji”, przepełniona dość nietypowymi, żeby nie powiedzieć: absurdalnymi rozwiązaniami (podziemna baza pod Pałacem Kultury i Nauki czy 65-letni Henryk Bista w roli hakera). - Zanim została pokazana pierwsza część „Ekstradycji”, na ulicach Warszawy zaczęły wybuchać bomby. Nikomu nie śniło się także, że rosyjski gangster zostanie wiceprezesem polskiego banku, co pokazaliśmy w „Ekstradycji 2”. A jednak... Nabycie przez gangsterów Pałacu Kultury, o czym opowiadamy w ostatniej części, także może się wydać wymysłem scenarzystów, a przecież takie propozycje pojawiły się całkiem niedawno - tłumaczył się reżyser, podkreślając jednocześnie, że dalszego ciągu nie będzie. - Tego nie można już ciągnąć. Cała ekipa zrobiła się dla siebie zbyt przewidywalna. Musimy się rozstać, żeby móc jeszcze kiedyś ze sobą pracować - mówił Wojciech Wójcik.

Serial zamknięto na dwudziestu pięciu odcinkach. I być może dobrze się stało, że „Ekstradycja” nie stała się tasiemcem, dzięki czemu zyskała poczesne miejsce w panteonie najlepszych rodzimych seriali lat dziewięćdziesiątych.

Wojciech Obremski

Tu ze złomu rodzą się rzeźby. Pasja potrafi odmienić życie

Historia Dariusza Trzopa, który nad krakowskimi Bagrami zamienia metal w sztukę.

To opowieść o odwadze, by pójść za głosem serca, nawet jeśli droga jest niepewna. Gdy nie ma zleceń, tworzy dla siebie, żeby pobudzić wyobraźnię.

W warsztacie nad wodami krakowskiego Zalewu Bagry metal może stać się smokiem, wojownikiem albo mitologiczną istotą. To tutaj Dariusz Trzop udowadnia, że sztuka może rodzić się z rzeczy pozornie bezużytecznych, a pasja do pracy potrafi odmienić życie.

Warsztat Dariusza Trzopa nie przypomina sterylnej galerii. To raczej labirynt metalu: szlifierki, spawarki, porozrzucone kawałki złomu. Ktoś mógłby powiedzieć bałagan. On mówi: twórcza inspiracja.

- Muszę widzieć rozwalony złom, żeby wiedzieć, co z niego zrobić - tłumaczy. - Czasem kawałek blachy leży tygodniami, aż pewnego dnia dostrzegam w nim formę. I zaczynam pracować.

W jego rękach stare części maszyn stają się husarią, smokiem z rozpostartymi skrzydłami czy postacią z horroru. Każda rzeźba to inna opowieść. A jedną z najbardziej poruszających jest „Sprawiedliwość” - mężczyzna przebity mieczem, z zawiązanymi oczami i wagą w dłoniach. Praca miała zaledwie pół metra, ale w internecie obejrzały ją miliony ludzi. Komentarze płynęły z całego świata.

- Nie spodziewałem się takiej reakcji - mówi artysta. - To pokazuje, że sztuka może do-

tykać emocji, nawet jeśli jest zrobiona ze złomu.

Rzeźbę kupił kolekcjoner z Niemiec. Dla twórcy to dowód, że jego prace mają wartość nie tylko materialną, ale i symboliczną.

Decyzja, która zmieniła wszystko

Zanim warsztat stał się jego życiem, pan Dariusz pracował w ślusarni. Zostawał po godzinach, starał się, jak mógł, ale nie czuł satysfakcji.

- Pracodawca nie potrafił docenić mojego zaangażowania. A ja już wtedy czułem, że największą frajdę daję mi tworzenie - wspomina.

Przełom nastąpił, gdy spróbował pracy na własny rachunek.

- Żona bardzo mnie wspierała. Dziś wiem, że to był dobry pomysł, bo w pracy liczy się coś więcej niż odbębniata dniówka.

Pierwszy rok był trudny. Trzeba było zdobyć klientów, jeździć na wystawy, złoty, pokazy. Sprzedaż pojedynczych rzeźb nie wystarczała, by utrzymać warsztat. Ale zainteresowanie powoli rosło. Repliki samochodów, ciągników, metalowe modele maszyn - ludzie zaczęli dostrzegać w nich coś więcej niż ozdoby.

- Pozycję budowałem małymi krokami. Każde zamówienie było wyzwaniem i jednocześnie szansą na rozwój - wspomina.

Sztuka z przypadku

Dariusz Trzop nie planuje niczego z góry. U niego proces twórczy przebiega spontanicznie.

- To raczej chaos. Czasem się o coś potknę, spojrzę i myślę: z tego będzie ręka. Nie mam gotowej wizji.

Klienci często pytają go o wizualizacje, szkice. On odpowiada, że muszą mu zaufać.

- 99 procent klientów jest zadowolonych. Ten jeden procent rezygnuje, bo nie widzi projektu. Jednak to dla mnie zawsze stres, czy moja praca się spodoba, czy nie.

Inspiracje czerpie z mitologii, filmów science fiction i gier. Jego ulubioną rzeźbą jest „zębowa wróżka” z uniwersum Hellboya. Inną - samuraj z metalu, wystawiany w tak prestiżowym miejscu jak Łazienki Królewskie w Warszawie, gdzie otrzymał wyróżnienie od Ewy Ewart za swoją twórczość w konkursie „Anioły Rzemiosła”.

- To było dla mnie ważne. Pokazało, że można tworzyć z tego, co inni wyrzucają.

Warsztat jako miejsce spotkań

Każdy, kto wchodzi do jego pracowni, reaguje podobnie.

- Zwykle pada przekleństwo - śmieje się Dariusz Trzop. - Ludzie są zaskoczeni, ile tu rzeczy. Zdarzyło się, że kurier przyjechał po paletę, zaczął oglądać rzeźby i zapomniał, po co przyszedł.

Dariusz Trzop udowadnia, że można tworzyć z tego, co inni wyrzucają.



Rzeźby, które robi dla siebie, pozwalają mu się odstresować.



Warsztat to dla Dariusza nie tylko miejsce pracy, ale także swoisty salon wystawowy. Metalowe talerze, maski, modele maszyn - tu każdym przedmiot opowiada historię. Klienci zamawiają repliki maszyn jako prezenty jubileuszowe, dekoracje, pamiątki.

- Był pan, który zamówił koparkę na rocznicę firmy. Prezes był zachwycony. Potem zamawiali kolejne modele.

Coraz częściej pojawiają się też zapytania o duże instalacje, nawet czterometrowe rzeźby. To znak, że ambicje twórcy rosną.

- Chciałbym robić coraz większe rzeczy. Może kiedyś się uda.

Szczście w pracy

Dariusz Trzop nie wyobraża sobie powrotu do zwykłej ślusarni.

- Jestem we właściwym miejscu. Czasem bywa trudno, gdy klienci chcą wszystkiego na już. Nie zawsze mogę spełnić oczekiwania, ale traktuję wszystkich jednakowo.

Praca nad jednym zleceniem zajmuje mu od dwóch tygodni do pół roku. Gdy nie ma zleceń, tworzy dla siebie, żeby pobudzić wyobraźnię.

- Gdybym przestał, straciłbym pasję - mówi. - Rzeźby, które robię dla siebie, pozwalają mi się odstresować.

Pochodzi ze Stryszawy, gdzie rzeźbienie w drewnie by-

ło tradycją. Po latach wrócił do twórczości, choć w zupełnie innej formie.

- Metal daje inne możliwości. Jest twardy, ale potrafi być piękny.

Historia pana Dariusza to opowieść o odwadze, by pójść za głosem serca, nawet jeśli droga jest niepewna. I o tym, że sztuka może narodzić się nawet ze złomu, który innym jest już niepotrzebny. Twórca udowadnia, że rzemiosło i pasja mogą być czymś więcej niż pracą - mogą być sposobem na życie. Okazuje się, że wystarczy spojrzeć na kawałek blachy, by zobaczyć w nim coś pięknego. I stworzyć z tego historię.

Jolanta Tęcza-Ćwierz

Zagrożeń jest wiele. Nie daj się oszukać!

Ciągle zmieniające się przepisy i technologia, która rozwija się z dnia na dzień, mogą sprawić, że seniorzy mogą się poczuć zagubieni w dzisiejszym świecie. Łatwo jest uwierzyć, że przedstawiane nam umowy albo nadsyłane wiadomości są prawdziwe, tak szybko wszystko się zmienia.

Niestety, nie brakuje osób, które wykorzystują szum informacyjny i nowe technologie, by żerować na tych, którzy nie nadążają za zmianami.

Dziś oszuści nie tylko zaczepiają nas na ulicach, ale też pukają do naszych drzwi, dzwonią na nasze prywatne numery, wysyłają maile i SMS-y. Podają się za członków rodziny, fachowców, urzędników, przedstawicieli fundacji albo służby zdrowia. Sprawiają wrażenie uprzejmych i bezinteresownych, oferują opiekę lub towarzystwo, mają do przedstawienia „korzystne” oferty, chcą nam coś podarować... Wszystko po to, by uśpić naszą czujność.

Uważaj kogo wpuszczasz: oszustwa na fachowca i kuriera

Wpuszczanie do mieszkania nieznajomej osoby zawsze obarczone jest ryzykiem. Podpowiadamy, na co zwracać uwagę, by nie paść ofiarą oszustów, podających się za rozmaitych fachowców.

