

MAGAZYN

● B2B, czyli będąc samemu sobie szefem. Jak jest naprawdę STR. 24-25



**KRISTYNA PROŃKO:
PUBLICZNOŚĆ JEST DLA
MNIĘ BARDZO ŁASKAWA**

STR. 16-17

● Dobry stan zdrowia i dobre samopoczucie traktujemy jako coś oczywistego - dopóki ich nie tracimy...

STR. 22

EXPRESS

ilustrowany



**ZALETY GORZKIEJ
CZEKOLADY**

● Uchodzi za superfood
● Zawiera duże ilości polifenoli i flawonoli

STR. 15

**ARCHITEKCI CHCIELI ZMIEŃIĆ ŁÓDŹ W METROPOLIĘ.
SZTUCZNA INTELIGENCJA OŻYWIŁA ICH PLANY**

STR. 4-5



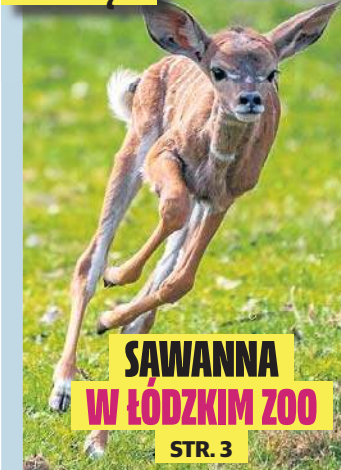
FOT. AL. SYLVIA DĄBROWA, 123RF, FREEPIK

PROKURATURA

**PIELĘGNIARKI
BYŁY PIJANE!
PRZYZNAŁY SIĘ
DO WINY**

STR. 6

ZWIERZĘTA



**SAVANNA
W ŁÓDZKIM ZOO**

STR. 3

FOT. ZOO ŁÓDŹ



**GIGANTYCZNE
RZEZBY
Z KARTONU
ROBIĄ FURORE
W INTERNECIE**

STR. 12-13



MOTORYZACJA



**MANTA - SKAZANA
NA SUKCES**

STR. 28

PASJE



**PODROŻE NAUCZYŁY
MNIĘ DOBROCI**

STR. 14

EXPRESSOWO

WIDZEW Groziła nożem taksówkarzowi, grozi jej do 20 lat więzienia Prokuratura Rejonowa Łódź. Widzew skierowała do sądu akt oskarżenia w sprawie rozboju z użyciem noża w taksówce. W sprawie tej zatrzymano 32-letnią kobietę, która groziła nożem taksówkarzowi, ukradła mu 20 zł i zniszczyła dwa telefony.

Opiniujący w sprawie psychiatrzy wskazali, że oskarżona w chwili popełnienia czynu rozpoznawała jego znaczenie i mogła pokierować swoim postępowaniem. Lekarze podkreślili także, że – jeżeli 32-latką znajdowała się w stanie nietrzeźwości lub odurzenia – to też nie miało to wpływu na jej poczytalność – informuje Paweł Jasiak z Prokuratury Okręgowej w Łodzi.

Przypominamy, że do rozboju na taksówkarzu doszło 26 stycznia 2026 r. ok. godz. 22. Kobieta zamówiła taksówkę przez aplikację Uber – 22-letni Denis, taksówkarz, podjechał pod wskazany adres (rejon ul. Konstytucyjnej i Narutowicza). Kobieta poprosiła o kurs na na Widzew Wschód, a potem zażyczyła sobie przejazd do Główna. Gdy taksówkarz powiedział, że będzie to kosztowało 100 zł, pasażerka oznajmiła, że może zapłacić tylko 20. Kierowca odmówił usługi i kazał jej wysiąść z auta. Kobieta stała się jeszcze bardziej wulgarna i pobudzona. W końcu wyciągnęła nóż kuchenny i skierowała kilkucentymetrowe ostrze w stronę szyi taksówkarza. Żądała pieniędzy. Taksówkarz próbował ją uspokoić, ostatecznie dał jej 20 zł. W pewnym momencie krzyknęła: – K... wezwałeś psy! Łam telefon! 22-latek chciał uniknąć strat, ale nic to nie dało. Na jej żądanie



Przesłuchanie nożowniczkii mogło odbyć się dopiero po jej wytrzeźwieniu, bo w chwili zatrzymania (27 stycznia rano) miała w organizmie promil alkoholu.

FOT. STOP CIAM

zniszczył dwa telefony. W końcu wyszedł na zewnątrz pojazdu i wezwał pomoc. Pasażerka z kryminalną przeszłością wysiadła za nim i zaczęła krzyczeć, że została zgwałcona, a potem uciekła. Została zatrzymana po 8 godzinach. Była pijana. Wszystko zostało nagrane na kamerze umieszczonej w aucie. Podejrzewana kobieta usłyszała zarzuty rozboju kwalifikowanego oraz zmuszania innej osoby przemocą do podjęcia czynności (chodzi o zniszczenie telefonów). Grozi jej za to do 20 lat więzienia. Podczas przesłuchania w prokuraturze powiedziała, że nic nie pamięta, ale rozpoznaje się na filmach z kamery samochodowej. 32-latką była wcześniej karana – odbywała karę 8-miesięczną z opaską elektroniczną na nodze za dokonane w 2017 r. oszustwo.

(LS)

Bląkała się na ulicy Rokicińskiej

Ta roczna suka została znaleziona na ul. Rokicińskiej. W Lany Poniedziałek, 6 kwietnia, trafiła do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Waży ok. 17 kg. Jej właściciel lub osoba, która chciałaby ją przysiąść, może zadzwonić pod nr: 501 437 232, 724 402 447 lub 500 099 995.



FOT. SCHRONISKO-ŁÓDŹ.PL

Tajemnicze zabójstwo seniorki w hotelu przy Strykowskiej

To jedna z najbardziej tajemniczych i zaskakujących zbrodni w Łodzi. 70-letnia sprzątaczką, matka właścicielki hotelu, zamordowała 73-letnią kobietę, która mieszkała w jednym z hotelowych pokoi. Tak twierdzi prokuratura. Proces w tej wstrząsającej sprawie zaczął się wczoraj w Sądzie Okręgowym w Łodzi.

Wiesław Pierzchała

Na ławie oskarżonych zasiadają: Małgorzata N., pracownica hotelu oraz 37-letni Michał Sz., konkubent właścicielki hotelu. Ona usłyszała zarzut zabójstwa, poprzez uduszenie, 73-letniej Krystyny J. Jaki był motyw tego czynu? Tego prokuraturze nie udało się ustalić.

On zaś został oskarżony o znieważenie i naruszenie nieżykalności policjanta jako funkcjonariusza publicznego. Na wniosek obrony sąd wyłączył jawność procesu i liczni dziennikarze musieli opuścić salę rozpraw.

Nie odbierała telefonu od wnuczki, bo nie żyła

Sledztwo w tej głośnej sprawie prowadziła Prokuratura Rejonowa Łódź – Bałuty. Z jej ustaleń wynika, że do zbrodni doszło w dniach 21-23 marca 2025 r. w hotelu przy ul. Strykowskiej. W jednym z pokoi mieszkała tam 73-letnia Krystyna J. będąca w kontakcie telefonicznym z 27-letnią wnuczką.



Policjanci prowadzą oskarżonych do sali rozpraw Sądu Okręgowego w Łodzi.

FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA



Na wniosek obrony sąd wyłączył jawność procesu i liczni dziennikarze musieli opuścić salę rozpraw.

Gdy kontakt się urwał, zaniepokojona wnuczka poprosiła pracowników hotelu, aby sprawdzili, co dzieje się z jej babcią. Niestety, seniorka nie żyła. Została brutalnie uduszona.

Dziwne poczynania sprzątaczkii w oku kamery

Ruszyło śledztwo. Gdy śledczy zapytali 70-letnią sprzątaczkę, czy w hotelu jest monitoring, zaprzeczyła. Skłamała. Kamery nie tylko były, ale jedna z nich była skierowana na drzwi do pokoju 73-latki. Podczas przeglądania filmów zaskoczeni prokuratorzy zobaczyli, że 70-letnia pracownica jako jedyna wchodziła do pokoju seniorki oraz co jakiś czas przykładła ucho do drzwi i podsłuchiwała, co się dzieje z nimi.

W tej sytuacji sprzątaczką została zatrzymana przez policję i – decyzją sądu – aresztowana tymczasowo. Trafiła do Zakładu Karnego nr 1 w Łodzi. Podczas przesłuchania usłyszała zarzut zabójstwa. Nie przyznała się do winy. Grozi jej dożywocie.

Temperatura w Łodzi

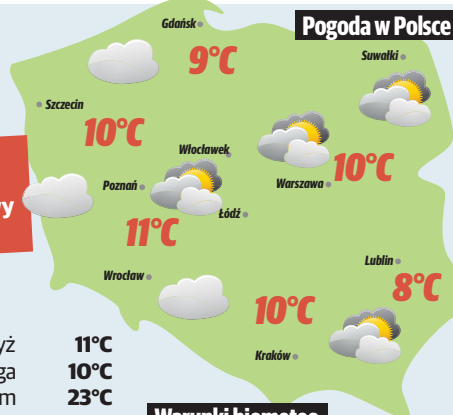
dzień **9°C**
noc **0°C**

Zachmurzenie umiarkowane, miejscami, możliwy przelotny deszcz.

Dzisiaj w Europie

Ateny	18°C	Paryż	11°C
Berlin	9°C	Praga	10°C
Bruksela	14°C	Rzym	23°C
Dublin	10°C	Sztokholm	8°C
Helsinki	7°C	Wiedeń	5°C
Londyn	14°C	Wilno	10°C
Madryt	27°C	Zagrzeb	11°C

Pogoda w Polsce



Warunki biometeo



TAKIE SOBIE

Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Sobota
dzień **10°C**
noc **0°C**

Niedziela
dzień **12°C**
noc **0°C**

Poniedziałek
dzień **14°C**
noc **3°C**

Hala Expo, al. Politechniki 4

WEEKEND Z JAPONIĄ

Będą pokazy walk samurajskich i tańców gejsz, będzie można zobaczyć, jak zakłada się kimono i nauczyć pierwszych słów po japońsku. Będą japońskie gry planszowe, karty kolekcjonerskie, a także rameny, sushi, japońskie słodczyce i napoje. Bilet jednodniowy kosztuje 25 zł, dwudniowy 45 zł. Wydarzenie można odwiedzić w sobotę i w niedzielę w godz. 10-18 przy al. Politechniki 4. (MT)

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

Express Ilustrowany ☎ 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressilustrowany.pl

EXPRESS
ilustrowany

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

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

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

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

Prezes Zarządu Polska Press Grupy Zenon Nowak
Prezes Makroregionu Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor sprzedaży makroregionu Anna Gałuszka
tel. 502 49 92 57

Marketing Paweł Biernacki
Patronaty: patronaty.lodzkie@polskapress.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA



Prenumerata z dostawą do domu:
bok.prenumerata@polskapress.pl, tel. 42 715 80 68
Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych
prenumerataprasy@poczta.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.

Afrykańskie równiny w łódzkim zoo.

Żyrafa, struś i antylopa na jednym wybiegu

Zebrom i antylopom kudu małym wyszykowano już stajnię. W łódzkim zoo trwa budowa jednego wielkiego wybiegu, który będzie zaaranżowany tak, by przypominał krajobraz sawanny oraz półpustyni.

Magdalena Rubaszewska

Jedno terytorium będą zajmować różne gatunki zwierząt żyjących w Afryce - m.in. zebry, antylopy, żyrafy, strusie, kudu, dikdiki, gazy, oryksy i guźce. Ma stanąć woliera dla ptaków afrykańskich. Będą w niej przebywać m.in. dławigady, marabuty, sekretarze, dzioborożce abisyńskie.

- Chodzi o pokazanie, że zwierzęta żyją razem. Zwiedzający będą oglądać, jak kogzystują, mieszkają obok siebie, dzielą się przestrzenią bez konfliktów. Nie ma walki o terytorium, ludzkiego zachowania. Konflikty pochłaniają wie-

le energii, a ona jest zdobywana w pocie czoła. W środowisku naturalnym trzeba się namęczyć, by się najeść. Zwierzęta szanują tę zdobytą energię i nie będą jej marnować na niepotrzebne spory - wyjaśnia Piotr Tomasik, edukator z łódzkiego ogrodu zoologicznego.

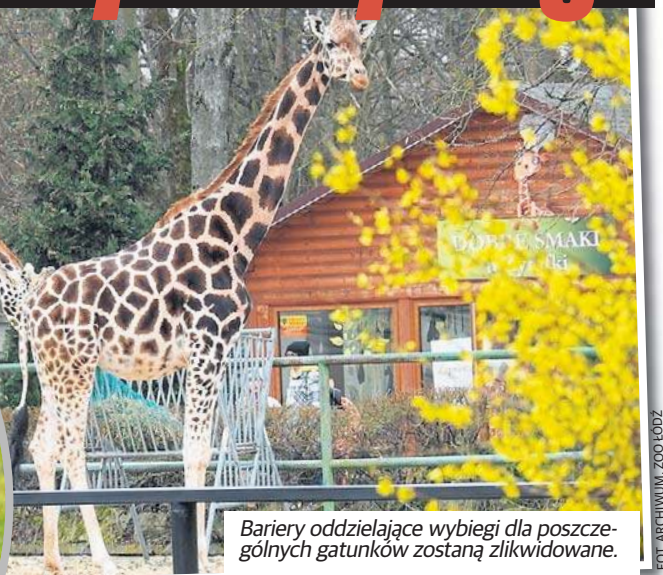
Po kładce nad sawanną

Inwestycja jest realizowana w ostatniej części ogrodu, która dotychczas nie była modernizowana.

Bariery oddzielające wybiegi dla poszczególnych gatunków zostaną zlikwidowane. Znikną fosy, ogrodzenia i płoty. Nie zostaną też zachowane ścieżki dla zwiedzających. Ci będą obser-



Na wspólnym wybiegu będzie żyć kilka gatunków, w tym kudu małe.



Bariery oddzielające wybiegi dla poszczególnych gatunków zostaną zlikwidowane.

wować zwierzęta z kładki przeznaczonej nad tym rozległym wybiegiem. Trasa zwiedzania sawanny będzie przebiegać przez punkty widokowe znajdujących się na różnych wysokościach.

Afrykańskie równiny powstaną z połączenia dziewię-

ciu obecnych wybiegów zajmowanych przez poszczególne gatunki. Jeden duży teren o powierzchni trzech hektarów zostanie zaaranżowany tak, by przypominał krajobraz sawanny i półpustyni.

MATERIAL INFORMACYJNY T-MOBILE

0011502505

Bez wymówek. T-Mobile pokazuje, że dziś naprawdę jesteście w zasięgu

Jeszcze do niedawna brak zasięgu był jednym z najprostszych sposobów, by odłożyć rozmowę na później. „Nie było internetu”, „wiadomość nie dotarła”, „telefon gubił sygnał” - te wymówki zna chyba każdy. Dziś jednak, gdy technologia mobilna działa szybciej i stabilniej niż kiedykolwiek, takie usprawiedliwienia tracą rację bytu. Najnowsza kampania T-Mobile Polska stawia sprawę jasno: skoro sieć nie zawodzi, to może czas przestać unikać siebie nawzajem.

Wygodne alibi, które przestało działać

Ile razy zerwane połączenie, słaby zasięg albo wolny internet były wygodnymi wymówkami, by nie odpisać lub nie oddzwonić? To pytanie T-Mobile zadaje nieprzypadkowo. Przedstawia w ten sposób pewien problem dotykający codziennych sytuacji, codziennych wymówek, które przez lata były normą. Technologia, choć obecna w każdej sferze życia, długo



nie była doskonała. Przerwane rozmowy, brak LTE czy przeciążone sieci tworzyły przestrzeń do odkładania kontaktu. Bariery technologiczne były na ogół wymówką. Łatwo było zrzucić odpowiedzialność na coś, na co nie mamy wpływu - i co faktycznie potrafiło być zawodne. Do czasu. Dziś ten „komfort” znika. Rozwój infrastruktury telefonii komórkowej i 5G sprawił, że problemy techniczne coraz rzadziej tłumaczą brak kontaktu. A to oznacza, że zmieniają się nie tylko standardy technologiczne, ale też społeczne.

Prędkość nr 1

Fundamentem kampanii są twarde dowody: T-Mobile otrzymało nagrody od Ookla i Speedtest.pl. Sieć została nagrodzona w niezależnych testach potwierdzających jej przewagę pod względem prędkości internetu mobilnego. Speedtest.pl w 2025 r. uznało T-Mobile za dostawcę najszybszego internetu mobilnego i internetu 5G. Z kolei w badaniach Ookla sieć T-Mobile okazała się najszybszą, jak i najlepszą siecią mobilną w Polsce. To potwierdzenie ma wymiar praktyczny. Jak podkreśla Andreas Maierhofer,

prezes zarządu T-Mobile Polska: „Nagrody Ookla i Speedtest.pl pokazują, że T-Mobile oferuje dziś najlepszą i najszybszą sieć mobilną w Polsce. To dla nas nie tylko powód do dumy, ale przede wszystkim zobowiązanie wobec klientów: nasza technologia po prostu działała, szybko, każdego dnia. Dzięki niej dajemy klientom wszystko, czego potrzebują, oczywiście poza wymówkami”.

Technologia, która zbliża zamiast oddalać

W kampanii pojawiają się sceny z życia codziennego - znajome, momentami niewygodne. Bohaterowie próbują unikać odpowiedzi, odwlekać rozmowy, szukać wyjścia z sytuacji. Tym razem jednak coś się zmienia. W najlepszej i najszybszej sieci mobilnej w Polsce wszystko po prostu działa - a to oznacza, że nie ma już gdzie się schować. Brak sygnału przestaje być tarczą, a zawodna technologia przestaje pełnić rolę usprawiedliwienia. W tej rzeczywistości pojawia się także Dawid Podsiadło, który w charakterystyczny dla siebie sposób komentuje sytu-

acje znane każdemu. Humor nie łagodzi przekazu - raczej go wzmacnia, pokazując, jak bardzo byliśmy przywiązani do dawnych wymówek.

„Przez lata zerwane połączenia i słaby sygnał dawały nam wygodne alibi: by nie odpisać, nie odebrać, nie być szczerym wobec innych. W T-Mobile wiemy jednak, że jakość naszej sieci jest zbyt dobra, by używać jej jako wymówki” - podkreśla Maximiliano Bellasai, członek zarządu ds. B2C w T-Mobile Polska. I dodaje: „Dlatego w naszej najnowszej kampanii mówimy jasno: skoro nasza technologia nie zawodzi, czas zburzyć bariery między nami. Technologia nie może być więcej wymówką”. To ważna zmiana perspektywy. Technologia zaczyna pełnić rolę funkcjonalnego tła - czegoś oczywistego, niezawodnego, wspierającego codzienne relacje. Nie zastępuje kontaktu, ale go ułatwia.

Nowy standard bycia w kontakcie

W sieci T-Mobile za komunikacją stoją konkretne rozwiązania. Możliwość testowania

sieci przez 30 dni bez zobowiązań daje użytkownikom realną przestrzeń do sprawdzenia jakości usług w praktyce. To gest, który wzmacnia wiarygodność - bo zamiast deklaracji mamy doświadczenie. Równolegle oferta abonamentowa pokazuje, że wysoka jakość nie musi oznaczać kompromisów. Elastyczne rozwiązania i możliwość łączenia kilku abonamentów odpowiadają na realne potrzeby współczesnych użytkowników. Kampania T-Mobile to coś więcej niż komunikacja marketingowa. To opowieść o zmianie, która już się wydarzyła - i o konsekwencjach, jakie ze sobą niesie. Technologia przestaje być celem samym w sobie, a staje się realnym wsparciem codziennych relacji. W świecie, w którym jesteśmy stale online, to właśnie jakość tych relacji zaczyna mieć największe znaczenie. Bo skoro technologia już nie może być wymówką, czas być bliżej siebie - bez alibi i bez barier. Odpowiedzialność za kontakt wraca tam, gdzie zawsze powinna być - do ludzi.

Wybitni architekci chcieli zmienić Łódź w metropolię.

Sztuczna inteligencja ożywiła ich śmiałe plany

Powojenna Łódź mogła wyglądać zupełnie inaczej. Brutalistyczna filharmonia, wieżowce przy pl. Wolności i długie pasáže - dziesiątki śmiałych projektów trafiły do szuflad zamiast na place budowy. Za tymi wizjami stali wybitni architekci i marzenia, których nie udało się zrealizować. Dzięki sztucznej inteligencji, wiemy, jak mogłaby wyglądać Łódź, gdyby zostały zrealizowane.

Filip Kijewski

Po 1956 roku polscy architekci odwrócili się od socrealizmu i zaczęli projektować z rozmachem. Łódź stała się polem doświadczalnym nowych pomysłów.

Powstawały koncepcje, które bez wstydu można było zestawić z tym, co wznoszono wtedy na Zachodzie. Problem polegał na tym, że większość z nich nigdy nie doczekała się realizacji.

Przyczyną rzadko była zła jakość projektu. Częściej brakowało decyzji urzędników, pieniędzy albo, po prostu, woli politycznej. Zdarzało się, tak jak w przypadku zaprojektowanej przez Witolda Millo filharmonii, że wybierano już wykonawcę robót i wmurowywano kamień węgielny, a mimo tego budowa nie rozpoczęła się.

Witold Millo urodził się w 1929 roku w Lipnie, studiował architekturę na Politechnice Gdańskiej i przez dekady kształtował oblicze Łodzi. Zaprojektował między innymi Teatr im. Jaracza i Bibliotekę Główną Uniwersytetu Medycznego.

Jerzy Kurmanowicz i miasto w pionie

Jerzy Kurmanowicz urodził się około 1932 roku we Lwowie. Architekturę studiował na Politechnice Krakowskiej, gdzie poznał swoją przyszłą żonę Helenę, także architektkę. Po studiach oboje przenieśli się do Łodzi i zaczęli pracować w pracowni urbanistycznej. Wiele projektów podpisywali wspólnie, choć środowisko doceniało przede wszystkim Jerzego. Zaprojektował wieżowce przy al. Piłsudskiego.

Bolesław Kardaszewski i nowa Piotrkowska

Bolesław Kardaszewski urodził się w 1931 roku w Warszawie. Studiował na Wydziale Architektury Politechniki Warszawskiej, a od 1956 roku pracował w Łodzi jako główny projektant Miastoprojektu. Był też profesorem Politechniki Łódzkiej i posłem na Sejm PRL. Jego wpływ na powojenną architekturę Łodzi był znaczący. Namiastkę jego stylu można zobaczyć dziś przy skrzyżowaniu Piotrkowskiej i Zamenhofs - budynek zwany Bolkiem, który Kardaszewski projektował z Joanną Matuszewską, wyróżnia się okrągłymi oknami, drewnianą okładziną fasady i blaszanymi markizami.

W podobnym stylu miały powstać budynki przy Piotrkowskiej 91 i 131 oraz biurowiec w pasażu Schillera.

W latach 70. Jerzy Kurmanowicz stworzył projekt łódzkiego city - kompleksu wieżowców przy al. Piłsudskiego z biurami, mieszkaniami i pawilonami handlowymi oddzielnymi od trasy W-Z zielenią. Z tego projektu powstały tylko wieżowce mieszkaniowe, nazywane „Manhattanem”.



Tak mogłaby wyglądać trasa W-Z w centrum Łodzi.

Wizualizacja Filharmonii wykonana przez sztuczną inteligencję. Budynek miał stać w kwartale al. Piłsudskiego, ul. Sienkiewicza, Kilińskiego i Nawrot, jako część większego kompleksu nazwanego Łódzkim Zespołem Kultury.



Tak miała wyglądać
ul. Piotrkowska.



Hala Górnika, wizualizacja sztucznej inteligencji.



Nowa zabudowa Piotrkowskiej 131,
wizualizacja sztucznej inteligencji.



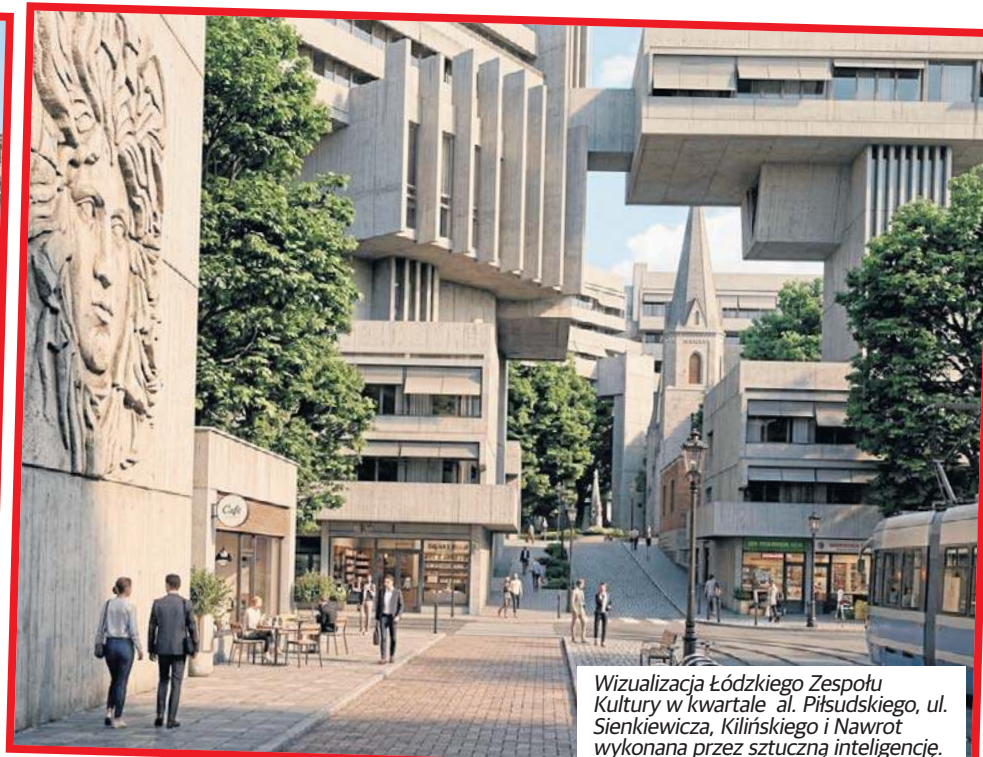
Z całej koncepcji przebudowy pl. Wolności,
którą Witold Millo przygotował na początku lat
70. XX wieku, zrealizowano tylko kilka bloków
mieszkalnych w północnej pierzei placu.



Wizualizacja Teatru Nowego wykonana przez sztuczną
inteligencję. Nad budynkiem miała górować wieża z maszy-
nownią. To ona nadawała projektowi wyjątkowy charakter
- jej zwieńczenie przypominało kształtem koronę.



Wizualizacja Łódzkiego Zespołu
Kultury w kwartale al. Piłsudskiego, ul.
Sienkiewicza, Kilińskiego i Nawrot
wykonana przez sztuczną inteligencję.





Hollywood Vampires wystąpią w Łodzi we wrześniu.

Wielkie gwiazdy kina i muzyki w jednym zespole zagrają w łódzkiej Atlas Arenie

Dariusz Pawłowski

Hollywood Vampires - spektakularna amerykańska supergrupa, którą tworzą Alice Cooper, Johnny Depp, Joe Perry i Tommy Henriksen - wystąpi w łódzkiej Atlas Arenie. Koncert odbędzie się 10 września tego roku.

Utworzona w 2015 r. formacja to projekt inspirowany legendarnym klubem muzyków z lat 70., założonym przez Alicję Cooper - artyści spotykali się m.in. w Rainbow Bar and Grill na Sunset Strip w Los Angeles. Wśród nich byli znakomici twórcy swoich czasów - często outsiderzy, ale i ikony popkultury. Ideą Hollywood Vampires było uhonorowanie tych z pamiętnego grona muzyków, którzy już zmarli.

Jak podkreślał Bernie Taupin, opisując fenomen oryginalnych Hollywood Vampires, była to grupa, w której „nikt nie czuł się ważniejszy od innych”, a jedyną zasadą była autentyczność. Ową niezwykłą atmosferę - balansując między legendą, nostalgią a rock'n'rollową energią - przywracają dziś na scenie właśnie

Cooper, Depp, Perry i Henriksen.

Koncert Hollywood Vampires to widowiska łączące klasyczny rock z teatralną oprawą. Publiczność może spodziewać się autorskich utworów zespołu, jak i interpretacji kultowych kompozycji legend rocka. Występ w Atlas Arenie będzie jedynym koncertem zespołu w tym roku w Polsce.

Hollywood Vampires to obecnie: Alice Cooper - wokół prowadzący, harmonijka ustna; Johnny Depp - gitara, wokół wspierający; Joe Perry - gitara; Tommy Henriksen - gitara, wokół wspierający

Hollywood Vampires mają na koncie dwa albumy. Debiutancki, z roku 2015, zawiera głównie covery utworów z lat 70. i został nagrany z udziałem świetnych gości - od Paula McCartneya po Slasha. Drugi krążek, wydany w 2019 roku, wypełniony jest już przede wszystkim materiałem oryginalnym.

Organizatorem wydarzenia jest DM Agency. Sprzedaż biletów rozpocznie się dzisiaj, 9 kwietnia, o godz. 11. Ceny biletów zaczynają się od 249 zł.

Pielęgniarki przyznały się do winy. Grozi im do 5 lat więzienia

Prokurator przesłuchał dwie kobiety, które zostały w Wielką Sobotę zatrzymane na oddziale kardiologicznym szpitala im. Kopernika. 51-letnia pielęgniarka miała ponad 2 promile alkoholu w wydychanym powietrzu, a jej 53-letnia koleżanka - 2,5 promila.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Po wytrzeźwieniu kobiety zostały przesłuchane w prokuraturze i usłyszały zarzut narażenie pacjentów nad którymi sprawowały opiekę, na niebezpieczeństwo utraty zdrowia lub życia. Przestępstwo to zagrożone jest karą od 3 miesięcy do 5 lat pozbawienia wolności.

- Obie podejrzone przyznały się do winy - informuje „Express Ilustrowany” prokurator Paweł Jasiak, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Łodzi. - Jedną z nich złożyła wyjaśnienia, druga odmówiła składania wyjaśnień. Na tym etapie postępowania nie będę informować o treści złożonych wyjaśnień - zastrzegł prokurator.

