PIĄTEK, 5 GRUDNIA 2025 • Nr 282 (29 201) • cena 5,90 zł (W TYM 8% VAT) NR ISSN 0137-9097 NR INDEKSU 350-109

Informacje z Łodzi, regionu, kraju i ze świata • Krzyżówki • Horoskop • Plotki, ciekawostki

MAGAZYN

• Prof. Nałęcz o konfrontacji rząd - prezydent STR. 12-13

MAŁGORZATA PIECZYŃSKA: LICZY SIĘ CHĘĆ DO ŻYCIA, A NIE ZMARSZCZKI

STR. 16-17

• Większość z nas nie zamierza wydać na święta więcej niż przed rokiem. Na czym będziemy oszczędzać? STR. 20-21

EXPRESS ilustrowany

KAWA, KTÓRA DODA ENERGII I URODY

• Kawa z kolagenem zadba o urodę, młody wygląd, a nawet zdrowie stawów STR. 19

EWA KRYŃSKA Z ŁODZI, MISTRZYNI ŚWIATA W FITNESS I KULTURYSTYCE, OD PRAWIE CZTERECH DEKAD WYCHOWUJE KOLEJNE POKOLENIA SPORTOWCÓW

STR. 11

EWA KRYŃSKA - IKONA KULTURYSTYKI

FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK, JAKUB MLONKA, 123FR.AKPA

BOŻE NARODZENIE

DOKĄD ŁODZIANIE POJADĄ NA ŚWIĘTA

STR. 3

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

RÓG UL. NAWROT I TARGOWEJ

SKWER WRESZCIE JEST!

STR. 6

FOT. UML, GETTY IMAGES, SŁAWOMIR KOWALSKI, WIKIMEDIA COMMONS

49
9 770137 909057

FORD MUSTANG - WZDYCHAŁO ZA NIM WIĘCEJ NASTOLATKÓW NIŻ ZA „MISS AMERICA"

STR. 28

TECHNOLOGIE

GRY MAJĄ RÓWNIEŻ POZYTYWNY WPŁYW

STR. 24-25

PASJE

MISTRZYNI DEKOROWANIA TORTÓW

STR. 15

eprasa.pl 46f1ed0571

EXPRESSOWO

AUTOSTRADA A1 Wypadek busa

19-letni kierowca busa został niegroźnie ranny w wypadku, do którego doszło wczoraj o godz. 6 na autostradzie A1 nieopodal węzła Łódź Wschód.

Jak wynika z ustaleń policjantów, 19-letni kierujący busa nie dostosował prędkości do warunków panujących na drodze, utracił panowanie nad pojazdem, zjechał na pas awaryjny i przewrócił się na bok. Młodzieniec trafił pod opiekę ratowników medycznych. Na szczęście po przebadaniu nie wymagał hospitalizacji.

– Sprawca zdarzenia drogowego został ukarany mandatem karnym w wysokości 2 tys. zł oraz 10 punktów – informuje asp. Kamila Sowińska z biura prasowego Komendy Miejskiej Policji w Łodzi.

Miejsce zdarzenia zabezpieczali strażacy z Łodzi. Utrudnienia w ruchu trwały do godz. 8.30.

(LS)

PIOTRKÓW Kto podrzucił w lesie truchło dzika chorego na ASF?

Wczoraj służby poinformowały, że 25 listopada na granicy gmin Rozprza i Sulejów, przy rzece Luciąża znaleziono martwego dzika. Był bez oskórowany i wypatroszony.

Powiatowy lekarz weterynarii pobrał próbki do badań, które trzy dni później potwierdziły, że znalezione zwierzę było zakażone wirusem afrykańskiego pomoru świń (ASF). Sprawa jest tym poważniejsza, że powiat piotrkowski to „świńskie zagłębie". Jest tu ponad 1200 gospodarstw, w których hoduje się prawie 450 tysięcy sztuk trzody chlewnej. Minister rolnictwa i rozwoju wsi mówi o sabotażu i wschodniej dywersji.

– O sprawie dzika z ASF pod Piotrkowem byłem informowany od pierwszych minut. Natychmiast zleciłem służbom podjęcie działań i zabezpieczenie terenu. Nie wykluczamy sabotażu, w tym wschodniej dywersji. Chronimy polską wieś i nie pozwolimy na celowe roznoszenie wirusa. Działamy! – napisał w mediach społecznościowych Stefan Krajewski. Dodał, że „to jest jak uderzenie w polskie rolnictwo i nasze bezpieczeństwo żywnościowe".

Z opinii inspekcji weterynaryjnej wynika, że szczątki martwego zwierzęcia zakażonego wirusem Afrykańskiego Pomoru Świń celowo zostały przeniesione do zagłębia hodowli trzody, gdzie do tej pory ASF nie występował. W promieniu 5 km od miejsca odnalezienia martwego dzika z ASF znajduje się 58 gospodarstw, w których utrzymywanych jest 7214 świń.

(WP)

HANDEL Trzy niedziele grudniowe będą pełnoskalowo handlowe

Najbliższa niedziela będzie dniem handlowym. Tak samo będzie we wszystkie kolejne niedziele aż do świąt Bożego Narodzenia.

Jednocześnie ustawa ogranicza maksymalną liczbę niedziel pracujących w miesiącu dla jednego pracownika – nie może on pracować więcej niż w dwie niedziele, co wymusza na pracodawcach odpowiednie planowanie grafików. Wolna Wigilia – w tym roku po raz pierwszy będzie bez pracy – ma umożliwić pracownikom spędzenie tego dnia z rodziną.

(MJ)

Ubieranie osiedlowych choinek

Wspólne ubieranie choinek stojących między blokami przy ul. Krzemienieckiej 20 i 20A organizują dziś mieszkańcy Retkini. O godz. 10 zaczną je stroić dzieci ze szkoły nr 192 i z przedszkola miejskiego nr 133, a o godz. starsi mieszkańcy. Będzie muzyka i niespodzianki. Wstęp wolny.

(MT)

FOT. MAT. PRAS. ORG.

Nocna akcja policji na stacji paliw

Policjanci zatrzymali 39-letnią kobietę i 42-letniego mężczyznę, przy których znaleźli broń oraz dużą ilość narkotyków.

Wiesław Pierzchała

Akcja policjantów z Wydziału Patrolowo-Wywiadowczego Komendy Miejskiej Policji w Łodzi miała miejsce w nocy 30 listopada. Około godz. 1 zjawili się na stacji paliwowej przy ul. Rokicińskiej na Widzewie. Ich uwagę zwrócił renault clio z włączonymi światłami, w którym nikogo nie było.

– Po sprawdzeniu w policyjnych systemach okazało się, że samochód ma zatrzymany dowód rejestracyjny, nie ma aktualnych badań technicznych oraz obowiązkowego ubezpieczenia OC. Stróże prawa zauważyli, że w pobliskiej restauracji siedzi mężczyzna. Kiedy zapytali go, czy to jego pojazd, 42-latek potwierdził. Jak się okazało, nie posiadał on uprawnień do kierowania – informuje młodszy aspirant Maksymilian Jasiak z zespołu prasowego KMP w Łodzi.

Okazało się, że 42-latek był z przyjaciółką. Oboje zachowywali się dość nerwowo, więc policjanci przeszukali ich, samochód i należące do nich mieszkania. Rezultat był zaskakujący.

Policjanci zatrzymali m.in. 39-letnią kobietę, która trafiła do aresztu.

FOT. POLICJA

Stróże prawa znaleźli toporek, pałkę teleskopową, trzy pistolety pneumatyczne oraz ponad pół kilograma narkotyków. Chodziło o amfetaminę, marihuanę i mefedron. Podczas przesłuchania oboje usłyszeli zarzuty, za które grozi do 10 lat więzienia. On dostał dozór policyjny, ona zaś trafiła do aresztu, bowiem była poszukiwana do zatrzymania.

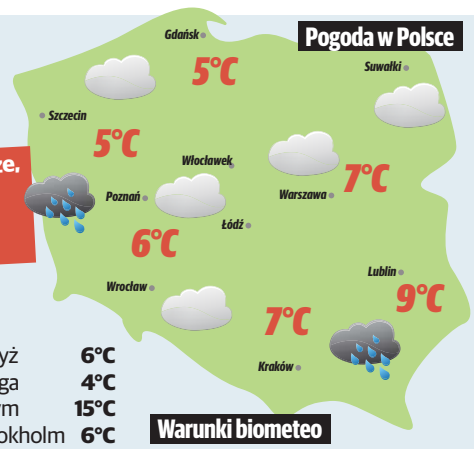
Śledztwo w tej sprawie prowadzą policjanci VI komisariatu pod nadzorem Prokuratury Rejonowej Łódź – Widzew.

Temperatura w Łodzi

dzień **6°C**
noc **2°C**

Zachmurzenie duże, miejscami przelotny deszcz.

Pogoda w Polsce



Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Sobota
dzień **6°C**
noc **3°C**

Niedziela
dzień **7°C**
noc **1°C**

Poniedziałek
dzień **8°C**
noc **4°C**

Dzisiaj w Europie

Ateny	16°C	Paryż	6°C
Berlin	4°C	Praga	4°C
Bruksela	11°C	Rzym	15°C
Dublin	11°C	Sztokholm	6°C
Helsinki	6°C	Wiedeń	3°C
Londyn	10°C	Wilno	6°C
Madryt	12°C	Zagrzeb	15°C

Warunki biometeo

TAKIE SOBIE

HANDEL

Przedświąteczne atrakcje

MOTOCYKLIŚCI, SZTUKA I MNÓSTWO MIKOŁAJÓW

● Kompleks Ogrody Geyera zaprasza w sobotę w godz. 12-18 na mikołajki motoryzacyjne. Oprócz tradycyjnych elementów takich jak warsztaty czy kiermasz rękodzieła będzie można zobaczyć zabytkowe samochody i przejechać się historycznym ikarusem.

● Mikołaja będzie też można spotkać w sobotę w godz. 11-17 w centrum handlowym Nowa Górna (ul. Kolumny 6/36). Oprócz zdjęć będą też ekologiczne warsztaty, zmywalne tatuaże i warkoczyki dla dzieci oraz zbiórka datków na fundację Happy Kids.

● W sobotę w Manufakturze (ul. Karskiego 5) otworzy się tegoroczna Fabryka Świętego Mikołaja w rotundzie galerii handlowej. Będzie można zrobić sobie zdjęcie ze św. Mikołajem, a w mikołajowej fabryce będą warsztaty piernikowe. Atrakcja będzie działać do świąt, Mikołaj będzie dostępny w weekendy w godz. 12-19, w tygodniu od godz. 15 do 19. W Manufakturze działa też jarmark świąteczny, karuzele oraz lodowisko.

● Galerię Łódzką (al. Piłsudskiego 15/23) św. Mikołaj będzie odwiedzał w weekendy. Pojawi się tam Winda do Świąt i możliwość zdjęcia z Mikołajem i Śnieżynką (w godz. 11-20), zaś w godz. 13-19 w Galerii pojawią się elfy na szczudłach, które będą obdarowywać dzieci piernikami i balonami.

● Nowa Sukcesja (al. Politechniki 1) zaczyna w sobotę weekendową akcję Magiczny Grudzień. Aż do świąt w każdą sobotę i niedzielę w godz. 12–18 przy sklepie Woolworth na 1. piętrze, odbywać się będą kreatywne animacje świąteczne, m. in. malowanie bombek, tworzenie dekoracji i stroików.

● Do Portu Łódź (ul. Pabianicka 256) Mikołaj przybędzie już w piątek i będzie czekał na dzieci codziennie do 23 grudnia w Atrium koło Ikei. Będzie obecny w tygodniu w godz. 16 - 20, w weekendy od godz. 11 do 20. Będzie można robić sobie z nim bezpłatne pamiątkowe zdjęcie, a wydruk 15x20 cm zabrać do domu, zaś w weekendy bezpłatnie pobawić się z elfami i Śnieżynkami.

(MT)

REKLAMA 0011283570

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

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

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

Ogłoszenia na telefon
0-800 47-28-52. Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronach ogłoszeniowych

WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o.
Warszawa 02-672, ul. Domaniewska 45

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

Projekt graficzny Tomasz Bocheński;
Biuro Prasowe: biuroprasowe@polskapress.pl
Biuro Konsumenta PPG,
e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

DRUK Drukarnia ZPR Media S.A.,
04-190 Warszawa, ul Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

eprasa.pl 46f1ed0571

Dokąd łodzianie pojadą na święta?

Kalendarz funduje w tym roku długi okres świąteczny, obejmuje on nie tylko Wigilię, Boże Narodzenie i drugi dzień świąt i zaraz po nich weekend. To zachęta, by wolne dni spędzić poza domem, w górach, gdzie na białe Boże Narodzenie jest większa szansa niż na nizinach czy nad morzem. Łodzianie z roku na rok coraz chętniej korzystają z tej możliwości.

Świąteczny wypoczynek nad Bałtykiem wybiera coraz więcej Polaków.

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI, MARCIN SZKODZIŃSKI

Turyści w Zakopanem na Krupówkach

Magdalena Rubaszewska

Na początku grudnia wolnych jest średnio 25 - 30 procent miejsc w ofertach świątecznych w kraju. Najszybciej wyprzedają się pakiety nad morzem i w uzdrowiskach. W górach i miastach można jeszcze znaleźć wolne miejsca, choć wybór standardu i lokalizacji jest coraz mniejszy.

Lepiej się więc pospieszyć, bo zainteresowanie wyjazdami świątecznymi systematycznie rośnie.

– W tym roku obserwujemy wzrost liczby rezerwacji o 30 - 33 procent w stosunku do ubiegłego roku – informuje Katarzyna Turosieńska, rzecznik prasowy Polskiej Izby Turystycznej. – Najbardziej aktywną grupę stanowią rodziny z dziećmi, około 60 procent wszystkich rezerwacji krajowych, które szukają spokojnych, bezpiecznych miejsc z atrakcjami dla najmłodszych. Przybywa też par bez dzieci wybierających hotele SPA. Seniorzy natomiast częściej korzystają z ofert sanatoriów i ośrodków uzdrowiskowych, łącząc święta z rehabilitacją i relaksem.

Nie góry, a polskie morze właśnie zimą cieszy się największą popularnością. Prym wiodą: Kołobrzeg, Mielno, Świnoujście, i Gdańsk. Poza tym Polacy spędzają święta w Polanicy Zdroju, Karpaczu, Szklarskiej Porębie, oczywiście w Zakopanem oraz Krynicy Zdroju. Wśród miast najchętniej są wybierane Wrocław i Gdańsk, m.in. dzięki jarmarkom bożonarodzeniowym.

– Pierwsza fala zainteresowania napłynęła we wrześniu, a potem nastała cisza. Teraz jest sprzedanych 60 procent miejsc, ale do świąt będzie zajętych około 70, 80 procent miejsc – mówi Karol Wagner, wiceprezes Tatrzańskiej Izby Gospodarczej.

Ceny wzrosły umiarkowanie, średnio o 2 - 5 procent w stosunku do ubiegłego roku. Wynika to głównie z inflacji i rosnących kosztów energii. Obecnie średnia cena pobytu świątecznego dla trzyosobowej rodziny w hotelu minimum 3 - gwiazdkowego z wyżywieniem, wynosi 645 zł za dobę.

– Warto jednak zauważyć, że wielu Polaków skraca długość pobytu. Zamiast 4, 5 nocy klienci rezerwują 3, dzięki czemu całkowity koszt wyjazdu nie jest znacząco wyższy niż w 2024 roku – dodaje Katarzyna Turosieńska.

W hotelu Zorza w Kołobrzegu położonym jedynie 150 m od morza za dwuosobowy pokój wynajęty na cztery dni trzeba zapłacić 2 tys. 180 zł. Doba w hotelu położonym w lesie w Dźwirzynie koło Kołobrzegu kosztuje 345 zł. W okresie świątecznym w Zakopanem trzeba zapłacić około 1,6 tys. zł od osoby za 4 - 5 noclegów. Hotele i pensjonaty o wyższych standardach mogą życzyć sobie np. 2, 5 - 3, 5 tys. zł od osoby za 6 noclegów. Poważną konkurencją dla Zakopanego od kilku sezonów staje się Karpacz. W Sandra Spa Karpacz 6-dniowy pobyt w hotelu kosztuje 3 tys. 150 zł, 5 - dniowy - 2 tys. 800 zł i 4 - dniowy - 2 tys. 325 zł. od osoby. W Osadzie Śnieżka za pobyt trzeba zapłacić 488,75 zł za dobę.

REKLAMA 0011438446

PATRONI MEDIALNI
RMF onet onet Plejada TeleTydzień SUPER express naszemiasto. DZIENNIK ZACHODNI TELEMAGAZYN W KATOWICACH.EU
SPONSOR GŁÓWNY
TAURON

eprasa.pl 46f1ed0571

ARCYDZIEŁO SZTUKI NA PŁ

Magdalena Jach

Alchemium Politechniki Łódzkiej jest Arcydziełem sztuki budowlanej 2025. Tak zdecydowało jury prestiżowego konkursu, przyznając projektowi nagrodę specjalną.

Wyróżniony obiekt Alchemium to jeden z najnowocześniejszych kompleksów dydaktyczno-laboratoryjnych w Polsce. Budynek powstał w formule „zaprojektuj i wybuduj" i stanowi doskonały przykład połączenia funkcjonalności z architektoniczną elegancją. Autorem projektu kompleksu „Alchemium-magia chemii jutra" dla Wydziału Chemicznego Politechniki Łódzkiej jest architekt prof. Marek Pabich. Kompleks znajduje się na terenie kampusu Politechniki Łódzkiej i z zewnątrz widoczny jest od strony ulicy Żeromskiego, na wysokości Parku Poniatowskiego. Inwestycja realizowana była dwuetapowo. Najpierw w 2021 r. oddana została część reprezentacyjnąz nowoczesną aulą dla 500 osób, salami dydaktycznymi i pomieszczeniami wystawienniczymi. W 2025 r., w 80-lecie powołania uczelni, ukończono etap drugi, czyli obiekt liczący 126 laboratoriów chemicznych i dydaktycznych. Całość inwestycji pochłonęła 250 mln zł. Budynek pozostaje w gestii Wydziału Chemicznego PŁ.

Alchemium otwarto w maju.

FOT. MAT. PRAS.

Łódź w wojnę straciła majątek wart jej dochodów z 10 lat

Emilia Kutlu

Straty wojenne poniesione przez Łódź w czasie i jej mieszkańców podczas II wojny światowej wynoszą około 65 mld zł. To szacunki (po uwzględnieniu inflacji) wynikające z raportu opracowanego jeszcze w 2006 roku przez Polskie Towarzystwo Ekonomiczne.

Liczba mieszkańców Łodzi po wojnie zmniejszyła się o ok. 40 procent. W okresie od września 1939 roku do grudnia 1944r. ubyło 350 tys. mieszkańców miasta. Straty materialne wyliczono także na podstawie monitorowania aktywności zawodowej, która była znacznie mniejsza w czasie wojny. Wg danych Wydziału Statystycznego mieszkańcy Łodzi doznali uszczerbku mienia w kwocie prawie 2 mld zł. Do Niemiec z Łodzi wywieziono m.in. 33 konie, 15 samochodów, zniszczono wiele urządzeń szpitalnych oraz technicznych, których wartość wyniosła ponad 500 tys. zł. (stan na 2006 r.) Od początku wojny Niemcy przejęli akta, dokumenty, książki oraz dzieła sztuki. Nie mówiąc już o zajęciu wszystkich instytucji kultury (muzea, biblioteki, archiwa). Wielkość strat jednostek kulturalnych i oświatowych w mieście sięgnęła kwoty 8 000 822 zł, co stanowi 12,6 proc. całej skali szkód i strat poniesionych przez Łódź w majątku miasta w okresie okupacji niemieckiej.

Smak

Kozy i owce, których jest ok. 300 sztuk, są karmione warzywami z własnych upraw.

Ser spod Rzgowa na medal!

Ser z Grodziska w pow. łódzkim wschodnim został nagrodzony złotym medalem w prestiżowym, międzynarodowym konkursie Concuours International de Lyon 2026 we Francji!

FOT. UMWŁ/T. GRALA

Marek Obszarny

Groseran, kozi ser dojrzewający wytwarzany przez rzemieślniczą serowarnię Groser jest jednym z ośmiu serów z Polski docenionych w Lyonie złotym medalem.

Smak farmerskich serów w Lyonie oceniali specjaliści z całego świata. Do tegorocznej edycji zgłoszono 2200 serów, w tym 50 z Polski. Łódzkie reprezentował Groseran, ser dojrzewający z mleka koziego, flagowy ser rodzinnego gospodarstwa z Grodziska w gminie Rzgów.

Monika Lasoń, która prowadzi serowarnię z mężem Waldemarem, podkreśla, że złoty medal to ogromny sukces i prestiż.

- Po raz pierwszy nasz ser startował w tym konkursie, a aby się tam dostać, trzeba spełnić bardzo wysokie wymagania. Do tego sery oceniane są anonimowo, mają numerki, więc bardzo nas cieszy ten medal - dodaje Monika Lasoń.

Dla Groserana to kolejna nagroda. W 2019 r. ser otrzymał Perłę w konkursie Smaki Regionów, ma też dwa Tygle Smaków, nagrody w wojewódzkim konkursie produktów tradycyjnych, a w ostatnie wakacje, podczas II Podlaskiego Święta Sera, jednej z najważniejszych imprez dla serowarów farmerskich w kraju, jury przyznało mu Grand Prix konkursu. Wyjątkowy smak docenili też kucharze restauracji Arco by Paco Perez w Gdańsku, którzy serwują Groserana w dwóch daniach (od ubiegłego roku restauracja ta może się pochwalić gwiazdką przewodnika Michelin) .

Gdańska restauracja mieści się na 33. piętrze wieżowca Olivia Star. Jednymi z polecanych dań lokalu są krem z sera Groseran z płynnymi ravioli z topinamburu, szynką iberyjską oraz kiełkami ogórecznika, a także risotto z Groseranem, oraz hiszpańskimi krewetkami. Złoty smak sera z Grodziska może poznać każdy. Pani Monika jest jednym z wystawców na rynku „Prosto od rolnika", który odbywa się w każdą sobotę przy Porcie Łódź. Można tam też kupić świeże, sezonowe warzywa oraz owoce, tradycyjne chleby, wędliny, miody, naturalne soki i przetwory, a także rzemieślnicze sery.

Rzemieślnicze sery – z mleka koziego i owczego – małżeństwo wyrabia od 13 lat.

Groseran to flagowy produkt gospodarstwa Moniki i Waldemara Lasoniów z Grodziska pod Rzgowem.

FOT. UMWŁ/T. GRALA

AKCJA CHARYTATYWNA
0211434859

eprasa.pl 46f1ed0571

MATERIAŁ INFORMACYJNY ORLEN S.A.
0311417369

Od Bóbrki do Baltic Pipe. Barbórka i historia ludzi, którzy zbudowali polską branżę naftową i gazowniczą

Barbórka to jedno z tych świąt, które najmocniej łączy przeszłość z teraźniejszością polskiej energetyki. Choć wielu kojarzy ją z górnikami węgla, 4 grudnia jest równie ważny dla tysięcy pracowników wydobycia gazu ziemnego i ropy naftowej – ludzi, którzy każdego dnia budują bezpieczeństwo energetyczne kraju. Dla Grupy ORLEN Barbórka to nie tylko okazja do uhonorowania ich pracy, lecz także do pokazania, jak tradycja górniczego etosu splata się z nowoczesnymi projektami wydobywczymi, inwestycjami i technologiami, które budują stabilność systemu energetycznego Polski.

Historia Barbórki na ziemiach polskich sięga połowy XVIII wieku, kiedy to górnicy z Tarnowskich Gór po raz pierwszy uczcili swoją patronkę, św. Barbarę. Legenda o jej odwadze i męczeństwie stała się symbolem ochrony przed nagłą i niespodziewaną śmiercią. Za przyjęcie chrześcijaństwa ojciec wydał ją Rzymianom i sam wykonał wyrok sądu, który skazał ją na ścięcie. Według innych dawnych podań święta Barbara była ocalona przez cudowne otwarcie skały, w której ukryła się przed ojcem. Dlatego od pokoleń górnicy, geolodzy i wszyscy pracujący przy wydobyciu surowców z ziemi, proszą ją o opiekę.

Barbórka szybko stała się jednym z najważniejszych świąt zawodowych w Polsce. Dziś tradycje górnicze, w tym obrzędy barbórkowe, znajdują się na krajowej liście niematerialnego dziedzictwa kulturowego, a Polska wraz z Austrią i Luksemburgiem ubiega się o ich wpisanie na listę UNESCO. Nie dziwi więc, że święto to ma tak duże znaczenie nie tylko dla wydobywających węgiel.

Nie tylko górnicy węgla

Choć w powszechnej świadomości górnik kojarzy się głównie z kopalnią węgla, Barbórka jest świętem znacznie szerszej grupy zawodowej. Obchodzą ją również górnicy naftowi i gazownicy – to oni eksplorują, wydobywają i zabezpieczają strategiczne surowce energetyczne kraju. Pracują na platformach, w kopalniach ropy i gazu, w podziemnych magazynach i odazotowniach, dbając o to, by paliwa i gaz docierały do milionów odbiorców. Wśród świętujących są także górnicy soli, siarki czy specjaliści pozyskujący hel.

W Grupie ORLEN Barbórka jest świętem całego segmentu wydobywczego – geologów, wiertników, geofizyków, ratowników górniczych, operatorów infrastruktury i pracowników magazynowania surowców. To ludzie, którzy kontynuują tradycję górniczej kultury pracy w nowoczesnej branży wydobywczej. Barbórka jest również świętem tradycji polskiego przemysłu naftowego, który we współczesnej formie narodził się pod koniec XIX wieku.

Chlubne tradycje

Historia rodzimego gazownictwa i przemysłu naftowego zaczyna się od człowieka, który wyprzedził swoją epokę. W 1854 roku Ignacy Łukasiewicz uruchomił w Bóbrce pierwszą na świecie kopalnię ropy naftowej – miejsce działające do dziś, będące żywym pomnikiem narodzin globalnej branży naftowej. Tam powstały jej podwaliny: pierwsze szyby, rafinerie i technologie pozwalające wykorzystać ropę i gaz na skalę przemysłową.

Łukasiewicz tworzył nie tylko innowacje techniczne, lecz także nowoczesny etos pracy – zakładał kasy brackie, dbał o edukację pracowników i rozwój lokalnych społeczności. W kolejnych dekadach Polska rozbudowywała infrastrukturę gazową, tworzyła gazociągi, a gaz z Podkarpacia zasilał pierwsze zakłady chemiczne. Dziedzictwo tamtego czasu jest dziś fundamentem, na którym ORLEN łączy 170 lat tradycji z nowoczesnymi technologiami i globalnym zasięgiem segmentu wydobywczego.

Święto całego górnictwa

W Grupie ORLEN Barbórka jest wyjątkowym świętem, łączącym wiekową tradycję z nowoczesnym przemysłem. To dzień szczególnie ważny dla pracowników segmentu wydobywczego: geologów, górników naftowych i gazowych, wiertników, geofizyków, ratowników, operatorów instalacji oraz wszystkich zaangażowanych w poszukiwanie, wydobycie, magazynowanie i przesył gazu i ropy. Tego dnia, tradycyjnie odbywają się msze święte, przemarsze orkiestr górniczych, akademie z wręczeniem stopni górniczych, odznaczeń branżowych i wyróżnień, w tym Honorowej Szpady – jednego z najbardziej prestiżowych symboli w środowisku górniczym.

W ORLENIE Barbórka jest również czasem podkreślania roli pracowników Segmentu Upstream, ich odpowiedzialności i profesjonalizmu, które budują siłę polskiego sektora wydobywczego. To dzień, w którym tradycja staje się mostem do przyszłości – przypominając, że nowoczesne technologie i bezpieczeństwo energetyczne mają swoje źródło w pracy ludzi, przez pokolenia związanych z górnictwem gazowym i naftowym.

Dywersyfikacja kluczem do stabilności energetycznej

Stabilność energetyczna Polski coraz mocniej opiera się na działaniach Grupy ORLEN, która dzięki połączeniu tradycji z nowoczesnością wspiera bezpieczeństwo energetyczne w regionie. Krajowe wydobycie gazu ziemnego utrzymuje się w ostatnich latach na poziomie ok. 3,5 mld m³ rocznie, co pokrywało blisko 20% rocznego zapotrzebowania. Kolejne miliardy metrów sześciennych pochodzą ze złóż eksploatowanych przez ORLEN na Norweskim Szelfie Kontynentalnym. Gaz z Norwegii, przesyłany bezpośrednio do Polski przez Baltic Pipe, jest dziś jednym z kluczowych filarów dywersyfikacji dostaw. Do 2030 roku ORLEN chce zwiększyć własne wydobycie – w kraju i za granicą – do 12 mld m³.

Równolegle rozwija się segment LNG. W 2024 roku terminal w Świnoujściu oraz dostawy z USA, Kataru i innych kierunków pozwoliły sprowadzić ponad 6 mld m³ gazu po regazyfikacji. Ważnym elementem są również podziemne magazyny gazu, których rozbudowa – m.in. PMG Wierzchowice – zwiększy pojemność krajową do ponad 4 mld m³.

Dzięki temu ORLEN stabilizuje rynek energii i umożliwia transformację energetyczną, w której gaz pełni rolę paliwa pomostowego wspierającego rozwój OZE oraz technologii wodorowych.

Symbol szacunku dla ludzi pracy

Barbórka przypomina, że fundamentem polskiej branży wydobywczej zawsze byli ludzie – ich wiedza, odwaga i gotowość do pracy w trudnych warunkach. Dziedzictwo Ignacego Łukasiewicza trwa dziś w nowoczesnych instalacjach, odwiertach, magazynach i projektach ORLENU. To połączenie tradycji i technologii pozwala budować stabilny i bezpieczny system energetyczny, z którego korzystają miliony Polaków.

W świecie pełnym zmian Barbórka jest momentem zatrzymania – czasem, w którym oddajemy szacunek górnikom naftowym i gazowym, pamiętamy o ponad 170-letniej historii, a jednocześnie patrzymy w przyszłość ku inwestycjom, które zapewnią bezpieczeństwo energetyczne kolejnym pokoleniom.

eprasa.pl 46f1ed0571

Koniec roweru miejskiego

Matylda Witkowska

W przyszłym roku nie będzie Łódzkiego Roweru Publicznego. Niewykluczone, że system jeszcze kiedyś powróci - ale pewności nie ma. Zaoszczędzone pieniądze mają być wydane na infrastrukturę drogową.

To już pewne – w roku 2026 nie będzie Łódzkiego Roweru Publicznego. Decyzję ogłosili w środę wiceprezydent Łodzi Tomasz Piotrowski oraz przewodniczący Rady Miejskiej Bartosz Domaszewicz. Jak przyznał wiceprezydent Piotrowski w roku 2026 projekt będzie „odłożony na półkę". Powodem są zbyt wysokie koszty. W zakończonym właśnie sezonie Łódź wydała na system przygotowany przez firmę Nextbike Polska 7,8 mln zł, rowery wypożyczano 600 tys. razy.

– Da się to zrobić dużo taniej i dużo lepiej – mówił wiceprezydent Piotrowski.

Dlatego jeśli rower powróci w roku 2027, będzie go organizować miasto we własnym zakresie za pośrednictwem jednej ze swoich spółek, dzięki temu system będzie tańszy. W planach jest też postawienie na rower elektryczny, który może być konkurencja dla hulajnóg.

Zaoszczędzone na rowerze miejskim pieniądze mają być przeznaczone na infrastrukturę rowerową. Decyzja ta nie wszystkim się podoba. Stowarzyszenie Łódź Cała Naprzód przekonuje m.in., że „rower publiczny powinien nadal funkcjonować (...), funkcjonuje w przeważającej większości dużych miast i buduje kulturę rowerową".

Nie będzie to pierwsza przerwa w działaniu Łódzkiego Roweru Publicznego. System działa od 2016 roku, z przerwą na sezon 2020. Największy sukces odniósł w pierwszym sezonie 2016, gdy łodzianie rzucili się na nowość i system miał ponad 1,5 mln wypożyczeń. Potem nigdy nie pobił tego wyniku, m.in. z powodu rosnącej popularności elektrycznych hulajnóg. Łodzian zniechęciły też kłopoty firmy BikeU, która prowadziła system w latach 2022-23, a liczba przejazdów spadła do 262 tys.. Ostatecznie w 2024 roku miasto zmieniło operatora na Nextbike Polska, by sprawdzić czy łodzianie są zainteresowani rowerem. Wstępne dane były zadowalające i umowę przedłużono na rok 2025.

System wypożyczeń ŁRP został zamknięty z końcem października.

FOT. MATYLDA WITKOWSKA

Centrum

Rzeźba saksofonu upamiętniająca brata Bogumiły Wander.

W końcu upamiętniono rodzinę Wander

Minęło niemal 100 dni i wreszcie jest – skwer Bogumiły Wander. Zaniedbany trawnik przy Targowej i Nawrot doczekał się tablicy z imieniem legendy telewizji oraz rzeźby saksofonu jej brata, jazzmana i bigbitowego pioniera. Tylko dlaczego tyle to trwało?

FOT. UML

Jakub Mlonka

Pod koniec wakacji miejscy radni podjęli decyzję o nazwaniu skweru na rogu ul. Targowej i Nawrot imieniem Bogumiły Wander jednej z najbardziej rozpoznawalnych spikerek Telewizji Polskiej w czasach PRL, która przez dekady prowadziła programy na żywo i pojawiała się na największych festiwalach muzycznych w kraju. Wander studiowała w Łodzi i pracowała w łódzkim ośrodku TVP, a mieszkała a pobliżu skweru.

26 sierpnia magistrat ogłosił, że niewielki zieleniec przy Nawrot i Targowej dostanie imię Bogumiły Wander. Mieszkańcy się cieszyli, radni zagłosowali, a w komunikatach padały deklaracje, że tabliczka z patronką pojawi się „jeszcze tej jesieni".

Jesień - kalendarzowo - jeszcze oficjalnie trwa, ale patrząc za okno, można śmiało stwierdzić, że zima jest już w pełni. A skweru wciąż nie było.

Dopiero teraz, po niespełna 100 dniach od pierwotnych zapowiedzi, w miejscu dotychczasowego trawnika stanęła tabliczka z imieniem prezenterki, pojawiła się uporządkowana zieleń i pierwszy element małej architektury. Skwer oficjalnie funkcjonuje jako przestrzeń dedykowana znanej dziennikarce.

Bogumiła Wander, jedna z najsłynniejszych spikerek Telewizji Polskiej, mieszkała niegdyś w kamienicy sąsiadującej z dzisiejszym skwerem. To właśnie lokalne wspomnienia oraz inicjatywa mieszkańców sprawiły, że właśnie tutaj zdecydowano się uhonorować jej pamięć.

Tabliczka z nazwą skweru.

Teraz, gdy skwer został oficjalnie oddany mieszkańcom, trudno nie zauważyć, że jest to przestrzeń osadzona zarówno w historii, jak i w emocjach łodzian.

Nowa przestrzeń jest częścią projektu Wanderland, łączącego historię rodzeństwa Wanderów z miejską zielenią i sztuką. Centralnym punktem jest rzeźba saksofonu wykonana z materiałów z recyklingu – hołd dla brata Bogumiły, muzyka Włodzimierza Wandera. Wcześniej znajdował się tu jedynie zaniedbany trawnik. Teraz teren uporządkowano, pojawiły się nowe nasadzenia, a na miejscu stanęła tabliczka z imieniem patronki. Kolejne elementy małej architektury oraz dalsze nasadzenia planowane są w najbliższym czasie.

