

ŚNIADANIA W KAWIARNIACH I RESTAURACJACH CORAZ POPULARNIEJSZE

STR. 11

EXPRESO

ilustrowane



JURORZY SHOW NA SIŁOWNI

• Michał Szpak
i Aleksander Baron ćwiczą
w ramach akcji

STR. 16



NA GŁÓWNEJ ULICY ŁODZI TRWA MONTAŻ ŚWIĄTECZNEJ ILUMINACJI

PIOTRKOWSKA ZNÓW ZAŁŚNI NA ŚWIĘTA!

Na latarniach pojawiły się czerwone
dekoracje w kształcie gwiazdy
betlejemskiej i złotych kurtyn

STR. 5



RUTKOWSKI JUNIOR ŚWIĘTOWAŁ

URODZINY W SUKCESJI

STR. 4

HANDEL



TYLKO DZIŚ
-20%
BLACK FRIDAY
W POLSCE NIE
ISTNIEJE

STR. 8



„ZAJCU” PRZED
SĄDEM

STR. 2



9 770137 909064

EXPRESSOWO

UWAGA, ZŁODZIEJE! Oszukują seniorów przez telefon i internet. Oszuści w Łodzi nie ustają w próbach wyłudzenia danych i pieniędzy. Działają na wiele sposobów – dzwonią do starszych mieszkańców miasta, podszywają się pod policjantów, a w Internecie przejmują konta w mediach społecznościowych.

Policja alarmuje, że w Łodzi wciąż najczęściej dochodzi do tzw. oszustw „na bliskich”. Przestępcy dzwonią do osób starszych, udając członków rodziny – najczęściej wnuka lub wnuczkę – którzy mieli rzekomo wypadek i pilnie potrzebują pieniędzy. Zaniepokojeni seniorzy, chcąc pomóc, udają się do banku, wypłacają oszczędności i przekazują je nieznajomym. Oszuści często podsycają emocje, grając na współczuciu i poczuciu odpowiedzialności.

Coraz częściej pojawia się też inna wersja oszustwa – tym razem telefon odbiera fałszywy funkcjonariusz. Mężczyzna podający się za policjanta informuje ofiarę, że jej pieniądze są zagrożone, ponieważ ktoś próbuje wykorzystać konto bankowe do działań przestępczych. W rzeczywistości to właśnie on jest przestępcą. Oszustwa nie kończą się jednak na telefonach. Coraz więcej przypadków dotyczy także internetu – przestępcy przejmują konta na Facebooku, by w imieniu ofiary wysłać wiadomości do znajomych i prosić o szybkie pożyczki lub kody BLIK.

W świecie wirtualnym w ostatnich miesiącach do najczęstszych oszustw zalicza się kradzież kont na Facebooku. Jak informuje CyberRescue, startup skupiający się na ratowaniu ludzi, którzy padli ofiarą cyberprzestępców, metod

jest wiele. Np. próby wyłudzenia danych, propozycje oddania głosu w konkursie. Po co przestępcom te dane? Przejęte konta użytkowników Facebooka wykorzystywane są do dalszych krętałów.

Pewna łodzianka zdziwiła się, dlaczego jej znajomi pytają ją o cel wpłat BLIK-iem, o które ich prosiła. Okazało się, że ze skradzionego profilu włamywacz wysłał wiadomości do znajomych z prośbami o przekazywanie pieniędzy. Także przejmując konto oszust pyta o numer telefonu, a w konsekwencji o kod z SMS-a do przejścia jeszcze innych kont lub założenia nowych w innych serwisach. Teraz obserwujemy kampanię, w której rozsyłane są wiadomości mające imitować oficjalne komunikaty od Meta. Czyta się w nich m.in. o konieczności weryfikacji naszego konta. Fałszywy komunikat dociera przez Messengera, a nadawca podszywa się pod administrację serwisu Facebook.

Nazwa i użyte w profilu zdjęcie mają sugerować oficjalne źródło (Meta), chociaż często nawet niewprawne oko może dostrzec, że coś jest nie tak – informuje Magdalena Dziegieć, młodsza specjalistka ds. cyberbezpieczeństwa. W treści jest mowa o planowanej blokadzie konta, a powodem ma być rzekoma podejrzana aktywność na przykład „oszustwo i nękanie”. Jednocześnie informuje się o podejrzeniu, że konto zostało zhakowane. By powstrzymać blokadę, konieczna ma być weryfikacja informacji. W tym celu podany jest link, który mamy kliknąć. Rzecz w tym, że łączy przenosi na fałszywą stronę, która podszywa się pod Facebooka i ma na celu wyłudzenie danych, przede wszystkim loginu i hasła. (MR)

Kolejna odsłona procesu „Zajcu”. Adam Z. był ścigany w całej Europie

„Kolega zadał mojemu synowi siedem - dziewięć ciosów nożem. To była wielka tragedia, najgorsza rzecz, jaka mogła mu się przydarzyć. Rany były niewyobrażalne. Syn otarł się o śmierć. Cudem został uratowany. Lekarze twierdzili, że uratowało go tylko to, iż trenował i że był sportowcem.”

Wiesław Pierzchała

Tak zeznała 63-letnia Grażyna Z. kilka dni temu na procesie w Sądzie Okręgowym w Łodzi. Wystąpiła jako świadek na procesie swego syna.

Jest nim 40-letni Adam Z. – „Zajcu” z dawnej bojówki kibiców Widzewa. Prokuratura zarzuca mu udział w zorganizowanej grupie przestępczej na wielką skalę przemycającej narkotyki z Holandii, Hiszpanii i Irlandii do Polski. Był ścigany w całej Europie. Pochwycili go tzw. łowcy cieni z CBŚP podczas głośnej w całym kraju akcji jesienią 2024 roku na dworcu PKP w Zakopanem.

Jego matka oznajmiła, że nie wiedziała o jego przestępczej działalności. Przyznała też, że był czynnym zawodnikiem sztuk walki MMA oraz prowadził firmę z dronami. „Jako dziecko zapisałam go na piłkę nożną do Widzewa



FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

i tylko taki miał związek z kibicami” – zeznała Grażyna Z.

Adam Z. ukrywał się przez pięć lat. Dlatego był ścigany w całej Europie dwoma listami gończymi oraz Europejskim Nakazem Aresztowania. Było

też o nim głośno latem 2017 roku, kiedy tuż przed meczem ligowym został brutalnie zaatakowany nożem w sklepie dla kibiców Fanatyk pod stadionem Widzewa przy al. Piłsudskiego w Łodzi. Adam Z. został

wtedy ciężko ranny i trafił do szpitala. To właśnie do tego wydarzenia nawiązała w sądzie matka oskarżonego. Śledczy wytypowali nożownika. Okazał się nim Paweł Ł., który jesienią 2019 roku został skazany na 14 lat i cztery miesiące więzienia przez Sąd Okręgowy w Łodzi.

Teraz „Zajcu” przebywa w areszcie śledczym i do sądu jest dowożony przez policjantów. Na początku procesu nie przyznał się do winy i odmówił składania zeznań. Odpowiadając na pytania sądu oznajmił, że był już karany i ma wyższe wykształcenie z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi. Grozi mu do 15 lat więzienia.

Razem z nim na ławie oskarżonych zasiada 42-letni Arkadiusz Z. – „Johnny”, który odpowiada z wolnej stopy. Prokuratura zarzuca mu pożyczanie Adamowi Z. pieniędzy na narkobiznes. „Johnny” też nie przyznał się do winy i odmówił składania zeznań.

Urodziła szczeniata i ktoś ją wyrzucił

Kilka dni temu do schroniska dla zwierząt trafił ten pies, który błąkał się na ul. Zawiszy Czarnego. Suka ma około 1 roku i waży 13,5 kg. Nie miała czipa i jest wychudzona, ma zaniedbaną sierść. Jest w trakcie laktacji, prawdopodobnie miała szczeniaki. Kto chce ją wziąć, niech dzwoni: 501 437 232. (R)



FOT. SCHRONISKO ŁÓDŹ

Temperatura w Łodzi

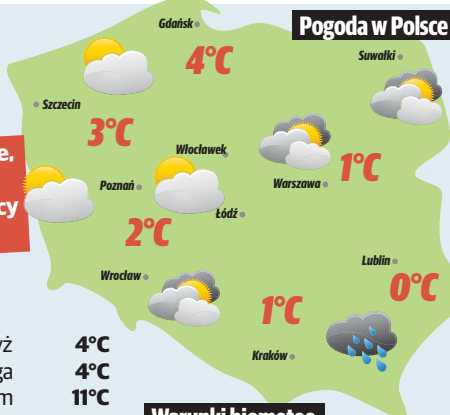
dzień **1°C**
noc **-4°C**

Zachmurzenie duże, miejscami przelotny, marznący deszcz.

Dzisiaj w Europie

Ateny	23°C	Paryż	4°C
Berlin	8°C	Praga	4°C
Bruksela	9°C	Rzym	11°C
Dublin	8°C	Sztokholm	1°C
Helsinki	4°C	Wiedeń	3°C
Londyn	8°C	Wilno	2°C
Madryt	8°C	Zagrzeb	9°C

Pogoda w Polsce



Warunki biometeo

NIEKORZYSTNE

Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Niedziela

dzień **0°C**
noc **-5°C**

Poniedziałek

dzień **2°C**
noc **-2°C**

Wtorek

dzień **2°C**
noc **0°C**

Zielona Łódź

OSTATNI JESIENNY SPACER PO PARKACH

Zielona Łódź zaprasza w niedzielę na ostatni w tym roku wspólny spacer. Uczestnicy odwiedzą park Źródła Olechówki i zobaczą skąd bierze początek rzeka Olechówka. Obejrzą też fragmenty dawnych lasów łęgowych, łąki i szuwary. Zbiórka o godz. 12 przy wejściu do parku przy skrzyżowaniu ulic Bolka Świdnickiego i Kazimierza Odnowiciela. Można przyjąć bez zapisów. (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
Kierownik Zespołu Sprzedaży oddział Łódź Katarzyna Michalak

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

POLSKA PRESS GRUPA



Prenumerata z dostawą do domu: bok.prenumerata@polskapress.pl, tel. 42 715 80 68
Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych prenumeratapry@poczta.pl, tel. 12 422 14 85; dla firm i instytucji: prenumeratapry@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.

Wydarzenie

Kropiwnicki o Słowiku. Nowa książka byłego prezydenta Łodzi

Jerzy Kropiwnicki, były prezydent Łodzi, zaskoczył swoją nową książką. Opowiada o mało znanym, dość tajemniczym epizodzie z połowy 80. Jednocześnie były prezydent zapowiedział wydanie kolejnej książki, która ma szansę ukazać się jeszcze w tym roku. Roboczy tytuł „To nie był k... karnawał!” będzie miał jednak nieco złagodzoną wersję. Ale to dopiero zapowiedź.

Sławomir Sowa

Wydana właśnie książka nosi tytuł „Misja. O nielegalnej wyprawie na Zachód Andrzeja Słowika”. Została opublikowana przez Wydawnictwo Polskie Instytut Historyczny im. Andrzeja Owsianego.