Śledczy nie zastosowali wobec podejrzanych środka zapobiegawczego. Szpital, w którym pracowały, rozwiązał z pielęgniarkami umowę o pracę w trybie art. 52 czyli z powodu ciężkiego naruszenia obowiązków pracowniczych. Dyrekcja i pracownicy szpitala w oświadczeniu przesłanym do mediów potępił za-

Dyrekcja „Kopernika” rozwiązała z pielęgniarkami umowę o pracę z powodu ciężkiego naruszenia obowiązków pracowniczych.



chowanie pielęgniarek i wyrazili oburzenie - jak określili - „incydentem” w placówce.

Postępowanie wszczął również Rzecznik Odpowiedzialności Zawodowej Pielęgniarek i Położnych w Łodzi. Jeśli uzna, że ich zachowanie w Wielką Sobotę w pracy było niewłaściwe skieruje sprawę do sądu zawodowego. Ten uznając winę pielęgniarek może orzec karę z szerokiego wachlarza kar, od nagany do całkowitego pra-

wa pozbawienia możliwości wykonywania zawodu.

Małgorzata Pniak, rzecznik odpowiedzialności zawodowej OIPIP w Łodzi, w rozmowie z „Expressem Ilustrowanym” zapewniła, że samorząd pielęgniarek dołoży wszelkich starań, aby wyjaśnić tę sprawę. Zachowanie koleżanek po fachu określiła jako nieetyczne i zagrażające życiu pacjentów.

Lekarz specjalista leczenia uzależnień w rozmowie z nami podkreślał, że fakt, iż obie kobiety były pijane w pracy, świadczy o problemie alkoholowym obu pań.

REKLAMA

0011457249

Nekrologi i kondolencje zlecisz

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

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

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

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

REKLAMA

0011502026

AUTOPROMOCJA

H. SKRZYDLEWSKA

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

Całodobowo: 42 672 33 33

800 672 333

Tradycja • Rzetelność • Profesjonalizm



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

Tutaj zlecisz ogłoszenie

ibo.polskapress.pl

Komunia pod dwiema postaciami ma być dostępna w każdej parafii

Kardynał Konrad Krajewski poprosił księży z archidiecezji łódzkiej o udzielanie wiernym komunii pod dwiema postaciami w każdy czwartek. W wielu parafiach to będzie duża zmiana.

Matylda Witkowska

Duże zmiany w sposobie udzielania komunii świętej ogłosił kard. Konrad Krajewski. Nowy metropolita łódzki chce, żeby we wszystkich parafiach archidiecezji łódzkiej w czwartki komunია udzielana była wiernym pod dwiema postaciami - zarówno chleba, jak i wina.

Kardynał powiedział o tym księżom zebranych w łódzkiej katedrze na dorocznej Mszy Krzyżma w Wielki Czwartek. Później mówił o tym w homi-

lii podczas wieczornej liturgii Wielkiego Czwartku.

- Wszystkich księży poprosiłem, by w każdy czwartek - który jest świętem ustanowienia Eucharystii i dniem kapłańskim - we wszystkich kościołach naszej archidiecezji była udzielana komunია święta pod dwiema postaciami - mówił kardynał. - Byśmy potem mogli wyjść i Go reprezentować w tym pełnym znaku. Bo, kto spożywa Jego ciało i Jego krew, ten ma życie wieczne - podkreślił kard. Krajewski.

Komunię pod dwiema postaciami przyjęli też wierni

podczas wielkoczwartkowej liturgii.

Taka komunია to w Kościele rzadkość. Chociaż księża podczas liturgii eucharystycznej spożywają zarówno hostię, jak i mszalne wino, wierni - ze

względów praktycznych zazwyczaj otrzymują tylko hostię.

Komunია pod dwiema postaciami zwykle zarezerwowana jest na szczególne okazje - takie jak msza ślubna czy wła-

śnie Wielki Czwartek. W niektórych parafiach taka forma komunii się pojawia, jednak w wielu kościołach będzie to rewolucja.

Komunია przyjmowana pod dwiema postaciami nie

oznacza, że wierni w czwartki będą dostawać do picia wino. Otrzymają konsekrowane hostie symbolicznie umoczone w konsekrowanym, rozcieńczonym białym winie.



Kardynał Konrad Krajewski o komunii pod dwiema postaciami mówił w Wielki Czwartek.

FOT. HUBERT KUBIAK

REKLAMA

0011505307



SOLANKI

Uzdrowisko Inowrocław

Majówka pełna relaksu

- zakwaterowanie zgodnie z rezerwacją (7 noclegów) w terminie 26.04 - 3.05.2026 r.
- pełne wyżywienie (śniadania, obiady, kolacje w formie bufetu szwedzkiego),
- 2 masaże twarzy,
- 2 zabiegi parafinowe na dłonie,
- 2 masaże relaksacyjne,
- 2 masaże wielostrumieniowe,
- strefa relaksu (grota solna, sauna sucha i parowa, jacuzzi, siłownia) 90 minut dziennie,
- voucher do Integracja Cafe.



☎ 52 356 31 01 ☎ 52 356 31 00 ☎ 52 356 33 20 ✉ rezerwacja@solanki.pl

www.solanki.pl

Edukacja zdrowotna będzie obowiązkowa. Z wyjątkiem...

Adam Kielar, PAP

Minister edukacji narodowej Barbara Nowacka ogłosiła, że edukacja zdrowotna będzie przedmiotem obowiązkowym. Dodała jednocześnie, że wzbudzający największe kontrowersje moduł dotyczący wiedzy seksualnej nie będzie obligatoryjny.

Edukacja zdrowotna, która zastąpiła wychowanie do życia w rodzinie, weszła do szkół w roku szkolnym 2025/2026 jako przedmiot nieobowiązkowy. Nauczana jest w szkołach podstawowych w klasach IV-VIII (w wymiarze jednej godziny tygodniowo w każdej z tych klas, przy czym zajęcia w klasie VIII mają być realizowane tylko w pierwszym semestrze) i w szkołach ponadpodstawowych (w wymiarze jednej godziny tygodniowo przez dwa lata).

Do końca marca ministra Nowacka miała ogłosić, czy przedmiot będzie obowiązkowy, ale ogłoszenie decyzji zostało odłożone.

O decyzji Nowacka poinformowała w czwartek w TVN24. Jak przekazała szefowa MEN, od nowego roku edukacja zdrowotna będzie przedmiotem obowiązkowym, oprócz komponentu dotyczącego wiedzy seksualnej, na który będzie można się zapisać. - Przedmiot będzie składał się tak napraw-

Edukacja zdrowotna będzie obowiązkowa, oprócz modułu o wiedzy seksualnej.



FOT. ADAM JANIKOWSKI

dę z dwóch przedmiotów, czyli przedmiotu edukacja zdrowotna takiego, jakim jest, i nieobowiązkowego przedmiotu, który będzie prawdopodobnie około jedną dziesiątą całości przedmiotu, dotyczącego wiedzy o zdrowiu seksualnym - powiedziała Nowacka. Dodała, że moduł o wiedzy seksualnej to będzie jedna, dwie lekcje w ciągu roku. Zaznaczyła, że o tym, czy dziecko będzie uczestniczyło w tej części, zdecydują rodzice. Podkreśliła, że respektuje tym samym „presję” części środowisk, bo „szkoła potrzebuje spokoju”.

O tym, co dokładnie znajdzie się w przedmiocie edukacja zdrowotna oraz w komponencie o wiedzy seksualnej, zdecydują eksperci.

- Będzie o tym decydować zespół ekspercki, który powołujemy w ministerstwie, złożony z lekarzy, specjalistów, nauczycieli, którzy pomogą nam to dobrze ułożyć - przekazała Nowacka. Podkreśliła, że będzie zachęcać rodziców do zapisywania dzieci na moduł o zdrowiu seksualnym. - Wiedza o zdrowiu seksualnym jest tak samo ważna jak wiedza o każdym innym fragmencie zdro-

wia - zaznaczyła szefowa MEN.

Nowy przedmiot był pierwotnie zapowiadany przez kierownictwo MEN jako obowiązkowy i według resortu taki powinien być, co kierownictwo ministerstwa podkreślało wielokrotnie. Jednak na początku stycznia ub.r. wicepremier, minister obrony narodowej i prezes PSL Władysław Kosiniak-Kamysz oznajmił, że nie będzie to przedmiot obowiązkowy. Premier Donald Tusk przyznał wtedy z kolei, że jest „raczej zwolennikiem, żeby w takiej sytuacji stawiać raczej na dobrovolność niż na przymus”.

Szefowa MEN, która kilka dni później potwierdziła nieobowiązkowość edukacji zdrowotnej, argumentowała, że „widząc napięcia”, musi „ochronić szkołę przed awanturą polityczną”. Tłumaczyła też, że to rozmowy z nauczycielami spowodowały, że edukacja zdrowotna będzie nieobowiązkowa. Przeciwnie obowiązkowej edukacji zdrowotnej opowiedziała się m.in. Koalicja na Rzecz Ocalenia Polskiej Szkoły, skupiająca ponad 70 organizacji społecznych. Za niezgodny z konstytucją nowy przedmiot uznała Konferencja Episkopatu Polski. Biskupi, powołując się na art. 48 i 53 Konstytucji RP, zaznaczyli, że „wychowanie seksualne zgodnie z konstytucją pozostaje w kompetencjach rodziców, a nie państwa”.

REGIOJET WYCOFUJE SIĘ Z POLSKI. W NIEDZIELĘ WYBORY NA WĘGRZECH

Alina Mazurska, PAP

RegioJet wycofuje się z połączeń kolejowych po Polsce; ich obsługa zostanie zakończona 3 maja br.

„RegioJet zakończy swoją działalność na polskim rynku krajowym. Jesteśmy gotowi powrócić, gdy rynek będzie rzeczywiście otwarty i zapewni uczciwe oraz transparentne warunki dla wszystkich przewoźników” - przekazał czeski przewoźnik w komunikacie.

Obsługa krajowych połączeń Kraków - Warszawa - Gdynia oraz Poznań - Warszawa zostanie zakończona z dniem 3 maja. Pasażerowie zostaną poinformowani o odwołaniu połączeń po tej dacie za pomocą SMS lub e-maila, pełny zwrot kosztów zostanie dokonany najpóźniej do środy 15 kwietnia tą samą metodą płatności, jaką dokonano zakupu biletu. Ponadto pasażerowie będą mogli ubiegać się o rekompensatę w wysokości 100 zł. Połączenia Przemysł - Kraków - Praga oraz Warszawa - Praga będą obsługiwane.

W niedzielę, 12 kwietnia, Węgrzy będą wybierać parlament. Wiele wskazuje na to, że Viktor Orban, po 16 latach u władzy, może ponieść porażkę z rąk swojego byłego współpracownika, Petera Magyara.

Średnie sondaży wskazują, że partia opozycyjna ma 50% poparcia w skali kraju, a Fidesz 39%. Jednak 25% respondentów jest niezdeterminowanych, a eksperci ostrzegają, że sondaże ogólnokrajowe nie odzwierciedlają złożoności węgierskich okręgów wyborczych.

Orban obecnie jest najdłuższym urzędującym przywódcą w UE - od 2010 roku. Cztery kadencje rządów wykorzystał do przeprowadzenia głębokich zmian polityczno-ustrojowych na Węgrzech. W ten sposób powstało coś, co ona sama nazywa „nieliberalną demokracją”. Sądy zostały obsadzone lojalistami Orbana, zmieniono ordynację wyborczą tak, by jak najbardziej sprzyjała Fideszowi, zdominował też przestrzeń medialną.



FOT. ROBERT WIOŹNIAK

Rokowania pokojowe mają rozpocząć się jutro

Anna Nagel, PAP

Ambasador Iranu w Pakistanie Reza Amiri Moghadam poinformował, że irański zespół negocjacyjny na rozmowy z USA dotrze wieczorem tego dnia do stolicy Pakistanu, Islamabadu. „Pomimo sceptycyzmu irańskiej opinii publicznej, wywołanego wielokrotnymi naruszeniami zawieszenia broni przez izraelski reżim w celu sabotowania inicja-

tyw dyplomatycznej, irańska delegacja, zaproszona przez szanownego premiera (Pakistanu), przybędzie dziś wieczorem do Islamabadu” - napisał ambasador na portalu X. W środę, w związku z kontynuowaniem przez Izrael nalotów na cele irańskie organizacji terrorystycznej Hezbollah w Libanie, pojawiły się głosy, że porozumienie o rozejmie Iran-USA może zostać zerwane.

USA wyjdą z NATO? Rutte unikał odpowiedzi

Grzegorz Kuczyński, PAP

Sekretarz generalny NATO Mark Rutte powiedział po spotkaniu z Donaldem Trumpem, że amerykański prezydent jest zawiedziony postawą niektórych sojuszników. Szef Sojuszu unikał jednak odpowiedzi na pytanie, czy USA wyjdą z NATO.

Mark Rutte relacjonował swoje spotkanie z Trumpem w Białym Domu - które odbyło się w środę bez udziału mediów - podczas wywiadu dla CNN. Zapytany wprost, czy Trump zapowiedział zamiar opuszczenia NATO, Rutte kilkakrotnie odpowiedział wymijająco.

- Pozwól, że wyrażę się jasno, jest wyraźnie rozczarowany wieloma sojusznikami z NATO i rozumiem jego punkt widzenia - powiedział sekretarz generalny. Zaznaczył jednak, że on sam konsekwentnie wskazywał prezydentowi Trumpowi przy-



FOT. EAST NEWS

- Donald Trump jest wyraźnie rozczarowany wieloma sojusznikami z NATO - powiedział Mark Rutte.

kłady tego, jak sojusznicy stanęli na wysokości zadania.

- Zdecydowana większość krajów europejskich pomogła w kwestii baz, zapewnieniu logistyki, przelotów i dotrzyma-

niu zobowiązań. Istnieje również powszechne poparcie dla faktu, że ograniczenie potencjału nuklearnego i balistycznego Iranu było naprawdę kluczowe i że tylko Stany Zjednoczone by-

ły w stanie to zrobić w tym momencie - wymieniał Rutte.

Na ponowne pytanie dziennikarza, czy Trump - zgodnie z zapowiedziami rzeczniczki Białego Domu Karoline Leavitt - mówił o wyjściu z NATO, Rutte ponownie odpowiedział wymijająco.

- Coż, jak powiedziałem, jest wyraźnie rozczarowanie, ale jednocześnie prezydent uważnie słuchał moich argumentów na temat tego, co się dzieje - zaznaczył, wskazując na przykład zobowiązania państw sojuszu do zwiększenia wydatków na obronność do 5 proc. PKB.

Sam Trump po spotkaniu z Ruttem zamieścił dotąd jedynie krótki wpis, potwierdzający dotychczasową krytykę NATO.

„NATO nie pomogło, gdy ich potrzebowaliśmy, i nie pomoże, jeśli będziemy ich potrzebować ponownie. Pamiętajcie Grenlandię, ten wielki źle zarządzany kawałek lodu!!!” - napisał.

REKLAMA 001149686

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

OKNA z PCV oraz ALU
żaluzje • rolety • plisy

KMM OKNO
FABRYKA OKIEN

EKSKLUZYWNE ORAZ TANIE

KBE **Roto** **GLASSOLUTIONS**

„Wschody i zachody” to tytuł nowej płyty zespołu Cheap Tobacco. O jej powstawaniu z wokalistką Natalią Kwiatkowską rozmawia Paweł Gzyl.

Cheap Tobacco działa 16 lat. Jesteś zadowolona z tego, co osiągnęliście przez ten czas?

Tak, to kawał historii: ponad 700 koncertów w kraju i za granicą, teraz piąta płyta. Jest ciągły progres. Oczywiście chciałabym więcej - grać międzynarodowe trasy i wyprzedawać stadiony. (Śmiech) Mamym jednak oddaną publiczność i pełne kluby. Najważniejsze, że możemy robić to, co chcemy.

Pochodzicie z różnych stron Polski, ale spotkaliście się i założyliście zespół w Krakowie. Jak to miejsce was ukształtowało?

Trafiliśmy na wspaniały czas w Krakowie, kiedy było dużo klubów, w których muzycy spotykali się, aby poimprovizować podczas jam sessions. Grali wszyscy bez podziałów stylistycznych aż do piątej rano. Wtedy bardzo mocne było w Krakowie środowisko bluesowe. Organizowano studencki festiwal „Blues Roads”, będący ewenementem na skalę kraju. Jestem szczęśliwa, że trafiliśmy w swych początkach na ten czas. Wtedy muzyka aż

„Wschody i zachody” - nowy rozdział Cheap Tobacco



Grupa Cheap Tobacco zwraca się na swej nowej płycie w stronę pop-rocka.

FOT. MATERIAŁ PRASOWE

kippała z każdej bramy w Krakowie. To zaszcześciło w nas pasję, którą nadal mamy w sobie i która pozwala nam pokonywać różne trudności w samodzielnej działalności zespołu.

Początkowo postrzegano was jako zespół bluesowy. Z czasem poczuiliście, że ta formuła was ogranicza?

Zawsze poszukiwaliśmy muzycznie i graliśmy po swojemu, nie patrząc, gdzie to pasuje. Podczas różnych festiwali jurorzy kłócili się o to, jak nas zaklasyfikować. „Oni są świetni. Trzeba dać im nagrodę” - mówił jeden. „Ale nie grają bluesa” - oponował drugi. Byliśmy więc trochę takim brzydkim kaczątkiem. Pierwszych fanów zdobyliśmy jednak w bluesowym środowisku, bo akurat wtedy dużo by-

ło tego rodzaju festiwali w Polsce. Ale szczerze mówiąc, nigdy nie graliśmy klasycznego bluesa: kiedyś był to raczej psychodeliczny rock, a teraz pop-rock.

Macie na koncie ponad 700 koncertów w kraju i za granicą. Występy na żywo są waszą największą siłą?

Uwielbiamy grać na żywo. Przez wiele lat nie wydawaliśmy płyty, bo koncerty były dla nas najważniejsze. W ostatnich latach gramy trochę mniej, bo skupiliśmy się na tym, aby zadbować o nasz wizerunek medialny i na tworzeniu nowego albumu. Koncerty traktujemy jako nagrodę za tworzenie i wydawanie muzyki. Przychodzą ludzie, wzruszają się podczas naszych występów, przeżywają, płaczą - będziemy robić to dalej, bo warto.

Dorobiliście się czterech albumów. Który najbardziej cenisz?

Przez te piętnaście lat zmieniałam się ja i moi koledzy, więc zmieniała się też nasza muzyka. Na dzisiaj najbardziej rezonuje ze mną ta aktualna płyta - „Wschody i zachody”. Natomiast czasem wracam do starszych wydawnictw i myślę sobie: „Ależ to były fajne piosenki!”. To jakby zapis historii człowieka. Lubię poprzedni album „Zobaczmy siebie”, bo to pierwsza nasza płyta nagrała w całości po polsku, która okazała się przełomem dla zespołu.

Czym „Wschody i zachody” różni się od pozostałych płyt?

To nasza najbardziej dojrzała płyta, bo my jesteśmy bardziej dojrzały. Na pewno cechuje ją prostota formy. To są zwykłe piosenki, nie ma tu żadnego kombinowania, przekaz jest bardziej wprost, ale może tematycznie trochę głębszy.

To bardzo różnorodny zestaw: jest tu rock i pop, są ostre piosenki, ale też ballady, nawet trochę elektroniki. Z czego to wynika?

W niektórych piosenkach wracamy stylistycznie do naszych początków, choćby do płyty „Szum”. Zwłaszcza w tych rockowych kompozycjach. Była w nas potrzeba powrotu do korzeni, bo na poprzedniej płycie

trochę od tego uciekaliśmy. Te dwie mocniejsze kompozycje są autorstwa naszego basisty. Trochę idziemy tu też na przekór, bo oprócz polskich piosenek są również po angielsku. Chcemy się znowu otworzyć na zagranicę i zagrać tam trochę koncertów. Tak to już z nami jest: zawsze idziemy pod prąd.

Na pewno są to bardzo melodyjne utwory - „Bez słów” jest już przebojem. Dobry refren to najważniejszy element piosenki?

Zaczęłam ostatnio zwracać na to uwagę i przy tej płycie chciałam, aby były na niej łatwe refreny, które ludzie szybko podłapią. Fajnie jest potem śpiewać z fanami na koncertach. Na poprzednich albumach brakowało trochę takich refrenów, albo miały za dużo słów. Teraz zobaczyłam, że czasami za pomocą krótszego tekstu możemy powiedzieć to samo, co za pomocą długiego, a sens pozostaje ten sam. Istota tkwi w prostocie. Na tej płycie, pisząc teksty, poszłam w tę stronę.

- Hołdujecie vintage'owemu brzmieniu z lekko przesterowaną gitarą w roli głównej w stylu lat 60. i 70. Co was w nim fascynuje?

Autentyczność. Nie da się tego brzmienia podrobić. Trochę nas ciągnęło w stronę elektroniki i są tu też takie dźwięki, ale zauważyliśmy, że wszyscy grają bardzo podobnie. Trochę mieliśmy tego

dosyć, więc pokłoniliśmy się gitarowemu brzmieniu. Stąd te mocne riffy basowe, które są naszym atutem. Mamym w zespole gitarzystę i to słyhać. To ta gitara nadaje życie naszej muzyce.

Twoje teksty układają się w opowieść o bolesnym rozstaniu i podnoszeniu się po nim. Na ile mają autobiograficzny charakter?

U mnie jest to zawsze bardzo mocne. Jeśli ktoś chce mnie poznać, zapraszam go do posłuchania moich piosenek. Piszę na zasadzie obserwacji: swojego życia, bliskich i dalszych mi ludzi. Jedne piosenki opowiadają o konkretnej sytuacji, która mi się zdarzyła, a drugie miksują różne sytuacje z różnych etapów mojego życia, które coś jednak łączy. Pisanie tekstów i ich śpiewanie ma dla mnie od zawsze terapeutyczny charakter. Uwalnia mnie od nagromadzonych emocji.

Kręcicie stylowe wideoklipy. Lubisz grać przed kamerą?

Tak. Najbardziej chciałabym, aby w naszych teledyskach były tylko ujęcia tańca. Może jestem monotematyczna, ale coś mnie w tym pociąga. Lubię sceny z koncertów, bo oddają naszą ekspresję na scenie. Podczas naszych koncertów zawsze ważna jest też improwizacja, bo otwieramy się wtedy na siebie i na publiczność. Dlatego każdy nasz występ jest inny.

Rozmowa z duchem Ciechowskiego

Kasia Lins już od dawna wyrażała swoją admirację dla tekstów Grzegorza Ciechowskiego. Kiedy ugruntowała swą pozycję na polskim rynku muzycznym, postanowiła zaprezentować własne wersje piosenek, które nieżyjący muzyk stworzył niegdyś dla zespołu Republika i na potrzeby swej solowej działalności.

Tak powstał album „Obywatelka K.L.”, na który trafiły takie nagrania, jak „Moja krew, twoja krew”, „Śmierć w bikini” czy „Sexy Doll”.

- Nie chciałam robić kolejnego hołdu. Zależało mi, żeby wejść w ten świat po swojemu - żeby te piosenki nie brzmiały jak wspomnienie, tylko jak coś, co nadal oddycha. Ta płyta to trochę rozmowa z duchem. Z kimś, kto już powiedział wiele, ale ja czuję, że jest tam jeszcze więcej. Jego muzyka miała w sobie mrok, zmysłowość i szczerść. Próbowałam z tych emocji zbudować coś nowego, coś swo-

jego. Może w tym sensie to nie jest tylko reinterpretacja, ale spotkanie: kobiety i mężczyzny - mówi piosenkarka.

Nowe wersje utworów Ciechowskiego z jednej strony noszą nadal piętno muzyki z lat 80., ale z drugiej - stanowią w pełni autorską wizję. Zimnofalowe brzmienia przenikają się tu z soundtrackowym trip-hopem, a surowe pianino z przetworzonymi fletami. Wszystkiego dopełnia brzmienie oryginalnego syntezatora Yamaha EX5, używanego niegdyś przez Grzegorza Ciechowskiego.

Kasia Lins urodziła się i wychowała się w Poznaniu. W wie-

ku siedmiu lat zaczęła uczyć się do szkoły muzycznej i uczyć się gry na fortepianie. Dorastając, odkryła dla siebie „czarną” muzykę i zaczęła ją śpiewać.

Po maturze dostała się na wokalistykę na Wydziale Jazzu i Muzyki Estradowej Akademii Muzycznej w Gdańsku. W 2013 roku nagrała w Nashville płytę „Take My Tears”, która ukazała się w USA i w Japonii. Choć odzew był pozytywny, nie poszła za ciosem, ponieważ zmienił się jej muzyczny gust. Zamiast jazzu, zwróciła się w stronę alternatywnego popu i rocka.



„Obywatelka K.L.” to tytuł płyty Kasi Lins, na której piosenkarka prezentuje własne wersje utworów Grzegorza Ciechowskiego i zespołu Republika.

W 2018 roku Kasia otworzyła nowy rozdział płytą „Wiersz ostatni”. Znajdujące się na niej utwory stworzyła wraz z dwoma bliskimi współpracownikami - Karolem Łakomcem i Michałem Lange. Album zwrócił uwagę na swą młodą autorkę sugestywnym połączeniem mrocznego klimatu z poetycką treścią i niebanalną muzyką. To sprawiło, że Kasia trafiła na prestiżowe festiwale w rodzaju Open'era czy Spring Break.

Sukcesy te sprawiły, że nabrała wiatru w skrzydła. Efektem tego okazał się album „Moja wina”, wydany w 2022 roku.

Kasia Lins ma dzisiaj 36 lat i spory dorobek artystyczny: pięć płyt, dziesiątki klubowych koncertów, liczne występy na festiwalach oraz dziesięć nominacji do Fryderyka.

Paweł Gzyl

Dania gotowe znacznie gorsze od domowych

Po gotowe potrawy lepiej sięgać sporadycznie i zawsze warto przeczytać ich skład. Ma być jak najkrótszy.

Z raportu Pricewaterhouse Coopers z 2025 roku nt. wyborów konsumentów Polaków, wynika, że ok. 35 procent mieszkańców naszego kraju co najmniej raz w tygodniu lub częściej sięga po dania gotowe ze sklepu, a 52 procent korzysta z nich od 1 do 3 razy w miesiącu.

Wśród czynników wpływających na częstsze korzystanie z tego typu żywności wymienić można:

- większą liczbę gospodarstw jedno- i dwuosobowych,
- wzrost popularności jedzenia poza domem oraz tzw. przekąsek,
- zmianę schematu organizacji życia rodzinnego przez większą aktywność zawodową kobiet,
- poprawę sytuacji finansowej części społeczeństwa,

co pozwala na zakup droższej żywności.

Czy to dobry trend? Czy gotowe posiłki mogą być elementem zdrowej diety?

Wiele tłuszczów, mniej wartości

Odpowiedzi na te pytania udziela Justyna Kowalska-Bąbik z narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej.

- W większości przypadków gotowe posiłki charakteryzują się gorszą jakością i wartością odżywczą w porównaniu do tych przygotowanych w domu. Dania gotowe najczęściej zawierają niewiele warzyw, a co za tym idzie mniej błonnika. Mają także mniejszą ilość witamin czy składników mineralnych, a jednocześnie często dostarczają więcej cukrów prostych, soli, tłuszczów (w tym nasyconych kwasów tłuszczowych i kwasów tłuszczowych

trans) oraz mają wyższą kaloryczność niż ich domowe odpowiedniki - wylicza.

Minusem jest także obecność substancji dodatkowych, jak konserwanty, wzmacniacze smaku, barwniki i aromaty czy zagęstniki.

- W dłuższej perspektywie nadużywanie gotowych posiłków może pogarszać ogólną jakość diety, wiązać się z niedoborami pokarmowymi i zwiększać ryzyko wystąpienia nadmiernej masy ciała czy chorób przewlekłych, jak cukrzyca i nadciśnienie tętnicze - ostrzega specjalistka.

Wiele mówi skład

Są jednak dania lepsze i gorsze. Różnicę jakości uwidacznia skład.

- Wybierajmy te z jak najkrótszym i najprostszym składem, bez dodatku substancji takich jak konserwanty czy

wzmacniacze smaku - zaleca Justyna Kowalska-Bąbik. - Należy zwrócić uwagę na jak najmniejszy dodatek soli i cukru oraz, jeśli to możliwe, stosunkowo niską zawartością tłuszczu (zwłaszcza kwasów tłuszczowych nasyconych), a wysoką zawartością białka.

Wiele o produkcie mówią jego wartości odżywcze, obowiązkowa informacja na etykiecie. **Dla przykładu:**

• 100 g zupy pomidorowej z makaronem: 48 kcal, tłuszcz 2,1 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe 0,6 g, węglowodany 5,4 g, w tym cukry 3,5 g, białko 1,2 g, sól 1,1 g.

• 100 g zupy pomidorowej instant: 80 kcal, tłuszcz 3,5 g, w tym nasycone kwasy tłuszczowe 1,7 g, węglowodany 10 g, w tym cukry 0,9 g, białko 1,5 g, sól 0,75 g.

- W produkcie z gorszym składem jest blisko trzykrotnie więcej nasyconych kwasów tłuszczowych oraz dostarcza on dwukrotnie więcej kilokalorii - zwraca uwagę specjalistka.

Dania gotowe najczęściej zawierają niewiele warzyw i witamin, a więcej soli, cukrów prostych, nasyconych kwasów tłuszczowych i kalorii.



FOT. 123RF.COM

- Znajdziemy w nim także liczne aromaty oraz wzmacniacze smaku. Spożywane w nadmiarze dodatki do żywności mogą powodować m. in. dolegliwości ze strony układu pokarmowego, czy bóle głowy, zwłaszcza u osób wrażliwych na ich działanie - dodaje.

Bardzo ważna jest kolejność składników wymienionych na etykiecie. To, co pojawia się na początku, występuje w naj-

większej ilości. - Pamiętajmy, że do dań gotowych zawsze możemy dodać coś od siebie, np. świeże warzywa. Taka prosta modyfikacja znacząco poprawi jakość całego posiłku - zaleca specjalistka.

