Ei Znamy się z Łodzi

5.09.2026

expressilustrowany.pl

WEEKEND EXPRESS ilustrowany

Szukaj nas także na naszym profilu na Facebooku
Nr ISSN 0137-9097
Nr indeksu 350-109

SOBOTA, 5 WRZEŚNIA 2026
Nr 206 (29 426)
cena 4,40 zł
(w tym 8% VAT)

Imprezy

Łódzki zlot polskich fan klubów króla popu

● Str. 5

Praca

Organizm potrzebuje więcej niż wakacji. Tak zaczyna się wypalenie zawodowe

● Str. 8

Średnio w Łodzi odbywa się co najmniej sześć ślubów dziennie.

JAK ŚLUB, TO WE WRZEŚNIU

W tym roku w Łodzi najwięcej par powie sobie tak we wrześniu. W urzędach stanu cywilnych małżeństwo zawrze 180 par, a kolejnych kilkadziesiąt „tak" powie w kościele lub cerkwi. ● S.3

FOT. 123RF

9 770137 909064 36

● Krzyżówka ● Historia Łodzi ● Plotki, celebryci ● Miejskie sprawy ● Regionalne problemy

DYŻUR Dziś redaktor Emilia Kutlu czeka na Państwa sygnały pod numerem telefonu 502 499 102.

eprasa.pl c48ef9a0be

WAŻNE TELEFONY

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

EXPRESSOWO

Czas wolny na świeżym powietrzu: pikinik rodzinny, spacery i polowaniena zapylacze

● Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi z Radą Osiedla Bałuty-Centrum zapraszają na piknik rodzinny. To okazja, by wspólnie na dobre pożegnać się z tegorocznymi wakacjami. Impreza odbędzie się w dziś, 5 września, w godz. 12-16 na stadionie „Start" przy ul. św. Teresy od Dzieciątka Jezus 56/58. W programie atrakcje dla dzieci, w tym dmuchańce, gry i zabawy, a także muzyka, występy, konkursy, jarmark, na którym będzie można kupić wyroby regionalne, strefa seniora. Wstęp wolny.

● W niedzielę, 6 września, Zielona Łódź zaprasza na kolejny spacer entomologiczny w ramach trwającego już trzeci rok cyklu „W poszukiwaniu obcych i inwazyjnych gatunków owadów w łódzkich parkach". Tradycyjnie uczestnicy spaceru „zapolują" na owady, które z różnych kontynentów trafiły do parków, lasów i ogrodów wskutek ludzkiej działalności wraz z nasadzanymi roślinami. Będzie mowa o owadach zapylających, które nie są mile widziane, bo wśród zapylaczy przybywa gatunków obcych. Spacer poprowadzi Radomir Jaskuła z Katedry Zoologii Bezkręgowców i Hydrobiologii Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Łódzkiego. Zbiórka o godz. 12 w Parku nad Jasieniem (przy placu przy betonowych leżakach, obok stawu).

● Klub Turystów Pieszych „Stonoga" łódzkiego PTTK zabierze w niedzielę, 6 września, na wycieczkę krajoznawczą na trasie Paprotnia - Brzeziny. Zbiórka zainteresowanych o godz. 9.25 na dworcu Łódź Fabryczna, przystanek początkowy autobusu linii 53B.

● Z Klubem Turystów Pieszych „Salamandra" łódzkiego PTTK można wybrać się w niedzielę, 6 września, na wycieczkę ze Zgierza przez Malinkę, Dąbrówkę Strumiany, Lućmierz Las do Grotnik. Zbiórka o godz. 9.15 na dworcu kolejowym Łódź Żabieniec (odjazd pociągu o godz. 9.25). **MR**

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Express Ilustrowany"

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

EXPRESS ILUSTROWANY

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

www.expressilustrowany.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Ukrainiec zadał śmiertelny cios Mołdawianinowi Usiądzie na ławie oskarżonych

Obywatel Ukrainy najpierw groził swemu koledze z Mołdawii, że zniszczy mu samochód, jeśli nie odda mu pieniędzy, a potem go zabił. Tak twierdzi prokuratura. Akt oskarżenia w tej sprawie trafił do Sądu Okręgowego w Łodzi.

Oskarżony to 34-letni Maksym O. Pochodzi spod Żytomierza. Ma wykształcenie zawodowe. Z zawodu jest kucharzem. Przed ujęciem przez policję pracował jako operator maszyn produkcyjnych. Po zatrzymaniu decyzją sądu został aresztowany tymczasowo. Prokuratura zarzuca mu zabójstwo 38-letniego Piotr G. z Mołdawii.

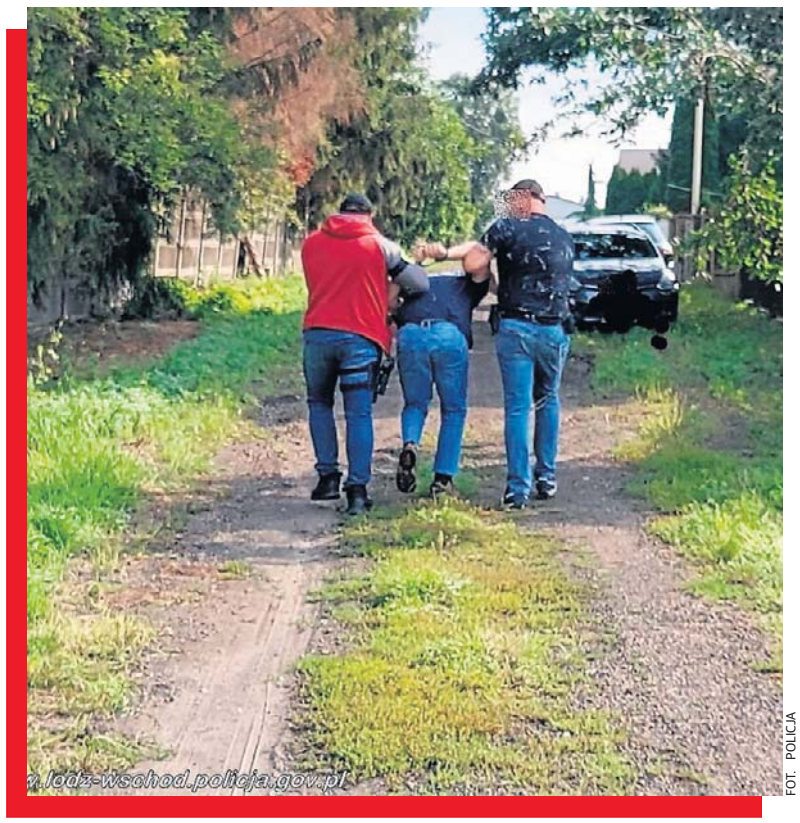
DŁUG, PRZEBITE OPONY I ZABÓJCZY CIOS NOŻEM

Do tragedii doszło w nocy z 2 na 3 sierpnia 2025 r. w Koluszkach. Śledztwo w tej sprawie prowadziła Prokuratura Rejonowa w Brzezinach. Z jej ustaleń wynika, że Ukrainiec groził Mołdawianinowi, że - jeśli nie odda mu 600 zł - to przebije opony w jego samochodzie.

Obaj spotkali się na mieście. Doszło do ostrej wymiany zdań. W pewnym momencie Maksym O. podszedł do peugeota należącego do Piotra G. i przebił dwie opony. Po tym incydencie między mężczyznami doszło do bijatyki. W jej trakcie oskarżony zadał Mołdawianinowi cios nożem i uciekł. Okazało się, że trafił prosto w serce. Piotr G. zrobił kilka kroków, runął na ziemię i skonał. Ciało znaleziono w pobliżu sklepu Pepco przy ul. Głowackiego.

ZABÓJCA WYTROPIONY W ZAROŚLACH

Już kilka godzin później Ukrainiec został wytropiony przez policjantów. Ukrywał się w zaroślach przy ul. Dąbrowskiego. Został skuty kajdankami i odstawiony do policyjnej izby zatrzymań. Podczas śledztwa oskarżony przekonywał, że nie chciał zabić Piotra G. Grozi mu dożywocie. **WIESŁAW PIERZCHAŁA**



FOT. POLICJA

Policjanci wytropili i obezwładnili nożownika w zaroślach przy ul. Dąbrowskiego w Koluszkach.

FOT. POLICJA

eprasa.pl c48ef9a0be

ŚREDNIO W ŁODZI ODBYWA SIĘ CO NAJMNIEJ SZEŚĆ ŚLUBÓW DZIENNIE

Jak ślub, to we wrześniu. „Tak" w Łodzi powiedzą także obcokrajowcy

Czerwiec, sierpień i wrzesień to najbardziej „ślubne" miesiące. W tym roku w Łodzi najwięcej par powie sobie tak we wrześniu. W urzędach stanu cywilnych małżeństwo zawrze 180 par, a kolejnych kilkadziesiąt „tak" powie w kościele lub cerkwi.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

Zwyczaje

- W soboty śluby zawierane są w urzędach stanu cywilnego przy al. Piłsudskiego 100 i przy ul. Pabianickiej 2 - mówi „Expressowi Ilustrowanemu" Paulina Szymczak z referatu małżeństw urzędu stanu cywilnego w Łodzi.

W czerwcu w Łodzi sporządzono 262 akty małżeństwa. 178 ślubów narzeczeni zawarli w Urzędzie Stanu Cywilnego, a 84 pary zdecydowały się na ślub konkordatowy (32,1 proc.).

W lipcu analogicznie sporządzono 177 takie akty. 130 par podpisało akt małżeństwa w urzędzie stanu cywilnego, a 47 w kościele (26,6 proc.).

W sierpniu ślub cywilny zawarło 170 par. Dane dotyczące związków wyznaniowych jeszcze napływają, bo proboszczowie mają 5 dni na wysłanie dokumentu do Urzędu Stanu Cywilnego.

REKORDOWY MIESIĄC

We wrześniu w Łodzi ma się odbyć 180 ślubów cywilnych. Ile związków małżeńskich zostanie zawartych w kościele jeszcze nie wiadomo.

Pary decydujące się na ślub konkordatowy otrzymują w urzędzie stanu cywilnego zaświadczenie uprawniające do zawarcia małżeństwa w kościele, które jest ważne pół roku. Nie zgłaszają w którym miesiącu to się stanie.