Projekt powstał dzięki Miejskiemu Programowi Mikrograntów 2025 z budżetu Miasta Łodzi.

0011259315

KLEPSYDRA
FIRMA POGRZEBOWA I KREMATORIUM
TELEFONY CAŁODOBOWE: 42 633 73 00 | +48 510 237 235
Kompleksowe usługi pogrzebowe | Ekologiczne pochówki | Międzynarodowy transport zmarłych | Rozliczenie ratalne
www.klepsydra.pl | Łódź, ul. Solec 5

REKLAMA 0011445362

H. SKRZYDLEWSKA
• Kompleksowa organizacja pogrzebów
• Całodobowy transport zmarłych
• Kwiaty, wieńce, oprawa muzyczna
• Wsparcie formalne i doradztwo
• Własne krematoria
• Międzynarodowy transport zmarłych
Całodobowo: 42 672 33 33
800 672 333
Tradycja • Rzetelność • Profesjonalizm

eprasa.pl 46f1ed0571

Zrób porządki i odbierz choinkę lub gwiazdę. W M1 w Łodzi elektrośmieci zamienią się w żywe rośliny

Urszula Kosiór

13 grudnia w Centrum Handlowym M1 w Łodzi, między godz. 12 a 17, każdy kto przyniesie małe elektrośmieci, będzie mógł wrócić do domu z gwiazdą betlejemską lub pachnącą choinką. To idealny powód, by zajrzeć do szuflad, pawlaczy i pudełek z „kablem, który może jeszcze kiedyś się przyda".

Przedświąteczne porządki mają swój rytuał - ogarniamy szafy, sortujemy graty, a dom staje się lżejszy, jaśniejszy i bardziej gotowy na święta.

Tegoroczna akcja w M1 daje jeszcze jedną satysfakcję: to, co od miesięcy kurzy się w kącie, można zamienić na coś żywego i pięknego.

Do rozdania czeka aż 800 roślin: 600 gwiazd betlejemskich i 200 choinek.

Wystarczy przynieść drobny, niepotrzebny sprzęt elektryczny - telefony, ładowarki, miksery, roboty kuchenne, radiobudziki, suszarki, słuchawki, odkurzacze, laptopy, aparaty czy elektroniczne zabawki. Ważne, by były to małe elektrośmieci do 10 kg. Duże urządzenia, jak pralki, telewizory czy lodówki, tym razem nie będą przyjmowane.

Nagrody przyznawane są według prostych zasad:

- do 5 kg elektrośmieci - jedna gwiazda betlejemska,
- 5-10 kg - dwie gwiazdy betlejemskie,
- 5-10 kg + krótki quiz ekologiczny - jedna choinka,
- 0,5-1 kg baterii - jedna gwiazda,
- powyżej 1 kg baterii - dwie gwiazdy.

Każdy uczestnik może otrzymać maksymalnie dwie rośliny, a gdy wszystkie zostaną wydane, odpady nadal będzie można oddawać - już bez odbioru upominku.

W akcji mogą brać udział wyłącznie osoby pełnoletnie.

Uczestnictwo oznacza akceptację regulaminu oraz zgodę na możliwość publikacji wizerunku w relacjach Dziennika Łódzkiego i Expressu Ilustrowanego.

To sympatyczny sposób na rozpoczęcie przygotowań do świąt - odrobina troski o środowisko, mniej bałaganu w domu i coś zielonego, co wprowadzi świąteczny nastrój zanim pojawią się pierniki, światełka i pakowanie prezentów.

Dla uczestników przygotowano również bezpłatne śpiewniki z kolędami, które dodadzą wydarzeniu świątecznego klimatu. Oprócz roślinnych upominków każdy będzie mógł zabrać do domu zestaw najpiękniejszych polskich kolęd. Śpiewnik będzie także dołączony do wydania Dziennika Łódzkiego z 19 grudnia, aby jeszcze więcej osób mogło poczuć magię wspólnego śpiewania.

Regulamin akcji jest dostępny na stronie dzienniklodzki.pl

Zapraszamy 13 grudnia w godz. 12-17 do Centrum Handlowego M1 w Łodzi.

ORGANIZATOR

DZIENNIK ŁÓDZKI

EXPRESS ilustrowany

PARTNERZY

M1

ELECTRO-SYSTEM ORGANIZACJA ODZYSKU SEiE S.A.

REMONDIS® WORKING FOR THE FUTURE

ORIENTARIUM ZOO ŁÓDŹ

WIELTON GROUP

Nadleśnictwo Skierniewice

Nadleśnictwo Łąck

Nadleśnictwo Wieluń

Nadleśnictwo Brzeziny

Nadleśnictwo Poddębice

MATERIAŁ INFORMACYJNY FUZJA

0011436582

Fuzja w świątecznym klimacie. Nowe iluminacje, wyjątkowe warsztaty i grudniowe wydarzenia pełne atrakcji dla każdego

Fuzja ponownie zaprasza mieszkańców Łodzi do świata świątecznej magii. Ogromna choinka, nastrojowe iluminacje i bajkowy lasek rozświetlonych brzózek stworzą wyjątkową scenerię, która wprowadzi wszystkich w świąteczny klimat. Dodatkowo przez cały miesiąc w Fuzji odbywać będą się rodzinne warsztaty, koncerty i targi. To idealne miejsce, by poczuć atmosferę nadchodzących Świąt i spędzić czas w twórczy, radosny sposób.

W grudniu Fuzja ponownie rozbłyśnie świątecznym blaskiem. W tym roku Ogrody Anny zyskają zupełnie nową, ponad **dziesięciometrową choinkę** ozdobioną pięknymi dekoracjami i urokliwymi światełkami. W świątecznym klimacie utrzymane będą również trybuny, które rozświetlą się girlandami oraz wielkimi, **ręcznie malowanymi czerwonymi bombkami**. Dodatkowo w Ogrodach Anny pojawią się **ponad dwumetrowe ozdoby w kształcie cukrowych lasek** oraz dekoracyjne **czerwone kokardy** zawieszone na drzwiach zabytkowej Elektrowni. Tak jak w poprzednim roku, wielkim hitem będzie **rozświetlony lasek brzózek** – każde z 43 drzewek zostanie oplecione świetlnych punktami, co łącznie da aż 4 500 metrów światełek. Iluminacje pojawią się również na wszystkich latarniach, tworząc spójny i magiczny klimat całego kompleksu.

Grudniowe atrakcje w Fuzji rozpoczną się **w Mikołajki, 6 grudnia**. W godzinach **11:00–13:30** wraz z restauracją Sartoria zapraszamy na warsztaty dekorowania świątecznych pierniczków, podczas których uczestnicy poznają sposoby na tworzenie własnych, efektownych wypieków (zapisy na wydarzenie prowadzone są na Facebooku Fuzji). Tego samego dnia **o godzinie 17:00** w zabytkowym wnętrzu Kotłowni Elektrowni Karola Scheiblera odbędzie się **bezpłatny koncert**, podczas którego zespół **Trippers Stompers z Akademii Muzycznej zaprezentuje świąteczne przeboje w stylu Franka Sinatry**, wprowadzając gości w klimat nadchodzących Świąt.

Mikołajkowe świętowanie potrwa również w niedzielę, 7 grudnia. W godzinach **13:00–18:00** restauracja **Sartoria** zamieni się w małą **Fabrykę Świętego Mikołaja**, oferując dzieciom i rodzinom dzień pełen kreatywnych atrakcji. Uczestnicy będą mogli ozdobić pyszne pierniczki kolorowymi lukrami, skorzystać ze świątecznej fotobudki z gadżetami i rekwizytami, stworzyć własne bombki na choinkę oraz wykonać brokatowe tatuaże w zimowych wzorach. Dodatkowo każde dziecko otrzyma imienny „Dyplom Pomocnika Świętego Mikołaja", stanowiący miłą pamiątkę z wydarzenia.

7 grudnia Fuzja zaprosi także miłośników rękodzieła na **świąteczną edycję targów Twórczy Kocioł,** które odbędą się w zabytkowej Elektrowni w godzinach **11:00–17:00.** Wydarzenie zgromadzi twórców designu, unikatowego rzemiosła i przedmiotów wykonywanych z pasją. Odwiedzający będą mogli poznać wyjątkowych artystów, obejrzeć ich prace oraz zakupić oryginalne prezenty pod choinkę. Wstęp na targi jest bezpłatny.

Świąteczne atrakcje powrócą także podczas kolejnego weekendu. **W niedzielę, 14 grudnia**, w Fuzji odbędzie się klimatyczny **Świąteczny Targ** pełen przysmaków, organizowany wspólnie z **Jemy w Łodzi oraz Łódzkim Centrum Wydarzeń**. Zabytkowa kotłownia w godzinach **11:00 – 16:00** wypełni się aromatami świątecznych potraw, wypieków i gorących napojów, a goście będą mogli skosztować tradycyjnych przysmaków, zakupić wigilijne dania od lokalnych wystawców, a także zaopatrzyć się w kulinarne prezenty, słodkości i żywe choinki. Nie zabraknie również lodowej rzeźby, przy której będzie można zrobić pamiątkowe zdjęcia, całości atmosfery dopełni świąteczna muzyka. Do Targu przyłączają się także restauracje oraz cukiernie zlokalizowane w Fuzji: DESEO, Bułkę przez Bibułkę, Sartoria, Sayuri Sushi, Sąsiedzi oraz Casa del Promitovo.

Na **świąteczny koncert** Fuzja zaprasza także tuż przed samą Gwiazdką, **21 grudnia**, tego dnia odbędą się kreatywne **warsztaty z malowania bombek.**

Więcej na: ▶ www.facebook.com/FuzjaLodz ▶ fuzja-echo.pl

eprasa.pl 46f1ed0571

Trzecia edycja akcji „Gwiazda Betlejemska za elektrośmieci” w Porcie Łódź – ekologia spotyka świąteczną radość!

Urszula Kosiór

Po raz trzeci z rzędu Centrum Handlowe Port Łódź zaprasza mieszkańców Łodzi i okolic na wyjątkową akcję ekologiczną, która łączy troskę o środowisko z magiczną atmosferą świąt.

W niedzielę, 7 grudnia, w godzinach 11:00-16:00 w Atrium przy sklepie IKEA będzie można wymienić małe elektrośmieci na piękne gwiazdy betlejemskie.

W ubiegłych latach inicjatywa cieszyła się ogromnym zainteresowaniem – w 2024 roku mieszkańcy miasta aktywnie uczestniczyli w akcji, oddając niepotrzebne urządzenia i odbierając swoje świąteczne rośliny.

Dlaczego warto wziąć udział?

Akcja „Gwiazda Betlejemska za elektrośmieci” to doskonała okazja, by w prosty i przyjemny sposób zadbać o środowisko. Oddając zużyte lub niepotrzebne małe urządzenia elektryczne i elektroniczne, pomagamy w ich bezpiecznym przetworzeniu, zmniejszamy ilość odpadów trafiających na wysypiska i promujemy ekologiczne postawy wśród lokalnej społeczności.

Świąteczne porządki to również idealna okazja, by przejrzeć domowe zakamarki i pozbyć się sprzętów, które od dawna zalegają w szufladach, szafkach czy piwnicy. Dzięki akcji mieszkańcy mają wygodne i ekologiczne miejsce, by oddać stare urządzenia, zamiast wyrzucać je do zwykłego kosza.

Jak działa akcja?

Do akcji przyjmowane są wyłącznie małe elektrośmieci ważące do 10 kg, takie jak:

- kuchenki mikrofalowe, tostery, ekspresy do kawy, odkurzacze, roboty kuchenne, żelazka
- telefony komórkowe, laptopy, tablety, aparaty fotograficzne, kamery cyfrowe
- słuchawki, ładowarki, zasilacze, radiobudziki, wentylatory, przenośne elektroniczne zabawki

Nie przyjmujemy dużych elektrośmieci, takich jak telewizory, lodówki, pralki, zmywarki czy sprzęt ogrodowy – takie odpady należy oddać w Punktach Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych (PSZOK).

Co można otrzymać?

- 1 gwiazdę betlejemską za oddanie elektrośmieci do 5 kg
- 2 gwiazdy za 5-10 kg elektrośmieci
- 1 gwiazdę za 0,5-1 kg baterii, 2 gwiazdy za ponad 1 kg

Każda osoba może wziąć udział w akcji tylko raz i otrzymać maksymalnie 2 gwiazdy. Łącznie do rozdania jest 800 roślin, dlatego warto przyjść jak najwcześniej.

Dla uczestników przygotowano również bezpłatne śpiewniki z kolędami, które dodadzą wydarzeniu świątecznego klimatu. Oprócz roślinnych upominków każdy będzie mógł zabrać do domu zestaw najpiękniejszych polskich kolęd. Śpiewnik będzie także

dołączony do wydania Dziennika Łódzkiego z 19 grudnia, aby jeszcze więcej osób mogło poczuć magię wspólnego śpiewania.

Kto może wziąć udział?

Akcja jest przeznaczona dla osób pełnoletnich.

Stanowisko wymiany elektrośmieci na gwiazdy betlejemskie będzie obsługiwane przez wykwalifikowaną obsługę, która zważy przyniesione urządzenia i wręczy odpowiednią liczbę roślin. Wszystkie czynności będą odbywały się zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i wskazówkami organizatorów.

Przyłączcie się do nas 7 grudnia w Porcie Łódź i wprowadźcie świąteczny klimat do swojego domu – dla planety i dla siebie!

ORGANIZATOR

DZIENNIK ŁÓDZKI

EXPRESS ilustrowany

PARTNER GŁÓWNY

PORT ŁÓDŹ

PARTNERZY

WOJEWÓDZKI FUNDUSZ OCHRONY ŚRODOWISKA I GOSPODARKI WODNEJ W ŁODZI

REMONDIS® WORKING FOR THE FUTURE

ELECTRO-SYSTEM ORGANIZACJA ODZYSKU SEiE S.A.

Zaprzęg Świętego Mikołaja wyruszył, by spełnić dziecięce marzenia. Zapraszamy do współpracy, wspólnie możemy zdziałać wiele dobrego!

Żyjemy już świętami Bożego Narodzenia i intensywnie się do nich przygotowujemy. I przyszedł czas na naszą charytatywną akcję „Zaprzęg Świętego Mikołaja” – ruszamy, by spełniać marzenia tych najbardziej potrzebujących. Wspieramy Łódzkie Hospicjum dla Dzieci Łupkowa.

Na czym polega nasza akcja?

Wspólnie z Partnerami, a więc firmami, które zdecydują się do nas dołączyć, tworzymy wyjątkowy Zaprzęg. Ma on za zadanie obdarować jak największą liczbę dzieci prezentami. I nie chodzi tu wyłącznie o zabawki, ale również organizację wyjazdów na ferie, przekazanie środków na zakup niezbędnych leków, sprzętu medycznego, czy pokrycie bieżących wydatków. Zależy nam, by zgromadzone środki były jak najlepiej wykorzystane, jesteśmy więc uważni na wszystkie potrzeby zgłaszane przez fundacje.

To ich uśmiechy są dla nas najważniejsze!

Zaprzęg Świętego Mikołaja niesie pomoc podopiecznym wybranych fundacji i stowarzyszeń z całej Polski. To właśnie oni najbardziej potrzebują wniesienia choć odrobiny magii i radości w ten świąteczno-noworoczny czas. Naszym celem, oprócz obdarowania dzieci, jest okazanie im empatii, zainteresowania i oderwanie, choć na moment, od codziennych zmartwień.

W tym roku Zaprzęg Świętego Mikołaja niesie pomoc podopiecznym Stowarzyszenia „Łódzkie Hospicjum dla Dzieci – Łupkowa”. Misją Organizacji jest niesienie wsparcia nieuleczalnie chorym dzieciom oraz poprawa jakości ich życia – szczególnie tym, które zmagają się z przewlekłą niewydolnością oddechową wynikającą z ciężkich, nerwowo-mięśniowych schorzeń.

Aby Zaprzęg ruszył, potrzebuje Waszej pomocy

I tu przechodzimy do roli, którą odgrywają nasi Partnerzy. Jest to rola niezwykle ważna. Bo przecież Zaprzęg nie ruszy w drogę, jeśli nie będzie miał sań. Dlatego też firmy, które zdecydują się do nas dołączyć, wykupują symboliczne saneczki. Każde z nich to cegiełka, która przybliża współpracujące z nami fundacje i stowarzyszenia do spełnienia dziecięcych marzeń. W zamian za włączenie się do akcji, na saniach pojawia się logo firmy, która je wykupiła. My, publikując Zaprzęg wraz ze wszystkimi dołączonymi saniami na łamach tytułów i w serwisach internetowych Polska Press Grupy, eksponujemy te logotypy. To nasz ukłon w Waszą stronę i podziękowanie za hojność.

Dlaczego warto dołączyć?

W zeszłym roku Polska Press Grupa przekazała fundacjom ponad 320.000 zł. Dzięki tym pieniądzom niejedno świąteczne i noworoczne marzenie zostało spełnione. Fundacje miały m.in. możliwość zorganizować wyjazdy dla swoich podopiecznych. No i najważniejsze… uśmiechy wywołane na dziecięcych twarzach utwierdziły nas w przekonaniu, że warto robić to, co robimy. Dlatego, nie zastanawiajcie się i dołączajcie do nas! Niech ten grudzień będzie wyjątkowy dla tych, którzy tego najbardziej potrzebują.

Ogólnopolski Partner Strategiczny

Polska MLEKOVITA, firma o ponad 95-letniej tradycji i ugruntowanej marce nie tylko na rynku polskim, ale również zagranicznym, jest największą grupą mleczarską w Europie Środkowo-Wschodniej. To przedsiębiorstwo ze 100-procentowym kapitałem polskim i niekwestionowany lider branży w kraju oraz lider eksportu sektora mleczarskiego.

Partner Ogólnopolski

Partnerem ogólnopolskim naszej akcji jest Muszynianka sp. z o.o. – polska firma z wieloletnią historią i tradycją. Producent naturalnej wody mineralnej „Muszynianka”, od lat realizująca strategię społecznej odpowiedzialności biznesu (CSR). Firma aktywnie wspiera lokalne społeczności poprzez projekty edukacyjne, kulturalne, a także sportowe. Ponadto angażuje się w ochronę środowiska, podejmując działania mające na celu zrównoważony rozwój i redukcje wpływu na ekosystem.

Partnerzy regionalni

W województwie łódzkim akcję wspierają również lokalni Partnerzy, dzięki którym Zaprzęg Świętego Mikołaja może docierać jeszcze skuteczniej do potrzebujących dzieci. Wśród nich znajdują się: **Veolia Energia Łódź, POLREGIO S.A., Fundacja Rozwoju Gminy Kleszczów oraz Rejonowy Bank Spółdzielczy w Lututowi**e. Zaangażowanie tych instytucji to realna pomoc w niesieniu radości najmłodszym, a ich wsparcie pokazuje, jak ważna jest współpraca lokalnych społeczności w tworzeniu dobra.

©℗

eprasa.pl 46f1ed0571

Hipokrates 2025. Wyróżnienia dla medyków z Łodzi i regionu

Uroczystą galą podsumowaliśmy plebiscyt organizowany przez redakcję „Dziennika Łódzkiego” - Hipokrates Roku 2025. Wyróżnienia dla medyków z Łodzi i regionu łódzkiego zostały wręczone w Orientarium Zoo Łódź.

Laureaci kategorii Lekarz Rodziny i POZ Roku 2025

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Dariusz Pawłowski

Hipokrates to największy i najbardziej prestiżowy w kraju konkurs dla pracowników sfery ochrony zdrowia, organizowany przez dzienniki regionalne Polska Press Grupy. To wyjątkowe wydarzenie, w ramach którego doceniane są osoby każdego dnia stojące na straży naszego zdrowia i życia. A kandydatów w naszym plebiscycie nominowali ci, którzy medyków znają najlepiej - ich pacjenci.

Partnerem głównym plebiscytu jest Apteo. Partnerem regionalnym wydarzenia - Orientarium Zoo Łódź. Patronem akcji jest ogólnopolski serwis internetowy Strona Zdrowia.

Zaszczytne tytuły czekały na lekarzy wielu specjalizacji. W trakcie akcji, nasi Czytelnicy i Internauci wybierali najlepszych w kategoriach: Lekarz Rodzinny i POZ Roku, Pediatra Roku, Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku, Stomatolog Roku, Przychodnia/Gabinet Roku, Położna/Położny Roku, Ginekolog Roku, Chirurg Roku, Ortopeda Roku, Fizjoterapeuta Roku, Kardiolog Roku, Neurolog Roku, Urolog/Nefrolog Roku, Okulista Roku, Dermatolog Roku, Laryngolog Roku, Ratownik Medyczny Roku, Farmaceuta/Technik Farmaceutyczny Roku, Radiolog/Technik Elektroradiolog Roku, Onkolog Roku, Psycholog/Psychoterapeuta Roku, Psychiatra Roku, Ortodonta Roku, Menedżer Placówki Medycznej Roku, Szpital Roku. Nagrody wręczali Marek Krzciuk, redaktor naczelny „Dziennika Łódzkiego” i Daniel Sibiak, kierownika redakcji Naszego Miasta.

A oto laureaci w etapie wojewódzkim w poszczególnych kategoriach:

● Lekarz Rodzinny i POZ Roku

III miejsce: Paweł Odważny, NZOZ Gwardia Życia, Łęczyca

II miejsce: Marzena Sowik, Przychodnia Lekarska Malwa, Rawa Mazowiecka

I miejsce: Justyna Milewska z Powiatowego Centrum Zdrowia w Brzezinach

● Pediatra Roku

III miejsce: Monika Bulas, Kinemedica, Łódź

II miejsce: Agnieszka Komorowska, Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej, Dalików

I miejsce: Aneta Chylińska-Frątczak, Hoża Med, Zgierz

● Stomatolog Roku

III miejsce zajęła: Ewa Domżał, Stomatologia Ewa Domżał, Tomaszów Mazowiecki

II miejsce: Karolina Gradowska, Scanmed, Poddębice

I miejsce: Wojciech Radliński, Ortorad Clinic, Łódź

● Pielęgniarka/Pielęgniarz Roku

III miejsce: Agnieszka Kłys, Przychodnia Lekarzy Specjalistów Sanmed, Konopnica

II miejsce: Olga Purgał, Samodzielny Szpital Wojewódzki im. Mikołaja Kopernika, Piotrków Trybunalski

I miejsce: Patryk Chruśliński, Wojewódzki Specjalistyczny Szpital im. Mikołaja Pirogowa, Łódź

● Przychodnia/Gabinet Roku

III miejsce: Specjalistyczne Centrum Medyczne Medicus, Pajęczno

II miejsce: NZOZ Sadowa, Piotrków Trybunalski

I miejsce: Centrum Medyczne GlobalMedic, Kutno

● Ginekolog Roku

III miejsce: Barbara Maziarz-Wawszczak, Primo Medica, Radomsko

II miejsce: Aleksandra Szcześniewska, Szpital Brzeziny, Olka i Matka Gabinety Medyczne, Łódź

I miejsce: Zofia Marciniak, Miejska Przychodnia Zdrowia, Ozorków

● Chirurg Roku

III miejsce: dr n. med. Miłosz Dobrogowski, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Marii Skłodowskiej Curie, Zgierz

II miejsce: Marcin Wawrzycki, Klinika Chirurgii Klatki Piersiowej, Chirurgii Ogólnej i Onkologicznej USK nr 2, Łódź brawa!

I miejsce: Vyacheslav Brichkovskiy, Miejskie Centrum Medyczne Śródmieście Sp. z o.o., Łódź

● Laryngolog Roku

III miejsce: Anna Kołodziejczyk, Salve Medica, Łódź

II miejsce: Małgorzata Król-Czajkowska, Prywatny Gabinet Otolaryngologiczny, Sieradz

I miejsce: Zbigniew Kozłowski, SPZOZ Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Norberta Barlickiego, Łódź

● Dermatolog Roku

I miejsce w kategorii: dr n. med. Aleksandra Bała-Wojsznis, Ava-Med Gabinet Lekarski dr n. med. Aleksandra Bała-Wojsznis, Łódź

● Okulista Roku

III miejsce: Arkadiusz Goś, Contakt-Med, Łódź

II miejsce: Kinga Hadław-Durska, Gabinet Okulistyczny Kinga Hadław-Durska, Łódź

I miejsce: Roman Goś, Contakt-Med, Łódź

● Kardiolog Roku

III miejsce: Andrzej Walczak, Centrum Kliniczno-Dydaktyczne, Łódź

II miejsce: Ewa Szymczyk, Kardiosfera NZOZ, Łódź

I miejsce: Tomasz Maćkowiak, Tomasz Maćkowiak - Gabinet prywatny, Bełchatów

● Neurolog Roku

III miejsce: Piotr Rusiński, Wojewódzkie Wielospecjalistyczne Centrum Onkologii i Traumatologii im. M. Kopernika, Łódź

II miejsce: Lidia Włodarczyk, Specjalistyczny Gabinet Neurologiczny Lidia Włodarczyk, Specjalistyczne Gabinety Lekarskie Oczy-Vista, Łódź

I miejsce: dr n. med. Emilia Hercuń, Oddział Neurologiczny Szpitala Wojewódzkiego im. Jana Pawła II, Bełchatów

● Urolog/Nefrolog Roku

III miejscu: Wojciech Świerczyński, Szpitale Powiatowe Sp. z o.o., Szpital, Łask

II miejsce: Michał Szlaga, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, im. Marii Skłodowskiej-Curie, Zgierz

I miejsce: Maciej Kupczak, Gminny Ośrodek Zdrowia, I Klinika Urologii CSK, Parzęczew/Łódź

● Ortopeda Roku

III miejsce: Andrzej Kaźmierczyk, Tomaszowskie Centrum Zdrowia, Tomaszów Mazowiecki

II miejsce: Jarosław Furmaniak, Tomaszowskie Centrum Zdrowia, Tomaszów Mazowiecki

I miejsce: Dariusz Nowak, Szpital Wojewódzki im. Prymasa Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Sieradz

● Położna/Położny Roku

III miejsce: Magdalena Rogozińska, Pabian-Med, Pabianice

II miejsce: Aneta Kózka, SP ZOZ Szpital Powiatowy im. Edmunda Biernackiego, Opoczno

I miejsce: Martyna Mądraszek, Gynemed Łódź, Rychłocice

● Fizjoterapeuta Roku

III miejsce zajął: Bartosz Kaczmarek, Golden-Fizjo - mgr Bartosz Kaczmarek, Opoczno

II miejsce: dr n. med. Agnieszka Adamczyk, Wojewódzki Szpital im. Mikołaja Pirogowa, Łódź

I miejsce: Agata Madaj-Goldman, Columna Medica, Łask

● Ratownik Medyczny Roku

III miejsce: Jowita Walas, Wojewódzka Stacja Ratownictwa Medycznego w Łodzi, Łódź

II miejsce: Michał Chmiela, Wojewódzka Stacja Ratownictwa Medycznego, Łódź

I miejsce: Cezary Obuchowski, Sztab Ratownictwa Medycznego Bełchatów

● Farmaceuta/Technik Farmaceutyczny Roku

III miejsce: Adam Gryl, Apteka Rosa, Andrespol

II miejsce: Katarzyna Kaczmarek, Apteka Zdrowit ul. Wojska Polskiego 89, Bełchatów

I miejsce: Lias Saed, Apteka Rosa, Łódź

● Radiolog/Technik Elektroradiolog Roku

III miejsce: Ada Alter, Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Wojskowej Akademii Medycznej, Łódź

II miejsce: Patryk Wojtaszek, Salve Medica, Łódź

I miejsce: Miłosz Raurowicz, Diagnostyka Obrazowa, Piotrków Trybunalski

● Onkolog Roku

III miejsce: prof. dr hab. n. med. Ewa Kalinka, Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki, Łódź

II miejsce: Barbara Łochowska, Szpital Wojewódzki im. Jana Pawła II, Bełchatów

I miejsce: Maja Lisik-Habib, Wojewódzkie Wielospecjalistyczne Centrum Onkologii i Traumatologii im. M. Kopernika, Łódź

● Psycholog/Psychoterapeuta Roku

III miejsce: Jolanta Jankowska, MelissaMed Poradnia Lekarzy Specjalistów, Łódź

II miejsce: Marta Kulik, Gabinet Psychologiczny Marta Kulik, Łódź

I miejsce: Anna Wojtera, Prywatny Gabinet Psychologiczny Anna Wojtera, Łódź

● Psychiatra Roku

III miejsce: Katarzyna Sitkowska, SPZOZ im. J. Babińskiego, Łódź

II miejsce: Agnieszka Tajchman, Inclusio, Łódź

I miejsce: dr n. med. Arkadiusz Jasek, Poradnia Medico, Łódź

● Menedżer Placówki Medycznej Roku

III miejsce: Rafał Szadkowski, Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska SP ZOZ, Łódź

II miejsce: Joanna Krajewska, Budkowski Dental Clinic,, Konstantynów Łódzki

I miejsce: Aneta Dębiec-Martyniuk, Miejskie Centrum Medyczne Bałuty, Łódź

● Szpital Roku

III miejsce: Wojewódzki Specjalistyczny Szpital im. Dr. Wł. Biegańskiego, Łódź

II miejsce: Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Marii Skłodowskiej-Curie, Zgierz

I miejsce: Poddębickie Centrum Zdrowia, Poddębice

ORGANIZATOR
DZIENNIK ŁÓDZKI
PARTNER GŁÓWNY PLEBISCYTU
APTEO
PARTNERZY REGIONALNI
ORIENTARIUM ZOO ŁÓDŹ
VILLARO MODA MĘSKA
SATALL
MITSUBISHI MOTORS Drive your Ambition
PATRON AKCJI
strona zdrowia

eprasa.pl 46f1ed0571

OBŁAWY NA NIELEGALNYCH IMIGRANTÓW PODCZAS MUNDIALU?

Anna Nagel, PAP

Szef zespołu Białego Domu ds. organizacji piłkarskich mistrzostw świata Andrew Giuliani powiedział w środę, że nie może wykluczyć zatrzymywania nielegalnych imigrantów na stadionach.

Giuliani odpowiadał w środę na pytania zagranicznych dziennikarzy dotyczące organizacji przyszłorocznego mundialu w USA, Kanadzie i Meksyku. Niemal wszystkie pytania dotyczyły obaw kibiców i turystów dotyczących wjazdu do USA w związku z zaostrzeniem polityki imigracyjnej, w tym z wprowadzeniem całkowitego zakazu wjazdu dla obywateli - jak to ujął prezydent Donald Trump - „krajów Trzeciego Świata".

Giuliani przyznał, że liczba krajów objętych zakazem prawdopodobnie zostanie zwiększona z obecnych 19 krajów (w tym Haiti i Iranu, które zakwalifikowały się do mistrzostw), przekonywał jednak, że twierdzenia, jakoby USA pod rządami Donalda Trumpa były nieprzyjazne dla przybyszów z zagranicy, to „fikcja".

- Prezydent chce zapewnić, by ludzie mogli wjeżdżać do Stanów Zjednoczonych legalnie. W ten sposób możemy zapewnić, że mistrzostwa będą bezpieczne - powiedział.

Piłkarskie mistrzostwa świata w 2026 roku odbędą się w Kanadzie, Meksyku i USA.

FOT. EAST NEWS

Polityczna debata o finansach służby zdrowia na dwa głosy

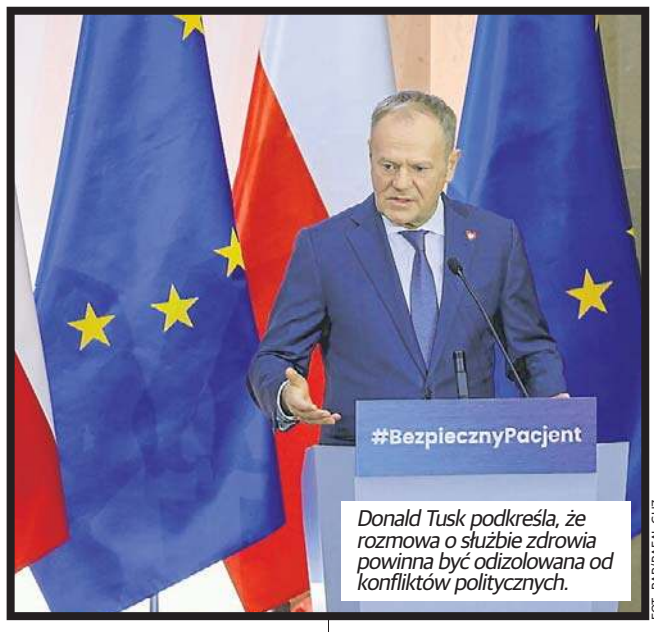
Karolina Wrońska, PAP

Narodowy Fundusz Zdrowia nie jest bankrutem i jest wypłacalny - zapewnił w czwartek na szczycie medycznym w Warszawie premier Donald Tusk. Drugi szczyt zorganizuje dziś prezydent.

Szczyty medyczne, organizowane przez minister zdrowia Jolantę Sobierańską-Grendę w czwartek i prezydenta Karola Nawrockiego w piątek, skupiają się na problemach finansowania ochrony zdrowia. Deficyt NFZ w 2026 roku szacowany jest na około 23 mld zł.

- NFZ jest nie tylko wypłacalny, ale jest również rzetelnym płatnikiem - zapewnił premier Tusk. - W obrocie gospodarczym jest mało tak rzetelnych płatników jak NFZ, jeśli chodzi o płacenie tego, do czego się zobowiązał wobec podmiotów.

Wyjaśnił też, że co roku pojawia się problem z wykonywaniami limitowanymi. Finansowanie ochrony zdrowia stało się sprawą polityczną po tym. gdy okazało się, że deficyt NFZ w przyszłym roku szacowany jest na około 23 mld zł. Eksperci podkreślają, że w sytuacji niedoboru pieniędzy na leczenie możliwe jest albo znalezienie oszczędności w systemie, albo zwiększenie dotacji z budżetu państwa, albo zwiększenie wpływów ze składki zdrowotnej, np. przez jej podniesienie. NFZ jest bowiem w większości finansowany ze składki zdrowotnej. Dodatkowo zasilany jest dotacją z budżetu państwa.



Donald Tusk podkreśla, że rozmowa o służbie zdrowia powinna być odizolowana od konfliktów politycznych.

FOT. PAP/RAFAŁ GUZ

We wrześniu premier Donald Tusk zapowiedział jednak, że rząd nie będzie podnosił składki zdrowotnej. Z projektu planu finansowego NFZ na 2026 r. wynika, że jego przychody wyniosą 217,4 mld zł, w tym wpływy ze składki zdrowotnej - 184,3 mld zł, a dotacja podmiotowa z budżetu państwa - 26 mld zł.

Jednak już jesienią NFZ alarmował, że w przyszłym roku na finansowanie świadczeń zabraknie ok. 23 mld zł. ministerstwo zdrowia zaproponowało w 2026 r. oszczędności na kwotę 10,4 mld zł. Zakładają one wprowadzenie limitów w poradniach specjalistycznych i w niektórych zabiegach, np. leczenia zaćmy, korekty na liście darmowych leków dla dzieci i seniorów.

Konrad R., wiceminister finansów w rządzie Beaty Szydło, usłyszał zarzuty

K. Kapusta-Gruchlik

Były wiceminister finansów Konrad R. usłyszał zarzuty „przyjmowania korzyści majątkowych w zamian za pośrednictwo w załatwieniu spraw". Chodzi o kwotę 1,5 miliona złotych.