Do wymienionej wyżej zupy pomidorowej z makaronem dodałaby pokruszoną mozzarellę light. - Żeby zwiększyć ilość białka - wyjaśnia.

Agnieszka Romanowicz

Opieka nad wnukami może pomóc w utrzymaniu sprawnego umysłu

Zdrowa dieta, aktywność fizyczna i trening umysłu od lat pojawiają się na liście czynników, które mogą opóźnić rozwój demencji. Najnowsze badania sugerują jednak, że istnieje jeszcze jeden, często niedoceniany element sprzyjający zachowaniu sprawności poznawczej w starszym wieku.

Chodzi o regularne zajmowanie się wnukami. Jak te relacje pomagają utrzymać pamięć w dobrej formie?

Aktywny styl życia a ryzyko demencji

Regularne demencje, dobra znajomość więcej niż jednego języka, dbanie o kondycję fizyczną, zdrowa dieta i odpowiednia ilość snu są w ostatnich latach coraz częściej łączone z zapobieganiem demencji lub przynajmniej z opóźnianiem jej wystąpienia. Dotyczy to zwłaszcza osób, których historia rodzinna wskazuje na zwiększoną podatność na choroby neurodegeneracyjne.

Badacze z Uniwersytetu w Tilburgu, Uniwersytetu Genewskiego oraz Instytutu Karolinskiego zwrócili uwagę na jeszcze jeden

możliwy czynnik ochronny. Ich zdaniem regularne zajmowanie się wnukami przez babcię i dziadków może stanowić dodatkową barierę przed skutkami starzenia się mózgu.

„Dziadkowie, którzy opiekują się swoimi wnukami, wykazują na ogół lepsze funkcjonowanie poznawcze niż ci, którzy tego nie robią” - napisali autorzy badania opublikowanego w czasopiśmie Psychology and Aging, wydawanym przez American Psychological Association.

Lepsza pamięć i płynność słowna dzięki wnukom

Naukowcy przeanalizowali dane niemal 2900 uczestników English Longitudinal Study of Ageing, jednego z największych badań poświęconych procesowi starzenia się. Wyni-

ki pokazały, że dziadkowie aktywnie zaangażowani w opiekę nad wnukami osiągnęli lepsze rezultaty w testach pamięci oraz płynności słownej niż osoby, które nie pełniły takiej roli.

Co istotne, zależność ta utrzymywała się nawet po uwzględnieniu takich czynników jak wiek, stan zdrowia czy inne zmienne mogące wpływać na funkcjonowanie poznawcze.

Jakie czynności z wnukami mają znaczenie dla pamięci?

W latach 2016-2022 uczestników badania trzykrotnie pytano o zakres ich zaangażowania w opiekę nad wnukami. Obejmowało to m.in. odbieranie dzieci ze szkoły lub przedszkola, przygotowywanie posiłków, pomoc w odrabianiu



Wyniki badań pokazały, że dziadkowie aktywnie zaangażowani w opiekę nad wnukami osiągnęli lepsze rezultaty w testach pamięci.

FOT. 123RF

lekcji, opiekę podczas choroby, zapewnianie noclegu lub po prostu bycie dostępnym w razie potrzeby.

- Najbardziej uderzyło nas to, że sam fakt bycia opiekującym się dziadkiem lub babcią wydawał się mieć większe znaczenie

dla funkcjonowania poznawczego niż to, jak często dziadkowie sprawowali opiekę lub co dokładnie robili ze swoimi wnukami - podkreśliła Flavia Cherches z Uniwersytetu w Tilburgu.

Zdaniem badaczy może to sugerować, że kluczowe

znaczenie ma nie tyle intensywność obowiązków, co sama aktywna rola społeczna, regularny kontakt międzypokoleniowy oraz stymulacja emocjonalna i poznawcza.

Barbara Wesoła

40 lat temu, 10 kwietnia 1986 r., przyjęto tzw. prawo „atomowe”. Miało pomóc w przemianach PRL-u w państwo korzystające z energii jądrowej. Program docelowo obejmował wybudowanie kilku elektrowni i elektrociepłowni.

Już 15 lat wcześniej - 12 sierpnia 1971 r. rząd PRL podjął decyzję o budowie polskiej elektrowni jądrowej. Komisja Planowania przy Radzie Ministrów ustaliła lokalizację pierwszej polskiej elektrowni jądrowej we wsi Kartoszyń koło Żarnowca.

Komuniści planują

„Atomowe” plany Polski Ludowej były imponujące. Miały diametralnie zmienić obraz polskiej energetyki. Koncepcja budowy elektrowni jądrowej w Polsce pojawiła się już w latach 50., w momencie gdy ZSRR przystąpił do programu „Atom dla pokoju”. Utworzono wtedy Instytut Badań Jądrowych w Świerku koło Otwocka. W 1958 r. uruchomiono tam pierwszy w Polsce doświadczalny reaktor jądrowy EWA, który pracował do 1995 r.

Wybór miejsca na siłownię atomową w Żarnowcu także nie był przypadkowy. Za budowę w tym miejscu przemawiały dwa fakty - gęstość zaludnienia oraz warunki geograficzne. Prawo atomowe z 1986 r., ściślej ustawa „Prawo atomowe w Polsce”, było z kolei pierwszym tej rangi aktem w prawie polskim normującym działalność związaną z wykorzystaniem energii jądrowej.

Program energetyki jądrowej docelowo obejmował wybudowanie kilku elektrowni i elektrociepłowni jądrowych. Kolejną po Żarnowcu elektrownią miała być Elektrownia Jądrowa Warta położona koło miejscowości Klempicz w Wielkopolsce.

Fakty vs. akty

Gdy uchwalano prawo „atomowe”, budowa w Żarnowcu trwała już ponad trzy lata. W 1982 r. wysiedlono część mieszkańców przydzielając im, w ramach rekompensaty, ziemie i domy w niedalekim Odargowie. Na 70 hektarach przeznaczonych pod elektrownię gruntów ruszyły prace budowlane.

Do 1986 r. ukończono prace nad większością obiektów pomocniczych elektrowni, takich jak hale magazynowe, kotłownia technologiczna, hydrofornia, oczyszczalnia ścieków, stółka, budynki socjalne, hotele pracownicze. Wzniesiono również „Ośrodek Pomiarów Zewnętrznych”, czyli stację meteorologiczną z 205-metrowym masztem, która od razu zaczęła działać jeszcze przed wybudowaniem elektrowni.

Harmonogram szwankował, jak to w socjalizmie. Minister górnictwa i energetyki zżymał się na posiedzeniu rządu: „Elek-



17 grudnia 1990 r. rząd Tadeusza Mazowieckiego podjął uchwałę o postawieniu inwestycji „Elektrownia Jądrowa Żarnowiec w budowie” w stan likwidacji.

Smy o atomie w czasach schyłkowej Polski Ludowej

trownia jądrowa w Żarnowcu jest zaawansowana do tego stopnia, że myśmy już przejęli dokumentację kompletną radziecką. (...) buduje się to według licencji. (...) Jedyny problem to decyzje”.

Z nowym generatorem

Serca elektrowni stanowią cztery bloki wyposażone w: reaktory WWER-440 o mocy elektrycznej 440 MW, zaprojektowane w ZSRR, a wyprodukowane w zakładach Škoda w Czechosłowacji, turbozespoły typu 4K-465 produkcji zakładów Zamech w Elblągu oraz generatory GTHW-600 produkowane przez Dolmel z Wrocławia.

Reaktor WWER-440 był radziecką odmianą używanego wówczas na całym świecie reaktora typu PWR, w którym chłodziwem, moderatorem i reflektorem jest zwykła woda pod ciśnieniem, w przeciwieństwie do moderowanych grafitem reaktorów RBMK, stosowanych tylko na terenie ZSRR.

Rozdziały i paragrafy

Sięgnijmy do tekstu ustawy. W rozdziale 1., punkcie 1. czytamy: „Ustawa reguluje działalność związaną z wykorzystaniem energii atomowej na potrzeby społeczno-gospodarcze kraju, określa obowiązki jednostek organizacyjnych prowadzących tę działalność, organy właściwe w tym zakresie i ich zadania, zasady odpowiedzial-

ności cywilnej za szkody jądrowe i odpowiedzialność za wyłączenia przeciwko bezpieczeństwu jądrowemu i ochronie radiologicznej”.

Następnie ustawodawca precyzyjnie ustalał: czym są obiekty jądrowe, materiały jądrowe, źródła promieniowania jonizującego, odpady promieniotwórcze. Ponadto określał „transport materiałów jądrowych oraz źródeł i odpadów promieniotwórczych”, organizowane w zakładach „szkolenie i ochrona zdrowia pracowników” i ustanawiał odpowiedzialność cywilną za szkody jądrowe.

Triumfy prawne

Trzy lata przed ustawą „atomową”, 31 grudnia 1983 r., Rada Ministrów podjęła uchwałę o planowanym terminie oddania do eksploatacji bloku nr 1 w grudniu 1990 r. i nr 2 rok później. W uchwale czuć było nutę triumfalizmu, jak się okazało przedwczesnego.

Prace budowlane przy budynku głównym rozpoczęto w październiku 1984 r., a w maju 1985 r. zakończono etap prac przygotowawczych. W 1985 r. prezes Państwowej Agencji Atomistyki wydał zezwolenie na realizację pierwszego etapu energii atomowej na potrzeby społeczno-gospodarcze kraju, określa obowiązki jednostek organizacyjnych prowadzących tę działalność, organy właściwe w tym zakresie i ich zadania, zasady odpowiedzial-

To wtedy wmurowano uroczystie akt erekcyjny, którego pierwsze słowa brzmiały dość zabawnie: „Naonczas, kiedy w rządzie PRL premierem był generał armii Wojciech Jaruzelski - PZPR zarazem pierwszy sekretarz, Radzie Państwa przewodniczył profesor Henryk Jabłoński, a tekę ministra energetyki dzierżył generał dywizji Czesław Piotrowski - mocą umowy zawartej między ościennymi i przyjacielskimi sobie krajami PRL i ZSRR elektrownię jądrową wzniesie postanowiono”.

Żarnowiec i okolica

Można śmiać się z upodobania towarzyszy do staropolszczyzny, ale od strony technicznej Żarnowiec był inwestycją na wskroś nowoczesną. Budowanie w technologii bloków przestrzennie zbiornych przypominało w pewnym stopniu wznoszenie budowli z klocków - puste, sześciennie bloki układano w wymagany sposób, a następnie wypełniano je betonem. Co ciekawe, podobne techniki budowy stosuje się dziś w niektórych nowoczesnych siłowniach III generacji.

„Na inwestycji skorzystać miała też okolica. Niemal 2,5 tys. mieszkań dla budowniczych i przyszłej załogi elektrowni zaczęto budować w Wejherowie, Gniewinie i Redzie. W tych miejscowościach miała też powstać bogata infrastruktura: żłobek, dwa przedszkola,

trzy szkoły oraz hotele, restauracje, dom kultury, oczyszczalnia ścieków, gazociągi, drogi, poczta, sklepy” - trafnie zauważył Andrzej Zawistowski w tekście o Żarnowcu w „Gazecie Prawnej” z kwietnia 2017 r. W kolejnych latach podobne inwestycje miały być prowadzone w Łęborku. Nie wszystkie zamierzenia zrealizowano, ale część budynków powstała i służy do dzisiaj.

Strachi „Żarnobyl”

Jednak dalsze przygotowania do budowy atomu przerwała katastrofa czarnobylska z 26 kwietnia 1986 r. W jej wyniku gwałtownie wzrosła fala protestów przeciwko budowie elektrowni. W czasie ich trwania powstał nawet neologizm „Żarnobyl” będący zlepką dwóch nazw miejscowości - Żarnowca i owianego złą sławą Czarnobyla.

Emocje po katastrofie były tak wielkie, że przeprowadzone referendum w 1990 r. w województwie gdańskim potwierdziło konieczność zamknięcia projektu (przy frekwencji wynoszącej 44,3 proc. opowiedziało się w 86,1 proc. przeciwko budowie elektrowni. Za było jedynie 13,9 proc. poprawnie oddanych głosów). Ponadto stał się on również celem działań środowisk aktywistów. Mowa tutaj np. o Franciszkańskim Ruchu Ekologicznym czy Gdańskim Forum Ekologicznym. Obie organizacje przepro-

wadziły dziesiątki wykładów, manifestacji na temat zagrożenia, jakie może wynikać z budowy elektrowni atomowej w Polsce.

Przerwanie budowy

Rok później, w 1987 r., po okresie pozornej stabilizacji, w wyniku źle przeprowadzonych reform, gospodarka PRL tkwiła już w głębokim kryzysie. Pojawiły się problemy z finansowaniem budowy elektrowni „Żarnowiec”, co skutkowało wyhamowywaniem robót do tego stopnia, że pod koniec 1988 r. zabezpieczano jedynie istniejące konstrukcje, nie wznosząc nowych. Kryzys gospodarczy i związane z tym narastające niezadowolenie społeczne przyczyniły się do przeprowadzenia w Polsce transformacji ustrojowej i gospodarczej.

17 grudnia 1990 r. nowy, demokratyczny rząd Tadeusza Mazowieckiego podjął uchwałę o postawieniu inwestycji „Elektrownia Jądrowa Żarnowiec w budowie” w stan likwidacji. Rozpoczęto demontaż i złomowanie już zakupionych urządzeń elektrowni.

Reaktory przeznaczone dla Żarnowca trafiły do Finlandii i na Węgry. Sprzedano też część sprzętu zakupionego wcześniej na potrzeby elektrowni.

W 1997 r. na terenie niedokończonej budowy uruchomiono Specjalną Strefę Ekonomiczną „Żarnowiec”.

Mariusz Grabowski



Szymon Rendchen: Ja jestem architektem, Agnieszka jest zawodową pianistką.

Wielkie rzeźby z kartonu robią furorę w internecie

FOT. LUCYNA NENOW

Zaczął się od rekina z kartonu dla kilkuletniej córki, dziś ich prace trafiają do teatrów, hoteli, telewizji, nawet do Korei Południowej. Rodzinna firma Nowe Kartonowe z Bytomia dowodzi, że z kartonu można stworzyć dzieła sztuki. O kulisach działalności opowiada Szymon Rendchen.

Od czego to się w zasadzie zaczęło? Od zawsze byliście artystycznymi duszami?

W pewnym sensie tak. Oboje z żoną, mamy artystyczne zaplecze. Ja jestem architektem, Agnieszka jest zawodową pianistką. Ten zmysł twórczy był z nami od zawsze, ale to, co robimy dziś, narodziło się dzięki naszym dzieciom. Kiedy były małe, szukaliśmy dla nich kreatywnych, praktycznych zabaw.

Przełomowy moment nastąpił wtedy, gdy nasza córka, mając ze trzy lata, oznajmiła, że bardzo chciałaby mieć rekina. Mieliśmy w domu akurat duży karton, więc wycięliśmy z niego profil rekina. Miał około dwóch metrów długości, a nasza córka była od niego niemal dwa razy mniejsza... I chodziła z nim wszędzie, zabierała go nawet na zajęcia taneczne. W pewnym momencie pomyśleliśmy, że skoro tak go pokochała, to spróbujemy zrobić coś bardziej trwałego i dopracowanego. Tak właśnie powstała na-

szą pierwsza rzeźba - z kartonu, papieru i bandaży gipsowych.

Czyli wasza pierwsza rzeźba była bardzo osobista.

Zdecydowanie. To był początek naszej zabawy z trójwymiarowymi formami. Później zaczęliśmy eksperymentować dalej i trafiliśmy na estetykę low poly, opartą na prostych wielokątach. To styl, który kiedyś wynikał z ograniczeń technicznych komputerów renderujących grafikę 3D. Dziś te ograniczenia już nie istnieją, ale sama estetyka została i nadal ma w sobie coś atrakcyjnego.

Pierwszym takim modelem był lis, miał bardzo dużo elementów i był niesamowicie pracochłonny. Wtedy zrozumieliliśmy, że prawdziwe wyzwanie nie polega na tym, by zrobić coś skomplikowanego, tylko by pokazać formę jak najprościej.

Do dziś najtrudniejszą częścią naszej pracy jest takie uproszczenie obiektu, by nadal był rozpoznawalny, atrakcyjny wizualnie, a jednocześnie możliwy do wygodnego złożenia.

A na ile nowe technologie, jak sztuczna inteligencja (AI) czy druk 3D, pomagają wam dziś w pracy?

Druk 3D to zupełnie inna technologia. W naszym przy-

padku nie chodzi o drukowanie obiektu, tylko o projektowanie siatek, czyli rozwinięć brył na płaskie elementy, z których później ręcznie składamy gotową formę. Trochę jak szkolne modele geometryczne, tylko na dużo bardziej zaawansowanym poziomie. Komputer bardzo nam pomaga, bo oczywiście nie robimy tego wszystkiego ręcznie od zera. Korzystamy też z AI, ale raczej na etapie przygotowywania ofert i wizualizacji dla klientów.

Kiedyś, żeby pokazać klientowi, jak coś może wyglądać, musieliśmy przygotować pełny model 3D, co zajmowało mnóstwo czasu. Teraz możemy szybciej tworzyć wizualizacje, bazując na wcześniejszych realizacjach. Natomiast AI nie projektuje jeszcze za nas modeli.

I dobrze, bo przy naszej pracy liczy się kontrola estetyki i znajomość technicznych niuansów. Trzeba wiedzieć, co da się złożyć, jak to zrobić wygodnie i gdzie konstrukcja jest narażona na największe obciążenia.

Z którego projektu jesteście najbardziej dumni?

Z sentymentu, ważny jest dla nas miś - to nasz pierwszy prawdziwy model i do dziś jest naszym logo. Natomiast jeśli mówimy o największym wyzwaniu, to bez wątpienia była to ponadczterometrowa rzeź-

ba Bogusława Schaeffera, przygotowana na festiwal w Warszawie. To było dla nas ważne nie tylko dlatego, że obiekt był ogromny i wymagający, ale też dlatego, że pojawił się w tak prestiżowym kontekście artystycznym.

Technicznie to była bardzo trudna realizacja. Papierowa forma tej skali musiała się utrzymać, więc wewnątrz stworzyliśmy specjalną konstrukcję wzmacniającą. To był pierwszy raz, kiedy robiliśmy coś aż tak dużego.

Ile czasu zajmuje stworzenie takiej rzeźby?

To zależy, bo nasza praca dzieli się na trzy etapy. Najpierw modelujemy obiekt w 3D, później wycinamy płaskie elementy na ploterach laserowych, a na końcu składamy wszystko ręcznie. Każdy z tych etapów może trwać inaczej, bo czasem coś dobrze wygląda w projekcie, ale podczas montażu wychodzą błędy, które wydłużają pracę. Przy dużych, jednostkowych realizacjach wielkości człowieka standardowy czas to zwykle około 7-10 dni. Jeśli projektów jest więcej, organizujemy pracę w pracowni tak, by zdążyć z całym zamówieniem.

A jak wyglądają wasze zestawy „Zrób to sam”?

W pudełku znajdują się laserowo wycięte elementy, instrukcja krok po kroku, klej, patyczki do jego rozprowadzania, niewielki drewniany breloczek z wizerunkiem modelu, a przy części modeli także wideoinstrukcje dostępne online. Najprostsze modele można złożyć w około 40 minut. Najbardziej skomplikowane zajmują 3/4 godziny, jeśli ktoś pracuje sam. Jednak może być to fajna forma wspólnego działania - można składać modele w dwie czy trzy osoby, wtedy praca idzie szybciej.

Myśleliście kiedyś o współpracy z gigantami, jak Disney, Lego czy inne wielkie marki? Patrząc na wasze prace, można pomyśleć, że bez problemu dalibyście radę odtworzyć znane postacie.

Teoretycznie byłoby to możliwe, ale nie jest to kierunek, który sobie obraliśmy. Nie interesuje nas odtwarzanie licencjonowanych postaci czy gotowych światów. Wolimy tworzyć własne rzeczy. Choć z Lego wiąże się zabawna historia. Kiedyś, z myślą o dzieciach, zrobiliśmy model ludzika Lego i wrzuciliśmy go na stronę internetową. Wtedy nie mieliśmy jeszcze pełnej świadomości, jak działają zasady związane z licencjonowaniem. Po jakimś

czasie odezwała się do nas kancelaria reprezentująca Lego i grzecznie wyjaśniła, że nie powinniśmy tego robić. Szybko usunęliśmy model ze sklepu i przeprosiliśmy.

Czy zdarza się wam jeszcze popełniać jakieś „głupie” błędy?

Teraz już rzadko, bo mamy tę technologię dobrze opanowaną. Wiadomo, na samym początku nie brakowało spektakularnych wpadek. Jedną z nich była gigantyczna czerwona ośmiornica do restauracji w Katowicach. Chcieliśmy ją usztywnić pianą poliuretanową. Po kilku dniach pracy wypełniliśmy wnętrze pianą, poszliśmy spać zadowoleni, a rano okazało się, że rozsadziła całą konstrukcję. Ośmiornicę trzeba było budować od nowa. Wtedy była to stresująca sytuacja, dziś to już jedna z tych historii, które wspominamy z uśmiechem.

Dla kogo najczęściej tworzycie?

Mamy trzy główne filary działalności. Pierwszy to sklep internetowy z modelami do samodzielnego składania. Drugi to realizacje biznesowe - scenografie, dekoracje, instalacje dla hoteli, firm eventowych czy centrów handlowych.

Trzeci obszar to warsztaty, współpracujemy też z instytucjami kultury. Organizujemy warsztaty dla dzieci, ale zdarzają się również realizacje scenograficzne. W zeszłym roku pracowaliśmy np. dla teatru w Gliwicach, tworząc postacie do spektaklu. Były podwieszane, miały „latać”, więc musieliśmy zaprojektować nie tylko samą formę, ale i cały system mocowań.

Duża różnorodność. To chyba dobrze, nie można się nudzić.

To prawda. Tworzyliśmy elementy do teledysków, dekoracje telewizyjne, gigantyczne wiatrak na eventy ekologiczne, scenografie dla hoteli, świąteczne instalacje do galerii handlowych. Jednym z ciekawszych projektów była też twarz inspirowana Salvadorem Dalím, tylko, że zamiast oczu, miał zamontowane zegary. Rzeźba powstała dla Cezarego Borowika, wspaniałego polskiego tancerza, który wykorzystywał ją jako element choreografii podczas zawodów. Była połączona z jego ciałem za pomocą elastycznych taśm.

Były jakieś zlecenia, które was „pokonały”?

Jedno. Firma związana z branżą spożywczą zapytała nas kiedyś, czy jesteśmy w stanie stworzyć model... szynki do samodzielnego składania.

Problem polegał na tym, że miała to być forma obła, „fasolkowata”, bez wyraźnych krawędzi i bez żadnych punktów zaczepienia estetycznego. I to był chyba jedyny przypadek, kiedy uznaliśmy, że nasza wyobraźnia tego nie udźwignie.

W waszej ofercie można znaleźć projekty edukacyjne.

Tak, wzięło się to z ciekawości naszych dzieci. Jednym z bardziej wymagających projektów była komórka zwierzęca do samodzielnego składania. To nie jest zwykły model. Instrukcja została zaprojektowana jako lekcja biologii. Dziecko, budując kolejne elementy, dowiaduje się, czym są mitochondria, retikulum endoplazmatyczne i inne struktury. Zależało nam na tym, by nauka odbywała się przez działanie. Kiedy dziecko musi nazwać dany element, podać go, wkleić i umieścić w odpowiednim miejscu, te trudne pojęcia naprawdę zostają w głowie. To był jeden z trudniejszych projektów, bo musieliśmy połączyć atrakcyjność wizualną, wartość edukacyjną i prostotę wykonania.

Nad czym teraz pracujecie?

Chcemy rozwijać edukacyjną linię produktów. Po komórce zwierzęcej planujemy stworzyć komórkę roślinną. Kończymy też alfabet edukacyjny dla najmłodszych dzieci. To zestaw prostszy niż nasze przestrzenne modele - oparty na warstwach papieru, które maluch może sam skleić. Każda litera odpowiada jakiemuś pojęciu, ale nie chcemy iść w banał typu „A jak Ala”. Wolimy, żeby było na przykład „B jak bioluminescencja”. Dziecko nie musi od razu wszystkiego zrozumieć, ale oswaja się z językiem nauki, a rodzic dostaje z tyłu krótkie objaśnienie, które może przeczytać i rozwinąć temat. Z jednego alfabetu od razu zaczęły rodzić się kolejne pomysły, choćby alfabet śląski, ekologiczny czy przyrodniczy.

Co uważacie za swój największy sukces?

Największym sukcesem nie jest konkretna realizacja, tylko to, że jako rodzina potrafimy wspólnie tworzyć, pracować i spędzać czas. Zaczęło się od dzieci, do dziś robimy to z dziećmi i to daje nam największą satysfakcję. Dzieci pomagają nam przy pakowaniu, wysyłkach, warsztatach, czasem przy zdjęciach. To było dla nas zawsze ważne - żeby traktować je poważnie, jak pełnoprawnych ludzi, a nie „małe istoty”, które niewiele rozumieją.

Nie brakuje wam zleceń?



Na szczęście nie. Dzięki temu, że działamy w trzech obszarach - sklep internetowy, zlecenia biznesowe i warsztaty - możemy zachować równowagę. Wiadomo, że zdarzają się miesiące, gdy zleceń jest mnóstwo, bywa też tak, że jest ich mało, jednak w skali roku się to jakoś wyrównuje. Nadal pracujemy w swoich zawodach, ale nasza firma odpowiada już za ponad połowę domowego budżetu.

Która współpraca bije wszystkie inne na głowę?

Chyba z Koreą Południową. Zauważyła nas firma zajmująca się importem nietypowych europejskich produktów. Zostaliśmy zaproszeni na spotkanie i to było dla mnie dość surrealistyczne doświadczenie. Wszyscy po drugiej stronie byli perfekcyjnie przygotowani, eleganccy, z wizytówkami, a ja - jak to ja - bardziej projektant niż biznesmen.

Finalnie nasze modele trafiły do Korei, a instrukcje zostały przetłumaczone na język koreański. Do dziś sami do końca nie wiemy, co dokładnie tam napisano, musieliśmy zaufać tłumaczeniu. Ta współpraca bardzo nas podbudowała, bo usłyszeliśmy od partnerów, że dostrzegają w naszej działalności dużą wartość. Widzą, że to firma rodzinna, autentyczna i tworzona z sercem.

A gdyby nie było żadnych ograniczeń budżetowych ani czasowych - jaki byłby wasz wymarzony projekt?

Na pewno nie byłoby to nic stricte technicznego. Nauczyliśmy się, że technika low poly

najlepiej działa przy formach organicznych: zwierzętach, roślinach, pejzażach, wszystkim, co jest naturalnie miękkie, płynne i nieregularne. Właśnie wtedy kontrast z geometryczną formą daje najciekawszy efekt. Bardzo interesują nas dziś portrety i przestrzenne obrazy budowane z kilku warstw papieru. Chcielibyśmy stworzyć dużą, wielowarstwową kompozycję ścienną, coś na pograniczu rzeźby, pejzażu i instalacji.

Czy karton ma jakieś granice? Jaka jest jego żywotność?

Oczywiście. Karton ma swoje ograniczenia, ale my obchodzimy je dzięki trójkątom. To bardzo stabilny kształt konstrukcyjny i właściwie nasz podstawowy budulec. Małe modele mogą samodzielnie utrzymywać formę, ale przy dużych realizacjach musimy wzmacniać je dodatkowymi warstwami, konstrukcjami z PCV albo stalowymi elementami. Przy największych obiektach każda płaszczyzna bywa budowana podwójnie. Z zewnątrz widzimy piękną formę i elegancki metaliczny kolor, ale w środku

kryje się ogrom pracy związanej ze wzmacnianiem każdej z płaszczyzn. Jeśli jednak obiekt stoi we wnętrzu i nie ma kontaktu z wilgocią, może przetrwać naprawdę długo. Mamy w pracowni rzeczy liczące kilka lat i nic złego się z nimi nie dzieje.

A jak wygląda u was kwestia promocji? Macie potencjał na social media, szczególnie TikToka.

Mamy Facebooka, Instagrama, TikToka też założyliśmy, ale nie ukrywam - nie jesteśmy

najlepsi w jego prowadzeniu. Naturalnie bardziej ciągnie nas do pokazywania efektu końcowego niż procesu, a media społecznościowe premiąją właśnie sam proces, kulisy, codzienność. Poza tym jesteśmy zapracowaną rodziną. Mamy dzieci, drugą pracę, firmę, warsztaty, realizacje. A doba ma tylko 24 godziny.

Niedawno pojawiliście się w „Dzień dobry TVN”. Fajne doświadczenie?

Bardzo. Cieszymy się, że nasza praca została zauważona i doceniona. Atmosfera w studiu była świetna, ale sam występ na żywo był oczywiście stresujący. Co innego spokojna rozmowa, którą można później zredagować, a co innego wejście na żywo. Pojechaliśmy tam całą rodziną, bo tak właśnie działamy - jesteśmy drużyną.

To teraz trochę o Śląsku. Czy region jakoś was inspirował?

Tak, zdecydowanie. Przy okazji warsztatów w pałacu w Miechowicach przygotowaliśmy zestawy przedstawiające różne zabytki Bytomia. To było dla mnie ważne także dlatego, że z racji mojego zawodu, jestem szczególnie wyczulony na architekturę i lokalne dziedzictwo. Śląsk jest nam bliski zarówno prywatnie, jak i muzycznie. Moja żona współtworzy projekt związany z promocją języka śląskiego. To pokazuje, że ta regionalność może być obecna na różne sposoby - nie tylko w architekturze czy wzornictwie, ale także w muzyce i codziennym języku.

Klaudia Bąk



Tytus Chmielewski to student budownictwa Politechniki Gdańskiej, który już dwukrotnie dokonał czegoś niesamowitego! Najpierw przejechał Brazylię rowerem. Rok później powtórzył ten wyczyn w Japonii. Jak sam mówi: podróże nauczyły go dobroci i sprawiły, że teraz patrzy na świat zupełnie inaczej.

Przejechałeś rowerem Brazylię i Japonię. Skąd wziął się w twojej głowie pomysł na takie podróże?