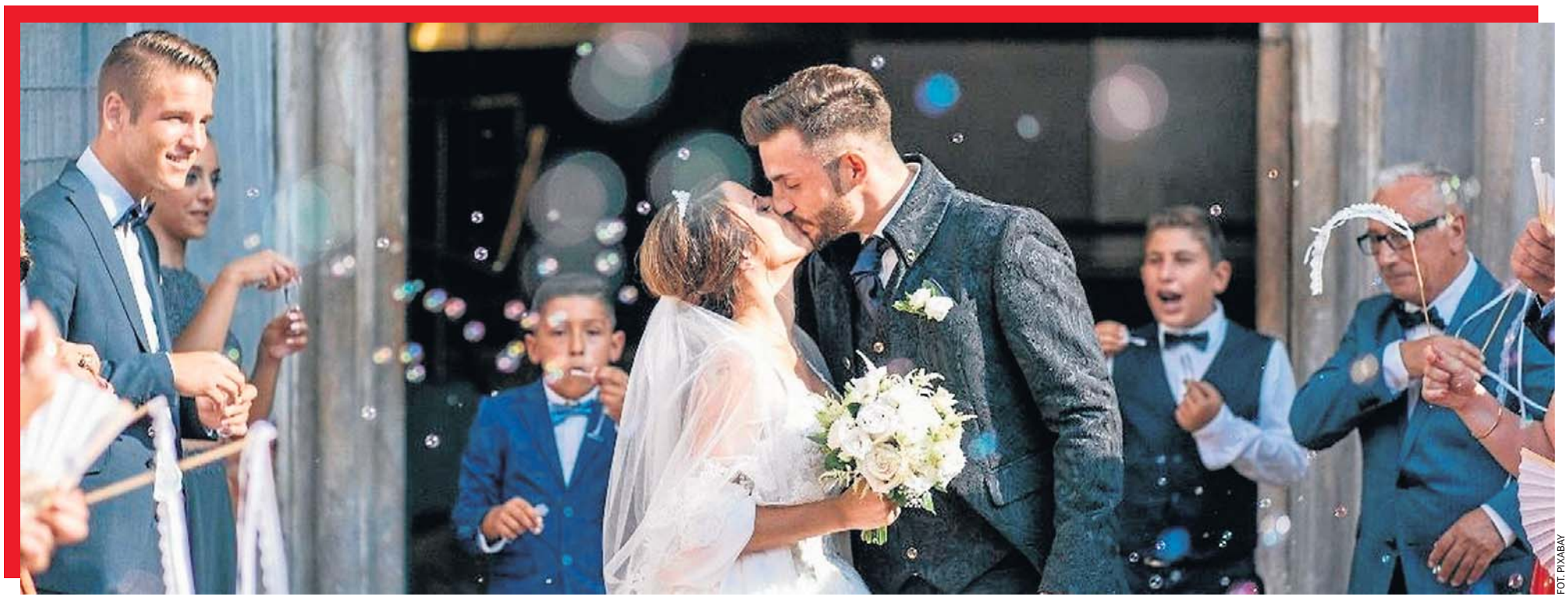
W urzędzie stanu cywilnego „tak" powiedzą m.in. obywatele Azerbejdżanu, Meksyku oraz Ukrainy.

W ubiegłym roku w Łódzkiem zawarto 8163 małżeństwa. Aż 57,12 proc. stanowiły ślub cywilne, których było 4662 podczas gdy uroczystości wyznaniowych 3501.

Najwięcej ślubów zawarto we wrześniu. W Łodzi w ubiegłym roku na ślubnym kobiercu stanęło 2687 par.

Dlaczego wrzesień jest tak popularny wśród nowożeńców? Powodów jest kilka:

- pogoda - nie ma już upałów, a jednocześnie jest jeszcze ciepło i słonecznie, panują idealne warunki dla ceremonii i sesji zdjęciowych;
- po sezonie urlopowym - łatwiej zebrać rodzinę i znajomych w jednym terminie;
- tradycja i przesądy - w Polsce od dawna popularne jest powiedzenie: „Ślub we wrześniu, miłość w ukwieceniu"; według dawnej tradycji ślub najlepiej brać w miesiącach zawierających w nazwie literę „r";
- niższe koszty - niektóre sale, zespoły i fotografowie po sierpniu są bardziej dostępne, a czasem oferują korzystniejsze ceny.



FOT. PIXABAY

Blisko 2 tysiące medyków chwyci dziś za pióro. Najwięcej w Atlas Artenie

1672 absolwentów wydziałów lekarskich będzie dziś pisało Lekarski Egzamin Końcowy (LEK). Jego wynik decyduje o przyjęciu na wybraną specjalizację.

Egzamin końcowy absolwenci medycyny mogą zdawać w dwóch sesjach: wiosennej i jesiennej. Dziś, w sesji jesiennej, LEK ma zdawać w Łodzi i Pabianicach łącznie 1672 osób. Największa grupa, blisko tysiąc osób, będzie pisać egzamin w Atlas Arenie.

- Wśród zdających jest 546 osób, które egzamin będą pisać po raz pierwszy. Rekordzista w Łodzi do LEK przystąpi w sobotę po raz 15 - informuje nas Centrum Egzaminów Medycznych w Łodzi.

Do sesji wiosennej do LEK w Łodzi i Pabianicach przystąpiło 1669 osób. Pozytywny wynik osiągnęło 1574. Najniższy wynik wyniósł 54 pkt., najwyższy 189 pkt., a średni 153,03 pkt. Po raz pierwszy zdawało 721. Wśród osób podchodzących wiosną do egzaminu jedna zrobiła to po raz 23. złożyła wniosek i została dopuszczona, ale do niego nie podeszła. Inna zdawała po raz 12. i uzyskała pozytywny wynik.

4 GODZINY NA TEST

Zdający będą mieli dziś 4 godziny, aby odpowiedzieć na 200 pytań. Aż 70 proc. pytań znajdujących w teście jest publikowanych m.in. na stronie Centrum Egzaminów Medycznych. Egzamin zdadzą ci, którzy zaznaczą 56 proc. poprawnych odpowiedzi. Zdawalność LEK wynosi ponad 90 proc. Egzamin można zdawać wiele razy, o ile ktoś chce poprawić swój wynik i zwiększyć szanse na przyjęcie na wybraną specjalizację. O ile pierwsze podejście jest dla zdających bezpłatne, to już za drugie i kolejne zdający musi zapłacić 250 zł.

Aby leczyć pacjentów po zakończeniu studiów na kierunku lekarskim medyk musi odbyć stać podyplomowy i zdać Lekarski Egzamin Końcowy. Musi również uzyskać prawo wykonywania zawodu lekarza.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

LEK

15. raz

ma przystąpić dziś do egzaminu LEK medyk rekordzista.

250 zł

trzeba zapłacić za udział w kolejnym egzaminie LEK. Pierwszy egzamin jest dla absolwentów medycyny bezpłatny

eprasa.pl c48ef9a0be

Dożynki w łaskowicach

Mieszkańcy łódzkich Łaskowic podziękowali za tegoroczne plony. Podczas dożynek przy miejscowej remizie OSP nie zabrakło muzyki, tradycyjnych dekoracji i regionalnych przysmaków.

JAKUB MLONKA

Wieś Łaskowice do Łodzi włączona została w latach 80. XX wieku, ale do tej pory zachowała swój wiejski charakter. Dożynkowe świętowanie rozpoczęło się tam w minioną niedzielę o godz. 13 przy OSP Łaskowice. Na miejscu spotkały się całe rodziny i przedstawiciele lokalnej społeczności. Dożynkową atmosferę można było poczuć jeszcze przed dotarciem na miejsce. Mieszkańcy przygotowali dekoracje bram wjazdowych.

Pani Renata na łaskowickie dożynki przychodzi od lat.

– Uwielbiam klimat dożynek. Można spotkać znajomych, posłuchać muzyki i dobrze zjeść. Wnuczki przyszły przede wszystkim na ciasto, a ja od początku miałam ochotę na żurek. Każdy znalazł coś dla siebie – mówiła.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

eprasa.pl c48ef9a0be

ŁÓDZKI ZLOT POLSKICH FAN KLUBÓW KRÓLA POPU

Fani Michaela Jacksona zjechali do Łodzi

Pełna sala kinowa, wielkie emocje i Michael Jackson ponownie na dużym ekranie. Do Łodzi na imprezę pt. „MJowisko 2026" przyjechali miłośnicy twórczości króla popu.

Muzyka i obyczaje

JAKUB MLONKA

MJowisko ma już ponad 20-letnią historię. Za jego organizację odpowiada MJ Polish Team, skupiający polskich fanów Michaela Jacksona. Przez lata zmieniały się miejsca i formuła zlotu, ale jego najważniejsza idea pozostała taka sama: spotkanie osób, które połączyła muzyka amerykańskiego artysty.

Tegoroczna edycja rozpoczęła się w samo południe w kinie Helios w Sukcesji. Uczestnicy mogli zobaczyć koncert Michaela Jacksona na dużym ekranie.

- Było fantastycznie, sala była pełna. Oglądaliśmy koncert Michaela na dużym ekranie i to było naprawdę coś niesamowitego - mówiła w rozmowie z „Expressem Ilustrowanym" Kinga Zaborowska, organizatorka MJowiska.

Po kinowej części impreza przeniosła się do Browaru Warkot przy ul. Narutowicza 7/9. W programie znalazły się konkurs taneczny i wybór najlepszego stroju inspirowanego artystą. Uczestnicy prezentowali własne interpretacje charakterystycznych ruchów scenicznych, stylizacji i elementów wizerunku Michaela Jacksona.

FOT. JAKUB MLONKA, POLSKAPRESS

eprasa.pl c48ef9a0be

W REZYDENCJI LURKENSA KRĘCONO TEŻ FILMY, W TYM TAK ZNANE JAK „AWANTURA O BASIĘ"

Znany fabrykant, ceniony kolekcjoner i kultowa restauracja

Łódzkie historie

Wedle anegdoty, fabrykant Wilhelm Lurkens po to zbudował luksusową rezydencję, aby jego imponujące zbiory malarstwa miały godne lokum. Jednak do legendy przeszła jako siedziba restauracji Spatif, w której spotykali się znani aktorzy, malarze i dziennikarze.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

Pałac można podziwiać przy al. Kościuszki 33/35 w centrum Łodzi. Powstał w latach 1912 – 1913 w stylu neobarokowym. Inwestorem był Wilhelm Lurkens, który był nie tylko przedsiębiorcą – jego fabryka włókiennicza stała w pobliżu, lecz także cenionym kolekcjonerem. W jego zbiorach znajdowały się obrazy takich mistrzów, jak John Constable, czołowi francuscy impresjoniści: Edgar Degas, August Renoir i Alfred Sisley oraz Henryk Siemiradzki i Alfred Wierusz-Kowalski. Niestety, po śmierci fabrykanta w 1920 roku jego doborowa kolekcja trafiła na aukcję i uległa rozproszeniu.

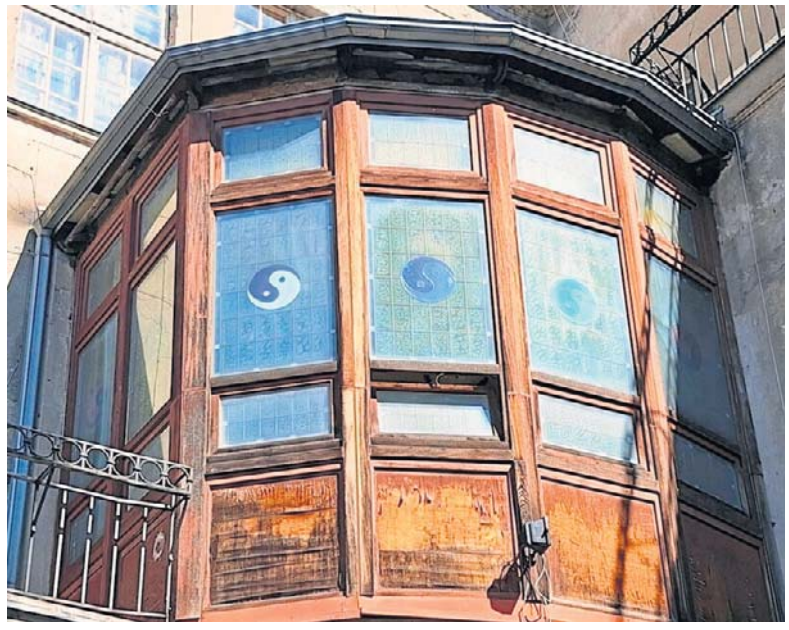
W czasach PRL fabryka została przekształcona w Zakłady Przemysłu Odzieżowego im. Adama Próchnika, natomiast w pałacu zaczęła działać słynna restauracja będąca miejscem spotkań bohemy artystycznej. Wśród stałych bywalców był znany aktor o francuskich korzeniach Ludwik Benoit. Po jednej z zakrapianych biesiad wyszedł z lokalu i natknął się na patrol milicjantów, którzy zażądali dowodu osobistego. – Jak się pan nazywa? – Benua! – odparł zgodnie z wymową francuską. – A tu pisze Benoit – zdumiał się milicjant. – A bo ja się ukrywam – ujawnił aktor w tajemnicy. Niechybnie trafiłby do komisariatu, ale koledzy go wybronili i spokojnie wrócił do domu.