Były wiceminister finansów usłyszał zarzuty przyjmowania korzyści majątkowych w zamian za pośrednictwo w załatwieniu spraw różnym przedsiębiorcom. Łączna wartość przyjętych korzyści przekracza 1,5 mln złotych. Śledztwo w tej sprawie pod nadzorem Prokuratury Okręgowej w Łodzi prowadzą funkcjonariusze - poinformował Jacek Dobrzyński, rzecznik prasowy Ministra Koordynatora Służb Specjalnych.

Konrad R. w latach 2015-2016 pełnił funkcję wiceministra finansów w rządzie Beaty Szydło. Do 2020 roku był członkiem Narodowej Rady Rozwoju przy Prezydencie RP.

Śledztwo w tej sprawie prowadzą funkcjonariusze CBA pod nadzorem Prokuratury Okręgowej w Łodzi.

Jak informuje Dobrzyński, śledztwo jest prowadzone od 2022 roku. Były wiceminister miał powoływać się na wpływy m.in. w Kancelarii Premiera ówczesnego rządu, Polskim Funduszu Rozwoju S.A., Polskim Funduszu Rozwoju Nieruchomości S.A., Banku Gospodarstwa Krajowego, Agencji Rozwoju Przemysłu, Narodowym Banku Polskim, Komisji Nadzoru Finansowego.

Kijów oczekuje większej presji USA na Kreml

Marcin Koziestański, PAP

Ambasadorka Ukrainy w USA, Ołha Stefaniszyna, oceniła, że rozmowy amerykańskich przedstawicieli z Władimirem Putinem nie przyniosły znaczącego przełomu.

Stefaniszyna stwierdziła, że rozmowy przedstawicieli USA z Putinem na Kremlu nie przyniosły wyraźnych rezultatów. W jej ocenie Waszyngton mógłby silniej oddziaływać na Rosję.

Dyplomatka odniosła się do spotkania wysłanników USA - Steve'a Witkoffa oraz Jareda Kushnera - o czym mówiła dziennikarzom w Senacie, gdzie zabierała głos na temat uprowadzonych ukraińskich dzieci.

- Ukraina podjęła wszelkie możliwe wysiłki na rzecz zakończenia wojny i zapewnienia sprawiedliwego i trwałego pokoju w naszym kraju. Poświęciliśmy dużo czasu na komunikację ze stroną amerykańską. (...). Jeśli chodzi o spotkania w Moskwie oraz kolejne działania, które mogłyby zostać podjęte, to nie ma zbyt wielkiego postępu, ale to jest proces - podkreśliła Stefaniszyna.

Zapowiedziała również rozmowy w Miami, w których ukraińskiej delegacji przewodzić będzie Rustem Umierow. - Dopiero po tej rozmowie możemy wy- ciągnąć jakieś wnioski - zaznaczyła.

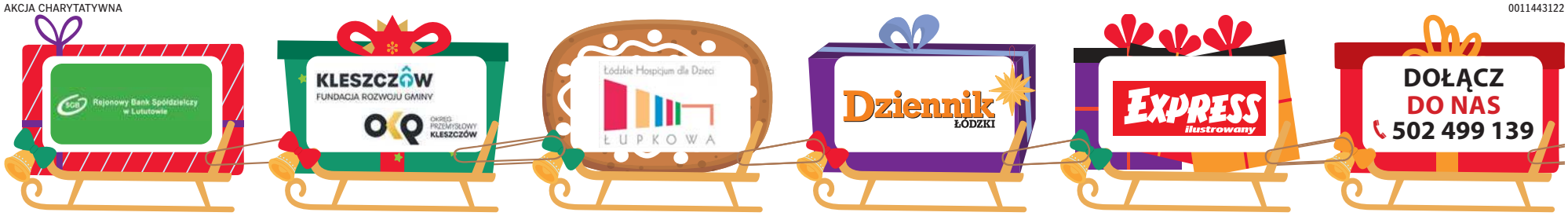
Pytana o słowa Donalda Trumpa, który ocenił, że Putin dąży do pokoju, ale „do tanga trzeba dwojga", Stefaniszyna odwołała się do wypowiedzi szefa Pentagonu Pete'a Hegsetha. Ten w jednym z wywiadów mówił, że jego wymarzonymi gośćmi na wspólnej kolacji byliby Trump, Putin i Wołodymyr Zełenski, a w menu znalazłyby się steki, frytki i rosyjski dressing. - Pokój z rosyjskim dressingiem to nie jest pokój, jakiego my chcemy - skomentowała ambasadorka.

Ambasadorka Ukrainy w USA, Ołha Stefaniszyna

FOT. POLICJA NOWEJ POŁUDNIOWEJ WALII

Zwróciła również uwagę, że Ukraina ma poparcie obu stron politycznych w Kongresie. Wyraziła nadzieję, że przełoży się ono na decyzję o wprowadzeniu dodatkowych sankcji wobec Rosji.

Podkreśliła, że działania nie powinny być odkładane w czasie.

AKCJA CHARYTATYWNA
0011443122


eprasa.pl 46f1ed0571

Ewa Kryńska – legenda kulturystyki

Ewa Kryńska w Łodzi prezentuje medalowe trofea.

FOT. JAKUB MLONKA

Ewa Kryńska z Łodzi, mistrzyni świata w fitness i kulturystyce, od prawie czterech dekad trenuje i wychowuje kolejne pokolenia sportowców. Dziś, jako trener personalny, opowiada o swoich największych sukcesach i drodze, którą przeszła.

Od Bełchatowa do Sydney

Jej historia nie zaczyna się od świateł reflektorów. To Bełchatów, Mistrzostwa Polski w kulturystyce i fitness w 1988 roku – pierwszy start, pierwszy stres i… pierwsze podium. Drugie miejsce w kategorii powyżej 57 kilogramów. Debiut, który przeszedł niemal bez echa, ale dla niej stał się początkiem wszystkiego.

- Nie ukrywam, w tamtych czasach chodzenie na siłownię nie było tak popularne, jak dzisiaj. W latach 80. i 90. to były właściwie prowizoryczne warunki, można było ćwiczyć w piwnicach albo garażach, a o pięknych salach fitness w galeriach handlowych nikt jeszcze wtedy nie myślał. To było w sferze marzeń - wspomina Kryńska. - My, dziewczyny, traktowane byłyśmy jak rodzynki, wszyscy chcieli nam pomagać, żeby nam się nic złego nie stało. Pamiętam, że to było miłe, mimo że warunki były surowe - wspomina była kulturystka w rozmowie z dziennikarzem Expressu Ilustrowanego.

Tam, gdzie inni widzieli jedynie jak na tamte czasy dziwne hobby jak dla kobiety, ona zobaczyła przyszłość. I choć świat fitnessu w Polsce dopiero raczkował, ona już wiedziała, że to jest coś, czego chce się uczyć, rozwijać i w tym błyszczeć.

Potem wszystko zaczęło nabierać tempa. Najpierw Polska, później Europa, a w końcu całe kontynenty. W 1999 i 2001 roku Ewa zdobyła tytuł Mistrzyni Świata w Fitness w kategorii +57 kg. Wspólnie z Pawłem Brzózką triumfowała w mistrzostwach świata w parach aż trzy razy - w 1993, 1999 i 2000.Medale przywoziła z Sydney, Rio de Janeiro, Warszawy, Brna i Alicante.

Człowiek może wyjść z siłowni, ale siłownia z człowieka nigdy

Legenda kulturystyki nie rozstała się ze sportem, gdy przeszła na sportową emeryturę.

- Wiele osób proponowało mi, żebym po zakończeniu kariery spróbowała czegoś innego, poprowadziła swoją ścieżkę zawodową inaczej - wspomina Ewa Kryńska. - Ale nawet przez chwilę nie myślałam o odejściu ze świata fitnessu.

Dziś w Łodzi, w studio fitness PULS przy ul. Tatarakowa 11 na Radogoszczu, pełni rolę trenera personalnego, gdzie pod jej czujnym okiem podopieczni przychodzą zadbać o zdrowie i sylwetkę - z nadzieją na rezultaty przypominające te, które sama prezentowała podczas swoich pokazów. Jej praca wygląda inaczej niż kiedyś – ale emocje są te same. Kiedy ktoś po raz pierwszy podciąga się bez wspomagania albo unosi ciężar, który wcześniej wydawał się niemożliwy, jej spojrzenie mówi więcej niż tysiąc słów. Ewa Kryńska wie, co znaczy „pierwszy raz".

Jej grafik wypełniony jest podopiecznymi dbającymi o zdrowie i sylwetkę. Udało mi się porozmawiać z nią tylko dzięki jednemu przeziębionemu podopiecznemu, który w ostatniej chwili odwołał trening. Wskoczyłem w jego miejsce i w końcu mogłem usiąść twarzą w twarz z legendą.

- Czasami mój harmonogram rządzi się własnymi prawami - śmieje się Ewa. - Ale dobrze, że udało się spotkać między jednym a drugim treningiem.

Przed erą proteinowych batonów

Kiedy dziś przewijamy internet, widząc tysiące kont fitnessowych influencerów, łatwo zapomnieć, że trzy dekady temu słowo „fit" nie było częścią codzienności mieszkańców Łodzi. Nie było aplikacji, reklam trenerów ani proteinowych batonów w każdym markecie. Były za to odciski na dłoniach i proste ciężary - często tworzone własnoręcznie przez ćwiczących, kompletnie różne od tych, które znamy z dzisiejszych sal fitness. Ewa Kryńska z tamtych czasów nie była jedną z wielu - była jedną z niewielu. Jej występy nie tworzyły mody - one ją wyprzedzały. A wszystko zaczęło się od sportu.

- Ponieważ jako dziecko byłam bardzo aktywna, realizowałam się w szkole podstawowej w sprintach, skoku w dal i sztafetach. Od pierwszej klasy liceum zainteresowałam się karate - styl, który pozwalał łączyć siłę i technikę. Lubiłam też twarde treningi z chłopakami, i tak trafiłam na siłownię. Testowałam sztangę, sztangielki, prowizoryczne wyciągi do treningu ramion. Dzięki temu mogłam poczuć, jak to jest trenować w takich warunkach. Problemem było łączenie dwóch sportów - dawałam z siebie dużo i w karate, i w amatorskim sporcie siłowym, więc byłam zmęczona. Po rozmowie z trenerem doszliśmy do wniosku, że powinnam realizować się w kulturystyce. Tam widział potencjał, większe możliwości i szansę, że mogę być naprawdę dobra - wspomina były kulturystka.

Miałam do tego predyspozycje

Ewa Kryńska na scenie występowała też w duecie z łodzianinem Pawłem Brzózką. Wspólnie trzykrotnie zdobywali tytuł Mistrzów Świata. Ewa wiedziała, że to nie magia, tylko lata pracy: tysiące powtórzeń, setki godzin treningu, kontuzje, które nie mówią „przestań", tylko „spróbuj inaczej".

- Jeśli ktoś myśli o profesjonalnym starcie w tej dyscyplinie sportowej, potrzebne są odpowiednie predyspozycje - mówi Kryńska. - Ale największą rolę grają proporcje sylwetki, takie jak: szerokie barki, wąska talia, dobrze ustawione biodra, dłuższe nogi. To pomaga pokazać się na scenie, ale nie znaczy, że inni nie mogą osiągnąć czegoś swojego. Ważne jest, by trenować pod okiem kogoś kompetentnego, kto doradzi i odpowiednio poprowadzi zawodnika.

Akurat Ewa Kryńska miała wszystko co niezbędne, aby osiągnąć sukces w tej dziedzinie sportu. Dzięki predyspozycjom, ciężkiej pracy na siłowni i rutynie, każdy jej występ był niemal perfekcyjny.

Ciało jak z podręcznika do anatomii

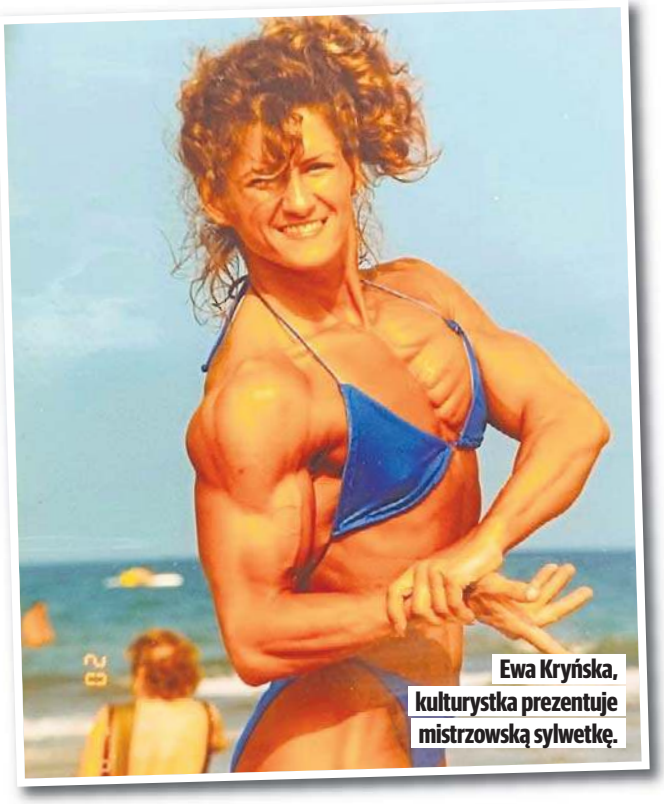
Okres pokazów kulturystycznych to nie tylko ciężkie treningi z ogromnym obciążeniem - to także rygorystyczna dieta, która wymagała od Ewy Kryńskiej precyzji i determinacji.

- Przyznaję, że w tamtym okresie najcięższe było pilnowanie diety - mówi. - Musiałam liczyć każdy makroskładnik: białko, węglowodany, tłuszcze. Nie chodziło o kalorie, tylko o to, żeby moje ciało było idealnie przygotowane do startu.

Tak rygorystyczne przygotowania sprawiały, że sylwetka Ewy była nie tylko piękna, ale i wzorcowa pod względem anatomicznym.

- Studenci mogliby się uczyć na moim ciele, gdzie leżą mięśnie, jak są połączone - żartuje, ale w tym żarcie jest sporo prawdy. - Przed zawodami traciłam praktycznie 8 kilogramów, zawartość tkanki tłuszczowej wynosiła około 3 procent. Natomiast ja czułam się świetnie, bez żadnych problemów zdrowotnych. Byłam zwolenniczką prostych, konkretnych posiłków, bez jakiś eksperymentów. Moim ulubionym

Jakub Mlonka



Ewa Kryńska, kulturystka prezentuje mistrzowską sylwetkę.

eprasa.pl 46f1ed0571

Tak ostrej konfrontacji między rządem a prezydentem jeszcze nie było

Prof. Nałęcz: Strategia Karola Nawrockiego polega na tym: będę jak mógł utrudniał działanie rządowi, ale winę za efekty tego, co robię, przypiszę rządowi.

FOT ADAM JANKOWSKI

W poprzednich kadencjach bywały spięcia, raz większe, raz mniejsze, ale zawsze interes państwa był tą granicą, której żadna ze stron nie przekraczała. A to, co jest w tej kohabitacji najbardziej charakterystyczne, to fakt, że w tej wojnie interes państwa się nie liczy. Liczy się przede wszystkim zniszczenie drugiej strony - mówi prof. Tomasz Nałęcz, historyk, publicysta i polityk, w latach 2010-2015 doradca prezydenta RP, obecnie radny dzielnicy Wawer.

Panie profesorze, jak Pan ocenia te kilka miesięcy prezydentury Karola Nawrockiego?

To jest najbardziej konfrontacyjna kohabitacja w dziejach polskich prezydentur. Ona jest tak skrajnie konfrontacyjna, że wykracza nawet poza czarne prognozy formułowane przez najbardziej pesymistycznych politologów. Prezydent wypowiedział bezpardonową wojnę rządowi. Ofiarami tego konfliktu będziemy my wszyscy, bo jak toczy się taka wojna na górze, to ofiary padają po stronie obywateli.

No właśnie, bo co mamy? Mamy weta prezydenckie, mamy odmowę nominacji sędziowskich i oficerskich, mamy odmowę przyznania odznaczeń i orderów żołnierzom i funkcjonariuszom ABW. Wygląda na to, że póki co stratni są głównie obywatele, pewnie także wyborcy Karola Nawrockiego.

Oczywiście, bo to jest strzelanie na oślep. Nawet nie strzelanie, to bombardowanie na oślep całych obszarów życia publicznego, więc ofiarami są ludzie najróżniejszych przekonań. Wojna nigdy niczego nie buduje - zawsze niszczy.

Dobrze, tylko w co gra Karol Nawrocki?

Tutaj odpowiedź nie jest trudna. Karol Nawrocki chce sparaliżować działanie rządu, żeby go oskarżyć o nieudolność. Karol Nawrocki twierdzi, że rząd Donalda Tuska to najgorszy rząd Polski od 1989 roku. Gdyby nie był antykomunistą, to powiedziałby, że to najgorszy rząd Polski od 1944 roku albo i od 1918 roku, ale ogranicza tę ocenę do III Rzeczypospolitej i stara się to za wszelką cenę udowodnić. Karol Nawrocki jest rozgrywającym PiS w kampanii przed wyborami parlamentarnymi w 2027 roku. Obok tego toczy się także gra o przywództwo w obozie prawicy, o to, kto obejmie sukcesję po Jarosławie Kaczyńskim, jeśli chodzi nie o najwyższe urzędy, ale o rzeczywiste podejmowanie decyzji. Więc to są cele Karola Nawrockiego. Zauważmy - wszystkie partyjne, a nie prezydenckie w świetle konstytucyjnej roli głowy państwa.

Do tego jeszcze wrócimy. Panie profesorze, ale przecież obywatele widzą, co robi Karol Nawrocki. Widzą, co wetuje, jak to wpływa na ich życie. Sędziowie, żołnierze i funkcjonariusze ABW też widzą, kto im nie przyznał nominacji i orderów.

Na tym polega ryzyko strategii Karola Nawrockiego: atrofia państwa i niezałatwianie szeregu różnych spraw - bo do tego zmierzają działania prezydenta, przede wszystkim weta prezydenckie, ale nie tylko - mogą być przypisane jemu, a nie rządowi. Ta strategia Karola Nawrockiego polega na tym: będę jak mógł utrudniał działanie rządowi, ale winę za efekty tego, co robię, przypiszę rządowi. Rząd podejmuje to wyzwanie, bo to nie jest wojna, w której tylko jedna strona zadaje ciosy. Te ciosy zadaje też druga strona. A my, obywatele, jesteśmy nie tylko ofiarami, jesteśmy też sędziami w tej wojnie. Z tym że naszym sądem i wyrokiem - poza tym, że formułujemy nasze opinie, wyrażamy je publicznie, odpowiednie instytucje badania opinii publicznej prowadzą różnego rodzaju sondaże - będą wybory parlamentarne w 2027 roku. I tu jest wielkie ryzyko po stronie prezydenta, że jego strategia może nie być kołem napędowym kampanii PiS-u w 2027 roku. A jeśli ta kampania nie przyniesie sukcesu, to zły prognostyk dla kampanii prezydenckiej w roku 2030.

Właśnie, bo rząd może powiedzieć tak: „Posłuchajcie, robimy, co możemy. Chcemy wam ułatwić życie, ale proszę, to jest prezydent, który na wszystkie nasze działania mówi »nie«".

Rząd już to robi. Tej rzeczywistej wojnie, podstawianiu sobie nawzajem nogi, towarzyszy też wojna propagandowa: próba przekonania nas, obywateli, że cała wina leży po tej drugiej stronie, że wilk walczy z barankiem. Tak naprawdę walczą ze sobą dwa wilki, chociaż jeden jest bardziej krwiożerczy, drugi bardziej mieści się w ramach konstytucji w swoich działaniach, bo krwiożerczość oceniam stopniem naciągania konstytucji do swojej strategii. Nie jestem symetrystą, nie uważam, żeby zmagały się dwie strony stosujące tę samą broń. Jestem krytyczny wobec prezydenta. Rozumiem, że taka totalna wojna wydana przez prezydenta rządowi powoduje, że rząd też nie ma innego wyjścia - musi odpłacić pięknym za nadobne i sięgnąć po podobny oręż. Nie można na wojnie mylić zaatakowanego z broniącym się, chociaż obydwie strony walczą, prawda? Więc uważam, że tu stroną atakującą jest prezydent. Rząd jest stroną broniącą się, chociaż jak to na wojnie, także tej obronnej, podejmuje się kontrofensywy i kontruderzenia, samemu też się atakuje, a nie tylko paruje ciosy. Elementem tej wojny jest próba przekonania nas, obywateli, że zło płynące z tej wojny jest winą tylko drugiej strony. Ta wojna się dopiero rozkręca; niestety, nie jesteśmy nawet w jej apogeum, jesteśmy na początku tej rozgrywki. I jak na razie, moim zdaniem, w tym starciu o przekonywanie ludzi, kto jest winowajcą tego konfliktu, rząd góruje. Choć zdarzają mu się też wpadki.

Jakie wpadki?

Taka spektakularna wpadka, teraz na siłę odkręcana, to arcyniemądre stwierdzenie marszałka Czarzastego, że będzie stosował weto. Albo się twierdzi, że prezydenckie weta paraliżują państwo i nie mówi o tym, że my też będziemy weta stosować, albo się mówi: prezydent zgłasza weto, to ja też będę wetował. Tyle tylko, że mówiąc to drugie, marszałek Czarzasty w znacznej mierze usprawiedliwił działania prezydenta. Zresztą, moim zdaniem, zachował się niemądrze także dlatego, że prezydent ma konstytucyjne prawo do niepodpisywania ustaw, a marszałek nie ma żadnego uprawnienia do blokowania inicjatyw ustawodawczych. Może to w praktyce robić, uruchamiając tak zwaną zamrażarkę, ale to wiąże się z pewną praktyką, a nie z zapisaną kompetencją. Zresztą, proszę zwrócić uwagę na ostatnie wystąpienia marszałka Czarzastego. Wycofuje się rakiem z tego niefortunnego orędzia. Ono było nieprzemyślane, wzięło się z jakiejś euforii związanej z wyborem na marszałka Sejmu. Było oczywistym błędem.

Może wzięło się to z tego, że marszałek Czarzasty został bardzo mocno zaatakowany przez PiS i samego prezydenta w momencie, kiedy został wybrany na to stanowisko.

Ale został zaatakowany nie za kompetencje i sposób urzędowania, tylko za przeszłość. Został zaatakowany niemądrze.

Bo każdy tę przeszłość zna, prawda?

Nawet nie o to chodzi. Może dla Jarosława Kaczyńskiego i jego równolatków słowo „komunista" coś znaczy, ale dwa pokolenia wyrastają już w wolnej Polsce, więc, moim zdaniem, można było skrytykować Włodzimierza Czarzastego, jak się chciało, znacznie skuteczniej niż tym starym hasłem „komunista". Poza tym, jak PiS wypomina komuś komunizm, a ma w swoich szeregach Piotrowicza w Trybunale Konstytucyjnym i cały szereg ludzi jeszcze bardziej uwikłanych w stary system niż był Czarzasty, to nie brzmi to przekonywująco. Nie, moim zdaniem to się wzięło z braku przemyślenia. Ktoś najpierw coś powiedział, a potem pomyślał. Zresztą, marszałek Czarzasty, chociaż tego nigdy nie przyzna, rozumie, że popełnił bardzo poważny błąd. To widać po tym, jak się teraz ze swoich słów wycofuje.

Jeszcze w czasie kampanii prezydenckiej wiele osób podnosiło, że pan Nawrocki to osoba dość bezwzględna, ambitna. Myśli Pan, że chodzi mu o to, aby rządzić prawicą?

Zbyt długo obserwowałem politykę, patrzyłem na nią od środka, żeby mieć komuś za złe jego ambicje, pod warunkiem że działania mieszczą się w granicach dekalogu, czyli tych najbardziej uniwersalnych zasad etycznych obowiązujących w świecie. Natomiast ta ry-

eprasa.pl 46f1ed0571

walizacja o liderowanie na prawicy nie bierze się z jakichś nadmiernych ambicji. Ona jest podyktowana po prostu PESELEM. To, że przywództwo Jarosława Kaczyńskiego się kończy, widzą wszyscy poza Jarosławem Kaczyńskim. Fakt, że prawica już się szykuje do wykreowania nowego lidera, widać gołym okiem. Karol Nawrocki chce sięgnąć po to przywództwo, co jest zresztą kolejnym nieszczęściem dla urzędu, bo prezydent nie może celem swego działania uczynić liderowania jakiejś formacji. Prezydent musi reprezentować interesy wszystkich obozów politycznych. Mamy to nawet zapisane w konstytucji. Konstytucja zabrania prezydentowi piastowania jakiegokolwiek stanowiska, tzn. odgrywania jakiejś roli poza prezydenturą. Dlaczego? Bo każda inna rola koliduje z misją prezydencką. Misja prezydencka to misja spajająca wszystkich obywateli, spajająca państwo. Jeśli prezydent będzie miał jakąś inną rolę społeczną, to będzie rola związana z częścią z nas, czyli będzie kolidowała z prezydenturą. Więc aspirowanie do przywództwa na prawicy, sięgając do ducha konstytucji, koliduje z misją prezydencką. Tyle że prezydent nawet się z tym nie kryje. W wywiadzie radiowym w przededniu Święta Niepodległości na pytanie, czy prezydent jest liderem polskiej prawicy, rzecznik prezydenta bez mrugnięcia okiem powiedział: „Tak, prezydent jest liderem polskiej prawicy". Jak głowa państwa może być liderem jednego obozu politycznego?

Karol Nawrocki próbuje ustawiać rząd, mówi, co ten ma robić, sam najchętniej prowadziłby politykę zagraniczną, chyba chciałby zmiany konstytucji na taką, która prezydentowi dawałaby więcej władzy, jak to jest w Stanach Zjednoczonych czy we Francji.

Przy całym moim krytycyzmie wobec postępowania prezydenta, rozpychania konstytucji, działania wbrew misji prezydenckiej, bo prezydent ma być arbitrem, ma być spoiwem łączącym wszystkich obywateli, to na pewno nie popełnię tego grzechu, żeby ten krytycyzm zamienić w dezawuowanie intelektualne prezydenta. Widać, że prezydent bardzo szybko uczy się polityki. Kiedy popatrzymy na Karola Nawrockiego z początku kampanii prezydenckiej, kiedy popełnił wiele błędów, z których szybko wyciągnął wnioski, i tego dzisiaj - widać różnicę. Prezydent świetnie wie, że nie ma żadnych szans na ustanowienie systemu prezydenckiego w Polsce w przewidywalnej przyszłości. Polacy są tak podzieleni, że trudno wyobrazić sobie sytuację, w której jeden z obozów będzie miał większość dwóch trzecich w parlamencie, a to jest niezbędny warunek zmiany konstytucji, wykluczywszy zamach stanu. Ale nie sądzę, żeby ktoś tam w Pałacu Prezydenckim planował zamach stanu. Nie, prezydent uzurpuje sobie tę władzę w ramach konfrontacji z rządem i będzie to robił dalej. Rząd nie będzie tej uzurpacji uznawał, i oczywiście słusznie. Nieszczęście polega na tym, że PiS zniszczył organ państwa, który mógłby od strony formalnej te uzurpacje uczynić bezprzedmiotowymi, czyli Trybunał Konstytucyjny. Kiedy w Polsce w latach 2007-2010 trwał ostry spór między rządem, notabene Donalda Tuska, i prezydentem Kaczyńskim o to, kto prowadzi polską politykę zagraniczną, to rzecz z inicjatywy rządu trafiła do Trybunału Konstytucyjnego i Trybunał Konstytucyjny rozstrzygnął - nie było to trudne rozstrzygnięcie, bo o tym wprost mówi jeden z artykułów konstytucji - że politykę wewnętrzną i zagraniczną prowadzi Rada Ministrów. Aczkolwiek w sentencji wyroku Trybunału Konstytucyjnego znaleziono pewne miejsce dla prezydenta, bo mamy w Polsce podzieloną władzę wykonawczą między rząd i między prezydenta, choć oczywiście lwia część tych kompetencji przysługuje rządowi. Tymczasem PiS zdemolował Trybunał Konstytucyjny i nie ma tego, kto mógłby ten spór rozstrzygnąć, nie ma komu położyć tamy tej prezydenckiej uzurpacji. Tę tamę kładzie rząd, nie uznając szeregu decyzji prezydenta, nie uznając władztwa prezydenta w różnych dziedzinach. Widać to w sprawie awansowej. Prezydent uzurpuje sobie zwierzchnictwo nad służbami specjalnymi, chcąc poza wiedzą premiera kontaktować się ze służbami. Premier się na to nie zgadza. Prezydent mści się, nie pod- pisując awansów, i nie ma organu, który by stwierdził, że prezydent jest zobowiązany, jeśli wszystko jest przedstawione lege artis, by te awanse podpisać. I tak będzie w szeregu różnych dziedzin życia, więc czeka nas trudny okres.

Nie ma Pan wrażenia, że przez osiem lat rządów Zjednoczonej Prawicy ta konstytucja została tak rozciągnięta, jak to Pan nazwał, tak dopasowywana do potrzeb ekipy rządzącej, że przestała być szanowana?

Wie pani, na pewno szacunku dla konstytucji w tych latach 2015-2023 nie było ani po stronie prezydenta Dudy, ani po stronie rządowej. Zniszczono Trybunał Konstytucyjny, a to bardzo ważny organ, który jako jedyny w państwie może rozstrzygnąć spory na szczytach władzy. Teraz nowa ekipa od 2023 roku chce przywrócić praworządność, ale bardzo trudno to zrobić, jeśli po stronie prezydenta nie ma takiej woli. Więc jesteśmy w dużym kłopocie. Ale tak naprawdę najważniejszą nadzieją w tej sytuacji - bo nigdy nie jest tak, żeby nie było nadziei - jest stanowisko obywateli, o czym już wspominaliśmy. Żaden polityk nie będzie stosował strategii, która nie daje mu obywatelskiego poparcia, także Karol Nawrocki. Jeśli Karol Nawrocki przesadzi ze strategią blokowania rządu i rząd zacznie przekonywać skutecznie obywateli, że złe działanie państwa to wina blokującego prezydenta, to prezydent będzie musiał zmodyfikować swoje działania. Przecież on po to blokuje rząd, żeby pomniejszać liczbę jego zwolenników. Jeśli okaże się, że to działanie jest przeciwskuteczne, to z niego zrezygnuje. Przed tym bombardowaniem na szczytach władzy, które trwa, nie musimy się chować do schronów i czekać, aż przejdzie. Nie, my, nasz osąd może sprawić, że to bombardowanie ustanie, bo skoro będziemy wobec niego krytyczni, to politycy zaprzestaną tej wojny. Żaden z polityków nie będzie działał w sposób, który będzie usuwał mu grunt spod stóp.

Pan, jako historyk, przypomina sobie taką trudną kohabitację?

Nie. Napisałem książkę, historię polskich prezydentur od 1989 roku do 2017 roku, ale tak trudnej kohabitacji nie było. Owszem, iskrzyło, był prezydent Wałęsa konfrontujący się z rządem SLD-PSL, był prezydent Kwaśniewski, któremu przyszło współrządzić z rządem AWS-u i Unii Wolności, był Lech Kaczyński, który współrządził z rządem Donalda Tuska. Tam były spięcia, raz większe, raz mniejsze, ale zawsze interes państwa był tą granicą, której żadna ze stron nie przekraczała. A to, co jest w tej kohabitacji najbardziej charakterystyczne, to fakt, że w tej wojnie interes państwa się nie liczy. Liczy się przede wszystkim zniszczenie drugiej strony. Mówię zwłaszcza o działaniach prezydenckich, ale jak mówię - logika wojny jest taka, że kiedy jedna ze stron sięga po jakąś broń, to strona broniąca się musi sięgnąć po równie potężny oręż. I niestety, broniąc się, druga strona też potrafi działać niszczycielsko. Ale, jak mówię, mam tu jasny osąd, kto jest winny temu konfliktowi. A wracając do pani pytania: tak ostrej konfrontacji jeszcze nigdy nie było, to nie ulega najmniejszej wątpliwości.

Co takiego może zrobić rząd? Po jaką broń sięgnąć?

Uważam, i na tym polega też ryzyko strategii prezydenckiej, że tak naprawdę większą moc działania ma rząd. Co może zrobić rząd wobec tej uzurpacji ustrojowej Karola Nawrockiego? Nie uznawać jej. I rząd to robi.

No dobrze, ale nominacji nie ma, orderów nie ma, odznaczeń nie ma, są za to prezydenckie weta.

Wie pani, bez orderów można żyć. Nominacje można obejść, chociaż nie powinno się ich obchodzić, nie powinno się stosować bypassów, bo bypass w państwie praworządnym też jest działaniem na granicy praworządności. Ale proszę zwrócić uwagę: pan prezydent nie podpisuje nominacji oficerskich, a pan minister wydaje rozporządzenie, które przyznaje tym ludziom dodatki oficerskie, choć nie są oficerami, prawda? To jest trochę tak, jakby uczeń dobrze się uczył, zdał do następnej klasy, ale konflikt nauczyciela z dyrektorem sprawił, że świadectwa nie dostał, a bez tego świadectwa nikt nie uzna jego wykształcenia. W sytuacji braku nominacji oficerskich pan minister podjął decyzję, że uznaje wykształcenie bez świadectwa. Więc takie działania mogą być podejmowane i rząd je podejmuje. Natomiast jeśli chodzi o weta do ustaw, to rząd oczywiście może jakoś rozmasowywać tę sytuację przy pomocy rozporządzeń i aktów niższej rangi, choć braku ustawy nie przeskoczy, ale tutaj otrzeźwiająco na prezydenta może działać dezaprobata czy wręcz oburzenie ludzi, których brak takiego rozwiązania dotyka. Weźmy ostatni przykład: prezydent zawetował ustawę, która dawała rządowi narzędzia do monitorowania i kontrolowania rynku kryptowalut. To ogromne ryzyko, bo jeśli wybuchnie teraz jakaś afera związana z kryptowalutami, taka jak na przykład Amber Gold czy inne głośne afery finansowe, to jak się prezydent uchyli od odpowiedzialności za tę aferę?

Nie uchyli się. Rząd powie: „Wina Nawrockiego".

Oczywiście. Zwłaszcza że obydwie strony będą coraz chytrzejsze i będą usiłowały tak te wzajemne ataki kierować, aby zwiększać ryzyko działania drugiej strony.

Kto, Pana zdaniem, wyjdzie z tej wojny bardziej poobijany?

W mojej ocenie prezydent. Na wojnie większą szansę zwycięstwa ma ten, kto ma większy potencjał zbrojeniowy, a polska konstytucja daje rządowi więcej kompetencji w rządzeniu krajem i moim zdaniem to rząd ma więcej możliwości realnego działania. Więc uważam, że jeśli tylko rząd będzie zachowywał się rozważnie - a w zachowaniach Donalda Tuska widzę wiele rozwagi, wiele doświadczenia - to prezydent będzie w coraz większych opałach. I nawet nie chodzi o prezydenta, tylko chodzi o prawicę. Obywatele są znacznie mądrzejsi niż się politykom wydaje, wierzę w mądrość obywatelską. Przecież strategia Karola Nawrockiego miała mu przynieść osobistą popularność, ale też wzrost popularności PiS-u i prawicy. A jak wyglądają sondaże PiS-u? Spadają. Już teraz widzimy, że strategia Karola Nawrockiego na totalną konfrontację z rządem odbija się rykoszetem i godzi w PiS. I to jest problem dla Jarosława Kaczyńskiego. Ośrodek prezydencki będzie mrugał okiem i mówił: „ Przecież prezydent dobrze działa, to Jarosław Kaczyński sobie nie radzi ze swoją formacją", ale tak naprawdę ta zadyszka pisowska to, moim zdaniem, efekt totalnej wojny na górze. Ludzie oczekują od władzy skuteczności. Ludzie oczekują od władzy, że będzie im zapewniała bezpieczeństwo, godziwe warunki życia, godziwe warunki płacy. Ludzie patrzą krytycznie na tę wojnę na wyniszczenie, ona im nie odpowiada. Jak na razie odbija się to na notowaniach PiS-u, ale nie odbija się na notowaniach Platformy. Im mocniej prezydent atakuje, tym bardziej Platformie przyrasta poparcie, chociaż kosztem mniejszych partii koalicyjnych. Nasze oceny obywatelskie naprawdę w tym konflikcie mają ogromne znaczenie.