Wszystko zaczęło się od tego, że zauważyłem na mojej uczelni plakat, który informował o konkursie podróżniczym. Pomyślałem, że wezmę w nim udział, choć wcześniej nie miałem większego doświadczenia w podróżowaniu. Zacząłem się zastanawiać, jaką wyprawę musiałbym zaplanować, żeby mieć szansę wygrać. Postawiłem więc na coś naprawdę ekstremalnego, ponieważ nigdy wcześniej nie podróżowałem rowerem, nie spałem w namiocie, właściwie nie miałem żadnego doświadczenia w tego typu wyjazdach. Komisja we mnie uwierzyła i udało mi się wygrać ten konkurs. W tej komisji był między innymi Marek Kamiński i to właśnie on dostrzegł we mnie potencjał. Dzięki temu mogłem wyruszyć do Brazylii. Na miejscu wszystko potoczyło się lepiej, niż się spodziewałem. Ta podróż dała mi ogromną satysfakcję, więc później chciałem spróbować czegoś nowego, ale nadal w podobnym duchu rowerowej wyprawy. Wybór padł na Japonię. Brazylia była moim pierwszym wyjazdem poza Europę i wszystko wydawało się tam egzotyczne, ale nigdy wcześniej nie byłem w Azji. Japonia zawsze wydawała mi się czymś odległym i nieosiągalnym, więc postanowiłem, że to będzie mój kolejny cel. Tym razem nie miałem sponsora, więc sam odkładałem pieniądze, udzielając korepetycji z matematyki. W końcu udało się i poleciałem do Japonii.

Co cię napędza do takich wypraw? Bardziej ciekawość świata czy chęć sprawdzenia samego siebie?

Przede wszystkim chęć poznawania świata. Chciałem zobaczyć wszystko na własne oczy, z własnej perspektywy, a nie przez pryzmat cudzych opowieści czy mediów. Bardzo często okazuje się, że rzeczywistość wygląda zupełnie inaczej, niż jest przedstawiana. Ale to też chęć odkrywania siebie. Dużo się dowiedziałem o sobie dzięki tym podróżom. Te wyprawy bardzo mnie zmieniły i sprawiły, że zakochałem się w podróżowaniu. Brazylia była początkiem, a Japonia tylko mninie w tym utwierdziła.



Tytus Chmielewski pod górą Fuji w Japonii.

Podróże nauczyły mnie dobroci...

Co konkretnie w sobie odkryłeś?

Chyba to, że jestem odważniejszy, niż mi się wydawało... albo bardziej szalony. Ta pierwsza wyprawa była naprawdę ryzykowna. Ale też nauczyłem się też dobroci. Ludzie, których spotykałem po drodze, byli dla mnie niesamowicie życzliwi. To sprawiło, że sam chciałem oddawać to dobro dalej. Trudno być złym wobec świata, kiedy doświadczasz tyle bezinteresownej pomocy.

Brazylia wydaje się dość wymagającym wyborem na pierwszą podróż. Nie bałeś się?

Bałem się bardzo. Wszyscy próbowali mnie od tego odwieść. Ale skoro już wygrałem konkurs, nie chciałem się wycofać. Wiedziałem, że to ogromna szansa i taka historia, którą będę mógł kiedyś opowiadać dzieciom. Gdybym zrezygno-

wał, pewnie do końca życia zastanawiałbym się, co by było, gdybym jednak spróbował. Początki były trudne. Przez pierwszy tydzień w Brazylii byłem sparaliżowany stresem przed wejściem na rower. Ale w końcu się przełamałem i ruszyłem.

Co cię tam najbardziej zaskoczyło?

Ludzie. To ich bałem się najbardziej, że coś mi zrobią, że mnie okradną. A było zupełnie odwrotnie. Spotkałem się z ogromną życzliwością. Oferowali mi noclegi, jedzenie, pomoc. To było coś niesamowitego.

A Japonia?

Pojechałem tam zachęcony tym doświadczeniem. W Brazylii ludzie byli najlepszą częścią podróży, mimo że najbardziej się ich obawiałem. W Japonii obawiałem się za to tego

stereotypu, który mówi, że Japończycy są zdystansowani i zamknięci. Bałem się, że będę dla nich niewidzialny. Znowu okazało się, że rzeczywistość jest zupełnie inna. Czulem się zauważony i mile widziany. Ludzie pomagali mi, dawali drobne prezenty. W Japonii istnieje pojęcie osettai. Jest to tradycja obdarowywania podróżnych. To taki gest, który mówi: „nie mogę iść z Tobą, ale chcę być częścią Twojej podróży”. I naprawdę doświadczałem tego niemal codziennie.

W Japonii mówi się o problemie nadmiernej turystyki, przez co pojawiają się opinie, że Japończycy bywają wobec turystów niechętni. Czy miałeś poczucie, że jesteś tam intruzem?

Problem nadmiernej turystyki dotyczy głównie dużych miast, takich jak Tokio, Kioto czy Osaka. Tam faktycznie turystów jest bardzo dużo. Szczególnie w Kioto, gdzie w świątyniach bywa tłoczno do tego stopnia, że trudno się poruszać. Słyszałem nawet o planach wprowadzenia podatku, który miałby ograniczyć napływ odwiedzających. Poza tymi miejscami wygląda to jednak zupełnie inaczej. Podróżowałem głównie przez mniej turystyczne regiony i tam spotykałem się wyłącznie z życzliwością. Ludzie byli zaintrygowani, często zaskoczeni, że ktoś z Europy trafia do ich miejscowości, i reagowali na mnie bardzo serdecznie.

gólnie w Kioto, gdzie w świątyniach bywa tłoczno do tego stopnia, że trudno się poruszać. Słyszałem nawet o planach wprowadzenia podatku, który miałby ograniczyć napływ odwiedzających. Poza tymi miejscami wygląda to jednak zupełnie inaczej. Podróżowałem głównie przez mniej turystyczne regiony i tam spotykałem się wyłącznie z życzliwością. Ludzie byli zaintrygowani, często zaskoczeni, że ktoś z Europy trafia do ich miejscowości, i reagowali na mnie bardzo serdecznie.

Wracając jeszcze do różnic kulturowych. Z jednej strony mówisz, że ludzie byli wobec ciebie bardzo pomocni, ale czy jednocześnie czułeś ten charakterystyczny dla Japonii pęd za pracą?

Myszę, że te stereotypy są trochę wyolbrzymione. W miejscach takich jak Shibuya Crossing faktycznie widać tłumy lu-

dzi, którzy gdzieś pędzą, ale podobnie jest w każdym dużym mieście, choćby w Warszawie. Z drugiej strony w Japonii rzeczywiście istnieje silny kult pracy. Wiele miejsc działa 24 godziny na dobę, przez cały rok, nawet w święta. Praca jest tam bardzo ważna i często stawiana na pierwszym miejscu, przez co ludzie bywają przepracowani i czasem zaniedbują relacje. To sprawia, że powstaje obraz społeczeństwa w ciągłym biegu. Jednak w mniejszych miejscowościach wygląda to już zupełnie inaczej i tam życie toczy się znacznie spokojniej.

Dokładnie, tak to wygląda w mojej głowie. Z jednej strony Japonia to miejsce, gdzie ludzie mieszkają w małych kawalerkach, żyją praktycznie tylko pracą i snem: praca, sen, praca, sen. A z drugiej strony są miejsca jak Okinawa, gdzie starsi ludzie po prostu odpoczywają, żyją spokojnie i są naprawdę szczęśliwi.

W każdym kraju w stolicy czy dużych miastach ludzie żyją w pośpiechu i gonią za karierą. W Japonii jest tak samo, ale stereotypy o „ciągłym biegu” rozciągnięto na cały kraj, podczas gdy w mniejszych miejscowościach życie toczy się znacznie spokojniej - tak jak wszędzie.

Masz jakieś wspomnienia z Japonii, które szczególnie zapadły Ci w pamięć? Coś, o czym nigdy nie zapomnisz albo co było zupełnie nietypowe?

Przez te dwa miesiące w Japonii wydarzyło się mnóstwo niezapomnianych rzeczy. Nagrywałem większość z nich, więc pamiętam każdy dzień. Mogłabym opisać dokładnie każdy moment, ale najciekawsze wspomnienia to np. filmik o Muminkowym Domu, który stał się wiralem i zdobył dwa miliony wyświetleń - to było szokujące (Tytus został zaproszony do domu przez pewną Japonkę. Po przybyciu na miejsce okazało się, że całe mieszkanie ma w sobie Muminkowe dekoracje - przyp. red.). Były też codzienne, niezapomniane sytuacje: kiedy zepsuł mi się rower, a Emil Truszkowski mi pomógł. Pewna dziewczyna postanowiła też zapłacić za mój posiłek. Spotkania z Japończykami były niesamowite. Pamiętam też przypadkowe spotkania z Kanadyjczykami w różnych częściach Japonii, moment, gdy dojechałem pod wulkan, czas spędzony z inną podróżniczką Owsianą, wjazd na Shibuya Crossing, o którym zawsze marzyłem, czy sytuację, gdy mój lot do Sapporo został odwołany. Takich chwil było naprawdę mnóstwo i na zawsze pozostaną w mojej pamięci.

Grażyna Antoniewicz

Gorzka czekolada uchodzi za superfood. Zawiera duże ilości polifenoli, flawonoli i katechin. Działa przeciwzapalnie, korzystnie wpływa na serce i pracę mózgu. Ale czy wspomaga odchudzanie?

Mimo jej zalet należy pamiętać, że gorzka czekolada to kaloryczny produkt. Tradycyjna tabliczka dostarcza przeciętnie 500 kcal.

Gorzka czekolada, zawierająca minimum 70 proc. miazgi kakaowej, to źródło wielu składników mineralnych oraz niektórych witamin - ma ich zdecydowanie więcej niż inne typy czekolady.

Wśród najcenniejszych wymienianie są przede wszystkim potas, fosfor, magnez, wapń, żelazo, jod, niacyna, witamina E, tiamina i ryboflawina. Gorzka czekolada to także skarbnica antyoksydacyjnych polifenoli, które sprawiają, że jedzenie prawdziwej gorzkiej czekolady pomaga zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych, takich jak nadciśnienie, miażdżyca, zakrzepicy żylna czy nawet udaru mózgu.

Mimo całego dobrodziejstwa należy pamiętać, że gorzka czekolada należy do dość kalorycznych produktów. 100 g, czyli tradycyjna tabliczka, dostarcza przeciętnie 500 kcal, 40 g tłuszczu, 13 g białka, 8 g węglowodanów i 6 g błonnika.

Czy gorzka czekolada pomaga w odchudzaniu?

Badania pokazują, że gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi, co z kolei może skutkować zwiększoną utratą masy ciała i zmniejszonym magazynowaniem tłuszczu. Inne wyniki - potrzebujące jeszcze potwierdzenia - wskazują także na to, że ciemna czekolada może pomóc w kontrolowaniu prawidłowego poziomu cukru we krwi.

Inne badania potwierdziły, że ciemna czekolada może zmniejszyć łaknienie i dawać uczucie sytości, co może być pomocne w utracie wagi. Według badaczy jedzenie czekolady nie tylko sprawiło, że uczestnicy badania byli mniej głodni (spadł u nich poziom greliny - hormonu stymulującego głód), ale byli również bardziej najedzeni i zadowoleni niż osoby, które jadły inne rodzaje czekolady. Badania pokazały też, że u 15 kobiet z nadwagą, które codziennie przez tydzień spożywały czekoladę, zaobserwowano obniżenie poziomu cholesterolu i zmniejszenie masy ciała.

Dieta czekoladowa? Niekoniecznie...

W świetle wyników badań czekolada rzeczywiście może być uznana za superfood sprzyjający utracie wagi. Jed-



Gorzka czekolada może wpływać na zmniejszenie stężenia insuliny we krwi.

Czy gorzka czekolada jest zdrowa i pomaga się odchudzać?

nak nie należy w związku z tym przechodzić na „dietę czekoladową”, ale uznać ją za pełnowartościowy produkt, który warto włączyć do codziennego jadłospisu, jeśli zależy nam na utrzymaniu aktualnej wagi lub zrzuceniu kilku kilogramów. Jest z pewnością dobrym wyborem, jeśli mamy ochotę na słodką przekąskę. Lepiej wybrać wtedy kostkę gorzkiej czekolady niż sięgnąć po przetworzone sklepowe słodycze lub mleczną albo białą czekoladę. Według dietetyków bezpieczną i zalecaną porcją dla osób zdrowych jest 15-50 g dziennie, przez pięć dni w tygodniu. Im częściej sięgamy po czekoladę, tym porcje powinny być mniejsze.

Nieliczne przeciwwskazania do jedzenia gorzkiej czekolady, to oprócz nietolerancji pokarmowych i alergii, niektóre choroby nerek i układu moczowego oraz tendencja do częstych zaparć.

Ciemna czekolada może zmniejszyć łaknienie i dawać uczucie sytości.

Dodaj do kawy, a zyskasz energię i dobry nastrój

Kawa z czekoladą gorzką to połączenie espresso lub mocnej kawy filtrowanej z rozpuszczoną gorzką czekoladą (o wysokiej zawartości kakao) i mlekiem (lub jego roślinnym zamiennikiem). Najpopularniejszą i najbardziej klasyczną formą tego napoju jest mokka (lub caffè mocha), czyli jeden z wariantów kawy latte. Jednak w kawie mokka nie ma mlecznej pianki tak jak w latte czy cappuccino. Dlatego ozdabia się ją bitą śmietaną, jednak nie polecam tego pomysłu ze względu na to, że podwyższa kaloryczność napoju. Kawa z gorzką czekoladą wyróżnia się intensywnym smakiem kakao, który doskonale komponuje się z goryczką kawy. Najlepszy efekt uzyskasz, rozpuszczając czekoladę w gorącym espresso i spieniając mleko. Połączenie kawy (kofeiny) i gorzkiej czekolady (kakao) dostarcza nie tylko przyjemnych doznań smakowych, ale także łączy korzystne właściwości obu tych składników:

Zwiększa koncentrację i poprawia nastrój - kofeina to stymulant, który zwiększa czujność i koncentrację. Kakao z gorzkiej czekolady zawiera teobrominę - łagodniejszy stymulant, który w połączeniu z kofeiną może wydłużać i wzmacniać poczucie skupienia oraz poprawiać nastrój. Kakao może także wspierać uwalnianie endorfin, czyli hormonów szczęścia.

Wspomaga odchudzanie - gorzka czekolada potrafi przyspieszyć metabolizm i wspomóc spalanie tłuszczu, podczas gdy kawa działa jako naturalny środek zmniejszający łaknienie (ograniczający apetyt).

Działa antyoksydacyjnie - zarówno kawa, jak i gorzka czekolada są bogate w przeciwutleniacze (polifenole, flawonoidy). Flawonoidy w kakao są jednymi z silniejszych. Przeciwutleniacze pomagają w walce z wolnymi rodnikami, co ma znaczenie w profilaktyce chorób serca i neurodegeneracyjnych.

Wspiera serce i układ krążenia - flawonole zawarte w kakao mogą poprawiać przepływ krwi poprzez zwiększenie produkcji tlenu azotu, co przyczynia się do obniżenia ciśnienia krwi i poprawy funkcjonowania naczyń krwionośnych. Kofeina może mieć krótkotrwały efekt podnoszący ciśnienie, ale umiarkowane spożycie kawy jest generalnie neutralne lub korzystne dla zdrowia serca.

Chroni mózg i układ nerwowy - flawonoidy z kakao są badane pod kątem ich zdolności do poprawy funkcji poznawczych, w tym pamięci i czasu reakcji. (PP)

Krystyna**Prońko:****Zawsze szłam
za głosem serca**

O cenie niezależności, rozczarowaniach show-biznesem, piosenkach, które przetrwały próbę czasu, i o tym, dlaczego nie wierzy w żadne wielkie powroty.

- Zawsze się za coś płaci. Zależni też płacą, tylko więcej
- mówi Krystyna Prońko, piosenkarka i kompozytorka.

Jakie jest Pani pierwsze wspomnienie muzyczne?

Chodziłam do szkoły muzycznej, więc moje najwcześniejsze wspomnienie muzyczne wiąże się z przedszkolem muzycznym. Do dziś pamiętam nazwisko pani, która uczyła nas w tym przedszkolu solfeżu, i to nie tylko w przedszkolu, bo i pierwszych, drugich klasach szkoły muzycznej w Gorzowie, a chyba nawet i do końca. To była pani Skazińska. Z perspektywy czasu oceniam, że znakomicie wyprowadziła nas na ludzi muzycznych. Umiała do nas trafić. Docierało do mnie wszystko, co nam pokazywała na tych zajęciach. Pamiętam choćby metodę kolorowania dźwięków; każdy dźwięk miał inną barwę. To owocuje do dzisiaj, skoro takie rzeczy zostają w człowieku.

Pochodziła Pani z muzycznej rodziny?

Zdecydowanie nie.

To skąd więc pomysł, żeby posłać Panią do przedszkola muzycznego?

Mam w domu zdjęcia mojej mamy z harmonią albo tańczącą jakieś klasyczne układy. Pewnie chodziła na balet, bo wtedy niektórzy rodzice posyłali dziewczynki na takie zajęcia. Nie wiem dokładnie, bo nigdy specjalnie się tym nie interesowałam. Ale jeśli chodzi o tradycje muzyczne w sensie takim, że ktoś wcześniej był muzykiem, to nic o tym nie wiem.

Pani bracia grali na instrumentach. Oni również chodzili do szkoły muzycznej?

Tak. Rodzice posyłali nas wszystkich po kolei. Sprawdzali chyba nasze zdolności, może nie tyle zainteresowania, ile właśnie predyspozycje. Ale jednocześnie każde z nas miało obowiązek zdać maturę w normalnej, zawodowej szkole. Ja na przykład mam maturę z chemii i mogłam wtedy pracować, bo teraz już nie, jako лаборantka.

I pracowała Pani w sanepidzie, w laboratorium.

Pracowałam nie tylko w sanepidzie, bo i w paru innych miejscach. Ale to wszystko by-

ło w ramach stażu pracy. Kiedy ten obowiązek wobec państwa się skończył, zaczęłam po prostu robić coś innego.

1972 rok, czyli pierwsze Opole. Jak Pani je wspomina?

Najbardziej pamiętam przymiarkę kostiumu, bo nie miałam się w co ubrać. Wymyśliłam sobie czarny kostium: bluza i spodnie, a do tego dużo koralików. I tak właśnie było. Te koraliki mam do dziś. Nie wszystkie, bo część się pozrywała, ale sporo zostało. Całą tę sytuację od początku do końca poprowadziła Estrada Poznańska i ówczesny dyrektor, pan Napierała. A zaczęło się od tego, że mój brat Piotrek pracował tam jako muzyk w zespole. Opowiadał o mnie, opowiadał, aż w końcu padło pytanie: „A gdzie jest ta twoja siostra?”. Okazało się, że potrzebują pianisty i dziewczyny do chóru. Usłyszałam: „Weź swoją siostrę, niech wejdzie w to”. Akurat byłam już wtedy po dwóch czy trzech trzymiesięcznych trasach po Związku Radzieckim z różnymi polskimi artystami. Dobrze się złożyło, bo



FOT. WIKIMEDIA COMMONS

potrzebowaliśmy z Januszem Komanem jakiegoś stałego punktu zaczepienia. Założyliśmy zespół, ale on się rozpadł. I wtedy pojawiła się propozycja z Estrady Poznańskiej. W ten sposób tam wylądowaliśmy.

Rzeczywistość nie znosi próżni.

Można i tak powiedzieć. W każdym razie zaczęliśmy się tam. To był program Urszuli Sipińskiej i Andrzeja Dąbrowskiego. Janusz grał na keyboardach, chyba też na fender pianino; już dokładnie nie pamiętam. A ja śpiewałam chórki. Pozwalano mi też coś zaśpiewać solo, ale tego również już dokładnie nie pamiętam. Skończyło się na tym, że wysłano mnie na przegląd przed Opolem. Janusz napisał muzykę, ktoś inny tekst, pojechaliśmy do Warszawy i ten przegląd wygrałam. Odbывał się w kawiarni

ni na piętrze hotelu Bristol. Tej kawiarni już nie ma. To było miejsce, w którym wcześniej występowały późniejsze gwiazdy. Związany był z nim profesor Bardini. To on zwrócił na mnie uwagę. A kiedy wygrałam przegląd i znalazłam się w Opolu, znów się mną zainteresował i powiedział: „Nie maluj, dziecko, paznokci”, bo miałam wtedy czerwone paznokcie. I ja do dziś nie maluję paznokci.

Wyjaśnił Pani, co mu przeszkadzało?

Nie, ale sama zrozumiałam, o co chodziło. Nie musiałam zwracać na siebie uwagi paznokciami, nie pasowały do mnie.

Wyobrażała sobie Pani, że będzie wokalistką?

Szłam za głosem serca. I do dziś tak mam: jeśli coś mi

się nie podoba, to tego nie śpiewam. Oczywiście dopiero wtedy, kiedy sytuację przeanalizuję i dojdę do wniosku, że to nie jest dla mnie. Zdarza mi się odrzucić kompozycje, teksty piosenki, których nie potrafię uznać za nie „swoje”. To nie jest żadna ujmą dla autora czy kompozytora. Po prostu nie chcę śpiewać wszystkiego. I nie wszystko potrafię zaśpiewać tak, żebym sama była z tego zadowolona. Jestem dla siebie najsurowszym krytykiem.

Nigdy Pani to nie przeszło? Dziś nie jest Pani dla siebie łagodniejsza?

Wręcz przeciwnie - to się we mnie raczej nasila.

Jak było z piosenką „Psalm stojących w kolejce” autorstwa Ernesta Brylla? Był to utwór, który władzy przeszkadzał.

Łódź w obiektywie

FOT. ARCHIDIECEZJA ŁÓDZKA

Zgodnie z zapowiedzią kard. Konrad Krajewski zaprosił bezdomnych do pałacu łódzkich biskupów. Podał im żurek w holu wyłożonym marmurami, a potem odwiózł autem do domu.



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE RAFAŁA IWOL

Rafał i Wiola mieszkają we wsi Moskwa koło Nowosolnej. Od 6 lat angażują się w opiekę nad chorymi, porzuconymi zwierzętami. Obecnie mają 22 psy i 8 kotów.



FOT. UNE

Dwa słonie opuszczają łódzkie Orientarium. Taru i Kyan wyjadą do innego ogrodu zoologicznego i w nim będą razem trzymane. Za to do tych, które w Łodzi zostają, dołączają nowe osobniki.



W dużym stopniu tak. Ale gdyby nie mój własny przesiew tego wszystkiego, co razem tworzyliśmy, to żadna definicja by nie przeszła. Nie byłoby żadnej rozpoznawalności. Bo ja jestem na końcu tego łańcuszka, który nazywa się piosenką. Od pomysłu do efektu końcowego jest jeszcze długa droga. Gdybym nie dostosowywała tych utworów do siebie, nie wprowadzała do nich zmian, swoich pomysłów, wyglądałyby to inaczej. Ale to była bardzo dobra współpraca. I myślę, że zarówno ja Januszowi, jak i Januszowi wiele zawdzięczamy.

Pamięta Pani wasze spotkanie w Baku? Jak ono wyglądało?

Normalnie. Przyjechał człowiek na zmianę za innego pianistę, który się nie sprawdził. Zagraliśmy koncert. Potem były kolejne trasy, więc było tak jak to bywa na trasie.

Mówi Pani o tym bardzo zwyczajnie. Nie było w tym romantyzmu?

To było ponad pięćdziesiąt lat temu. Mieliśmy wspólne zainteresowania muzyczne, podobny gust i stąd to się wzięło. Jesteśmy dziś w dobrych relacjach. Każde z nas ma swoje życie i nic się nie dzieje, co miało by to zmienić. Jeszcze nie umieramy.

Kiedy przyszła wolność, nie była Pani trochę rozczarowana tym, co dzieje się z show-biznesem? Mam na myśli lata 90., kiedy sama weszła Pani również w stronę biznesową.

Niestety biznes, o którym pani mówi, bez względu na epokę bywa rozczarowujący. Mnie rozczarowuje właściwie na każdym kroku, od zawsze. Nigdy nie jest do końca tak jak człowiek by chciał albo jak się spodziewa. Jest takie powiedzenie, że sukces na pstrym koniu jeździ. Wszystko zależy od publiczności: od tego, czy ktoś ku-

pi bilet, płytę, czy zechce posłuchać piosenki. Dzisiaj widać to wyjątkowo wyraźnie. Zależy też od tego, czy jakiś organizator koncertu się kimś zainteresuje i zaprosi go na trasę. To wszystko nie zależy wyłącznie ode mnie.

A jak dziś patrzy Pani na publiczność? Jest dla Pani łaskawa?

Niezwykle łaskawa. Proszę pamiętać, że ja istnieję w tym zawodzie od kilkudziesięciu lat. To taki kawał czasu, że jedni mogli się mną znudzić, inni mogli mnie po latach polubić na nowo, a jeszcze inni już do mnie nie wrócą. To wszystko się kołuje. Ale ci, którzy przychodzą na koncerty i kupują bilety, a wbrew pozorom grałam i gram ich sporo, są dla mnie bardzo łaskawi. A ja staram się odpłacić im tym, co mam najlepszego.

Dlaczego ma Pani własny kanał na YouTube?

Między innymi właśnie po to, żeby była ciągłość. Jest tam sporo historii i ja staram się o tę swoją historię dbać; o wszystko, w czym brałam udział, co współtworzyłam. Nie do wszystkiego już docieram, nie wszystko mam, ale to, co gdzieś po drodze do mnie wraca, staram się ocalić. To jest kawał historii mojej pracy artystycznej. Nie mnie samej, tylko właśnie pracy. To nie jest to samo. Jest ze sobą związane, ale tych powiązań nie zamierzam dotykać, bo są moje.

Patrząc na Panią i widząc w Pani młodość.

Alte tajemnica mojej głowy.

To też świadczy o tym, jak bardzo jest Pani wciąż twórcza.

Tak. I doskonale zdaję sobie z tego sprawę, że mój potencjał jeszcze się całkowicie nie wyczerpał. To mi bardzo pomaga. Jeszcze mam potencjał.

Anieta Czupryn

Ten nasz niezwykły motoryzacyjny świat

KIA EV2. ELEKTRYCZNY SUV Z SEGMENTU B

Kia Polska ogłosiła start sprzedaży modelu EV2. To elektryczny SUV segmentu B produkowany w Europie. Do wyboru są dwie wersje pojemności akumulatora.

EV2 to nowy elektryczny SUV segmentu B, który jest najmniejszym autem w europejskiej gamie elektrycznych modeli marki Kia.

EV2 jest dostępne z akumulatorem standardowym, który może zmagazynować 42,2 kWh energii elektrycznej lub akumulatorem tzw. long range o „pojemności” 61,0 kWh. Przewidywany zasięg wynosi do 317 kilometrów dla wersji standardowej oraz do 453



kilometrów dla wersji o wydłużonym zasięgu (dane w trakcie homologacji, mogą ulec zmianie).

Obydwa akumulatory wykorzystują instalację o napięciu 400 V. W optymalnych warunkach szybkie ładowanie prądem stałym (DC) od 10 do 80 procent stanu naładowania akumulatora trwa 29 minut w wypadku wariantu podstawowego i około 30 minut dla modelu z większą baterią. Po raz pierwszy w wypadku modelu marki Kia już w momencie premiery EV2 obsługuje ładowanie prądem przemiennym (AC) o mocy zarówno 11 kW, jak i 22 kW, jako opcjonalne wyposażenie auta.

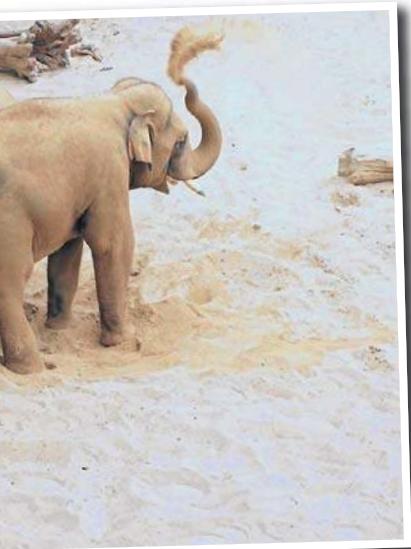
Cennik EV2 otwiera kwota 99 900 zł za wariant z akumulatorem 42,2 kWh.

(motofaktv.pl)



Obecnie jest produkowana wersja z akumulatorem 42,2 kWh, natomiast wariant z większą baterią 61,0 kWh wejdzie do produkcji w czerwcu 2026 roku.

FOT. KIA



FOT. GRZEGORZ GALAŚIŃSKI



TE URZĘDOWE SŁUPKI...

Po naszym artykule o zespłeczeniu słupkami słynnej łódzkiej Alei Gwiazd na Piotrkowskiej, miejscy urzędnicy i radni postanowili działać. Na miejsce udała się komisja, która orzekła, że tak być nie może. Gwiazda zmarłej niedawno aktorki Bożeny Dykiel zostanie więc wykopana i przeniesiona w inne, bardziej oddalone od słupków miejsce. Ale na tym nie koniec problemów, bo... słupki nie spełniają norm szerokości – stoją zbyt blisko siebie, w związku z czym nie będzie możliwości przejazdu riksz...



W budynku w pasażu Rubinstein przy ul. Piotrkowskiej 75 kiedyś była Pizza Hut. Jednak od lat miejsce to niszczeje, koczują tu bezdomni. W listopadzie władze miasta wykupiły ten teren za prawie 1,5 mln zł. Dotychczas jednak nic się nie zmieniło. Zarząd Lokali Miejskich zamówił analizę techniczną budynku.

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

Mimo, że większość niemieckich firm lotniczych pracowała już od początku wojny nad samolotami z napędem odrzutowym w firmie Dornier nadal myślano o maszynach tłokowych. Zdając sobie sprawę z przewagi szybkości odrzutowców wykorzystano pomysł profesora Claudiusa Dorniera jeszcze z lat 30.

Wymyślił on wówczas projekt myśliwca z silnikiem ciągnącym i pchającym, co w praktyce oznaczało konstrukcję dysponującą śmigłem dziobowym i ogonowym.