W rezydencji Lurkensa kręcono też filmy, w tym tak znane jak „Awantura o Basię" w reżyserii Marii Kaniewskiej, gdzie znajdowało się mieszkanie jednego z głównych bohaterów oraz odcinek „Ściśle tajne" serialu „Stawka większa niż życie" w reżyserii Janusza Morgensterna, gdzie odbył się bal wysokiego dygnitarza NSDAP.

FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

Pałac Lurkensa powstał tuż przed I wojną światową

Witraż przy wejściu do rezydencji



eprasa.pl c48ef9a0be

Katarzyna Lorenc, założycielka Bizyou

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Twój głos zdradzi wszystko...

W świecie biznesu królują korporacyjny żargon i dyplomatyczne uniki. Pracownicy boją się wychylać, menedżerowie drżą o swoje pozycje, a różnice między deklaracjami w ankietach pracowniczych a rzeczywistością sięgają nawet 60 proc.Polska technologia ma to zmienić. Analizując setki parametrów naszego głosu, system potrafi wychwycić momenty wahania i nieszczerości.

WIKTOR CYRNY

Czy to definitywny koniec z brakiem autentyczności w biurach? O etyce, badaniach fal mózgowych i wysokich kosztach kłamstwa rozmawiamy z twórczynią rozwiązania.

Zacznijmy od diagnozy. W organizacjach mamy dzisiaj dostęp do oceanu danych, a mimo to twierdzi pani, że prawdy jest w nich coraz mniej. Dlaczego w pracy tak często decydujemy się na kłamstwo i tzw. korporacyjny bełkot?

Przez 20 lat zajmowania się consultingiem HR-owym zaobserwowałam wyraźną prawidłowość: firmy mają dostęp do ogromnej bazy danych na temat działalności przedsiębiorstwa, ale nie zawsze potrafią z nich korzystać. Korporacje ankietują pracowników, bo ich odpowiedzi to niezwykle cenne informacje o kondycji przedsiębiorstwa, jego problemach i wyzwaniach, zaangażowaniu. Jednak często nie zdają sobie sprawy, że są wygładzone, dyplomatyczne lub przekłamane, więc nie tylko nie dają pełnego obrazu sytuacji, ale też mogą inicjować niepotrzebne lub wręcz sprzeczne z interesem firmy działania zarządu czy zespołów HR.

Jak bardzo przekłamane są wyniki takich testów?

Badania pokazują, że różnica między naszymi deklaracjami a rzeczywistością potrafi wynosić od 30 do 60 procent, czyli mowa o poważnym odchyleniu, a nie tylko błędzie statystycznym. Często wynika to z chęci sprostania oczekiwaniom, co świetnie obrazuje przykład badań kobiet w ciąży. Na papierze aż 96 procent z nich deklarowało, że nie pije alkoholu, co idealnie wpisuje się w społeczny wizerunek matki, która dba o dziecko i nie sięga po żadne używki. Kiedy jednak badanie przeprowadzono, analizując próbki ich włosów, okazało się, że w rzeczywistości alkoholu w czasie ciąży nie pije tylko około 60 procent z nich. To dobitnie pokazuje, jak wiele prawdy nam umyka, gdy opieramy się wyłącznie na tym, co ludzie chcą nam zadeklarować.

Dlaczego tak się dzieje? Jakie są główne powody tych kłamstw?

Po pierwsze, menedżerowie po prostu boją się o swoje pozycje, zwłaszcza że dobrze zarabiają, a struktury organizacyjne stają się coraz bardziej płaskie. Wiadomo, że naturalnym kierunkiem rozwoju AI jest ograniczanie funkcji menedżerów średniego szczebla, którzy służą głównie do przekazywania informacji. Ludzie kłamią z kilku podstawowych powodów: by chronić to, co mają i utrzymać korzyści, ale również z czystego lęku. Brakuje im pewności siebie i wiary, że zostaną zaakceptowani z własnymi, odmiennymi poglądami. Jeśli organizacja nie daje przestrzeni na autentyczność, pracownik zakłada bezpieczną maskę.

Obok masek i nieautentyczności są jeszcze tzw. kłamstwa subtelne, które uważa się wręcz za fundament funkcjonowania społeczeństwa. To chyba trudne do wyeliminowania?

Owszem, istnieje pogląd, że te drobne, codzienne kłamstwa, jak nieszczere komplementy w stylu „jaki ładny sweterek", to swoista danina płacona za rozwój cywilizacji i utrzymanie spójności społecznej. Zmiękczamy w ten sposób rzeczywistość, aby relacje mogły przetrwać. Ja jednak mam zupełnie inne zdanie na ten temat. Z mojego doświadczenia wynika jasno: im głębsze, bardziej szczere dialogi prowadzimy, tym relacja staje się silniejsza. Klepanie po plecach po słabym wystąpieniu, kiedy ja sama wiem, że było złe, w ogóle mnie nie przekonuje. My po prostu musimy zrozumieć, w jakich obszarach pracownicy czują się bezpiecznie na tyle, by odpowiadać nam wprost, niepokornie, różnorodnie, tak aby nas „challenge'ować", a nie tylko powtarzać główną narrację ze strategii zarządu.

I właśnie tutaj z pomocą ma przyjść wasze narzędzie Truler. Jak działa ta technologia? Skąd sztuczna inteligencja wie, że w danym momencie nie jesteśmy ze sobą szczerzy?

Narzędzie analizuje zarówno głos, jak i tekst wypowiedzi. Model trenowaliśmy na kilkudziesięciu tysiącach próbek nagrań, osadzonych w specyficznym kontekście związanym z pracą, finansami, nadużyciami czy zachowaniami na granicy dobrego tonu. Algorytm bierze pod uwagę ponad 400 różnych wskaźników i ich pochodnych. Określają indywidualną charakterystykę głosu i to, jak fizycznie zachowujemy się, kiedy mówimy szczerze, a co się zmienia, gdy tej szczerości nam brakuje.

400 wskaźników to potężna liczba danych. Co konkretnie zdradza nas w ułamku sekundy?

Truler wychwytuje momenty, w których „nie chce nam się wydobyć nieszczerości przez gardło". Rejestrujemy mikrozmiany, takie jak ściśnięcie strun głosowych, specyficzne opóźnienia (latencję wypowiedzi). Odpowiedzi nieszczere są zazwyczaj krótsze, bo kłamiący chce jak najszybciej zakończyć ten niekomfortowy proceder. Zmienia się także widmo i pasmo samego głosu. Z perspektywy tekstowej również widzimy ogromne różnice. Gdy człowiek mówi prawdę, opiera się na własnym doświadczeniu - komunikaty są soczyste, pełne faktów i konkretów. Gdy natomiast zmyślamy, wchodzimy w ogólniki i tryb niespecyficzny, starając się mówić tak, aby nikt nie mógł się do niczego przyczepić. Co pocieszające - trybem domyślnym większości ludzi jest prawda, a kłamstwo wywołuje duże obciążenie poznawcze.

Wspomniała pani o badaniach fal mózgowych prowadzonych przy okazji projektu. Co najbardziej zaskoczyło badaczy podczas testowania ludzi w laboratoriach?

Z pomocą fMRI oraz EEG zauważyliśmy, że do mówienia prawdy i kłamstwa aktywizują się zupełnie inne fale mózgowe oraz inne obszary mózgu. Fascynującym odkryciem było zbadanie procesu „samooszukiwania się". Zauważyliśmy, że osoby szczere same ze sobą, u których proces samooszukiwania był niski lub nie występował, niesamowicie męczyły się przy kłamaniu - zużywało to u nich większe pokłady energii. Z kolei u osób z tendencją do samooszukiwania się to mówienie prawdy było procesem niezwykle obciążającym energetycznie. Co więcej, udowodniliśmy korelację tego zjawiska z odpornością psychiczną (a szczególnie z rezyliencją) - poczuciem sprawczości i umiejętnością podnoszenia się po porażkach. Badania pokazały, że osoby o wyższej rezyliencji mają znacznie niższe wskaźniki samooszukiwania. Wynika z tego prosta zależność: jeśli chcemy mieć w organizacji więcej szczerości, musimy kształcić w ludziach odporność psychiczną i dawać im prawo do popełniania błędów. Im bardziej wspierające miejsce pracy, tym większa szansa na usłyszenie prawdy, a więc najważniejszej substancji w życiu firmy. Dzięki prawdomówności można uniknąć wielu kryzysów. Udowadniają to liczne badania.

Nagrywanie głosu pracownika podczas ocen 360 czy testów psychometrycznych brzmi jednak nieco inwigilacyjnie. Jak chronicie prywatność i dbacie o to, by narzędzie nie stało się batem w rękach zarządu?

To bardzo ważny, etyczny aspekt naszego projektu. Zależało nam, aby stworzyć przestrzeń do refleksji nad autentycznością, a nie narzędzie do biegania po biurze z biczem w imię prawdy. Po pierwsze: nagrywanie głosu jest całkowicie dobrowolne i anonimowe. W każdym momencie respondent może zrezygnować z mówienia i przełączyć się na wpisywanie tekstu z klawiatury. Po drugie, nie przechowujemy tych nagrań. Są one natychmiast zamieniane na parametry, a samo nagranie jest niszczone. Nie ma ryzyka, że ktoś skopiuje lub rozpozna głos pracownika.

eprasa.pl c48ef9a0be

Wypalenie zawodowe może dawać objawy bardzo podobne do depresji, dlatego łatwo pomylić oba problemy.

FOT. GETTY IMAGES

Organizm potrzebuje więcej niż wakacji. Tak zaczyna się wypalenie zawodowe

Jak wskazują eksperci, wypalenie zawodowe to złożony problem, który często bywa bagatelizowany. Objawia się m.in. problemami z koncentracją i zaangażowaniem w obowiązki zawodowe oraz brakiem efektów z wykonywanej pracy.

KACPER DERWISZ

Wypalenie zawodowe przejawia się przez poczucie psychicznego wyczerpania. Osoby, które go doświadczają, skarżą się, że nie mają siły ani energii. Mogą też obserwować u siebie fizyczne symptomy, takie jak bóle głowy, bezsenność czy obniżona odporność prowadząca do częstego łapania infekcji.

Chociaż wypalenie zawodowe bywa mylone z depresją, to nie jest klasyfikowane jako jednostka chorobowa i ma inne przyczyny. U jego źródła leży praca.