● Gdy puka do nas nieznajomy

Zanim wpuszczymy kogoś do mieszkania, zastanówmy się, czy na klatce schodowej wywieszona została wcześniej informacja, że powinniśmy spodziewać się takiej wizyty. O ile to my samemu nie wezwaliśmy do siebie fachowca, administracja budynku powinna nas poinformować, że zbliża się wymiana liczników, przegląd kominiarski czy inne prace konserwacyjne. Jeśli mamy wątpliwości, zadzwońmy do naszej spółdzielni lub zapykajmy chociaż do sąsiadów z pytaniem, czy ich też odwiedził fachowiec.

Szczególną ostrożność należy zachować, gdy do naszego

mieszkania chce wejść jednocześnie dwóch fachowców, bo większość prac wykonuje się w pojedynkę. Zdarza się natomiast, że jeden „fachowiec” odciąga naszą uwagę, np. pro-

sząc o podpisanie jakichś dokumentów, by drugi w tym czasie zdążył zlokalizować nasz portfel lub opróżnić szafkę. Nie sposób mieć ciągle wszystkich na oku, więc jeśli mieszkamy samemu, a mamy wątpliwości, poprośmy fachowców o wizytę w innym terminie, gdy będzie miał kto nam towarzyszyć.

● Trzeba dopłacić...

Nie tylko oszuści podają się za fachowców, ale też i wśród fachowców znajdują się nieuczciwe osoby. Zdarza się, że kupujemy sprzęt z dowozem i montażem. Mogłoby się wydawać oczywiste, że usługa obejmuje też wniesienie go do mieszkania, gdzie ma zostać zmontowany, a tymczasem od kuriera dowiadujemy się, że trzeba za to dodatkowo zapłacić. I to nieraz słono. Wiele osób ugnie się i zapłaci, bo „co innego zrobić”, ale nie można dać się zastraszyć słowom, że w przeciwnym wypadku kurier zabierze sprzęt i już go nie dostaniemy.

W takich przypadkach od razu informujemy sklep o problemie. Przede wszystkim jednak już na etapie dokonywania zamówienia powinniśmy dopytać o całkowitą cenę usługi, by nie dać się zaskoczyć ukrytymi kosztami. Nawet jeśli mamy w bloku windę, zapy-

tajmy sprzedawcę, co jeśli danego dnia akurat będzie awaria.

Zdarza się też, że monterzy próbują naciągnąć nas na dodatkowe koszty, np. twierdząc, że do montażu brakuje jakiegoś elementu albo że do zakupionego sprzętu dołączono za krótki przewód i trzeba dokupić dłuższy. W takim przypadku również należy upewnić się, czy usługa na pewno nie obejmuje dostarczenia wszystkich elementów koniecznych do montażu, a jeśli nie, czy nie opłaca się bardziej wymienić sprzęt na inny model, zamiast dopłacać za części.

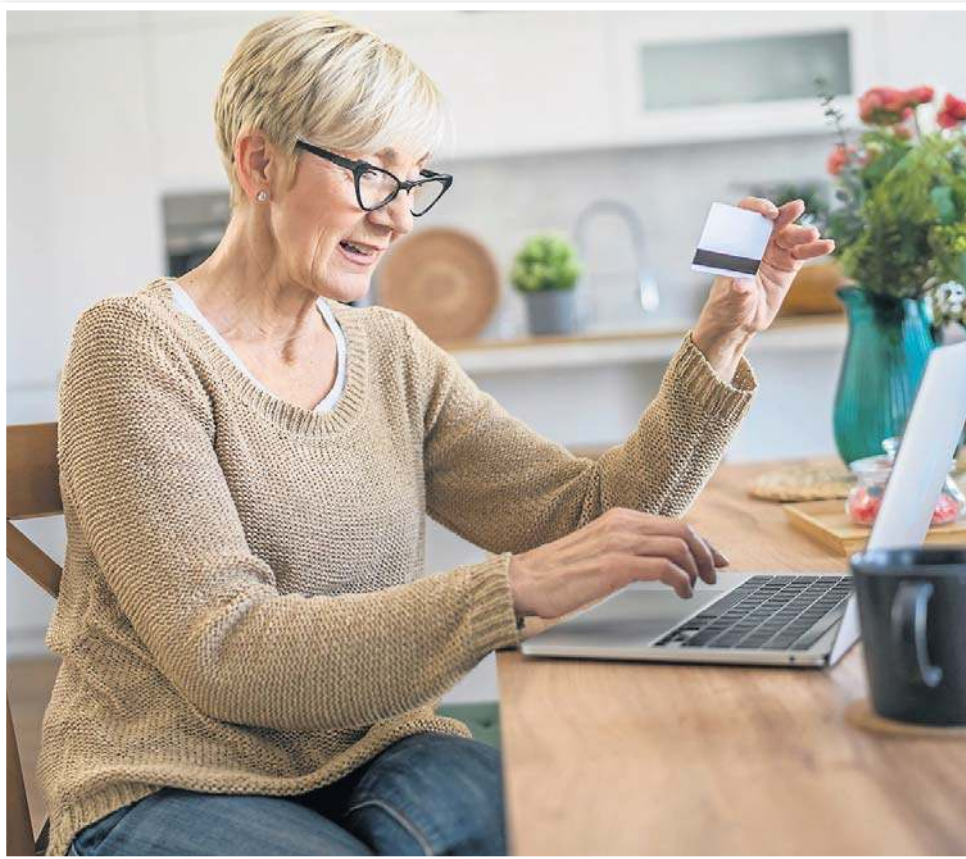
● Kurier z telefonem

Oszustw na nieodebrane paczki jest wiele. W większości przypadków polegają na tym, że oszuści wysyłają nam po prostu SMS z informacją o przesyłce lub jej dodatkowych kosztach, załączając w niej link do strony wyłudniającej nasze dane. Dlatego nigdy nie powinniśmy wchodzić w linki otrzymywane SMS-ami, zgadzać się na opłaty, o których nas wcześniej nie informowano, ani podawać „firmom kurierskim” swoich danych „do weryfikacji”. Gdy ktoś nas o to prosi, powiedzmy, że sami kontaktujemy się z firmą i w celu weryfikacji wyszukaj-

Lepiej zapobiegać niż leczyć, więc uważajmy na siebie i bądźmy bezpieczni!



FOT. ARCHIWUM



my stronę lub telefon do firmy przewozowej, zamiast korzystać z podanych numerów i linków.

Ale zdarza się też, że w naszych drzwiach pojawia się kurier z paczką, której się nie spodziewaliśmy, a za którą mamy sporo zapłacić. Oszust będzie przekonywać, że jeśli udostępnimy mu telefon, zadzwoni do firmy i wyjaśni sprawę. Nigdy się na to nie zgadzajmy, bo może się okazać, że wykreśli płatny numer i po miesiącu przyjdzie do nas rachunek nawet na kilka tysięcy złotych! Niezapowiedzianych kurierów - i innych nieznajomych - nie wpuszczajmy w ogóle do domu, nie podajmy im żadnych danych, ani nie pozwalamy korzystać z naszych urządzeń. Prawdziwi kurierzy o to nie proszą!

Jak uniknąć oszustwa przez telefon?

„Babcu, stało się nieszczęście. Spowodowałem wypadek i jestem na komendzie. Potrzebuję pieniędzy na kaucję”. Taki telefon odebrała pani Maria. Bez wahania spakowała do foliowej torby wszystkie oszczędności i przekazała je znajomemu wnuczka, który miał dostarczyć przesyłkę na komendę. Żadnego wypadku jednak nie było.

Pani Maria padła ofiarą oszustwa. Metoda „na wnuczkę”, „na syna”, „na córkę” lub innych członków rodziny jest często wykorzystywana podczas wyłudzenia pieniędzy oraz kradzieży wartościowych sprzętów, biżuterii, dokumentów czy danych wrażliwych. Oszuści dzwonią albo piszą SMS-y, utrzymując, że są naszymi bliskimi i potrzebują pomocy. Co dokładnie mówią? I jak możemy się przed nimi obronić?

● Telefon od wnuczka

Oszuści zazwyczaj podszywają się pod wnuczków, ale mogą także udawać innych członków rodziny oraz bliskich znajomych. Zmieniony głos tłumacza chorobą, zmęczeniem lub stresem. Zazwyczaj nie znają nawet imienia osoby, pod którą się podszywają, mówią więc ogólnikowo i unikają wchodzenia w szczegóły, które mogłyby ich zdradzić. Szybko przechodzą do tematu pieniędzy.

● Prośba o pożyczkę

Czasami oszuści twierdzą, że spowodowali poważny wypadek drogowy i potrzebują pieniędzy, aby uniknąć konsekwencji. Innym razem mają szansę na świetną inwestycję, muszą pilnie spłacić zadłużenie albo poddać się drogiej operacji. Nigdy nie mogą sami odebrać pieniędzy, zawsze wysyłają po nie rzekomego przyjaciela albo dobrego znajomego.

● Zepsuty telefon

Oszuści mogą też wysłać SMS-y albo wiadomości przez WhatsApp i inne komunikatory internetowe. W takim przypadku będą twierdzić, że ich stary telefon się zepsuł, w związku z czym potrzebują pieniędzy na nowy. Czasami zamiast prośby o pieniądze pojawi się prośba o kontakt przez dołączony do wiadomości link. Klikając w niego, zainstalujemy na telefonie bardzo niebezpieczną aplikację szpiegowską.

● Płatność BLIKIEM

Inną popularną metodą wyłudzenia pieniędzy jest prośba o kod do płatności BLIKIEM. Za pomocą BLIKA można zrobić zakupy w sklepie, wybrać gotówkę z bankomatu albo wykonać przelew. Tak jak w przypadku oszustwa „na wnuczkę” przestępcy kontaktują się z nami, udając bliskie osoby i proszą o pilną pożyczkę - tyle że nie w gotówce, a właśnie w formie kodu, umożliwiającego płatność BLIKIEM.