Dorota Kowalska

FOT. MICHA KELLER/KPRP

eprasa.pl 46f1ed0571

Kristi ratuje zwierzęta. Na froncie

Krystyna Drahomarecka buduje pod Odessą schronisko dla psów.

FOT. ARCHIWUM K. DRAHOMARECKIEJ

Myślę, że z psami na wojnie jest jak z pierwszymi ludźmi, którzy doświadczali burzy. To dla nich przerażające i niezrozumiałe - mówi Krystyna Drahomarecka..

Owczarek, którego osłoniła własnym ciałem, lizał ją potem po dłoniach. Czuł, komu zawdzięcza życie. To było w maju 2024 r. Wraz ze swoimi ludźmi, z grupy „12" („12 Strażników") w obwodzie Donieckim w Ukrainie robiła to, co zaczęła jeszcze przed wojną: ratowała zwierzaki.

Bitwa na sąsiedniej ulicy

Na stałe pracują pod Odessą. Tam Krystyna prowadzi swój azyl dla psiaków, o którym mówi „szelter", a który nazwała „Miejsce pod słońcem". Każdego miesiąca na tydzień udają się w rejon frontowy. Jadą na południe albo na wschód. Tam odławiają błąkające się psy.

Wtedy, w maju 2024 na akcję pojechali zgodnie z planem. Ewakuacja okazała się jednak wyjątkowo trudna. - Normalnie, kiedy jesteśmy w pobliżu linii frontu, dobrze wiemy, gdzie są pozycje Rosjan, w jakich odległościach. Wojskowi mają szczegółowe rozeznanie - mówi Kristi. - Tym razem było inaczej.

Rozpoczęła się „operacja charkowska". Rosyjskie natarcie w kierunku stolicy obwodu. Na drodze wojsk był właśnie Wołczańsk, był też Toreńk, gdzie właśnie znaleźli się wolontartiusze. - Rosjanie zaczęli częściej używać dronów, więc nie mogliśmy się ewakuować w dzień. Próbowaliśmy nocą, ale to też było trudne, bo oni używają termowizji.

W czasie masowego ataku na miasto zrobił się, jak mówi Kristi, kocioł. Rosyjscy żołnierze byli wszędzie. W tym kotle oni - wolontariusze, animalsi. Po co? Rozmawiamy o tym z Kristi, ale opowieść zaczyna rządzić się swoją logiką. Pokrętną, chaotyczną. Ogień we wspomnieniach znów staje się żywy i przesłania porządek zdań. - Rosjanie byli dwie ulice dalej, wywiązała się bitwa. Oni widzieli, że jesteśmy tam, że zabieramy psy, ale to dla nich nie miało żadnego znaczenia - opowiada. - Może nie dowierzali, że wolontariusze mogli się znaleźć tak blisko frontu i to nocą... Ich to zresztą nie obchodziło. Widziałam, jak dron zabija parę starszych osób. Małżeństwo - oni uciekali ze swoim psem, chcieli się ewakuować.

W tym ataku Kristi została ranna. Wybuch odrzucił ją, odłamek pocisku trafił w udo. Doznała wstrząsu mózgu. Wolontariusze szli wtedy ze zwierzętami. Kristi miała ze sobą małe psy, jej kolega, jeden z „dwunastu", prowadził owczarka niemieckiego. Kiedy doszło do ataku, próbowała osłonić zwierzę własnym ciałem. Pies już przedtem był rozdrażniony, potem wpadł w panikę.

Kiedy ewakuowali się, ukryli się w przyziemiu budynku już w bezpiecznej strefie, siedziała z nogą owiniętą purpurowym, przesiąkniętym krwią opatrunkiem, a psiak już lizał ją po ręce. Na swój sposób czuł, kto go ochronił.

- To jest taka różnica, że my, ludzie, widzimy te wszystkie okropności, ale rozumiemy, skąd się biorą; że to wojna, że ta śmierć może nadejść. I wiemy, z której strony może przyjść. Dla zwierzaków to czysta zgroza. Psy boją się fajerwerków. Wyobraź sobie, czym jest dla nich hałas ognia frontowego. Wystrzały z dział, odpalane pociski rakietowe. I to trwa i trwa.

Dwa światy

Krystyna Drahomarecka ma 28 lat, jest architektem. Przed wojną pracowała w zawodzie, w Odessie. Popołudniami, kiedy wracała do domu, czuła się samotna. Pewnego dnia w 2020 r. na Facebooku znalazła post Ludmiły, która pokazywała, jak ratuje zwierzęta znalezione na ulicy. Kristi napisała do niej.

- Też zawsze chciałam to robić, ale nie wiedziałam jak. Myślałam, że aby prowadzić schronisko, trzeba mieć dużo pieniędzy. Teraz wiem, że chyba wszyscy, którzy prowadzą schroniska, są biedni. A mimo wszystko robią to.

Ludmiła pokazała, że to jest możliwe - można wziąć psa z ulicy i znaleźć dla niego rodzinę. - Zawsze sobie wyobrażałam, że jeśli mnie spotkałoby coś takiego, ten pies zostałby ze mną na zawsze. Nie mogłam jednak tego zrobić - uśmiecha się Kristi - bo mieszkałam z rodzicami, nie było na to szans.

- Na początku więc pomagałam Ludmile w poszukiwaniu nowych domów dla psów. Powiedziałam, że mam balkon i tak możemy zacząć, mogę tam przez jakiś czas trzymać zwierzaki. Tak to się zaczęło. Z czasem zaczęłam już ratować zwierzęta na własną rękę.

Gdy wojna się rozpoczęła, były już dobrymi przyjaciółkami. Wtedy wielu ludzi za granicą było gotowych, by przyjąć do siebie psy z Ukrainy. Adoptować je.

- W Ukrainie naprawdę trudno znaleźć kogoś, kto przyjmie psa do domu. Gdy rozmawiam na ten temat z Polakami, to widzę, że wy też przechodziliście pewną ewolucję, że zmieniał się stosunek ludzi do zwierząt. Wiem, że tu też psy trzymano na łańcuchach, a teraz śpią z ludźmi w łóżkach. Mam nadzieję, że w Ukrainie sprawy potoczą się podobnie.

Mimo wojny w Ukrainie nastawienie do zwierząt już się powoli zmienia. Psy, jeżeli są na łańcuchach, to najczęściej w małych wsiach. - Mamy też koty, które oddajemy pod opiekę naszym partnerom, oni zajmują się ich leczeniem, odrobaczaniem, itd. Kociaki trafiają do nowych właścicieli. Ja jestem psiarą, więc mnie łatwiej jest znaleźć nowy dom dla psa niż dla kota.

Niewidzialny, śmiertelny wróg

„Szelter", który pod Odessą prowadzi teraz Kristi, to tymczasowe schronienie dla 250 psów. - Budujemy je krok po kroku. Na początku to było kilka starych zabudowań, teren zarośnięty krzakami, zaśmiecony. Każdego dnia coś poprawiamy. Mamy pracownika, który każdego dnia coś u nas buduje. Fundusze są niewielkie, nie możemy po prostu wynająć ekipy do zbudowania całego tego miejsca od początku do końca. Jesteśmy zależni od darczyńców. Współpracujemy z organizacją Grater Good, która jest naszym najważniejszym sponsorem.

Działalność Kristi i jej przyjaciół wpływa też na bezpieczeństwo ludzi. Kiedy żołnierze na froncie walczą z okupantem, Kristi ma wroga równie groźnego. To wścieklizna: - Jest to ogromny problem u nas. Choroba śmiertelna dla zwierząt i dla ludzi. Jesteśmy częścią UWAF, czyli Ukraine War Animals Relief Fund i przez ostatnie dwa lata udało nam się wspólnie przeprowadzić sterylizacje około 800 tysięcy psów, a takich zabiegów trzeba wykonać około 1,5 miliona.

W Ukrainie, jak mówi Kristi, często uważa się, że po sterylizacji pies staje się bezużyteczny. Przestaje szczekać i nie broni posesji. - Bywa, że kiedy urodzą się szczeniaki, po prostu się je topi. To straszne.

O pracy Kristi i jej zespołu opowiada film dokumentalny produkcji kanadyjskiej w reżyserii Olhy Byrledianu. Premierę miał w 2024 roku na festiwalu w Seattle i zebrał wiele nagród na całym świecie.

David Jackson, autor recencji dla BAFTA Qualifying Cambridge Film Festival: „Nie da się patrzeć na osamotnionego psa, w czasie ataku rakietowego, kulącego się ze strachu i nie uronić łzy. Nie da się nie zapłakać na widok tego samego psa, kiedy po opieką wolontariuszy UWAF dochodzi do siebie i oswaja". Dalej krytyk pisał: „Film skupia się na sprawie ratowania bezpańskich zwierząt, ale przypomina, że za ich losami kryją się ludzkie tragedie".

- Zawsze się zastanawiałam, dlaczego mamy takie problemy ze zwierzętami. Wciąż jest wiele okrucieństwa, traktuje się je jak przedmioty. Tłumaczymy, że nie można karmić ich resztkami naszego jedzenia, że zwierzę potrzebuje opieki weterynaryjnej. Wielu widzi to tak: Jeżeli pies choruje i umrze, to OK, weźmiemy sobie nowego.

Psy i ludzie

W listopadzie Kristi przyjechała do Bydgoszczy. Na Festiwalu Prapremier w Teatrze Polskim wystawiono spektakl „Psy i Ludzie" Vyacheslawa Volkonsky'ego. To sztuka w części inspirowana historią Kristi. W części, bo porusza też tematykę przemocy wobec zwierząt i stawia pytania o granice człowieczeństwa w czasie wojny.

Kristi spotkała się z Eleną Morozową, prezeską Kujawsko-Pomorskiego Domu Ukraińskiego, która wspiera jej działania. Odwiedziła też bydgoskie schronisko dla zwierząt prowadzone przez Izabellę Szolginię. - To, co robi Izabella, napełnia mnie otuchą, a jej historia inspiruje. Ona też budowała to miejsce małymi krokami. A teraz to w pełni profesjonalne schronisko. Mam nadzieję, że my też takie stworzymy.

Z tej wizyty Kristi wyjechała zaopatrzona w worki karmy dla psów. Po wojnie chce dalej pomagać zwierzętom. - Jestem w tym dobra i kocham to. Mamy wiele planów. Chcemy założyć szkołę, współpracować z trenerami, behawiorystami. Byłam na szkoleniu w Kanadzie, gdzie przysposabia się psy do pracy nie tylko z osobami niewidomymi. Chcemy szkolić je do asystowania niepełnosprawnym żołnierzom.

Opowiada, że psy jak ludzie, przechodzą traumę. Jej podopieczni trafiają do adopcji w Polsce, w Czechach i Niemczech. - Mówiono mi, że w Kijowie nie ma frontu, więc tam możemy szukać nowych domów dla psów. Miasto jednak niemal codziennie jest celem ataków dronów i rakiet. Wiele psów umiera na atak serca.

Przekonuje, że każdy psiak ma swoją osobowość. Nie każdy będzie zdolny do pomocy osobie niepełnosprawnej. - To tak, jakby kazać fotografowi pracować jako kucharz. Nauczy się gotować, ale nie będzie robił tego z oddaniem. Każdy powinien być na swoim miejscu. Ze zwierzętami jest podobnie.

Maciej Czerniak

eprasa.pl 46f1ed0571

Mistrzyni świata w... dekorowaniu tortu

Ten tort dał Jowicie mistrzostwo świata.

FOT. SŁAWOMIR KOWALSKI

W 2019 roku została mistrzynią świata w dekorowaniu tortów i od tego czasu wciąż biegnie do przodu. Teraz tworzy słodkie królestwo w Bydgoszczy..

Specjalizuje się w figurkach z masy cukrowej i to słodkie dzieła sztuki przyniosły jej światową sławę. W nich liczy się najdrobniejszy detal, więc Jowita musi czasami użyć skalpela. Chirurgicznego! Mistrzyni dekoracji opowiada nam, co zmieniło w jej życiu zwycięstwo w Mediolanie, o cukierkowym królestwie, które tworzy w Bydgoszczy, i planowanej wystawie bydgoskich kamienic w formie domków dla lalek, które będzie można zjeść.

Siostro, skalpel? Trzeba wyrzeźbić Chopina

Krótko po tym, jak Jowita Woszczyńska z Cukierni Sowa w Bydgoszczy, zdobyła w Mediolanie złoty medal podczas „Cake Designers World Championship 2019", zapytaliśmy ją m.in. o to, jak zaczęła przygodę z cukiernictwem.

- Zdobienie tortów było moim hobby od dzieciństwa, ale po podstawówce nie poszłam do szkoły średniej związanej z cukiernictwem, lecz po maturze wybrałam studia filozoficznie na UMK w Toruniu - wspominała pani Jowita. - Zawsze na święta wypiekałam domki z pierników, dekorowałam je i rozdawałam jako upominki. Przypadkowo jeden z takich domków obejrzał brygadzista z firmy Sowa i... zostałam zaproszona na rozmowę kwalifikacyjną do znanej cukierni. Tak zaczęła się moja poważna przygoda z cukiernictwem pod okiem najlepszych fachowców.

I potoczyła się w mistrzowskim stylu. Jowita dwukrotnie zdobywała mistrzostwo Polski w dekorowaniu tortów. Zwycięstwo w kraju umożliwiło bydgoszczance start w mistrzostwach świata w Mediolanie, gdzie zachwyciła jury tortem według tematu: „Tradycja i kultura w narodzie". Nic dziwnego, że na najpiękniej ozdobionym torcie świata, ważącym 50 kg, znaleźli się m.in. Mikołaj Kopernik patrzący w niebo czy Jacek Malczewski malujący obraz „Zatruta studnia" oraz grający na fortepianie Fryderyk Chopin, a ponadto też łowiczanka piastująca dziecię i toruńskie kamienice przypominające pierniki.

Stworzenie wszystkich dekoracji z czekolady i masy cukrowej zajęło artystce pół roku!

- Wszystkie figurki były ręcznie przeze mnie wycięte, np. gdy szukałam kołyski dla mamy z Łowicza, to na podstawie zdjęcia ludowej kołyski wycięłam ją sobie z tektury, a następnie rozwałkowałam masę cukrową i powstała identyczna jak w oryginale. Zawsze tak robię. Wszystko ręcznie. Nieraz trzeba nawet skalpela. Chirurgicznego! - opowiadała nam pani Jowita, a my przy tym od razu wyobrażaliśmy sobie, jak ta drobna kobietka o kasztanowych włosach wycina chirurgicznym skalpelem figurki do swoich słodkich dzieł sztuki.

Sukces w Mediolanie odmienił jej życie. Ambitna cukierniczka nie spoczęła na laurach. - Postawiłam na rozwój i staram się cały czas iść do przodu - opowiada teraz, gdy odwiedzamy ją w słodkim królestwie, które właśnie tworzy przy ulicy Długiej 62 pod nazwą „Lukrowana Bydgoszcz".

Tutaj wszystko wygląda, jakby było oblane cukrową, przepyszną polewą. Stoją słodkie, bajkowe rzeźby, to m.in. mieszkańcy Doliny Muminków czy znany z bydgoskiej legendy „Pan Twardowski" na kogucie.

Pani Jowita jeszcze wspomina, jak po triumfie we Włoszech dużo pracy poświęciła, by wydać książkę „Sugar Fairy Tales" - z przepisami, technikami dekoratorskimi i inspiracjami, od tworzenia kwiatów i figurek z masy cukrowej po bardziej zaawansowane projekty inspirowane baśniami Braci Grimm. Książka trafiła nawet do zbiorów Biblioteki Kongresu USA w Waszyngtonie! - Moja książka to zaproszenie do osobistej baśni o spełnianiu marzeń - komentuje.

Znów sukces i jeszcze większa pewność siebie, więc odważyła się wynająć malutki lokal (wielu bydgoszczan może kojarzyć go z różowym rowerem przy ulicy Sułkowskiego), gdzie prowadziła indywidualne szkolenia cukiernicze.

Cukierkowo o mrocznych legendach bydgoskich

Podjęła też współpracę z Żywym Muzeum Piernika w Toruniu i Kolejkowie w Warszawie, w Gliwicach, we Wrocławiu. Dodajmy, że w Kolejkowo Warszawa otwarto w listopadzie Miasto z Piernika. To jedyna taka na świecie wystawa zbudowana w całości z tego pachnącego ciacha. Wśród piernikowych uliczek warszawskiego miasta pojawili się cukrowi mieszkańcy - „Piękna i Bestia", wyrzeźbieni z lukru rękoma właśnie pani Jowity.

Dekoratorka zdradza również, że jej przyjaciel stworzył muzeum czekolady Wedla w Warszawie i to ją zainspirowało, aby również w Bydgoszczy zrobić wystawę - ale, jak w Kolejkowie jest to piernik, w Warszawie czekolada, tonad Brdą ma królować masa cukrowa, bo w niej pracuje.

Otwarcie wystawy jest planowane na 19 kwietnia, ale nam autorka już dziś opowiada o cukierkowych szczegółach:

- To będzie wystawa z cukru, piernika i karmelu. Kamienice bydgoskie, ale w formie domków dla lalek. Bajkowe. Wszystko jadalne! Opowiem także legendy o Bydgoszczy. Choć są one przeważnie mroczne, postaram się pokazać je w baśniowej formie, odpowiedniej dla dzieci. Będę też dużo mówić o cukiernictwie przedwojennym, m.in. o bydgoskiej Cukierni Lukullus, która była naprawdę ogromna.

Bydgoszczanka ma świetnie podejście do dzieci, gdy przychodziły do niej jeszcze na Sułkowskiego, często zdarzało się, że nie chciały stamtąd wyjść, lecz pytały, czy mogą zostać na noc.

- Dlatego teraz pokażę im inną odsłonę Bydgoszczy, taką słodką i z niezapomnianymi warsztatami, a przy okazji dołożę cegiełkę do ożywiania ulicy Długiej w Bydgoszczy. Inni już to robią znakomicie, jak Muzeum Mydła i Historii Brudu czy bydgoscy przewodnicy. Podziwiam! A ja postaram się robić to wręcz lukrowo! - zapowiada. I dodaje, że, oczywiście, cały czas współpracuje z cukiernią Sowa. W październiku udekorowała tort w kształcie sowy na otwarcie po generalnym remoncie cukierni przy ulicy ks. Schulza w Bydgoszczy, a niedługo w „Lukrowanej Bydgoszczy" zaproponuje kawę tej marki. Bardzo by też chciała wprowadzić do oferty szneki z glancem, aby każdy klient mógł sobie z rana przed pracą chwycić do czekolady i kawy. Powoli się tutaj rozkręca ze szkoleniami i warsztatami, choć oficjalne otwarcie nastąpi, jak wspomnianej wystawy, 19 kwietnia.

- Aktualnie trwają warsztaty z dekorowania pierników, bo chcieliśmy to miejsce pokazać jeszcze przed świętami (wpadłam na taki warsztat - red.). Od 19 grudnia ruszamy ze zdobieniem piernikowych domków, zapraszam. Celowo zaczęłam od lukru królewskiego, idealnie pasuje do świątecznych pierników. Jest tylko malutką cząstką wszystkich rodzajów dekoracji. Ale dziś dekoratorzy na świecie skupiają się właśnie tylko na małym fragmenciku, jak m.in. lukier królewski. Brałam lekcje od dekoratorki z Rzymu, która przez całe życie uczy tylko lukru.

Wywodzi się on z Anglii i wymaga ogromnej perfekcji. To wylewane koronki, potem odrywane, zasuszane i następnie przyklejane do tortów. Często można je podziwiać na zdjęciach tortów u rodziny królewskiej. Lukier angielski cenią na całym świecie. Jest tak elastyczny, że da się z niego robić cuda, najbardziej delikatne figurki i to z jakimi detalami!

Ona zasiada dziś w jury, a kto ją recenzuje?

- Figurki z masy cukrowej lubię najbardziej, to moja specjalność! - zdradza Jowita.

Dla niewtajemniczonych wyjaśnia, że jako dekoratorka nie piecze tortów: - Dostaję już gotowy, upieczony i moim zadaniem w cukierni jest go ozdobić, czyli albo zrobić na nim kwiatuszki, figurki według życzenia lub coś na nim namalować. Jednak u mnie na warsztatach będziemy też piekli. Co kilka tygodni postaram się przygotowywać nową tematykę, np. wiosną zaczniemy robić i dekorować mazurki, babeczki z kwiatuszkami z kremu maślanego, malować na masie cukrowej. Będę do Bydgoszczy zapraszać różnych dekoratorów nie tylko z Polski, ale i zagranicy. Na pewno przyjedzie maestro czekolady Wedla, który pokaże, jak wylewać ten smakołyk, sporo będzie się działo!

Dziś, gdy zasiada w jury cukierniczych konkursów i ocenia innych ,wciąż ma swoich recenzentów - rodzinę. - To są zawsze moi pierwsi oceniający. Są ze mnie dumni, choć mam, niestety, mniej czasu dla bliskich. Moje dziecko kiedyś powiedziało: „Fajnie mieć taką mamę, nawet, jeśli czasem trzeba tęsknić i ją dzielić z innymi".

Dziś dorosły Mikołaj pomaga jej w biznesie.

Agnieszka Domka-Rybka

Przed Jowitą Woszczyńską, mistrzynią w dekorowaniu tortów nowy etap. W w samym sercu Bydgoszczy, dzieli się swoim talentem.

FOT. ARKADIUSZ WOJTASIEWICZ

eprasa.pl 46f1ed0571

Małgorzata Pieczyńska: Liczy się błysk w oku i chęć do życia, a nie zmarszczki

FOT. MATERIAŁY PRASOWE TVP

Telewidzowie uwielbiają ją za występy w serialu „M jak miłość". Dlatego na pewno ucieszy ich, że dołącza teraz do kolejnej produkcji TVP - „Zaraz wracam". Z tej okazji Małgorzata Pieczyńska opowiada nam, jak udaje się robić aktorską karierę w Polsce i w Szwecji

Woli pani grać postacie bliskie sobie czy raczej dalekie od siebie?

Pierwszą inspiracją, która zawsze przychodzi, jestem ja sama. To jest łatwiejsze, taki samograj. Nawet kiedy jest do zagrania negatywna postać i pojawia się myśl: „Ja bym przecież tak nie zrobiła", to zawsze jest przepuszczanie przez siebie. Oczywiście ciekawiej jest grać kogoś, kim się nie jest. Na tym polega aktorstwo kreacyjne. Odmienny sposób mówienia, poruszania się, inna psychika. Niestety: widownia często utożsamia aktora z rolą. Ludzie mają problem z tym, żeby oddzielić aktora od granej przez niego postaci - i to jest kłopotliwe.

Ciekawy jestem jak będzie w przypadku serialu „Zaraz wracam", do którego dołącza pani w grudniu. Grana przez panią Krystyna Filar to nie jest pozytywna postać. Telewizja opisuje ją, że „w biznesie i w relacjach jest bezwzględna i nie uznaje kompromisów". Będzie pani próbowała „bronić" swą bohaterkę?

Tak działa aktorski instynkt. Na pewno będę próbowała zrobić wszystko, żeby ta postać była kolorowa, a nie wyłącznie czarna. Jeżeli jest zła, to niech będzie inteligentna, niech ma poczucie humoru.

Najtrudniejszą relacją Krystyny Filar jest ta z jej synem Janem. W postać tę wciela się Mikołaj Krawczyk. Macie ciekawy materiał do zagrania?

Jak najbardziej. Krystyna traktuje Jana jako partnera biznesowego. Tu kojarzą mi się sceny z mojego własnego domu. Mój mąż jest biznesmenem i czasami kiedy rozmawia z naszym synem Victorem, muszę się wtrącić, przypominając mu: „Gabryś, nie zapominaj, że to nie jest twój partner biznesowy. To, że nie dotrzymał słowa, może go dyskwalifikować jako partnera biznesowego, ale nigdy jako syna". W stosunku do dziecka uruchamiamy bowiem niekończące się pokłady cierpliwości i wyrozumiałości. Tak jest i w tym serialu. Może i Jan sprawia zawód Krystynie, bo chciałaby mieć super partnera biznesowego, którym on niestety nie jest. Nie może jednak być wobec niego radykalna, bo to przecież jej syn. Dlatego fajne będzie, jeśli jej miłość do syna będzie równie wielka jak miłość do interesów.

„Zaraz wracam" to serial obyczajowy, ale z komediowym zacięciem. Jak się pani czuje w takiej konwencji?

Zawsze grywałam dramatyczne role, jednak bardzo dobrze czuję się również w komedii. Od pewnego czasu występuję z Cezarym Żakiem i Bartkiem Topą w przedstawieniu „Kolacja dla głupca" - i to jest miód na moją duszę. Ten śmiech, który pojawia się na scenie i za kulisami. Granie w lekkich i zabawnych spektaklach czy filmach to ogromny profit tego zawodu, ponieważ przekłada się na naszą pogodę ducha. Dramat jest obciążający, jak śmierć czy choroba, które odbijają się na człowieku. Lżejsza tematyka odkłada się z kolei jak piórko na psychice. Dlatego rozumiem doskonale ludzi, którzy przychodzą na komedię do teatru, bo to dla nich terapia śmiechem. „Ludzie śmiejcie się! Zapomnijcie przez chwilę o waszych troskach, które przecież i tak was dogonią!" - zachęcam wszystkich.

Pani tata był inżynierem, a mama ekonomistką. Jako dziecko uprawiała pani różne sporty. Jak odkryła pani w sobie pociąg do aktorstwa?

Zaczęłam wymyślać scenariusze od razu, gdy tylko nauczyłam się pisać. Niedawno znalazłam na wsi taki gruby zeszyt - scenariusz „Królewny Śnieżki". I było tam napisane: „Reżyser: Małgosia Maciejewska. Królewna Śnieżka: Małgosia Maciejewska". Czyli sama sobie pisałam scenariusze, sama siebie reżyserowałam i sama siebie obsadzałam w głównej roli. (śmiech) Wiedziałam więc od początku, że chcę być aktorką. Pamiętam, że mieliśmy w mieszkaniu malutką łazienkę i tam naprzeciw umywalki i lustra była gigantyczna pralka Polar. Ponieważ byłam mała, właziłam na nią, żeby mnie było widać w lustrze - i grałam do tego lustra. Puszczałam wodę do wanny, żeby mnie nie było słychać i śmiałam się, płakałam, mówiłam wiersze. Był to świat nieograniczonej wyobraźni, która mnie od zawsze ciągnął.

Z wszystkich pani filmów z lat 80. widzowie pokochali chyba najbardziej „Piłkarskiego pokera", który ciągle jest wznawiany przez różne stacje telewizyjne. Dla pani rola „Łapówki" była też wyjątkowa?

Łódź w obiektywie

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Łódzki deptak w wielu miejscach wygląda jak plac budowy. I prawdopodobnie te wykopy pozostaną na Boże Narodzenie. Tego nie przysłoni najpiękniejsza świąteczna iluminacja...

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Dopiero za piątą próbą udało się włączyć światła na miejskiej choince na pl. Wolności. Światła zapalała prezydent Łodzi Hanna Zdanowska z Kurdyjką Bhar Jumaa, która wygrała licytację.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Magistrat ma zamiar wybudować zupełnie nową ulicę, która pozwoli na szybki dojazd od al.Politechniki do ul. Wieniawskiego. Ma ona przejść przez teren dawnej elektrociepłowni EC-2 i biec częściowo śladem bocznicy kolejowej, która służyła do dowozu węgla.

eprasa.pl 46f1ed0571

To była kolejna rola u Janusza Zaorskiego. Najpierw wystąpiłam u niego w filmie „Baryton", który w symboliczny sposób opowiadał o tym, jaką postawę powinien przyjąć artysta wobec totalitaryzmu. Wtedy w Polsce był to bardzo ważny głos. Potem było „Jezioro Bodeńskie" - przepiękna ekranizacja prozy Stanisława Dygata, nagradzana na całym świecie. Dzięki temu filmowi poznałam 40 lat temu mojego męża - przy okazji pokazu w Sztokholmie. Wszystko to były zupełnie różne role. I ta wspomniana „Łapówka" okazała się być jeszcze inną. Zaorski miał bowiem wyjątkową wyobraźnię castingową i potrafił zobaczyć tę samą aktorkę w trzech kompletnie innych wcieleniach.

FOT. WIKIMEDIA.COMMONS

W drugiej połowie lat 80. znalazła pani miłość w Szwecji i przeprowadziła się do Sztokholmu. To wtedy był inny świat niż szary PRL. Jak się pani tam odnalazła?

Przed zmianą polityczną w 1989 roku, a nawet jeszcze przed przystąpieniem Polski do Unii Europejskiej w 2004 roku, to była przepaść pod każdym względem. Standardu życia, estetyki ubrań, mieszkań, ludzi, stosunku do przyrody. W Szwecji miałam zdrową wodę pitną w kranie, a w Polsce w tym czasie nosiło się w omszałych kanistrach czystą wodę z jakichś podziemnych źródełek, ponieważ woda z kranu śmierdziała zgniłymi jajami i nie można było z niej herbaty zrobić. To był więc dla mnie szok kulturowy. Teraz to się wyrównało, czego ludzie w Polsce niestety nie doceniają. Mówią, że mamy „kraj w ruinie". Kraj w ruinie to był przed tymi wielkimi przemianami. Teraz to wspaniały kraj, tylko jest opluwany dla politycznych korzyści.

Niemal od razu postanowiła pani grać w Szwecji, nie znając języka. I udało się. Jak to było możliwe?

Po prostu wygrałam casting do pierwszej mojej szwedzkiej produkcji - wysokobudżetowego serialu „Płaczący minister". Nie znałam wtedy języka szwedzkiego, nauczyłam się więc swych kwestii na pamięć. Sąsiadka nagrała, mąż przetłumaczył, a ja wykułam na blachę i wygrałam zdjęcia próbne. Poszło mi tak dobrze, że zagrałam postać będącą rodzoną siostrą postaci granej przez rodowitą Szwedkę. Gdy weszliśmy na plan, zrozumiałam, że jestem wśród szwedzkiej elity aktorskiej. Ja ich nie znałam, kojarzyłam oczywiście aktorów z filmów Bergmana, ale to były inne nazwiska.

Podobno w Szwecji grywa pani głównie czarne charaktery. To prawda?

Owszem - grałam kilka razy ostre i wyraziste charaktery, jakąś szefową mafii, to rosyjskiej, to bałkańskiej. Tak było choćby w serialu „Zanim umrzemy", który zdobył nagrodę jako najlepszy szwedzki serial kryminalny. To nie było coś w stylu „zabili go i uciekł", tylko historia mafijna z pogłębionymi portretami psychologicznymi bohaterów. Produkcja ta bardzo mocno zapisała się w świadomości Szwedów. Często zdarza mi się, że zaczepiają mnie na ulicy i pytają czy to ja grałam tę „padro padrone" w kobiecej wersji.

Mimo tych sukcesów nie zrezygnowała pani jednak z pracy w Polsce. Dlaczego?

Ze względu na komfort posługiwania się językiem ojczystym. Umożliwia on improwizację, którą ma się bardzo ograniczoną, grając w obcym języku. Ktoś, kto nie próbował, nie zdaje sobie z tego sprawy. Ja wiem to na pewno. Szwedzi są bardzo biegli w angielskim, to właściwie ich drugi język. I kiedyś miałam okazję grać po angielsku w jakiejś produkcji. Wszyscy mieli ze mną dialogować w tym języku. Przygotowałam się bardzo sumiennie, po prostu wbiłam wszystkie kwestie na swój twardy dysk. I kiedy weszliśmy na plan, okazało się, że moi znakomici szwedzcy koledzy nagle mylą się i gubią w swych angielskich kwestiach. Dlaczego? Bo zbagatelizowali trudność grania w obcym języku. Wydawało się im to bardzo proste, ale kiedy ruszyła kamera i pojawiły się emocje, nagle się wysypali. Okazało się, że trzeba było się lepiej przygotować. (śmiech) Granie w ojczystym języku jest nieporównywalnie łatwiejsze i przyjemniejsze.

W tym pani współczesnym polskim dorobku wyjątkowe miejsce zajmuje na pewno „M jak miłość". Gra pani w tym serialu już 12 lat. Za co pani go sobie ceni?

Po pierwsze za to, że jest tak bardzo lubiany przez publiczność. To wielka wartość. Bo to jest po prostu moja publiczność. Po drugie gram tam z wyjątkowo fajnymi, młodymi ludźmi. Młodzież aktorska - Ilona Janyst, Ada Kalska, Michalina Sosna, Mikołaj Roznerski, Maurycy Popiel - to wszystko wspaniałe osoby. Mam ze spotkań z nimi wielką frajdę, zarówno prywatnie jak i przed kamerą. Po prostu kolegujemy się. To bardzo życzliwi, inteligentni i z poczuciem humoru młodzi ludzie. Poza tym z zadziwieniem patrzę na zaangażowanie całej ekipy „M jak miłość". Podziwiam ją za to, jak stara się trzymać jakość i jak wszystkim zależy.

Kiedyś powiedziała pani: „Przemijania się nie boję. Każdy wiek ma swój urok". Jak się wypracowuje taką mądrą postawę?

Higienicznym życiem: tym, że się dba o siebie każdego dnia, że się ćwiczy, że się nie je śmieci, że się nie robi dewastujących siebie głupot w rodzaju nachalnego przyjmowania różnych toksyn. To również jest praca - chociażby relacje osobiste. Jeśli ma się udane życie prywatne, szczęście w małżeństwie i fajne dziecko, które żyje tak, że patrzymy na nie z radością - to wtedy mamy wewnętrzną i zewnętrzną dobrą emanację. I to widać. Te zmarszczki przychodzą tak czy siak, choć uważam, że można żyć tak, aby te oznaki starzenia jakoś spowalniać. Tak naprawdę jednak liczy się błysk w oku i chęć do życia. Jeśli tego nie ma, to choćby nie wiem jak będziemy zadbani i wycudowani, to będzie widać po nas rodzinny dramat, nieudane małżeństwo czy chorobę. Nie chcę się jednak tu wymądrzać, że liczy się tylko gimnastyka i dobre odżywianie. Bo są różne okoliczności życiowe i byłby to niesprawiedliwe wobec innych tak mówić: „Zacznijcie ćwiczyć, to będziecie szczęśliwi i będziecie pięknie wyglądali". Życie nie jest sprawiedliwe i nie rozdaje po równo. Trzeba więc czasem próbować się z nim i wydrapać co swoje. No i po prostu mieć trochę szczęścia.

Paweł Gzyl

Ten nasz niezwykły motoryzacyjny świat

TOYOTA COROLLA. JAKIE ZMIANY NA 2026 ROK?