Opowiada o podjętej tuż przed Bożym Narodzeniem 1985 roku nielegalnej wyprawie działacza Solidarności i opozycjonisty Andrzeja Słowika na Zachód. Chodziło o afiliowanie przy dwóch największych światowych federacjach związkowych zdelegalizowanej przez władze komunistyczne Solidarności. Była to inicjatywa łódzka. Ważyła się tylko jedna rzecz - kto ma pojechać: Kropiwnicki czy Słowik? Padło na Słowika.

Książka ma prawie 300 stron. Relacjonuje nie tylko mało znaną historię, ale pokazuje całą panoramę łódzkiej opozycji antykomunistycznej, naszkicowaną przez jednego z głównych aktorów. Mnóstwo w niej faktów, ale i ciekawostek. Stanie się zapewne ważnym świadectwem historycznym.

Promocja z udziałem dawnych działaczy opozycji

We wtorek 18 listopada w siedzibie łódzkiej Solidarności odbyła się promocja książki z udziałem ponad 150 osób, w tym historyków, dawnych opozycjonistów, ludzi kultury, Kościoła, przedstawicieli Instytutu Pamięci Narodowej.

Na sali byli m.in. historyk Andrzej Anusz, Marek Markiewicz, Janusz Michaluk, Marek Michalik, przedstawiciel kardynała Grzegorza Rysia ks. kanclerz Zbigniew Tracz, kierownictwo łódzkiego oddziału Instytutu Pamięci Narodowej, była wojewoda Jolanta Chełmińska, posłowie PiS Agnieszka Wojciechowska van Heukelom i Włodzimierz Tomaszewski, szef łódzkiej Solidarności Waldemar Krenc. Zabrakło tylko głównego bohatera - chorego Andrzeja Słowika.

„To nie był k..., karnawał!” - Jerzy Kropiwnicki zapowiada nową książkę

Przy okazji Jerzy Kropiwnicki zapowiedział wydanie nowej książki poświęconej wydarzeniom z lat 1980-1980, zwanym niekiedy karnawałem So-



lidarności. Tytuł książki przeciwstawia się temu sformułowaniu. Brzmi: „To nie był karnawał!”. Ma się ukazać jeszcze w tym roku nakładem wydawnictwa Instytutu Pamięci Na-

rodowej. To złagodzona wersja tytułu. Jak zaznaczył sam autor, tytuł miał brzmieć „To nie był k... karnawał!” i to bez żadnych kropek. Ale na to nie zgodził się wydawca.

LEGENDA BRYTYJSKIEGO ROCKA WYSTĄPI 8 PAŹDZIERNIKA 2026 R.

Dariusz Pawłowski

Jesienią przyszłego roku do łódzkiej Atlas Areny ponownie zawita zespół Deep Purple. Koncert zaplanowany na 8 października będzie jedyną okazją w Polsce, by jeszcze raz na żywo zobaczyć formację, która od pięciu dekad niezmiennie definiuje rockowe brzmienie.

Istniejąca od 1968 roku brytyjska formacja Deep Purple to niekwestionowana ikona światowej muzyki. Dzięki trwającej ponad pół wieku karierze, bestsellerowym albumom i wyprzedanym trasom koncertowym, pozostają jedną z największych legend gatunku. Ich niezrównany katalog utworów - od nieśmiertelnego „Smoke

on the Water” po „Highway Star” - nadal inspiruje kolejne pokolenia muzyków, a występy na żywo potwierdzają ich status pionierów hard rocka.

Warto podkreślić, że muzyka Brytyjczyków niezmiennie dociera do nowych odbiorców. Sukces wydanej w 2024 roku albumu „=1” udowodnił, że giganci nie wykazują oznak zmęczenia i wciąż poszerzają granice gatunku. Podczas jedyne-go koncertu w Polsce, który odbędzie się 8 października 2026 roku w Atlas Arenie w Łodzi, w roli supportu zaprezentuje się grupa z Wielkiej Brytanii - Jayler. Organizatorem koncertu jest Mystic Coalition (sojusz firm Knock Out Productions, Mystic Production i B90). Sprzedaż biletów rozpocznie się wczoraj na stronie ebilet.pl.



Widowisko muzyczne dla fanów koreańskiego popu

Dariusz Pawłowski

Widowisko K-Pop Forever!, inspirowane filmem „K-pop Demon Hunters”, przeznaczone dla fanów koreańskiej muzyki pop zostanie zaprezentowane w Atlas Arenie. Wydarzenie odbędzie się 14 marca 2026 r.

„To będzie pełne energii, barw i rytmu wydarzenie, które zachwyci zarówno zagorzałych fanów K-popu, jak i tych, którzy dopiero odkrywają ten niezwykle muzyczny świat” - zapewniają organizatorzy przedsięwzięcia.

Widowisko K-Pop Forever! odbędzie się 14 marca 2026 ro-

ku w Atlas Arenie w Łodzi, początek o godzinie 17. Przed sprzedażą biletów dla klientów platformy Bilet Serwis zapisanych do newslettera, rozpoczęła się 19 listopada, a w czwartek wejściówki trafiły do sprzedaży ogólnej na www.biletserwis.pl.

K-Pop Forever! to niepowtarzalna okazja, by zobaczyć, poczuć i przeżyć na żywo to, co miliony fanów kochają w koreańskiej kulturze muzycznej - energię, precyzję i emocje. To show, które zachwyci i zaraża pozytywną energią od pierwszej sekundy - zapowiada Mateusz Pawlicki z Prestige MJM, który organizuje koncert.



Krzysztof Rutkowski Junior świętował 12. urodziny w Sukcesji

Ależ to była zabawa! Krzysztof Rutkowski Junior świętował w parku rozrywki Hopa Lupa swoje 12. urodziny. A jego mama Maja korzystała z trampolin, tyrolki i samochodzików. Bawiła się od rana, szczęśliwa jak dziecko!

Matylda Witkowska

Tydzień temu Krzysztof Rutkowski Junior świętował swoje 12. urodziny. Impreza na... 150 osób odbyła się w parku rozrywki Hopa Lupa w Sukcesji w Łodzi.

To była niezapomniana impreza. Miejsce wybrano nieprzypadkowo - Hopa Lupa to największy kryty plac zabaw w Polsce z wielkim parkiem trampolin. A miejsce było potrzebne, bo rodzice junióra - słynny były detektyw Krzysztof Rutkowski i Maja Rutkowska zaprosili aż... 150 bliskich osób z rodziny i przyjaciół. Sali na tyle osób w Hopie Lupie nie ma, dlatego państwo Rutkowsky i ich goście zajęli... aż trzy salki urodzinowe. I jeszcze czwartą na garderobę.

Zabawa trwała przez cały dzień. Od godz. 10 rano Krzysztof Junior i jego goście skakali na trampolinach, jeździli na samochodzikach i grali na automatach. Taka zabawa wymagała odpowiednich

strojów. Dlatego Maja Rutkowska w pierwszej części imprezy wystąpiła w eleganckim i wygodnym czarnym spodnim z podkreślającym talię paskiem.

Przed godz. 16 w Sukcesji pojawił się sam były detektyw Krzysztof Rutkowski. Wcześniej nie mógł, bo studiuje zaołnienie. Krzysztof Rutkowski senior pojawił się w swoim słynnym futrze i w nowej, ekskluzywnej fryzurze - tym razem włosy miał upięte wysoko na głowie i zaplecione w warkocz! Po południu kreację zaprezentowała też Maja Rutkowska. Wieczorem pojawiła się w nowym kostiumie: białym żakiecie i spodniach.

Na 12. urodzinach nie mogło zabraknąć prezentów. Krzysztof Rutkowski Junior dostał górę prezentów, w tym... kierownicę do driftu do swojego bmw. Auto już ma - dostał je na komunię. Ale dostał też wiele innych prezentów, m.in. duży samochód Lego.

Kulminacją dnia był trzypiętrowy tort urodzinowy. Przez

cały dzień podawano też przekąski, ciasteczka, owoce, pizzę i napoje bezalkoholowe.

Podczas gdy dzieci bawiły się w najlepsze Krzysztof Rutkowski senior zorganizował dla nich szkolenie o bezpieczeństwie i zapobieganiu oszustwom „na wnuczka” i „na policjanta”.

- Przy każdej okazji, gdy mamy imprezę urodzinową Juniora chcemy dać coś gościom - mówił Rutkowski.

Ile kosztują urodziny w Hopa Lupa w Sukcesji? To zależy od pakietu i dnia. Cen zaczynają się od 89 zł w tygodniu od osoby, ale Rutkowsky wybrali dla syna najdroższy Pakiet Lukas w weekend - po 159 zł od osoby, z dostępną pizzą, popcornem i mrożonym słusiem, voucherami do maszyn, a nawet ze skarpetkami trampolinowymi dla każdego gościa w cenie.



Piotrkowska zaśni na święta!

Na ul. Piotrkowskiej trwa montaż świątecznej iluminacji. Co prawda na razie nie jest ona włączona w całości, ale przy montażu trzeba sprawdzić, czy wszystko działa, więc jest ona włączana na kilkanaście minut. A to daje wyobrażenie, jak będzie się prezentować w całości już za tydzień.

Matylda Witkowska

Na latarniach pojawiły się czerwone dekoracje w kształcie kwiatów gwiazdy betlejemskiej i złotych kurtyn, a przy skrzyżowaniach czerwone postacie z baśni „Dziadek do orzechów”. Są też pierwsze fotospoty, czyli miejsca do robienia sobie zdjęć.

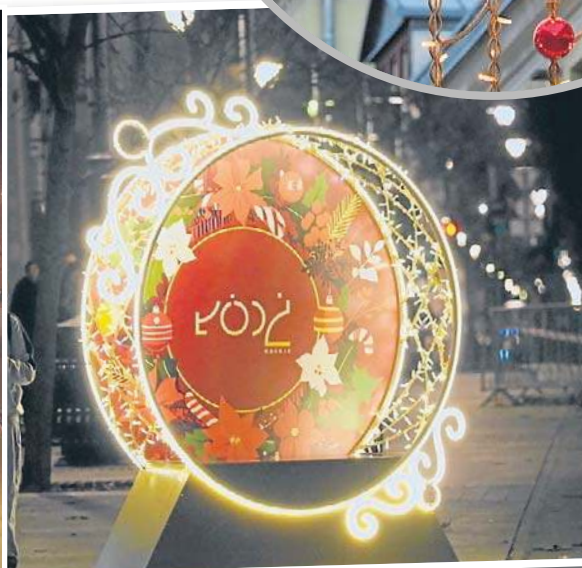
Chociaż wciąż jeszcze trwa praca i iluminacja nie jest w pełnej krasie wielu łodzian już robiło sobie pamiątkowe selfie przy najładniejszych dekoracjach.

Wielu elementów jeszcze nie ma - na placu Wolności pojawi się 20-metrowa choinka, a w pasażu Schillera karuzela i świetlny tunel o długości 6 metrów. W sumie elementów przestrzennych ma być aż 80.