● Telefon zza granicy

Warto też zachować ostrożność, kiedy dzwoni do nas jakkolwiek nieznaną numer, zwłaszcza bardzo długi. Numery krajowe (komórkowe i stacjonarne) mają dziewięć cyfr, a po dodaniu prefiksu krajowego - jedenaście. Prefiks to numer kierunkowy danego kraju. W Polsce jest to +48. Zagraniczne numery mają inne prefiksy i mogą być znacznie dłuższe.

● Nieodebrane połączenie

Oszuści zwykle dzwonią wieczorem albo w nocy, licząc

na to, że nie odbierzemy, a potem machinalnie oddzwonimy. Jeżeli to zrobimy, najpewniej usłyszymy fałszywy dźwięk rozłączonego połączenia. Dopóki jednak nie naciśniemy symbolu czerwonej słuchawki, połączenie będzie nadal trwało. Za takie wielogodzinne międzynarodowe połączenie słono zapłacimy!

Zachowaj czujność w sieci: oszuści wyłudniają pieniądze

Pani Barbara uwielbia kwiaty i często wrzuca na profil na Facebooku zdjęcia ze swojego ogrodu. Pod jedną z takich fotografii odezwał się Peter. Twierdził, że jest kapitanem piechoty morskiej Stanów Zjednoczonych. Zachwyciły go zdjęcia pani Barbary, postanowił więc je skomentować. Tak zaczęła się długa i z pozoru niewinna znajomość.

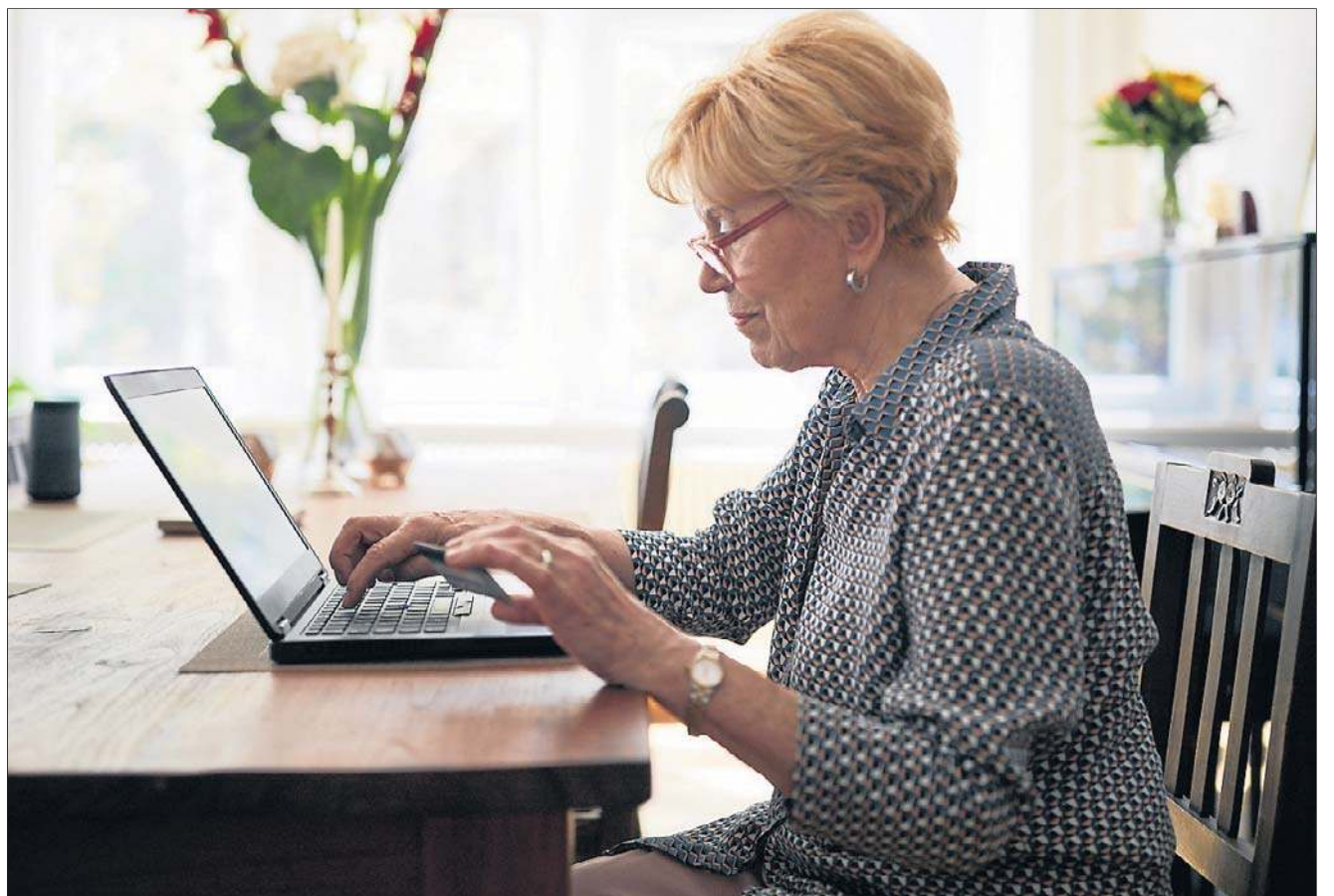
Pani Barbara i Peter pisali do siebie prawie codziennie: o podróżowaniu, marzeniach i planach na przyszłość. Nadawali na tych samych falach, a przynajmniej tak wydawało się pani Barbarze. Bardzo chciała spotkać się z Peterem na żywo. On również tego pragnął, brakowało mu jednak pieniędzy na bilet lotniczy. Pani Barbara przełała więc Peterowi swoje oszczędności. On obiecał oddać całą kwotę z nawiązką, jednak już nigdy więcej się nie odezwał.

● Metoda „na amerykańskiego żołnierza”

Pani Barbara padła ofiarą popularnego oszustwa „na amerykańskiego żołnierza”. Działający według tej metody oszuści, wyszukują w sieci samotne osoby i nawiązują z nimi kontakt przez media społecznościowe, fora tematyczne lub serwisy randkowe. Podają się przy tym za amerykańskich żołnierzy, lekarzy na misji albo wojskowych inżynierów. Żeby uwiarygodnić swoją historię, posługują się ukradzionymi zdjęciami z internetu. Kiedy zdobędą zaufanie ofiary, proszą o pożyczkę na zakup biletu lotniczego do Polski albo bardzo drogie leczenie. Ostatnio coraz częstsze są też przypadki oszustów podających się np. za lekarki z amerykańskiej armii. Ich celem są samotni mężczyźni.

● Metoda „na zawieranie znajomości”

Oszuści mogą się również podawać za Polaków, np. wdowców, którzy szukają przyjaźni i towarzystwa. Zazwyczaj unikają spotkań, tłumacząc się odległym miejscem zamieszkania, problemami rodzinnymi lub innymi życiowymi trudnościami. Czasami jednak przyjeżdżają do swojej ofiary, zapraszają ją na kawę albo spacer. Prawią komplementy, obiecują wspólną przyszłość, planują podróże i nowe życie. Później zaczynają prosić o pieniądze - na opłacenia podatku od spadku, wykup za-



dłużonego mieszkania po okazjonalnej cenie albo pomoc choremu członkowi rodziny. Obiecując, że jak szybko zwrócą pożyczoną kwotę z nadwyżką.

● Metoda „na znane osoby i celebrytów”

Poza tym internetowi oszuści często i chętnie podszywają się pod osoby powszechnie znane albo rozpoznawalne - np. polityków, aktorów, piosenkarzy czy sportowców. Wykorzystując ich status, namawiają swoje ofiary do ryzykownych inwestycji, zachęcają do drogich zakupów lub udostępniają niebezpieczne łącza. Jeżeli dostaniesz taką wiadomość, nie otwieraj żadnych dołączonych do niej linków. Sprawdź też, z kim naprawdę masz do czynienia - oficjalne profile znanych osób w mediach społecznościowych są zazwyczaj specjalnie oznaczone (np. ikonką z ptaszkiem).

● Metoda „na instytucję państwową”

Oszuści mogą też próbować wykorzystać nasze zaufanie do instytucji użyteczności publicznej - czyli różnych ministerstw, Urzędu Skarbowego, Krajowej Kontroli Skarbowej czy Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Potrafią nawet podrobić adresy mailowe, żeby przesyłać przez nich wiadomości wyglądające wiarygodnie. Umieszczają w nich podejrzane linki, zawirusowane formularze albo dokumenty z dziwnymi rozszerzeniami (np. „js”, „vps”, „jse”, „exe”, „scr”). Pod żadnym pozorem nie otwieraj takich załączników. Najpierw skontaktuj się z daną instytucją i zapytaj, czy rzeczywiście wysyłała do ciebie maila.

Co jeszcze zrobić, żeby zachować bezpieczeństwo w sieci?

Zawsze weryfikuj, z kim tak naprawdę rozmawiasz przez media społecznościowe, internetowe komunikatory, serwisy randkowe albo fora hobbyistyczne.

Pamiętaj, że oszuści mogą zakładać fałszywe konta w różnych mediach, żeby podszywać się pod znane osoby.

Zachowaj czujność, jeżeli ktoś prosi cię o pożyczkę. Nie przekazuj pieniędzy osobom, które znasz tylko z sieci.

Jeżeli otrzymasz wiadomość od instytucji państwowej, sprawdź adres mailowy oraz rozszerzenia załączonych plików.