W 2019 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała, że wypalenie zawodowe „to syndrom wynikający z przewlekłego stresu w miejscu pracy, który nie został skutecznie opanowany".WHO podkreśla, że „wypalenie zawodowe to zjawisko, które występuje w kontekście zawodowym i określenie to nie powinno być stosowane do opisu doświadczeń w innych obszarach życia". Światowa Organizacja Zdrowia dodaje, że wypalenie zawodowe ma trzy cechy. Są to: uczucie wyczerpania lub spadku energii,coraz większe dystansowanie się do swojej pracy, poczucie negatywizmu lub cynizm związany z pracą,zmniejszona skuteczność zawodowa.

JEDEN LUB DWA URLOPY W ROKU NIE ZAPEWNIAJĄ PEŁNEJ REGENERACJI

Tradycyjny urlop wykorzystywany raz lub dwa razy w roku może nie wystarczyć do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jak wskazuje Aleksandra Penza, psycholożka z Uniwersytetu SWPS, kluczowe znaczenie mają również regularne, codzienne formy odpoczynku.

Praca może wywoływać wysoki poziom pobudzenia i stresu niezależnie od stanowiska czy miejsca wykonywania obowiązków. Długotrwałe napięcie osłabia odporność psychiczną, zdolność podejmowania decyzji oraz rzetelność i dokładność działania.

- Brak systematycznej regeneracji może prowadzić m.in. do wypalenia zawodowego. Codzienne rutyny związane z odpoczynkiem mają duże znaczenie dla naszego dobrostanu psychicznego - podkreśla Aleksandra Penza.

OPTYMALNY URLOP POWINIEN TRWAĆ OD 10 DO 14 DNI

Według przywołanych przez ekspertkę badań najwyższy poziom dobrostanu przypada około ósmego dnia wypoczynku. Z tego powodu optymalny urlop powinien trwać od 10 do 14 dni.

Znaczenie ma także powrót do obowiązków. Psycholożka zaleca stopniowe zwiększanie obciążenia po urlopie zamiast natychmiastowego przechodzenia do pełnej intensywności pracy.

Sam czas wolny nie gwarantuje jednak regeneracji. Wypoczynek nie powinien polegać przede wszystkim na przeglądaniu mediów społecznościowych lub serwisów informacyjnych. Chociaż ciało pozostaje wtedy często nieruchome, mózg wciąż intensywnie przetwarza dużą liczbę bodźców.

Ekspertka odwołuje się do modelu DRAMMA, który opisuje sześć elementów sprzyjających skutecznemu odpoczynkowi. Pierwszym jest psychiczne odłączenie się od pracy. Oznacza ono nie tylko zaprzestanie wykonywania obowiązków, ale także unikanie służbowych wiadomości, poczty elektronicznej i myślenia o zadaniach.

Drugim elementem jest relaks, czyli działania o niskiej intensywności, które pomagają zmniejszyć pobudzenie organizmu. Może to być spacer, joga lub ćwiczenia oddechowe.

Kolejnym składnikiem jest autonomia rozumiana jako możliwość samodzielnego decydowania o sposobie spędzania wolnego czasu. Zdaniem psycholożki urlop nie powinien polegać na realizowaniu napiętego planu ani zwiedzaniu kolejnych miejsc pod presją.

Model obejmuje również rozwijanie umiejętności przez aktywności zapewniające satysfakcję i niewielkie wyzwanie. Może to być jazda na rowerze, wspinaczka lub czytanie książek. Dwa ostatnie elementy to poczucie sensu wynikające z działania zgodnego z własnymi wartościami oraz przynależność budowana przez kontakt z bliskimi.

WYPALENIE ZAWODOWE MOŻE UTRUDNIAĆ KONCENTRACJĘ I PODEJMOWANIE DECYZJI

Jednym z najważniejszych elementów wypalenia zawodowego jest wyczerpanie fizyczne i emocjonalne. Pierwsze objawy poznawcze mogą obejmować problemy ze skupieniem uwagi, częstsze popełnianie błędów oraz odkładanie trudnych decyzji.

Z czasem mogą pojawić się frustracja, zniechęcenie i ograniczenie kontaktów w pracy. Sygnałem ostrzegawczym bywa także cynizm, zobojętnienie lub negatywne nastawienie do współpracowników i klientów.

Długotrwałe zmęczenie może mieć również objawy fizyczne, takie jak bóle głowy i kręgosłupa, problemy ze snem oraz napięcie w okolicy karku. Wystąpienie takich dolegliwości może mieć różne przyczyny i nie przesądza samo w sobie o wypaleniu zawodowym.

DOBROSTAN PRACOWNIKÓW MOŻE WSPIERAĆ ICH ZAANGAŻOWANIE

Zdaniem ekspertki coraz więcej przedsiębiorstw dostrzega związek między dobrostanem pracowników a ich podejściem do obowiązków zawodowych. Osoby odczuwające większą satysfakcję z pracy i lepiej oceniające swój dobrostan mogą bardziej angażować się w wykonywane zadania.

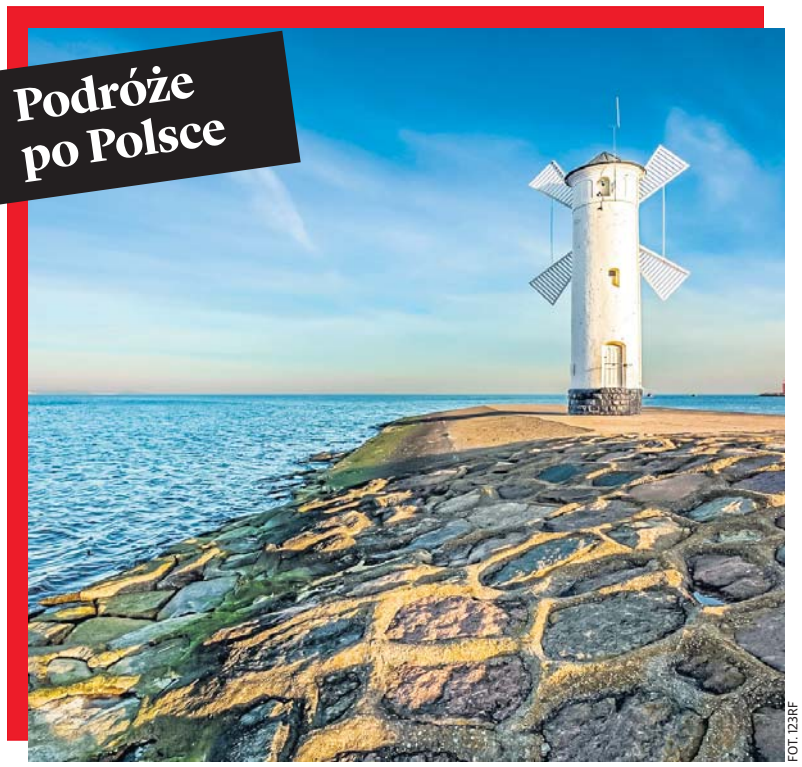
Regularna regeneracja nie powinna więc ograniczać się do jednego długiego wyjazdu. Znaczenie mają również krótsze przerwy, codzienne odłączanie się od obowiązków oraz sposób wykorzystywania czasu wolnego.

eprasa.pl c48ef9a0be

Jesień nad polskim morzem to czas, który zachwyca mieniącymi się kolorami przyrody i spokojem.

FOT. 123RF

Ei Podróże po Polsce



FOT. 123RF

Wiatrak w Świnoujściu pochodzi z XIX wieku i od samego początku jest ważnym punktem nawigacyjnym.

Wrzesień w scenerii nadmorskiej

Wraz z końcem wakacji popularne kurorty w kraju żegnają tłumy wczasowiczów, co jednocześnie jest szansą na wyjazd dla tych, którzy nie przepadają za ściskiem i hałasem. Co można robić nad polskim morzem po sezonie?

ELIZA CIEPIELEWSKA

Bałtyk jesienią ma wiele do zaoferowania. To magiczna pora roku, kiedy morze zachwyca mieniącymi się kolorami, a plaże stają się oazą spokoju. Jeśli zastanawiasz się, czy warto wybrać się nad polskie morze jesienią, oto kilka powodów, które przekonają cię do zorganizowania weekendowej wyprawy.

Największą zaletą wybrzeża jesienią jest spokój i brak tłumu turystów. Jeśli nie lubisz tłumów na plaży, zdecydowanie warto odwiedzić morze po sezonie letnim. Puste plaże i szum fal tworzą niezapomniany klimat. Spacerując przy brzegu morza, można cieszyć się zachodami słońca w romantycznej atmosferze.

Bałtyk jesienią to także doskonałe miejsce na korzystanie z dobroczynnych właściwości morskiego powietrza. W tym okresie nad morzem wydziela się największa ilość jodu, co korzystnie wpływa na zdrowie. Jod ma pozytywny wpływ na układ odpornościowy, reguluje pracę tarczycy oraz wspiera wiele procesów w organizmie,dlatego jesienią warto wdychać morskie powietrze.

Jesień to również idealna pora na aktywność na świeżym powietrzu. Spacery po plaży, jazda na rowerze czy nawet nordic walking - to tylko niektóre z propozycji spędzenia czasu w ruchu. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu jest nie tylko zdrowa, ale także pozwala cieszyć się pięknem nadmorskich krajobrazów.

KORZYSTNE CENY I POLOWANIE NA BURSZTYN

Jesień to czas, gdy nad morzem ceny są bardziej przyjazne dla portfela. Od noclegów po jedzenie - wszystko jest tańsze niż w sezonie letnim. Mniejsza ilość turystycznych atrakcji i sklepów zachęca do oszczędzania. Jeśli planujesz wrócić znad morza z nienaruszonym budżetem, jesień to idealna pora na wizytę nad Bałtykiem.

Jesienią znane i lubiane atrakcje turystyczne są bardziej dostępne. Molo w Sopocie, akwarium w Gdyni czy latarnie morskie nie są oblegane przez tłumy turystów, co oznacza, że można je zwiedzać bez konieczności stania w długich kolejkach. To idealna okazja, by spędzić więcej czasu na ciekawym odkrywaniu okolicznych miejsc. Największą zaletą wybrzeża jesienią jest fakt, że możecie cieszyć się spokojem i brakiem tłumu turystów. Jeśli unikacie przeciskania się na plaży między ręcznikami i parawanami, to jesień nad morzem będzie dla was idealna.

To także czas na poszukiwanie bursztynu. Nad Bałtykiem o tej porze roku można znaleźć prawdziwe skarby. Szczególnie podczas sztormów, kiedy wzburzone fale wyrzucają na plażę to cenne złoto Bałtyku. Polowanie na bursztyn to fascynujące zajęcie, które przynosi nie tylko piękne znaleziska, ale także radość z odkrywania skarbów morza.

Jesień nad Bałtykiem to czas pełen spokoju, zdrowia, aktywności na świeżym powietrzu i atrakcyjnych cen. To również okres, w którym można cieszyć się urokami nadmorskich miejscowości, zwiedzając je bez długich kolejek. Dla tych, którzy lubią polować na bursztyn, to doskonała pora na znalezienie cennych skarbów morza. Jeśli zastanawiasz się, gdzie spędzić jesienny weekend nad morzem, odwiedzenie wyspy Wolin,Łeby czy Trójmiasto jest znakomitym wyborem. To lokalizacje, które we wrześniu prezentują się magicznie i oferują wiele atrakcji dla turystów.