Tak zrodził się samolot Dornier Do 335, jeden z najbardziej nowatorskich samolotów myśliwskich II wojny światowej. Od początku prac nad nim towarzyszyły duże problemy. Herman Goering nie chciał się zgodzić by zakłady produkujące bombowce zajmowały się konstruowaniem myśliwców.

Dlatego, choć oblot prototypu nastąpił w 1940 roku, dopiero w 1943 roku zapalono się zielone światło przed nowym samolotem, który otrzymał nazwę Do 335 Pfeil (Strzała a przez pilotów ze względu na kształt nazywany Mrówkojadem).

Smukły i niezwykle szybki budził ogromny entuzjazm pilotów oblatywaczy. Już w pierwszych lotach wykazał niezwykłą szybkość (765 km/h z silnikami o mocy 1800 KM) i zwrotność, którą bił na głowę Me-109, Focke Wulff i wszystkie myśliwce alianckie. Był jedynym w tej wojnie myśliwcem dwusilnikowym o możliwościach manewrowych maszyny jednosilnikowej.

Uzbrojony w dwa działka 20 mm i działko 30 mm strzelające przez wał śmigła był niezwykle groźnym myśliwcem, zarówno w wersji dziennej jak i nocnej. Na Do 335 zastosowano poza nowatorskim napędem wiele nowoczesnych urządzeń, m.in. pierwszy w maszynie operacyjnej wyrzucany fotel.

Pierwsze egzemplarze samolotu pojawiły się na przełomie 1944 i 1945 roku, ale nigdy nie weszły do akcji.

Dysponując ogromną szybkością (w ostatnich egzemplarzach montowano już silniki o mocy 2100 KM pozwalających osiągać prawie 800 km/h), zwrotnością i silnym uzbrojeniem mogły łatwiej niż Me-109 i FW-190 przeniknąć obronę alianckich bombowców i skutecznie je atakować. Na szczęście przemysł niemiecki nie był już w stanie produkować seryjnie tego niezwykle szybkiego myśliwca.

Latające skrzydło

Pierwsze prace nad tego maszynami w kształcie „latającego skrzydła” rozpoczęli bracia Horten z Bonn.

Pierwszy samolot oparty na tego typu konstrukcji powstał jeszcze przed wojną, jednak tak naprawdę sprawy ru-

Niezwykłe konstrukcje



Do 335 napędzały dwa silniki - jeden z przodu, drugi z tyłu.

FOT. WIKIMEDIA COMMONS

szyły z miejsca, gdy na początku lat czterdziestych dotarła do Niemiec informacja wywiadu niemieckiego, że Amerykanie w firmie Northrop podjęli pracę nad samolotem w układzie „latającego skrzydła”.

Bracia Horten otrzymali wówczas środki umożliwiające budowę pierwszego samolotu a potem kolejnych prototypów, któ-

re wiodły do najbardziej rewolucyjnej konstrukcji jaką był Ho-IX.

Był to samolot napędzany dwoma silnikami odrzutowymi, wyposażony cztery działka 30 mm i rozwijający szybkość prawie 800 kilometrów na godzinę.

Pokaz nowego samolotu, który zamierzano produkować w wersji myśliwsko-bombowej

i myśliwca nocnego, spotkał się w czasie pokazu z aplauzem Hermana Goeringa, który był pod wrażeniem nowego samolotu, tak znacznie odbiegającego konstrukcją od tego co znajdowało się w użyciu. Jednak samolot, poza kilkoma prototypami, pozostał jedynie kolejną superprodukcją bez zastosowania bojowego.

Kalendarium

Wydarzyło się 10 kwietnia

- 1909 – Kazimierz Prószyński uzyskał we Francji patent na aeroskop – pierwszą na świecie ręczną kamerę filmową, napędzaną sprężonym powietrzem.
- 1912 – RMS „Titanic” wypłynął z Southampton do Nowego Jorku w swój jedyny rejs.
- 1943 – Organizacja Specjalnych Akcji Bojowych AK dokonała zamachu bombowego na Dworcu Głównym w Berlinie, w wyniku którego zginęło 14 osób, a 60 zostało rannych.
- 1963 – Na Atlantyku zatonął atomowy okręt podwodny USS „Thresher”, w wyniku czego zginęło 129 członków załogi.
- 1993 – Polski emigrant Janusz Waluś zastrzelił na przedmieściach Boksburga czarnoskórego przywódcę południowoafrykańskich komunistów Chrisa Hanięgo.
- 1999 – W Łodzi została odsłonięta Ławeczka Tuwima.
- 2010 – w katastrofie pod Smoleńskiem zginął prezydent RP Lech Kaczyński z żoną i 94 osoby na pokładzie Tu-154.

„Moja czerstwa miłość Łódź”

Choć Roman Kłosowski urodził się w Białej Podlaskiej, wiele lat mieszkał w Warszawie, to bliska jego sercu była Łódź. Tu przez pięć lat był dyrektorem Teatru Powszechnego.

W książce „Z Kłosem przez życie” jest rozdział poświęcony temu okresowi jego życia pod tytułem „Moja czerstwa miłość Łódź”.

- Różnie w tej Łodzi bywało - odpowiadał pytany dlaczego wybrał taki tytuł rozdziału. - Ale była to miłość. W Łodzi byłem dyrektorem, aktorem, reżyserem, wykładałem w szkole filmowej. Tam zaangażowałem moją przyszłą synową, dziś wybitną łódzką aktorkę Barbarę Szcześniak. W Łodzi spełniałem się nie tylko jako aktor, ale też jako człowiek, który chce przez teatr wyrażać swoje poglądy na różne sprawy.

Do Łodzi Roman Kłosowski przyjechał w 1974 roku, choć wcześniej był tu często przy-

jeżdżając do łódzkiej Wytwórni Filmów Fabularnych. W rozmowie z „Dziennikiem Łódzkim” aktor opowiadał jak to się stało, że znalazł się w Łodzi.

- Po prostu przyjechali do mnie z Rady Narodowej - wspominał. - Ja już byłem wtedy znanym aktorem. Skończyłem wcześniej reżyserię. Miałem na swym koncie spektakle wyreżyserowane w Teatrze Telewizji. Szukali kandydata na dyrektora Teatru Powszechnego w Łodzi. I przyjąłem tę propozycję.

Czas, gdy Roman Kłosowski był dyrektorem Teatru Powszechnego należał do jednego z lepszych okresów w jego historii. Kiedy Kłosowski został dyrektorem zamieszkał na Ba-

łutach, w bloku przy ul. Inflanckiej.

- Miałem dwa pokoje w wieżowcu załatwione przez Urząd Miasta - mówił nam pan Roman. - Moimi sąsiadami byli Basia Wałkówna i Józek Zbiróg. To bardzo miła okolica. Blisko Lasu Łągiewnickiego, Parku Juliuszowskiego. Nie było jednak czasu, by odwiedzać te cudowne miejsca. Proszę nie zapominać, że gdy mieszkaliśmy w Łodzi byłem o trzydzieści lat młodszy i prowadziłem bardzo aktywne życie zawodowe. Oczywiście kwitło życie towarzyskie, ale ja nie za bardzo miałem na to czas. Byłem bardzo związany z rodziną. Czasem spotykałem się z kolegami. Było miło.



Roman Kłosowski

Więcej

Ciągle był Maliniakiem...

- Gdy ktoś dzisiaj woła do mnie panie Maliniak, a nie panie Romanie, to dalej trochę się denerwuję - twierdził aktor. - Ta rola została świetnie napisana przez niezwykłego już scenarzystę „Czterdziestolatka”, Krzysztofa Toeplitza. W sumie ten Maliniak jest ewenementem. Tak negatywna postać jest tak znana i lubiana. Mogę powiedzieć, że gdy mieszkaliśmy w Łodzi to na co dzień czułem sympatię. Taksówki były zaraz wolne. Jeszcze jak dziś przyjeżdżam do Łodzi to czuję tę sympatię.

Dawne służby III Rzeszy kontra PRL

Niemieckie służby - po porażce III Rzeszy - szybko znalazły wspólny język z USA. Wojciech Rodak opisuje, w jaki sposób opłatały one swoją siecią komunistyczną Polskę, szukając informacji wojskowych.

Pod koniec II wojny gen. Reinhard Gehlen nie był wysoko notowany na dworze Hitlera. Jako szef wydziału Obce Armie Wschód w Sztabie Generalnym Wehrmachtu przygotowywał raporty wywiadowcze na temat zdolności bojowej Armii Czerwonej. Nie spodobały się one Hitlerowi. Na początku kwietnia 1945 r., Gehlen został usunięty ze stanowiska, zaraz po swoim przełożonym Heizu Guderianie.

W oczekiwaniu na klęskę

Jednak do tego czasu Gehlen i mała grupka jego współpracowników dobrze przygotowała się na nieuniknioną klęskę III Rzeszy.

Od początku 1945 r. w sekracie zbierali kluczowe tajne dokumenty dotyczące Sowietów, po czym pakowali je w stalowe skrzynie. Przeszło 50 pojemników zakopali w leżącej tuż przy granicy z Austrią miejscowości Valepp w Alpach. Po co? Generał zakładał, że zaraz po jej rozgromieniu kruchy sojusz mocarstw zachodnich ze Stalinem rozpadnie się. Niedawni „przyjaciele” skoczą sobie do oczu. Był przekonany, że Niemcy, nawet jeśli początkowo będą tylko „armią jeńców za drutami”, to ostatecznie staną z bronią w ręku u boku Zachodu przeciw komunistom. Według niego pierwszą nacją, która zrozumie konieczność współpracy z Niemcami, będą Amerykanie. Dlatego też zamierzał się do nich zgłosić, proponując im swoje usługi i wiedzę na temat sowieckiego potencjału. Skrzynie z danymi miały być jednym z argumentów w negocjacjach ze zwycięzcami zza oceanu.



Gehlen przetrwał ostatnie dni wojny w górach Bawarii. W ręce Amerykanów oddał się 20 maja 1945 r. Początkowo zupełnie mu nie ufano. Dopiero gen. Edwin L. Sibert, szef wywiadu w amerykańskiej strefie okupacyjnej, zrozumiał wartość wywiadowcy Wehrmachtu i posiadanych przez niego informacji na temat ZSRR.

W 1946 r., po trwających rok negocjacjach w USA z szefami amerykańskich służb, Gehlen dostał zielone światło na stworzenie własnej organizacji wywiadowczej na terenie RFN. „Kadry Organizacji Gehlena”, bo pod taką nazwą przeszła do historii, opierały się na byłych oficerach Sztabu Generalnego Wehrmachtu i Abwehry. Na przykład płk Oskar Reile, w czasie wojny szef kontrwywiadu Abwehry we Francji, stanął na czele Departamentu III, odpowiedzialnego za kontrwywiad na terenie Niemiec Zachodnich. Poza nimi w szeregach instytucji, na niższych stanowiskach, znalazło się wielu byłych esesmanów i gestapowców (mogli stanowić nawet 20 proc. pracowników).

Centrala organizacji, tzw. Generaldirektion, znajdowała się w Pullach nieopodal Monachium. Wszystkie jej wydziały znajdowały się w większych miastach Niemiec i były zakamuflowane jako przedsiębiorstwa. Na przykład agencja odpowiedzialna za wywiad na terenie PRL i ZSRR mieściła się w Darmstadt pod szyldem spółki Schencker GmbH. Pre-

zesem „firmy” był generał Alfred Kretschmer, były attaché wojskowy Rzeszy w Tokio. Z powodu skrajnej decentralizacji Gehlen zmuszony był do nieustannego podróżowania po swoim imperium cieni.

Finansowanie

Ciekawa jest też metoda, jaką CIA stosowała, by potajemnie finansować Generaldirektion. Dawali ludziom Gehlena całe ciężarówki papierosów. Ci sprzedawali je na czarnym rynku za dolary. Gdy tylko mieli pieniądze w rękach, znikali za rogiem. Zaraz po nich pojawiała się amerykańska żandarmeria, która konfiskowała tretny towar szemranym przed siębiorcom i... z powrotem dawała go gehlenowcom. Operację tę powtarzano wielokrotnie - w zależności od potrzeb.

W pierwszym okresie priorytetem Organizacji była penetracja wywiadowcza NRD. Z czasem mocodawcy z Waszyngtonu domagali się danych także z ZSRR i pozostałych krajów bloku wschodniego. Stąd też na początku 1953 r. z Pullach popłynęły rozkazy, by rozpocząć szeroko zakrojoną operację przerzutu agentów do Polski i innych demoludów.

Pierwsze siatki gehlenowskie w PRL powstawały na przełomie lat 40. i 50. Za ich przygotowanie odpowiadała berlińska filia, w której pracowało wielu Niemców urodzonych w II RP. Do współpracy agenturalnej pozyskiwali głównie drobnych przemysłni-

ków - wytrawnych znawców słabych punktów na granicach. Najpierw wciągano ich w szmugiel i handel zegarkami lub innymi pożądanymi w PRL towarami, a potem starano się ich wykorzystywać do uzyskiwania konkretnych informacji (np. o sowieckich garnizonach) i rozbudowy siatek szpiegowskich na wschodnim brzegu Odry. Nie przynosiło to jednak rezultatów, których oczekiwała od Organizacji CIA.

Od początku 1953 r. na odcięk Polski rzucono znacznie większe siły. Za tym poszła zmiana sposobu działania ludzi Gehlena. Odtąd podstawowym miejscem pozyskiwania informacji i rekrutacji agentów stały się obozy dla uchodźców z PRL, takie jak te w Ingolstadt czy Neu-Ulm. Wywiadowcy przychodzili do nich w przebraniu pracowników amerykańskich organizacji dobroczynnych, by nie budzić niechęci Polaków i nie dekonspirować się przed konkurencyjnymi służbami. Pod różnymi pretekstami przesłuchiwali ludzi, pytając np. o miejsca dyslokacji wojsk sowieckich, warunki życia w PRL, a przede wszystkim o sposoby, w jakie przedostali się przez granicę. Ponadto oferowali znaczne sumy za polskie dowody osobiste - za wzór nowego dowodu z 1953 r. dawali aż 500 marek.

Obozy dla uchodźców z PRL były przede wszystkim miejscem rekrutacji kandydatów na szpiegów. O wartościowych ludzi zażarcie konkur-

wał tu wszystkie zachodnie służby w sztabie generalnym Wehrmachtu.

Chyba że trafiali na uciekinierów z żelaznej kurtyny o niemieckich korzeniach - ci często godzili się na współpracę.

Szkolenie i przerzut

Pozyskani w obozach szpiegowscy rekruci byli kierowani na krótkie, niewiele ponadmiesięczne szkolenie, prowadzone najczęściej w Bawarii. Gehlenowcy, zapoznawszy ich z rudymetami konspiracji (korzystanie z atramentu sympatycznego, skrzynek kontaktowych, komunikacji za pomocą szyfrów) przerzucali ich następnie przez dwie granice.

Jednym z nich był Konrad Wrück. Trafił do NRD w lutym 1953 r. Granicę przekroczył nielegalnie w okolicach Szczecina wraz ze swoim kolegą z Tczewa. Potem trafił do Berlina Zachodniego. Tutaj „ludzie z Pullach”, jak wspomniano, zwerbowali go do współpracy. Dobrze rokował - był zdrowy, wysportowany i bystry. Po przeszkoleniu w sierpniu 1953 r. udało mu się przedostać przez zieloną granicę z powrotem do PRL. Miał przy sobie dokumenty na nazwisko Alfred Suchanowicz, broń, trochę szpiegowskich narzędzi i dużo zegarków na rękę. Zatrzymał się u swojej rodziny w Grudziądzu. To właśnie na najbliższych oparł budowę swojej siatki. Siostrę, Stefanię Ważną zamieszkałą w Sopocie, nauczył posługiwania się atramentem sympatycznym. Od brata odbywającego służbę wojskową, Stefana Wrücka, otrzymywał szczegółowe informacje na temat funkcjonowania garnizonów w Grudziądzu i Bydgoszczy. Ojciec przechowywał jego chemikalia i zegarki. Od swojego wujka, Mariana Niemczyka, pozyskiwał informacje dotyczące przemysłu drzewnego. Od znajomej lekarzki z Olsztyna otrzymał dwa dowody osobiste zgubione przez pacjentów w szpitalu. W ciągu miesiąca pracy Wrück wysłał do swoich mocodawców kilka meldunków. Zanotował spore sukcesy.

Jednakże, z czego chyba nie zdawał sobie sprawy, Urząd Bezpieczeństwa miał na powracających uciekinierów oko. Zapewne jego częste podróże nie uszły uwadze grudziądzkich konfidentów. Ostatecznie pojmano go w Szczecinie. 7 grudnia 1953 r. sąd skazał go na karę śmierci.

Innym ciekawym szpiegiem na służbie Gehlena był Joachim Schaak. Urodził się w 1930 r. Mieszkał we wsi Dębowy Las w ówczesnym woj. olsztyńskim. Po wojnie należał do podziemnej niemieckiej organizacji Mazurskie Siły Wyzwolenicze. W 1951 r. na trop grupy wpadło UB. Jego brat został aresztowany. On ukrywał

się przez jakiś czas. Ostatecznie zdecydował się na ucieczkę z kraju. W styczniu 1952 r. był już w Berlinie Zachodnim - tu został zwerbowany przez wywiad RFN. Po odbyciu przeszkolenia, w lecie 1952 r., wrócił do PRL. Tutaj udało mu się stworzyć liczną, 54-osobową, siatkę informatorów rozsiadanych po całej Polsce. Pozyskiwali dla niego wiele cennych danych militarnych i ekonomicznych oraz pomagali mu w kwestiach technicznych. Pani fotograf z Gliwicy wywoływała mu zdjęcia. Pan Motyl z Żagania dostarczał mu informacje o miejscowym garnizonie radzieckim. Wacław Schmidt, robotnik z Elbląga, przynosił mu szczegółowe dane o rozbudowie przemysłu stoczniowego. Schaakowi dopisywało szczęście. W pół roku zbudował solidną organizację i do tego udało mu się pięciokrotnie przekroczyć nielegalnie polską granicę. Za szóstym razem, w styczniu 1953 r., coś poszło nie tak. Wopiści wpadli nad Odrę na jego trop. Jednego żołnierza udało mu się postrzelić, ale został zatrzymany. Wojskowy sąd w Olsztynie skazał go na karę śmierci. Wyrok wykonano.

Kolejna wpadka

Zupełnie inaczej wpadł inny niemiecki szpieg Zdzisław Bartmański. Przed 1939 r. był oficerem WP. Wojnę spędził w obozie koncentracyjnym Sachsenhausen. Do 1951 r. przebywał w Niemczech, służąc w kompanii wartowniczej. Wtedy właśnie został zwerbowany i trafił nielegalnie do Polski. Przeszedł szkolenie radiowe i miał przygotowywać zaplecze na wypadek wybuchu trzeciej wojny światowej. Udało mu się zbudować siatkę informatorów obejmującą Kraków z przyległościami oraz Śląsk. Szło mu całkiem dobrze. Kto wie, co mógłby zrobić, gdyby nie TW „G-15”, który był wtyką polskiego wywiadu w hamburskiej filii Organizacji Gehlena. Uzyskane od niego informacje naprawdziży UB na trop Bartmańskiego. W 1953 r. były oficer został aresztowany i skazany na śmierć. Miał jednak fart. Najpierw zmniejszono mu wymiar kary do 12 lat więzienia, a w październiku 1956 r. wyszedł na wolność.

Mimo opisanych wpadek, Organizacja Gehlena była przez dostojników UB uważana za szczególnie niebezpieczną, przez swą skrupulatność i dokładność. Tyle tylko że każda jej wpadka w PRL była przez komunistyczną propagandę nagłaśniana, a o jej sukcesach, nie dowiemy się zbyt szybko. Na kilku schwytanych szpiegów przypadało wielu, którym udało się działać za żelazną kurtyną i zdobyć kryjące się za nią tajemnice.

Mariusz Grabowski

Piękny i delikatny jak motyl

Paź królowej - okazały motyl dzienny.



FOT. PAWEŁ CZECHOWSKI

Zachwycają barwami i różnorodnością. Można je spotkać nawet w ścisłym centrum, choć najlepiej czują się tam, gdzie przyroda jest dzika. Przez kilka lat zielonogórskie motyle obserwowali przyrodnicy - efektem ich pracy jest atlas, którego może pozazdrościć niejedno miasto.

Autorami atlasu są przyrodnicy: dr Paweł Czechowski, mgr Alicja Dubicka-Czechowska i mgr Ryszard Orzechowski. W książce podsumowali osiem lat żmudnych badań. Do rąk czytelników oddali opracowanie opisujące wszystkie zaobserwowane motyle wraz ze zdjęciami, mapami ich występowania, opisem siedlisk, listą roślin pokarmowych oraz charakterystyką zagrożeń.

- Opracowanie, oprócz walorów poznawczych, może stanowić cenny materiał porównawczy dla podobnych badań wykonywanych w przyszłości. Trzeba pamiętać, że motyle są niezwykle wrażliwe na wszelkie zmiany w środowisku, co czyni je doskonałymi wskaźnikami jego stanu wyjaśnia dr Czechowski.

Im bardziej dziko, tym lepiej

Podczas prac terenowych potwierdzono występowanie 68 gatunków motyli dziennych. Dla porównania - w całej Polsce notuje się ich około 160,

a w województwie lubuskim około 90. Warto wiedzieć, że zdecydowanie liczniejszą grupę tworzą motyle nocne, czyli ćmy - w Polsce jest ich ponad 3 tysiące gatunków.

- 68 to dość przeciętny wynik - ocenia dr Czechowski. - Trzeba jednak pamiętać, że Zielona Góra jest specyficznym miastem. Aż 50 proc. jej powierzchni zajmują ubogie bory sosnowe, które nie są atrakcyjne dla motyli. Mimo to można mówić o dużej różnorodności siedlisk. Są tu lasy liściaste i mieszane, fragment Odry, doliny mniejszych rzek, takich jak Śląska Ochla czy Czarna Struga, oraz elementy krajobrazu rolniczego.

Niestety, nie brakuje w nim zagrożeń dla tych pięknych owadów.

- Głównym problemem jest postępujący zanik siedlisk wskutek rozbudowy. Cenne przyrodniczo tereny często przeznaczane są pod zabudowę mieszkaniową lub przemysłową - mówi dr Czechowski. - Na szczęście zmienia się podejście do koszenia pól i trawników - robi się to rzadziej.

Rusałki i bielinki na deptaku

Najwięcej gatunków motyli odnotowano w Lesie Odrzańskim, gdzie stwierdzono 59 z 68 gatunków występujących w mieście.

Cennymi siedliskami są również łąki, ugory, nieużytki, pobocza dróg i torowiska, które dzięki różnorodności dzikich roślin zapewniają tym owadom dogodne warunki do życia.

Jak się okazuje, motyle docierają także do ścisłego centrum miasta.

- Tam zieleń ogranicza się do niewielkich skwerów i rabat kwiatowych. Gościnnie pojawiają się głównie bielinki i rusałki - gatunki zdolne do pokonywania większych odległości. Korzystają z nektaru, ale nie znajdują roślin niezbędnych do rozmnażania - wyjaśnia dr Czechowski.

To właśnie bielinki, a także rusałka pawik, rusałka admirał oraz cytrynek należą do najczęściej spotykanych gatunków. Natomiast tylko raz odnotowano powszechnie malwowca, choć w naszym kraju występuje on dość licznie. W niewielu miejscach można natknąć się na modraszka semiargusa czy mieniaka tęczowca - gatunki uznawane w Polsce za zagrożone.

Paź żeglarz znalazł przystań

- Co ciekawe, obok gatunków zanikających obserwujemy również takie, które kiedyś były rzadkością, a dziś są już rozpowszechnione - podkreśla dr Czechowski. - Przykładem jest paź żeglarz, efektowny i duży motyl. Spotykamy go

w wielu miejscach. Wynika to z tego, że rozszerzył zakres roślin, na których żerują jego gąsienice, o ekspansywną czeremchę amerykańską.

Paź żeglarz, a także paź królowej, są najbardziej okazałymi dziennymi motylami spotykanymi w mieście - rozpiętość ich skrzydeł dochodzi do 8 cm. Dla porównania jedno z najmniejszych, modraszek agestis i modraszek argiades, osiągają zaledwie od 2,3 do 2,9 cm.

Goście z południa

Region odwiedzają także motyle wędrowne, przylatujące z południa Europy. Do najbardziej znanych należą rusałka osetnik i admirał.

- Szczególnie spektakularne są wędrowki rusałka osetnik. Zdarzają się masowe naloty tych motyli. W 2019 roku inwazja objęła niemal całą Europę wraz z Wyspami Brytyjskimi i Skandynawią. Także w Polsce były ich tysiące, jeśli nie miliony. Można je było spotkać dosłownie wszędzie - opowiada dr Czechowski.

Rusałka osetnik potrafi pokonać tysiące kilometrów w ciągu zaledwie kilku tygodni. Do Polski przylatuje w drugiej połowie maja, gdzie się rozmnaża. Nowe pokolenie we wrześniu dociera nad Morze Śródziemne, gdzie przystępuje do rozrodu, aby powtórzyć cały cykl migracyjny.

Podobną trasę pokonuje rusałka admirał. W tym przypadku jednak część osobników rezygnuje z wędrówki i pozostaje na zimę w Polsce.

Nie patrz w kalendarz

Wraz z pierwszym mocniejszym słońcem, gdy po zimie nadchodzą ciepłe dni, pojawia się cytrynek. To jeden z pierwszych motyli, które można zobaczyć wiosną. Zdarza się, że wylatuje z ukrycia już w lutym, gdy tylko powietrze nagrzej się do kilkunastu stopni Celsjusza.

Jest wyjątkowo odpornym gatunkiem. Zimą spędza jako dorosły motyl, ukrywając się w ściółce leśnej, w pęknięciach kory, między igłami drzew czy pod opadłymi liśćmi. Dzięki temu, w przeciwieństwie do większości gatunków zimujących w postaci jaj, gąsienic lub poczwerek, już od wczesnej wiosny jest gotowy do zalotów.

Podobną strategię przyjmują niektóre rusałki, na przykład rusałka pawik, która zimuje w dorosłej postaci w piwnicach czy na strychach. Ją także pierwsze ciepłe dni wybudzają z zimowego spoczynku.

Kolejne gatunki pojawiają się w następnych tygodniach - najpierw zimujące w postaci poczwerek, a następnie te, które przetrwały jako gąsienice i jaja.

Jak podkreśla dr Czechowski, motyle niezimujące w postaci dorosłej można obserwować od pierwszej połowy kwietnia. Wśród nich są m.in. modraszek wieszczek, czerwończyk żarek, bielinek rzepnik czy bielinek bytomkowiec. Najlepszym okresem do obserwacji motyli jest przełom czerwca i lipca - wtedy występuje największa ich różnorodność.

Jednak nie wszystkie gatunki zostają z nami na lato. Zieleńczyk ostrężyniec, niewielki motyl o intensywnie zielonej spodniej stronie skrzydeł, występuje od kwietnia do pierwszych dni czerwca. Innym typowo wiosennym motylem, którego próżno szukać w późniejszych miesiącach, jest zorzynek rzęźuchowiec. Trudno go pomylić z innymi motylami, ponieważ samiec ma na przednich skrzydłach charakterystyczną pomarańczową plamę, przypominającą wschodzące słońce.

Ile naprawdę żyją motyle?

Stosunkowo krótko - większość ma zaledwie od dwóch do czterech tygodni na przedłużenie gatunku. Długość ich życia zależy jednak od przyjętej strategii przetrwania. Jednym z najkrócej żyjących gatunków jest mały, niepozorny powszelepek brunatek, który jako imago (postać dorosła) może przetrwać zaledwie kilka dni. W sezonie pojawiają się jednak dwa jego pokolenia - wiosenne i letnie. Nie dłużej niż 2-5 dni trwa życie modraszka nausitousa - zagrożonego gatunku o ciekawej biologii rozrodu.

Miejskim rekordzistą jest natomiast cytrynek. Dzięki temu, że zimą przechodzi okres spoczynku, może przetrwać nawet 11 miesięcy. To jeden z najdłużej żyjących przedstawicieli tej grupy owadów w Europie. Bywa obserwowany nawet pod koniec października.

Od kwietnia do drugiej dekady października w niemal całym mieście można wypatrzeć bielinka rzepnika. W tym czasie pojawiają się dwa, a nawet trzy pokolenia, przy czym pojedyncze osobniki żyją krótko - od dwóch do trzech tygodni.

W podobnym okresie pojawiają się również dwa lub trzy pokolenia jednego z najbardziej rozpowszechnionych gatunków w mieście - czerwończyka żarka.

Warto pamiętać, że obserwowany przez nas motyl to tylko jeden z etapów rozwoju. Cały cykl - od jaja, przez gąsienicę i poczwarkę, aż po dorosłą formę - może trwać znacznie dłużej, nawet kilka miesięcy.

Falszywe oczy i kamuflaż

- Motyle to bardzo delikatne organizmy. Gwałtowne zmiany pogody, majowe czy czerwcowe ochłodzenia, silny wiatr oraz intensywne deszcze stanowią dla nich duże zagrożenie

- podkreśla dr Czechowski. - Oprócz tego czyhają na nie ptaki, które zjadają także gąsienice i jaja. Śmiertelną pułapką są również pajęczki sieci.

Motyle stosują różne strategie, aby zmylić wroga. Fałszywe „oczy” na skrzydłach rusałki pawika mają odstraszać ptaki, a jaskrawe kolory, jak u czerwończyka dukacika, sygnalizują, że motyl może być niejadalny. Są też gatunki, które dla odwrócenia uwagi starają się jak najlepiej stopić z otoczeniem.

- Zielonogórskim mistrzem kamuflażu jest żyjący w borach skalnik semele - wskazuje dr Czechowski. - Po złożeniu skrzydeł wygląda jak kora sosny. Gdy przysiadzie na drzewie lub na ściółce, staje się niewidoczny.

Z kolei rusałka ceik znakomicie udaje uschnięty, poszarpany liść. Dobrze maskuje się też powszeledek brunatek - motyl, który często siada na ziemi i dzięki brązowemu ubarwieniu zlewa się z podłożem.

Także gąsienice mają swoje sposoby na przetrwanie. Większość z nich żeruje nocą, a ich zielone lub żółte ubarwienie sprawia, że pozostają niemal niewidoczne na tle roślin żywicielskich.