Zanim otworzysz jakikolwiek plik, skontaktuj się z nadawcą i upewnij, że prze-

ślany załącznik rzeczywiście jest bezpieczny.

Nie klikaj w linki przesyłane w tego typu wiadomościach, nie wypełniaj podejrzanych formularzy i nie podawaj swoich danych wrażliwych.

Jak reagować i bronić się przed oszustami?

Nie udostępniaj nikomu poufnych danych: numeru PESEL, loginu i hasła do konta bankowego, numeru karty płatniczej oraz zapisanego na jej odwrocie kodu CVV.

Nie ufaj osobom, które namawiają cię na instalowanie specjalnych aplikacji albo oprogramowania.

Nie loguj się do bankowości internetowej w trakcie zdalnego udostępniania swojego pulpitu innej osobie.

Nie działaj pod wpływem emocji oraz presji czasu - pamiętaj, że w pośpiechu łatwiej podjąć złą decyzję i dać się manipulować.

Jeżeli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do prawdziwej tożsamości albo intencji rozmówcy - rozłącz się jak najszybciej.

Dla pewności potwierdź tożsamość konsultanta na infolinii - koniecznie wybierz oficjalny numer banku na klawiaturze numerycznej.

Nie otwieraj podejrzanych linków dołączonych do wiadomości o niezapłaconych rachunkach.

Skontaktuj się bezpośrednio ze swoim dostawcą prądu, gazu lub wody, żeby dowiedzieć się, czy naprawdę zalegasz z opłatami.

(PP - poradniki)



Krzyżówka panoramiczna

przód budynku
statek rybacki

skaza na honorze
król elfów

burda
element tranzy-
stora

Barack,
były prezy-
dent USA

wąty
czo-
wiek

weksel
cią-
gniony

prawy
dopływ
Odry

zasyпка
kosme-
tyczna

konty-
nent
z
Laosem

bokser-
ska
odpo-
wiedź

góry
z
kon-
dorami

Wielkie
Jezioro
w
Ameryce

truja-
ca
roślina,
cykuta

klamra
budow-
lana

nocne
widmo

... pra-
sowe
rządu

plynie
w
korycie

zasuwa
przy
kominie

silne
bicie
serca

szton
w
kasynie

liczne
po
deszczu
jutowy

lichy
utwór
po-
etycki

powab,
wdzięk

popu-
larne
imie psa

pasie
się na
hali

gene-
tyczny
odmie-
niec

kucyk
angiel-
ski

logika
wypo-
wiedzi

futro
z dy-
delfów

deska
bez
kory
komorne

drogowe
lub
zodiaku

usiane
gwiaz-
dami

kotlety
zawijane

dawny
statek
wojenny

tenisowe
zagranie

giełdowa
panika

kuzyn
sokoła
małpy
z Azji

Litery z oznaczonych pól, czytane
rządami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka

K

L

Ł

M

N

O

P

R

S

T

U

Litery w polach z kropką, czytane
rządami, utworzą rozwiązanie.

W kolejności przypadkowej:

- miejsce często odwiedzane przez trawery
- metalowy wiór spod pilnika
- kraj w Azji z Katmandu
- ozdoba zakładana na czubek choinki
- kraj związkowy w zachodniej Austrii
- uczucie ulgi i spokoju po ustąpieniu cierpienia
- lalka nakładana na dłoń i poruszana palcami
- długie pręty w ekwipunku narciarza
- ojczysta Puszkina i Tolstoja
- patetyczny utwór poetycki
- inskrypcja wyrzyta na nagrobku
- dawny mieszkanić Puszczy Tucholskiej
- średniowieczny mnich malujący ozdobne litery

Krzyżówka pięciokątna

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Litery w polach z kropką, czytane
rządami, utworzą rozwiązanie.

1) ryba mulistych wód
• personifikacja Stanów
Zjednoczonych,
2) aktor z filmu „Zabój-
cza broń”,
3) tłuszcz roślinny,
4) roślina dyniowata,
5) Wolne ... Gdańsk,
6) model Opla,
7) w słoiku z ogórkami
kiszonymi,
8) egipskie nieszcześcia,
9) zrumieniona słonin-
ka na pierogach.

Litery z pól od 1 do 13
utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

3) atrakcja Sopotu,
9) bolesny cios,
13) fiskalna w sklepie.

Pionowo:

1) pięcioksiąg Mojżesza,
7) kara aresztu,
11) ciągnie tu wilka.

1

7

3

2

11

10

9

12

6

13

8

5

4

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: litery z oznaczonych pól, czytane
rządami, utworzą rozwiązanie.
Krzyżówka alfabet-
ka: litery w polach z kropką, czytane
rządami, utworzą rozwiązanie.
Krzyżówka pięciokątna: litery w polach z kropką, czytane
rządami, utworzą rozwiązanie.
Krzyżówka dwuliterowa: litery w polach z kropką, czytane
rządami, utworzą rozwiązanie.
Krzyżówka mozaikowa: litery w polach z kropką, czytane
rządami, utworzą rozwiązanie.
Krzyżówka tautogramowa: wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą
pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane
rządami, utworzą rozwiązanie.

Szkotka

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

Do diagramu należy wpisać rzeczowniki pospolite w liczbie pojedynczej, zawierające
podane słowa, np. las – laso, kolaska lub balas. Litery w polach z kropką, czytane
rządami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

14) tusz.
1) biel.
5) kara.
9) ren.
10) lot.
11) rani.
12) rek.

17) Nana.
20) gnat.
22) om.
23) tara.
24) mór.
25) kra.

28) rasa.
31) Rob.
33) arka.
34) kat.
35) akt.
36) arni.
37) alt.

Pionowo:

1) Ner.
2) lek.
3) strzał.
4) ara.
5) Aza.
6) karp.
7) run.

8) rem.
13) tor.
15) oda.
16) zys.
17) agat.
18) nit.
19) orka.
21) mer.

25) jen.
26) set.
27) Ur.
29) ława.
30) ras.
31) at.
32) but.

Pary liter z pól ponumero-
wanych w prawym dolnym
rogu od 1 do 4 utworzą
rozwiązanie.

Poziomo:

1) gra Barbarę Mostowiak,
5) dawna gra w karty,
6) pomieszczenie dla pilota,
8) walizy podróżnego,
10) żona Kamy w mitologii
indyjskiej,
11) pyszałkowatość, wyniosłość.

Pionowo:

1) aktówka lub skoroszyt,
2) gatunek jałowca,
3) żelazny to glejt,
4) szeroka szarfa,
7) łączy udo z tułowiem,
8) strefa dna morskiego,
9) stop żelaza z węglem,
10) szczmiel biały.

Krzyżówka dwuliterowa

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Krzyżówka mozaikowa

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Litery w polach z kropką, czytane
rządami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

3) cieszy się nią wybitny artysta,
6) szereg słupków wokół balkonu
7) zwierzę polujące na inne zwierzęta,
10) dawny pośrednik handlowy.

Pionowo:

1) składany wachlarz japoński,
2) gwarowo: ojciec chrzestny, kum,
4) Pablo Picasso lub Wojciech Kossak,
5) myśl wyrażona słowami,
8) mały samochód dostawczy,
9) „waluta” w królestwie pokera.

Krzyżówka tautogramowa

Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą
pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane
rządami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

4) bada mechanizmy
władzy,
5) Leon XIV lub Pius IX,
7) w niej przeszytka,
8) ... jadalny to kurka.

Pionowo:

1) zorganizowane tropienie,
2) przyprawa do potraw,
3) droga wiodąca pod
góre,
6) osesek wróbla.

minerał z grupy tyszczyków		taktyka walki	mruczek	teatr jednego aktora	"Orbit" do zucia	dywanik na ścianie
dawne narzędzie tortur		złot cza- rownic	początek dnia			
dział medy- cyny						
przy- stań arki Noego				zero, nic		kuzynka kruka
rwętes, hałas				cyrkowy klaun		
roślina wodna		3				
			8		do towa- rzystwa	
gra liczbowa				drapieżnik o cennym futrze	4	pudło skrzy- piec
obertas dziadka		"kocie fby"	scheda, suk- cesja			gaz palny
Krzysztof, prezenter Polsatu				koniec biegu	2	
piwo z pubu			7			
			Naomi, teni- sistka			ręka lub noga
czeski Star		zakli- naczk deszczu	odmiana czerwieni jak roślina	dawna nazwa czołgu		
potocznie o narcie						
		6				
narzuta na tapczan	np. Jurand ze Spy- chowa	nastój powagi				
widli- szek			5			
		9				
słomiana ple- cionka						
imię Łasko- wika	obiekt dla dozorcy					

[illegible]

The diagram illustrates the 'Panoramical Spiral' (Wirówka Panoramiczna) concept. It features a central orange box with the title 'WIRÓWKA PANORAMICZNA'. Surrounding this central box are eight white boxes, each containing a topic. Arrows indicate a clockwise flow from the top-left box to the bottom-right box, suggesting a continuous cycle of topics.

Małe ... na Atlan- tyku	rodzaj masy cukier- niczej	podatek pośredni	głęboka misa gliniana
instru- ment szarpany	WIRÓWKA PANORAMICZNA		groźna w górach
... sodu, N ₂ O ₃	publiczne zieleńce	żywy taniec rosyjski	Włochy dla tuziemca

A 10x10 grid with 11 numbered squares (1-11) and 11 shaded squares. The letters S, E, P, G, I, L are placed in the bottom row.