Najczęściej kupowanym modelem osobowym w 2025 roku pozostaje Toyota Corolla. Już sprzedano 21 471 egzemplarzy.
Corolla z roku modelowego 2026 otrzymała zmienioną paletę lakierów, w której debiutuje nowy odcień Matte Grey dla nadwozi Hatchback i TS Kombi. Fabryka Toyota Manufacturing UK w Burnaston będzie pierwszą, która zastosuje tę niekonwencjonalną powłokę w seryjnie produkowanym pojeździe. Matowy lakier ma podkreślić przetłoczenia nadwozia.
Do gamy lakierów Corolli dołączy także subtelny metaliczny odcień Storm Grey, który będzie dostępny we wszystkich odmianach nadwo-

FOT. TOYOTA

ziowych w wersjach Comfort, Style i Executive, a w wariancie GR SPORT zostanie połączony z kontrastującym czarnym dachem.
We wnętrzu Corolli z roku modelowego 2026 uwagę zwracają nowe wzory tapicerki. Corolla Hatchback i TS Kombi ma nowy wzór czarnej tapicerki materiałowej w wersji Comfort. Corolla Sedan zyska nowy wzór tapicerki materiałowej w kolorze czarnym w wersji Style.
Gama napędów Corolli z roku modelowego 2026 to dwie pełne hybrydy piątej generacji.
Zużywający średnio od 4,4 l/100 km układ 1.8 Hybrid o mocy 140 KM jest dostępny we wszystkich wersjach nadwoziowych. Corollę Hatchback i TS Kombi można zamówić także w wariancie 2.0 Hybrid o mocy 178 KM (od 4,7 l/100 km).

(motofaktv.pl)

FOT. TOYOTA

Toyota Corolla to wciąż jeden z kluczowych modeli marki w Europie.

FOT. LILIANA BOGUSIAK-JOŹWIAK

OPASKA NA ALZHEIMERA

Stymulator elektroniczny, który powstał w Polsce, jest pierwszym urządzeniem dopuszczonym do leczenia wczesnej choroby Alzheimera. Prace nad urządzeniem rozpoczęły się 10 lat temu w Łodzi pod kierunkiem prof. Adama Broncela, neurologa z Uniwersytetu Łódzkiego. Urządzenie Vguard jest przeznaczone do samodzielnego użytkowania w warunkach domowych w trakcie snu. Jego działanie polega na przesyłaniu precyzyjnie kontrolowanych impulsów elektrycznych do ośrodkowego układu nerwowego przez nerw błędny.

„Uwaga na dzikie zwierzęta" - taki znak drogowy pojawił się na... wjeździe na parking centrum handlowego przy al. Piłsudskiego. Powodem są m.in. pojawiające się tu często dziki.
FOT. JAKUB MŁONKA

eprasa.pl 46f1ed0571

Podstępna gra kontrwywiadu

Ze względu na długotrwałą izolację i odmienność kulturową, Japonia nie była dla obcych służb wywiadowczych łatwym terenem do dziaania. Przypadek Ryszarda Sorge był wyjątkowy i w znacznej części możliwy tylko ze względu na jego powiązania z ambasadą niemiecką.

Na początku 1939 roku do Japonii przybył po kilkunastu latach emigracji Isoru Gento.

Prowadząc w Stanach Zjednoczonych firmę budowlaną dorobił się sporych pieniędzy i teraz postanowił powrócić do kraju i ulokować je w którymś z przedsiębiorstw japońskich. Swój nagły powrót tłumaczył rasistowską presją Amerykanów i chęcią służenia krajowi.

W tak osobliwych przypadkach powrotu „skruszonych patriotów" japońskie służby specjalne wykazywały specjalną czujność. Tak było i tym razem.

Poprzez ekspozytury wywiadu japońskiego w Stanach Zjednoczonych dokładnie zbadano jego przeszłość, ewentualne kontakty z wywiadem amerykańskim, opinie w środowisku japońskiej emigracji. Test wypadł dla Gento bardzo pozytywnie. Okazało się bowiem, że nie tylko nie stwierdzono żadnych podejrzanych kontaktów Gento z władzami amerykańskimi, ale wręcz przeciwnie. Przez pewien czas dość chętnie współpracował z ekspozyturą japońskiego wywiadu w Filadelfii, dostarczając sporo cennych informacji wywiadowczych.

Po dokonaniu niezbędnych czynności i operacji finansowych Gento został członkiem zarządu dużej firmy japońskiej produkującej silniki lotnicze. Należąc do elity finansowej szybko nawiązał bliskie kontakty z politycznymi i wojskowymi kręgami władzy. Dość szybko zorientował się też, iż jego szansą jest opowiedzenie się po stronie „jastrzębi", prących do wojny i bezwzględnie rozprawiających się z przeciwnikami politycznymi. Zapewniło mu to dostęp do najtajniejszych planów wojskowych Japonii. Nikt nie przypuszczał jednak, że w kilka dni później trafiały one na biurko szefa wywiadu amerykańskiego. Gento był bowiem głęboko zakonspirowanym agentem amerykańskim wysłanym z zachowaniem najgłębszej tajemnicy do Japonii. Kontaktował się wyłącznie z jednym człowiekiem, który odbierał od niego zaszyfrowane informacje. A były to często materiały bezcenne. Dzięki pracy Gento mogli Amerykanie poznać najnowsze konstrukcje silników lotniczych oraz samolotów.

Niestety, kariera niezwykle efektywnego agenta nie rwała zbyt długo. Mimo pozornego „uśpienia" kontrwywiad japoński przez cały czas pilnie obserwował Gento. Nie mogąc nic znaleźć poprzez zwykłą inwigilację, postanowiono użyć sprawdzonego sposobu i wprowadzić do jego otoczenia swojego agenta. W przypadku samotnego Gento aż prosiło się by była to kobieta. Z Osaki ściągnięto jedną z najzdolniejszych współpracowniczek Kempetei - młodą, urodziwą i... bardzo spostrzegawczą.

Na najbliższym spotkaniu w domu jednego z przyjaciół Gento doszło do spotkania. Jak łatwo było przewidzieć, sprawy przybrały obrót zgodny z oczekiwaniami japońskich służb specjalnych. Gento, mimo że przeszedł gruntowne przeszkolenie wywiadowcze w Stanach Zjednoczonych dał się podejść jak nowicjusz. Gwałtowne uczucie pozbawiło go niezbędnej agentowi czujności. Doszło do tego, że bez odpowiedniego zabezpieczenia sporządzał tajnopisy. Oczywiście bystra agentka szybko zorientowała się w prawdziwej działalności Gento. W kilka dni potem został aresztowany w chwili spotkania ze swoim łącznikiem. W czasie przesłuchań wyjawił swoje powiązania z wywiadem amerykańskim. W kilka dni po szybkim i tajnym procesie został stracony, nie wiedząc do końca, kto przyczynił się do jego aresztowania.

(SM)

Funkcjonariusze żandarmerii wojskowej Kempeitai, pełniącej funkcje japońskiego kontrwywiadu.

FOT. WIKIMEDIA COMMONS

Kalendarium

Wydarzyło się 5 grudnia

- 1956 – Podczas XVI Letnich Igrzyskach Olimpijskich w Melbourne reprezentacja Węgier wygrała z ZSRR 4:0, w przerwanym z powodu krwawej bójki między zawodnikami meczu półfinałowym turnieju piłki wodnej.
- 1958 – Podpisano umowę licencyjną z Czechosłowacją na produkcję w kraju autobusu Škoda 706 RTO z nadwoziem Karosa (Jelcza „Ogórka").
- 1969 – Podczas darmowego koncertu grupy The Rolling Stones w Kalifornii wymachujący rewolwerem 18-letni widz został zasztyletowany przez ochroniarza z gangu motocyklowego Hells Angels.
- 1997 – Rosyjski samolot wojskowy An-124 Rusłan rozbił się na terenie osiedla mieszkaniowego w Irkucku na Syberii, w wyniku czego zginęły 23 osoby na pokładzie i 44 na ziemi.
- 2022 – Producent poinformował oficjalnie o opuszczeniu hali montażowej zakładów w Everett w stanie Waszyngton ostatniego Boeinga 747.

Śmierć legendy łódzkiej palestry

Piotr Kon był jednym z najbardziej znanych łódzkich adwokatów. Ale tragicznie zakończył swe życie. Popełnił samobójstwo, bo nie miał środków na życie. Urodził się w 1865 roku w Warszawie, ale związał się z Łodzią.

Miał 28 lat, gdy zamieszkał w tym mieście. Był już adwokatem, absolwentem uniwersytetów w Petersburgu i Moskwie. Mówiono o nim, że jest obrońcą robotników.

Zaraz po przyjeździe do Łodzi bronił uczestników słynnego Buntu Łódzkiego. Potem występował jako adwokat rewolucjonistów z 1905 roku, a także bojowników o niepodległość Polski.

Między innymi występował jako obrońca przed wojennymi sądami rosyjskimi gubernatora Kaznakowa. Między 1908 a 1909 roku ten są aż 11 razy przyjeżdżał z Warszawy do Łodzi na nadzwyczajne sesje. Na wszystkich nich bojowców bronił mecenas Piotr Kuna. Jak podkreślano, jego płomienne mowy obrończe stały się znane w całej Polsce. Ratował przed szubienicą, zesłaniem czy katorgą, robotników, inteligentów. Przypominano, że uzyskał uniewinnienie Millera, którego oskarżono o zabójstwo szefa żandarmerii carskiej Andrejewa. Bronił również zabójców inżynierów firmy I.K Poznański. W czasie I wojny światowej działał w Komitecie Obywatelskim. Po odzyskaniu niepodległości został odznaczony Krzyżem Oficerskim Polonia Restituta.

Wielokrotnie bronił przed sądem biednych, nie brał od nich pieniędzy. Życie pokazało, że ta szlachetna postawa mecenasa Piotra Kona doprowadziła do tragedii. Jak informowała ówczesna prasa, od dłuższego czasu adwokat chodził poddenerwowany. Powodem było to, że nie miał środków do życia. Od 30 lat mieszkał w kamienicy przy ul. Przejazd 6. Od trzech kwartałów zalegał z komornym. Przez pewien czas zamierzał zamienić swoje 3-pokojowe mieszkanie na mniejsze, ale w końcu z tego zrezygnował. Uznał, że chce umrzeć w miejscu w którym spędził tyle lat.

Anna Gronczewska

publika 1929

Piotr Kon zrzekł si

mu przez radę miejską emerytury.

raża uznanie zasłużonemu obrońcy.

nie narażał się na szykany i represje władz rosyjskich, który wreszcie nie ulękł się nawet słynnego Kaznakowa i jego groźby zesłania do Narymskiego Kraju.

W związku z przyjętą przez radzlecką komisję pracy uchwałą magistratu, o

Dumny jestem z poczynań magist tu i rady miejskiej w sprawie przy nia mi praw emerytalnych wyższe urzędnika komunalnego, ale obow zek nakazuje mi zaznaczyć, iż s i zdrowie w pełni mi dopisują. I myślę o tem, aby być dla instytu samorządowej ciężarem.

Zechce Sz. Pan Prezydent zar chać dalszych kroków w sprawie

Piotr Kon zrzekł się przyznanej mu w 1929 r. emerytury.

FOT. ARCHIWUM

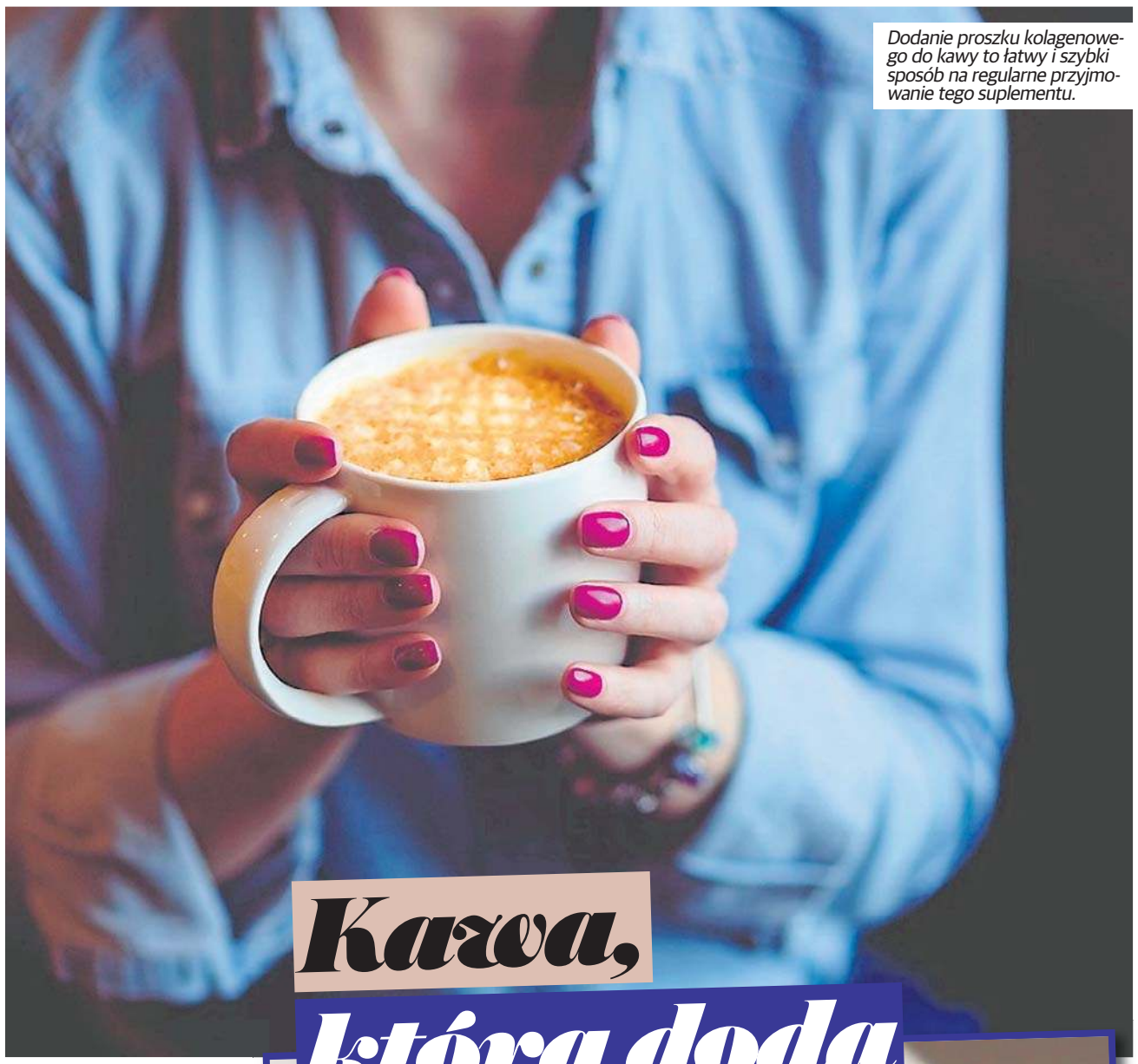
Więcej

Sam ubrał się „do trumny"

22 lutego 1937 roku Piotr Kon wrócił do domu około 21.00. Sprawiał wrażenie spokojnego. Rano służąca poszła zanieść mu gazetę. Drzwi sypialni adwokata były zamknięte. Zawołała dozorcę, który je wyważył. Piotr Kon leżał na dywanie koło biurka. Był ubrany w czarny garnitur. Na biurku stały dwie szklanki. W jednej widać było resztki białej cieczy. Jak się później okazało luminalu... Adwokat zostawił listy. Na jednej z kartek napisał, że chce zostać pochowany w stroju, w którym go znaleziono.

eprasa.pl 46f1ed0571

Kawa, która doda energii i urody



Dodanie proszku kolagenowego do kawy to łatwy i szybki sposób na regularne przyjmowanie tego suplementu.

FOT. 123RF

Kawa z tym dodatkiem zadba o urodę, młody wygląd, a nawet zdrowie kości i stawów. Kawa z kolagenem to prosty sposób, żeby przemycić ten suplement do swojej diety.

Kolagen stał się ostatnio bardzo modnym suplementem diety szczególnie w postaci sproszkowanej. Wystarczy więc wymieszać kolagen w proszku z wodą, sokiem, mlekiem, jogurtem czy koktajlem, aby otrzymać napój, który wzmacnia nasze kości, skórę i stawy. Niektóre osoby dodają go także do porannej kawy. To łatwy i wygodny sposób, pozwalający pamiętać o zażywaniu go każdego dnia, bo tylko regularnie i długotrwale stosowany zapewnia wiele cennych dla zdrowia korzyści.

Kolagen połączony z kawą

Kolagen można bezpiecznie łączyć z kawą. W badaniach nie wykazano negatywnego wpływu kofeiny zawartej w kawie na wiązania białkowe w kolagenie.

To prawda, że niszczy je wysoka temperatura, ale musi ona przekraczać co najmniej 150 st. C, w takiej temperaturze kolagen rozpada się i staje się bezużyteczny. Jednak temperatura nawet świeżo zaparzonej kawy nie przekracza 100 st. C, więc nie wpływa ona na działanie suplementu.

Aby przygotować kawę z kolagenem, wystarczy do swojej kawy zaparzonej tak jak lubisz (w ekspresie, po turecku czy w kawiarce) dosypać 20 g bezsmakowego kolagenu w proszku i dokładnie wymieszać. Temperatura wody podczas parzenia kawy nie powinna przekraczać 90 st. C.

Dodanie proszku kolagenowego do kawy to łatwy i szybki sposób na regularne przyjmowanie tego suplementu, ponieważ tylko długotrwałe stosowanie go daje zamierzone efekty. Kolagen do picia przyjmowany raz na jakiś czas nic nie da. Należy go przyjmować minimum 1-2 miesiące, aby zacząć zauważać pozytywne efekty suplementacji, a najlepiej 4-5 miesięcy.

Korzyści z picia kawy z kolagenem

Dodanie kolagenu do porannej kawy sprawi, że będziesz o nim pamiętać codziennie. Taka kawa dodaje energii, poprawia pamięć i koncentrację, wzmacnia uważność, a także usprawnia trawienie i reguluje pracę serca. Natomiast regularne picie kawy z kolagenem to korzyści takie jak:

- poprawa zdrowia kości i stawów - przyjmowanie suplementów kolagenowych może zwiększyć gęstość kości, poprawia też ruchomość stawów oraz łagodzi ich ból i sztywność, zwiększa ich wytrzymałość i ułatwia regenerację,
- odmłodzenie i poprawa wyglądu skóry - przyjmowanie kolagenu poprawia wygląd skóry i hamuje procesy starzenia. Przywraca więc młody, piękny wygląd skóry, paznokci i włosów. Spłyca zmarszczki, zwiększa elastyczność i jędrność skóry, zmniejsza łamliwość paznokci i włosów,
- wsparcie układu krążenia -kolagen wzmacnia ściany żył i tętnic, obniża ciśnienie krwi oraz reguluje przepływ krwi, rozluźniając naczynia krwionośne i rozszerzając tętnice,
- poprawa pracy jelit - kolagen buduje tkankę łączną jelit, dzięki temu zapewnia uszczelnienie ścian jelit. Wspiera więc układ trawienny i poprawia działanie jelit,
- pomaga w odchudzaniu - zawarta w kolagenie arginina usprawnia przemianę materii, dzięki czemu przyspiesza trawienie, zapobiega zaparciom i ułatwia wypróżnianie. Szybsze i sprawniejsze trawienie wspiera także utratę zbędnych kilogramów i zadbanie o zgrabną sylwetkę.

Te osoby powinny unikać kawy z kolagenem

Kawy z kolagenem nie powinni natomiast pić:

- alergicy,
- kobiety w ciąży i karmiące piersią,
- osoby chorujące na łuszczycę i toczeń rumieniowaty układowy,
- osoby chorujące na zapalenia stawów i naczyń krwionośnych.

Naturalne źródła kolagenu w diecie to głównie produkty pochodzenia zwierzęcego, takie jak mięso, a szczególnie wieprzowina, wołowina, ryby, a także owoce morza.

Aby naturalnie zwiększyć produkcję kolagenu w organizmie, warto sięgać po zielone warzywa liściaste, cytrusy, jajka, jagody, pomidory, kapustę, pestki dyni, awokado czy czosnek. Produkcję kolagenu oraz wchłanianie się białek kolagenowych z diety wspiera również witamina C. Pijąc kawę, pamiętaj o piciu wody.

Czym jest kolagen?

Kolagen to białko, które jest głównym budulcem tkanki łącznej, a nasz organizm składa się z niego w aż 30 procentach. Znajduje się on w naszych kościach, skórze, chrząstkach, stawach, narządach, rogówce oka i włosach. Z czasem jego produkcja w organizmie maleje, a dzieje się to już po mniej więcej 25. roku życia. Spadek produkcji kolagenu sprawia, że nasze stawy nie pracują tak sprawnie jak wcześniej, kości stają się słabsze, włosy i paznokcie bardziej łamliwe, a skóra wiotczeje, staje się cienka i widać na niej zmarszczki. Utrata kolagenu wraz z wiekiem sprawia więc, że się starzejemy.

Kawa nie tylko z kolagenem

Gałka muszkatołowa zawiera błonnik, białko, węglowodany, tłuszcze, a także witaminy A, C i z grupy B oraz składniki mineralne takie jak magnez, żelazo, potas, wapń, cynk, fosfor, sód.

Dodanie gałki muszkatołowej do kawy wspomaga odporność i przyspiesza leczenie przeziębienia czy grypy, ponieważ działa przeciwbakteryjnie, antywirusowo, przeciwbólowo i przeciwgorączkowo, a także zmniejsza stan zapalny.

Zarówno kawa, jak i gałka muszkatołowa mają też właściwości antyoksydacyjne, co sprawia, że zwalczają wolne rodniki i opóźniają procesy starzenia się organizmu. Pijąc regularnie taką kawę będziesz wyglądać młodziej, mieć lepszy nastrój i więcej energii.

Kawa z gałką muszkatołową jest bardzo smaczna i aromatyczna o korzenno-orzechowym posmaku, a przy tym usprawnia trawienie, przyspiesza przemianę materii i dzięki temu wspomaga odchudzanie. Sięgnij więc po nią, gdy jesteś na diecie odchudzającej i chcesz zrzucić w łatwy i skuteczny sposób nadprogramowe kilogramy.

Dodatek gałki muszkatołowej do kawy zmniejszy apetyt, ponieważ zapewnia uczucie sytości na dłużej.

Monika Góralska

Również dodanie gałki muszkatołowej dodaje kawie walor prozdrowotny.

eprasa.pl 46f1ed0571

Świątecznych symboli nie brakuje. Sklepy pełne są ozdób, wszędzie grają świąteczne piosenki, na platformach pełno jest filmów związanych z Bożym Narodzeniem.

FOT. LUCYNA NENOW

Czekamy na święta i mocno trzymamy się za portfele

Niespodzianek nie ma: w tym roku też będzie Boże Narodzenie i też będzie drogo. Większość z nas nie zamierza jednak wydać na święta więcej niż zazwyczaj. Jak przyoszczędzimy?.

Kupimy mniej prezentów, wykorzystamy stare ozdoby albo sami je zrobimy. Co wcale nie znaczy, że te święta będą gorsze niż poprzednie - w końcu najważniejsza nie jest liczba prezentów, a atmosfera panująca przy świątecznym stole.

Małgorzata, 58 lat, księgowa. Od lat organizuje wigilie u siebie w domu. Przychodzą: jej tata (mama zmarła wiele lat temu), córka z mężem i dziećmi, w tym roku będą też rodzice zięcia. W sumie ma u siebie 9 osób.

- Nie wyobrażam sobie, żeby było inaczej. Cały czas gdzieś biegamy, wszyscy mają swoje sprawy. Boże Narodzenie to tak naprawdę jeden z niewielu momentów, kiedy możemy zwolnić, porozmawiać, nacieszyć się sobą - opowiada. Potrawy wigilijne przygotuje już kilka dni wcześniej, a przynajmniej to, co może postać w lodówce czy zamrażalce. Są więc pierogi z kapustą i grzybami, śledzie, karp, w Wigilię gotuje zupę grzybową, robi kapustę z grzybami i grochem. Każdy też przynosi coś ze sobą, kładzie na stole.

- Myślę, ze w tym roku wydam na święta około 2 tysięcy złotych! - mówi. - Dużo - wzrusza ramionami.

Bo przecież trzeba jeszcze kupić choinkę, jakieś wędliny, kawałek ciasta, zawsze robi też na święta sałatkę jarzynową i taką z pomidorów, mozzarelli, rukoli i oliwek. No i są prezenty: dla wnuków, męża, dzieci.

- Staram się nie szaleć. Nienawidzę wyrzucać jedzenia, więc to nie jest tak, że w święta wypada mi ono z lodówki. Robię takie zakupy, jakie muszę zrobić, ale pewnych rzeczy nie przeskoczę - tłumaczy.

Nie jest z tych, którzy biorą pożyczki albo kredyty na święta, ale tak - to finansowo ciężki dla niej czas.

- W tym roku na pewno jest drożej niż w zeszłym - Małgorzata nie ma co do tego wątpliwości. Widzi to po paragonach z supermarketów, o małych sklepach nie mówiąc.

Trzymamy się za portfele

To prawda, będzie drożej. Podwyżki cen na 2025 roku zaplanowało aż 48 proc. firm, tylko jedna trzeci z nich już ich dokonała. Pozostałe, a więc praktycznie 30 proc. ogółu, czekają na ostatnie miesiące, a nawet tygodnie 2025 roku. Powód planowanego albo już dokonanego wzrostu cen? Rosną koszty energii, paliw i kosztów pracy: podwyżki płac i związane z tym obciążenia chociażby na rzecz ZUS.

Podwyżki swoich cen i usług planują przede wszystkim małe firmy, więc możemy się zdziwić, idąc tuż przed świętami do fryzjera, krawca, ulubionego butiku czy cukierni za rogiem.

Firmy z podwyżkami czekają, bo liczą na elekt psychologiczny: przed świętami wydajemy więcej niż zazwyczaj, jesteśmy przyzwyczajeni do określonych produktów i kupimy je, nawet jeśli będą o kilka złotych droższe.

Dodatkowo kryzys, inflacja i rosnące koszty sprawiły, że Boże Narodzenia z trzech ostatnich lat były skromne, a jest trochę tak, że jeśli sytuacja się poprawia, chcemy odreagować chude lata i stajemy się bardziej rozrzutni.

Chociaż wygląda na to, że nie zamierzamy szastać pieniędzmi. Na tegoroczne zakupy świąteczne 56 proc. Polaków planuje przeznaczyć podobną kwotę jak rok wcześniej - wynika z badania Santander Consumer Banku „Polaków Portfel Własny: E-commerce od święta". Co piąty uczestnik sondażu (19 proc.) planuje zwiększyć wydatki, a 14 proc. ograniczy budżet. Wyższe koszty planują przede wszystkim osoby w wie-ku 30-39 lat (27 proc.).

W grupie osób planujących większe wydatki 77 proc. wskazało, że to efekt rosnących cen, część stwierdziło, że ma dłuższą listę prezentów (32 proc.), inni chcą pozwolić sobie na droższe i lepsze upominki (22 proc.), a niektórzy organizują święta u siebie lub podejmują większą grupę gości i dlatego muszą liczyć się z wyższymi kosztami (15 proc.).

Jednak jest grupa respondentów, która planuje zmniejszyć w tym roku świąteczne wydatki. Głównym powodem jest ograniczona sytuacja materialna - stwierdziło tak 31 proc. badanych. Częściej na ten powód wskazywały kobiety (34 proc.) niż mężczyźni (26 proc.). Problem ten dotyczy głównie osób o najniższych dochodach - do 2999 zł.

Jak chcemy przyoszczędzić na świętach? 26 proc. badanych planuje kupić mniej prezentów, a 23 proc. zamierza wykorzystać ozdoby świąteczne z poprzednich lat lub przygotować je samodzielnie. Według badania to kobiety częściej niż mężczyźni starają się kontrolować domowe finanse - 45 proc. z nich ogranicza wydatki na co dzień, a w przypadku mężczyzn to 10 proc.

Ile wydamy na święta? Jedna czwarta Polaków na zakupy w sklepach internetowych przeznaczy na święta do 500 zł. Tę kwotę wskazywali najczęściej najmłodsi dorośli 18-29 lat (34 proc.), 28 proc. nie przekroczy 1000 zł, a prawie jedna na pięć osób deklaruje wydatki między 1001 zł a 2000 zł (19 proc.). Więcej niż 2000 zł zamierza przeznaczyć jeden na dziesięciu badanych.

Z kolei 13 proc. Polaków nie zamierza robić świątecznych zakupów w sieci. Częściej są to mężczyźni (15 proc.) niż kobiety (11 proc.), a podobne nastawienie mają zarówno seniorzy (16 proc.), jak i osiemnastolatkowie (15 proc.).

Szał jarmarków

Magda, 27-latka, pracuje. Mieszka sama, ale święta spędza w rodzinnym domu.

- Na szczęście, inaczej nie dałabym rady finansowo - przyznaje. Bo wiadomo: odpada jej przygotowanie Wigilii i całych świąt. Jak to się mówi, jedzie na gotowe.

- Ale i tak na święta wydam ponad 500 złotych. Jest drożej niż w zeszłym roku, więc wydam więcej - tłumaczy. I tak: od lat robią sobie kilka dni przed 24 grudnia Wigilię z przyjaciółmi. Stara paczka, znają się właściwie od szkoły podstawowej. Każdy na kolację coś przynosi, ona - krokiety. W tym roku nie będzie miała czasu ich zrobić, więc kupi u pani Eweliny w osiedlowym sklepiku. Ta zawsze przed Wigilią ma u siebie robione ręcznie pierogi, uszka, krokiety - 11 złotych za sztukę, ale prezenty: dla mamy, taty, babciom na szczęście podarki przygotowują rodzice. No i prezent dla osoby z paczki, bo zawsze robią losowanie i kupują sobie coś pod choinkę. W tym roku wylosowała Maćka. Dobrze, z prezentem nie będzie problemu, bo Maciek to mol książkowy. Mają się zmieścić w kwocie 100 złotych, więc pewnie będzie jeszcze coś oprócz książki.

- Co do prezentów stawiam na oryginalność, zawsze odwiedzam jarmark bożonarodzeniowy, można tam znaleźć coś ciekawego- mówi. - Tanio nie jest! - dodaje ze śmiechem.

eprasa.pl 46f1ed0571

To prawda, ale Polaków ogarnął istny szał jarmarkowy. Jeżdżą na jarmarki bożonarodzeniowe do Pragi, Wiednia, Berlina, Gdańska czy Warszawy.

Popularny youtuber Książulo postanowił sprawdzić, co można zjeść i za ile na jarmarku bożonarodzeniowym w stolicy. I rzeczywiście, tanio nie jest.

Pierwszym posiłkiem Książula, czyli Szymona Nyczke, była kanapka ze smalcem za 11 zł. - Smakuje jak pasztet, naprawdę. Gdzieś się zagubił taki smalcowy klimat - ocenił youtuber.

Kawałek boczku można dostać na jarmarku pod Pałacem Kultury za 10 zł, przy czym był on, zdaniem Książula, ledwo ciepły i zbyt tłusty. Pita z kurczakiem kosztowała 35 zł. Za kanapkę z mięsem grillowanym zapłacił 54 zł, a za miskę barszczu świątecznego 25 zł.

- Ale słone. Sama sól. To w ogóle nie smakuje burakiem - stwierdził.

Za grzaniec na jarmarku w Warszawie trzeba zapłacić 20 zł. Cynamonki kosztują 17,90 zł, oscypki z żurawiną 9 zł, a herbata z miodem z własnej pasieki 15 zł. Bratwurst czy currywurst - 40 zł, miniburgery - 39 zł.

Diabelskim młynem przejdziemy się za 45 zł, a karuzelą za 20 zł.

Ceny na jarmarku bożonarodzeniowym w Krakowie też nie zaskakują - drogo, nawet bardzo. 8 sztuk pierogów kosztuje 45 zł, 10 sztuk - 50 zł, 12 sztuk - 55 zł, 400 ml grzańca - 40 zł, za pajdę ze smalcem lub osełką czosnkową trzeba zapłacić 18-19 zł, a „w wypasionej wersji" 56 zł. Urocze kubki, które mogą być prezentem pod choinkę, można kupić od 25 do 30 zł, są też rękodzieło, kosze z wikliny, haftowane obrusy, ozdoby.

Jesteśmy tradycjonalistami

Święta Bożego Narodzenia są dla nas ważne. Jak wynika z badania CBOS, dla większości Polaków (62 proc.) to w pierwszej kolejności święto rodzinne. Tylko dla niespełna co piątego Polaka (19 proc.) to głównie przeżycie religijne, dla co dziesiątego (10 proc.) miła tradycja, dla co dwudziestego (5 proc.) wypoczynek i przerwa od pracy.

Z kolei z badania „Sztuka przeżywania świąt według Polaków", zrealizowanego przez serwis Prezentmarzeń, wynika, że aż 73 proc. Polaków odczuwa silniejsze emocje podczas świąt. Dominują głównie pozytywne uczucia (81 proc.), takie jak radość (33 proc.) i wdzięczność (20 proc.), ale dla części święta to stres i zdenerwowanie (37 proc.).

Najważniejszymi czynnikami wpływającymi na emocje w okresie świątecznym są spot-kania rodzinne (45 proc.) oraz przygotowania do świąt (37 proc.). 39 proc. ankietowanych wskazało, że to organizacja uroczystości w domu przysparza im najwięcej stresu, a 29 proc. odczuwa niepokój związany z kupowaniem prezentów.

Dla 6 proc. osób Boże Narodzenie jest doskonałą okazją do refleksji i poprawy relacji z innymi. Czas spędzony z rodziną jest jednym z najważniejszych aspektów Bożego Narodzenia. Aż 48 proc. respondentów wskazało, że właśnie te chwile przynoszą im największą radość. 57 proc. respondentów deklaruje, że święta przeżywa bardziej świadomie, jedynie dla 23 proc. osób są one mniej ważne. Na liście ulubionych wspomnień z dzieciństwa królują: kolacja wigilijna, rozpakowywanie prezentów, wspólne kolędowanie. Trzymamy się tradycyjnych zwyczajów: 2 proc. Polaków pielęgnuje wspólne ubieranie choinki, a 20 proc. wciąż przygotowuje kolację wigilijną z 12 potraw.

- Obdarowywanie bliskich prezentami to nie tylko tradycja, ale także wyraz emocji i troski. Ponad 56 proc. respondentów podkreśla, że prezenty odzwierciedlają nasze relacje rodzinne i przyjacielskie. Dla 62 proc. Polaków są one ważne. Ich wartość nie opiera się jedynie na wymiarze materialnym, ale także na symbolice i emocjach, które towarzyszą przy ich wręczaniu. Co ciekawe, 67 proc. respondentów otrzymało kiedykolwiek prezent w formie przeżyć, co pokazuje również rosnącą popularność doświadczeń jako formy obdarowywania. Coraz więcej osób docenia prezenty w formie przeżyć. W erze materializmu stawiamy na wspólne chwile i wartości, które pozostają z nami na dłużej - mówi Michał Krasoń z serwisu Prezentmarzeń.

Przygotowania do Wigilii postrzegane są w różnorodny sposób - 27 proc. uczestników uznaje je za przyjemność, a dla 33 proc. to duże obciążenie. Respondenci często korzystają z zakupów online przy organizowaniu prezentów (44 proc.), preferują wygodę i elastyczność. 41 proc. Polaków przygotowuje większość potraw samodzielnie, a 36 proc. tylko niektóre z nich, podczas gdy 12 proc. korzysta z gotowych dań. Jesteśmy silnie przywiązani do tradycji kulinarnych i procesu przygotowań.

Nie wpaść w świąteczny szał

Ewa, razem z mężem, bo Marek świetnie gotuje, podobnie jak Małgorzata święta przygotowują wcześniej. Rozkładają też zakupy, nie robią ich w ostatnim tygodniu przed świętami, ale już w listopadzie sprawdzają, co im potrzeba, co można kupić wcześniej, i to kupują. Wtedy, jak tłumaczą, nie ma takiego szoku cenowego.