Oficjalne włączenie iluminacji na sezon 2025/26 połączone z otwarciem jarmarku bożonarodzeniowego na placu Wolności zaplanowano na sobotę (29 li-

stopada) na godz. 18. Atrakcją wydarzenia będzie koncert i Gosia Andrzejewicz z repertuarem kolęd i piosenek świątecznych. Artystka wyjdzie na scenę o godz. 18.30, do 22 można będzie korzystać z jarmarku.

W tym roku dekoracje świąteczne są zupełnie nowe. Przygotowała je firma Multidekor. Miasto za przechowywanie i instalację iluminacji zimowej oraz letniej dla Łodzi zapłaci 6,77 mln zł za trzy lata.



Nowe życie starych fabryk

W okresie międzywojennym zakłady metalowe utworzone przez Józefa Johna w centrum Łodzi, o których piszemy też poniżej, prosperowały bardzo dobrze.

Wkrótce jednak wybuchła II wojna światowa i doszło do pamiętnej tragedii, kiedy to gestapowcy zamordowali Quido Johna – zapewne za to, że nie chciał współpracować z niemieckim okupantem. Podczas wojny firma produkowała na potrzeby wojenne Wehrmachtowi, zaś po jej zakończeniu zakłady zo-

stały przejęte przez państwo i otrzymały zupełnie nowe nazwy: najpierw Zakłady Mechaniczne im. Józefa Strzelczyka, a potem Fabryka Szlifierek oraz Kombinat „Ponar-Jotes”.

Po przełomie w 1989 roku firma nie utrzymała się na rynku. Efekt był taki, że budynki od strony ul. Wółczańskiej zostały wyburzone pod budowę biurowców, zaś w obiektach pofabrycznych od strony ul. Piotrkowskiej wprowadzono nową działalność z handlem, usługami i gastronomią. (WP)



BUDYNKI POFABRYCZNE



Łódzkie historie



Dawny dom Johnów przy Piotrkowskiej 219/221 i fabryka z początku XX wieku.

Metalowe imperium

Wiesław Pierzchała

Fabrykant Józef John był największym potentatem w branży metalowej w Łodzi i regionie. Jego najsłynniejsze osiągnięcie to odlanie potężnego dzwonu „Zygmunt” dla łódzkiej katedry.

Był niemieckim emigrantem, który przybył do „ziemi obiecanej” w poszukiwaniu dobrego zarobku. Jego przygoda z przemysłem zaczęła się w 1866 roku, kiedy założył fabrykę maszyn i odlewnię żelaza. Powstała przy ul. Piotrkowskiej na ogromnej parceli ciągnącej się aż do ul. Wółczańskiej.

Wybór branży był dobry, bowiem fabryki nad Łódką rosły jak na drożdżach. Stąd popyt na maszyny włókiennicze i części do nich. Z czasem asortyment został powiększony i w firmie Johna można było kupić kotły, pompy, koła zę-

bate tudzież odlewy żelazne i żeliwne.

Interes wciąż kwitł i nie przerwała go nawet śmierć Józefa Johna w 1882 roku. Sterwładzy w firmie przejęła wdowa, a potem trzej synowie: Adolf, Bruno i Alfred, którzy byli absolwentami renomowanych szkół wyższych i znali się na tej robocie.

Stąd dalszy rozwój zakładów, które w końcu XIX wieku zatrudniały ponad 500 pracowników, zaś w okresie międzywojennym dwa razy tyle. Co ciekawe i znamienne, kadra firmy, czyli inżynierowie i technicy, składała się z Polaków, co nie było częste w łódzkich firmach należących do Niemców. O randze imperium Johnów najlepiej świadczy fakt, że miała ona swoje biura w takich miastach, jak Warszawa, Kraków, Poznań, Kijów, Berlin, Moskwa i Sankt Petersburg.



Najważniejszym, a na pewno najsłynniejszym wydarzeniem w dziejach przedsiębiorstwa było odlanie 4-tonowego dzwonu „Zygmunt” dla katedry w Łodzi. Było to nie lada wyzwanie, bowiem tak duże-

go odlewu nigdy dotąd w firmie nie wykonano. Jednak załoga, która pracowała społecznie, udźwignęła ciężar zadania i 8 października 1911 roku nastąpiło uroczyste poświęcenie „Zygmunta”.



FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

Uczeń pobił nauczycielkę. Oboje potrzebują pomocy

18-letni uczeń na lekcji informatyki kilka razy uderzył nauczycielkę w głowę. Natychmiast usłyszał zarzuty karne i usunięto go ze szkoły. Tyle że nie chodzi o zwykłe liceum w Toruniu ani o przeciętnego nastolatka...

Malgorzata Oberlan

Typ spokojnego marzyciela. Siedział w kącie i rysował. Długo bardzo wycofany. Miesiącami nie powiedział na lekcji ani jednego słowa. Potem było lepiej, znalazł porozumienie z uczniami mającymi podobne orzeczenia - tak o Macieju mówi jego była nauczycielka.

Ten 18-latek 12 listopada br. pobił na lekcji informatyki nauczycielkę. 62-letnia kobieta trafiła od razu do szpitala, ale jeszcze tego samego dnia została z niego wypisana. Szczególnie, obrażenia były lekkie. Trauma psychiczna lekka po takim ataku raczej nie bywa...

Do wydarzeń doszło w szkole wyjątkowej. Podobnej w mieście i okolicach nie ma. Toruńskie Liceum Ogólnokształcące to niepubliczna placówka przy Marii Skłodowskiej-Curie. Powstała po to, by objąć edukacją i wsparciem terapeutycznym uczniów ze spektrum autyzm i sprzężonymi z nim schorzeniami. Maciej też był takim uczniem, miał stosowne orzeczenie, uczęszczał na zajęcia w kilkuosobowym gronie, w klasie dla uczniów ze szczególnymi potrzebami.

Już nie uczęszcza. Bardzo szybko po zajściu na lekcji usłyszał karne zarzuty, postawione mu przez toruńską policję. To ona na razie prowadzi dochodzenie w tej sprawie, choć już pod nadzorem prokuratury. W równie szybkim tempie rada pedagogiczna szkoły podjęła decyzję o skreśleniu chłopaka z listy uczniów.

- Pragniemy stanowczo podkreślić, że szkoła nie akceptuje żadnych form przemocy - zarówno fizycznej, jak i psychicznej. Po zdarzeniu natychmiast podjęto odpowiednie działania, udzielono pomocy poszkodowanemu nauczycielowi, zapewniono bezpieczeństwo pozostałym uczniom oraz powiadomiono odpowiednie służby. Sprawa

jest obecnie wyjaśniana zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa oraz procedurami obowiązującymi w szkole - podkreślił 13.11. w szybko wydanym komunikacie dyrektor szkoły Aleksandra Ostrowska oraz Andrzej Chalecki, prezes spółki prowadzącej placówkę.

W reakcji na uwagi nauczycielki uderzył ją kilka razy w głowę

Nic w tej historii nie jest czarno-białe, proste ani przypominające, choćby prokuraturze, zdarzenia, które w Toruniu były już badane.

- To nie jest sprawa typowa i jednowymiarowa. Wydarzenia miały miejsce w szczególnej placówce oświatowej. Sprawę będziemy badać wnikliwie. Jedną z kluczowych kwestii będzie stan psychiczny podejrzanego 18-latka oraz jego poczytalność. Z pewnością zostanie on poddany badaniu sądowo-psychiatrycznemu. A jeśli to biegłym nie wystarczy do wydawania opinii, zostanie skierowany na obserwację - mówi prokurator Joanna Kordzińska, zastępca szefa Prokuratury Rejonowej Toruń Wschód.

Jak wspomnieliśmy, Niepubliczne Toruńskie Liceum Ogólnokształcące to placówka wyjątkowa - edukuje i terapeutycznie wspiera uczniów ze szczególnymi potrzebami; szczególnie tych ze spektrum autyzmu i sprzężonymi z nim niepełnosprawnościami. Do takich uczniów należy 18-latek. Bez wnikania w szczegóły jego orzeczenia i diagnozy, bezsprzecznie jest nastolatkiem wymagającym w szkole specjalnego podejścia. A i poza nią - terapii, wsparcia.

W środę, 12.11., rano, lekcja informatyki przebiegała, jak potem zeznała nauczycielka, na początku planowo Maciej Ł. zaatakował swoją nauczycielkę. Jak potem zeznała kobieta, zajęcia zaczęły się i toczyły na początku planowo. Uczniowie byli blisko niej - w kameralnych warunkach,

na siedząco. Po kolei przedstawiali swoje prezentacje.

Gdy nauczycielka miała uwagi do prezentacji Macieja Ł., ten silnie się zdenerwował. Wtedy uderzył 62-letnią kobietę kilka razy w głowę. - Powodując u niej obrażenia głowy i twarzy, w tym narządu zucia, których leczenie nie przekracza siedmiu dni - precyzuje prokurator Kordzińska.

Po uderzeniach kobieta była w szoku, nie pamiętała dokładnie, co się działo. W klasie pojawił się inny nauczyciel, wezwano policję i pogotowie. - Funkcjonariusze niezwłocznie pojawili się w tej szkole, a pokrzywdzona przewieziona została do szpitala - relacjonuje prokurator.

Szczęśliwie, obrażenia były lekkie. Jeszcze tego samego dnia, czyli 12.11., nauczycielka opuściła szpital. Została też przesłuchana przez policjantów.

Na przesłuchaniu: „Bardzo żałuję. To się nie powtórzy”

Maciej Ł. również został przesłuchany. Powiedział, że bardzo żałuje całej sytuacji i że więcej się to nie powtórzy. Potem zamilkł i odmówił odpowiadania na dalsze pytania. Śledczy nie wiedzą więc na razie tak naprawdę, jak z jego perspektywy wyglądała krytyczna lekcja informatyki, co wyzwoliło w nim przemoc wobec nauczycielki. Tutaj od razu zaznaczymy, że w opinii samej szkoły ten uczeń był dotąd wręcz wzorowy - spokojny, pilny, bez żadnych przejawów agresji.

Toruńska policja była szybka w swoich działaniach. Od razu po 12.11. wszczęła dochodzenie i postawiła Maciejowi Ł. zarzuty naruszenia nietykalności cielesnej funkcjonariusza publicznego oraz spowodowania u nauczycielki obrażeń ciała. Dopiero po tych zarzutach pojawiła się opinia biegłego lekarza sądowego o tym, że to obrażenia poniżej dni siedmiu.

Finalnie zatem zarzuty dla 18-latka to tylko wspomniane naruszenie nietykalności.



Co będzie dalej z Maciejem Ł., nie wiadomo. Ani w sensie karnym, ani szerszym. W pierwszej kwestii wiele zależy od poczytalności nastolatka w momencie dopuszczenia się ataku (zdjęcie ilustracyjne).