	1		2	
3		4		5
	•	•	•	•
	•	•	•	•
	•	•	•	•

1		2		3
	2			
4			3	4
5				

krzyżówka panoramyczna: ...
 zebrałem; wirtówka pano-
 ramiczna: „lekką kawale-
 ra”; krzyżówka z hasłem:
 Piękno z dawni świat: duet jolek:
 „Ptasie radio”, logogryf: „To
 skomplikowane”, szyfr: „Bryd-
 ka siostra”, krzyżówka A-Z:
 marzenia; krzyżówka: rumba.

James Bond miał wiele samochodów, ale ten kojarzy się z nim jednoznacznie. Jego sylwetka zdradza brytyjski charakter, który ma potwierdzenie w silniku zaprojektowanym przez polskiego inżyniera Tadeusza Marka. A to niejeden polski akcent w historii Astona.

Zacznijmy jednak od początku. To Bentley miał być pierwszym samochodem Jamesa Bonda, ale w swoich powieściach Ian Fleming zastąpił go Astonem Martinem za sugestią fana. Od tamtej pory 007 i Aston są nierozłączni. Na początku lat 50. w książkach Fleminga Bond jeździł Astonem DB Mark III. Dopiero w filmowej wersji „Goldfingera” (1964 rok) pojawił się bardziej współczesny DB5. Wyposażony w całkowicie aluminiowy, sześciocylindrowy silnik o mocy 282 KM mógł osiągnąć prędkość 233 km/h.

DB5, którym jeździł Sean Connery, miał ukryte na przedzie karabiny maszynowe, fotel pasażera z katapultą i zestaw tablic rejestracyjnych na każdą okazję. Mógł rozlać za sobą olej, postawić zasłonę dymną i podziurawić opony agresorom. Akcesoria zajmowały cały bagażnik i podnosiły masę auta o 136 kg, ale tylko kilka działało naprawdę, np. wytwornica dymu. Dziurawienie opon zastrzonymi nakrętkami kół narodziło się w studiu efektów specjalnych, a karabiny „strzelały” wybuchającymi kapsułkami z acetylenem.

Podczas zdjęć wykorzystano jeden „supersamochód” oraz jednego zwyczajnego DB5. Gdy film odniósł sukces, drugie auto doposażono i pokazywano, aby promować obraz. Zainteresowanie było tak duże, że zbudowano jeszcze dwie repliki „super-auta” Bonda. Gromadziły tłumy podczas wystaw samochodowych i imprez dobroczynnych. Niestety, pierwowzór, który służył do kręcenia scen z uzbrojeniem „zaczepno-obronnym”, został pozbawiony akcesoriów i sprzedany. W 1997 r. prawdopodobnie skradziono go z hangaru na Florydzie i ślad po nim zaginął.

Firmę założył Lionel Martin do spółki z Robertem Bamfordem. Sprzedawali w Londynie samochody Singer, ale postanowili zbudować coś sami. Wzięli 4-cylindrowy silnik Coventry-Simplex o pojemność 1,4 l i posadzili go na zaprojektowanej przez Ettore Bugattiego ramie Isotta-Fraschini z 1908 r. Produkcji nie uruchomili, bo zaraz poszli na wojnę walczyć za króla i ojczyznę. Nazwa „Aston Martin” powstała z połączenia nazwy górskiego wyścigu z nazwiskiem Lionela. Podobno odpowiedziała mu ją żona Kate, która chciała, aby firma znalazła się na samym począt-



W 1964 roku w filmie „Goldfinger” Sean Connery zasiadł za kierownicą srebrnego DB5. Od tej chwili Aston Martin stał się nieodłącznym symbolem agenta 007.

Nazrywam się Aston... Opozwieść o szpiegach i dynamicznej jeździe



Aston Martin DB10
- samochód Bonda z filmu „Spectre”.

ku katalogów i spisów adresowych.

Odrodzoną markę uratował w 1920 roku sporym za-

strzykiem finansowym hrabia Louis Zborowski, mieszkający w Anglii syn polskiego szlachcica i Amerykanki, bo-

gaty miłośnik sportu samochodowego. Jego pasją były maszyny i szybkość. Dużą popularność zdobył samochód

Zborowskiego nazwany Chitty Bang Bang. Był to wóz zbudowany na podwoziu przedwojennej taksówki Mercede-

sa z napędem łańcuchowym, do którego Lou zapakował 6-cylindrowy lotniczy motor Maybacha o pojemności ponad 23 litrów. Auto miało hamulce tylko przy tylnych kołach i z tyłu musiano umieścić ponad 350 kg balastu w postaci worków z piaskiem - tak ciężki był silnik.

W roku 1924 hrabia Louis Zborowski zabił się w 2-litrowym, ośmiocylindrowym Mercedesie na torze Monza. Miał zaledwie 29 lat. Jego samochód opuścił tor w zakręcie Lesmo i uderzył w drzewo. Zborowski zmarł natychmiast, ale Len Martin, który był jego mechanikiem, został wyrzucony z auta i uniknął śmierci. Do 1924 roku firma wyprodukowała 55 szybkich sportowych samochodów i zbankrutowała.

Wtedy Aston Martin znalazł kolejnego patrona, Włocha Augustusa Berterellego - „Berta”. Był on dyrektorem i kierowcą w jednej osobie. Firma miała powodzenie w sporcie, ale wróciły kłopoty finansowe. Fortuna uśmiechnęła się w 1947 roku, gdy przedsiębiorstwo kupił wytwórca traktorów sir David Brown, który wkrótce potem nabył też Lagondę. Stąd inicjały „DB” w oznaczeniu powojennych modeli.

DB4 z 1958 r. był dla Astona tym, czym typ E dla Jaguara. Sześciocylindrowy silnik samochodu o pojemności 3,7 litra zaprojektował polski konstruktor Tadeusz Marek, który urodził się w 1908 r. w Krakowie, a potem studiował w Berlinie. Silnik miał dwa wałki rozrządu w głowicy i zasilały go dwa gaźniki. Aston przyspieszał do setki w 9,5 sekundy i osiągał prędkość 224 km/godz. Blisko 70 lat temu!

W DB5 przedstawionym we wrześniu 1963 r. silnik został powiększony do 4 l i otrzymał trzy gaźniki. Standardem stała się 5-biegowa skrzynia biegów. Nadwozie typu Superleggera zaprojektowali Włosi z Touring. Produkowano go w Newport Pagnell. Powstała również rzadka wersja Shooting Brake (kombi), wyprodukowana w liczbie około 12 sztuk. Aktualnie DB5 jest najbardziej poszukiwanym klasykiem z całej trójki i osiąga najwyższe ceny. Jest szybszy niż DB4 i zgrabniejszy niż DB6. No i jest samochodem Bonda. Jamesa Bonda.

Obecnie Aston Martin zmaga się z poważnymi kłopotami finansowymi. W 2025 roku zanotował wysoką stratę operacyjną (ponad 184 mln euro) i zadłużenie przekraczające 1,3 mld euro. Firma redukuje zatrudnienie o około 20% (600 osób), a trudności wynikają głównie z amerykańskich ciał, słabego popytu w Chinach i kosztów inwestycji.

Aureliusz Mikos

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: **800 472 852, 42 647 28 52**

Przez internet: **ibo.polskapress.pl**

W Biurze Reklamy:

Kierownik działu ogłoszeń: Magdalena Śliwińska,
m.sliwinska@polskapress.pl
tel. 502 499 114

ŁÓDŹ, ul. ks. Skorupki 17/19, tel. 502 499 448, 502 499 127

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH

NIERUCHOMOŚCI	- mieszkania - sprzedam - mieszkania - kupię - mieszkania - do wynajęcia - mieszkania - wynajmę - mieszkania - zamienię - domy - sprzedam - domy - kupię - domy - do wynajęcia - dome - wynajmę - domy - zamienię - lokale użytkowe - sprzedam - lokale użytkowe - kupię
- lokale użytkowe - do wynajęcia - lokale użytkowe - wynajmę - lokale użytkowe - zamienię - działki, grunty - sprzedam - działki, grunty - kupię - gospodarstwa - garaże - pośrednictwo - inne - bank stancji	- elektronika, komputery - telefony - car audio - antyki - kolekcjonerstwo, sztuka - jubilerstwo - filmy, muzyka - foto, książki - instrumenty muzyczne - lombardy - sport i rekreacja - maszyny urządzenia - materiały budowlane - materiały opałowe
HANDLOWE	- AGD - RTV

FINANSE BIZNES	- zamienię - motofinanse - motousługi - inne
MOTORYZACJA	- kredyty, pożyczki - usługi finansowe - usługi prawne - biura rachunkowe - ubezpieczenia - oferty - inne
NAUKA	- szkoły - kursy/szkolenia

PRACA	- języki obce - korepetycje - inne
ZDROWIE	- apteki - pomoc całodobowa - chirurgia - ginekologia - interna - neurologia

USŁUGI	- pediatria - psychologia - psychiatria - stomatologia - urologia - inne specjalizacje - przychodnie, kliniki - laboratoria - zabiegi - opieka - sprzęt medyczny - uroda - inne
--------	---

USŁUGI	- instalacyjne - biurowo - projektowe - komputerowe - montażowe - ogrodnicze - porządkowe - przeprowadzki - reklamowe - stolarskie - radio taxi - transportowe - rozrywka - uroczystości - zabezpieczające - inne
--------	---

TURYSTYKA	- agroturystyka - kraj - świat - biura podróży - ochozy i kolonie - wycieczki - przewozy - inne
ZWIERZĘTA	- lecznice - usługi - inne
MATRYMONIALNE	ROŻNE