Gąsienica pazia królowej odstrasza jaskrawymi kolorami i zapachem, natomiast gąsienice rusałek - pawika, pokrzywnika czy ceika - bronią się kolcami.

- Ptaki niechętnie zjadają duże, włochate czy kolczaste gąsienice, zdecydowanie częściej wybierają drobniejsze larwy motyli nocnych - wyjaśnia dr Czechowski. - Wyjątkiem jest kukułka, która nie pogardzi dorodną gąsienicą.

Oszustwo na mrówkę

Bardzo ciekawy sposób na ochronę gąsienic ma modraszek nausitous. Samica składa jaja na kwiatostanach krwistocięgu lekarskiego i to tam rozwijają się młode gąsienice. Kiedy tylko nieco podrosną, ich dalszy los przestaje zależeć od rośliny, a zaczyna - od wścieklic-agresywnych, czerwonych mrówek.

Gąsienice spadają na ziemię i zaczynają swoją grę. Do złudzenia przypominają larwy mrówek, a dodatkowo wydzielają substancje chemiczne, które „oszukują” robotnice. Mrówki uznają je za własne potomstwo i przenoszą do mrowiska.

Tam gąsienice spędzają nawet 10 miesięcy. Są bezpieczne, mają stały dostęp do pokarmu - żywią się larwami mrówek. Zdarza się nawet, że robotnice karmią intruzów.

W mrowisku przechodzą przeobrażenie i opuszczają je jako dorosłe motyle. Na wolności mają niewiele czasu - żyją najwyżej kilka dni. W tym czasie spijają nektar wyłącznie z krwistocięgu i muszą zdążyć się rozmnożyć.

Paź żeglarz to jeden z największych i najbardziej efektownych motyli spotykanych w mieście.



FOT. PAMEL CZECHOWSKI

To uzależnienie od jednej rośliny żywicielskiej i konkretnego gatunku mrówek w obecnych czasach działa na ich niekorzyść.

- Modraszek nausitous to gatunek zagrożony, objęty ochroną. Znika wraz z zanikiem łąk oraz przekształcaniem ekosystemów - wyjaśnia dr Czechowski. - Jego specyficzne wymagania sprawiają, że jest coraz rzadziej spotykany. Na dodatek to gatunek południowy - w województwie lubuskim sięga do doliny Odry, na północy regionu już go nie znajdziemy.

Oset wygrywa

Większość motyli czerpie pokarm z roślin. Wspomniany wcześniej modraszek jest ściśle związany tylko z jedną z nich. Są jednak gatunki znacznie mniej wybredne. Autorzy atlasu zaobserwowali bielinka bytomkowca, strzępotka ruczajnika, latolistka cytrynka czy przestrojnika jurtinę na około 50 gatunkach roślin. To prawdziwi rekordziści pod względem różnorodności „menu”.

Podobnie jest z samymi roślinami. Niektóre przyciągają pojedyncze gatunki, inne stają się prawdziwymi „stołówkami”, do których zlatuje wiele różnych motyli.

Największym powodzeniem cieszy się ostrożeń polny (potocznie zwany ostem) - odnotowano na nim aż 59 gatunków.

Popularnymi roślinami są też: jeżyny, jasioniec piaskowy, sadziec konopiasty, pylenieć pospolity, świerzbnica polna, koniczyna łąkowa, żmijowiec zwyczajny i chaber nadreński,

które przyciągają od 22 do 35 gatunków.

Łącznie autorzy doliczyli się w Zielonej Górze 141 roślin wabiących dorosłe motyle.

Nie tylko rośliny

Nie wszystkie motyle potrzebują nektaru i kwiatów.

- Są gatunki, które żerują na mokrej ziemi, gnijących owocach, padlinie albo na odchodach zwierząt. To mieniaki - strużnik i tęczowiec - wymienia dr Czechowski. - W Zielonej Górze występują w niewielu miejscach, głównie w wilgot-

nych lasach mieszanych i liściastych.

W gorące dni potrafią przysiąść na dłoniach, ramionach czy nawet na głowie i za pomocą ssawki spijać pot wraz z zawartymi w nim mikroelementami.

W poszukiwaniu mikroelementów zlatują się także do kałuż. To zjawisko, zwane „puddlingiem”, można obserwować u wielu gatunków, szczególnie latem.

- Czasami przy jednej kałuży zbierają się dziesiątki bielinków albo modraszków - mówi

dr Czechowski. - Wygląda to niesamowicie.

Zaprosz motyle do ogrodu

Nawet niewielki kawałek ziemi możemy zamienić w enklawę przyjazną motylom i innym owadom.

- Im większa różnorodność roślin kwitnących od wczesnej wiosny do późnej jesieni, tym lepiej. Warto też zostawić w kącie ogrodu, za altaną czy przy płocie dziko rosnącą roślinność - radzi dr Czechowski. - Podam przykład mojego ogrodu, gdzie połowa jest koszona

tylko raz w roku, późną jesienią. W ciągu 10 lat zaobserwowałem tam 48 gatunków motyli spośród 68 występujących na terenie miasta. To pokazuje, że nawet niewielkie siedlisko może mieć dużą wartość dla owadów.

Zamiast walczyć z pokrzywą, ostem czy koniczyną, warto je zostawić, a potem cieszyć się odwiedzinaми różnobarwnych gości.

Można pomóc naukowcom

Motyle to wdzięczny obiekt do fotografowania. Wiele osób sięga po smartfon, gdy tylko zauważy w ogrodzie albo na balkonie kolorowego gościa. Dr Czechowski zachęca, by tymi zdjęciami dzielić się w aplikacji iNaturalist. To popularna na całym świecie platforma społecznościowa służąca do rozpoznawania i dokumentowania występowania roślin, zwierząt oraz grzybów. Zgromadzone tam dane pomagają naukowcom badać różnorodność biologiczną, śledzić losy poszczególnych gatunków i obserwować zmiany zachodzące w przyrodzie. Projekt wspierają California Academy of Sciences oraz National Geographic.

Podobną funkcję pełni aplikacja eBird, w której można zamieszczać zdjęcia i informacje o obserwowanych ptakach.

- Naukowcy z Uniwersytetu Zielonogórskiego korzystają z tych platform przy różnych projektach i publikacjach. Każdy może mieć swój wkład w ich powstanie - podkreśla dr Czechowski. - Tzw. nauka obywatelska może zrewolucjonizować badania przyrody i zmian w niej zachodzących. Im więcej osób się zaangażuje, tym pełniejszy obraz środowiska można uzyskać.

Urszula Baumann



Samca zorzyńka rzeżuchowca trudno pomylić z innymi motylami - ma na przednich skrzydłach pomarańczową plamę.

FOT. PAMEL CZECHOWSKI

Profilaktyka, czyli jak dbać o zdrowie

Profilaktyka zdrowia nie musi oznaczać rewolucji ani kosztownych zmian. O tym, co możemy zrobić, by realnie zadbać o swoje zdrowie mówi Katarzyna Kucia-Garnarczyk, prezes Fundacji „Z Sercem do Pacjenta”.

Profilaktyka to słowo odmieniane dziś przez wszystkie przypadki. Co jednak naprawdę oznacza w codziennym życiu pacjenta - nie w teorii, lecz w praktyce?

To prawda - i bardzo mnie to cieszy. Ten rok został ogłoszony przez Sejm Rokiem Profilaktyki. Z perspektywy Fundacji „Z Sercem do Pacjenta” profilaktyka to przede wszystkim codzienne działania i drobne nawyki, które mają ogromny wpływ na nasze samopoczucie i zdrowie. To rzeczy, które możemy robić sami - bez skomplikowanych procedur i bez dużych kosztów - a które pozwalają nam zadbać o siebie i jak najdłużej cieszyć się dobrą kondycją. W praktyce profilaktyka oznacza więc świadome dbanie o siebie każdego dnia oraz branie odpowiedzialności za własne zdrowie.

Z Pani doświadczenia: dlaczego tak często zaczynamy dbać o zdrowie dopiero wtedy, gdy organizm wysyła sygnały alarmowe?

Niestety, bardzo często w grywa pośpiech i obowiązki dnia codziennego. Praca, dom czy inne sprawy zawsze wydają się pilniejsze. Dobry stan zdrowia i dobre samopoczucie traktujemy jako coś oczywistego - dopóki ich nie stracimy. Rzadko myślimy o tym, jak będziemy się czuli za kilkanaście czy kilkadziesiąt lat. Tymczasem to, jak żyjemy jako trzydziesto- czy czterdziestolatkowie, bezpośrednio wpływa na to, w jakiej kondycji będziemy w wieku 60 czy 70 lat. Codzienny pośpiech sprawia, że nie myślimy o przyszłości, a powinniśmy - bo profilaktyka to jedna z najcenniejszych inwestycji w nasze dalsze życie.

Jakie najczęstsze błędy popełniamy, myśląc, że „zdrowy styl życia” wymaga

ga wielkich wyrzeczeń i rewolucji?

Bardzo często zarówno profilaktykę, jak i zdrowy styl życia kojarzymy z ogromnymi wyrzeczeniami, restrykcjami czy wręcz luksusem dostępnym tylko dla nielicznych. Tymczasem rzadko myślimy o tym, że kluczowe znaczenie mają drobne czynności dnia codziennego i nasze nawyki. To one w dłuższej perspektywie decydują o samopoczuciu i zdrowiu, a nie jednorazowe rewolucje.

Gdyby miała Pani wskazać jeden nawyk, który daje największy efekt profilaktyczny, od czego warto zacząć?

Odwolałam się do tego, o czym mówią nasi eksperci podczas spotkań Klubu Pacjenta, które organizujemy - są to bezpłatne, otwarte wydarzenia dla społeczności lokalnych. Bardzo często lekarze, farmaceuci i dietetycy mówią o tzw. „złotej piątce”, czyli pięciu filarach zdrowia: zdrowym odżywianiu, aktywności fizycznej, śnie, badaniach profilaktycznych oraz relacjach międzyludzkich. Jeśli przyjrzymy się każdemu z tych elementów, szybko okazuje się, że bardzo dużo zależy od nas samych. To my decydujemy, co dziś zjemy - i nie chodzi o drakońskie diety, dlatego nawet nie używam tego słowa. Mówię raczej o zdrowym odżywianiu: kolorowy talerz, porcja warzyw lub owoców do posiłku, drobne zmiany, które można wprowadzać stopniowo. Jeśli chodzi o ruch, nie namawiamy do biegania maratonów. Czasem wystarczą spacer czy wyjście z autobusu przystanek wcześniej - ja sama to praktykuję - żeby tej aktywności było choć trochę więcej. To mogą być bardzo proste rzeczy, jak dojście pieszo do pracy czy na spotkanie. Dużo mówimy też o śnie, bo coraz częściej eksperci podkreślają, jak ogromne znaczenie ma on dla naszego zdrowia. Kolejny element to badania profilaktyczne - chociażby raz w roku, na przykład w ramach programu Moje Zdrowie, z którego można skorzystać bezpłatnie i sprawdzić podstawowe wyniki.

FOT. GETTY IMAGES

ki. I wreszcie relacje międzyludzkie. To, z kim się spotykamy, z kim spędzamy czas i jakie relacje budujemy, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie psychiczne i ogólną jakość życia. Eksperci bardzo mocno to podkreślają - zdrowie to nie tylko ciało, ale także nasze emocje i więzi z innymi.

Zdrowy styl życia to nie tylko ciało, ale i głowa - jak często zapominamy o profilaktyce zdrowia psychicznego?

Myślę, że na szczęście coraz częściej o tym mówimy. Podczas wykładów ekspertów na Klubach Pacjenta regularnie pojawia się temat tak zwanej „złotej piątki”, w której mówimy nie tylko o diecie czy aktywności fizycznej, ale także o śnie i relacjach międzyludzkich. To elementy bardzo silnie powiązane ze zdrowiem psychicznym. Coraz częściej pokazujemy, że zdrowie psychiczne nie zaczyna się dopiero w gabinecie psychologa czy psychiatry, ale w codziennych, pozornie prostych sprawach - w jakości snu, w relacjach z innymi ludźmi czy w tym, czy mamy przestrzeń na rozmowę i odpoczynek.

W tej piątce jest też dieta. Co najbardziej Panią niepo-

koi, gdy patrzy Pani na codzienne nawyki żywieniowe Polaków?

Najbardziej niepokoi mnie żywność wysoko przetworzona oraz pośpiech. To dwa czynniki, które bardzo często idą w parze. W biegu sięgamy po gotowe produkty, zamiast poświęcić chwilę na przygotowanie prostego posiłku albo zadbać o to, by mieć pod ręką warzywa czy owoce. A przecież zdrowe odżywianie nie musi oznaczać skomplikowanych diet - czasem wystarczy niewielka zmiana, żeby posiłek był bardziej odżywczy i wspierał nasze zdrowie na co dzień.

Czy podczas spotkań z pacjentami widzi Pani, że świadomość zdrowotna Polaków rzeczywiście się zmienia - a jeśli tak, to w jakim kierunku?

Bardzo mnie cieszy, że coraz więcej osób interesuje się takimi spotkaniami. Z perspektywy naszej trzyletniej działalności w ramach Fundacji „Z Sercem do Pacjenta” to już 50 miast, w których organizowaliśmy wydarzenia, 237 spotkań oraz ponad 55 tysięcy wykonanych badań przesiewowych. Widzę wyraźnie, że coraz więcej osób zgłasza się wcześniej, świadomie - mamy grupy pacjentów, z którymi znamy się

już od lat i którzy wracają na kolejne spotkania. Jednocześnie bardzo dużo jest też „osób z ulicy”, które przychodzą z ciekawości, żeby zajrzeć i dowiedzieć się czegoś nowego. Dotyczy to również Centralnego Klubu Pacjenta, który przyciąga osoby, które wcześniej nie korzystały z podobnych form profilaktyki. Cieszy nas także to, że zaprasza nas coraz więcej pracodawców. Coraz częściej jesteśmy obecni ze stoiskami badań profilaktycznych i porad ekspertów w zakładach pracy, a sami pracodawcy organizują dni zdrowia. To pokazuje, że świadomość rośnie - ludzie pytają, jak mogą zadbać o zdrowie na co dzień, z jakich bezpłatnych narzędzi mogą skorzystać i co realnie mogą zmienić od zaraz.

Gdyby mogła Pani zwrócić się do każdego czytelnika jednym zdaniem, które ma go zatrzymać i skłonić do refleksji o własnym zdrowiu - co by to było?

Zachęciłabym każdego do krótkiego zatrzymania się i zadania sobie pytania: co dziś mogę zrobić dla swojego zdrowia i dobrego samopoczucia? Czasem wystarczy jedna mała rzecz - spacer, zdrowy posiłek czy spotkanie z bliską osobą przy kawie - żeby zrobić pierwszy krok w stronę dbania o siebie.

Cztery proste rady

● To my decydujemy, co dziś zjemy - i nie chodzi o drakońskie diety, dlatego nawet nie używam tego słowa. Mówię raczej o zdrowym odżywianiu: kolorowy talerz, porcja warzyw lub owoców do posiłku, drobne zmiany, które można wprowadzać stopniowo.

● To, z kim się spotykamy, z kim spędzamy czas i jakie relacje budujemy, ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie psychiczne i ogólną jakość życia. Eksperci bardzo mocno to podkreślają - zdrowie to nie tylko ciało, ale także nasze emocje i więzi z innymi.

● Bardzo często zarówno profilaktykę, jak i zdrowy styl życia kojarzymy z ogromnymi wyrzeczeniami, restrykcjami czy wręcz luksusem dostępnym tylko dla nielicznych. Tymczasem kluczowe znaczenie mają drobne czynności dnia codziennego i nasze nawyki. To one w dłuższej perspektywie decydują o samopoczuciu i zdrowiu, a nie jednorazowe rewolucje.

● Jeśli chodzi o ruch, nie namawiamy do biegania maratonów. Czasem wystarczy spacer czy wyjście z autobusu przystanek wcześniej. To mogą być bardzo proste rzeczy, jak dojście pieszo do pracy czy na spotkanie.

Katarzyna Kucia-Garnarczyk

Dobry stan zdrowia i dobre samopoczucie traktujemy jako coś oczywistego - dopóki ich nie stracimy.



Timothy Dalton, jak mało który aktor ma w portfolio role z dwóch światów: najpierw stał się bożyszczem kobiet jako Pan Rochester, a potem zagrał najsłynniejszego agenta świata. Jamesem Bondem nie chciał być jednak od razu.

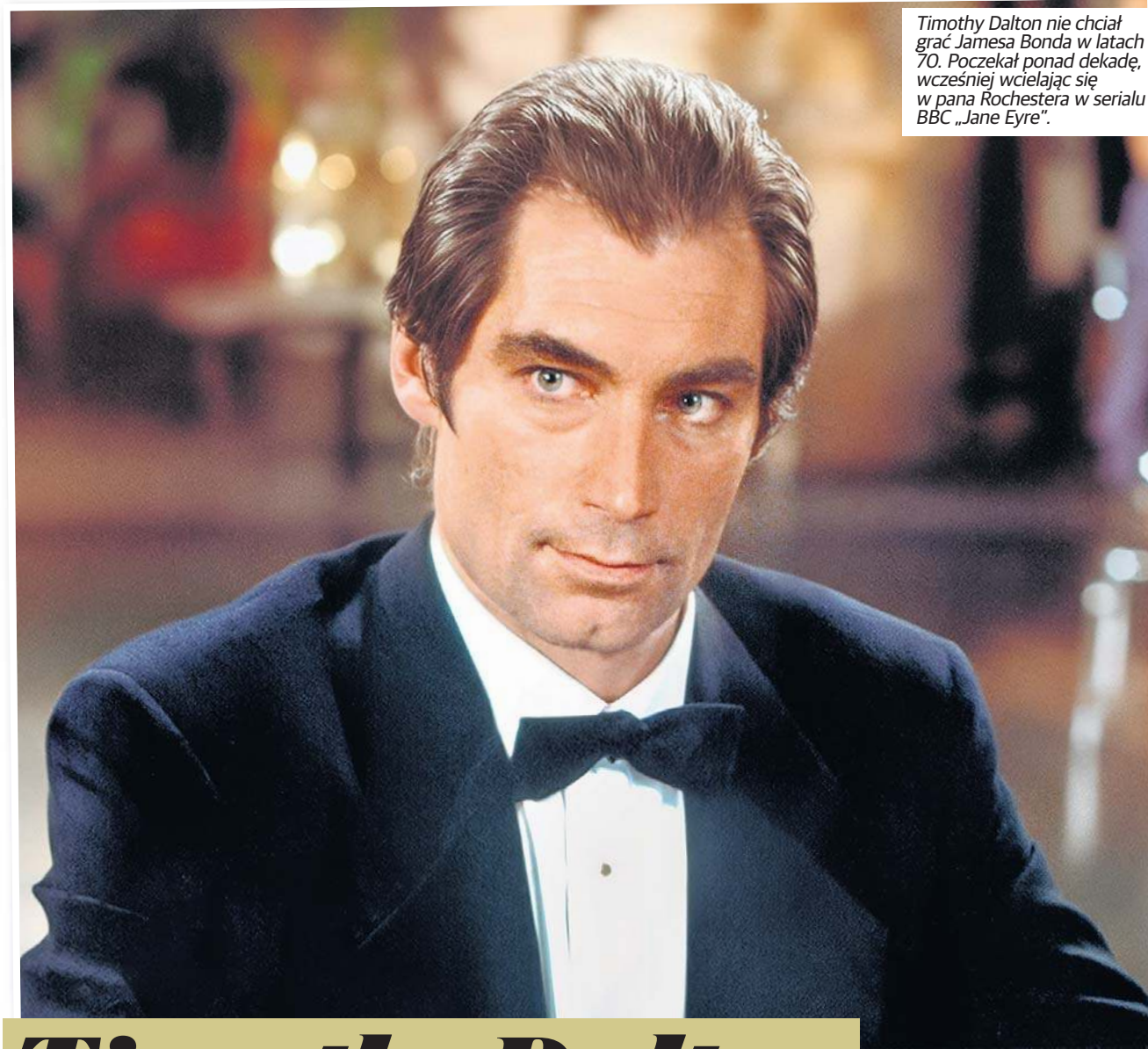
Timothy Dalton uznawany jest za jedynego Walijszczyka, który do tej pory wcielił się w postać kultowego Jamesa Bonda. Przyszły aktor nie namieszkął się jednak w Walii zbyt długo: już jako czterolatek, w 1950 roku, wyprowadził się z rodzinnego miasteczka Colwyn Bay do Belper w Derbyshire. Powodem był nowy zawód jego ojca, Petera Daltona Leggetta, kapitana brytyjskiej Special Operations Executive. Peter Dalton zaczął zajmować się branżą reklamową, więc cała rodzina z piątką dzieci zmieniła miejsce zamieszkania. Mama przyszłego gwiazdora ekranu, Dorothy Scholes, była Amerykanką o włoskich i irlandzkich korzeniach.

Dorastający Timothy Dalton chciał zostać lotnikiem i dołączył do Air Training Corps, jednak aktorskie korzenie dały o sobie znać, gdy jako szesnastolatek obejrzał w Łodynie „Makbeta”. Dziadkowie Daltona byli artystami wodewilu, ale nikt nie przepuszczał, by i kolejne pokolenie angażowało się w ten niepewny zawód. Tymczasem Dalton junior rzucił dotychczasową szkołę wojskową i poszedł do prestiżowej Królewskiej Akademii Sztuk Dramatycznych w Londynie. Potem przyszły występ z National Youth Theatre i pierwsze wielkie role na teatralnym deskach. Jak to bywa w kilku przypadkach sław brytyjskiej sceny, też ukształtowały go dzieła Szekspira.

Jak właściwie wygląda Timothy Dalton?

Kariera Timothy’ego Daltona przed Bondem potoczyła się tak, że właściwie mało kto wiedział, jak naprawdę wygląda. Zadebiutował, mając dwadzieścia lat, a potem przez kolejne dwadzieścia grał role głównie w filmach historycznych czy kostiumowych. Ostatnio dużo mówiło się o „Wichrowych Wzgórzach” Emerald Fennell, a przecież w adaptacji z 1970 roku to on był Heathcliffem. Rok później grał już w „Marii, Królowej Szkotów” - a to tylko wybitne kreacje filmowe, bo równolegle grał w prestiżowym zespole Royal Shakespeare Company.

Był już Szekspir i proza Emily Brontë, więc w 1983 roku przyszła pora na adaptację utworu drugiej z sióstr - tak powstał serial BBC „Jane Eyre”. Na ekranie partnerowała mu Zelah Clarke, a to wcielenie pana Rochester jest do dzisiaj uznawane za jedno z najlepszych w historii adaptacji kla-



Timothy Dalton nie chciał grać Jamesa Bonda w latach 70. Począł ponad dekadę, wcześniej wcielając się w pana Rochester w serialu BBC „Jane Eyre”.

Timothy Dalton odrzucił rolę Bonda, bo chciał dojrzeć

syki literatury. Serial ugruntował pozycję Timothy’ego Daltona jako fenomenalnego aktora dramatycznego, który świetnie wygląda w kostiumie historycznym.

Jednocześnie aktor coraz śmiejiej wybierał produkcje, którym bliżej było do amerykańskich produkcyjniaków. Pojawił się nawet w kultowych „Aniołkach Charliego”, dawał znać, że chętnie przyjmie inne wyzwania aktorskie. To nadeszło, gdy wreszcie zgodził się zagrać Jamesa Bonda.

James Bond, który przynosił kino w inną dekadę

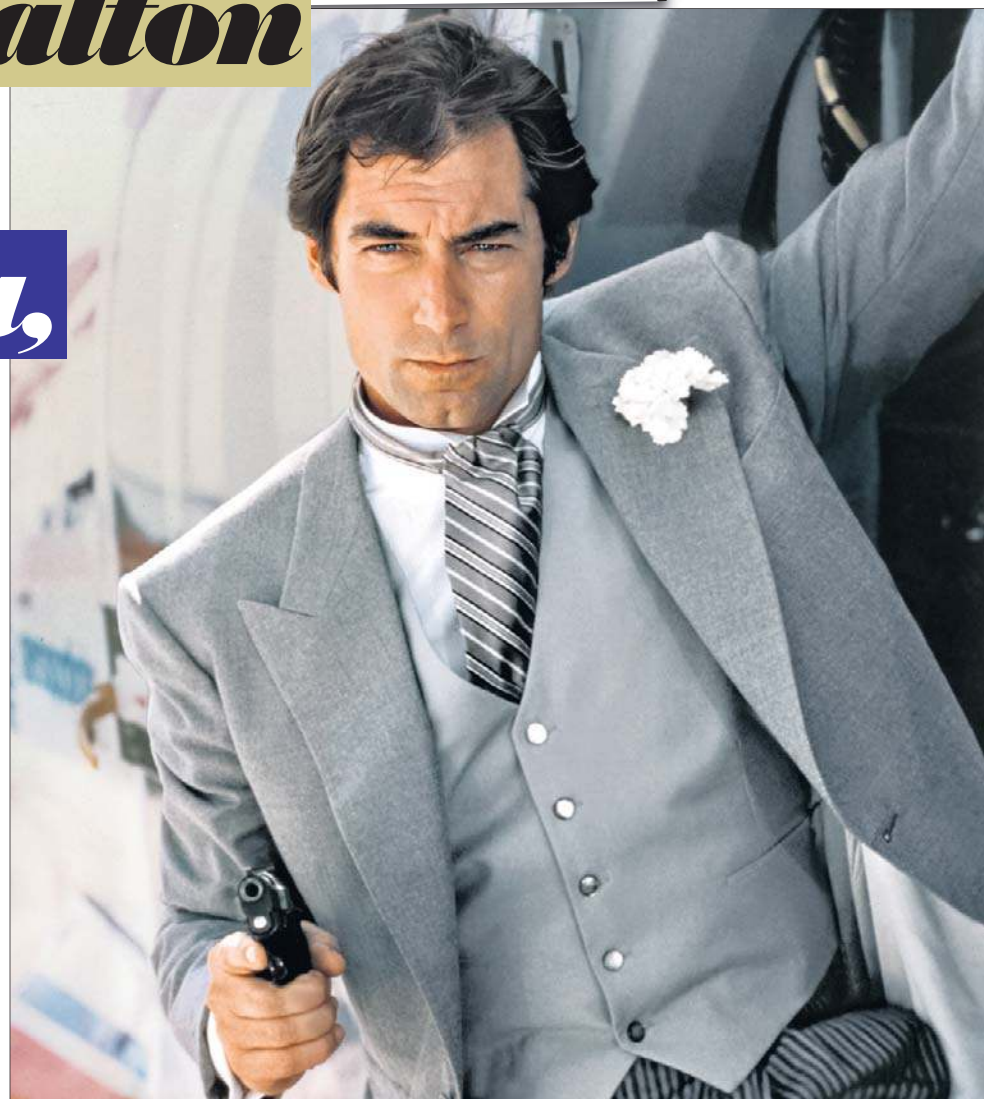
Dzisiaj patrzymy na dwa Bondy z udziałem Daltona trochę z przymrużeniem oka, bo wydają się nam bardzo odległe: w końcu filmy trafiły do kin w 1987 i 1989 roku. To jednak Dalton wprowadził kultowego agenta 007 na zupełnie inne tory. Nie chciał być tak lekki i żartobliwy jak Roger Moore, a zamiast tego wolał być wierny literackiemu pierwowzorowi. Odczekał, zanim przyjął wymarzoną propozy-

cję. Co ciekawe, już w latach 70. proponowano mu, by przyjął rolę Bonda, jednak Dalton uważał, że nie jest jeszcze zbyt dojrzały, by takie wyzwanie udźwignąć (nie miał wtedy jeszcze trzydziestki). Obawiał się też porównań do poprzednika, Rogera Moore’a, który grał przecież w sześciu kolejnych filmach o Bondzie, a od Daltona był starszy o 19 lat. Gdy Timothy Dalton świętował pierwsze sukcesy na ekranie, to Moore od kilku lat był już kultowym Simonem Templarem w „Świątym”.

To dzięki Timothy’emu Daltonowi James Bond stał się zupełnie inną, głębszą postacią, co widać zwłaszcza w „Licencji na zabijanie”. Agent 007, pozbawiony tytułowego uprawnień, i tak mści się za poprzednio wyrządzone krzywdy. Szlachetny i elegancki Bond zyskał twarz bezwzględnej i skupionej na celu indywiduisty. A czy żałował, że zagrał tylko w dwóch filmach i ustąpił pola Pierce’owi Brosnanowi? Ani trochę, bo od początku wiedział, że nie zagra Bonda „więcej niż trzykrotnie”.

Timothy Dalton skończył kilka tygodni temu 80 lat. Wciąż jest aktywny zawodowo: jego ostatnią kreacją pozostaje rola Donalda Whitfielda w serialu „1923”, który zgromadził isticie gwiazdorską obsadę, m.in. Harrisona Forda i Helen Mirren. Drugi sezon produkcji zadebiutował w 2025 roku.

Agata Szymborska





B2B, czyli będąc samemu sobie szefem

Taka forma zatrudnienia musi być po prostu wykorzystywana zgodnie z celem, a tym jest wysoka elastyczność pracy.

Praca na zasadach B2B (ang. business-to-business) polega na współpracy między dwiema firmami, gdzie jedna strona (samozatrudniony) świadczy usługi na rzecz drugiej (zleceniodawcy) na podstawie umowy cywilnoprawnej, a nie umowy o pracę. Wymaga założenia własnej działalności gospodarczej, samodzielnego rozliczania podatków i ZUS, oferując w zamian większą elastyczność i często wyższe zarobki netto (Poradnik Przedsiębiorcy).

Czy wszyscy zatrudnieni na B2B są z tego powodu szczęśliwi? Nie. Zdarzają się pracodawcy, którzy chcą być szefami dla samych siebie. To zazwyczaj specjaliści w swoich dziedzinach, dobrze czujący się na rynku pracy i chcący świadczyć usługi dla wielu klientów. Anna, od roku na emeryturze, pracoholiczka, więc wciąż czynna zawodowo. Zresztą, jak mówi, trochę nie ma wyjścia, bo z emerytury na pewno się nie utrzyma. Na samozatrudnienie przeszła ponad 20 lat temu.