FOT. PEXELS

Za czyn ten grozi kara grzywny, prac społecznych, ale też do 3 lat więzienia (wszystko to sankcje alternatywne).

Nie jest jednak powiedziane, że Maciej Ł. kiedykolwiek będzie sądzony. Wszystko zależy od jego poczytalności. Postępowanie może nawet zostać umorzone już na etapie prokuratury. Tu warto przypomnieć, że brak poczytalności oznacza brak możliwości oskarżenia kogokolwiek o popełnienie przestępstwa. Poczytalność ograniczona natomiast daje sądowi możliwość np. warunkowego umorzenia sprawy, nadzwyczajnego złagodzenia kary i innych rozwiązań.

Czy osobom ze spektrum autyzmu można w ogóle stawiać karne zarzuty? - Tak, podobnie jak np. osobom cierpiącym na schizofrenię. Takie schorzenia bowiem nie oznaczają automatycznie, że ktoś jest niepoczytalny - wyjaśnia prokurator rejonowa Joanna Becińska.

Co będzie dalej?

Toruńskie Liceum Ogólnokształcące zapewnia, że

po wydarzeniach z 12.11. postąpiło zgodnie z wymaganymi procedurami. Wezwano natychmiast pogotowie i policję, zadbano o bezpieczeństwo uczniów. A później groźno pedagogiczne podjęło decyzję o skreśleniu 18-latka z listy uczniów. To jasny sygnał: nie ma u nas miejsca dla sprawców przemocy.

Teraz szkoła musi być gotowa na wizytację i badanie sprawy przez kuratorium oświaty, które zapewne będzie chciało przyrzeć się placówce w szerszym kontekście, nie tylko wydarzeń z krytycznego 12.11.; może interesować się choćby udziałem nauczycieli wspomagających w zajęciach dla uczniów ze szczególnymi potrzebami etc.

Oczywiście, wsparciem szkoła objęła też pobitą nauczycielkę. Choć to dojrzała już wiekiem, doświadczona zawodowo i życiowo osoba, a fizyczne obrażenia okazały się lekkie, to tamtej lekcji informatyki zapewne długo nie zapomni. Nawet dla nauczyciela znającego specyfikę pracy z uczniami w spektrum takie wydarzenie może być wy-

jątkowo trudnym przeżyciem. Nieoficjalnie wiadomo, że pokrzywdzona kobieta najpierw wzięła wolne z pracy, by otrząsnąć się z pierwszego szoku. Dyrekcja placówki poinformowała media, że kobieta chce wrócić do pracy, a szkoła na nią czeka.

Co będzie dalej z Maciejem, nie wiadomo. Ani w sensie karnym, ani szerszym. W pierwszej kwestii wiele zależy od poczytalności nastolatka w momencie dopuszczenia się ataku. Życiowo natomiast znów odpowiedzialność spada na najbliższą rodzinę chłopaka. A w przeszłości przeżyła ona dramat, który także na psychice nastolatka położył się ciężarem (bez wnikania w szczegóły).

Nauczycielka, z którą rozmawiamy o chłopaku, nie kryje troski i obaw. - To krucha istota - podkreśla. Cudem i sukcesem określa to, że po wcześniejszych życiowych przejściach i ze zdrowotnymi ograniczeniami zaczął powoli odnajdować się w szkole, wśród rówieśników.

A teraz? Jeden wielki znak zapytania.

Handel

Promocje rozciągnięte w czasie zmniejszają impuls zakupowy i pozwalają klientom podejmować bardziej świadome decyzje.

Black Friday w Polsce nie istnieje...



Koniec spektakularnych zniżek

Jeszcze kilka lat temu był jednym z najbardziej wyczekiwanych dni zakupowych w roku. Dziś Black Friday trwa miesiąc, zniżki są przeciętne, a klienci coraz bardziej odporni na marketingowe bodźce.

Barbara Wesoła

Klienci nie czują już wyjątkowości tej okazji. W polskich realiach ten marketingowy fenomen traci na sile, i to z kilku konkretnych powodów. Firmy strzelają sobie w kolano, a klienci rzadziej podejmują impulsywne decyzje.

Od święta zakupów do marketingowego sloganu

Black Friday ma swoje korzenie w Stanach Zjednoczonych i tradycyjnie przypada na pierwszy piątek po Święcie Dziękczynienia. Właśnie wtedy amerykańskie sieci handlowe organizowały jednolite, spektakularne wyprzedaże, które przyciągały tłumy klientów. W sklepach ustawiano kolejki jeszcze przed otwarciem, a promocje często sięgały 50, 70, a nawet 90 procent. Impuls, emocje, adrenalina - to był element gry.

W Polsce Black Friday zaczął się przyjmować na większą skalę około 2015 roku - głównie w branży elektroniki, RTV i AGD, która do dziś należy do najlepiej sprzedających

w tym okresie. Później do akcji dołączały kolejne segmenty: kosmetyki, moda, a także sklepy spożywcze. Zaczęły powstawać dedykowane strony, rabaty, gazetki promocyjne dedykowane Black Friday.

Z czasem jednak „święto zakupów” zaczęło się rozciągać. Zamiast jednego dnia, czy weekendu pojawił się tydzień, a potem cały miesiąc promocji pod hasłem Black Weeks czy Black Month. Mamy też Cyber Monday. W niektórych sklepach pierwsze akcje startują już w październiku. Hasło „Black Friday” wciąż się pojawia, ale coraz rzadziej odnosi się do jednego konkretnego dnia. Tym jednak marketingowcy strzelają sobie w kolano, znika bowiem to, co było wyróżnikiem Black Friday.

- Black Friday w polskich realiach utracił obecnie swój psychologiczny potencjał. To, co działało jako silny bodziec podejmowania decyzji, czyli ograniczony czas zakupu produktu, duża ilość rabatów, poczucie niedostępności i wyjątkowej okazji - dziś uległo osłabieniu, wskutek wielotygodniowych akcji tzw. Black Weeks czy Black Month. Te

działania marketingowe odbierają Black Friday wyjątkowość i unikalny charakter - potwierdza dr Sylwia Olszewska, ekspertka Uniwersytetu WSB Merito Szczecin z obszaru psychologii.

Dodaje, że klienci są coraz bardziej świadomi marketingowych zabiegów.

- Z perspektywy psychologii konsumenta oznacza to osłabienie atrakcyjności wielkich promocji, które trwają przez cały miesiąc, przestają być wyjątkowe. Klienci są coraz bardziej świadomi „sztuczek marketingowych”, a także przyzwyczajeni do ciągłych obniżek cen. Dziś, zamiast impulsywnie kupować, wolą dokładniej kalkulować i porównywać oferty, stając się odporni na pozorne „okazje cenowe” - wyjaśnia.

Niskie zniżki nie robią efektu WOW

Black Friday, w swojej oryginalnej wersji, miał być dniem wyjątkowych okazji. W USA nadal potrafi zaskoczyć spektakularnymi rabatami rzędu 70-80%. Promocje są konkretne, krótkoterminowe i rzeczywiście budzą efekt „wow”, zwłaszcza w takich

kategoriach jak elektronika czy sprzęt RTV/AGD.

W Polsce konsumenci coraz częściej podchodzą z dystansem do komunikowanych „mega promocji”. A jednym z kolejnych powodów jest wysokość zniżek. Przeciętne rabaty w polskich sklepach podczas Black Friday to zaledwie 15-20%, rzadziej 30%, co nie odbiega znacząco od tego, co widzimy w innych okresach promocyjnych przez cały rok. Szczególnie w branży mody, gdzie rotacja kolekcji i sezonowe wyprzedaże są normą, przeceny sięgające 50% są dostępne regularnie, niezależnie od listopadowego „święta promocji”.

Jeśli ktoś wcześniej nie planował zakupu konkretnego produktu - np. odkurzacza, lodówki czy laptopa - raczej nie podejmie decyzji impulsywnie, tylko dlatego, że „jest okazja”. Bo ta okazja nie jest już aż tak atrakcyjna. Wysoka cena wyjściowa sprawia, że zniżka 15-20% na sprzęt AGD czy elektronikę może mieć sens i być faktycznie korzystna, ale w większości kategorii produktów, które nie obciążają portfela tak znacząco jak elektronika - np. kosmety-

ki, książki, zabawki, dekoracje - nie robi już takiego wrażenia.

Już kilka lat temu raport Deloitte wykazał, że średnie obniżki cen w okresie m.in. Black Friday wynosiły 3,6%, co wskazuje na symboliczny charakter.

Na tę zmianę w postrzeganiu promocji wpływa także przyzwyczajenie konsumentów do ciągłych obniżek. Wielotygodniowe akcje rozciągają zakupy w czasie. Czy firmy powinny rozważyć strategię, zamiast powtarzać coraz mniej korzystny biznesowo trend?

- Wprowadzenie rozszerzenia na Black Weeks, Black Month zdecydowanie osłabia siłę wpływu samego dnia Black Friday w ostatnim piątku listopada na zachowania konsumenckie. W związku z tym jeśli firmy uważają, że stosując rozszerzenie, będą mogły zwiększyć swój zysk, to są w błędzie. Konsumenci bowiem nie zwiększą zakupów, tylko rozłożą je w dłuższym czasie, jakim jest tydzień czy nawet miesiąc - tłumaczy prof. Andrzej Falkowski, psycholog biznesu z Uniwersytetu SWPS.

Klienci coraz bardziej świadomie podejmują zakupowe decyzje

Z punktu widzenia konsumentów rozciągnięcie Black Friday na tygodnie może być paradoksalnie korzystne. Mniejszy nacisk czasowy, mniejsze emocje, więcej przestrzeni na racjonalną decyzję.

- Z punktu widzenia zachowań konsumenckich takie rozszerzenie Black na tydzień czy miesiąc jest korzystne. Siła wpływu samego dnia Black Friday będzie wówczas znacznie mniejsza, nie będzie nagromadzenia się emocji, które osłabiają poczucie kontroli i świadomą refleksję nad tym, co się kupuje. A stonowane emocje sprzyjają większej racjonalności zachowań zakupowych - mówi prof. Andrzej Falkowski.

Coraz więcej osób deklaruje, że podejmuje decyzje zakupowe nie pod wpływem impulsu, lecz porównań, analizy ceny i potrzeby. W efekcie marki muszą dziś nie tylko „zrobić szum”, ale rzeczywiście dostarczyć realnej wartości. To nie tylko wyzwanie promocyjne, ale też dowód na dojrzały rynek - z klientem, który nie kupuje już tylko dlatego, że „teraz albo nigdy”.

Nie poddaje się, bo nigdy nie jest za późno. A życie jest tylko jedno...

Po wypadku na budowie stracił władzę w nogach - mistrz Polski w sprincie porusza się teraz na wózku inwalidzkim. W szpitalu w Zdunowie niedawno wziął ślub.



Maciej mówi o sobie, że jest twardy. Siedząc na wózku inwalidzkim, potwierdza, że w nieszczęśliwym wypadku i jego konsekwencjach widzi motywację.