KOMUNIKATY	ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA
GASTRONOMIA	- dania na telefon - usługi - inne
ROLNICZE	- maszyny rolnicze - ogrodnictwo - plody rolne - zwierzęta hodowlane - inne
TOWARZYSKIE	- USŁUGI KAMIENIARSKIE - USŁUGI POGRZEBOWE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ 2, 3 pokoje zadłużone, z komornikiem, 506-126-915

Kupię każde mieszkanie. Garaż. Za gotówkę 792-669-171

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

23M² Widzew 1350zł, 506-592-529

M2, ok. Pionierka 1000zł + opłaty, 501-791-888

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BUDOWLANE, Tuszyń, 695-864-032

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

0 - 01 wszystkie kupię, 603-471-335

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

12h autokup, 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

USŁUGI FINANSOWE

EMERYCIE uwolnij się od długów - odwrócona hipoteka, upadłość konsumencka, 515-461-767

UPADŁOŚĆ konsumencka, hipoteka odwrócona, ochrona majątku przed komornikiem, 515-461-767

USŁUGI PRAWNE

ALIMENTY, rozwody, spadki, regulowanie stanów prawnych, ZUS, 515-461-767

Praca

ZATRUDNIĘ

DO mycia klatek schodowych, 661-359-332

DO prac fizycznych, 502-662-696

DO pracy dorywczej - budowa zatrudnię, 602-790-937

DO sprzątania zakładu produkcyjnego w Strykowie ZPCh zatrudni na umowę o pracę niepełnosprawnych oraz na umowę zlecenie osoby bez orzeczenia, (możliwość dowozu), 660-521-529

PAKOWACZ - elastyczny grafik. Praca od Teraz! WTS, Łódź, Nawrot 21 lok 1, 515-121-450

PORTIERA - emeryta, rencistę, tylko mężczyzna (parking), z ok.Widzewa Wschodu, 503-044-933,602-645-222

PRASOWACZA, prasowaczkę z doświadczeniem, 518-721-301

Szycie, prasowanie, krojenie, wzorcownia, 602-371-680

W stolarstwie, 608-502-044

ZATRUDNIMY pracowników do dociepleń
Tel: 504 701 232

ZPCH AJG zatrudni osoby do sprzątania z grupą, Zgierz, 509-336-746

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

ALKOHOL - ciągi, odrucia, 501-063-660

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, Marzena Król, 695-412-061

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 602-691-580

PSYCHIATRIA

Psychiatra, 604-406-067

STOMATOLOGIA

Kompleksowe leczenie i protetyka, protezy elastyczne, implanty, 42-258-43-43, Ł/ Chojny, ul. Gościńska 8, 42-239-83-83, ul. Nastrojowa 53

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 - serwis, 733-955-881

Automatyczne pralki - dojazd gratis, 42-674-14-67

Pralki - Kaczmarek, 603-200-349

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

TELE - audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

GLĄDZIE, malowanie, 515-499-650

GLĄDZIE, malowanie, tapeta, karton/gips, 792-575-422

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

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

INSTALACYJNE

ELEKTROINSTALACJE, awarie, pomiary. Tanio, solidnie, 509-275-480, 42-672-06-20

ELEKTRYCZNE - awarie, 503-707-122

ELEKTRYK, 693-741-682

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 788-289-668

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

USŁUGI hydrauliczno - elektryczne, 721-933-455

KOMPUTEROWE

POGOTOWIE komputer, 733-955-881

MONTAŻOWE

Żaluzje - Plisy. Rolety 50zł. Moskitiery. Produkcja, montaż, naprawa. Drewnowska 88. Promocje! Gratysy!, 42-654-84-84, 501-380-619

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

Cięcie drzew owocowych. Fachowo, 605-307-582

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

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

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

MYCIE okien, 602-235-498

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

Pranie dywanów, tapicerki, 792-038-112

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

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

STOLARSKIE

Mebłe kuchenne, inne, 42-632-33-92

INNE

TAPICERSTWO, naprawy, 42-632-33-92

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - Wielkanoc od 1100 do 1400zł. Możliwość dowozu 501-642-492

Matrymonialne

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

PASJA wieczorki taneczne 661 974 245

WOLNY, 59 l. bezdzietny, wysoki, normalny, niezależny finansowo, pozna panią. Pani może posiadać dzieci, 660-006-217

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,, 668-571-329

Monety, banknoty stare dla wnuków korzystnie odkupię, 884-312-678

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

Usługi kamieniarskie

Usługi kamieniarskie, nagrobki, dopisywanie liter na cmentarzu, 609-853-844

W ARCE GDYNIA NIE WYTRZYMALI I PRACĘ STRACIŁ DAWID SZWARGA

Jan Hofman

Dawid Szwarga nie jest już trenerem piłkarzy Arki Gdynia.

W beniaminek ekstraklasowych rozgrywek poinformował o zakończeniu współpracy z 35-letnim szkoleniowcem.

Szwarga przejął Arkę 9 grudnia 2024 roku po trenerze Tomaszu Grzegorzczuku i wprowadził do ekstraklasy. W najwyższej klasie Gdynianie spisują się jednak bardzo słabo - w 26 ligowych spotkaniach wywalczyli 30 punktów i plasują się na spadkowej, 16. pozycji, ma punkt więcej od Widzewa.

W ostatniej kolejce Gdynianie przegrali w Kielcach 0:3 z Koroną. Na wyjazdach - w 13 meczach zanotowali jeden triumf i jeden remis oraz 11 porażek, przy bilansie bramkowym 6-30. Jedyne zwycięstwo arkowcy odnieśli 9 marca w Płocku, gdzie 3:0 pokonali innego beniaminka Wisłę. Akurat była to jedyna ligowa konfrontacja, której z ławki rezerwowych nie poprowadził Szwarga - 35-letni szkoleniowiec był zawieszony za żółte karki i oglądał to spotkanie z trybun.



Dawid Szwarga

Najbliższe treningi pierwszego zespołu poprowadzi asystent trenera Tomasz Włodarek.

Według nieoficjalnych informacji szkoleniowcem Gdynian ma zostać Dawid Kroczyk, który znajduje się obecnie w sztabie Rakowa Częstochowa.

Arka jest siódmym zespołem ekstraklasy, w którym w tym sezonie doszło do zmiany trenera. Wcześniej do takiego ruchu doszło w Rakowie, Piastie Gliwice, Pogoni Szczecin, Radomiaku, Legii oraz Widzewie. Łódzianie mieli najwięcej szkoleniowców, bowiem zatrudniony 5 marca Aleksandar Vuković jest już czwartym.

Wygrany trzeci sparing Orła i żużlowe emocje w Łodzi



Łódzkie podprowadzające

Jan Hofman

Żużlowcy Orła przed startem pierwszoligowego sezonu spisują się doskonale. Pewnie wygrali trzeci sparing.

W spotkaniu rozegranym w Gdańsku pokonali tamtejsze, drugoligowe Wybrzeże 52:38. To trzecia sparingowa wygrana drużyny prowadzonej przez trenera Macieja Jądra.

W zespole gości świetnie prezentowali się Oliver Bernitzon i Villads Nagel.

Wybrzeże Gdańsk - H. Skrzydlewski KŻ Orzeł Łódź 38:52

ORZEŁ: Marcin Nowak 9 (1, 1, 3, 3); Szymon Szlauderbach (1, 0, 3, 2, 1); Villads Nagel 10+2

(2, 2*, 3, 3); Zach Cook 7+2 (2*, 3, 0, 2*, 0); Oliver Bernitzon 8 (3, 2, 3, -); Krzysztof Lewandowski 6 (3, 3, 0); Seweryn Orgacki 3+2 (2*, 1*, 0); Dan Thompson 2+1 (0, 2*); Kacper Zieliński NS.

Bilans sparingowych potyczek łódzian jest efektowny. Nie dość, że potrafili wygrać z ekstraklasową Fogą Unią Leszno, to dwukrotnie zdominowali Wybrzeże.

W sobotę kibiców żużlowych czeka inauguracja sezonu w Łodzi, czyli zawody Varitex IMME im. Zenona Plecha. Początek na łódzkiej Moto Arenie (o godz. 19).

Jednym z rezerwowych zawodników będzie Villads Nagel (H. Skrzydlewski Orzeł Łódź).

Steve Kapuadi zagrał w drużynie narodowej



Concept Store obok stadionu przy Al. Piłsudskiego.

Steve Kapuadi, piłkarz Widzew Łódź, zagrał w reprezentacji Demokratycznej Republiki Konga. Jego drużyna narodowa wygrała, w rozegranym w Meksyku, spotkaniu towarzyskim, 2:0 (1:0) z Bermudami.



Steve Kapuadi

Jan Hofman

27-letni obrońca łódzkiej drużyny grał do przerwy.

To był generalny sprawdzian przed barażami interkontynentalnymi do mistrzostw świata, o dwa miejsca rywalizowało sześć zespołów. W finałach są już dwie najwyższe rozstawione drużyny narodowe (według rankingu FIFA): Demokratyczna Republika Konga oraz Irak.

Zdaniem wielu zespół z Afryki ma największe szanse

na awans. W finale zagra, 31 marca, z lepszym z pary Jamajka - Nowa Kaledonia. Zdecydowanym faworytem do awansu do finału jest Jamajka (76 proc.), a ekipa z Oceanii jest outsiderem w tym gronie.

Dla blisko 1179-milionowego kraju (Demokratycznej Republiki Konga) ewentualny awans byłby powrotem na mundial po 52 latach. W 1974 r. grał na MŚ w RFN jeszcze jako Zair, będąc pierwszym zespołem z Czarnej Afryki w historii tego

turnieju. Zespół przegrał wszystkie trzy mecze z bilansem 0-14. Tem przegrali wszystkie trzy mecze grupowe (0:2 ze Szkocją, 0:9 z Jugosławią, 0:3 z Brazylią), kończąc turniej bez zdobytego punktu i bramki (0:14).