- Pracuję w szeroko pojętej branży medialnej. Byłam w dużej firmie, to był rok 2005, szefostwo zaproponowało mi przejście na firmę - opowiada.

Dobrze zarabiała, miesięcznie - 17 tys. złotych brutto, jak szybko obliczyła, gdyby przeszła na firmę w kieszeni zostawałoby jej około 3 tys. złotych więcej. Zgodziła się, choć doskonale wiedziała, że w przyszłości za to zapłaci - wiadomo, na ZUS odprowadzała stawkę minimalną, więc siłą rzeczy nie mogła liczyć na wysoką emeryturę.

- Ale wtedy było mi to na rękę: spłacałam kredyt na dom, kredyt na samochód. Potrzebne mi były pieniądze. A będąc na firmie mogłam też pewne rzeczy odliczać od dochodu - tłumaczy.

Początek nowego wieku to były czas, kiedy firmy broniły się przed „etatowcami”. Wiele osobom proponowano założenie działalności gospodarczej i tak zwane przejście na firmę. Zarabiała na tym i pracownik i pracodawca. Ten pierwszy zazwyczaj w krótkiej perspektywie. Ona prowadząc własną działalność gospodarczą była pracownikiem bardzo pożądanym. Zmieniała pracę jeszcze kilkakrotnie. W pewnym mo-

mentcie chciała jednak zostać zatrudniona na etat, ale pracodawcy przekonywali ją, że „tak jest dobrze”. I na „tak jest dobrze” przepracowała do emerytury.

- Byłam w tej dobrej sytuacji, że ustnie umawiałam się z pracodawcą, że będę miała płacone za urlopy, czy podczas choroby. Musiałam liczyć, że pracodawca będzie dżentelmenem i zawsze był. Więc pod tym względem nie byłam stratna - opowiada.

Wreszcie przyszedł czas odpoczynku i zdała sobie sprawę, że z emerytury opłaci gaz, prąd, wszystkie abonamenty, zrobi dwa razy duże zakupy i tyle. Musi więc pracować dalej.

Żałuje, że była na B2B?

- Dzisiaj tak, ale wtedy te dodatkowe pieniądze bardzo mi pomogły - wzrusza ramionami. Nie, nic nie odłożyła, ale na szczęście ma dobre relacje z dziećmi.

- Doskonale pamiętam słowa Pawlaka! - wybucha śmiechem - I dzisiaj muszę mu przyznać rację - dodaje szybko.

Swego czasu, wówczas wicepremier i minister gospodarki Waldemara Pawlaka przyznał, że na swoją emeryturę sam oszczędza i liczy na przy-

szłą pomoc nie państwa, a rodziny.

- Staram się sobie zabezpieczyć przyszłość i przez oszczędzanie, i przez dobre relacje z moimi dziećmi, bo liczę na to, że to będzie pewniejsze niż te chimeryczne państwowe rozwiązania - wyznał w napływie szczerości Waldemar Pawlak, czym wywołał polityczną burzę.

Potem próbował łagodzić swoje słowa, tłumacząc, że poza państwową emeryturą, są jeszcze inne możliwości wsparcia na starość, ale to wyznaczenie przylgnęło do niego na zawsze.

- Syn teraz przeszedł na etat, bo się uparł, powiedział: żadnych śmieciowych umów. W poprzednich firmach był na B2B i bardzo się cieszy, że wreszcie to się zmieniło - mówi Anna.

Marek, jej syn, tłumaczy, że w jego firmie jedynie handlowcom opłaca się być na samozatrudnieniu, bo mają płacone premie od sprzedanych umów, gdyby byli na etacie na taką gratyfikację nie mogliby liczyć.

- Uważam, że człowiek prowadząc działalność gospodarczą nie ma żadnych praw. Pracodawca może zrobić z nim, co chce. Pewnie, że można potem

dochodzić swoich racji, ale sprawy przed sądami ciągną się latami - kończy Anna. Marek potakuje głową, on się z tym stwierdzeniem całkowicie zgadza.

Polityczny dwugłós

Skąd dyskusja o B2B? Prezydent Karol Nawrocki podpisał właśnie nowelizację ustawy o Państwowej Inspekcji Pracy, ale skierował ją do oceny następnej Trybunału Konstytucyjnego. Reforma nadaje PIP uprawnienia do zamiany pozornych umów cywilnoprawnych i B2B w umowy o pracę.

- To była decyzja trudna, bo dotykająca samego fundamentu relacji między państwem a pracownikiem i pracodawcą. To także istotne regulacje wobec niepokojącego trendu wzrostu bezrobocia - powiedział prezydent, tłumacząc powody swojej decyzji.

Nadanie Państwowej Inspekcji Pracy uprawnień do przekształcania umów to jeden z kamieni milowych, od którego realizacji zależy wypłata środków z Krajowego Planu Odbudowy.

Ustawa przewiduje, że to inspektorzy pracy uzyskają kompetencję do stwierdzania istnienia stosunku pracy w sy-

tuacji, gdy strony formalnie zawarły umowę cywilnoprawną (np. zlecenie, o dzieło czy kontrakt B2B). Warunkiem wydania takiej decyzji jest uprzednie niewykonanie polecenia inspektora nakazującego zawarcie umowy o pracę. Ustawodawca pozostawia więc stronom możliwość dobrowolnego ukształtowania warunków zatrudnienia - w przeciwnym razie to inspektor określi istotne elementy stosunku pracy, takie jak rodzaj pracy, miejsce jej wykonywania czy wymiar czasu pracy.

Istotnym elementem nowych regulacji jest także mechanizm interpretacji indywidualnych. Na wniosek zainteresowanego Główny Inspektor Pracy będzie wydawał ocenę, czy przedstawiony stosunek prawny ma charakter stosunku pracy. Interpretacja nie będzie wiążąca dla przedsiębiorcy, jednak zastosowanie się do niej ma zapewniać ochronę przed sankcjami administracyjnymi, finansowymi i karnymi.

W praktyce jednak użyteczność tego instrumentu może okazać się ograniczona. Nowa ustawa wprost daje Państwowej Inspekcji Pracy możliwość odstąpienia od własnej inter-

pretacji, jeśli w trakcie kontroli uzna ona, że rzeczywisty stan faktyczny odbiega od tego przedstawionego we wniosku. Takie rozbieżności mogą pojawić się nawet przy zachowaniu najwyższej staranności przez wnioskodawcę.

W przypadku odwołania od decyzji administracyjnej, ostateczną decyzję co do jej zasadności będzie podejmować sąd.

- Po istotnych poprawkach wprowadzonych w trakcie prac parlamentarnych zdecydowałem się tę ustawę podpisać. Ale jednocześnie kieruję ją do następnej oceny Trybunału Konstytucyjnego - poinformował prezydent Karol Nawrocki w oświadczeniu opublikowanym na profilu kancelarii prezydenta w serwisach społecznościowych.

Podkreślił, że cały czas ma poważne wątpliwości co do części przepisów - zwłaszcza tych, które przyznają bardzo szerokie uprawnienia PIP wobec przedsiębiorców.

- Państwo musi być silne, ale nie może być nadmierne w swojej ingerencji. Konstytucja jasno mówi o zasadzie pomocniczości i proporcjonalności. Władza publiczna nie może przekraczać granic wpływu w życie gospodarcze i to musi zostać jednoznacznie ocenione - powiedział Karol Nawrocki.

Zaznaczył też, że reforma PIP ma swoje zdefiniowane cele: umożliwić uruchomienie środków z KPO i uderza w patologię rynku pracy, wyposażając przy tym PIP w nowoczesne narzędzia.

- Pełną odpowiedzialność za kształt tej ustawy ponosi oczywiście rząd. Zarówno za sposób jej przygotowania, jak i za zobowiązania wynikające z KPO, które znacząco zawężyły pole wyboru - podkreślił.

Decyzję prezydenta Nawrockiego w serwisie X skomentowała ministra rodziny, pracy i polityki społecznej Agnieszka Dziemianowicz-Bąk. Podkreśliła, że ustawa oczekiwana i popierana przez większość Polek i Polaków zyskała podpis prezydenta.

„To dobra wiadomość dla milionów polskich pracowników. Dla młodych wkraczających na rynek pracy, dla pracujących rodziców potrzebujących stabilności, dla wszystkich ciężko pracujących Polaków, zbyt często pozbawianych należnych im praw. Państwowa Inspekcja Pracy - silniejsza, skuteczniejsza i sprawniej działająca - w końcu pomoże im te prawa odzyskać. A wraz z nimi odzyskać to, co najcenniejsze - godność i bezpieczeństwo” - przekazała szefowa resortu.

Nie wszystkim jednak spodobał się podpis prezydenta Nawrockiego.

- Wielka szkoda, że ku uciesze Lewicy prezydent podpisał

ustawę o reformie PIP - stwierdził na wstępie Sławomir Mentzen, lider Konfederacji. - To krok w bardzo złym kierunku, to kolejne utrudnienie prowadzenia biznesu, to kolejne zwiększenie niepewności i niestabilności - dodał.

Na koniec swojego wpisu na platformie X Sławomir Mentzen stwierdził, że tym razem „miało być inaczej, a wyszło jak zawsze”. Decyzję Karola Nawrockiego mocno skrytykował także publicysta „Do Rzeczy” Łukasz Warzecha.

Totalny wyzysk

Marek, mieszka na Śląsku, 45 lat. Od ponad ośmiu na B2B. Szukał pracy przez kilka miesięcy, wreszcie wziął, co było. Zdradzać nazwy firmy nie będzie, nie chce kłopotów.

- Pracujemy po 180-190 godzin miesięcznie, większość pracowników, jakieś 80 procent, jest na B2B. Nikt nie miał wyjścia, etaty w firmie są zarezerwowane wyłącznie dla kierownictwa - opowiada. Stawki godzinowe mają marne. Koniec końców, po opłaceniu składek ZUS, podatku i księgowej zostaje mu niewiele ponad 4 tys. złotych. Wiadomo, że nie pracuje nigdzie indziej, bo nie ma na to czasu, musiałby nie spać.

- Za urlopy płacone nie mamy, więc mój urlop to jego koszty plus połowę niższą pensją następnego miesiąca. Wtedy wystarcza na opłacenie składek i księgowej, bo to płacić muszę zawsze. Żadnych świadczeń socjalnych: bonów na święta, wczasów pod gruszą, nic! - tłumaczy.

W czasie pandemii COVID-19 był miesiąc na L4, miał gorączkę, problemy z płucami, bardzo ciężko przeszedł chorobę. Dostał potem z ZUS niewiele ponad tysiąc złotych.

- Gdybym mógł chętnie poszedłbym do pracy, gdzie miałbym etat. Wiadomo, że w każdym przypadku można pracownika zwolnić, ale jednak pracownik etatowy ma zdecydowanie więcej praw. Może pójść na urlop i może chorować. W moim przypadku jedno i drugie sporo mnie kosztuje - wzrusza ramionami.

Właśnie UoP czy B2B? Pytanie aktualne, co doskonale widać w sieci.

Internauta1: „B2B czyli business to business oznacza prowadzenie interesów pomiędzy podmiotami gospodarczymi. To muszą być przynajmniej dwie firmy. Czyli pracownik, którego w ten sposób zatrudnia pracodawca też musi mieć założoną własną działalność gospodarczą najczęściej jednoosobową. Często na takich umowach pracują przedstawiciele handlowi”.

Internauta2: „A to jest opłacalne, to zakładanie swojej firmy? No wiesz te wszystkie składki i czy się zarabia czy nie, to ZUS trzeba płacić”.

Internauta3: „Jak dobrze zarabiasz to pewnie jest opłacalne. Dużo osób jest na takich umowach i muszą być”.

Internauta4: „A ja myślę, że pracują na takich umowach, bo nie mają wyjścia i wcale nie jest to jakoś atrakcyjne finansowo”.

Internauta4: „Umowa B2B (business to business) zawierana jest między dwoma podmiotami gospodarczymi. W związku z tym, że prawo nie określa dokładnych wytycznych charakteryzujących owe podmioty, coraz większą popularność zyskują więc umowy zawierane z osobami prowadzącymi jednoosobową działalność gospodarczą. Jest to korzystna forma współpracy, w ramach której firma zatrudniająca ponosi mniejsze koszty, a zatrudniony dostaje wyższe wynagrodzenie netto. Warto podkreślić, że umowa B2B nie podlega przepisom zawartym w Kodeksie pracy - nie przysługuje prawo do płatnego urlopu wypoczynkowego, wynagrodzenia chorobowego czy okresu wypowiedzenia. Z drugiej jednak strony, osoba prowadząca jednoosobową działalność gospodarczą nie podlega żadnemu kierownictwu. W praktyce oznacza to, że druga strona umowy nie może wpływać na czas wykonywania zlecenia. Jedynym źródłem kontroli jest wymaganie konkretnych terminów ukończenia prac, ustalonych w umowie”.

Prawda czy fałsz

Prof. Witold Orłowski tłumaczy, że sprawa z B2B jest złożona. Trzeba o niej mówić i jasno stawiać pewne kwestie.

- B2B jest w wielu sytuacjach potrzebne, ale nie może być wykorzystywane jako

fikcyjna metoda niepłacenia przez pracodawców składek ZUS - tłumaczy. - To krzywdzące dla pracowników i dla nas wszystkich - dodaje.

Taka forma zatrudnienia musi być po prostu wykorzystywana zgodnie z celem, a tym jest wysoka elastyczność pracy. Człowiek prowadzący jednoosobową działalność gospodarczą świadczy zazwyczaj usługi dla wielu podmiotów, wystawia więc miesięcznie więcej niż jedną fakturę. Oczywiście, może się zdarzyć, że konkretnego miesiąca ma jednego klienta, któremu poświęca 90 procent swojego czasu, ale jest to zlecenie, które wcześniej czy później się kończy. Jeżeli konkretna osoba prowadzi działalność gospodarczą i co miesiąc wystawia fakturę jednej firmie, to wiadomo, że mamy do czynienia z fikcją. Pracodawcy chodzi po prostu o to, żeby to nie on, a jego pracownik odprowadzał składki ZUS i płacił podatki.

- Jeśli pracownik jest zmuszany do samozatrudnienia, bo inaczej nie przyjmie się go do pracy, jeżeli proponuje się takie umowy młodym ludziom, którzy nie myślą jeszcze o przyszłości, to jest to wysoce naganne - mówi prof. Orłowski.

I dodaje, że wprowadzie mar-twi go trochę fakt, że kontroler PIP jednoosobowo będzie miał prawo decydowania, czy B2B jest fikcją, czy nie, to jednak dobrze, że formy zatrudnienia będą poddane kontroli.

- Być może powinno się opracować pewne wytyczne, czyli opisać sytuacje, w których mamy do czynienia z fikcją B2B, one mogłyby pomóc kontrolerom w pracy - sugeruje prof. Orłowski. I przypomina, że porządek z B2B chciał

już zrobić premier Mateusz Morawiecki, za co - jego zdaniem - był niesłusznie krytykowany.

Mowa o słynnym teście przedsiębiorcy. Ów test miał być narzędziem do odsiania przedsiębiorców od osób wybierających samozatrudnienie, by płacić niższy podatek.

Propozycja znalazła się w Wieloletnim Planie Finansowym Państwa na lata 2019-2022. Po krytyce, także z wewnątrz rządu, Ministerstwo Finansów wycofało się z pomysłu, ale nie z samej idei.

Jak pisała potem „Rzeczpospolita”, ministerstwa przedsiębiorczości i technologii, inwestycji i rozwoju we współpracy z Radą Dialogu Społecznego miały przygotować przepisy, które pozwolą na weryfikację przedsiębiorców, ale bez „ingerowania w swobodę wyboru modelu, w którym przedsiębiorcy prowadzą swoją aktywność gospodarczą”.

Money.pl ustalił wówczas, że nawet pół miliona samozatrudnionych mogło mieć tylko jednego kontrahenta, i właśnie ich test mógłby dotknąć w największym stopniu. Narzędziem do jego przeprowadzenia miały być analizy składanych obowiązkowo przez wszystkich przedsiębiorców plików JPK. Sprawdzana miały być nie tylko liczba faktur wystawianych jednej firmie, ale także procentowy udział tego źródła w przychodach przedsiębiorcy.

Koniec końców skończyło się na pomysłach.

Wolność nie dla wszystkich Czarek, 32 lata, od zawsze na B2B. Jest informatykiem, wykonuje usługi dla kilku firm.

- To dla mnie najlepsza forma zatrudnienia - mówi.

Doskonale zarabia. Jego większość znajomych to także szefowie dla samych siebie. Mateusz jest lekarzem, Julka grafikiem komputerowym, Marta księgową, Kuba trenerem personalnym - oni wszyscy prowadzą jednoosobowe firmy i są zadowoleni.

- Myślę, że jeśli ktoś jest specjalistą w swojej dziedzinie i widzi możliwość większych zarobków prowadząc własną działalność gospodarczą, powinien rozważyć taką opcję - tłumaczy Czarek. I dodaje, że B2B to elastyczności w planowaniu swojego czasu pracy, więc taka forma zatrudnienia daje na pewno większą swobodę w organizowaniu sobie życia. Poza tym, jak tłumaczy, prowadzenie własnej firmy daje możliwość „sprzedawania” swoich usług kilku klientom jednocześnie, praca na etacie najczęściej to uniemożliwia.

- Trzeba być jednak pewnym, że damy sobie radę z prowadzeniem firmy - zastrzega Czarek.

On nie wyobraża sobie smyczy na szyi, bo tak nazywa umowę o pracę. Pewnie, że będąc samym sobie szefem trzeba samodyscypliny, dobrej organizacji, samoświadomości.

- Są ludzie, którzy do takiej pracy się nadają i tacy, którzy pewnie będą się czuć bezpiecznie na umowie o pracę. Wszystko zależy od charakteru człowieka, jego zawodu i zarobków - uważa Czarek.

Jemu nowelizacja ustawy o PIP nie przeszkadza. Uczciwie pracuje, ma wielu klientów, nie boi się żadnych inspektorów. A jeśli dzięki niej, kilku pracodawców zacznie pracowników traktować jak ludzi a nie jak niewolników, to on jest jak najbardziej „za”.

Agata Szyborska



Zdarzają się pracodawcy, którzy wolą, żeby składki ZUS i podatki płacili ich pracownicy. Więc stawiają sprawę jasno: założysz firmę, dostaniesz robotę.

Krzyżówka panoramiczna

przód
Indianie
z
Ameryki

rzadkie
imię
kobiece
agregat

po-
działka
zapach
ciasta

„Halka”
lub
„Carmen”

Stern

przed-
wzrost
jed-
wabna

znawca
piękna

szybki
zjazd
na
nartach

Wszyst-
mogący”

rodzaj
haftu

auto
z
Japonii

James,
agent
007

żona
radzy

„widzi”
pod
wodą

uwię-
bienie,
zachwyt

kieru-
nek
w
sztuce

owies
lub
żyto

powieść
Meiss-
nera

kró-
lewski
pojazd

zwój
papieru

piętno,
znamię

wafelek
do
lodów

mocharze,
siłacze

żelazny
lub
pole-
cony

wyspa
na
rzece

podpora
fasoli

afisz
tea-
tralny

szybki
start

przyja-
ciel
Aramisa

ptak jak
kon

szkoda,
uszczer-
bek

perz
lub
oset

kabaret
z
Zielonej
Góry

ryba
śledzio-
wata

dawna
korona
papieży

stan
w
USA

rybka
słodko-
wodna,
kolka

hima-
lajski
ssak

targ

instru-
ment
Lennona

Litery z oznaczonych pól, czytane
rządami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka

L

Ł

M

N

O

P

R

S

T

U

W

Litery w polach z kropką, czytane
rządami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– broń kawalerzysty – twierdza, forteca
– złoczyńca z serii – wielkość, metraż
X-Men – Irena, piosenkarka
– w oczy kole – „... jeleni”, film USA
– szkolny stopień – wodny wyciąg z ziół
– reprezentacyjny – nadmiar towarów na
pokój – rynku
– sport Igi Świątek – takt w zachowaniu

Krzyżówka tautogramowa

1

2

3

4

5

6

7

8

Wszystkie odgadane wyrazy mają taką
samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką
czytane rządami utworzą rozwiązanie.
Poziomo: 4) część rycerskiej zbroi, 5) Fridtjof, norweski badacz polarny, 7) dawniej o napadzie, 8) duży ssak z Afryki.
Pionowo: 1) wyznacza kurs statku, 2) drobny gryzoń polny, 3) walizeczka podróżna, 6) grecka wyspa w Cykladach.

Logogryf

1

2

3

4

5

6

7

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: koligat.
Krzyżówka alfabetowa: koligat.
Krzyżówka dwuliterowa: koligat.
Krzyżówka pięciokątna: koligat.
Krzyżówka mozaikowa: koligat.
Krzyżówka logogryfowa: koligat.
Krzyżówka tautogramowa: koligat.
Krzyżówka bez czterech liter: koligat.
Krzyżówka panoramiczna: koligat.

Bez czterech liter

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

W diagramie występuje 28 różnych liter polskiego alfabetu. Z brakujących należy ułożyć
rozwiązanie: 4-literowy rzeczownik.
Poziomo:
1) gatunek kaczki, 27) rasowy kot, 4) okręt na dnie oceanu,
7) cechuje dżentelmena, 28) rącznik pospolity, 5) zapalenie migdałków,
9) foka obrączkowana, 29) ... Butrym zwany Bezno- 6) Torbicka lub Wolszczak,
10) próbny znak na płycie ry- gim, 7) siekierka kuchenna,
towniczej, 30) staropolski mrok, ciem- 8) litewski książę,
11) stop na dzwony, ność, 14) złota myśl,
12) żona następcy tronu, 16) przodek, praszczur,
13) dziecięca skarbonka, 18) starszy flisak,
15) męka, cierpienie, 20) fabuła utworu literackiego,
17) egipski władca, 21) kraj z Syberią,
19) polski Man, 23) znamię, piętno,
22) dawna miara ciał płynnych, 31) erzac, surogat. 24) atrybut marszałka Sejmu,
25) rodzaj ściegu, 26) imię Chaczaturiana.

Pary liter w polach z kropką, czyta-
ne kolumnami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
3) figurowy taniec dworski, 4) bezmyślny niszczyciel, 5) egzotyczna muchówka, 6) śpiewała przebój „Staruszek świat”.
Pionowo:
1) ojciec Niobe, 2) wyspiarski kraj w Afryce, 3) zaoczny wyrok skazujący w dawnej Polsce, 5) składa poddespoły.

Krzyżówka dwuliterowa

1

2

3

4

5

6

Krzyżówka mozaikowa

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Litery w polach z kropką, czytane rze-
dami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) towarzyszy do wybitki i wypitki, 6) uczestnik sutego przyjęcia, 7) pomieszanie z poplątaniem, 10) ma dwie belki na pagonie.
Pionowo:
1) sklep z rzeczami używanymi, 2) z bronią w ręku na bank, 4) zajęcie mniejsze od szaraka, 5) listwa do kreślenia prostych, 8) sytuacja bez wyjścia, 9) dawna machina oblężnicza.

Krzyżówka pięciokątna

Litery w polach z kropką, czytane rze-
dami, utworzą rozwiązanie.
1) zamek warowny, nie- 5) metalowa, wgłębna
duża twierdza, 6) utrata względów,
• np. Wilhelm Tell, 7) patrzy trzeźwo na
2) aktor z filmu „Rzeka świat,
tajemnic”, 8) nawiązanie więzi,
3) postać z serialu „Szo- styczność,
gun”, 9) odmiana czerwieni.
4) małe źródło światła,

Krzyżówka panoramiczna

hymn państwowy Francji

guz skórný

szefowa, przełożona

imię Laskowika

poetycki początek

kręgosłup statku, stępka

ziomek zastój w gospodarce

zamieszanie, chaos

Bogusław Linda

wykopy na budowie

F dla fizyka

siostra Olgi i Iriny

ciało niebieskie

ryba karpiowata malajska spódnica

głos świerszcza

olejowa model Hyundai'a

rzeka białych nocy

szklany w telewizorze

stalowy „sznurek”

filozof z Rotterdamu

dawny tytuł grzechnościsty

jądło elektryczności

sol na pięć linii

kwiat jak cukierek

wódcz rzymski, ojciec Kaliguli

gibbon białoreki

majka lekarska

w portfelu Polki

mnóstwo, wielka ilość

piłkarski klub z Lublina

pszczoła lub pchła

fundator, ofiarodawca

4

3

11

2

7

1

6

9

10

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

Uśmiechnij się!

Mąż wraca do domu. Jest jakiś podenerwowany. Żona pyta:
– Co się stało?
– Jechałem windą z sąsiadem z góry.
– No, i?
– Czytał samouczek ...



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

Krzyżówka A-Z

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) nalewka na ziołach, piołunówka (6).

B) kamasze lub kozaki (4).

C) „... Barbarzyńca”, film z rolą Arnolda Schwarzeneggera (5).

D) Aleksander, autor powieści „Hrabia Monte Christo” (5).

E) samouk, który w szkole zdał egzaminy (7).

F) szklana ampulka (6).

G) domowa przybudówka (5).

H) siła woli, niezłomność (4).

I) samica ptaka domowego (8).

J) motyl, kojarzony z delikatną tkaniną (9).

K) Polak dla Polaka (6).

L) głośne narzekanie, biadolenie (6).

Ł) część poroża łosia lub daniele (6).

Ż

A

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

- M) wojskowa melodia (5).

N) Niemen i Kukulska, piosenkarki (7).

O) tajemniczy w tytule filmu Agnieszki Holland (5).

P) kierunek ziemskiej grawitacji (4).

R) jeden z dwóch najważniejszych staroindyjskich eposów (8).
- S) w parze z młotem (5).

T) placówka kulturalna w Łodzi (5,4).

U) zachwycający zespół cech wyglądu (5).

W) roślina dostarczająca zielonki (4).

Z) Biała Dama w starym zamczysku (5).

Ż) mały chrząszcz (6).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

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

- Poziomo:

3) ogonek przed kasą,

7) sałatka z buraków,

8) szkolny przedmiot,

9) kłopot, zmartwienie,

10) opiekuje się żrebakiem,

12) sorgo japońskie,

14) Nobla lub Nike,

16) kropka w geometrii,

19) np. „Wesoła wdówka”,

20) surowa dyscyplina,

21) kryształ do słodzenia,

22) uroczysty utwór muzyczny.
- Pionowo:

1) opóźnienie w działaniu,

2) potocznie o rotundzie,

3) zakwita w maju,

4) wiąz górski,

5) nadwodny owad,

6) ozdobna chustka,

11) przyrząd zwiadowcy,

12) dodatek do ziemniaków,

13) płatnik czynszu,

15) akt z mocą ustawy,

17) rewolwer bębnowy,

18) schronienie dla kangurka.

drobiowe mięso

„Lilla ...” Słowackiego

londyńska rzeka

bogacz, nabab

dziennik lub tygodnik

WIRÓWKA PANORAMICZNA

nawałnica, huragan

prosty młynarz

szmer burzy

torbac z Tasmanii

Marcin z kabaretu „Ani Mru Mru”

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

Duet jolek

M

A

R

C

O

P

O

L

O

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 13 utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:

- w działaniu z różnicą

– młyn ze śmigami

– lichwiarz, zdzierca

– rodzaj małej galery

– opracowuje taktykę walki

– cykl biologiczny
- postać z powieści „Cichy Don”

– komiczny pajac

– główny port morski Pakistanu

– włoska pieśń liryczna

– norweska firma naftowa

– ... Richardson, aktorka z USA

Logogryf

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł obrazu.
1) niewielkie kamienne stopnie,
2) rzymska bogini mądrości,
3) miasto nad Drzewiczką,
4) „... syn rybaka”,
5) fundator kościelny.

Szyfr

6

8

12

3

15

4

10

2

7

11

9

13

1

14

5

Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie – imię i nazwisko aktorki.

- Poziomo:

8) „... Jabłoni”, zespół muzyczny,

9) duże miasto na Honsiu.
- Pionowo:

6) miasto z fabryką autobusów,

12) sprężyna w zegarku.

Krzyżówka

1

2

3

4

5

1

2

3

4

5

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 5 utworzą rozwiązanie.

- Poziomo:

2) Bałtyk,

4) Wisła,

5) Atlantyk.
- Pionowo:

1) szef rządu Vichy,

2) członek wspólnoty religijnej w USA,

3) hałas połączony z bieganiem.

Rozwiązania

A-Z: firmament.
Jedwabny szlak: krzyżówka.
chodnie Nerona: „dnet jolek”.
Sokołowska: logogryf: „Po-
krzyżówka: potok: szyfr: Anita
siem: Serce ma swoją pamięć:
samurajów”: krzyżówka z ha-
ka panoramiczna: „Siedmiu
... o grze na bębnie:
Krzyżówka panoramiczna:

Przez 18 lat powstało 1,1 mln sztuk obu generacji Manty, która schodziła z taśm montażowych do 1988 roku.



Manta - od początku „skazana” na sukces

Stoi Manta pod uniwersyte-tem - to najkrótszy dowcip o Mancie. Śmiech zamiera na ustach, gdy spojrzymy, jak dzisiaj rosną ceny dobrze utrzymanych egzemplarzy. Kompletna i oryginalna Manta to dzisiaj rzadkie zwierzę.

Czy mały sportowy Opel obrósł legendą? Raczej utył od anegdot na swój temat. Jaka jest największa część Manty? Biust pasażerki. A jaka najmniejsza? Mózg kierowcy. Dla Niemców posiadacz Manty był tak barwną postacią, jak dla nas blondynka czy policjant. Nic dziwnego, że Opel, wprowadzając w 1989 roku Calibrę, głosił wszem i wobec, że to nie jest następca Manty!

Mantę zbudowano według recepty na sukces: zgrabne nadwozie, sprawdzone mechanizmy, niska cena. Kiedy w 1970 roku na salonie w Paryżu debiutowała pierwsza generacja auta, wszystkim wydawało się, że oto pojawił się konkurent Forda Capri. Opel zaprzeczał. Manta miała być po ekscentrycznym coupé GT kolejnym samochodem, który wypełni braki w palecie modeli składającej się głównie ze stacjonarnych aut rodzinnych. Szeffem stylistów był Amerykanin „Chuck” Jordan, który zaprojektował pojazd 4-osobowy - „GT dla całej rodziny”, jak wówczas mawiano - i do tego z bagażnikiem o pojemności przeszło 400 litrów.