FOT. SZPITAL WOJEWÓDZKI W SZCZECINIE

Leszek Wójcik

Macieja Świątłowskiego odwiedzamy w szczecińskim szpitalu Rehabilitacyjnym przy al. Wyzwolenia. Siedzi w wózku inwalidzkim. Nie widać, że jest chory: uśmiechnięty i wysportowany, choć w jego przypadku to za mało powiedziane. Jest ubrany w koszulkę bez rękawów. Dzięki temu widać, że jest naprawdę porządnie napakowany.

Ale nie to przyciąga nasz wzrok. Na palcu 53-letniego mężczyzny lśni nowiutka złota obrączka. To ją nasz gospodarz najbardziej eksponuje. Widać, że jest z niej dumny.

Pan Maciej mówi o sobie, że jest kulturystą. Ale największe sukcesy odnosił w lekkiej atletyce. Dwukrotnie zdobył Mistrzostwo Polski w biegach na 100 i 200 metrów. Do tego wicemistrzostwo w sztafecie. Był objęty centralnym szkoleniem na igrzyska olimpijskie w Barcelonie w 1992 r. Dostał stypendium, jeździł na obozy... Na treningu pękł mu mięsień dwugłowy i... koniec kariery.

- Nie pojechałem na olimpiadę. Nie wróciłem do lekkoatletyki, do sportu wyczynowego. Kompletnie się załamałem - mówię.

Chwilę później przyznaje, że sam trochę pomógł nieszczęściu.

- Jak jeszcze trenowałem bieganie, ciągnęło mnie na siłownię. Tak naprawdę ćwiczyłem od siódmego roku ży-

cia - cegły, pieńki, linki... Sam budowałem własną siłownię i ćwiczyłem.

Sprinterem został przez przypadek.

- W szkole zauważyli, że robię wyniki. Do dziś mam rekord szkoły i rekord Szczecina. Ale marzyłem o kulturystyce. Arnold Schwarzeneger, ściany pokoju oblepione zdjęciami sławnych kulturystów. To był mój świat.

Było więc tak, że w dzień trenowałem bieganie, a po nocach biegałem ćwiczyć na siłownię.

- Mój trener, Jerzy Iwiński, mówił mi: Nie trenuj. Nie napompowuj się. Trening sprinterski jest dynamiczny, zupełnie inny niż siłowy - to są dwa światy, których nie można łączyć. Mimo to pakowałem. W końcu złapałem 8-9 kg masy, przy 80 kg wagi, to dużo. Ja to musiałem nieść. Skończyło się tak, jak musiało się stać: przy starcie zerwałem mięsień.

Po wyleczeniu pan Maciej na dobre zajął się kulturystyką. Początki były optymistyczne. Zdobył piąte miejsce na debiutach u Pudziańskiego, ale potem trafiła się kolejna kontuzja. Wtedy zaczął wspierać osoby zmagające się m.in. z otyłością, zmieniając, dzięki świadomemu wysiłkowi, ich życie na lepsze. Trenował też młodzież. Nie przestając jednak ćwiczyć.

- Szykowałem się do zawodów.

Nasz rozmówca pokazuje w telefonie serię zdjęć z siłowni.

- Byłem nieźle przygotowany. Wyciskałem prawie 200 kg. Moim zdaniem, miałem szanse.

Nie zrealizował kolejnego marzenia. W sierpniu ze swoją ekipą budowlaną pojechał do Szwajcarii ustawiać największą na świecie karuzelę. Spadł z rusztowania z wysokości pięciu metrów. Poważnie rozbił głowę. I zmiażdżył pięć kręgów w kręgosłupie - stracił czucie od pasa w dół.

Na miejscu przeszedł kilka operacji neurochirurgicznych. We wrześniu przewieziono go do Polski, do szpitala w Zdunowie. Lekarze orzekli, że nie będzie chodził.

- Dorota czekała na mnie przed szpitalem. Płakała. Nie dziwię się. Kiedy się okazało, że jestem skazany na wózek, myślałem, że się rozstaniemy. Chyba bym to zrozumiał - wyznaje.

- Ale nie. 3-4 dni po przyjeździe zapytała mnie, czy się pobierzemy. Byłem wtedy w dołku, przecież cały świat mi się zawalił. Myślałem, że przede mną już nie ma nic, a ona mówi takie rzeczy. Byłem tak zaskoczony, że wydusiłem z siebie tylko „jasne”. Od tego momentu rozpoczęła się moja historia stawania na nogi - dosłownie i w przenośni.

Dorota Świątłowska jest młodszą od swojego męża równo o 10 lat. Poznała go dwadzieścia lat wcześniej.

- Ja byłem kierownikiem ochrony w Biedronce, w której ona robiła zakupy. Zwróciła moją uwagę. W końcu od-

ważyłem się zagadać. Umówiliśmy się. A po pół roku mieszkaliśmy razem. Wiele razy planowaliśmy ślub, ale wciąż przesuwaliśmy jego termin. Kochaliśmy się. Nie było spiniki.

W uczczeniu tego wyjątkowego dnia pomogły panu Maciejowi pielęgniarki, które pod czujnym okiem oddziałowej zadbały o odpowiednią atmosferę i spektakularną oprawę.

- To była pierwsza taka uroczystość w naszym oddziale. Myślę, że udało się nam zaskoczyć pacjenta. Było pięknie. Białe goździki, udekorowana sala, złote balony, wstążki. I napis „Mąż i Żona” - wspomina Zofia Cerniewska, pielęgniarka oddziałowa oddziału chirurgii urazowo-ortopedycznej V.

- Byłem w szoku. Przyszły wszystkie pielęgniarki. Urzędniczka powiedziała kilka miłych słów, od siebie, nie szablono. Cudowna chwila. Zrozumiałem, że coś się zmieni.

Maciej mówi o sobie, że jest twardy. Siedząc na wózku inwalidzkim, potwierdza, że w nieszczęśliwym wypadku i jego konsekwencjach widzi motywację.

- Nigdy się nie poddawałem. Jako sportowiec, wykończony po treningu, wstawałem, wycierałem łzy, pot, czasami krew i walczyłem dalej. I tak teraz robię w życiu.

Jedni lekarze mówili, że tego kręgosłupa nie da się odbudować. Drudzy, że jakaś reakcja nerwów nadal jest - rdzeń

jest zmiażdżony, ale nie zerwany. Z kolei rehabilitanci pocieszały, że rusza kolanami, że widzą jakieś reakcje w stopach.

- Będę chodził, nie wiem jeszcze jak, ale będę chodził.

Ponownie pokazuje nowiutką błyszczącą obrączkę. Jak zapewnia, jej zdobycie było punktem zwrotnym.

- W Szwajcarii byłem sam. Tylko setki telefonów z Polski trzymały mnie przy życiu. A widok Dorotki obudził we mnie wojownika.

Rekonwalescent już rusza nogami. Wstaje i siada. Jesz-

cze nie chodzi. Ale taki jest plan, wkrótce będzie się sam załatwiał.

- Czekam ciężką pracę. W jego sali chorych jest urządzona mini-siłownia. Są hantle, porozwieszane gumy.

- Fizjoterapeuci są tu niesamowici. Katują mnie dwa razy dziennie. Przełamuję ból i do przodu, bo bez tego się nie da. A po zajęciach ćwiczę sam na sali - nie jestem z tych, co patrzą w sufit. Mam leżeć? O nie. Świat mi się przekręcił o 180 stopni, ale się nie poddam. Jeszcze wrócę na siłownię.



FOT. SZPITAL WOJEWÓDZKI W SZCZECINIE

5 kroków do sukcesu w uprawie grudnika. Zadbaj o niego a obsypie się kwiatami

Grudnik, znany też jako szlumbergera oraz kaktus Bożego Narodzenia, od lat nie wychodzi z mody. Te kwiaty doniczkowe są niezbyt wymagające i pięknie kwitną zimą. W uprawie grudników wystarczy przestrzegać pięciu prostych zasad.

Katarzyna Laszczak

Grudnik to jeden z niewątpliwych hitów wśród kwiatów domowych, a w ostatnich latach bije rekordy popularności.

Trudno się dziwić, bo nie dość, że ma piękne kwiaty w różnych kolorach, to pojawiają się one jesienią i zimą, kiedy kwitnie niewiele roślin.

Grudniki to niezbyt wymagające kwiaty doniczkowe, które można mieć przez lata, jednak jeśli chcesz, żeby dobrze rosły i miały mnóstwo kwiatów, musisz przestrzegać kilku zasad.

Zasada nr 1 to podlewanie grudnika

Grudnik należy do tych kwiatów doniczkowych, które lubią umiar w podlewaniu. Nie służy mu przesuszona ziemia, ale mokra jest naprawdę zabójcza.

Przez większość roku szlumbergerę należy podlewać, gdy tylko górna warstwa ziemi przeschnie.

Najczęściej jest to raz w tygodniu, ale wiele zależy od wielkości doniczki oraz temperatury, wilgotności ziemi trzeba więc sprawdzać.

Przy podlewaniu grudnika trzeba zwrócić uwagę, żeby go absolutnie nie przesuszać w okresie, gdy ma pąki i kwitnie. Jednak również wtedy ziemia nie może być stale mokra, a jedynie wilgotna. Za to w okresie spoczynku (zobacz zasadę nr 5) można go podlewać nieco rzadziej.

Zasada nr 2 to dobra ziemia i doniczka

Szlumbergerzy muszą mieć żyzną ziemię, ale koniecznie przepuszczalną, czyli taką, przez którą woda dobrze spływa. Oznacza to, że jeśli sadzisz grudnika do zwykłej ziemi do kwiatów, powinieneś dodać do niej trochę piasku albo perlitu (to kruszywo, które bez problemu kupisz w sklepach ogrodniczych i przez internet).

W przypadku doniczki musisz zwrócić uwagę na dwie rzeczy: w doniczce musi być otwór odpływowy (zwracaj uwagę, żeby po podlaniu woda nie zostawała w podstawie lub osłonce), doniczka nie powinna być zbyt duża, bo roślina zamiast tworzeniem kwiatów, zajmie się rozbudową korzeni.

Zasada nr 3 to odpowiednie miejsce dla kaktusa Bożego Narodzenia

Pięknie kwitnący grudnik często jest traktowany jako ozdoba na Boże Narodzenie (jest nawet nazywany kaktusem Bożego Narodzenia). To jednak żywa roślina, która ma swoje wymagania i potrzeby. Jedną z podstawowych jest światło dzienne. Jesienią i zimą nie stawiaj go w ciemnym kącie, np. na stole czy komodzie daleko od okna. Ale uważaj też na sąsiedztwo grzejnika, bo te rośliny nie lubią gorącego i suchego powietrza.

Natomiast latem zadbaj o to, żeby słońce nie świeciło bezpośrednio na roślinę, bo ją poparzy. Parapet południowego

okna sprawdzi się zimą, ale nie latem jako miejsce dla grudnika.