Widzew poinformował, że wchodzi w kolejny etap rozwoju sprzedaży detalicznej.

Już w najbliższych dniach ponownie swoje podwoje otworzy Widzew Store w Galerii Łódzkiej.

Ponadto w najbliższym czasie klub szykuje się do tworzenia nowych punktów:

● Przystanek Widzew na dworcu Łódź Fabryczna

● P138 - Concept Store obok Serca Łodzi, który będzie odpowiedzią na potrzeby kibiców w dniu meczowym

● Widzew Gate na lotnisku Łódź-Lublinek

Po zakończeniu sezonu metamorfozę przejdzie też obecny sklep na stadionie.

Sportowe wiadomości w skrócie

Jan Hofman

Piłkarka Barcelony Ewa Pajor strzeliła dwa gole, a jej drużyna wygrała na wyjeździe z Realem Madryt 6:2 w pierwszym ćwierćfinałowym meczu Ligi Mistrzów.

Rewanż odbędzie się 2 kwietnia.

● W niedzielę na torze Suzuka zostanie rozegrana trzecia runda mistrzostw świata Formuły 1 - wyścig o Grand Prix Japonii. Po dwóch liderem jest Brytyjczyk George Russell z Merce-

desa, który zgromadził już 51 pkt, wyprzedza partnera z zespołu Włocha Andriea Antonello - 47 pkt i Monakijczyka Charlesa Leclerca z Ferrari - 34 pkt.

● Broniący tytułu koszykarze Oklahoma City Thunder ponieśli pierwszą od miesiąca porażkę w lidze NBA. Przegrana po dogrywce zanotowali także liderzy Konferencji Wschodniej Detroit Pistons. W Denver popisowe spotkanie rozegrali Jamal Murray i Nikola Jokić.

● Hokeiści Boston Bruins pokonali na wyjeździe wicelide-

rów Konferencji Wschodniej, Buffalo Sabres 4:3 po dogrywce meczu ligi NHL. W drugim spotkaniu tego wieczoru Toronto Maple Leafs wygrali u siebie z New York Rangers 4:3.

● Piłkarz Górnik Zabrze Lukas Podolski po czerwonej kartce w meczu z Rakowem został zawieszony na trzy mecze ekstraklasy. - Wie, że nie może tak postępować. Zamiast kary zaprosił wszystkich na kebab i sprawa jest zamknięta - powiedział trener Zabrzan Michal Gasparik.



Lukas Podolski

Przedstawiciele FIFA odwiedzili ŁKS



Adam Marciniak opowiada o pracy klubowej akademii.



Futbol ma też w sobie elementy baletu.

FOT. ŁKS ŁÓDŹ

FOT. GRZEGORZ GALEŃSKI

Piłkarska spółka ŁKS gościła przedstawicieli FIFA. Ludzie ze światowej federacji odwiedzili klubową akademię oraz stadion im. Władysława Króla.

Jan Hofman

To powinna być zapowiedź tego, że łódzki klub chce jak najszybciej wrócić na futbolowe salony.

Wizyta była też okazją do wymiany doświadczeń w obszarze szkolenia oraz rozwoju młodych zawodników.

- To było naprawdę fantastyczne doświadczenie powiedział Hannu Tihinen, znakomity w przeszłości fiński piłkarz, a obecnie delegat FIFA ds. rozwoju talentów. - Je-

steśmy tutaj z ramienia FIFA w ramach projektu, którego celem, w dużym skrócie, jest to, aby każdy talent otrzymał swoją szansę. Wizytujemy wiele ośrodków piłkarskich, żeby lepiej zrozumieć ekosystem polskiego futbolu oraz poznać akademie i kluby, które je prowadzą -

Wraz z delegacją FIFA do Łodzi przyjechali również Marcin Dorna (dyrektor sportowy PZPN) oraz Sławomir Kopczewski (wiceprezes ds. szkolenia PZPN), a gości ze strony ŁKS przyjął Krystian

Kierach (dyrektor Akademii ŁKS), Wojciech Tomaszewski (dyrektor ds. szkolenia Akademii ŁKS) oraz Adam Marciniak (Departament Rozwoju Indywidualnego).

- Pokazywaliśmy naszym gościom, w jaki sposób Departament Rozwoju Indywidualnego planuje i nadzoruje ścieżki rozwoju najbardziej uzdolnionych zawodników - powiedział Adam Marciniak, wychowanek ŁKS, który obecnie pracuje z młodymi elkaesiakami właśnie w ramach DRI. - Kluczowa jest dla

nas analiza osiąganych wyników oraz indywidualne podejście do każdego piłkarza. Otaczamy zawodników kompleksową opieką, opartą na wiedzy, doświadczeniu i nowoczesnych narzędziach, ale równie ważne są relacje i zaufanie, które budujemy na co dzień. To połączenie pozwala nam realnie wspierać ich rozwój.

W sobotę pierwszoligowa drużyna ŁKS rozegra sparing w Radomiu, z przedstawicielem ekstraklasy Radoniakiem. Mecz jest utajniony.

BUDOWLANE ŁÓDŹ ODWRÓCIŁY LOSY MECZU Z CHEMIKIEM

Filip Kijewski

PGE Budowlani Łódź przegrywali 0:2 w setach, a mimo tego wygrali mecz z Lotto Chemikiem Police 3:2.

To było jedno z najlepszych spotkań w tym sezonie ekstraklasy.

Chemik Police od początku narzucił swoje warunki gry. W pierwszym secie gospodynie dały się zaskoczyć i przegrały 22:25, choć jeszcze na początku prowadziły 4:1. W drugim secie było jeszcze gorzej - Budowlane przegrały aż 15:25 po tym, jak rywalki od razu odskoczyły na 5:0. Drużyna trenera Macieja Biernata grała nerwowo i popełniała błędy w ataku.

Przed trzecim setem Biernat wyprowadził drużynę z hali. Zadziałało. Budowlane wygrały trzeciego seta 25:19 i zaczęły wierzyć w comeback. Czwarty set był dramatyczny - Chemik prowadził 20:16 i wydawało się, że mecz jest rozstrzygnięty. Łodzianki doprowadziły jednak do rywalizacji na przewagi i ostatecznie wygrały 27:25.



Atakuje Maja Storck

W piątym secie Budowlane nie dały rywalom żadnych szans. Już na starcie prowadziły 4:0 przy zagrywkach Alicji Grabki i wygrały tie-breaka 15:9.

Najlepszą zawodniczką meczu została Maja Storck, która zdobyła 32 punkty.

● PGE Budowlani Łódź - Lotto Chemik Police 3:2 (22:25, 15:25, 25:19, 27:25, 15:9)

Budowlani: Grabka, Damaske, Lelonkiewicz, Storck, Buterez, Planinśec, Łysiak (L); Honorio, Siuda, Drużkowska

Lotto Chemik: Partyka, Mędrzyk, Koput, Gierszewska, Orzoł, Różyńska, Nowak (L); Hewelt, Grabowska

Miłe złego początki siatkarek ŁKS Commercecon Łódź



Próba sił przy siatce, Gulia Gennari i elkaesianka Anna Obiała (od lewej).

FOT. PAPURK PRASZKIEWICZ

Jan Hofman

Siatkarki BKS Bostik ZGO Bielsko-Biała pokonały we własnej sali 3:1 ŁKS Commercecon Łódź w pierwszym spotkaniu ćwierćfinałowym w fazie play-off ekstraklasy.

Miłe złego początki w wykonaniu siatkarek ŁKS Commercecon. Łodzianki zagrały w bardzo dobrym stylu i wygrały pewnie pierwszego seta.

Wówczas wydawało się, że są na najlepszej drodze do zakończenia bardzo złej serii w pojedynkach z zespołem z Bielska-Białej, bowiem ostatni raz pokonały ten zespół w kwietniu 2023 roku, w półfinale fazy play-off. Niestety, na dobrych chęciach się skończyło.

Trzy kolejne partie wygrały gospodynie i to one są bliżej półfinału Mistrzostw Polski.

Drugi mecz, tym razem w Łodzi, zaplanowany jest na 29 marca. Rywalizacja w ćwierćfinałach play-off toczy się do dwóch zwycięstw. Ewentualne trzecie spotkanie odbędzie się w Bielsku-Białej 1 kwietnia.

● BKS Bostik ZGO Bielsko-Biała - ŁKS Commercecon Łódź 3:1 (20:25, 25:17, 25:20, 25:21)

BKS Bostik ZGO Bielsko-Biała: Gulia Gennari, Martyna Borowczak, Nikola Abramajtyš, Kertu Laak, Klaudia Nowakowska, Aleksandra Gryka - Adriana Adamek (libero) - Reka Bozoki-Szedmak. ŁKS Commercecon Łódź: Angelika Gajer, Mariana Brambilla, Sonia Stefanik, Weronika Centka-Tietianiec, Regiane Bidas, Anna Obiała - Anna Pawłowska (libero) - Daria Szczyrba, Anastazja Hryszczuk, Wiktoria Kowalczyk, Thana Fayad.

Piłkarki Grot SMS zmierzają się z AP Orlen

Jan Hofman

Piłkarki nożne Grot SMS w zaległym spotkaniu 13. kolejki ekstraklasy przegrały na wyjeździe z Górnikiem Łęczna 0:3.