ŚWINOUJŚCIE

Wielu osobom Świnoujście kojarzy się z serialem „Klangor", szerokimi plażami i słynnym wiatrakiem będącym symbolem całego polskiego wybrzeża. Mało kto jednak wie, że Świnoujście jest jedynym miastem w Polsce położonym aż na trzech wyspach. To Wolin, Uznam i Karsibór. Jednak łącznie w granicach miasta są aż 44 wyspy i Zalew Szczeciński. To wszystko sprawia, że z powierzchnią lądową i morską sięgającą prawie 200 kilometrów kwadratowych Świnoujście jest 9. pod względem wielkości miastem w Polsce.

Zwyczajowo przyjmuje się, że to właśnie w Świnoujściu są najszersze plaże w Polsce. Dzielnica Nadmorska z promenadą, wspomnianym wiatrakiem (oficjalna nazwa to Stawa Młyny), promenadą i deptakami znajduje się na wyspie Uznam. Stawa (czyli znak nawigacyjny) znajdująca się przy ujściu Świny do morza to ulubiony cel spacerów licznych turystów, również dlatego, że to właśnie tam można podziwiać wchodzące i wychodzące z portu wielkie promy i różne statki. W Dzielnicy Nadmorskiej warto zwrócić uwagę na ciekawą architekturę oraz zajrzeć do parku Zdrojowego.

ŁEBA

Wczesnojesienna pogoda jest łaskawa zarówno dla tych, którzy marzą o cichym wypoczynku na plaży, jak i dla spragnionych przygód odkrywców mogących przemierzać tam malownicze szlaki Słowińskiego Parku Narodowego. Park słynie ze swoich niesamowitych krajobrazów - można się tu poczuć niemal jak na Saharze. Iluzję wzmacnia fakt, że w Słowińskim Parku Narodowym możemy oglądać ruchome wydmy przemieszczające się na wschód o kilka metrów rocznie.Szczególnie warto odwiedzić największą w Polsce wydmę, zwaną Łącką Górą, wysoką na około 42 metry.

W miejscowości Osetnik koło Łeby na szczycie wydmy wznosi się wysoka na 30 m latarnia morska, jedna z dwóch w Polsce skonstruowanych w całości z metalu (druga jest w Jastarni). Można ją zwiedzać, a z tarasu widokowego rozciąga się wspaniała panorama okolicy.

TRÓJMIASTO

Jeśli lubicie spędzać czas aktywnie, Trójmiasto stoi przed wami otworem. Jesienią, kiedy Gdańsk, Sopot i Gdynię opuszczą tłumy, miasta ukazują swe prawdziwe oblicza. Spokojne plaże, przepiękne rowerowe szlaki oraz mnóstwo zabytków i atrakcji bez długich kolejek to tylko kilka powodów, dla których warto odwiedzić nadmorskie kurorty poza sezonem.

PÓŁWYSEP HELSKI

Kiedy w środku lata żar leje się z nieba, mało kto ma ochotę na zwiedzanie - to idealny pretekst do tego, by odwiedzić Półwysep Helski właśnie we wrześniu. Hel słynie z wielu atrakcji turystycznych. Odwiedzający mogą cieszyć się pięknymi plażami, zabytkami militarnymi, portem jachtowym oraz latarnią morską. To miejsce oferuje różnorodne doświadczenia, przyciągając turystów od wielu lat.

KRYNICA MORSKA

Niezapomniany weekend nad polskim morzem można spędzić też w Krynicy Morskiej, która jest najdalej wysuniętą na wschód miejscowością na wybrzeżu. Jeżeli szukacie miejsca idealnego na podziwianie wrześniowych pejzaży nad Bałtykiem, Krynica Morska sprawdzi się idealnie, będąc jedną z najlepszych tego typu lokalizacji.

KOŁOBRZEG

Kołobrzeg jest kolejnym miastem, które latem pęka w szwach od ogromu odwiedzających je turystów. Jeśli nie przepadacie za tłumami, wybierzcie się tam na początku jesieni. Kołobrzeg nazywany jest „miastem, które uzdrawia", na jego terenie mieści się bowiem około 30 ośrodków uzdrowiskowych.

eprasa.pl c48ef9a0be

To pachnące drzewko można uprawiać w domu!

Ei Dom i ogród

Eukaliptus kojarzy się z okazałym drzewem, które rośnie w ciepłym klimacie i częściej zrzuca korę niż liście. Okazuje się jednak, że niektóre gatunki eukaliptusów można uprawiać w domu jako rośliny doniczkowe. Większości z nas eukaliptus kojarzy się z misiem koalą uwieszonym na jego gałęziach lub pniu. Ma jednak sporo innych cech - to między innymi jedno z najwyższych drzew świata.

S. BOBBE, K. LASZCZAK

Eukaliptus, który mierzy „jedynie" kilkadziesiąt metrów, często jest uznawany za niskie drzewo. Rekord został pobity przez okaz eukaliptusa królewskiego rosnącego w Australii (stan Victoria): drzewo to miało ponad 112 m wysokości. Przestało istnieć na początku XX wieku.

Kto zachwyca się urodą eukaliptusa, może sprawić sobie taką roślinę w doniczce. To eukaliptus w wersji mini, który w warunkach domowych raczej nie zakwitnie, ale i tak może być ozdobą pomieszczenia.

EUKALIPTUS DONICZKOWY, CZYLI EUKALIPTUS NIEBIESKI (GÓRSKI)

Eukaliptusy mają ponad 700 gatunków. Najbardziej znany jest eukaliptus gałkowy (eukaliptus właściwy, Eucalyptus globulus), który wykorzystuje się ze względu na właściwości lecznicze. Z kolei z rekordowych rozmiarów słynie wspomniany już eukaliptus królewski.

Jednak w sprzedaży do uprawy doniczkowej najczęściej spotyka się eukaliptus Gunna (Eucalyptus gunnii), zwany też eukaliptusem niebieskim lub górskim.

JAK WYGLĄDA EUKALIPTUS NIEBIESKI?

W naturze eukaliptus niebieski jest drzewem o smukłym pniu i dość luźnym pokroju. Może dorastać do 30 m wysokości, co wśród eukaliptusów czyni go raczej niezbyt wysokim. W doniczce może osiągnąć 2-3 m wysokości. Eukaliptus niebieski ma liście o niebieskawym zabarwieniu - stąd właśnie jego nazwa. Co ciekawe, wytwarza on dwa rodzaje liści: u młodych roślin są mocno zaokrąglone i pozbawione ogonków, te starsze (kilkuletnie) są zaś wydłużone i spiczasto zakończone. Kiedy się je rozetrze, wydzielają charakterystyczny zapach.

CENI CIEPŁO I DUŻĄ ILOŚĆ ŚWIATŁA

Eukaliptus niebieski pochodzi z Tasmaniii, gdzie klimat jest cieplejszy i bardziej wilgotny niż u nas. Tym bardziej więc powinien odpowiadać mu mikroklimat panujący w mieszkaniu i temperatura pokojowa.

Latem eukaliptus doceni ciepło, jednak zimą może mieć chłodniej - najlepiej 12-16 stopni Celsjusza. Przez cały rok potrzebuje jak największej ilości światła. Okres lata może spędzić na balkonie lub na tarasie. Eukaliptus można posadzić w uniwersalnej ziemi do kwiatów doniczkowych. Trzeba jednak pamiętać o drenażu, wykładając dno doniczki keramzytem - wtedy nadmiar wody nie będzie zalegał na jej dnie.

REGULARNE PODLEWANIE TO PODSTAWA

Należy zadbać o regularne podlewanie rośliny zwłaszcza wiosną oraz latem. Inaczej szybko zacznie marnieć - listki będą się zwijać i usychać. Im młodszy eukaliptus, tym mniej jest odporny na suszę. Jednak nie wolno przedobrzyć z podlewaniem, ponieważ korzenie eukaliptusa zaczną gnić. Podłoże powinno być wilgotne, ale nie mokre! Koniecznie trzeba też zadbać o dość wysoką wilgotność powietrza. Dobrym rozwiązaniem jest postawienie nawilżacza powietrza w sąsiedztwie eukaliptusa w doniczce. W sezonie grzewczym ciepło bijące od grzejnika i wysuszone powietrze mogą spowodować, że eukaliptus zmarnieje, warto więc w sezonie grzewczym spryskiwać liście rośliny wodą.

PRZYCINANIE I ROZMNAŻANIE

Istotne jest odpowiednie cięcie eukaliptusa w doniczce. To konieczne choćby z tego względu, że nieprzycinana roślina szybko dosięgnie sufitu i - rosnąc dalej - zacznie się przechylać. Eukaliptus w doniczce powinno się przycinać raz do roku, najlepiej wiosną. Nawet jeżeli ponad połowa pędów zostanie przycięta, roślina powinna dalej rozwijać się bez problemu. Takie dosyć drastyczne cięcie może natomiast spowodować, że następne pędy będą rosły silniejsze i liczniejsze.

Eukaliptusa można rozmnożyć z nasion. Najlepiej zrobić to wiosną, gdy dni są już dłuższe i słoneczne, co ma pozytywny wpływ na siewki. Nasiona należy rozłożyć w doniczce lub korytku wypełnionym 3-4-centymetrową warstwą wilgotnej ziemi, a następnie przykryć kolejną warstwą ziemi. Po upływie 2,5-3 miesięcy rośliny powinny wykiełkować, o ile zapewnimy im stałą temperaturę pokojową i regularne podlewanie. Gdy siewki będą miały 10-12 centymetrów wysokości (mniej więcej w połowie lata), można je przesadzić do osobnych doniczek lub do ziemi w ogrodzie.

Jeżeli na liściach drzewka uprawianego w domu pojawiają się żółte czy brązowe plamy i brązowieją też ich krawędzie, być może to znak, że roślinę zaatakował grzyb albo brakuje jej fosforu i potasu. W pierwszym przypadku konieczne będzie zastosowanie środka przeciwgrzybiczego, choć można też zacząć od oprysku z czosnku. W drugiej sytuacji zaleca się nawożenie eukaliptusa preparatem ze zwiększoną zawartością brakujących pierwiastków.

Rośliny ozdobne

W doniczkach najczęściej uprawia się eukaliptus niebieski (eukaliptus Gunna).

FOT. GETTY IMAGES, WIKIMEDIA

eprasa.pl c48ef9a0be

Smak Fit założyło małżeństwo - Robert i Agata Zimni. Pomysł narodził się po powrocie z Niemiec.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Dieta dla seniora to spore wyzwanie

Robert Zimny, współwłaściciel firmy Smak Fit: Obecnie catering dietetyczny nie jest dla ludzi wyłącznie sposobem odchudzania, ale coraz częściej wygodą i oszczędnością czasu.

ANNA GWÓŹDŹ

Catering pudełkowy od kilku lat cieszy się coraz większą popularnością. Dla wielu osób stał się wygodnym rozwiązaniem w codziennym planowaniu posiłków. Firma Smak Fit ma 10-letnie doświadczenie i tworzy zestawy dopasowane do różnych potrzeb. Jako nowość wkrótce pojawi się dieta przeznaczona specjalnie dla seniorów.