Polecamy: Zobacz kwiaty domowe, które wytrzymają sąsiedztwo grzejnika

Zasada nr 4 jest ważna, gdy kupujesz grudnika jesienią i zimą

Grudniki często pojawiają się w sprzedaży jesienią i zimą. Zwykle mają już pączki lub kwiaty. Jednak po przyniesieniu do domu najczęściej je zrzucają. Pamiętaj, żeby kupując szlumbergerę w chłodniejszych porach roku, nie narażać

jej na zimno i gwałtowne zmiany temperatur. Sprawdź, jak zadbaj o grudnika, kupując go jesienią i zimą.

Zasada nr 5 to okres odpoczynku

Jeśli masz już grudnika i chcesz, żeby zakwitł na święta, jesienią (około września) powinieneś mu zorganizować okres odpoczynku. Oznacza to nieco niższe temperatury (ok. 15 st. C), z różnicą między dniem i nocą. W tym czasie może być rzadziej podlewany, a nawożenia należy zaprzestać zupełnie. Roślina doceni także

to, że będzie mogła poczuć, jak skraca się dzień (czyli mieć zapewnione minimum 12 godzin ciemności na dobę). Jak to zrobić?

W praktyce, jeśli tylko nie przegrzewasz mieszkania i nie prowadzisz nocnego trybu życia, oświetlając mieszkanie do późnej nocy, grudnik powinien zawiązać pąki kwiatowe i zakwitnąć.

Ale są dwa dodatkowe sposoby na to, żeby zachęcić szlumbergerę do kwitnienia.

Pod koniec lata możesz wystawić grudnika na dwór (do ogrodu lub na balkon) na kilka

Piękne kwiaty grudników pojawiają się zimą, często w okolicy Bożego Narodzenia.



Grudnik należy do tych kwiatów doniczkowych, które lubią umiar w podlewaniu.

„Śniadanie na mieście” to nowy początek dnia

Katarzyna Bujakowska, właścicielka kawiarni Calimero Cafe: - Zauważamy, że częściej wybierane są śniadania wytrawne. Śniadania w kawiarniach i restauracjach stają się coraz bardziej popularne, a trend ten widać zarówno w dużych miastach, jak i tych mniejszych.



W parku wyróżnione są trzy części: ozdoba, leśna oraz ogród zielonko-kwiatowy.

Polska Press

Coraz więcej osób wybiera poranne wyjście na posiłek jako sposób na rozpoczęcie dnia w spokojniejszym rytmie, bez pośpiechu czy domowej rutyny.

Kawiarnie odpowiadają na ten trend, rozszerzając swoje menu o coraz bardziej wyszukane propozycje. O śniadaniowym konceptie rozmawiamy z Katarzyną Bujakowską, właścicielką kawiarni Calimero Cafe w Kielcach.

- Tworząc Calimero Café pragniemy przekazać nie tylko najlepszą kawę, wspaniałe ciasta oraz pyszne jedzenie, mocno zależało nam na stworzeniu wyjątkowego rodzinnego, pełnego pozytywnej energii miejsca - zaznaczają właściciele.

Początek nie był łatwy. Calimero Cafe wprowadziło śniadania już 10 lat temu, gdy pomysł ten w stolicy regionu świętokrzyskiego dopiero raczkował. - Byliśmy pierwszą kawiarnią w Kielcach, która proponowała w swoim menu śniadania. Wtedy nie było wielu zainteresowanych, więc był to dość ryzykowny krok. Widzieliśmy jednak na przykładzie innych miast, że ma to potencjał i rzeczywiście z roku na rok sytuacja się zmieniała. Goście coraz chętniej próbowa-

li naszych smaków, rozpoczęli z nami dzień. Na początku głównie w weekendy. Z czasem wiele innych kawiarni zaczęło wprowadzać podobną ofertę. Obecnie rozpoczynamy pracę wcześniej, właśnie ze względu na śniadania, które cieszą się coraz większą popularnością, także w tygodniu - mówi Katarzyna Bujakowska, właścicielka kawiarni Calimero Cafe w Kielcach.

Jedzenie śniadania na mieście to nie tylko kulinarna moda. To także forma dbania o siebie i swój komfort - moment, w którym można na chwilę zwolnić, usiąść z filiżanką kawy i przygotować się mentalnie do reszty dnia. Dla wielu ludzi to również okazja do spotkania z bliskimi, pracy w przyjemnej atmosferze lub po prostu chwila przyjemności przed natłokiem obowiązków.

To także pyszny posiłek i mnóstwo opcji do wyboru. - 10 lat temu mieliśmy w menu 4-5 propozycji śniadaniowych. Obecnie jest ich kilkanaście, w tym te sezonowe. Są opcje na słodko, na słono, bez glutenu, wegańskie i wegetariańskie, keto. Zauważamy, że częściej wybierane są śniadania wytrawne. Hitem jest Śniadanie Szefa i Szefowej, czyli śniadanie angielskie oraz wersja z tostem, jajkiem poche, łoso-

siem i sosem holenderskim - podkreśla właścicielka.

Wśród opcji sezonowych nie brakuje ciekawostek. - Bardzo dużym zainteresowaniem cieszyły się jajka po turecku ze szparagami, bobem lub pieczonymi batatami. Nasze śniadanie Dwie Pasty było również w wersji z orientalną pastą z dyni z fetą i to także naszym gościom bardzo smakowało. Sezonowe smaki to okazja do szaleństw i kreatywności - mówi nasza rozmówczyni.

Na słodko największą popularnością cieszy się klasyka, czyli omlet z owocami. Bardzo ciekawym i smacznym wyborem jest też croissant pistacjowy w wersji smash. Do śniadania można oczywiście dobrać napój. W ofercie są rozgrzewające herbaty jesiennie-zimowe, matcha, chai na bazie mleka owsianego i korzennych przypraw, jak również kawa, rozgrzewające lemoniady czy czekolada na gorąco.

Nie bez powodu mówi się, że śniadanie to najważniejszy posiłek dnia. To ono dostarcza energii po nocnej przerwie, pobudza metabolizm i pomaga utrzymać koncentrację przez kolejne godziny. Zbilansowany poranny posiłek stabilizuje poziom cukru we krwi, co pozwala uniknąć nagłych spadków energii i podjadania. Kiedy za-

czynamy dzień od wartościowego śniadania - niezależnie od tego, czy przygotowanego w domu, czy zjedzonego w ulubionej kawiarni - łatwiej utrzymać dobre samopoczucie i zdrowe nawyki żywieniowe.

Wszystko to sprawia, że kultura śniadań „na mieście” dynamicznie się rozwija. To połączenie przyjemności, wygody i troski o siebie, które coraz więcej osób chce włączyć do swojej codzienności.

Dostarcza energii po nocnej przerwie, pobudza metabolizm

Zbilansowany poranny posiłek stabilizuje poziom cukru we krwi, co pozwala uniknąć nagłych spadków energii i podjadania. Kiedy zaczynamy dzień od wartościowego śniadania - niezależnie od tego, czy przygotowanego w domu, czy zjedzonego w ulubionej kawiarni - łatwiej utrzymać dobre samopoczucie i zdrowe nawyki żywieniowe.

Zapiekana jajecznicza

Składniki: 4 jajka, 6 plasterków boczku, pół cebuli białej lub czerwonej, 1 pieczek szczypiorku, sól, pieprz.

Boczek podsmażamy na patelni, aż wytopi się cały tłuszcz. Na nim podsmażamy cebulę

pokrojoną w piórka. Foremkę do tarty smarujemy odrobiną masła, układamy na nią boczek, cebulę, na wierzch wbijamy jajka, doprawiamy do smaku solą i pieprzem, posypujemy pokrojonym szczypiorkiem. Zapiekamy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 190 stopni przez około 15 minut, aż zetnie się białko. Jajecznicę możemy również przygotować na patelni, przykrywając ją przykrywką.

Rogalik z powidłami

Składniki: 220 g białego serka kremowego, 220 g mąki pszennej, 260 g masła, szczypta soli, 1 opakowanie cukru waniliowego oraz powidła lub marmolada na nadzienie.

Serek łączymy z masłem. Dodajemy szczyptę soli, mąkę i cukier waniliowy, łączymy składniki. Zagniatamy ciasto, owijamy w folię i wstawiamy na noc do lodówki. Następnego dnia ciasto rozwałkowujemy na grubość kilku milimetrów i składamy trzykrotnie. Wstawiamy do lodówki na 30 minut. Czynność powtarzamy 3 razy. Na plastikowej tacy układamy małe porcje marmolady i wstawiamy do zamrażalnika. Schłodzone, wypoczęte ciasto dzielimy na pół i rozwałkowujemy, tworząc 2 owale.

Dzielimy je na trójkąty. Wyjmujemy zamrożoną marmoladę. Na środek każdego trójkątka nakładamy nadzienie i zwiijamy rogaliki. Układamy na blaszce i pieczemy 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Upieczone rogaliki przekładamy na kratkę kuchenną. Posypujemy cukrem pudrem.

Placuszki ze skyrem

Składniki: 200 g skyru naturalnego, 1 jajko, 4 łyżki mąki pszennej lub owsianej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka miodu lub erytrytolu, 1 szczypta soli, olej lub masło klarowane do smażenia.

W misce wymieszać skyr, jajko, mąkę, proszek do pieczenia, sól i ewentualnie słodzik. Użyć trzepaczki lub łyżki. Masa powinna być gęsta, ale płynna - jeśli jest zbyt gęsta, dodaj łyżkę mleka. Rozgrzej patelnię na średniej mocy palnika z niewielką ilością tłuszczu i smaż placki. Nakładaj porcje ciasta łyżką, formując małe okręgi. Smaż około 2-3 minut z każdej strony, aż będą złociste. Placki ze skyru podawaj od razu. Placki najlepiej smakują podane na gorąco. Dodaj do nich ulubione dodatki - świeże owoce, jogurt grecki lub posiekane orzechy.