- Nasza młoda, a na dodatek poważnie osłabiona kontuzjami, dzielnie walczyła na Lubelszczyźnie, ale Górnik to jeden z kandydatów do mistrzostwa i udowodnił swoją wyższość - mówi Janusz Matusiak. - Łodzianki wypracowały sobie kilka klarownych okazji bramkowych, ale zabrakło skutecznego

ści i odrobiny szczęścia. Dziewczyny nie będą miały jednak dużo czasu na regenerację sił, bo już w niedzielę w kolejnej ekstraklasowej wyprawie. Tym razem zagrają w Gdańsku AP 2010 Orlenem.

Gospodynie tego meczu zajmują ósme miejsce w tabeli z dorobkiem 17 punktów, natomiast GROT SMS plasuje się tuż za nimi - na dziewiątej pozycji z 16 punktami. Co ciekawe, trzy ostatnie bezpośrednie starcia tych drużyn kończyły się bramkowymi remisami. Licząc tym razem będziemy górą.



Janusz Matusiak, prezes ŁKS

FOT. ARCHIWUM

Agnieszka Kaczorowska znika z „Klanu”!

Agnieszka Kaczorowska dołączyła do obsady „Klanu” w 1999 roku, jako 7-latką. Nie każdy pamięta, ale nie była pierwszą Bożenką Lubicz. Zastąpiła w tej roli Olivie Sivelli. Kaczorowska wspominała niedawno, że ten czas nie był wcale dla niej tak kolorowy, jak mógłby się wydawać. Dzieci w szkole dokuczały jej i nazywały „siostrą Downa”. Na szczęście udało jej się przetrwać ten trudny okres. Kaczorowska wciela się w rolę słynnej Bożenki już 27 lat.

Trzeba przyznać, że ostatnio scenarzyści „Klanu” zrobili wiele, aby aktorka się nie nudziła. Miłosz, mąż Bożenki i jej pierwszy partner seksualny, poinformował swoją żonę, że ma nieślubne dziecko. Skończyło się zawahaniem.

Co ciekawe, serialowa Bożenka odbija sobie teraz te upokorzenia. Scenarzyści posunęli jej nowego absztyfikanta. W pewnym momencie zrobiło się niezręcznie. Postać Bożenki wypo-

wiedziała słowa na temat zdrady, co w kontekście życia prywatnego aktorki mogło wybrzmieć dwuznacznie. To było chyba za wiele dla Kaczorowskiej. Okazuje się, że sceny miały być na tyle niekomfortowe, że sama aktorka poprosiła scenarzystów o urlop.

- Doszła do wniosku, że scenarzyści wykorzystali jej własne doświadczenia do promocji serialu i granie teraz zaczęło ją irytować. Niekomfortowe sceny się mnożyły - powiedziała osoba z produkcji.

Jak dowiedział się „Super Express”, Bożenkę czeka wyjazd z kraju. Okazuje się, że najstarsza z córek Grażynki i Ryśka wybierze się do Hamburga. W Niemczech przebywa siostra Bożenki, Kasia Lubicz (Julia Królikowska). Sama Kaczorowska chce skupić się na swoim związku z Marcinem Rogacewiczem i spektaklu, który współtworzą.

(RT)



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Horoskop tygodnia

Baran



(21.03-19.04) Nie martw się tyle! Twoje życie naprawdę jest piękne, trzeba tylko umieć to dostrzec. Zrób dzisiaj coś, co sprawia ci zwykle dużą przyjemność.

Byk



(20.04-22.05) Tracąc serce nie trać głowy. Twój magnetyzm może tym razem ściągnąć na Ciebie odrobinę kłopotów. Problemy same się nie rozwiążą.

Bliznięta



(23.05-21.06) Na luksusowe prezenty od losu nigdy nie miałeś co liczyć. Na szczęście nie masz skłonności do załamania. Jest całkiem nieźle. Lepiej docierać to.

Rak



(22.06-22.07) Dbaj o zdrowie, bo nic nie jest ważniejsze od niego. Twoja sytuacja jest lepsza, niż się do tego głośno przyznajesz. Tyle, że jeszcze tego nie widzisz.

Lew



(23.07-23.08) Nie martw się ciśnięciem wokół Ciebie. Nic takiego się nie stało. Natomiast potem możesz spodziewać się przełomu, który zdecyduje o reszcie roku.

Panna



(24.08-22.09) Nie grozi Ci samotność ani brak zainteresowania płci przeciwnej. Możesz nawet odczuć przesyt, ale to miłe uczucie. Pamiętaj o stałości.

Waga



(23.09-22.10) Los Ci sprzyja wbrew faktom. Wykorzystaj to śmiało i graj o każdą stawkę. Jeszcze Twoje będzie na górze. Nie za szybko, ale będzie.

Skorpion



(23.10-21.11) Jest szansa na sukcesy. Postaw na pracę, kwestie prestiżowe. Niewykluczone wejście w interesującą spółkę. Ale nie ryzykuj wszystkiego.

Strzelec



(22.11-21.12) Czekaj Cię nowy niespodziewany związek, który może się zakończyć poważną stabilizacją. Oczywiście nie tak od razu, ale coś się kroi. Nie unikaj tego.

Koziorożec



(22.12-19.01) Dopisze Ci twórcza wena. Wykorzystaj ten atut i popraw swoją opinię zawodową. Małe trzęsienie ziemi w finansach. Trzeba zmienić bazę dochodu.

Wodnik



(20.01-18.02) To będzie burzliwy dzień. Dokuczają Ci plotki, ale ten rozdział jest już zamknięty. W Twoim otoczeniu pojawiają się nowi ludzie i sprawy.

Ryby



(19.02-20.03) Poczucie rozdarcia wewnętrznego Cię nie opuści. Nie podejmuj ważnych decyzji w stanie wzburzenia. Wycisz się. Ładuj akumulatory na przyszłość.

Ma męża młodszego o 16 lat

Ewa Gawryluk nie robi tajemnicy z tego, że jej mąż jest od niej młodszy. Dopiero niedawno jednak w niedawnej rozmowie z Vivą! ujawniła, że dzieli ich aż 16 lat różnicy. To jednak nie jest żadną przeszkodą, o czym gwiazda przekonywała przed kamerami Telemagazynu: „Nie wybierałam sobie męża ze względu na rocznik, tylko po prostu, albo jest porozumienie, albo nie ma porozumienia. Wiek nie ma nic do tego.” Trudno się jednak oprzeć wrażeniu, że czas stanął dla Ewy w miejscu. Jak przekonywała zawód aktorski wymaga od niej tego, by być w formie: „Muszę mieć kondycję, bo tego wymaga ode mnie mój zawód.” Gwiazda na co dzień stara się, by nie przeciążać się żadnymi niewłaściwymi bodźcami, które mogą na nią wpłynąć negatywnie: „Jeżeli jest kolejny dzień przede mną i nie jest to dzień wolny, to muszę być w dobrym nastroju. Nie mogę bombardować się scrollowaniem telefonów, złymi historiami. Lubię zacząć od kawki. Poza tym można iść na spacer. Nawet jak się nie lubi biegać, można iść na 10 minut zmienić optykę, obudzić się po prostu i być nastawioną pozytywnie.”

(RT)



FOT. ANPA

Przeżyli z sobą 20 lat... I koniec

Michał Czernecki, jak informują media, jest już po rozwodzie z Magdaleną Czernecką. Aktor robił wiele, by ich rozstanie a potem separacja długo pozostały tajemnicą. Jak to jednak w show biznesie bywa, nie udało się. Czernecky byli małżeństwem przez dwadzieścia lat (!), a żona już raz wybaczyła mu zdradę, o czym Czernecki sam opowiadał bez żenady.

- W końcu moja żona się o tym dowiedziała. Ale chyba wtedy tego chciałem... Żeby to wypłynęło, żebym musiał coś postanowić albo żeby ktoś za mnie postanowił, w którą stronę to ma pójść. Byłem na granicy wytrzymałości psychicznej - opisywał w swojej książce (!), ujawniając, że pozamałżeńską relację utrzymywał przez półtora roku. Magdalena Czernecka, z zawodu terapeutka, nie dość że wybaczyła niewiernemu mężowi, to jeszcze, cytując aktora, „uratowała ich małżeństwo” i wspierała aktora w każdym gorszym momencie życia. Doczekali się dwóch synów: Franciszka i Piotra.

(RT)



FOT. ANPA

Komisarz Alex będzie miał nowego opiekuna

Kolejna rewolucja w serialu „Komisarz Alex”. Z produkcji odchodzi... Marcin Rogacewicz, co oznacza, że tytułowy Alex będzie miał nowego opiekuna. Marcin Rogacewicz, jako komisarz Paweł Kozera, pojawił się w „Komisarzu Aleksie” po raz pierwszy w 2024 roku. Jak donoszą media, scenarzyści nie uśmiercą tej postaci, jednak raczej nie należy się spodziewać jego powrotu w przyszłości.

Podczas urlopu komisarza Kozery (Marcin Rogacewicz) do jednostki dołączy komisarz Artur Dębiec, w którego wciela się Karol Dziuba. Bohater pojawi się po raz pierwszy w 5. odcinku (11 kwietnia), a oficjalnie dołączy do zespołu w 6. odcinku XXV sezonu „Komisarza Aleksa” (18 kwietnia).

Artur Dębiec to około 35-letni policjant, który od pięciu lat pracował w Centrum Poszukiwań Osób Zaginionych Komendy Głównej Policji (CPOZ KGP). To właśnie z tego elitarnego zespołu zostaje oddelegowany do specjalnej jednostki prowadzonej przez inspektora Ireneusza Gancarza (w tej roli Olaf Lubaszenko).

(KP)

FOT. JAN LEMIECHTYP