Smak Fit założyło małżeństwo - Robert i Agata Zimni. Pomysł narodził się po powrocie z Niemiec, gdzie przez dwa lata prowadzili własną restaurację. - Uznaliśmy, że taka forma nie jest dla nas, a jednocześnie pojawiła się moda na diety pudełkowe. Wtedy uznaliśmy, że to dobry pomysł, który w dużej mierze wykorzysta nasze doświadczenie, przyniesie nam dużo satysfakcji i ucieszy klientów. Z czasem okazało się, że to nie jest łatwy model gastronomii. Oprócz przygotowania odpowiednio zbilansowanego i smacznego posiłku, musimy również dopilnować spraw dotyczących zapakowania i dowiezienia dań do klienta, tak by nie ucierpiały w drodze - mówią właściciele.

W ofercie jest trzynaście różnych diet. - Dieta standardowa jest dietą bazową, na której powstają inne warianty. Oferujemy między innymi dietę niskoglutenową, bezlaktozową, low carb, keto oraz dla sportowców. Naszym nowym „dzieckiem" jest dieta codzienna. Stworzyliśmy ją, ponieważ zauważyliśmy, że obecnie catering dietetyczny nie jest dla ludzi wyłącznie sposobem odchudzania, ale coraz częściej wygodą i oszczędnością czasu.

Nowością w ofercie, która pojawi się już w połowie września, będzie dieta dla seniora. - Pomysł wyszedł właściwie od samych klientów. Sporo osób pytało o dietę dla mamy, taty czy babci. Społeczeństwo się starzeje, więc zapotrzebowanie jest coraz większe - informują nasi rozmówcy.

Co w takiej diecie stanowiło wyzwanie? - Przy współpracy z dietetykiem staraliśmy się, by taka dieta była dobrze zbilansowana, ale również smaczna. Starsze osoby mają często problem ze zjadaniem posiłków w związku z zaburzeniami apetytu. Słyszeliśmy historie, w których seniorzy swoje dania z cateringu - zamiast jeść - mrozili. Bo z jednej strony nie mieli na nie ochoty, a z drugiej nie chcieli, żeby się zmarnowało. Wtedy to nie ma żadnego sensu, to pieniądze wyrzucone w błoto. Dlatego mocno skupiliśmy się na tym, żeby to było proste, smaczne i dopasowane do kulinarnego gustu osób starszych. Bez egzotycznych, obcych smaków - podkreślają właściciele Smak Fit.

Oczywiście poza smakiem liczy się zdrowie, dlatego w diecie dla seniora znajdzie się większa zawartość wapnia czy mniejsza ilość cukru. - W takiej diecie nie mogą się też znaleźć twarde elementy, bo seniorzy często mają problem z uzębieniem czy przeżuwaniem - dodają.

Starsi klienci z pewnością ucieszą się, że w codziennym jadłospisie znajdzie się kawałek zdrowego ciasta bez cukru, więc pozwolić będą sobie na nie mogły również osoby z cukrzycą. Idealnie do kawy lub herbaty. Obiad złożony jest z dwóch dań: zupy klasycznej, domowej lub zupy krem i drugiego dania, na przykład kawałka mięsa z ryżem lub ziemniakami i surówką. - To są dania, które jedli do tej pory na co dzień, do których są przyzwyczajeni i które im smakują. Domowa, polska kuchnia. Wystarczy odebrać paczkę przy drzwiach i mamy gotowy zestaw na cały dzień - tłumaczą Robert i Agata.

Wraz z wiekiem zmieniają się potrzeby organizmu. Metabolizm zwalnia, zmniejsza się zapotrzebowanie na kalorie, a jednocześnie rośnie znaczenie jakości spożywanych produktów. Odpowiednio skomponowana dieta seniora może pomóc zachować energię, sprawność i dobre samopoczucie, a także wspierać odporność oraz kondycję mięśni i kości.

PIECZONE UDKA W MIODZIE

Składniki: 5 udek kurczaka o łącznej wadze około 1 kg, 2 łyżki sosu sojowego, 1 łyżka oleju, pieprz; na sos: 4 ząbki czosnku rozgniecione z solą, łyżka miodu, 4 łyżki ciemnego sosu sojowego, 1 łyżka przecieru pomidorowego, sok z połowy cytryny, 2 łyżki oleju, 1 łyżeczka czerwonej papryki w proszku, 1 łyżeczka mielonego pieprzu.

Składniki sosu dokładnie mieszamy i zalewamy nim włożone do miski oczyszczone udka. Odstawiamy do lodówki na kilka godzin. Udka układamy na blasze z rusztem, pieczemy przez godzinę w temperaturze 150 stopni, po 30 minutach obracając je. Po godzinie zwiększyć temperaturę do 200 stopni i piec jeszcze 10 minut.

ZUPA SOLFERINO

Składniki: 500 g ziemniaków, 2 średniej wielkości pory, 150 g zielonego groszku mrożonego, 300 ml passaty pomidorowej, 1 litr bulionu warzywno-mięsnego, 2 ząbki czosnku, 1 średniej wielkości cebula, 1 łyżka oleju, 1 łyżka masła, 100 ml śmietany 30%, 100 g tartej mozzarelli, sól i pieprz do smaku.

Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Białą część porów pokroić w talarki. Obrać cebulę i pokroić w kostkę. Rozgrzać w garnku olej i masło, dodać cebulę i pora. Posolić i podsmażyć. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i ponownie podsmażać, co jakiś czas mieszając. Do podsmażonej cebuli z porami i czosnkiem dodać ziemniaki, zalać bulionem i gotować, aż będą miękkie. Dodać zielony groszek i gotować do miękkości. Do całości wlać passatę. Zblendować i przyprawić do smaku. Zaprawić zupę śmietaną i wymieszać. Gorącą zupę podawać posypaną mozzarellą i ozdobioną świeżą bazylią

PLACUSZKI Z CUKINII

Składniki: 1 średnia cukinia (ok. 300 g), 1 jajko, 3 łyżki mąki (pszennej lub orkiszowej), 2 łyżki startego sera (parmezan, cheddar lub feta), 1 ząbek czosnku (przeciśnięty przez praskę), sól i pieprz (opcjonalnie), olej do smażenia.

Cukinię umyj, osusz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Delikatnie odciśnij wodę. Do miski włóż cukinię, dodaj jajko, przeciśnięty przez praskę czosnek, mąkę i starty ser. Jeżeli chcesz, dopraw masę solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej odrobinę oleju. Nakładaj łyżką masę cukiniową i smaż placuszki po 2-3 minuty z każdej strony na złoty kolor. Odkładaj na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym. Podawaj jeszcze ciepłe. Świetnie smakują z dipem jogurtowym, jogurtem greckim lub ketchupem oraz z sałatką.

Zupa krem z cukinii

Pieczone udka w miodzie

Zupa Solferino

eprasa.pl c48ef9a0be

środowisko naturalne
budowla w Pizie
miara złota
mazgaj, płaksa
wybieranie zwycięzcy
ścienny
gad z wyspy Komodo
chlebowy napój
czeski traktor
mały biznes
dzielnica Warszawy
ssak morski, brzegowiec
nawijak przędzy
wieje w strefie zwrotnikowej
trzech muzyków
świątynia buddyjska
pojazd pogotowia
i kwiecista, i zależna
do wesela się zagoi
żalenie się
kierunek w sztuce
1
Czerwona Planeta
27
9
pradziad
godny współczucia
20
mores
przenośna zasłona
zasłona w oknie
2
twórca dzieła
poetycki polot
część ręki
głaz narzutowy
12
zbocza górskie
film Camerona
indyjska brama sakralna
10
stop żelaza z węglem
bożek miłości
iglaste lub liściaste
kurort w Belgii
25
w dal lub wzwyż
dawne machiny burzące mury
spoczywa na dnie morza
3
słowiki i gile
porusza się w silniku
daleko od Rzymu
składa się z bluzy i spodni
sama śmietanka
jadło, pokarm
26
23
szefowa przełożona
drżąca topola
roztwory koloidowe
areszt, paka
damskie obuwie zimowe
monarsze insygnia
smar
drąg strażaka
24
królewska świta
prowadzi modły w meczecie
dziecięca zabawa
22
wyspa Odysa
jedno u cyklopa
21
historyjka z dymkami
11
dzieło Homera
awantura, chryja
asfaltowa droga
... Reno, aktor
rodzaj sera
hinduska księżniczka
dominuje w żurnalu
... Hackman, aktor z USA
sposób dziedziczenia
kurort na Krymie
Zawisza Czarny
święty z Akwinu
z Tytusem i Romkiem
8
wieża meczetu
liche łóżko, prycza
jedna drugą myje
19
10 kwintali
niejedno w Las Vegas
14
np. „Polonia" i „Buffo" w stolicy
skóra do oprawy ksiąg
jedwabna tkanina
polskie biuro podróży
28
wzór doskonałości
rezydencja króla
domena Lucyfera
grecka litera
liczne w Azji
granica działania
długa, podniosła wypowiedź
imię Preis, aktorki
bierki lub domino
Jan Heweliusz
owocowy przysmak
kawiarniany muzyk
kamień ozdobny
porażenie słoneczne
13
ślad po pile
30
przyrząd astronoma
6
kapelusz Chaplina
wiązany pod szyją
odrzucenie oferty
29
przezroczysta tkanina
dawniej likwidacja, zniszczenie
17
błyskowa lub naftowa
stan nad Zatoką Meksykańską
ptak podobny do zięby
chaos, zamęt
5
7
wiosną na polu
schodki na jacht
spina mury
wśród matematyków
przodek
gryzoń z rodziny wiewiórek
restauracja w pociągu
dawna nazwa jamnika
pies myśliwski
4
królewski klub z Madrytu
18
polska ciężarówka
przestrzeń pozaziemska
mieszkał w grocie pod Wawelem
Mandelsztam, poeta
prezydencki sprzeciw
32
po brzasku
jednostka pracy
może użądlić
bicz z rzemieni
zeszyt na zapiski
15
gliniane naczynie
31
dawna kurtka
model Poloneza
16
dawniej: piękno, uroda
kopalny głowonóg
na butach alpinisty
komedia Zapolskiej
drapieżna ryba, miękławka
odkryta weranda
narzuta na łóżko

Słownik: amia, manat, tera, torana.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32 utworzą rozwiązanie – myśl Apoloniusza Ciołkiewicza.

ROZWIĄZANIE: PO GRUBEJ POMYŁCE CIENKO SIĘ PRZEDZIE.

FOT. WIKIPEDIA

eprasa.pl c48ef9a0be

KSIĄŻKI

Ballada rycerska lidera pokolenia i mistrza groteski

„Powołał mnie Pan na bunt” – pisał znakomity poeta Stanisław Grochowiak, guru pokolenia „Współczesności”, którego miłość do dwóch kobiet oraz perypetie z alkoholem i Nową Falą przeszły do legendy. Właśnie mija pół wieku od jego śmierci.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

Z tej okazji miłośnicy autora „Menueta z pogrzebaczem” i literatury współczesnej otrzymali wyborną niespodziankę. Jest nią jego pierwsza pełna biografia pióra Lidii Sadkowskiej-Mokkas zatytułowana „Menuet z Grochowiakiem”. Książkę, od której lektury trudno się oderwać, wydała Miejska Biblioteka Publiczna w Lesznie, czyli w rodzinnym mieście poety.