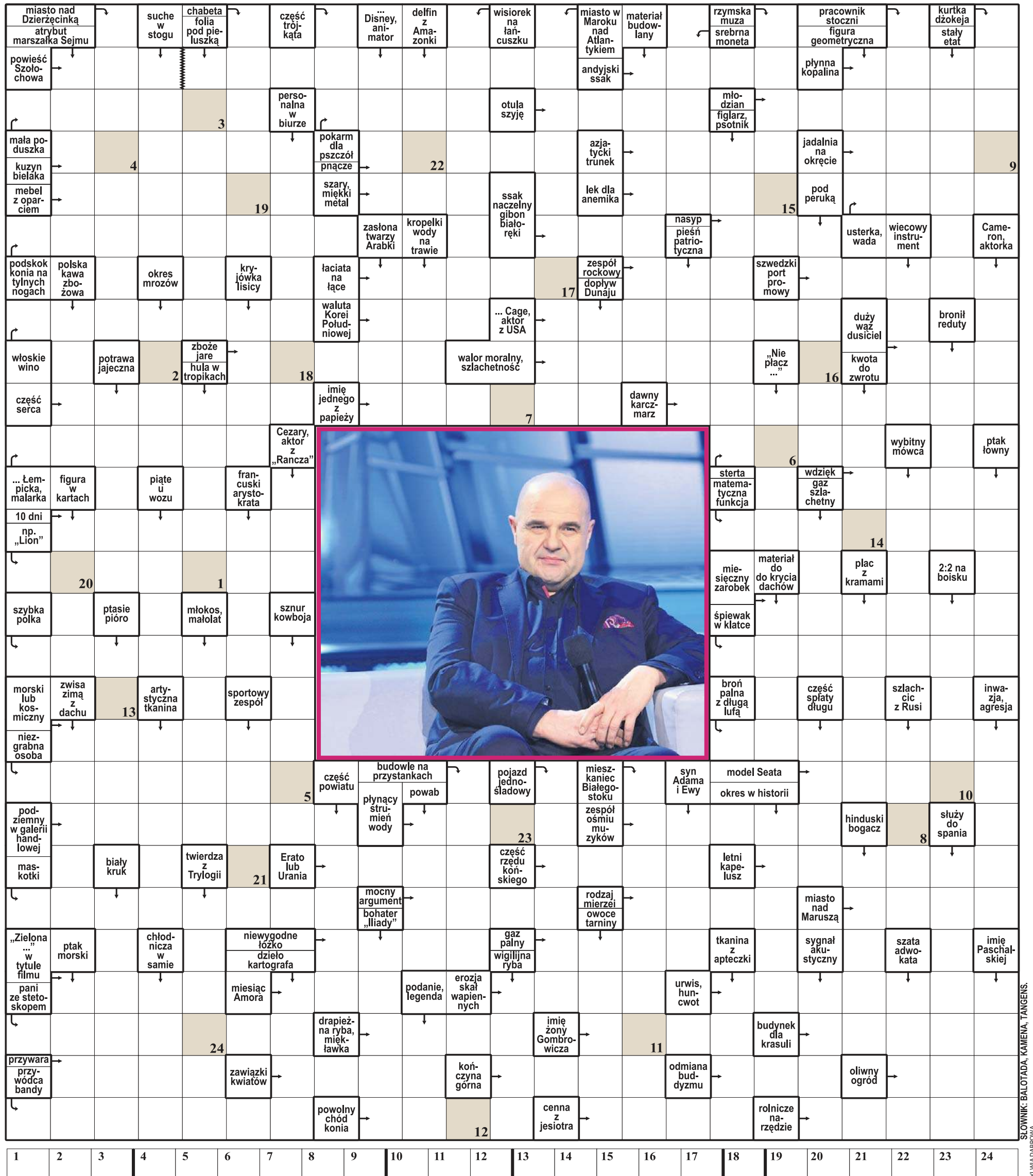
Placuszki ze skyrem



Rogalik z powidłami



Zapiekana jajecznicza



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą rozwiązanie – przysłowie chińskie.

ROZWIĄZANIE: NIE ZAWIJA SIĘ OGNIĄ W PAPIER.

AMERICAN JOURNAL OF MATHEMATICS

Sławili Stwórcę tańcząc i śpiewając

Chasydzi słynęli z tego, że śpiewem i tańcem wielbili Boga wpadając przy tym w trans i osiągając stan ekstazy. Możemy ich zobaczyć w głośnym filmie „Austeria”.

Wiesław Pierzchała

Ich ślad w kulturze jest oczywiście o wiele większy. Występują w literaturze i malarstwie i dziejach Rzeczypospolitej.

Wystarczy wspomnieć obrazy Marca Chagalla tudzież powieści „Barwinkowy wianek” Vincenza i „Burzliwe życie Lejzorka” Erenburga. Prawdziwą kopalnią wiedzy o nich okazuje się książka „Opowieści chasydzkie. Antologia” wydana – w ramach Biblioteki Narodowej – przez Zakład Narodowy im. Ossolińskich.

Twórcą ruchu chasydów był urodzony w słynnych Okopach Świętej Trójcy Baal Szem Tow, czyli – po hebrajsku – Pan Dobrego Imienia: legendarny mistyk, uzdrowiciel, cudotwórca i znawca kabały działający w XVIII wieku na Podolu.

Jego prawnukiem był zaś Nachman z Bracławia, jeden z najśłynniejszych cadyków dziejach chasydyzmu. Miłośnicy Herberta doskonale go znają, bowiem jest bohaterem znakomitego wiersza „Pan Cogito szuka rady”, na którą jest już za późno, gdyż sławny cadyk z miasta otoczonego czarnymi słonecznikami od dawna nie żyje. Miał piękną śmierć trzymając w dłoni płonącą Torę.



FOT. ZAWYDAWA

Mistrz Nachman miał obiegać, że za pejsy wyciągnie z piekła każdego, kto odwiedzi jego grób, odmówi psalmy i zostawi jałmużnę. I coś w tym jest, bowiem pobożni Żydzi z całego świata pielgrzymują na jego mogiłę w Humaniu na Podolu, aby tam świętować Rosz ha-Szana, czyli żydowski Nowy Rok.

Opowieści chasydzkie były pisane na sławę i chwałę cadyków, czyli przywódców religijnych chasydów. Ich autorzy robili wszystko, aby poprzez barwne opowieści zdobyć wielu czytelników i w ten sposób wzmocnić kult cadyków. Dlatego w ich utworach mamy różnych mężów światobliwych, którzy czynią cuda i walczą z siłami zła: od szatana do dy-

buków, demonów i wilkołaków.

Można odnieść wrażenie, że autorem niektórych utworów był sam baron Munchhausen. Stąd zapewne znakomity, podszyty paradoksem bon mot cadyka Szlomo Rabinowicza z Radomska: „Kto wierzy we wszystko, co napisano o Baal Szem Towie, jest głupcem, zaś ten, kto nie wierzy, jest heretykiem”.

Wśród opowieści chasydzkich wyróżniają się utwory Nachmana z Bracławia. Mają one formę baśni, których akcja toczy się w fikcyjnych, wymyślonych krainach.

Taka jest m.in. „Opowieść o zaginięciu królowej”. Pewnego dnia jej ojciec wpadł w gniew i huknął do córki: - „A niech cię lichy porwie!”, po których to słowach dziewczyna zniknęła. Król szybko się zreflektował i zarządził poszukiwania, podczas których poznajemy zamek na pustyni, perłową twierdzę na złotej górze oraz olbrzymów będących władcami wszystkich ptaków, ssaków i wiatrów.

Requiem dla chasydów w Europie stały się dwie wojny światowe, rewolucja bolszewicka i Holocaust. Dziś można ich spotkać głównie w Izraelu i Stanach Zjednoczonych.



Grób Nachmana z Bracławia w Humaniu. Pielgrzymują do niego Żydzi z całego świata.

Na gardło, stawy i suchą skórę. Smalec gęsi znów podbija nasze domowe apteczki. Jest bogaty w szereg cennych substancji

Polska Press

Dla naszych babć był domowym lekarstwem na przeziębienie i bóle mięśni, dziś znów wraca do łask.

Smalec gęsi był Vicksem naszych rodziców i dziadków. Był stosowany w medycynie ludowej do leczenia przeziębienia, zapalenia oskrzeli, reumatyzmu czy kaszlu.

Gęsi tłuszcz jest stosowany w medycynie jako środek zmniejszający przekrwienie przy krztuścu, wszelkiego rodzaju przeziębieniach kłutki piersiowej – mówi Janine Christmas, łączniczka społeczności w projekcie Cape Breton University.

Pisząc, że smalec gęsi był jak Vicks, mam na myśli, że smarowało się nim kłatkę piersiową i plecy, co miało pomóc zwalczyć uporczywy kaszel. Osoby cierpiące na reumatyzm nacierają się maścią ze smalcu z gęsin. Kuracja miała trwać miesiąc, żeby były widoczne efekty.

Gęsi tłuszcz rozpuszczało się też w gorącym mleku, a do mik-

stury dodawało się miód. Taki napój miał pomóc na przeziębienie i piło się go przede wszystkim przed snem. Z kolei na zapalenie oskrzeli rozpuszczano łyżeczkę smalcu w połowie szklanki ciepłego mleka i dodawało się łyżeczkę miodu. Taki napój należało wypijać trzy razy dziennie.

Gęsi smalec, dzięki swoim właściwościom rozgrzewającym, łagodzącym i redukującym, znalazł też zastosowanie w leczeniu żylaków i pajęczaków naczyńowych. Po podgrzaniu i zmieszaniu z olejkim rycynowym pomaga w przypadku zmian zwyrodnieniowych stawów.

Smalec z gęsin jest też wykorzystywany w... kosmetyce. Choć nie ma na to jeszcze naukowych dowodów, że gęsi tłuszcz może zmniejszać widoczność zmarszczek, to regularne stosowanie smalcu z gęsin na skórę sprawia, że staje się ona gładsza, bardziej odżywna i miękka.

Smalec gęsi to tajna broń naszych babć na idealnie gładką i jędrną skórę bez zmarszczek.

Stosowany regularnie zapobiega powstawaniu bruzd. Dodatkowo przyczynia się do tego, że te istniejące stają się mniej widoczne.

Oczywiście na zmarszczki warto działać kompleksowo. Domowe sposoby są skuteczne, ale stosowanie samego smalcu nie da tak spektakularnych efektów. Dlatego warto również zadbać o regularny ruch, dobrze zbilansowaną dietę, a wszystko to wspomóc kosmetykami przeciwzmarszczkowymi. Gęsi smalec na twarz i ciało jest bezpieczny dla każdego typu cery zarówno u pań, jak i panów. Może być stosowany też na blizny potrądzikowe i stany zapalne, poradzi sobie także ze zmarszczkami mimicznymi przy oczach, palcach i na czole. Jedyny minus mikstury jest jej zapach, który może być dla niektórych odpychający.

Smalec gęsi znany i stosowany od dawna daje rewelacyjne efekty i nie powinien uczulać skóry. Jednak warto zaaplikować go najpierw na niewidocznym fragmencie ciała i to sprawdzić.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800 472 852, 42 647 28 52
Przez internet: ibo.polskapress.pl

W Biurze Reklamy:

Kierownik działu ogłoszeń:
Magdalena Śliwińska
m.sliwinska@dziennik.lodz.pl
tel. 502 499 114

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

0011242693

OGŁOSZENIA DROBNE
na TELEFON
800 472 852
42 647 28 52

MIESZKANIA - KUPIĘ

AAA 24/7 Kupię każde mieszkanie także z lokatorem komornikiem zadłużone udziały 726765223

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

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Praca

ZATRUDNIĘ

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

ZATRUDNIĘ szwaczki, 606-430-280

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

ALKOHOL - ciągi, odtrucie, 501-063-660

INTERNA

WIZYTY domowe, 695-412-061

STOMATOLOGIA

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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zleć przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

PORZĄDKOWE

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

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

AUTOREKLAMA

motofakty.pl

Motoryzacja na wysokich obrotach
motofakty.pl

Zaczną i skończą nad Morzem Czerwonym

48. edycja Rajdu Dakar, najtrudniejszej terenowej imprezy świata, rozpocznie się 3 stycznia prologiem w Janbu.