- Pierogi, uszka lepimy jakieś dwa tygodnie przed świętami - mówi Ewa. Wszystko potem mrożą, wyciągają w Wigilię, wrzucają na gotującą się wodę i gotowe.

- Czasami też wcześniej przygotowuję bigos, bo jemy go na święta. Wcześniej piekę ciasta - dodaje. Nie ona jedna wychodzi z założenia, że nie ma sensu wszystkiego zostawiać na ostatnią chwilę.

- Chociaż mam w pracy koleżanki, które biorą przed świętami trzy dni wolnego i nie wychodzą z kuchni - wzrusza ramionami.

Starają się nie przesadzać ze świątecznymi zakupami, ale i tak, jak przyznają, wydadzą na święta jakieś 1500 złotych. Podrożało, jak wyliczają, niemal wszystko: chleb, ser, jaja, warzywa, owoce. W 2024 roku ceny kawy na światowych rynkach poszły w górę aż o 87 procent cena kakao, w którego - jak wiemy - robi się czekoladę, przez rok wzrosła o 145 procent. Więc o czym tutaj mówić?

- Prezenty sobie kupujemy, ale wcześniej. Z tym też nie czekamy na ostatnią chwilę - wtrąca Marek. Robią listę: nazwisko, a obok pomysł na prezent.

Mają na kolacji wigilijnej dzieci, czyli 14-letnią Zosię, 18-letniego Adama i rodziców. Pytają dzieci, co chciałyby dostać pod choinkę, podobnie rodziców. Jeśli zobaczą coś niebanalnego we wrześniu czy październiku, kupują już wtedy. Dla rodziców starają się przygotować coś z pomysłem: zafundować im jakiś weekendowy wyjazd, dobry masaż czy wyjście do teatru.

- Wszyscy sporo czytamy, więc książki również sprawdzają się jako prezenty - mówi Marek.

I dodaje, że najważniejsze to nie wpaść w świąteczny szał. - Nas zresztą na to nie stać - wybucha śmiechem.

Jego kuzyn, Wojtek, 44-latek, ojciec dwójki dzieci, nie ukrywa, że w tym roku podarki pod choinką będą skromne. W ramach prezentu idą z żoną w styczniu na koncert. Antek, syn, dostanie piłkę, córka zestaw farbek, bo uwielbia malować, do tego jakieś słodycze. Tyle.

Według badania IBRiS wydatki świąteczne przeciętnego gospodarstwa domowego wyniosły w 2024 roku 1575,95 zł, to stanowi wzrost o około 8 proc. w porównaniu do roku 2023. I najwyższy wynik w ostatnich pięciu latach, co w opinii autorów raportu może być efektem inflacji, ale także większej gotowości do świątecznych wydatków.

Co ciekawe, jak zauważono w raporcie, chociaż kwota przeznaczana na święta rośnie, zmienia się struktura wydatków. Prezenty były dla respondentów mniej ważne niż kiedyś - w 2024 roku Polacy przeznaczyli na nie 51 proc. budżetu świątecznego, podczas gdy w 2023 roku było to 66 proc. To prawda, część osób czy rodzin rezygnuje z robienia sobie prezentów - bo drogo, bo kłopot. Inni stawiają na symboliczne drobiazgi.

Przy świątecznym stole

Mimo że jesteśmy tradycjonalistami, celebrujemy święta Bożego Narodzenia, to jednak stopniowo zmieniamy do nich stosunek.

- Z roku na rok coraz więcej Polaków przyznaje, że świąt Bożego Narodzenia po prostu nie lubi. To nie jest tak, że kiedyś wszyscy je uwielbiali, tylko teraz coraz więcej osób ma odwagę powiedzieć to wprost. Przykładowo w badaniu Amazon i IBRIS 20 procent millenialsów i 33 proc. osób z pokolenia Z przyznało, że dzielenie się opłatkiem jest dla nich dyskomfortem i nie lubi tego rytuału podczas Wigilii - mówi dr Bartosz Kicior, socjolog z Uniwersytetu SWPS.

I tłumaczy, że zwłaszcza dla kobiet presja świątecznych przygotowań i związana z tym harówka - sprzątanie, gotowanie - są przytłaczające. Coraz mniej pań chce spędzać przedświąteczny czas na szorowaniu podłóg i ścieraniu kurzu, a potem święta w kuchni. Dlatego z roku na rok rosną w tym okresie obroty firm cateringowych, coraz więcej też osób na Boże Narodzenie po prostu wyjeżdża.

Z badań RMF wynika, że w 2023 roku blisko 10 proc. Polaków wyjechało na święta z kraju. Z pozostałych 90 proc. badanych, którzy zostali w Polsce, też nie wszyscy spędzili Boże Narodzenie w domu rodzinnym.

- Chodzi o to, żeby po prostu przez te trzy, cztery dni odpocząć, nie robić zbyt dużo, a dla wielu pobyt w domu to właśnie praca. Ten, kto wykupuje taki wyjazd, inwestuje przede wszystkim w spokój. Płaci za to, że nie musi sprzątać mieszkania na błysk, bo przyjedzie rodzina i będzie oceniać, dekorować domu, przygotowywać albo zamawiać tych wszystkich potraw. Gdy spojrzymy na koszty związane z jedzeniem, a także wydatek czasowy i energetyczny, to czasem okazuje się, że te trzy dni spędzone w hotelu z posiłkami nie wychodzi wcale tak drogo - tłumaczy dr Bartosz Kicior.

Na świąteczne wyjazdy udajemy się najczęściej z rodziną, czasem z rodziną i przyjaciółmi. Coraz częściej spędzamy święta tylko w kręgu najbliższych. Rzadziej spotykamy się przy świątecznym stole z dalszą rodziną, chcemy uniknąć trudnych pytań i rozmów o polityce. Zwłaszcza kobietom przeszkadza poruszanie prywatnych tematów i dociekliwości wujków, cioć, dalekich kuzynów.

Dla tych, którzy świętują tradycyjnie, bardzo ważny jest aspekt ekonomiczny.

- Wydajemy coraz więcej pieniędzy nie tylko dlatego, że wszystko więcej kosztuje, ale też z chęci pokazania się, zrobienia wrażenia np. na członkach rodziny. Niektórzy kupują online drogie ozdoby czy zastawę stołową przed świętami po to, żeby zaraz po Bożym Narodzeniu wykorzystać możliwość odstąpienia od umowy, na którą mamy 14 dni, i zwrócić zakupy. To trend wynikający z niezdrowego podejścia do swojego wizerunku - podkreśla dr Bartosz Kicior.

Właśnie, bo chyba najważniejszy jest zdrowy rozsądek. Przecież święta to spotkanie z bliskimi, chwila oddechu od codziennej bieganiny. Najważniejsza nie jest świąteczna zastawa, ale atmosfera panująca przy świątecznym sole.

Dorota Kowalska

Jarmarki bożonarodzeniowe są w każdym większym mieście.

FOT. JAKUB KELLER

eprasa.pl 46f1ed0571

Polska siedzi na ogromnym źródle energii

Polska dysponuje znacznym potencjałem geotermalnym.

FOT. 123RF

Energia geotermalna w Polsce nabiera realnych kształtów - przekonuje w rozmowie ze Strefą Biznesu Piotr Dziadzio, były główny geolog kraju i kierownik Pracowni Sedymentologii i Geologii Strukturalnej w Instytucie Nafty i Gazu. - Polska dysponuje znacznym potencjałem geotermalnym, który można wykorzystać w ciepłownictwie systemowym i indywidualnym, ale potrzebujemy wsparcia instytucji, funduszy i programów pilotażowych - mówi.

Skoro Polska dysponuje tak dużym potencjałem geotermalnym, dlaczego nadal tak niewiele złóż jest eksploatowanych?

Jeżeli chodzi o geotermię, to Polska ma spory potencjał, dobrze rozpoznany. Mamy w Polsce wykonanych ponad 1300 otworów w tej chwili od głębokości powiedzmy 3000 metrów i głębiej, które dobrze definiują obraz temperatury wnętrza Ziemi do tej głębokości. Mamy również dobrze wykonane mapy rozkładu temperatury w Polsce, więc te dwa elementy są bardzo istotne do tego, żeby mówić o potencjale geotermalnym Polski. I również potencjał geotermalny Polski powinniśmy podzielić na takie trzy obszary. Płytkiej geotermii, czyli geotermii, która nie sięga głębiej niż do 300 metrów, ale średnio to jest 100-200 metrów. Płytka geotermia ma temperaturę od około 10 do maksymalnie 40-45 stopni C. Drugi obszar, to jest geotermia średniotemperaturowa, czyli powyżej 45 stopni, a maksymalnie sięgająca do 100-120 stopni Celsjusza. Trzeci obszar to jest geotermia wysokotemperaturowa, zdecydowanie powyżej 100 stopni Celsjusza i może nawet sięgać około 200.

Jak możemy to wykorzystać?

Tę geotermię możemy podzielić na sposób jej wykorzystania. Płytka geotermia, niskotemperaturowa dotyczy obszaru praktycznie całego naszego kraju, dlatego że ten potencjał geotermalny, który posiadamy na głębokości 100 czy 200 metrów jest generalnie stały w granicach 10, 12, miejscami 16 stopni, a przy zastosowaniu gruntowych pomp ciepła to ta energia jest do pozyskania. Sprawność takiej pompy ciepła, w stosunku do pompy ciepła, która jest montowaną na zewnątrz (najczęściej jest to pompa powietrzna), jest zdecydowanie wyższa, bo jest 4,5 do nawet 5 COP, natomiast pomp ciepła powietrznych jest w granicach 3. Czyli jakby czterokrotnie możemy tę temperaturę podnieść za pomocą pompy ciepła i wtedy z takich 10 stopni z gruntu uzyskujemy 40 i odpowiednio więcej stopni. Drugi typ geotermii to jest ta średniotemperaturowa powiedzmy od 45 do tych 100-120 stopni i ona obejmuje obszar nawet 50 proc. naszego kraju. 50 proc. to jest bardzo dużo, ponieważ w obszarze po pierwsze Niżu Polskiego, gdzie zbiorniki z wodą geotermalną już fizycznie mamy w utworach kredy dolnej, jury dolnej i zakres temperatur tam rozpoznany jest w granicach od 20 nawet do 90 stopni i głębokość jest też sensowna, bo od 700 do tych 4000 metrów.

W Polsce mamy na dzień dzisiejszy udokumentowanych 43 złoża wód termalnych. Liczba złóż objętych koncesją wynosi 26, a obecnie prowadzone jest wydobycie tylko z 19. Zatem to jest mało w stosunku do całego potencjału, o którym wiemy i którym dysponujemy. Należy ten potencjał rozwijać, bo on jest naprawdę duży i ma to ogromny sens.

Dlaczego jest tak mało eksploatowanych?

Ponieważ wcześniej nie było programów, które by sensownie zarządzały tym potencjałem. I nie ukrywam, że moją inicjatywą było, będąc głównym geologiem kraju, to, abyśmy zmotywowali jeszcze bardziej samorządy do wykorzystania energii geotermalnej, I powstał taki pomysł projektu „Udostępnienia wód termalnych". Były dwie jego edycje. W pierwszej edycji wyłonionych zostało piętnaście otworów do finansowanych z budżetu, czyli z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. A w drugiej edycji, która się również zakończyła, już zakwalifikowanych zostało 30 projektów do wierceń otworów geotermalnych w 100 proc. finansowanych z Narodowego Funduszu Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Tego brakowało. Czyli nie poszukiwań wody termalnej, tylko udostępnienia tej wody do budowy infrastruktury, głównie ciepłowniczej opartej na niej. Teraz trwają dopiero prace wiertnicze, ale myślę, że za kilka lat projektów budowy ciepłowni geotermalnych powinniśmy mieć co najmniej kilkanaście. Dzisiaj takich ciepłowni geotermalnych, wliczając do tego otwartą niedawno w Kole, mamy siedem. Więc to nie jest źle, ale to jest za mało, żebyśmy mówili o efektywnym wykorzystaniu energii geotermalnej w Polsce. Musimy pamiętać, że ten proces jest skomplikowany.

Z tego powodu jest tak mało otworów?

Dlatego, że to jest długi proces od zaprojektowania do realizacji i dość kosztowny. Przykładowo, otwór do głębokości dwóch kilometrów to jest koszt 11 do 15 mln zł. To jest sam otwór, natomiast nie mówimy tutaj o późniejszych kolejnych otworach i budowie całej ciepłowni, czy też instalacji systemowej wykorzystującej ciepło geotermalne.

Kiedy mogłyby powstawać w Polsce elektrociepłownie geotermalne z tych projektów?

To jest perspektywa najbliższych 10 lat, dlatego, że jeśli z tych 45 otworów, o których wspomniałem, które zostały zatwierdzone i przyznane im zostało finansowanie, przynajmniej połowa zostałaby zaadaptowana do dalszych prac i będzie odbiorca ciepła, to budowa takiej elektrociepłowni, jest w granicach od odkrycia, udokumentowania zasobów i budowy koniecznej infrastruktury nie więcej niż 5 lat. Czyli w najbliższych 10 lat moglibyśmy z tych 7 obecnie działających zrobić 20, ale trzeba to pilnować, trzeba to wspierać i trzeba pomagać. Ważnym elementem jest to, że samorząd, który jest beneficjentem środków z Narodowego Funduszu Obrony Środowiska i Gospodarki Wodnej, dostaje 100 proc. na ten pierwszy otwór. Natomiast później nie ma już łatwych pieniędzy i tutaj działania realizowane przez Geotermię Polską miały wspierać rozwój oraz wiercenie kolejnych otworów, i również finansować działania rozwojowe. I to powinno być dalej realizowane. Nam brakuje tego, żebyśmy inwestowali w rozwój wszystkich tych wspomnianych obszarów geotermii poprzez różne projekty, które byłyby w pełni finansowane lub też w jakimś stopniu finansowane ze środków publicznych, albo prywatny biznes, albo jakoś wspólnie ze środkami publicznymi. Tej ścieżki więc nam brakuje, a ja sądzę, że byłoby zainteresowanie w tym zakresie, bo prywatni inwestorzy są, prywatne firmy są, które chciałyby, jednak nie ma tej ścieżki przećwiczonej i to powinno zostać wprowadzone również u nas w kraju.

A działanie dużych spółek energetycznych? One by mogły się w to zaangażować.

Jak najbardziej. Szczecin się przygotowuje do takich właśnie rozwiązań. Szczecin w oparciu o spółkę komunalną. Tam również właśnie PGE jest zainteresowane budową ciepłowni geotermalnej; Poznań się również przygotowuje. Łódź mówi o tym, Kraków jest też zainteresowany produkcją w ramach działalności MPEC-u, produkcją ciepła czy wykorzystaniem ciepła geotermalnego w ramach swojej działalności biznesowej. Pamiętajmy natomiast, że wiercenie otworu, mimo nawet, że mamy rozpoznaną dobrze geologię, to wiążą się z pewnym ryzykiem. Tak jak ze złożami węglowodorów, to jest dokładnie tak samo. Bywa tak, taki przykład z mojego doświadczenia, że otwór wiercony na złożu węglowodorów był negatywny, więc to tak też może wyglądać. Nigdy nie ma tej stuprocentowej pewności. Ryzyko zawsze jest w tym biznesie dosyć spore.

Maciej Badowski

eprasa.pl 46f1ed0571

„Północ – Południe”. Przyjaźń i miłość w cieniu bratobójczej wojny

Nie bez znaczenia dla popularności produkcji był fakt, że zaproszono do niej także prawdziwe gwiazdy ekranu, takie jak choćby Patrick Swayze i Lesley-Anne Down.

FOT. CC

Zrealizowany z wielkim rozmachem, najdroższy w dotychczasowej historii telewizji, angażujący niekwestionowane gwiazdy ekranu i z tysiącami kostiumów z epoki - minęło 40 lat od premiery serialu „Północ-Południe”.

To była jedna z tych produkcji przeznaczonych na mały ekran, które śmiało dorównywały największym hollywoodzkim obrazom - wciągająca i dramatyczna fabuła, piękne scenografie, oddanie ducha tamtych lat i przejmująca muzyka Billa Conti'ego (wcześniej odpowiadającego za ścieżkę dźwiękową m.in. w „Dynastii”) - nic dziwnego, że serial „Północ-Południe” skradł serca widzów na całym świecie.

Gwiazdy w każdym kadrze

Podzielony na trzy serie (w tym przypadku trzy księgi, analogicznie do tomów pierwowzoru) cykl oparto o powieść Johna Jakes'a o tym samym tytule. Została tu przedstawiona historia wieloletniej przyjaźni dwóch rodzin - właścicieli ziemskich z amerykańskiego Południa oraz przemysłowców z Północy. Mainowie posiadający niewolników to plantatorzy z Karoliny Południowej, podczas gdy Hazardowie, mieszkający w małym mieście w Pensylwanii, czerpią zyski z przemysłu, głównie hutniczego. Relacje między dwoma klanami oddają ówczesne podziały między Północą a Południem, co ostatecznie prowadzi do wojny secesyjnej, która wystawia zażyłość rodzin na ciężką próbę, stawiając je po przeciwnych stronach konfliktu.

Serial stał się ważnym punktem zwrotnym dla wielu aktorów - ugruntował pozycję Patricka Swayzego (wcielał się w Orry'ego Maina), który miał wówczas za sobą zaledwie kilka, niezbyt głośnych ról telewizyjnych i kinowych. Nie bez znaczenia dla popularności produkcji był fakt, że zaproszono do niej także prawdziwe gwiazdy ekranu, takie jak: Lesley-Anne Down, Gene Kelly, Peter O'Toole, Kirstie Alley czy Elizabeth Taylor. W sumie przez plan przewinęło się ponad 140 aktorów (nie licząc statystów). Na jego potrzeby uszyto około 8700 kostiumów z epoki, z czego 3300 damskich (każda z głównych aktorek miała ich około 30).

Uczniowie statystami i wstawiony Swayze

W rolę George'a Hazarda wcielił się James Read, który spędził wcześniej kilka miesięcy na ranchu Patricka Swayze'ego, gdzie uczył się jazdy konnej.

Twórcy zadbali o każdy szczegół: jako że współczesna akademia wojskowa West Point w Nowym Jorku różniła się diametralnie od tej z roku 1842, sceny dziejące się w akademii nakręcono w Historic Jefferson College w Natchez.

Co ciekawe, kadeci tej szkoły wystąpili jako statyści, dostając nawet pozwolenie od władz na zapuszczenie włosów. Zaś w pobliżu uczelni, na potrzeby serialu, zainscenizowano bitwę pod Churubusco między wojskami amerykańskimi i meksykańskimi, a w zdjęciach wzięło udział czternaście grup rekonstrukcyjnych.

Nie wszystko na planie szło gładko: jak wspominała Kirstie Alley, Patrick Swayze miał zwyczaj być na planie pod wpływem alkoholu. - To nie był idealny facet. Powiem tylko, że Patrick zawsze sporo pił, a na planie serialu „Północ-Południe” niemal cały czas był wstawiony - twierdziła po latach Alley. Mało tego: w 2012 roku ogłosiła ona światu, że podczas kręcenia serialu flirtowała z aktorem (oboje byli wtedy w związkach małżeńskich, z czego Alley od kilku lat była żoną Petera Stevensona, który również zagrał w serialu, wcielając się w Billy'ego Hazarda). Mimo to miała przyjaźnić się żoną Swayze'ego, zaś podczas pogrzebu aktora w 2009 roku poproszono ją o wygłoszenie mowy.

- Bardzo chciałam mieć romans z Patrickiem Swayze, ale oboje byliśmy po ślubie, więc nic by z tego nie wyszło - zdradziła Alley w programie „Celebrity Big Brother”. Trzeba jednak dodać, że wielu fanów Swayze'ego nie wierzyło w rewelacje opowiadane przez Kirstie Alley.

Cztery małżeństwa i rozwód

Zresztą praca na planie najwyraźniej sprzyjała gorącej atmosferze - podczas kręcenia serialu „Północ-Południe” narodziły się aż cztery małżeństwa.

I tak, ślub wzięli James Read i Wendy Kilbourne, którzy w serialu grali męża i żonę (George Hazard i Konstancja) co, jak widać, spodobało im się do tego stopnia, że postanowili spróbować małżeństwa na serio.

Na ślubnym kobiercu stanęli także Jonathan Frakes (Stanley Hazard) i Genie Francis (Brett Main Hazard). Wprawdzie oboje znali się już wcześniej z planu serialu „Bare Essence”, ale dopiero ponowne spotkanie w trakcie kręcenia „Północy-Południa” zakończyło się ostatecznie ślubem.

Lesley-Ann Down (serialowa Medeline Febray LaMotte) zaś zakochała się w asystencie kamerzysty Don FauntLeRoyu, który wkrótce został jej trzecim mężem. Z kolei kamerzysta Chris Hager, którego wprawne oko wypatrzyło na planie Terri Garber (grającą siostrę Orry'ego), niedługo potem ożenił się z nią - tutaj niestety małżeństwo zakończyło się po zaledwie trzech latach.

I księga „Północy-Południa” (zatytułowana „Północ i Południe”) miała telewizyjną premierę 3 listopada 1985 roku i do dziś pozostaje siódmym najchętniej oglądanym miniserialem w historii telewizji. Emisja II („Miłości i wojny”) rozpoczęła się 4 maja 1986 roku, zaś na księgę III („Niebo i piekło”) widzowie musieli czekać prawie osiem lat (do 27 lutego 1994 roku). Na pierwszy rzut oka widać, że seria ta powstała trochę na siłę, jednak wypadało ją nakręcić, gdyż autor powieściowego pierwowzoru John Jakes również napisał trzy tomy, zaś jego zamysłem było ukazanie losów bohaterów przed wojną secesyjną, w jej trakcie i po jej zakończeniu.

Jednak kiedy „powojenne” odcinki pojawiły się na ekranie, widzowie i krytycy byli rozczarowani; zarzucali twórcom odejście od rozmachu i atmosfery poprzednich sezonów, w dodatku nie pomagał fakt, że Patrick Swayze odmówił powtórzenia swojej roli w księdze III. Początkowo zamierzał pojawić się w epizodycznej roli, jednak zrezygnował w ostatniej chwili, z powodu „różnic twórczych”. Twórcy wykorzystali więc jego postać, korzystając z retrospekcji z poprzednich dwóch odsłon cyklu.

Numer jeden nad Wisłą

Trzeba też dodać, że serial różnił się w kilku aspektach od literackiego pierwowzoru. Przykłady? Pomijając fakt skupienia się bardziej na wątku miłosnym niż na działaniach wojennych, serialowy Orry jest połączeniem książkowego Orry'ego i jego starszego brata Coopera (który pojawia się dopiero w ekranizacji „Nieba i Piekła”). Ponadto podczas wojny z Meksykiem Orry z książki traci rękę. W serialu to pominięto, bo, jak przyznał sam John Jakes, filmowcy nie chcieli, by widzowie zamiast śledzić akcję filmu, zastanawiali się, gdzie Patrick Swayze ma ukrytą kończynę. W dodatku w wersji książkowej Orry nie dożywa końca wojny (ginie jeszcze w pierwszym tomie), zaś w serialu traci życie na początku sezonu trzeciego.

Aby najlepiej urealnić epokę wojny secesyjnej, nie szczędzono środków - całość kosztowała ponad 25 milionów dolarów. Kiedy pierwszy odcinek „Północy-Południa” pokazała w Polsce telewizyjna „Jedynka” (w niedzielny wieczór 18 lutego 1990 roku), serial z miejsca stał się przebojem numer jeden, a w porze emisji pustoszały ulice. Nic dziwnego: dla polskiego widza była to pierwsza produkcja telewizyjna o takiej skali rozmachu. Nakręcona również z niemałą pompą „Dynastia” miała zawitać nad Wisłę dopiero za kilka miesięcy, toteż nic dziwnego, że kolejne odcinki „Północy-Południa” były jedynym tematem rozmów w poniedziałkowe poranki w szkołach, biurach czy fabrykach. Gdy emisję powtórzono na przełomie lat 1995/96 w ramach programu „Seriale wszech czasów”, cykl nadal cieszył się sporą popularnością.

Sukces „Północy-Południa” sprawił, że myślano o kontynuacji serialu. Kilkanaście lat temu zapowiedziano nakręcenie cyklu „Północ-Południe: Nowe pokolenie”. Produkcja miała skupić się na losach potomków Mainów i Hazardów, przez pryzmat istotnych wydarzeń XX wieku, jednak z planów tych nic nie wyszło.

I może to lepiej, bo, jak uczy historia, udoskonalanie na siłę czegoś, co doskonałe, daje nierzadko odwrotny efekt. A, jak wiemy, w przypadku seriali, zasada ta sprawdza się bardzo często.

Wojciech Obremski

eprasa.pl 46f1ed0571

Pytanie nie brzmi „czy grać?” tylko „jak grać mądrze?”

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

Gaming funkcjonalny,to jeden z bardziej skutecznych sposobów zafundowania sobie codziennie dużej dawki pozytywnych emocji - przekonuje prof. Kaczmarek.

Dziś wiemy już, że gry mają również pozytywny wpływ - mogą rozwijać zdolności poznawcze, wspierać współpracę, uczyć planowania, a nawet pomagać w regulacji emocji. Coraz częściej patrzymy na nie jak na narzędzie wspierające zdrowie psychiczne, a nie jego zagrożenie - twierdzi prof. Łukasz Kaczmarek z Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu.

Jeszcze niedawno gry komputerowe miały raczej złą sławę. Dziś coraz częściej mówi się o ich pozytywnych aspektach. Co się zmieniło?

Myślę, że przede wszystkim wiedza. Przez pierwsze dekady badań nad grami skupialiśmy się głównie na negatywnych skutkach - przemocy, agresji, uzależnieniach. Takie zjawiska oczywiście istnieją, ale są zdecydowanie marginalne. Dane pokazują, że uzależnienie od gier dotyczy około 2-3 proc. graczy (czyli co dwudziestej osoby, która gra). Podobnie z agresją - statystycznie istnieje pewien związek, ale jego siła jest bardzo mała, a w praktyce niemal niezauważalna.

A co z agresywnymi nastolatkami? Gry nie odpowiadają za ich agresję?

Jeśli chodzi o agresję wśród nastolatków i dzieci, to znacznie większy wpływ na ich zachowania mają relacje wychowawcze i relacje między rodzicami (np. czy rodzice przejawiają w relacjach między sobą zachowania agresywne). Żeby doszło do klinicznego wzrostu agresji, czyli takiego, który sprawia problemy w życiu codziennym, jest istotnie zauważalny, to według liczb, które obecnie znamy, jak powiedział jeden z naukowców, trzeba byłoby grać w najbardziej agresywne gry przez dwadzieścia siedem godzin dziennie.

Dziś wiemy już, że gry mają również pozytywny wpływ - mogą rozwijać zdolności poznawcze, wspierać współpracę, uczyć planowania, a nawet pomagać w regulacji emocji. Coraz częściej patrzymy na nie jak na narzędzie wspierające zdrowie psychiczne, a nie jego zagrożenie.

Czy gry komputerowe faktycznie wspierają zdrowie psychiczne?

Oczywiście. Włoskie badania na grupie 80 tysięcy dzieci i nastolatków pokazały, że osoby grające w sposób zrównoważony i funkcjonalny miały niższy poziom stresu i objawów depresyjnych niż ich rówieśnicy, którzy w ogóle nie grali. Podobne wyniki uzyskano w badaniach brytyjskich Gry sprzyjają pozytywnym emocjom, relaksowi, regeneracji psychicznej, o ile nie przesłaniają innych aktywności. Gaming funkcjonalny, który dotyczy większości graczy, pociąga za sobą pozytywne następstwa. Możemy go traktować, jako źródło pozytywnych emocji w życiu człowieka. Jeden z bardziej skutecznych, ale też najtańszych i najprostszych sposobów zafundowania sobie codziennie dużej dawki pozytywnych emocji. A regularne doświadczanie pozytywnych emocji wspiera nasze zdrowie somatyczne, psychiczne i społeczne.

Mówimy o jakimś konkretnym mechanizmie, który dzieje się w głowie gracza?

Chodzi gównie o mechanizmy związane z regulacją dopaminy w mózgu człowieka. Dopamina jest tym, czego w szczególności poszukujemy w różnych formach aktywności realizowanych w ramach hobby, niezależnie od tego, czy są to gry komputerowe, aktywność sportowa, czy zakupy na Black Friday. Włączają się wtedy mechanizmy dopaminowe, które są dla człowieka szczególnie nagradzające i dostarczają mu bardzo silnych doznań.

Użył pan profesor sformułowania „gaming funkcjonalny” - czyli jaki?

Łatwiej zdefiniować, czym jest granie dysfunkcjonalne, które stanowi przeciwieństwo funkcjonalnego. Granie dysfunkcjonalne jest oficjalnie uznaną jednostką chorobową w klasyfikacji ogólnoświatowej ICD11 i dotyczy przede wszystkim grania, w którym osoba zaczyna grać w sposób kompulsywny, wymykający się spod jej kontroli. Dochodzi do silnego uzależnienia behawioralnego, w którym emocjonalne korzyści czerpane z gry są tak duże, że gracz zaczyna tracić kontrolę nad zachowaniem. Podobnie jak we wszystkich innych uzależnieniach behawioralnych, zaczyna to prowadzić do poważnych problemów w życiu gracza.

Gdzie przebiega granica między graniem funkcjonalnym, a nazwijmy - problematycznym?

Granica jest płynna. Najłatwiej zauważyć ją, patrząc z zewnątrz: kiedy gracz przestaje mieć kontrolę nad czasem, zaniedbuje obowiązki, traci zainteresowanie innymi aktywnościami. To sygnały, że zaczyna się coś niepokojącego. Ale znowu - mówimy o bardzo małym odsetku. Badania pokazują, że około 90 proc. graczy gra w sposób całkowicie bezpieczny. Większość potrafi samodzielnie regulować czas i natężenie aktywności.

Czyli gry mogą sprzyjać zachowaniom prospołecznym?

Tak. To bardzo ciekawy kierunek badań. Wiele gier wymaga współpracy - zarówno w trybach kooperacyjnych, jak i w esporcie. Okazuje się, że granie razem rozwija takie umiejętności, jak komunikacja, dzielenie się zasobami, wspólne rozwiązywanie problemów. I ten efekt prospołeczny jest statystycznie silniejszy niż negatywny wpływ gier zawierających przemoc. Gry bywają też wykorzystywane do budowania zespołów pracowniczych. Badania pokazują, że taki team building - przy użyciu gier komputerowych - rzeczywiście przekłada się na realne efekty obserwowane później w pracy zespołu.

Czy są też gry, które wspierają rozwój poznawczy - pamięć, refleks, koncentrację?

Gry komputerowe są siłownią dla mózgu. Zmuszają do wzmożonego wysiłku intelektualnego. Wielkie badania brytyjskie obejmujące ponad pół miliona uczestników w wieku 40-70 lat wykazały, że gracze mają lepiej rozwinięte zdolności poznawcze, szybciej reagują, lepiej zapamiętują informacje i wykazują niższe ryzyko demencji. Dzieje się tak, bo gry wymagają stałej koncentracji, planowania, podejmowania decyzji i koordynacji wzrokowo-ruchowej. Dobrym przykładem do tego zagadnienia jest gra Fortnite, która właściwie co kilka miesięcy zupełnie zmienia kształt świata, w którym porusza się gracz. To zmusza jego mózg też do tego, żeby być cały czas czujnym, żeby nie działać na tzw. autopilocie, tylko w sposób refleksyjny orientować się w świecie gry.

Jakie gatunki gier mają największy potencjał wspierania zdrowia psychicznego?

Nie ma jednej idealnej kategorii. Wszystko zależy od mechanizmów, które dana gra uruchamia. Na przykład gry fabularne i symulacyjne pozwalają na rozwijanie empatii i podejmowanie decyzji w warunkach emocjonalnych. Gry zespołowe uczą współpracy i komunikacji. Gry oparte na refleksie i planowaniu rozwijają kontrolę poznawczą, czyli zdolność zarządzania uwagą. Są też tytuły projektowane z myślą o terapii - oparte na założeniach terapii poznawczo-behawioralnej. Takie gry pomagają redukować objawy lękowe i depresyjne, a w przyszłości mogą stać się częścią standardowej praktyki psychoterapeutycznej.

Oprócz tego warto zwrócić uwagę na to, że troska o zdro-

eprasa.pl 46f1ed0571

wie psychiczne nie polega tylko na usuwaniu symptomów, ale też na tworzeniu pozytywnego potencjału zdrowia, który nas zabezpiecza przed powstawaniem symptomów.

A w tym pomaga nam gaming...

Takim potencjałem właśnie jest regularne doświadczanie pozytywnych emocji i tworzenie relacji, które mają dla nas wartość wspierającą w trudnych chwilach. Badania pokazują, że relacje gamingowe wykorzystują gracze nie tylko do tego, żeby rozmawiać o tym, co się dzieje w grze, ale również do tego, żeby szukać wsparcia emocjonalnego w trudnych sytuacjach, które mają miejsce poza grami. Więc gry komputerowe mogą być wprost wykorzystywane do uzupełniania elementów klasycznej psychoterapii, ale również mogą być wykorzystywane jako potencjał tworzenia odporności psychicznej i rozbudowy zasobów psychospołecznych ważnych dla utrzymania zdrowia psychicznego.

Czyli gry mogą rzeczywiście wspierać terapię?

Tak, ale oczywiście pod pewnymi warunkami. Gry nie zastąpią terapii, ale mogą ją uzupełniać. Na przykład u osób z zespołem stresu pourazowego prosty Tetris okazał się skuteczny w redukowaniu natrętnych wspomnień, bo wymusza koncentrację na zadaniu i przerywa ruminację. Z kolei osoby z wypaleniem zawodowym korzystają z gier jako sposobu na odzyskanie równowagi emocjonalnej - coś, co psychologia nazywa „pozytywnym bilansem emocji".

A skoro o pracy mowa - czy granie może pomóc też dorosłym?

Wiele współczesnych wykonywanych prac bardzo przypomina gry komputerowe. Na przykład operacje współcześnie prowadzone przy użyciu najnowszej aparatury niczym nie odbiegają od gry komputerowej, w trakcie której manipuluje się już bezpośrednio skalpelem, tylko kontrolerami przypominającymi te, które znam z gier komputerowych. Człowiek kontroluje robota, który ten skalpel trzyma. Chirurg może prowadzić nawet operacje online, zupełnie nie przebywając w tym samym miejscu co pacjent. Badania nad chirurgami wykonującymi zabiegi przy użyciu metod laparoskopowych pokazały, że ci, którzy grają w gry komputerowe, są w stanie wykonać tą samą operację o jedną trzecią szybciej i jednocześnie popełniają jedną trzecią mniej błędów.

Podobne efekty widać u operatorów dronów. Osoby, które grają w gry komputerowe lepiej wykrywają cele i sprawniej je śledzą. Wypadają nie tylko lepiej w porównaniu z osobami, które nie grają, ale nawet z zawodowymi pilotami. Nieprzypadkowo w szkoleniach wojskowych i medycznych coraz częściej wykorzystuje się symulatory i gry. To dowód, że świat gier i rzeczywistości zawodowej zaczynają się przenikać.

A co z dziećmi i młodzieżą? Jak rodzice powinni reagować na granie dzieci?

Paradoksalnie wielu rodziców traktuje gry jako „elektroniczną nianię", co jest błędem. Rodzice powinni uczestniczyć w tej aktywności - rozumieć, w co dziecko gra, kiedy i z kim. Ważna jest też pora dnia - gry nie powinny wypierać snu, posiłków ani kontaktów z rówieśnikami. Jeśli te proporcje są zachowane, gaming może być zdrową rozrywką wspierającą rozwój dziecka.