Z biografii wyłania się obraz Grochowiaka jako człowieka charyzmatycznego i obdarzonego zdolnościami przywódczymi, a jednocześnie lirycznego i wrażliwego, który kochał las, przyrodę i muzykę klasyczną z Chopinem i Mozartem na czele. Był też niezłym pianistą. Stąd pyszna scena, gdy w pustym, wiejskim kościele grał na organach porywającą „Arię na strunie G” mistrza Bacha.

Miał lekkie pióro połączone z kunsztem słowa oraz groteskowymi i oryginalnymi skojarzeniami. Wydaje się, że zgodnie z maksymą „Memento mori” był zafascynowany przemijaniem. Nic więc dziwnego, że w jego poetyckim uniwersum nie brakuje mogił, gromnic, katafalków, grabarzy i cmentarzy. Nie zawsze był rozumiany, dlatego w słynnej apostrofie do Matki Boskiej apelował przekornie i przewrotnie, aby rzuciła choćby nikły blask w „ciemne wiersze Grochowiaka”

Debiutował w pamiętnym 1956 roku na niwie poezji – „Ballada rycerska” i prozy „Plebania z magnoliami”. Szybko po starcie zdobył uznanie wśród krytyków i popularność wśród miłośników mowy wiązanej. Wkrótce został redaktorem naczelnym prestiżowej „Współczesności”, co było szczytem jego kariery.

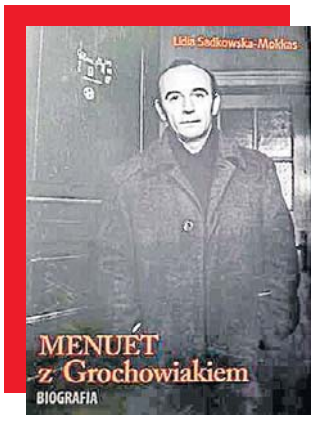
„A ludzie mych wierszy słuchając powstają i wilki wychodzą żerującą zgrają... Powołał mnie Pan na bunt” – pisał. Jeśli buntował się, to nie z przyczyn politycznych. Wprawdzie nigdy nie wstąpił do PZPR, za co stracił fotel szefa „Współczesności”, to jednak w swoich wierszach unikał tematów politycznych, tak jakby nie chciał się narazić władzy.

Wypominali mu to zaangażowani politycznie po stronie opozycji demokratycznej przedstawiciele Nowej Fali, wypomniał mu to Ireneusz Iredyński. Stąd pamiętna awantura w lokalu między obu pisarzami, podczas której Grochowiak wpadł w furię i ściągnął ze stołu serwetę z zastawą.

Jego życie obracało się wokół dwóch kobiet, które kochały go nad życie: żony Magdy, z którą miał sześcioro dzieci i kochanki Marii Sołtyk, która była malarką i ilustratorką. Skok w bok był przyczyną awantur domowych, ale czas mijał i nic się nie zmieniało. Z jednej strony wyprowadzał się do Marii, ale z drugiej powtarzał, że nigdy nie opuści Magdy.

Dlatego bliscy Marii powtarzali jej, że związek ze Stanisławem jest bez sensu i nie ma żadnej przyszłości. Mimo to zakochana kobieta, wiedząc że jej miłość nigdy nie zostanie spełniona, trwała przy swym wybranku. Do końca.

A ten nadszedł w latach 70. Niestety, choroba alkoholowa coraz bardziej dawała się we znaki. Stąd postępująca marskość wątroby. Opuchnięty poeta gasł w oczach. Wyglądał coraz gorzej i szybko się starzał. Zmarł 2 września 1976 roku mając zaledwie 42 lata. Jego dzieci wspominały, że mama nie mając pieniędzy na pochówek zgodziła się, aby pogrzeb miał charakter państwowy – bez księdza i krzyża, który niebawem – przy wsparciu Jana Himilsbacha – umieściła na grobie.



FOT. ZA WYDAWCĄ

Ślubne zdjęcie Stanisława Grochowiaka i jego szkolnej miłości Magdy Herman.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

AUTOREKLAMA Q604983182A

BIURO OGŁOSZEŃ

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

Ogłoszenia telefoniczne:
800-472-852, 42 647-28-52

REKLAMA 0011457249

Nekrologi i kondolencje zlecisz

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

Zadzwoń
502 499 119, 502 499 127

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

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

eprasa.pl c48ef9a0be

PIENIĄDZE I SPORT

Iga Świątek wśród najlepiej zarabiających

JAN HOFMAN

Iga Świątek została sklasyfikowana na 8. miejscu wśród najlepiej zarabiających tenisistów świata w ciągu ostatniego roku.

Według magazynu „Forbes" zainkasowała 20,5 mln dolarów. Zestawienie otwiera Włoch Jannik Sinner z dochodami w wysokości 58 milionów dolarów, z czego 35 mln poza kortem.

BRAKUJE JEDNEGO TRIUMFU

Raszynianka poza kortem zarobiła 15 mln dolarów. Świątek wygrała w tym miesiącu turniej WTA 1000 w Toronto, zdobywając swoje 12. trofeum w tej kategorii (1000), wprowadzonej w 2009 roku. Do rekordu Sereny Williams brakuje jej już tylko jednego triumfu.

Polka ma bilans 26-5 w finałach turniejów WTA, co daje jej najwyższy procent wygranych spośród zawodniczek z 20 lub więcej takimi meczami od 1990 roku. Świątek, wspierana przez sponsorów, w tym Coach, On i Oral-B, jest również jedyną tenisistką – niezależnie od płci – która dotarła do trzeciej rundy w każdym turnieju wielkoszlemowym od początku 2020 roku.

HISZPAN DRUGI

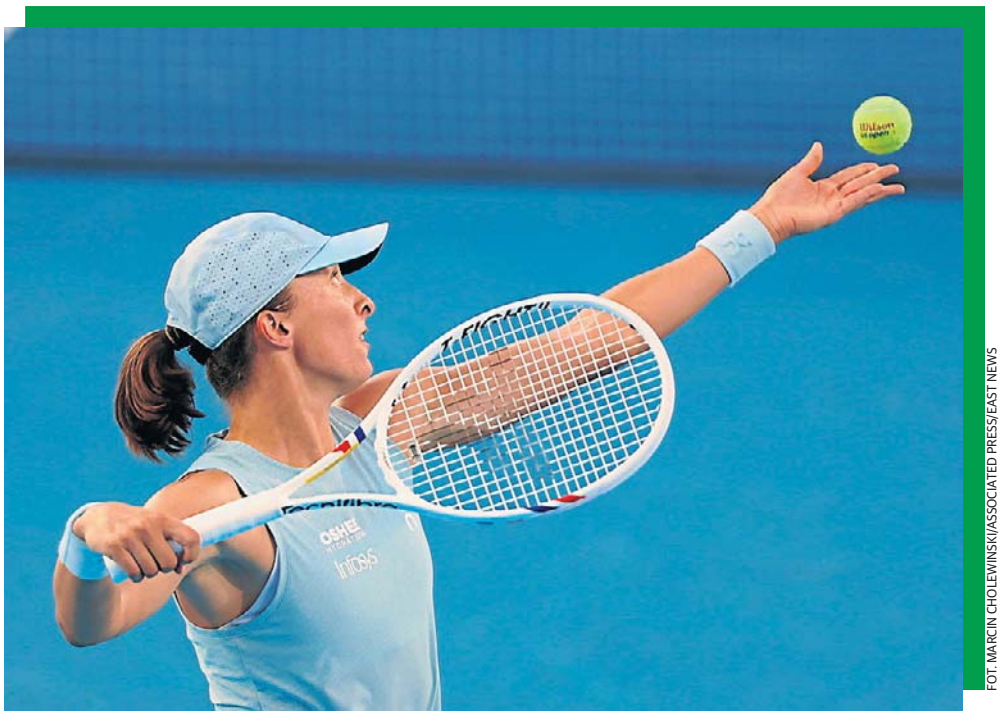
Drugi w zestawieniu jest Hiszpan Carlos Alcaraz - 53,7 mln dolarów. Młodsza z sióstr Williams z kwotą 40,1 mln dolarów zajmuje trzecie miejsce. Przy tym 44-latka zarobiła zaledwie około 100 000 dolarów na korcie. Według „Forbes" Amerykanka, dysponująca majątkiem w wysokości 400 mln dolarów, jest najbogatszą kobietą na świecie, która zarobiła swoje pieniądze jako sportsmenka. Williams powróciła w czerwcu ubiegłego roku do touru, niecałe cztery lata po ogłoszeniu zakończeniu kariery. Jedno jest pewne: gwiazda nie wróciła na kort dla pieniędzy.

WIEDZA OD LUDZI Z BRANŻY

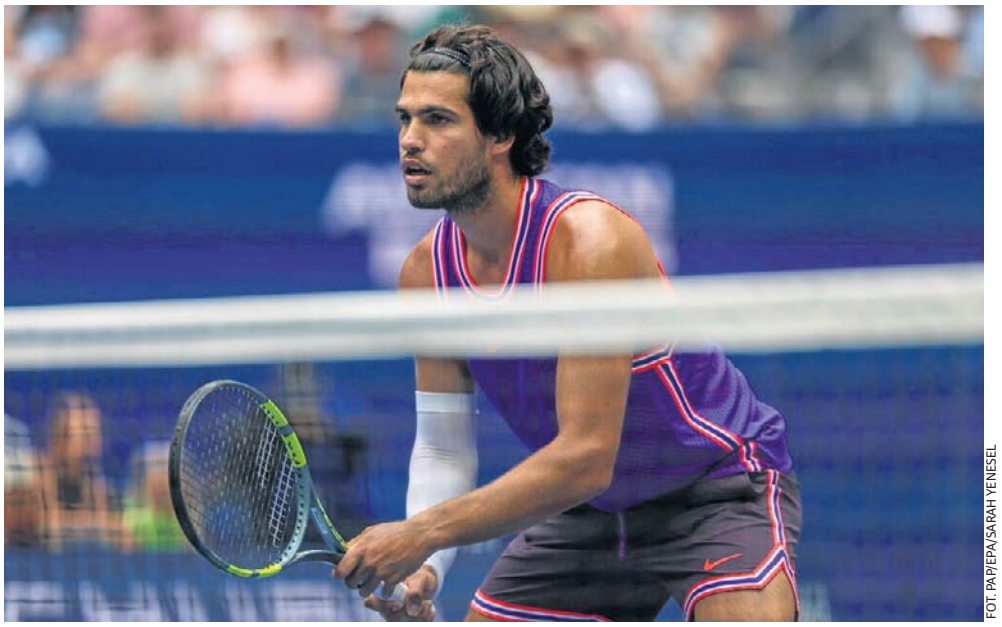
Redaktorzy magazynu podają, że zarobki ustalili na podstawie rozmów z osobami z branży. Zestawienia uwzględnia m.in. wpływy z reklam, honoraria za występy oraz udziały w przedsięwzięciach biznesowych.

Te wyniki nie oznaczają, że tenisiści i tenisistki są w podobnej sytuacji finansowej. Mężczyźni historycznie mieli lepszy dostęp do umów sponsorskich i chociaż cztery turnieje Wielkiego Szlema od dawna oferują te same nagrody dla triumfatorów, to na mniejszych imprezach utrzymuje się różnica płacowa.

Szacuje się, że dziesięciu najlepiej zarabiających zawodników tego sportu uzyskało w ostatnim roku około 333 milionów dolarów.