Większość zespołów Manta dzieliła z Asconą. Unikalne było przede wszystkim nadwozie, które dziś wydaje się esencją lat 70.: płynne linie, ale o wyraź-

nie zaznaczonych krawędziach, pochylony „atakujący” przód z czarnym wlotem powietrza, reflektory spoglądające „spode łba” i tylne błotniki a la butelka coca-coli. W bogatszych wersjach dach pokryty był winylem, a w bardziej sportowych występowały elementy pomalowane czarną, matową farbą. No i oczywiście felgi „koniczynki”.

Początkowo dostępne były silniki 1,6 l o mocy 68 lub 80 KM oraz 1,9 l o mocy 90 KM. Potem dodano słabutką 1,2 l od Kadetta. W powszechnym przekonaniu układ napędowy nie dorównywał wyglądowi Manty. Dopiero wersja GT/E wprowadzona w marcu 1974 r. mogła sprostać oczekiwaniom miłośników szybkiej jazdy. Wypożyczona była w silnik 1,9 l, który m.in. dzięki wtryskowi paliwa Bosch L-Jetronic osiągał moc 105 KM i mógł rozpędzić auto do 188 km/h. Manta GT/E jako jedyna miała dodatkowy spojler z przodu, pod zderzakiem. Nie był on jednak montowany w egzemplarzach wysyłanych za ocean.

Manty pierwszej generacji były sprzedawane w Stanach Zjednoczonych wraz z innymi Oplami w salonach Buicka. Kierowano tam wyłącznie mocne wersje z silnikiem 1,9 wyposażonym w powiększoną chłodnicę. Oprócz ręcznej skrzynki 4-biegowej, oferowano tam 3-biegowy „automat”. Nie brakowało specjalnych serii wyróżniających się wyposażeniem, malowaniem i wnętrzem dobranym kolorystycznie do barwy karoserii. Rolę agresywnej

odmiany sportowej odgrywał Rallye, który miał m.in. utwardzone zawieszenie ze stabilizatorami oraz inaczej zestopniowaną, ręczną skrzynkę.

W ramach rocznika 1975 wszystkie „amerykańskie” Manty dostały wtrysk paliwa ze względu na obostrzenia dotyczące emisji spalin. Niestety, jednocześnie obciążono je szerokimi, „pięciomilowymi” zderzakami chroniącymi przed skutkami kolizji przy małej prędkości. Potem niemiecka waluta niespodziewanie się wzmocniła i import

stał się nieopłacalny, szczególnie że europejski rynek zaczął wracać do zdrowia po kryzysie naftowym. Przed końcem lat 70. Opel całkiem znikł z Ameryki.

Pierwsza Manta, o krępej, muskularnej sylwetce, zakończyła karierę po pięciu latach. W sierpniu 1975 r. pojawiła się jej następczyni z niskim, wydłużonym, trójbryłowym nadwoziem coupé przypominającym Chevroleta Monzę. Była większa i mocniejsza. Używała podwozi i silników nowej Ascony B.

Manta B również miała początkowo odmiany wygodne albo szybkie, jednak te drugie cieszyły się większą popularnością. Tym razem Opel nie zwlekał z wprowadzeniem wersji GT/E. Nabywcy Mant często zaraz po odebraniu auta od dilerów uzupełniali wyposażenie o sportowe dodatki i walczyli przyczynili się do narodzin tuningu w takiej postaci, w jakiej znamy go dziś. Drugie pokolenie Manty początkowo miało silniki 1,6 l i 1,9 l. Większy z nich został zastąpiony w 1978 roku dwulitrowym, o mocy 90 KM. Od samego początku Manty były dostępne bądź z manualnymi, bądź z automatycznymi skrzyniami biegów. Oprócz dwudrzwiowego coupé z bagażnikiem w latach 1978-1982 produkowano nieco

droższą i mniej popularną wersję hatchback Manta CC.

W 1981 r. wraz z Asconą zmodernizowano Mantę. Chromowane listwy ustąpiły miejsca czarnym. Pojawiły się zderzaki w kolorze nadwozia oraz spojler, które wizualnie jeszcze bardziej obniżyły sylwetkę samochodu. Nie była to wyłącznie kosmetyka. Odnowiona Manta miała bardzo dobry wtedy współczynnik oporu powietrza Cx. Dla wersji trójbryłowej wynosił 0,36, a dla hatchbacka 0,37. Nowa gama silników obejmowała jednostki o mocy od 60 do 110 KM. Do standardu weszła ręczna skrzynia 5-biegowa. Z chwilą pojawienia się nowego pokolenia Manty znikły bliźniacze Vauxhalle.

Aureliusz Mikos



Opel Manta GSi Exclusiv

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?
Telefonicznie: **800 472 852, 42 647 28 52**
Przez internet: **ibo.polskapress.pl**
W Biurze Reklamy:

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH		
NIERUCHOMOŚCI - mieszkania - sprzedam - mieszkania - kupię - mieszkania - do wynajęcia - mieszkania - wynajmę - mieszkania - zamienię - domy - sprzedam - domy - kupię - domy - do wynajęcia - domy - wynajmę - domy - zamienię - lokale użytkowe - sprzedam - lokale użytkowe - kupię	- lokale użytkowe - do wynajęcia - lokale użytkowe - wynajmę - 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 - 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 - plody rolne - zwierzęta hodowlane - inne TOWARZYSKIE USŁUGI KAMIENIARSKIE USŁUGI POGRZEBOWE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

M2, 37m², Widzew Wschód, 668-641-810

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

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

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

1125 ok. Tuszyn tanio, 602-248-762

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

0 - 01 wszystkie kupię, 603-471-335

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

12h autoskop, 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 prac przy zieleni oraz do prac komunalnych, doświadczenie, 795-665-652

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

DO sprzątania posesji, mycia klatek schodowych, 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

MĘŻCZYZNĘ po 50., bez nałogów, zam. Łódź, prawo jazdy B, zaświad. o niekaralności, 601-374-031

PAKOWACZ - praca przy pakowaniu. Od Zaraz! WTS, Łódź, Sienkiewicza 85/87, Ilp, lok 3, 515-121-450

PANIA, solidną do sprzątania mieszkania, 793-153-722

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

W stolarstwie, 608-502-044

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

ALKOHOL - ciagi, odrucia, 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, implanty, 42-258-43-43, Ł/ Chojny, ul. Gościńska 8, 42-239-83-83, ul. Nastrojowa 53

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

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

ANTENY taniutko, 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

CYKLINOWANIE, 453-166-302

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

Dachy, papa, naprawy, 668-336-390

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

MALUJ - REMONTUJ 791-877-749

MALUJę i nie tylko, 506-177-580

REMONTY 609477746

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

KOMPUTEROWE

SERWIS laptopów, 733-955-881

INSTALACYJNE

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

ELEKTRYCZNE - awarie, 503-707-122

ELEKTRYK, 693-741-682

Hydraulik i czyszczenie kanalizacji, 511-333-094

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 788-289-668

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

USŁUGI hydrauliczno - elektryczne, 721-933-455

OGRODNICZE

Cięcie drzew - rębak, 789-605-290

Cięcie drzew owocowych. Trawniki, ogrody. Fachowo, 605-307-582

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

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

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

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

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

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

STOLARSKIE

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

INNE

TAPICERSTWO, naprawy, 42-632-33-92

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy turnusy 60+ w maju od 1050 zł dostępny masaż leczniczy / dowóz, tel.: 501-642-492.

Matrymonialne

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

Różne

KASA za stare książki 609-643-399

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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. Bez wychodzenia z domu.

ibo.polskapress.pl



SKUTECZNY REWANŻ ATLETICO. LIVERPOOL ZAWIÓDŁ W PARYŻU

Jan Hofman

Barcelona przegrała przed własną publicznością z Atletico Madryt 0:2 w pierwszym meczu ćwierćfinału piłkarskiej Ligi Mistrzów.

Oba zespoły ekstraklasy hiszpańskiej zmierzyły się kilka dni temu. Ligowe zwycięstwo na wyjeździe 2:1 zapewnił wówczas Barcy Robert Lewandowski.

W 44. minucie po analizie VAR czerwona kartka, zamiast pokazanej wcześniej żółtej, ukarany został obrońca gospodarzy Pau Cubarsi za faul na Giuliano Simeone. Po chwili Julian Alvarez z rzutu wolnego trafił prosto w prawy, górny narożnik bramki, zapewniając prowadzenie gościom.

W przerwie trener Hansi Flick dokonał zmian w składzie. W miejsce Lewandowskiego i Pedriego do gry zostali wprowadzeni Fermin Lopez i Gavi.

Przewaga liczebna Atletico przyniosła efekt. Dobrym dośrodkowaniem popisał się Matteo Ruggeri, który dograł do rezerwowego Alexandra



FOT. PAP/ALBERTO ESTEVEZ

Lamine Yamal
miał o czym myśleć.

Sorloth. Norweski napastnik w 70 min popisał się strzałem z woleja, ustalając wynik.

Paris Saint-Germain wygrał z Liverpooliem 2:0. W 11 min wicemistrz olimpijski z reprezentacją Francji Desire Doue efektownie minął kilku obrońców i z narożnika pola karnego strzelił nie do obrony. Gruzin Chwiczia Kwaracchelia w 65 min po wykorzystaniu asysty od Joao Nevesa przełobował swojego kolegę z reprezentacji bramkarza Giorgi Mamardashwilego. Piąty zespół Premier League zawiódł, nie oddając celnego strzału na bramkę.

Dla Widzewa liczy się tylko zwycięstwo



Do zakończenia piłkarskiego sezonu ekstraklasy pozostało siedem kolejek. Sytuacja Widzewa nie jest dobra, bowiem łódzka drużyna jest przedostatnia w tabeli.

Jan Hofman

W sobotę nadarza się wyśmienita okazja, aby choć na jakiś czas poprawić nastroje w drużynie i humor wiernych fanów.

Jutro Widzew na boisku przy Al. Piłsudskiego podejmie ligowego outsidera - Termalikę Nieciecza. Spotkania rozpocznie się o godz. 14.45.

Sytuacja obydwu drużyn w tabeli jest fatalna. Zespół prowadzony przez trenera i Marcina Brosza wywalczył ledwie 25

punktów, a Widzew ma o pięć więcej, ale zajmuje siedemnaste miejsce, które nie gwarantuje utrzymania w elicie.

I chyba nie ma większego sensu, tłumaczyć, jak ważne jest to starcie i to dla obydwu drużyn. Główni konkurenci Widzewa do utrzymania się w ekstraklasowym gronie nie mają przed sobą łatwych pojedynków (Zagłębie Lubin - Radom, Legia Warszawa - Górnik Zabrze, Cracovia - Arka Gdynia, Piast Gliwice - Pogoń Szczecin), toteż ewentualny



FOT. GRZEGORZ GAŁAŚNICKI

Fran Alvarez

sukces nad Termaliką może dać szansę wykaraskania się ze strefy spadkowej.

Zespół z Niecieczy wygrał w poprzedniej serii mistrzowskiej 3:2 z Piastem Gliwice, przerywając tym samym serię trzech porażek z rzędu. Był to pierwszy triumf popularnych Stoni w tym roku. Za kartki nie zagrali w tym meczu Artem Putiwcew i Krzysztof Kubica. Teraz wracają do kadry, ale w Łodzi zabraknie Damiana Hilbrychta (strzelca gola w spotkaniu z Piastem), który musi od-

pokutować czwarty żółty kartonik.

Warto jeszcze przypomnieć, że pierwszy pojedynek tych drużyn, rozegranym 4 października w Małopolsce, wygrał Widzew 4:2. Prawdziwe show dał po przerwie Fran Alvarez. Pomocnik łódzian zaliczył w 14 minut hat-tricka, a mógł mieć nawet 4 gole w spotkaniu z tegorocznym beniaminkiem gdyby nie spalił Andi Zeqiri.

Powtórka mile widziana, szczególnie, że drużyny zagrają na nowej murawie.

Maratończycy na łódzkich ulicach



Uczestnicy na trasie

FOT. GRZEGORZ GAŁAŚNICKI

Jan Hofman

Tegoroczny DOZ Maraton Łódź odbędzie się w dniach 10-12 kwietnia.

Start na królewskim dystansie 42 kilometrów i 195 metrów zaplanowany jest na niedzielę na godz. 9. Odbędzie się tradycyjnie na ulicy Bandurskiego, przy Atlas Arenie. Uczestnicy będą mieli okazję przebiec obok najbardziej znanych i charakterystycznych miejsc Łodzi. Pojawia się m.in. na ulicy Piotrkowskiej, przy EC1 czy Dworcu Łódź Fabryczna. Będzie im można kibicować wokół Parku Poniatowskiego czy też przy Aquaparku Fala. Finiszujących zawodników tradycyjnie będziemy witać na mecie w Atlas Arenie.

O tej porze na trasę wyruszą też uczestnicy sztafet (w kierunku zachodnim) oraz biegu na 10 km (w kierunku centrum).

Przypomnijmy, że biegowa impreza ma rangę mistrzostw Polski, odbędzie się także inne konkurencje: Ale 10k Run, Ale Sztafety Ekiden oraz Voltaren Half&Half Maraton.

Złoci medaliści PZLA Mistrzostw Polski kobiet i mężczyzn otrzymają po 30 tys. zł. Dodajmy, że biegi dzieci odbędą się w sobotę, a pozostałe konkurencje w niedzielę.

DOZ Maraton Łódź to nie tylko rywalizacja sportowa, ale szereg imprez towarzyszących m.in. targi Expo czy rodzinny piknik.

Piłkarki Grot SMS w reprezentacjach

Jan Hofman

Kolejny raz okazuje się, że w łódzkim kubie Grot SMS doskonale pracują z futbolo- wą młodzieżą, co bezpośrednio przekłada się na reprezentacyjne powołania.

Aż trzy piłkarki nożne klubu z ul. Milionowej zostały powołane na mecze kolejnej rundy eliminacji do Mistrzostw Europy U-19. Zaproszenie do drużyny narodowej otrzymały: Martyna Bartczak, Anna Potrykus oraz Zofia Pagowska. W decydującej o losach awansu

na turniej fazy Polki zmierzą się z Belgią, Rumunią i Grecją. Spotkania grupy A2 zostaną rozegrane 12, 15 oraz 18 kwietnia w Wielkopolsce.

Z kolei Dominika Lemańczyk oraz Laura Urbańczyk otrzymały powołania na zgrupowanie reprezentacji Polski U-17.

Natomiast Grace Kelly Cagnina, mająca obywatelstwo amerykańskie i peruwiańskie, wyjechała na zgrupowanie kadry, która w eliminacjach do mistrzostw świata zmierzy się z Paragwajem, Urugwajem oraz Ekwadorem.



Zofia Pagowska (z prawej)

FOT. GRZEGORZ GAŁAŚNICKI

Siatkarki Budowlanych zagrają o złoto



Łódzkie siatkarki



Maciej Biernat, trener Budowlanych

W drugim meczu półfinałowym mistrzostwa Polski siatekarek UNI Opole przegrało z Budowlanymi 2:3. Łodzianki wygrały drugi mecz i awansowały do finału.

Jan Hofman

Maciej Biernat, trener Łodzianek, nie chciał powiedzieć, z kim wolałby walczyć o „złoto”: - Jeśli chcesz zostać mistrzem Polski, to musisz wszystkich pokonać - skwitował.

Warto podkreślić, że Budowlane rozegrały w tegorocznej fazie play-off (zakończyły rundę zasadniczą na drugim miejscu), czwarte spotkanie, a trzy

z nich zakończyły się po pięciu setach.

Łódzkie siatkarki za każdym razem były lepsze - dwa razy pokonały w ćwierćfinale LOTTO Chemika Police, a teraz przypieczętowały awans w Opolu.

Budowlane mogą jednak załować, że nie wykorzystały szansy na wygraną 3:0, bo w pierwszym secie prowadziły z UNI 22:17, by przegrać na przewagi.

Sasa Planinsec wybrana została na MVP meczu.

UNI Opole - Budowlani Łódź 2:3 (27:25, 21:25, 23:25, 25:18, 12:15).

UNI Opole: Gabriela Makarowska-Kulej, Uxue Guereca, Natalia Kecher, Katarzyna Zaroślińska-Król, Hanna Hellvig, Katarzyna Połec - Klaudia Łyduch (libero) - Wiktoria Paluszkiwicz, Wirginia Mulka, Natalia Kecher.

PGE Budowlani Łódź: Alicja Grabka, Paulina Damaske, Jo-

anna Lelonkiewicz, Maja Storck, Rodica Buterez, Sasa Planinsec - Justyna Łysiak (libero) - Paulina Majkowska, Karolina Drużkowska, Nadia Siuda, Bruna Honorio.

Siatkarki Budowlanych po raz trzeci zagrają w finale mistrzostwa Polski. Ich przeciwnika poznamy w sobotę, kiedy zostanie rozegrany trzeci mecz pomiędzy DevelopRe-se Rzeszów a BKS BOSTIK ZGO Bielsko-Biała.

SZYKUJE SIĘ CIEKAWE STARCIE NA ŁÓDZKIM TORZE ŻUŻLOWYM

Jan Hofman

Fanów łódzkiego żużla czeka domowa inauguracja nowego sezonu pierwszej ligi.

W najbliższą sobotę o godzinie 14 drużyna H. Skrzydlewskiego Orzeł podejmie Polonię Piła w ramach drugiej kolejki pierwszej ligi. Trenerzy przedstawili przypuszczalne składy swoich zespołów.

Widać jednak, że szkoleniowiec łódzkiego zespołu, nie chciał odkrywać wszystkich kart. W składzie gospodarzy są dwie niewiadome, bowiem pod numerami drugim i czwartym znaleźli się juniorzy, których bez wątplenia tuż przed sobotnim spotkaniem zmienie zostaną przez seniorów.

Szykuje się ciekawe, bowiem po pierwszej kolejce obie drużyny mogły być zadowolone ze swoich występów. Polonia Piła na inaugurację na swoim stadionie pokonała Innpro ROW Rybnik 35:31, z kolei H. Skrzydlewski Orzeł Łódź walczył do końca i ostatecznie zremisował w Rzeszowie 45:45.



Orzeł dzielnie walczył w Rzeszowie.

Awizowane składy

Polonia: 1. Matias Nielsen, 2. Bartosz Lewandowski, 3. Adrian Cyfer, 4. Piotr Piotrowski-Prędko, 5. Wiktor Jasiński, 6. Kacper Teska, 7. Tobiasz Jakub Musielak.

Orzeł: 9. Marcin Nowak, 10. Villads Nagel, 11. Szymon Szlauerbach, 12. Zach Cook, 13. Oliver Berntzon, 14. Kacper Halkiewicz.

Pozostałe mecze 2. kolejki - sobota: ROW Rybnik - Polonia Bydgoszcz (sobota, 16.30), niedziela: Wilki Krosno - Moonfin Magnus Ostrów Wlkp. (15.15) Hunters PSŻ Poznań - Stal Rzeszów (28 kwietnia, 19).

Piłkarze ŁKS pauzują w tej serii pierwszej ligi



FOT. GRZEGORZ GALĄSKI

Jan Hofman

Piłkarze ŁKS w 28. kolejce pierwszej ligi mieli się zmierzyć z Pogonią Grodzisk Mazowiecki.

Jednak zaplanowane na poniedziałek spotkanie zostało przełożone i odbędzie się w innym terminie.

Łodzianie są na szóstym miejscu w tabeli - 41 punktów, a zespół z Mazowsza zajmuje czwartą lokatę - 42 pkt.

Powodem jest konieczność przeprowadzenia generalnego remontu murawy na Stadionie Miejskim im. Władysława Króla. Prace mają zakończyć się przed spotkaniem ŁKS ze Stal Rzeszów (25 kwietnia, godz.

14.30). Wolnego nie będą mieli inni pierwszoligowcy.

Dziś:

● Polonia Warszawa - Śląsk Wrocław (18)

● Odra Opole - Puszcza Niepołomice (20.30)

Sobota:

● Górnik Łęczna - Chrobry Głogów (19.30)

● Ruch Chorzów - Wiecysta Kraków (19.30)

● Stal Mielec - Stal Rzeszów (19.30)

Niedziela:

● Pogoń Siedlce - GKS Tychy (12.00)

● Polonia Bytom - Wisła Kraków (14.30)

● Znicz Pruszków - Miedź Legnica (17.00)

Wiadomości sportowe w skrócie

Jan Hofman

Górnik został pierwszym finalistą piłkarskiego Pucharu Polski.

W meczu 1/2 finału występujący w ekstraklasie Zabrze pokonał w Bydgoszczy grającego w III lidze Zawiszę 1:0 (1:0).

● Hokeiści Washington Capitals zachowali szansę na awans do play off, pokonując na wyjeździe Toronto Maple Leafs 4:0 w lidze NHL. Aktualnie do miejsca zapewniającego grę o Puchar Stanleya

w Konferencji Wschodniej brakuje im trzech punktów.

● Broniący tytułu mistrzowskiego koszykarze Oklahoma City Thunder zapewnili sobie po raz trzeci z rzędu pierwsze miejsce w sezonie zasadniczym Konferencji Zachodniej ligi NBA. Wygrali na wyjeździe z Los Angeles Clippers 128:110.

● Hubert Hurkacz awansował do 1/8 finału turnieju ATP Masters 1000 na kortach ziemnych w Monte Carlo. W II rundzie polski tenisista wygrał z Węgrem Fabianem Marozsanem 6:2, 6:3. Mecz trwał godzinę i 12 minut.



Hubert Hurkacz

FOT. PAP/PIA SEBASTIEN NOGIER

Była dziecięca gwiazda wyrosła i zachwyciła!

Julia Wróblewska postanowiła o sobie przypomnieć. Dawna dziecięca gwiazda, która lata temu podbiła serca widzów jako mała Michalina w filmie „Tylko mnie kochaj”, na długo zniknęła ze świata polskiego show-biznesu. Teraz, po wielomiesięcznej nieobecności, wróciła na salony i zachwyciła stylową kreacją.

Julia Wróblewska zdobyła ogólnopolską rozpoznawalność dzięki roli w popularnej komedii romantycznej Ryszarda Zatorskiego pt. „Tylko mnie kochaj” z 2006 roku. Wówczas jako mała Michalina zachwyciła widzów, a sukces produkcji otworzył jej drzwi do poważnej aktorskiej kariery. Niedługo później Julia Wróblewska dołączyła do osady „M jak miłość”, gdzie występowała w latach 2007-2011. W kolejnych latach widzowie mogli ją oglądać w takich tytułach jak m.in. „Och, Karol 2”, „Listy do M.”, „Sukienka Anity” czy „W rytmie serca”. Kilka lat temu aktorska kariera Julii Wróblewskiej mocno wyhamowała.

W 2021 aktorka przyznała się, że zdiagnozowano u niej zaburzenie osobowości chwiejnej emocjonalnie typu granicznego, co wymagało terapii. Wówczas Julia Wróblewska postanowiła wycofać się z show-biznesu, a po zakończeniu terapii w kwietniu 2022 podjęła pracę jako... kelnerka. Teraz dawna dziecięca gwiazda pracuje jako w branży IT. Nie zrezygnowała jednak całkowicie ze świata show-biznesu. Choć dziś próżno szukać jej osoby na ekranach, to co jakiś czas pojawia się w charakterze gościa na różnego rodzaju medialnych wydarzeniach. We wrześniu 2025 roku można było ją zobaczyć na planie programu „Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami”. Teraz, po kilku miesięcznej przerwie Julia Wróblewska kolejny raz pokazała się publicznie. Wzięła udział w motoryzacyjnym evencie znanej drifterki Karoliny Pilarczyk, gdzie zachwyciła czarną elegancką kreacją z głębokim dekoltem, od której aż trudno było oderwać wzrok.

Karol Gawryś



FOT. AKPA

Kariera niczym skoki narciarskie

Małgorzata Tomaszewska na dobre zdomowała się w rodzinie „Dzień Dobry TVN”. Od niedawna można ją oglądać u boku Macieja Dowbora. W rozmowie z Telemagazynem gwiazda uchyliła rąbka tajemnicy i opowiedziała o swojej karierze. Przyznała, że dzisiaj czuje się spełniona. Reporter Telemagazynu, Bartosz Boruciak pytał gwiazdę, czy jej kariera przypomina skoki narciarskie? Przyznała, że to słuszne porównanie.

– Myślę, że każdej osoby, która pracuje w mediach, tak [mogłaby powiedzieć - przyp. red.], bo media są nieprzewidywalne. Tak naprawdę nie wiemy, co się za chwilę wydarzy. To jest fascynujące w mediach, ale dla niektórych to jest przeszkodą w funkcjonowaniu na dłuższą metę. [...] W mediach nie ma jasnej ścieżki zawodowej, jasnej ścieżki awansu i jasnej w ogóle drogi. Nie wiem, gdzie będę za pięć lat, a pięć lat temu nie powiedziałabym, że będę w tym miejscu – powiedziała prezenterka.

Bartosz Boruciak



FOT. AKPA



FOT. MIROSLAW DRAGON

„Bagi” zamiast, czy obok Krzysztofa Ibisza w „Tańcu”?

Producenci „Tańca z Gwiazdami” robią co w ich mocy, by przyciągnąć przed telewizory nowych widzów. Nic więc dziwnego, że kilka dni przed planowanym kolejnym odcinkiem poinformowali o kluczowej zmianie w składzie prowadzących. Nadchodzący niedzielny odcinek 18. edycji „Tańca z Gwiazdami” bardzo zaskoczy widzów. Nie tylko przez fakt, że z programem pożegnają się dwie pary (najpierw do rywalizacji w dogrywce staną Kamil Nożyński z Izabelą Skierską oraz Iza Miko z Albertem Kosińskim; po wykonaniu wszystkich tańców z rywalizacji odpadnie kolejny duet), ale także przez to, że będzie nowy prowadzący. Mikołaj „Bagi” Bagiński, bo o nim mowa, zwyciężył poprzednią edycję „Tańca z Gwiazdami”. Teraz Edward Mischczak, dyrektor programowy Polsatu, postawił przed nim kolejne wyzwanie i zaprosił go do prowadzenia odcinka. W niedzielę zobaczymy go więc w nowej roli. Na ten moment produkcja nie ujawniła, czy influencer przejmie pałeczkę po Krzysztofie Ibiszu i Paulinie Sykut, czy dołączy do nich przed kamerami.

(AK)

FOT. AKPA



Nauczycielka i córka rapera zostały Miss

Pod koniec marca w Chicago odbył się finał konkursu The Most Beautiful Polish Woman in America, który odbywa się pod patronatem Miss Polonia. Zwycięzczyni ma przepustkę do udziału w konkursie Miss Polonia 2026. Finałowa gala imprezy odbyła się w Des Plaines Theatre w Chicago, gdzie o tytuł najpiękniejszej walczyło 15 kandydatek. Najpiękniejszą Polką w Ameryce została 25-letnia Karolina Lisztwan, która urodziła się w Polsce, ale jako dziecko wyjechała z rodzicami do USA, gdzie obecnie pracuje jako nauczycielka w szkole średniej. Tytuł I Wicemiss (na zdj. pierwsza z lewej) otrzymała Apolonia Król. 19-latką jest córką polskiego rapera, Łyskacza ze składu Mor W.A., który przed laty wyjechał z rodziną do Stanów Zjednoczonych. Apolonia Król studiuje na drugim roku na kierunku reklama i public relations. Równolegle pełni funkcję trenerki piłki nożnej dla najmłodszych w polskim klubie piłkarskim, łącząc pasję do sportu z pracą wychowawczą i budowaniem pewności siebie u dzieci.

Krzysztof Połaski

Horoskop tygodnia

Baran



(21.03-19.04) Zbyt lekko podchodzisz do spraw zdrowia. Znowu zlekceważyłeś pierwsze niepokojące sygnały i dziś - już z bólem - będziesz szukać niedzielnej pomocy.

Byk



(20.04-22.05) Nie myśl o pracy od rana do wieczora, to nie poprawi twojej sytuacji, zwłaszcza w weekend. Warto wyjść na spacer, zrelaksować się.

Bliznięta



(23.05-21.06) Dzisiaj będziesz sobie doskonale radzić w każdej sprawie, której się podejmiesz. Bardzo pomocna będzie Twoja łatwość nawiązywania kontaktów.

Rak



(22.06-22.07) Po raz kolejny spotkasz się z odmową, mimo że spełnisz wszystkie wymagania. Wygląda na to, że sprawa ma jakieś drugie dno.

Lew



(23.07-23.08) Odezwie się w Tobie żyłka hazardzisty. Podejmiesz decyzję, bez sprawdzenia szczegółów. Dopiero wieczorem pozbędziesz się niepewności.

Panna



(24.08-22.09) Musisz dziś być tyranem, jeśli chcesz załatwić coś pilnego. Nie przejmuj się niczymi bolesnymi minami. Domagaj się tego, co Ci się należy.

Waga



(23.09-22.10) Wydarzenia tego dnia mocno Cię zaskoczą. Trzymaj fason. Dzięki otwartości na nowe pomysły łatwiej odnajdziesz się w każdej sytuacji.

Skorpion



(23.10-21.11) Spadną na Ciebie nieoczekiwane wydatki. Niedzielne przedpołudnie spędzisz na zakupach online, patrząc, jak topnieje zawartość portfela.

Strzelec



(22.11-21.12) Z obowiązkami poradzisz sobie w zawrotnym tempie i zostanie Ci znacznie więcej czasu na przyjemności, niż myślałeś. Dobrze go wykorzystaj.

Koziorożec



(22.12-19.01) Dziś czeka Cię ciężka przeprawa z najbliższymi. Trzeba będzie rzucić wyzwanie ich przyzwyczajeniom i przekonaniom. Nie daj się złamać.

Wodnik



(20.01-18.02) Czasem warto posłuchać nawet plotek, bo w każdej jest ziarno prawdy. To ważne, zwłaszcza wtedy, gdy ktoś pod kimś dołki kopie.

Ryby



(19.02-20.03) Bądź gotowy na wyzwania, które mogą pojawić się w pracy, ale pamiętaj, że twoja determinacja i odwaga pomogą ci przekroczyć wszelkie przeszkody.