Czy gry komputerowe mogą być elementem profilaktyki zdrowia psychicznego?

Zdecydowanie tak. W Niemczech aplikacje wspierające zdrowie psychiczne - często z elementami gamifikacji - są ustawowo uregulowane, mogą być przepisywane na receptę, a ich koszt pokrywa państwo. Statystyki pokazują, że w ciągu czterech lat od wprowadzenia tej ustawy przepisano aplikacje na receptę milion razy i przynajmniej raz przepisała ją jedna trzecia lekarzy. To wskazuje, że nowe technologie mogą być bardzo skuteczne w ochronie zdrowia, jeżeli pokona się pewną barierę nieufności i barierę starych przyzwyczajeń i zacznie się patrzeć w sposób bardziej innowacyjny.

W Polsce trend ten dopiero raczkuje, ale prędzej czy później pójdziemy w tym kierunku. Gry są atrakcyjne, angażujące i tanie w dystrybucji. Mają ogromny potencjał, żeby wspierać profilaktykę, edukację emocjonalną, a nawet leczenie.

A jak wiemy, ludzie chętnie korzystają z aplikacji...

Również z tych, które zawierają elementy gamingowe. Mamy do czynienia ze swoistą gamifikacją życia, czyli wprowadzeniem elementów gamingowych w wielu obszarach - nie tylko w trosce o zdrowie somatyczne, ale na przykład również w pracy, gdzie wprowadzanie elementów gamingowych wspomaga lepsze jej wykonywanie, czy w nauce, gdzie wprowadza się elementy gamingu po to, żeby uatrakcyjnić i uczynić bardziej skutecznym proces uczenia się. Mam nadzieję, że coraz bardziej poważnie zaczniemy patrzeć na rolę gier w życiu człowieka nie tylko jako pustej rozrywki, ale właśnie jako na sposób efektywnego wykorzystywania czasu i robienia czegoś, co skutecznie wspiera nas w każdym obszarze życia.

Skąd pomysł, żeby zająć się badaniami nad grami w kontekście zdrowia psychicznego?

Z jednej strony z fascynacji, a z drugiej - z frustracji badacza. W psychologii emocji bardzo trudno jest w warunkach laboratoryjnych wywołać autentyczne pozytywne emocje. Tymczasem gry komputerowe robią to naturalnie, w sposób intensywny i kontrolowany przez gracza. Dlatego zaczęliśmy traktować gry jako narzędzie do badania emocji i odporności psychicznej. W pewnym sensie wykorzystujemy je do tego, żeby lepiej zrozumieć funkcjonowanie ludzi w ogóle, co jest uzasadnione w dzisiejszych czasach, w których rozrywka przenosi się w przestrzeń cyfrową.

Co mamy przez to rozumieć?

Obecnie więcej ludzi gra w gry komputerowe, niż nie gra. W społeczeństwach rozwiniętych, a do nich zalicza się również już Polska, gra między 50 a 70 proc. populacji. Szacuje się, że na świecie mamy już trzy i pół miliarda graczy komputerowych.

Jeśli miałby pan wskazać jedną grę korzystną dla zdrowia psychicznego...?

Nie chodzi o konkretną grę, ale o mechanizmy w niej zawarte. Ważne, by unikać gier stworzonych jako zawoalowane automaty hazardowe, w które gramy głównie po to, żeby zdobywać nagrody Wybierając gry funkcjonalne, możemy bezpiecznie czerpać korzyści emocjonalne i poznawcze.

Na koniec proszę opowiedzieć kilka słów o badaniach, które prowadzicie na uczelni.

Przede wszystkim prowadzimy badania na temat pozytywnych emocji w aktywności gamingowej, między innymi w aspekcie wpływu na zdrowie somatyczne człowieka. Udało nam się wykazać, że gry komputerowe po wprowadzeniu elementów społecznych prowadzą do wyjątkowo silnych a jednocześnie pozytywnych reakcji mobilizacji organizmu. Stres na ogół kojarzymy ze stanem negatywnym, ale dla naszego ciała stres to impuls pobudzający układ sercowo-naczyniowy. Gry niekiedy przypominają trening cardio. Intensywne pobudzenie, któremu towarzyszą pozytywne emocje i poczucie bezpieczeństwa mogą uruchamiać silną mobilizację, której towarzyszą procesy anaboliczne regenerujące organizm. Dlatego szukamy społecznych wzmocnień pozytywnych emocji w trakcie grania.

Jakie konkretnie obszary gamingu badacie w tym kontekście?

Jednym z takich sposobów jest badanie funkcjonowania graczy w grach, które wprost zachęcają do wspólnej rozgrywki, jak gry geolokalizacyjne typu „Pokémon Go". Prowadziliśmy badania, które pokazały, że najsilniejszą motywacją graczy jest motywacja społeczna - ci gracze wychodzą na dwór nie po to, żeby łapać pokémony, tylko żeby łapać nowe przyjaźnie i znajomości. Znam wielu graczy, którzy poznali swoją żonę bądź męża, właśnie łapiąc pokémony.

Badamy to też w grach, które można rozgrywać samodzielnie, jak „League of Legends" ale również z przyjaciółmi. Sprawdzamy, jak gracze funkcjonują emocjonalnie, kiedy grają sami, a jak wtedy, gdy grają z kimś znajomym. Również tutaj obserwujemy ogromne korzyści emocjonalne wynikające z rozszerzenia aktywności gamingowej o kontekst społeczny.

Prowadziliśmy też badania nad różnicą między graniem „dla siebie" a streamingiem - czyli graniem, które jest oparte na interakcji z widzami. To nowoczesny sposób na zwiększanie kontaktów społecznych w gamingu. To są trzy główne obszary naszych badań, realizowanych z wykorzystaniem najnowocześniejszych metod pomiarów psychofizjologicznych i analiz behawioralnych.

Jakie są pierwsze wnioski z tych badań? Co najbardziej Państwa zaskoczyło?

Pierwsze wnioski pokazują nie tylko pozytywny kierunek zmian. Pod pewnym względem wydaje się oczywiste, że włączenie innych ludzi do aktywności gamingowej podnosi poziom pozytywnych emocji. Natomiast tym, co okazało się absolutnie wyjątkowe, była skala tych zmian. Byliśmy bardzo zaskoczeni tym, jak silne reakcje - rzadko obserwowane w psychologii - wywołuje kontekst społeczny w trakcie grania.

Zaskoczyła nas także siła reakcji psychofizjologicznych u graczy. Niekiedy były one tak intensywne, że można by je uznać za potencjalnie niebezpieczne. W trakcie streamingu średnie ciśnienie skurczowe sięgało 150 mmHg, a tętno wzrastało nawet do 120 uderzeń na minutę - to poziomy typowe dla intensywnego wysiłku fizycznego. To pokazuje, że społeczny aspekt gamingu może być niezwykle silnym czynnikiem intensyfikującym doświadczenia i poruszającym ciało.

Bardzo interesujące było również to, że w obecności innych osób wzrasta nie tylko intensywność emocji, ale zmienia się także ich charakter. Pojawia się więcej emocji samoświadomościowych - takich jak duma, triumf czy też niekiedy zażenowanie czy wstyd. Są to jedne z najbardziej ludzkich i najbardziej wartościowych emocji, towarzyszących często najważniejszym momentom naszego życia. Jak powiedział jeden z graczy: wykonanie genialnego ruchu w grze, zwłaszcza gdy patrzą na to przyjaciele, to jedno z najpiękniejszych uczuć, jakich może doświadczyć człowiek.

Co oznaczają te wyniki?

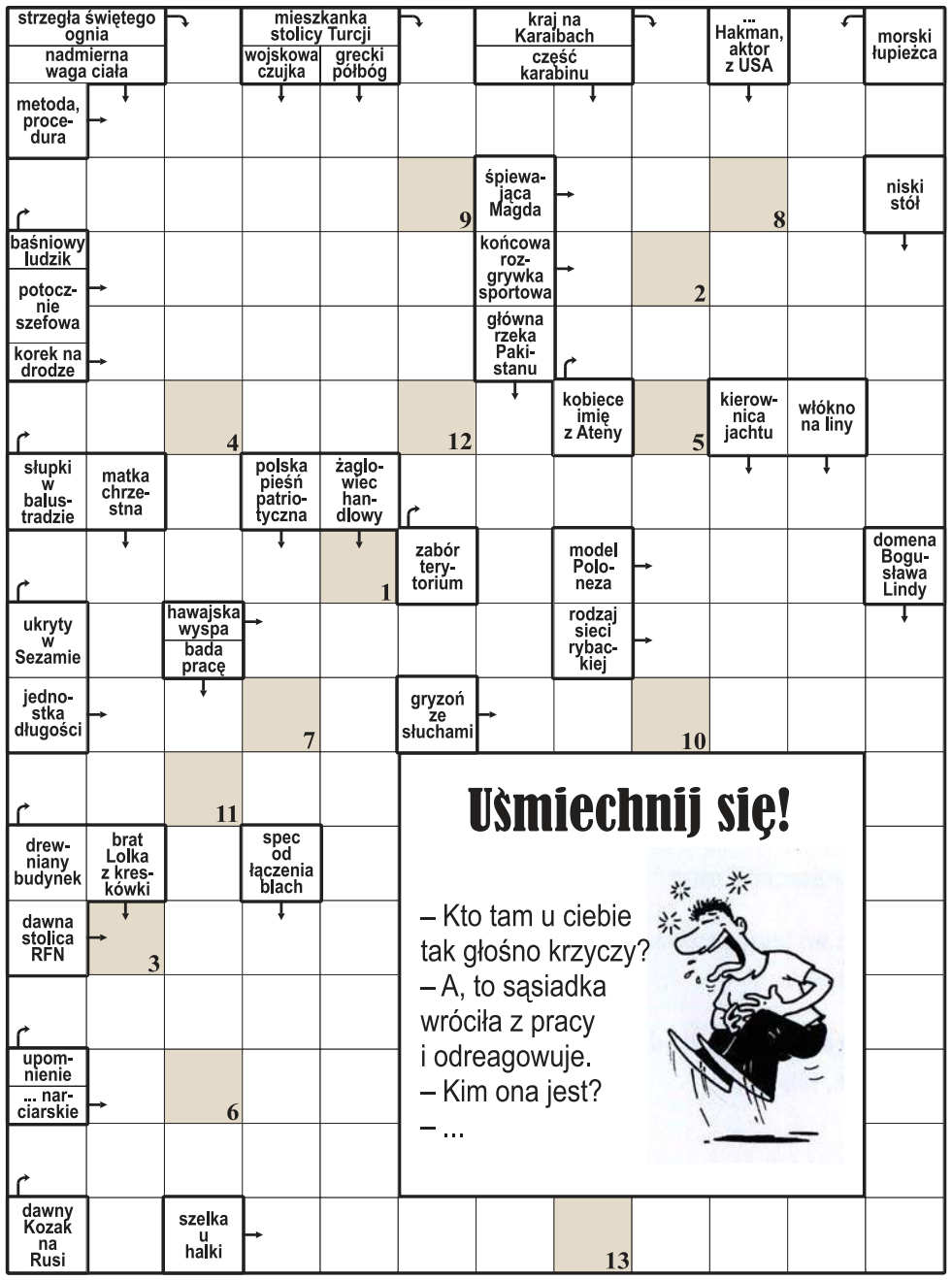
Te wyniki pokazują, że gry nie są jedynie ucieczką od świata, ale mogą być przestrzenią intensywnych, społecznych i wartościowych doświadczeń emocjonalnych. Dlatego pytanie nie brzmi: czy grać, tylko: jak grać mądrze?

Sylwia Rycharska

FOT. WIKIMEDIA.COMMONS

eprasa.pl 46f1ed0571

Krzyżówka panoramiczna



Uśmiechnij się!

– Kto tam u ciebie tak głośno krzyczy?
– A, to sąsiadka wróciła z pracy i odreagowuje.
– Kim ona jest?
– ...

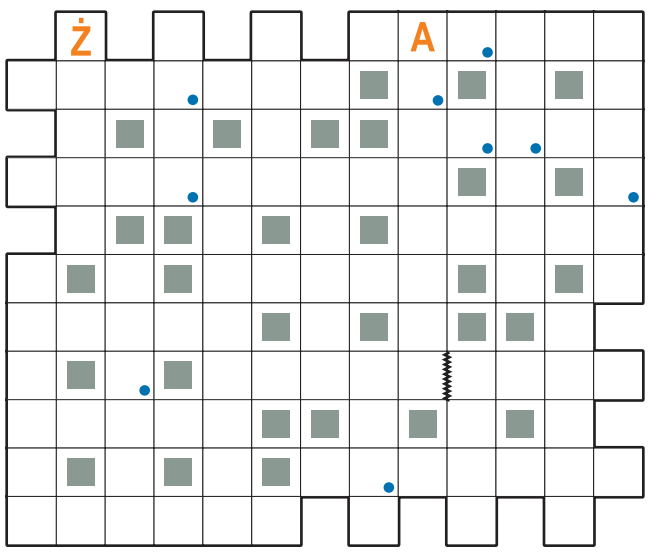
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

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

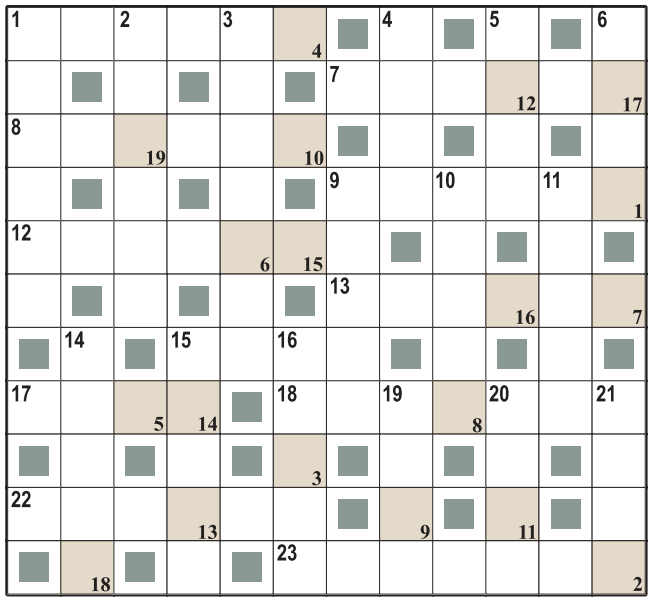
Krzyżówka A-Ż

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

A) była francuska kolonia w Afryce (8).
B) polski zespół folkowy („Czerwone korale") (9).
C) surowiec na ochronne fartuchy (6).
D) imię piosenkarki, która pytała o mężczyzn, prawdziwych takich (6).
E) król przed koronacją (5).
F) gatunek greckiego sera (4).
G) egzotyczna „naścienna" jaszczurka (5).
H) góry z Mount Everest (8).
I) islamski duchowny (4).
J) ... Nicholson, aktor z filmu „Chinatown" (4).
K) miasto powiatowe w woj. podkarpackim (6).
L) kryjówka rudego ssaka (5,4).
Ł) staw łączący ramię z przedramieniem (6).
M) lubelski klub piłkarski (5).
N) zeszyt na zapiski (5).
O) nie dopalony kawałek świeczki (6).
P) bluza z dzianiny zakładana przez głowę (7).
R) roślina używana do surówek, na paszę (5).
S) mebel z wieszakami (5).
T) szeroki mebel do spania (7).
U) brak przesady, powściągliwość (5).
W) jednostka napięcia elektrycznego (4).
Z) umowa zakończona przecięciem rąk (6).
Ż) ssaki z Puszczy Białowieskiej (5).



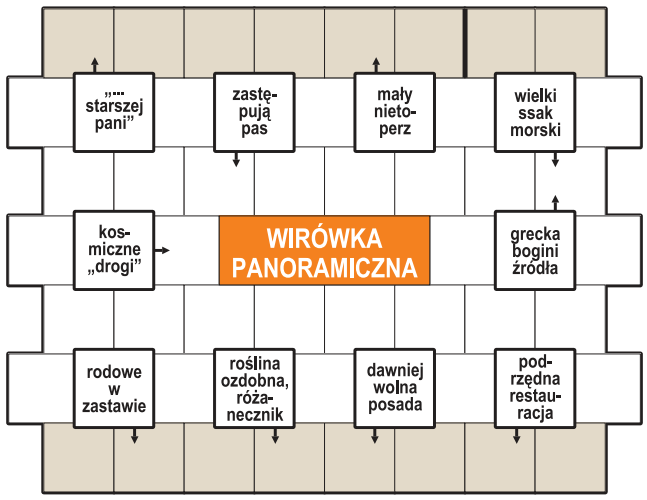
Krzyżówka z hasłem



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

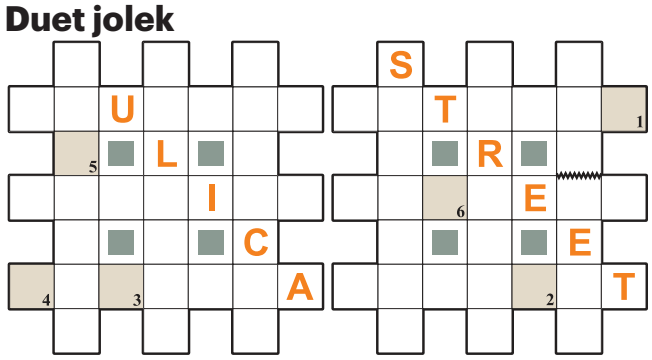
Poziomo:
1) broń szermiercza,
7) „... za jeden uśmiech",
8) wagonik-wywrotka,
9) zastój w gospodarce,
12) w parze z wiaderkiem,
13) starszy od juniora,
15) w dal lub wzwyż,
17) grzanka z opiekacza,
18) stary lub maltański,
22) narządy ruchu pająka,
23) okruch, krzta.

Pionowo:
1) liceum lub technikum,
2) gliniana podłoga,
3) osobisty majątek,
4) wierzba szara,
5) skrzynka na głosy,
6) przetwór owocowy,
9) „... Zorro",
10) honorowa na stadionie,
11) owies lub przenica,
14) próbnik kosmiczny,
15) dozorca, strażnik,
16) leczniczy kompres,
19) prezydencki sprzeciw,
20) kędziory, kosmyki,
21) psuje się od głowy.



Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.

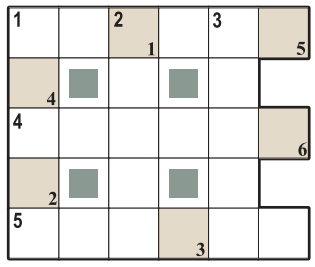
Duet jolek



W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 6 utworzą rozwiązanie.

W przypadkowej kolejności:
– np. ch, cz lub sz
– wygląda i smakuje tak samo jak prawdziwy lek
– tkanina lub wydma
– lwia w ogrodzie
– koronny w sądzie
– rodzaj muzyki młodzieżowej
– model Daewoo
– nóż chirurgiczny
– jednostka administracyjna w kościele katolickim
– ruchoma bariera na drodze
– córka cesarza Klaudiusza
– awangardowy nurt artystyczny lat 20. XX w.

Krzyżówka



Litery z pól poinumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 6 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) dokument potwierdzający zawarcie ubezpieczenia,
4) dłuższa chwila refleksji, zastanawianie się,
5) gagatek wśród owoców.

Pionowo:
1) śródziemnomorskie drzewo iglaste,
2) sosna wysokogórska, w Polsce chroniona,
3) drzewo z długimi igłami.

Logogryf

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

Litery w polach z kropką, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
1) szybki krok narciarski,
2) duże i silne psy,
3) kraj z Wiedniem,
4) pokój dla letników,
5) mityczny właściciel stajni.

Szyfr

Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: tytuł westernu.

Poziomo:
5) „... wuja Toma",
4) miejsce walk gladiatorów.

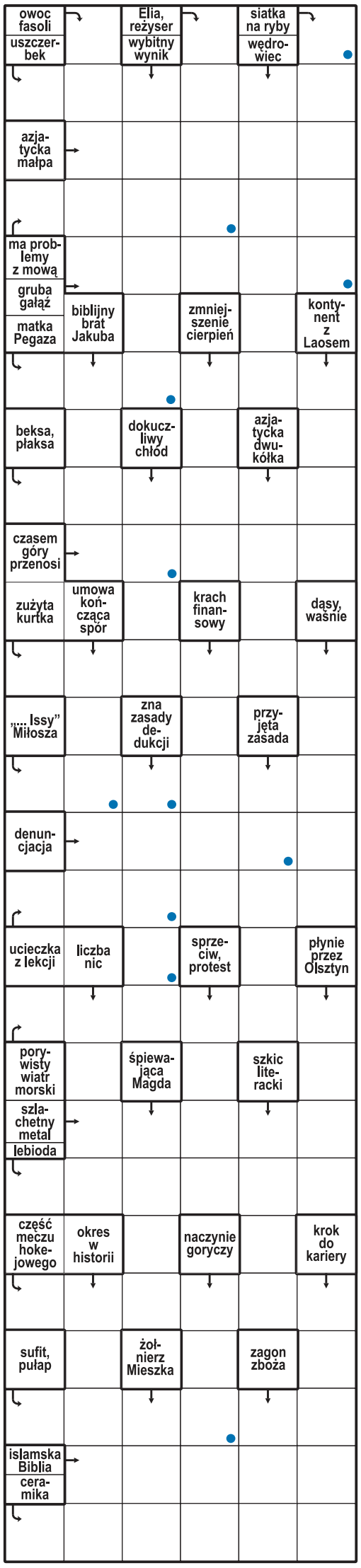
Pionowo:
1) duże pomieszczenie,
5) czwarty wymiar.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: Bibliotekarką; **krzyżówka A-Ż:** kolektura; **krzyżówka z hasłem:** Mała strata – krótki żal; **wirówka panoramiczna:** „Wielka Warszawska"; **krzyżówka:** linia!; **szyfr:** „Wielka Warszawska"; **logogryf:** "Ukryta strategia"; **duet jolek:** Anglia.

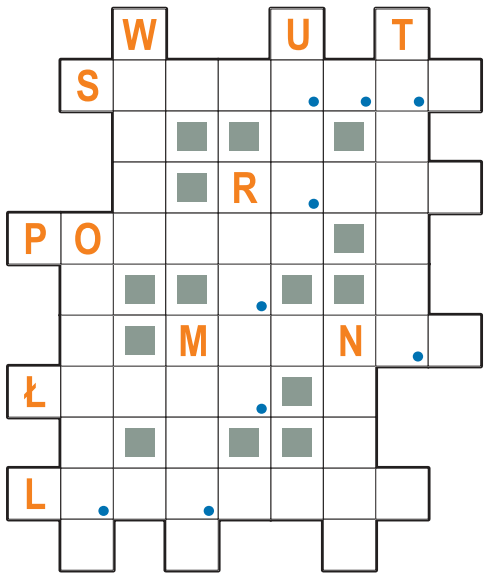
eprasa.pl 46f1ed0571

Krzyżówka panoramiczna



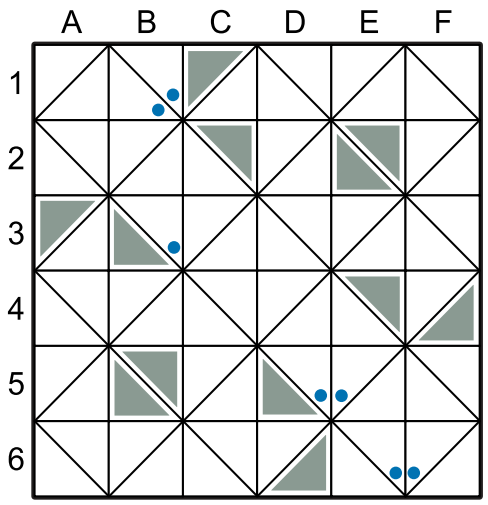
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– np. Tomasz Fornal
– rząd lamp w teatrze
– naczynie z wodą dla zwierząt domowych
– inskrypcja wyryta na nagrobku
– przywódca gminy żydowskiej
– miasto na Sycylii, port rybacki
– rozległy ze szczytu góry
– unika towarzystwa, samotnik
– roślina ogrodowa o mocno pachnących kwiatach
– rzeczy będące czyjąś własnością
– scalony w urządzeniu elektronicznym
– warstwa lub ławica kopaliny użytecznej
– roślina na paszę i nawóz zielony

Krzyżówka mozaikowa

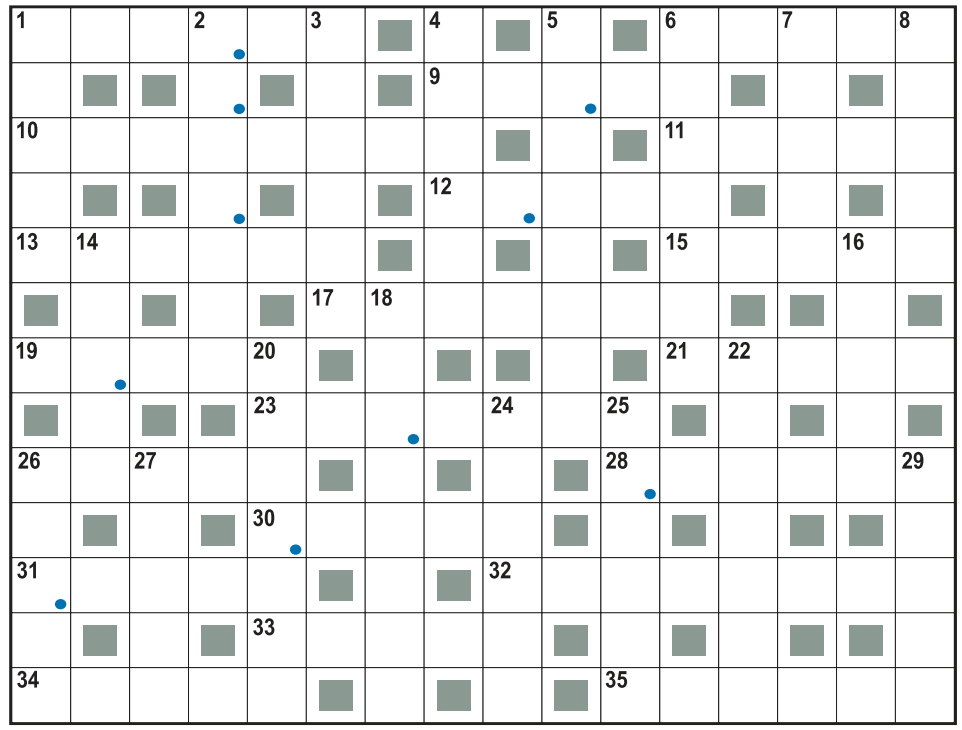


Litery w polach z kropką, czytane po skosie, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) górska pochyłość • weekendowy domek,
2) niespodziewane uderzenie przeciwnika,
3) medykament, remedium,
4) chrząszczyk w kropki, m.in. boża krówka,
5) święta męczennica, patronka pielęgniarek,
6) Gilbert, autor powieści „Siódmy próg" • płaszczyzna ukośna.
Pionowo:
A) amerykańskie województwo • czeskie miasto nad Nysą Łużycką,
B) twarda żywica podobna do bursztynu,
C) zaprojektuje wystrój mieszkań,
D) mieszkanka stolicy Iranu,
E) uzupełnienie tekstu dzieła podstawowego,
F) zajmuje się obsługą spraw pracowniczych w firmie • model Hyundai'a.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: kardiologia; **alfabetka:** karabinek; **szkotka:** rzeczownik; **krzyżówka mozaikowa:** kolanko; **krzyżówka dwuliterowa:** kontrola; **krzyżówka pięciokątna:** skrzat; **strzałka:** „Simona Kossak".

Szkotka

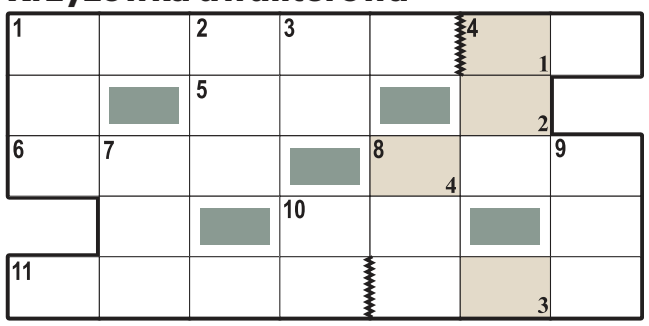


Podane wyrazy należy uzupełnić literami dopisywanymi na początku, na końcu lub z obydwu stron i otrzymane dłuższe słowa (rzeczowniki pospolite) wpisać do diagramu. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

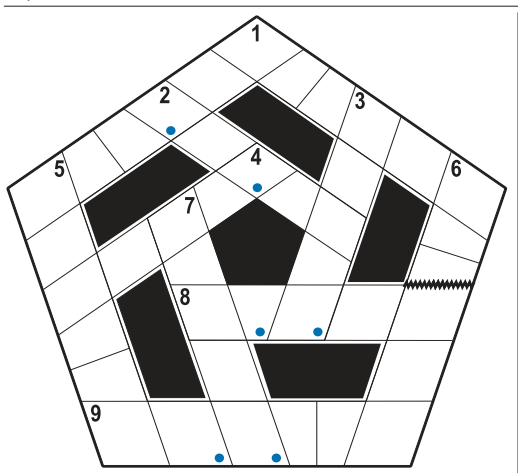
Poziomo:
1) rek,
6) ios,
9) ser,
10) lina,
11) rum,
12) rzep,
13) ras,
15) uda,
17) tram,
19) rod,
21) akt,
23) świat,
26) dyl,
28) mada,
30) mag,
31) rab,
32) aster,
33) lit,
34) tal,
35) ster.

Pionowo:
1) war,
2) rzecz,
3) Lima,
4) karp,
5) wat,
6) kola,
7) ród,
8) kum,
14) oda,
16) kord,
18) rów,
20) Iber,
22) mysz,
24) Roma,
25) Nana,
26) buk,
27) Ural,
29) ort.

Krzyżówka dwuliterowa



Pary liter z pól ponumerowanych od 1 do 4 w prawym dolnym rogu utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) coś z góry skazanego na niepowodzenie,
5) wodna lub młoda,
6) domek na działce,
8) prezent od wnuczki dla babci,
10) włoski nad powiekami,
11) rodzaj zbiorowej świadomości moralnej.
Pionowo:
1) ptak w godle Gwatemali,
2) morski ślimak,
3) kolejność, etap,
4) szkic, zarys przedmiotu,
7) japońska mata do ćwiczeń,
8) górski żywioł siejący zniszczenie,
9) papuga z czubem,
10) gatunek miękkiego sera.



Krzyżówka pięciokątna

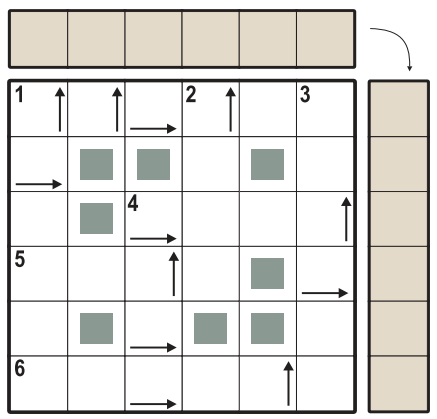
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) martwota, inercja • rasa brytyjskiego psa obrończego,
2) woreczek na talary,
3) likier kminkowy,
4) ułatwia nurkom pracę pod wodą,
5) widziadło, zjawa,
6) film z rolą Mela Gibsona,
7) przysłowiowy skąpiec,
8) Si dla chemika,
9) film rodzeństwa Wachowskich,

Strzałka

Litery w polach ze strzałką, przeniesione do kolorowych kratek, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu biograficznego.

Poziomo:
1) modra lub bogatka,
4) wydrzyk wielki,
5) zabieg płucny,
6) tajniki sztuki.

Pionowo:
1) wolna w tygodniu,
2) morski drapieżnik,
3) największy stan USA,
4) dobry gust.



eprasa.pl 46f1ed0571

Ford Mustang jest częścią mitologii USA

Kupując Mustanga, nie warto liczyć na okazje. Stuprocentowy oryginał to duży wydatek, który zależy między innymi od popularności danej wersji.

FOT. GETTY IMAGES

Jest najbardziej pożądanym modelem w studwudziestodwuletniej historii Forda. Nie dlatego, że bił rekordy sprzedaży, choć tak właśnie było. Nie dlatego, że niektóre wersje mają superosiągi, choć to też prawda. To pełnia życia i kawałek lepszego świata.

Nie zestarzał się ani trochę. Nawet im starszy, tym lepiej! To świetny wybór na youngtimera. Modele z lat 2005-2014 (V generacja) są szczególnie polecane ze względu na dobrą dostępność części, dopracowany technicznie układ napędowy i stosunkowo niski poziom awaryjności. Poza tym nie ma tak zniszczonego Mustanga, którego nie dałoby się odbudować - jeśli nie przy pomocy części fabrycznych, to używając nowych, wyprodukowanych obecnie. Silniki, skrzynie biegów, zderzaki, listwy, akcesoria z epoki - wszystko jest. Mustang to zabawa, która wciąga coraz to nowe pokolenia kierowców, szczególnie że przy remoncie wierność oryginałowi to tylko jedna z możliwości.

Wymyślił go Lee Iacocca, amerykański menedżer przemysłu samochodowego. Według badań, z jakimi się zapoznał, kierowcy często pozostają wierni marce swojego pierwszego samochodu. Iacocca postanowił, że dla Amerykanina tym pierwszym będzie Ford. Chciał stworzyć zwinne auto wypełnione „pozytywną energią".

Pierwszy prototyp - Mustang I (znany też jako T-5) został zaprezentowany podczas wyścigów U.S. Grand Prix w miejscowości Watkins Glen w październiku 1962 roku. Miał dwa miejsca i centralnie umieszczony silnik V4 z europejskiego Taunusa. Kierowcy Dan Gurney i Stirling Moss przejechali samochodem na zmianę kilka okrążeń z dużą prędkością, by zademonstrować jego możliwości. Mustang I rozwinął prędkość 207 km/h (115 mil na godzinę) i przejechał ćwierć mili w 18,2 s. Jednak Iacocca nie tego chciał. Dwumiejscowy samochód ma ograniczony krąg odbiorców.

W roku 1963 został wprowadzony kolejny prototyp - tym razem nazywał się Mustang II. Był to teraz pojazd czteromiejscowy z silnikiem umieszczonym z przodu. Nadwozie samochodu zostało zaprojektowane w studiach projektanckich Lincoln-Mercury. Został wyposażony w twardy, ręcznie zdejmowany dach z włókna szklanego, dzięki czemu już w 1963 roku fani motoryzacji mogli poczuć przedsmak Mustanga cabrio. Prezentowany koncept został zbudowany na bazie modelu Falcon, a z przodu zainstalowano 4,7-litrowy silnik benzynowy w układzie V8, który generował około 270 KM. Moc pochodząca z silnika była przekazywana na tylne koła za pomocą 4-biegowej przekładni manualnej.

Wóz nie mógł się nie spodobać. Nawet sceptyczny prezes koncernu Henry Ford II dał się przekonać. Gdy zadebiutował, napierający tłum kruszył szyby w salonach Forda. Paru sprzedawców straciło koszule na grzbiecie. Najbardziej zdesperowani wzywali na pomoc policję. Klientela była bardzo zdeterminowana. Pewien Teksańczyk spędził noc w kupionym właśnie Mustangu, aby w czasie realizacji czeku nikt go nie podkupił. Pierwszego dnia sprzedaży, 17 kwietnia 1964 r,. wpłynęło ponad 22 tysiące zamówień, a w ciągu pierwszego roku sprzedano 418 812 Mustangów. Milion padł, nim upłynęły dwa lata. Mustang został najszybciej sprzedającym się modelem Forda.