FOT. MARCIN CHOLEWINSKI/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Iga Świątek


FOT. PAP/EPA/SARAH YENESEL

Carlos Alcaraz przez ostatnie cztery i pół miesiąca zmagał się z poważną kontuzją prawego nadgarstka, która wykluczyła go z rywalizacji.

Niemieccy piłkarze kupili klub

Czwórka byłych zawodników Bayernu Monachium weszła w posiadanie większościowego pakietu akcji klubu Estrela Amadora, występującego w piłkarskiej ekstraklasie Portugalii.

W skład grupy inwestycyjnej weszli Thomas Mueller, Mats Hummels, Yann Sommer i Lucas Hernandez.

Nowa struktura akcjonariatu łączy inwestorów posiadających doświadczenie w sporcie, inwestycjach i technologii, a także grupę inwestorów strategicznych związanych z międzynarodowym futbolem, w tym wspomnianą czwórkę byłych graczy Bundesligi. Portugalska gazeta „A Bola" podała, że grupa zapłaciła 40 milionów euro za udziały w klubie występującym w najwyższej klasie rozgrywkowej Portugalii.

FOT. COMMONS.WIKIMEDIA.ORG

Estádio do Estrela da Amadora

Klub Estrela powstał w 2020 roku, dziewięć lat po rozwiązaniu jego poprzednika o tej samej nazwie, do którego doszło z powodu problemów finansowych. W poprzednim sezonie drużyna zajęła 15. miejsce w Primeira Liga.

Podczas gdy Hummels zakończył karierę w zeszłym roku, 36-letni Mueller występuje w barwach Vancouver Whitecaps w lidze MLS. Lucas Hernandez gra na obronie w Paris Saint-Germain, natomiast szwajcarski bramkarz Yann Sommer reprezentuje belgijski Club Brugge. **(HOF)**

Światowy rekord przy siatce. Na parkiecie się działo!

Aż 89 minut trwał set w towarzyskim meczu siatkarzy Włochy - Niemcy w Reggio Calabria.

Po blisko półtorej godziny Niemcy wygrali 66:64, ale całe spotkanie zakończyło się po trzech i pół godzinie zwycięstwem aktualnych mistrzów świata zawodników Italii 3:2.

- Nigdy czegoś takiego nie doświadczyłem. Właściwie rozegraliśmy dziś cały mecz w jednym secie – powiedział włoski trener reprezentacji Niemiec, Massimo Botti.

Mecz, rozgrywany w ramach przygotowań do zbliżających się mistrzostw Europy (9–26 września) oglądało ponad 4 tysiące widzów.

Według niemieckiego związku piłki siatkowej długość tego seta jest światowym rekordem w oficjalnych meczach. Dotychczas najdłuższą partię, trwającą 62 minuty, zanotowano w spotkaniu Argentyna - Polska w Lidze Narodów. Wygrali siatkarze Argentyny 50:48, ale w całym meczu ulegli Polakom 1:3. **(HOF)**

FOT. /X.COM

Fragment rekordowego seta.

eprasa.pl c48ef9a0be

W SZACHY NAUCZYŁA SIĘ GRAĆ W WIEKU 10 LAT, JEJ PIERWSZYM TRENEREM BYŁ JEJ OJCIEC JAN BRUSTMAN. AGNIESZKA BRUSTMAN W CZASIE SWOJEJ SZACHOWEJ KARIERY ZANOTOWAŁA WIELE MIĘDZYNARODOWYCH SUKCESÓW

Trzecia Polka w historii z tytułem arcymistrzyni szachowej

Agnieszka Brustman, lat 64, szachistka, wielokrotna mistrzyni Polski, arcymistrzyni od 1986 roku, sędzia klasy międzynarodowej, trenerka szachowa.

PAWEŁ WIŚNIEWSKI

Nie samym sportem człowiek żyje... Przekonała nas o tym jedna z najlepszych szachistek w historii tego sportu w naszym kraju – Agnieszka Brustman. U szczytu kariery, w 1988 roku, 26-latka trafiła bowiem na... plan filmowy. Zagrała rolę symultanicznej szachistki u Krzysztofa Kieślowskiego w kultowym, ale trudnym w odbiorze „Dekalogu I" (do muzyki Zbigniewa Preisnera). W 1985 roku, po awansie do turnieju pretendentek do tytułu mistrzyni świata, w plebiscycie „Przeglądu Sportowego" na najlepszego sportowca roku Angieszka Brustman uzyskała aż 151 000 głosów i zajęła 8. miejsce! Rok później uzyskała tytuł arcymistrzyni.

Arcymistrzyni szachowa (WGM – Woman Grandmaster) to najwyższy kobiecy tytuł szachowy przyznawany przez Międzynarodową Federację Szachową (FIDE). Do nadania wymagane jest zdobycie odpowiedniej liczby punktów rankingowych (norm) w turniejach międzynarodowych. Jest to tytuł dożywotni. Pierwszą w polskich szachach została Hanna Ereńska-Radzewska w 1981 roku, ostatnimi Michalina Rudzińska i Alicja Śliwicka (2024 rok).

RODZINA O SZACHOWYCH TRADYCJACH

Agnieszka Brustman urodziła się 31 lipca 1962 roku w Warszawie. W szachy nauczyła się grać w wieku 10 lat. Jej pierwszym trenerem był tata Jan Brustman, który przez kilkadziesiąt lat zajmował się szkoleniem młodych adeptów „królewskiej gry" i był organizatorem wielu imprez szachowych.

W rodzinie Brustmanów w szachy grali wszyscy. Nic dziwnego, że od pewnego momentu podczas rozgrywek zaczęła kibicować ojcu starsza córka, przyszła arcymistrzyni – Agnieszka Brustman. Pan Jan zaszczepił jej zamiłowanie do romantycznych szachów i do bezkompromisowej walki w otwartych pozycjach. Również młodsza córka, Edyta Brustman-Gawarecka , osiągnęła mistrzowski poziom gry – występowała w finałach mistrzostw Polski seniorek.

POZNAŁA SIŁĘ RADZIECKICH SZACHÓW

Do najważniejszych turniejów w karierze Agnieszki Brustman trzeba zaliczyć turnieje pretendentek, których zwyciężczyni rozgrywa następnie mecz o tytuł mistrzyni świata z obrończynią tego tytułu. Były to czasy absolutnej dominacji reprezentantek ZSRR.

W 1988 roku Brustman grała w Związku Radzieckim w turnieju 8-osobowym z siedmioma zawodniczkami z ZSRR, nie mając tak dobrych warunków zakwaterowania i wypoczynku, jak rywalki. Jak wspomina Agnieszka Brustman: „Na turniej pretendentek w 1988 roku każda zawodniczka przyjechała z minimum 6-osobową ekipą, w skład której wchodziło 2-3 bardzo dobrych radzieckich arcymistrzów. To oni przygotowywali do rywalizacji reprezentantki ZSRR i analizowali odłożone partie. W teamie Polki były ledwie dwie osoby...

W turniejach pretendentek zajęła dwukrotnie 6. miejsce (1986 r. w Malmö i w 1988 r. w Ckaltubo w Gruzji, gdzie była jedyną zawodniczką spoza ZSRR), co wówczas odpowiadało siódmym pozycjom na świecie.

Agnieszka Brustman dziewięciokrotnie reprezentowała Polskę na olimpiadach szachowych. Ogromny sukces odniosła w 1980 roku w maltańskiej stolicy – Valletcie, zdobywając brązowy medal drużynowo (wraz z Hanną Ereńską-Radzewską, Grażyną Szmacińską i Małgorzatą Wiese) i srebro indywidualnie na IV szachownicy! 18-letnia debiutantka z Warszawy wygrała na szachownicy rezerwowej osiem z jedenastu partii!

Najwyższy ranking w karierze Agnieszka Brustman osiągnęła 1 stycznia 1997 roku – z wynikiem 2415 punktów zajmowała wówczas 17. miejsce na światowej liście szachistek FIDE.

Wyczynowo Agnieszka Brustman grała zasadniczo do 2003 roku. Potem bardziej skupiła się na pracy sędziego szachowego.

Jest absolwentką XXII Liceum Ogólnokształcącego na warszawskich Bielanach (podobnie jak m.in. Jacek Kuroń, Dariusz Rosati, Magda Gessler czy Agustin Egurrola). W 2004 roku ukończyła Szkołę Wyższą Psychologii Społecznej w Warszawie.

W okresie dominacji reprezentantek ZSRR na szachownicach świata Agnieszka Brustman próbowała przełamać ich hegemonię.

FOT. GERHARD HUND

eprasa.pl c48ef9a0be

Katarzyna Grochola urodziła się 18 lipca 1957 w Krotoszynie. Szacowany nakład ze sprzedaży wszystkich jej 25 książek wynosi ponad 4 mln egzemplarzy.

Katarzyna Grochola z pierwszym mężem ma córkę, Dorotę Szelągowską. Z drugim mężem rozstała się po trzech latach małżeństwa. W latach 2004–2010 pozostawała w nieformalnym związku z fotografem Krzysztofem Jarczewskim. W 2018 wyszła za muzyka Stanisława Bartosika.

Nie tylko Jabłczyńska i Brodzik. Ich też nie będzie w nowym „Nigdy w życiu”

KAROL GAWRYŚ

Od kilku tygodni media żyją wieściami o kontynuacji kultowej komedii romantycznej „Nigdy w życiu”. Najwięcej emocji budzi fakt, że zabraknie w niej wcielającej się przed laty w postać Tosi Joanny Jabłczyńskiej. Okazuje się jednak, że lista aktorów, których wystąpili w poprzedniej części, a których zabraknie w nowym „Nigdy w życiu” jest znacznie dłuższa.

Komedia romantyczna z 2004 roku powstała na postawie powieści Katarzyny Grocholi o tym samym tytule, z miejsca podbiła serca Polaków i dziś cieszy się statusem filmu kultowego. Okazuje się, że po ponad 20 latach od premiery, „Nigdy w życiu!” doczeka się kontynuacji , a w rolę Judyty ponownie wcieli się Danuta Stenka.

W kolejnej części nie pojawi się Joanna Jabłczyńska, czyli odtwórczyni roli przebojowej Tosi, córki głównej bohaterki. W jej postać ma się teraz wcielić Agnieszka Żulewska.

Kolejną gwiazdą „Nigdy w życiu!”, której zabraknie w kontynuacji jest Joanna Brodzik, która grała najlepszą przyjaciółkę filmowej Judyty. Według doniesień serwisu Pudelek, aktorka nie została uwzględniona w scenariuszu kontynuacji. Z kolei sama Joanna Brodzik zapytana przez Plejadę o jej brak w filmie, odpowiedziała:

– Proszę się w tej sprawie zwrócić do producentów, w kierunku, który państwa interesuje. Ja w tej sprawie nie mam nic do powiedzenia.

Niestety Joanna Jabłczyńska i Joanna Brodzik to nie jedyne gwiazdy „Nigdy w życiu”, których zabraknie w kontynuacji filmu. Z oczywistych względów w kolejnej części produkcji nie wystąpi zmarły w sierpniu br. Jan Frycz, który grał męża filmowej Judyty.

Analogicznie w „Nigdy w życiu! 20 lat później” nie pojawi się także nieżyjący już Krzysztof Kowalewski, który wcielał się w postać ojca głównej bohaterki.

FOT. AKPA

eprasa.pl c48ef9a0be