Iacocca wymyślił samochód, ale nad nazwą biedziło się pół koncernu. Henry Ford II zaproponował Thunderbirda II. Joe Oros podpowiadał Cougara. Inni podrzucali zawsze świetnie brzmiące nazwy włoskie: Torino albo Allegro. Ostatecznie zaakceptowano propozycję twórcy pierwszego prototypu auta, stylisty Johna Najjara: Mustang. Co ciekawe, Najjar wcale nie miał na myśli dzikiego konia, ale myśliwiec z czasów II wojny światowej, jednak na symbol auta zamiast samolotu wybrano rumaka w pędzie. Znaczek konia stworzył młody projektant Phil Clark.

Ameryka oszalała na punkcie Mustanga. Każdy mógł dopasować to auto do siebie, uczynić je słodkim i wygodnym lub mocnym i szybkim. Podstawowym silnikiem była rzędowa „szóstka", ale 75 proc. klientów wybierało widlaste „ósemki". Na początku były to tylko hardtop i kabriolet, dopiero w sierpniu 1964 r. dołączył Fastback 2+2.

Do 1967 r. coroczne zmiany i liftingi były minimalne, później systematycznie „nabierał muskułów". Pojawiał się w bardzo wielu filmach. Jednym z pierwszych, w których wystąpił (w wersji kabriolet), był „Żandarm z Saint-Tropez". W 1968 r. w filmie „Bullit" ze Steve'em McQueenem wystąpił GT 390, który był już mocno „rozrośnięty". Rosła paleta mocnych silników. Najdziksze Mustangi powstawały od 1965 do 1970 roku pod szyldem Carolla Shelby'ego. Od 1969 r. konkurowały z nimi fordowskie serie Mach 1 oraz Boss.

W USA Mustang zapoczątkował nowy typ niedużych aut o sportowym charakterze, tzw. pony cars.

Wkrótce pojawiły się Chevrolet Camaro, Pontiac Firebird i inne samochody, które zaczęły z nim konkurować. Europejskim odpowiednikiem Mustanga był Ford Capri wprowadzony w 1969 roku.

Obecnie produkowana jest już 7 generacja Mustanga. W najtańszej wersji GT z 5-litrowym silnikiem V8 o mocy 446 KM przyspiesza od 0 do 100km/h w 4,9 s i rozpędza się do 250 km/h. Kosztuje 270 600 zł (z manualną skrzynią biegów) lub 285 600 zł (ze skrzynią automatyczną).

Aureliusz Mikos

Ford Mustang GT szóstej generacji

FOT. WIKIMEDIA COMMONS

eprasa.pl 46f1ed0571

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@dziennik.lodz.pl tel. 502 499 114

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

ŁÓDŹ, ul. Kolumny 6/36, tel. 502 499 119, **C.H. Nowa Górna (Carrefour)**

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
- domy - 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

HANDLOWE
- AGD
- RTV
- 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
- tekstylia, odzież
- dla dziecka
- meble
- inne

MOTORYZACJA
- samochody osobowe
- ciężarowe, dostawcze
- busy autobusy
- rolnicze
- przyczepy, naczepy
- zabytkowe
- uszkodzone, rozbite
- motocykle
- części i akcesoria
- zamienię
- motofinanse
- motousługi
- inne

FINANSE BIZNES
- kredyty, pożyczki
- usługi finansowe
- usługi prawne
- biura rachunkowe
- ubezpieczenia
- oferty
- inne

NAUKA
- szkoły
- kursy/szkolenia
- języki obce
- korepetycje
- inne

PRACA
- zatrudnię
- urzędy pracy
- szukam pracy
- inne

ZDROWIE
- apteki
- pomoc całodobowa
- chirurgia
- ginekologia
- interna
- neurologia
- pediatria
- psychologia
- psychiatria
- stomatologia
- urologia
- inne specjalizacje
- przychodnie, kliniki
- laboratoria
- zabiegi
- opieka
- sprzęt medyczny
- uroda
- inne

USŁUGI
- agd rtv foto
- budowlano-remontowe
- instalacyjne
- biurowo - projektowe
- komputerowe
- krawiectwo
- montażowe
- ogrodnicze
- porządkowe
- przeprowadzki
- reklamowe
- stolarskie
- radio taxi
- transportowe
- rozrywka
- uroczystości
- zabezpieczające
- inne

TURYSTYKA
- agroturystyka
- kraj
- świat
- biura podróży
- obozy i kolonie
- wycieczki
- przewozy
- inne

ZWIERZĘTA
- lecznice
- usługi
- inne

MATRYMONIALNE

RÓŻNE

KOMUNIKATY

ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA

GASTRONOMIA
- dania na telefon
- usługi
- inne

ROLNICZE
- maszyny rolnicze
- ogrodnictwo
- płody rolne
- zwierzęta hodowlane
- inne

TOWARZYSKIE

USŁUGI KAMIENIARSKIE

USŁUGI POGRZEBOWE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

KAWALERKA, Ip., balkon, Koziny, 602-212-139 po 17.00

KAWALERKĘ Centrum, 660-528-899

0011242693
OGŁOSZENIA DROBNE na TELEFON
800 472 852
42 647 28 52

MIESZKANIA - KUPIĘ

KAWALERKĘ kupię, 573-915-715

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

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

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

KUPIĘ działkę rolną (min. klasa IV), o wymiarach co najmniej 100 x 250 m, z przeznaczeniem pod budynki inwentarskie.
Preferencje- min. 500 m od zabudowań mieszkalnych, - dojazd do działki, - blisko linii średniego napięcia - brak MPZP mile widziany
Lokalizacja: woj. łódzkie, wielkopolskie - do 50 km od Łodzi, Kalisza lub Sieradza.
Kontakt: +48 538 818 540, +48 662 114 422

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

0 - 01 wszystkie kupię, 603-471-335

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

12h autoskup, 664-040-076

Auta uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

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

ROLNICZE KUPIĘ

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

DO mycia klatek schodowych i odśnieżania, 661-359-332

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

GOSPODARZA domu, sprzątanie posesji, 887-146-766

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

PRACA dla opiekunów osób starszych w Niemczech i Holandii, stawki do 2300 euro na rękę + premie, ubezpieczenie, bezpłatny transport. Tel. 539 090 863

SOLIDNĄ, uczciwą, niepalącą Panią do sprzątania mieszkania, 793-153-722

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

ALKOHOL - ciągi, odtrucia, 501-063-660

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, 695-412-061

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 602-691-580

PSYCHIATRIA

Psychiatra, 604-406-067

STOMATOLOGIA

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

PROTETYKA, protezy elastyczne, naprawy protez - ekspres. Wizyty domowe, 668-385-026

ZABIEGI

MASAŻ leczniczy, rehabilitacja. Wizyty domowe, 603-878-429

Usługi

AGD RTV FOTO

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

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

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

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

TYNKI tradycyjne, 660-456-287

INSTALACYJNE

PRZEPYCHANIE kanalizacji (kamera), 607-626-931

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

ELEKTRYCZNE - awarie, 503-707-122

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 664-272-696

Przepychanie kanalizacji - kamera, 509-721-995

KOMPUTEROWE

POGOTOWIE komputer, 733-955-881

MONTAŻOWE

OKNA - regulacja, docieplanie, konserwacja. Fachowiec, 882-418-267

OGRODNICZE

Cięcie drzew owocowych. Fachowo, 605-307-582

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

WYCINKA drzew, rębak, 507-668-712

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

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

MYCIE okien, 602-235-498

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

POSPRZĄTAM i wywiozę, 518-121-909

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

Przeprowadzki, transport - likwid. mieszkań, piwnic, 518-121-909

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

STOLARSKIE

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

TRANSPORTOWE

PRZEPROWADZKI, transport - likwid. mieszkań, wyburzanie, rozbiórki, sprzątanie, 518-121-909

INNE

TAPICERSTWO, naprawy, 42-632-33-92

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - tradycyjne turnusy Świąteczne, tel.: 501-642-492.

Matrymonialne

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

Biuro Gracja - promocje!, 42-684-92-91

Różne

Doły - nowy cmentarz - nowe piwnice, place ziemne - ul. Smutna 12. Rezerwacje. Najniższe ceny, 42-678-58-67, 502-658-548

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,881-934-948

AUTOREKLAMA
ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne
w Twojej gazecie zlecisz
bez wychodzenia z domu
przez Internetowe Biuro Ogłoszeń
ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA
Polecamy →
SPORTOWY24

Sport to Wy
sportowy24.pl

PORAŻKI BUDOWLANYCH I ŁKS

Jan Hofman

Także w drugiej kolejce Ligi Mistrzyń siatkarek nasze drużyny nie miały powodów do zadowolenia.

Siatkarki Budowlanych przegrały w Lizbonie z Benfiką 2:3. To przykra niespodzianka. Budowlane, mimo kapitalnego rozpoczęcia meczu (wygrana do 14 w pierwszym secie), ostatecznie zeszły z parkietu pokonane.

Brązowe medalistki mistrzostw Polski na inaugurację rozgrywek LM uległy włoskiemu Igor Gorgonzola Novara 1:3. W kolejnym spotkaniu podejmą Fenerbahce Stambuł (6 stycznia, godz. 18).

● **Benfica Lizbona - PGE Budowlani 3:2 (14:25, 25:19, 26:28, 25:20, 15:9).**

Budowlani: Alicja Grabka, Rodica Buterez, Paulina Damaske, Paulina Majkowska, Sasa Planinsec, Maja Storck - Justyna Łysiak (libero) oraz Karolina Drużkowska, Bruna Honorio, Nadia Siuda.

Z kolei siatkarki tureckiej drużyny Ankara Zeren SK, pokonały 3:0 we własnej hali ŁKS Commercecon. Łodzianki na inaugurację rozgrywek przegrały na własnym parkiecie z niemieckim Dresdner SC 1:3. Kolejny mecz Champions Legue łodzianki zagrają 7 stycznia. ŁKS Commercecon we własnej hali podejmie A. Carraro Prosecco Doc Conegliano (środa, godzina 18).

Adrian Chyliński, trener siatkarek ŁKS

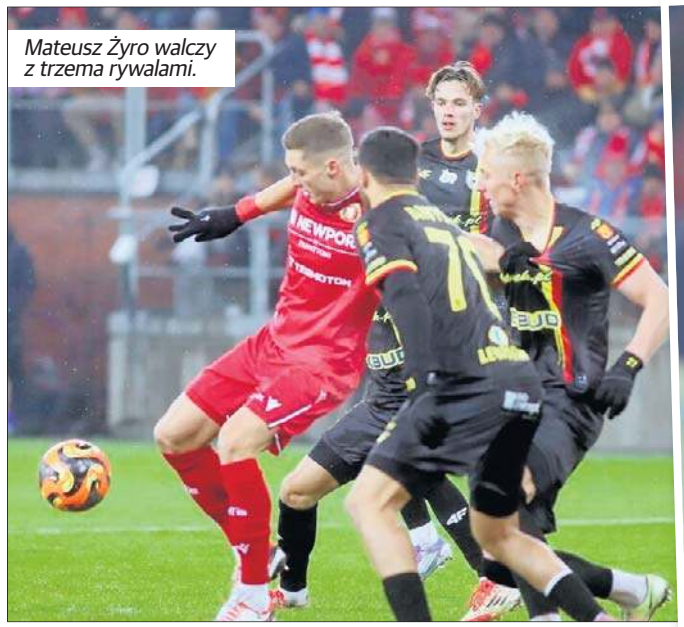
FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

● **Ankara Zeren SK - ŁKS Commercecon 3:0 (25:19, 27:25, 25:20)**

ŁKS Commercecon: Angelika Gajer, Mariana Brambilla, Sonia Stefanik, Daria Szczyrba, Anna Obiała, Anastazja Hryszczuk - Anna Pawłowska (libero) oraz Regiane Bidias, Daniela Cechetto, Wiktoria Kowalczyk.

Teraz łódzkie zespoły wracają do ligowej rywalizacji, a swoje spotkania rozegrają w poniedziałek (9. kolejka asezonu). ŁKS Commercecon Łódź podejmie we własnej hali LOTTO Chemika Police (godz. 19), natomiast Budowlani zagrają na wyjeździe. W Radomiu zmierzą się z Radomką (godz. 20).

Gra Widzew. Do trzech razy sztuka?


Mateusz Żyro walczy z trzema rywalami.

Sebastian Bergier jest najskuteczniejszym widzewiakiem - 8 goli.

FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

Sobotni mecz widzewiaków w Lubinie z Zagłębiem będzie ostatnim tegorocznym pojedynkiem o punkty. Spotkanie 18. kolejki ekstraklasy rozpocznie się o godz. 17.30.

Jan Hofman

Obydwie drużyny przystąpią do tego spotkania w dobrych nastrojach.

Widzew w ostatnich dniach wyraźnie złapał wiatr w żagle, zwyciężając w wyjazdowym meczu ekstraklasy Piasta Gliwice (2:0) oraz pokonując w Szczecinie Pogoń 1:0 w pojedynku 1/8 finału Pucharu Polski. Te sukcesy potrzebne były trenerowi i zespołowi, bowiem po czterech wcześniejszych spotkaniach bez wygranej (1:3 z Koroną Kielce, 1:2 z Lechią Gdańsk, 1:1 Legią Warszaw i 0:3 z Motorem Lublin), atmosfera wokół Igora Jovićevicia i sowicie opłacanych piłkarzy gęstniała i to mocno.

W poprzedniej kolejce zawodnicy Zagłębia dopisali do swojego dorobku cenny punkt po bezbramkowym remisie z Jagiellonią Białystok. Statystycy podkreślają, że drużyna Miedziowych, jest jedynym zespołem ekstraklasy, który nie zaznał porażki na własnym stadionie.

Trener Zagłębia Leszek Ojrzyński mówi po meczu z Jagiellonią: - Myślę, że był jeden ze słabszych meczów pod względem intensywności w naszym wykonaniu. Bronimy dalej swojej twierdzy, bo jednak jest to spory wyczyn, że jesteśmy wciąż niepokonani na własnym stadionie.

Pewnie kibicom Widzewa byłoby miło, gdyby zawodnikom drużyny z al. Piłsudskiego udało się to zmienić.

Warto przypomnieć, że drużynie gospodarzy sobotniego spotkania gra dwóch byłych widzewiaków i pewnie ten mecz będzie miał dla nich prestiżowe znaczenie. Jednak obydwa w poprzedniej serii mistrzowskiej byli rezerwowymi. Jakub Sypek pojawił się na murawie w 65 minucie zmieniając Marcela Regułę, a Adam Radwański wszedł w 77 minucie za Lukę Lucicia.

W Widzewie zabraknie dwóch zawodników. Ricardo Visusa, który w trakcie spotkania z Piastem został ukarany żółtą kartą i był to czwarty kartonik tego zawodnik w tym sezonie. Z kolei Lindon Selahi doznał w tym meczu kontuzji.

Wokół piłki

Piłkarze Bayernu

FOT. PAP/EPA/FILIP SINGER

Jan Hofman

Piłkarze Flamengo Rio de Janeiro zapewnili sobie po raz ósmy mistrzostwo Brazylii.

Na jedną kolejkę przed zakończeniem sezonu mają pięć punktów przewagi nad Palmeiras.

● Dziś o godz. 18 w Waszyngtonie odbędzie się ceremonia losowania fazy grupowej piłkarskich mistrzostw świata w 2026 roku.

● Piłkarze Bayernu Monachium awansowali do ćwierćfinału Pucharu Niemiec, pokonując na wyjeździe Union Berlin 3:2. Bawarczycy zdobyli dwie bramki po... trafieniach samobójczych, a gospodarze - z rzutów karnych. Wszystkie pięć goli padło po stałych fragmentach gry.

● Wyniki spotkań 1/8 finału piłkarskiego Pucharu Polski: Avia Świdnik - Polonia Bytom 4:2 (1:1), Śląsk Wrocław - Raków Częstochowa 1:2 (0:1), Piast Gliwice - Lech Poznań 0:2 (0:1).

● Inter Mediolan, którego piłkarzem jest Piotr Zieliński, awansował do ćwierćfinału Pucharu Włoch. Zieliński spotkanie z piątą obecnie w Serie B Venezią rozpoczął w podstawowym składzie, ale zszedł już w przerwie, gdy zastąpił go Henrich Mchitarjan. Reprezentant Polski zdążył jednak zaliczyć asystę przy trafieniu Francuza Marcusa Thurama na 3:0.

Asystą zaliczył również Nicola Zalewski. Po jego podaniu pierwszego gola dla Atalanty uzyskał Albańczyk Berat Djimsiti. Polak rozegrał pełne 90 minut, a zespół z Bergamo wygrał z Genoą 4:0.

Wiadomości sportowe w skrócie

Jan Hofman

Na skoczni im. Adama Małysza w Wiśle odbędą się konkursy Pucharu Świata.

Polską ekipę na sobotnie i niedzielne konkursy tworzą: ekipę mężczyzn tworzą: Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Paweł Wąsek, Kacper Tomasiak, Aleksander Zniszczoł, Piotr Żyła oraz z kadry B - Klemens Joniak, Maciej Kot, Adam Niżnik i Jakub Wolny.

● Toyota Gazoo Racing, dział japońskiego producenta samochodów zajmujący się sportami motorowymi, będzie w przyszłym sezonie sponsorem tytularnym zespołu Haas.

● Reprezentant Polski Jeremy Sochan zdobył cztery punkty dla San Antonio Spurs w wygranym 114:112 wyjazdowym meczu z Orlando Magic w koszykarskiej lidze NBA. To drugie z rzędu i 15. w sezonie zwycięstwo ekipy z Teksasu, która zajmuje czwarte miejsce w Konferencji Zachodniej.

● Aleksander Owieczkin strzelił dwa gole dla Washington Capitals, a jego zespół pokonał na wyjeździe San Jose Sharks 7:1 w jednym z pięciu środowych meczów NHL. 40-letni rosyjski hokeista powiększył bramkowy dorobek do 911 i śrubuje rekord ligi.

● Mediolańska Arena Santagiulia, główny obiekt olimpijskich turniejów hokeja na lodzie, zostanie otwarta na początku stycznia - poinformowali organizatorzy przyszłorocznych zimowych igrzysk Mediolan-Cortina d'Ampezzo. Budowa areny opóźniała się, co wywołało obawy przedstawicieli międzynarodowej federacji i północnoamerykańskiej ligi zawodowej NHL.

Skocznia w Wiśle

FOT. POLSKI ZWIĄZEK NARCIARSKI

eprasa.pl 46f1ed0571

Kibice piłkarzy ŁKS liczą na udany rewanż

Przed piłkarzami ŁKS ostatni tegoroczny mecz o pierwszoligowe punkty, a zarazem drugie spotkanie rundy wiosennej.

Jan Hofman

Wydaje się, że udane zakończenie tegorocznych zmagań powinno być obowiązkiem piłkarzy ŁKS.

Łatwo jednak powiedzieć, ale na pewno trudniej wykonać, bowiem w niedzielę (godz. 14.30) na stadionie przy al. Unii zagra rewelacyjny lider rozgrywek - czyli Wisła Kraków.

Biała Gwiazda w osiemnastu spotkaniach sezonu wywalczyła 42 punkty i ma aż dziesięć oczek przewagi na wiceliderem. A to sprawia, że krakowski klub i jego kibice przygotowują się już do powrotu do elity po najdłuższym - czteroletnim - pobycie poza ekstraklasą.

Na tym tle ŁKS, choć też działacze deklarowali opuszczanie I ligi, wygląda jak ubogi krewny, bowiem drużyna zdołała zgromadzić tylko 25 punktów.

Wrażenie robi liczba strzelonych przez krakowian goli - 47. Najefektowniejsze wygrane, obok 5:0 z ŁKS, to pokonanie 5:0 Śląska Wrocław, 7:0 Znicza Pruszków czy 3:0 z Ruchem Chorzów.

Bez wątpienia ŁKS musi zwrócić szczególną uwagę na Angela Rodado. Hiszpański napastnik Wisły zdobył do tej pory 17 goli. Ta liczba musi budzić uznanie, bowiem cała łódzka drużyna tylko 25 razy pokonała bramkarza rywala.

Piłkarze ŁKS czeka w niedzielę duże wyzwanie.
FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Jest jednak i druga statystyka, w której wiślacy nie mają sobie równych. To liczba straconych bramek - zaledwie 14. Podopieczni Mariusza Jopa po raz ostatni dali się pokonać tylko dwa razy (0:2 z Miedzią Legnica i 1:2 z Polonią Warszawa).

Kibice ŁKS liczą, że łódzcy piłkarze będą w tej potyczce podwójnie zmotywowani, bo przecież mają do wyrównania rachunki z rundy jesiennej. W Krakowie doznali prawdziwej klęski. Bez wątpienia zwycięstwo osłodziłoby znacznie wspomnienie o tamtym niepowodzeniu i całej jesieni.

Jan Kałusowski
FOT. PZP

ŁÓDZKI PŁYWAK BRĄZOWYM MEDALISTĄ MISTRZOSTW EUROPY

Jan Hofman

Polscy pływacy wywalczyli brązowy medal w sztafecie mieszanej 4x50 m stylem zmiennym w mistrzostwach Europy na krótkim basenie w Lublinie.

Złoty zdobyli Włosi, a srebrny Holendrzy. W finale biało-czerwoni startowali w składzie: Aleksander Styś, Jan Kałusowski (Trójka Łódź), Kornelia Fiedkiewicz i Katarzyna Wasick. W eliminacjach zamiast Wasick płynęła Julia Maik.

Polska sztafeta nie była faworytem w rywalizacji, bowiem do finału awansowała z przedostatnim, siódmym czasem - 1.39,19. W decydującym wyścigu Polacy zdecydowanie się jednak poprawili, aż o blisko trzy sekundy, i po raz kolejny stanęli na podium w Lublinie.

Włosi triumfowali czasem 1.36,09, ustanawiając rekord imprezy. Holendrzy stracili do nich 0,09 s, a Polacy - 0,89 s.

Warto przypomnieć, że niedawno Jan Kałusowski czasem 26.10 pobił rekord Polski na 50 m stylem klasycznym. Podczas Memoriału Marka Petrusewicza we Wrocławiu o 0.09 sekundy poprawił osiągnięcie Adama Pluteckiego sprzed 16 lat.

MATERIAŁ INFORMACYJNY HONEST MEDIA
0011443807

Polscy pływacy są szczęśliwi, że mogą walczyć o medale mistrzostw Europy przed swoimi kibicami

To bez wątpienia historyczny moment dla polskiego pływania! W Lublinie do niedzieli trwać będą Mistrzostwa Europy na pływalni dwudziestopięciometrowej. Takiej imprezy nie było od czternastu lat, a w polskiej kadrze jest tylko jedna zawodniczka, Katarzyna Wasick, która wystąpiła na poprzedniej wielkiej imprezie w naszym kraju – w 2011 roku w Szczecinie również odbyły się mistrzostwa Starego Kontynentu na krótkim basenie.

FOT. RAFAŁ OLEKSIEWICZ

Co ciekawe, gdy europejscy pływacy ostatni raz walczyli o medale mistrzostw Europy, w zawodach brała udział również Otylia Jędrzejczak, dzisiaj prezes Polskiego Związku Pływackiego. – *Pamiętam, że marzyłam, żeby zdobyć medal w Polsce i mi się nie udało. To było coś niesamowitego móc w Polsce wystartować na zawodach i poczuć polskich kibiców, którzy kibicują kadrze narodowej. Jestem przekonana, że nasi zawodnicy to doceniają* – **mówi Otylia Jędrzejczak.**

Czy rzeczywiście doceniają? Nie ma żadnych wątpliwości, że tak. – *Czujemy większy komfort psychiczny, znamy basen i Lublin, a do tego mamy wspaniałą publiczność na trybunach. To na pewno gra na naszą korzyść, co widać w tych porannych eliminacjach* – **podkreśla Kornelia Fiedkiewicz**, która razem z koleżankami ze sztafety 4x50 metrów stylem dowolnym już pierwszego dnia mistrzostw stanęła na podium, odbierając brązowy medal.

– *To jest mój ulubiony basen w Polsce, może oprócz tego, na którym trenuję. Padło tu dużo rekordów życiowych i rekordów Polski. Cieszę się, że jesteśmy w Polsce i mogą kibicować mi najbliżsi* – **dodaje Dominika Sztandera, specjalistka stylu klasycznego.**

Z kolei **Krzysztof Chmielewski**, wicemistrz świata z tego roku z Singapuru na 200 metrów stylem motylkowym, uważa, że fakt, iż mistrzostwa odbywają się w Lublinie, nie tylko powoduje lepsze samopoczucie, ale również dodaje pewności siebie, co może być decydujące w zaciętej walce o medale.

– *Fajnie się tu czujemy, na pewno własny obiekt i nasi kibice dodają nam pewności siebie. Zazwyczaj w kraju, np. na kwalifikacyjnych zawodach w Polsce, pływamy lepiej niż na imprezach docelowych, więc to nam pomaga, a nie przeszkadza* – **mówi Chmielewski**. Start Biało-Czerwonych w mistrzostwach Europy będą wspierać sponsor polskiego pływania PGE Polska Grupa Energetyczna oraz Ministerstwo Sportu i Turystyki.

Prezes Polskiego Związku Pływackiego jest szczęśliwa, że wielka europejska impreza wróciła do Polski. – *Cieszę się, że w tym roku będziemy mogli kibicować naszej kadrze narodowej startującej w mistrzostwach Europy w Lublinie. A do tego w mistrzostwach Europy masters będą mogli także wystąpić Biało-Czerwoni, czyli ta grupa osób, która z przyjemnością amatorsko wskakuje do wody. Szczecin 14 lat temu się sprawdził i miejmy nadzieję, że Polski Związek Pływacki i Lublin w 2025 roku także się sprawdzą* – **podkreśla Jędrzejczak.**

Prace związane z organizacją dużej imprezy na pływalni w Lublinie trwały od wielu miesięcy. – *Dla Polskiego Związku Pływackiego jest to duże wyzwanie organizacyjne. Szczecin sprostał temu wyzwaniu jako organizator w 2014 roku. Dzięki wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki, naszych sponsorów, wśród których są m.in. Orlen oraz marki Lotto i DrWitt, możemy to wydarzenie realizować i jestem przekonana, że zawodnicy wyjadą z Lublina zadowoleni. Jak ja to mówię, nie ma rzeczy niemożliwych, są tylko takie, do których się słabo przykładamy. Dlatego jako Polski Związek Pływacki chcieliśmy podjąć to wyzwanie, żeby promować polskie pływanie i pokazywać, jak bardzo ważną dyscypliną sportu w Polsce jest pływanie* – mówi najwybitniejsza zawodniczka w historii polskiego pływania.

Mistrzostwa Europy na krótkiej pływalni zakończą się w niedzielę 7 grudnia. Każdego dnia sesje poranne zaczynają się o godz. 10, a wieczorne o 19. – *Zachęcamy do kibicowania na trybunach, bo naprawdę warto przyjść i poczuć te emocje* – **zachęca Katarzyna Wasick**, czołowa pływaczka świata w stylu dowolnym.

eprasa.pl 46f1ed0571

Po 40-tce trzeba zrobić te badania!

Jestem po kolonoskopii, były nerwy, bo 2 lata temu w trakcie profilaktycznego badania wycięto mi polipa. Tym razem czysto – poinformował za pośrednictwem Instagrama Marcin Meller. Czujność w kwestii badań profilaktycznych u Marcina Mellera nie wzięła się znikąd.

– Mój tata Stefan zmarł na raka jelita grubego w wieku 66 lat. Może żyłby do dziś, gdyby wcześniej się zbadał, bo poza tym był zdrowy – napisał dziennikarz.

Po śmierci ojca, w 2008 roku, jako osoba z grupy ryzyka sam zdecydował się na pierwszą kolonoskopię w wieku 40 lat. Wynik był wtedy czysty. Dziennikarz usłyszał od lekarzy, że powinien wrócić na kontrolę po ośmiu latach. Tak też zrobił – badania powtórzył w 2016 i ponownie w 2024 roku, kiedy wykryto u niego niewielkiego polipa. Od tamtej pory ma zalecone kolonoskopie co dwa lata, więc, jak mówi, melduje się z posterunku. Dziennikarz zaznaczył, że regularne badania tego typu mają kluczowe znaczenie i mogą przesądzić o czyimś życiu.

– Stąd mój apel: Każdy po 40-tym roku życia powinien zrobić te badania. Jeśli ktoś z Waszej najbliższej rodziny zmarł na nowotwór jelita grubego przed 50-tką, idźcie przynajmniej 10 lat wcześniej w stosunku do wieku, w którym bliski zmarł. Mój apel do młodych: męczcie swoich starych, zamęczcie ich, ale niech się zbadają. Molestujcie starsze rodzeństwo. Dziewczyny! Wy generalnie jesteście bardziej czujne, ale zbadajcie nie tylko siebie, męczcie też swoich facetów, braci i ojców, nawet jeśli upierają się jak osły i obracają temat w kpinę.

Od śmierci swojego taty, czyli od 18 lat, dziennikarz konsekwentnie działa, przypomina i propaguje temat badań profilaktycznych jelita grubego.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

FOT. ADAM JASTRZĘBOWSKI

...bo kobiety są jak wino

Za nami oficjalna premiera nowego filmu Macieja Sobieszczańskiego pt. „Brat". Jedną z gwiazd produkcji jest Agnieszka Grochowska, która zachwyciła wszystkich na galowej premierze obrazu! Od dostojnej aktorki trudno było oderwać wzrok! W „Bracie" Agnieszka Grochowska gra matkę, która nie cofnie się przed niczym, by ocalić rodzinę i zawalczyć o osobiste szczęście. Nawet jeśli oznacza to konfrontację z własnymi błędami. Agnieszka Grochowska zbudowała rolę złożoną z determinacji i nadziei. Jej bohaterka – matka dwóch dorastających synów – to kobieta zdecydowana, by wyrwać rodzinę z zamkniętego kręgu milczenia i przemocy. Zmaga się nie tylko z rzeczywistością, ale też z własnymi decyzjami i ich ceną. W tej opowieści o przyspieszonym dojrzewaniu szczególne miejsce zajmuje Konrad (Julian Świeżewski), trener starszego syna Agnieszki, Dawida. Najprostszymi gestami pokazuje jej, że nawet w niedoskonałym świecie można znaleźć przestrzeń na empatię i normalność.

(RT)

FOT. MWMEDIA

FOT. AKPA

A może Ralph z Michałem na Eurowizję?

Michał Szpak nie jest jedynym znanym artystą ze swojej rodziny. Jego kuzynem jest bowiem Ralph Kaminski. Jakie relacje łączą obu panów? Chociaż w kuluarach plotkowano, że bywa między nimi chłodno, kolorowy ptak polskiej sceny muzycznej udzielił wywiadu, w którym ujawnił, jak jest naprawdę. Jest inaczej, niż myślano. W rozmowie z Faktem Michał Szpak podkreślił, że chętnie nagrałby wspólny utwór ze swoim kuzynem.

– Może nie mamy ze sobą dużo kontaktu, ale to nie znaczy, że go nie utrzymujemy i że nie mamy do siebie szacunku. I on ma szacunek do mnie, i ja mam szacunek do niego [...] Jesteś naprawdę wspaniały. Mam nadzieję, że kiedyś jeszcze razem zaśpiewamy, coś nagramy – mówił reprezentant Polski na konkursie Eurowizji w 2016 roku, który jednoznacznie nie uciął plotek, że mógłby wystąpić w tym samym konkursie w przyszłym roku.

(RT)

Cały czas musi coś robić i nie umie odpoczywać

Maciej Zakościelny, którego przed laty okrzyknięto „polskim Bradem Pittem", nadal jest jednym z najprzystojniejszych polskich aktorów. Komedia romantyczna „Tylko mnie kochaj", w której zagrał główną rolę, wciąż cieszy się dużą popularnością. W tym roku film skończył 18 lat. Z tej okazji Zakościelny udzielił wywiadu Odecie Moro. Dziennikarka zapytała go m.in. o jego największe uzależnienie. Aktor zaskoczył szczerą odpowiedzią.

– Ja cały czas coś robię. Cały czas muszę coś robić. To jest chyba uzależniające. Wczoraj sobie zdałem sprawę, że nie umiem odpoczywać – zdradził.

Zakościelnego można oglądać m.in. w spektaklach teatru Garnizon Sztuki. Aktor coraz więcej czasu poświęca też swojej największej pasji, czyli muzyce.

– Uwielbiam tę moją muzyczną stronę i swobodę którą mi daje – wyznał.

Moro zapytała go również, czy zdarzyła mu się w życiu bójka.

– Wiadomo, że tak. Ja chyba taki miałem charakter. Wydaje mi się, że wszystko we mnie aż kipiało i to wkurzało innych ludzi, wszędzie mnie było dużo. Chyba to prowokowało inne osoby, żeby mnie zaczepiać – wyznał szczerze.

(AM)

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Horoskop tygodnia

Baran
(21.03–19.04) Przed Tobą flirty i romanse. Jeśli tylko zechcesz, zawładniesz czyimś sercem. Pamiętaj tylko, by nie robić tego dla zabawy, bo to wcale nie jest śmieszne.

Byk
(20.04–22.05) We dwoje jest raźniej, choć nie zawsze łatwiej. Zamiast narzekać, pomyśl, że inni to dopiero mają przechlapane. Zrób coś, co sprawi komuś radość.

Bliźnięta
(23.05–21.06) Choć zarzuty stawiane Ci dzisiaj będą niesprawiedliwe, warto się okazać mądrzejszym, zacisnąć zęby i cierpliwie je przeczekać. To wszystko minie.

Rak
(22.06–22.07) Pisane Ci jest teraz intensywne życie towarzyskie, więc czy masz czas, czy go nie masz, znowu znajdziesz się dziś w miłym gronie.

Lew
(23.07–23.08) Niespodziewana wizyta bardzo Cię dowartościuje. Humor popsuje Ci jednak urzędowa wiadomość, która dopadnie Cię bez ostrzeżenia.

Panna
(24.08–22.09) Bądź uczciwy wobec samego siebie. Zastanów się, czy stać Cię na przedsięwzięcie, na które ktoś długo Cię namawiał, aż ustąpiłeś.

Waga
(23.09–22.10) Kiedy będziesz na psychicznym luzie, zastanów się nad propozycją, którą w pierwszym odruchu odrzuciłeś jako niedorzeczną.

Skorpion
(23.10–21.11) Czas, żebyś przeprosił partnera, oświadczył się ukochanej osobie, a jeśli jesteś sam, poszukał przyjaciela na wspólną drogę życia.

Strzelec
(22.11–21.12) Mogą się pojawić dodatkowe wydatki na zakup urządzeń elektronicznych. Jeśli partner powie:,,A nie mówiłem?", znieś to cierpliwie.

Koziorożec
(22.12–19.01) Nagle staniesz się skłonny do śmiałych decyzji finansowych. Nadmierna porywczość i chęć eksperymentowania utrudniają podejmowanie decyzji.

Wodnik
(20.01–18.02) Praca zespołowa może kuleć, a w firmie zapanuje nerwowa atmosfera ,,wzajemnej spychoterapii". Nie bądź gorszy w tej rozgrywce, bo się zapracujesz.

Ryby
(19.02–20.03) Skoro męczy Cię tak bardzo to, co robisz, wyjście jest jedno: czas z tym skończyć. Nie bój się zmian. Jeśli się nie sprawdzi, zawsze możesz zrobić zmianę.

eprasa.pl 46f1ed0571