Jan Hofman

Po dwóch tygodniach rywalizacji zakończy się w tym mieście nad Morzem Czerwonym w Arabii Saudyjskiej. Na liście zgłoszeń jest wyjątkowo dużo polskich załóg.

Zawodnicy będą mieli do pokonania blisko osiem tysięcy kilometrów, z czego 4,8 tys. będą stanowiły odcinki specjalne. Jedyny dzień przerwy zaplanowano 10 stycznia w stolicy kraju Rijadzie.

Wzorem poprzednich lat nie zabraknie dwudniowych etapów maratońskich, bez możliwości korzystania z serwisu na zaimprovizowanych na trasie biwakach.

Po dwóch dniach rywalizacji wokół Janbu kierowcy wyruszą do Al-Uli, później zaplanowano biwaki w Hail, Rijadzie, Wadi ad-Dawasir, Biszy i Al Hena-

kiyah. Do Janbu powrócą 16 stycznia, a dzień później w tym portowym mieście zakończą rajd. W sumie zaplanowano prolog i 13 etapów. Tym razem dakarowa karawana nie zawita na wydmy Empty Quarter, obszar największej piaszczystej pustyni świata.

Wystartuje 325 pojazdów: 118 motocykli, 72 samochody w klasie Ultimate, 37 w klasie challenger, 43 w klasie SSV, 8 w klasie Stock i 47 w klasie ciężarówek.

W cieszącej się z roku na rok coraz większą popularnością kategorii Classic dla pojazdów z poprzedniej dakarowej epoki pojedzie 97 pojazdów na rekordowo długiej trasie 7348 km.

Na liście jest 16 zgłoszeń z Polski, najwięcej od wielu lat. W sumie bezdroża Arabii Saudyjskiej będzie pokonywało blisko 30 biało-czerwonych. Wydarzeniem jest powrót po rocznej

przerwie rodziny Goczałów. Marek, jego brat Michał i syn Marka Eryk pojadą w Dakarze za kierowcami Toyot zespołu Overdrive w „królewskiej” klasie Ultimate. Będą rywalizować z najlepszymi kierowcami świata i nie ukrywają ambicji walki o podium.

W 2026 roku na dakarowe trasy po rocznej przerwie powróci największa legenda tego rajdu 60-letni Francuz Stephane Peterhansel. 14-krotny zwycięzca (sześć razy w kategorii motocykli i osiem w kategorii samochodów) pojedzie brytyjskim Defenderem w słabszej od Ultimate klasie Stock.

Raid Dakar jest najbardziej rozpoznawalną i najtrudniejszą imprezą off-roadową na świecie. Pierwszy Paryż - Dakar wystartował 26 grudnia 1978 roku z paryskiego Placu Trocadero, a jego twórcą był francuski motocykli-

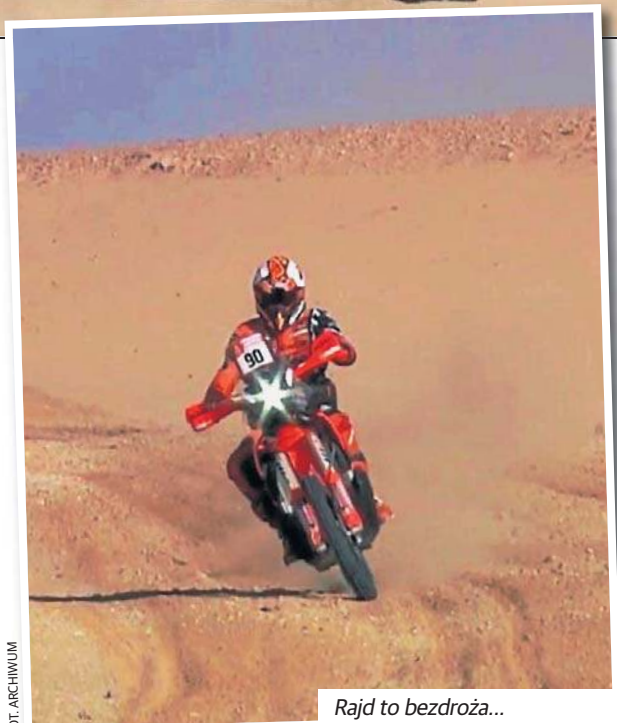


FOT. ADAM JANOWSKI

sta Thierry Sabine. Kierowców czekało ponad 10 tys. kilometrów, głównie w nieznanych warunkach w Afryce.

Z roku na rok rajd zyskiwał coraz większą popularność i sławę. Jego trudy nie wszyscy jednak wytrzymywali. Zdarzały się wypadki śmiertelne, zawodził sprzęt. Jedną z ofiar został sam Sabine, który w 1986 roku zginął w wypadku śmigłowca na granicy Nigru z Mali. Do tej pory rajd pochłoniął życie kilkudziesięciu osób. Na tej liście jest też polskie nazwisko - w 2015 roku motocyklista Michał Hernik został znaleziony martwy podczas 3. etapu z San Juan do Chilecito w Argentynie.

W 2020 roku w Arabii Saudyjskiej Dakar otworzył kolejny rozdział, po 29 latach obecności w Afryce i 11 w Ameryce Południowej. Jego kolejna edycja rozpocznie się 3 stycznia.



FOT. ARCHIWUM

Raid to bezdroża...

Prezes chce wybudować pomnik Messiego

Jan Hofman

Prezes Barcelony Joan Laporta poinformował, że klub planuje wzniesć pomnik ku czci Lionela Messiego przed nowo wyremontowanym stadionem Camp Nou.

Kataloński klub przygotowuje się do oddania hołdu swojemu najsukceszniejszemu piłkarzowi w historii po jego emocjonalnej wizycie na stadionie.

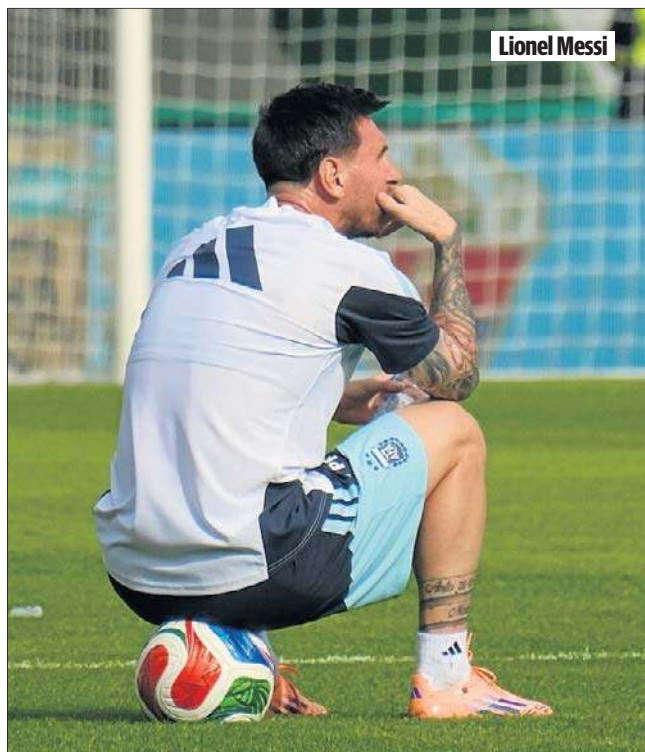
38-letni Messi wrócił do Barcelony w ubiegłym tygodniu, aby po raz pierwszy od opuszczenia klubu w 2021 roku zwiedzić odnowiony stadion. Później opublikował na Instagramie wpis, w którym wyraził nadzieję, że „kiedyś wróci, a nie tylko pożegna się jako piłkarz”.

Laporta potwierdził, że zarząd klubu omawiał już plany utworzenia stałego hołdu dla

argentyńskiego mistrza świata.

- Messi zawsze będzie związany z Barceloną, wie, że drzwi są dla niego zawsze otwarte. Mamy dla niego absolutny szacunek, zasługuje na szczególny hołd - powiedział. - Powinien mieć pomnik na Camp Nou, tak jak Cruyff i Kubala. Jest jednym z tych ikonicznych piłkarzy, którzy odcisnęli na nas swoje piętno. Rozmawialiśmy o tym na spotkaniu i pracujemy nad tym. Wszyscy kibice Barcelony tego by chcieli - dodał.

Messi, który dołączył do piłkarskiej akademii Barcelony w wieku trzynastu lat, strzelił dla Katalończyków 672 gole w 778 meczach i poprowadził drużynę do 10 tytułów mistrza Hiszpanii, siedmiu krajowych pucharów, czterech tytułów elitarnego Ligi Mistrzów, a także trzech klubowych mistrzostw świata.



Lionel Messi

FOT. PABLO MIRANZO

Zbawienna moc snu

Jan Hofman

Odpowiedni sen wyraźnie zmniejsza wśród biegaczy ryzyko kontuzji.

Pomaga bowiem regenerować i wzmacniać tkanki, regulować pracę hormonów i utrzymywać odpowiedni poziom uwagi w czasie treningu - informują naukowcy.

Ponad 600 mln ludzi na całym świecie regularnie trenuje bieganie - przypominają naukowcy z University of South Australia. Wszystkim tym osobom doradzają szczególną dbałość o sen.

W badaniu obejmującym 425 biegaczy-amatorów eksperci stwierdzili, że osoby zgłaszające krótszy czas snu, jego gorszą jakość oraz więcej problemów ze snem były niemal dwukrotnie bardziej narażone na urazy.

- Podczas gdy biegacze koncentrują się głównie na dystansie, odżywianiu i strategiach

regeneracji, sen zwykle znajduje się na końcu listy ich priorytetów - mówi prof. Jan de Jonge, autor pracy opublikowanej w magazynie „Applied Sciences”. - Nasze badania pokazują jednak, że osoby śpiące źle miały 1,78 razy większe ryzyko kontuzji niż te, które spały regularnie i dobrze, a prawdopodobieństwo doznania kontuzji w ciągu 12 miesięcy wynosiło u nich 68 proc.



FOT. KRZYSZTOF SZYMCIK

Bliźniaczki z Zakopanego - ikony narciarstwa alpejskiego

Małgorzata Tlałka i Dorota Tlałka jako pierwsze polskie zawodniczki znalazły się w ścisłej czołówce narciarstwa alpejskiego, zajmując wysokie miejsca na zimowych igrzyskach olimpijskich, mistrzostwach świata czy zawodach Pucharu Świata.



Siostry Małgorzata Tlałka-Długosz i Dorota Tlałka-Mogore to najbardziej utytułowane polskie narciarki alpejskie. Zdjęcie pochodzi z wystawy „Historia dwóch siostr”.

FOT. CREDIT MATERIALY PRASOWE / WYSTAWA HISTORIA DWÓCH SIOSTR

Paweł Wiśniewski

Małgorzata Tlałka i Dorota Tlałka, ur. 27 kwietnia 1963 roku w Zakopanem. Narciarki alpejskie.

Bliźniaczki urodziły się w Zakopanem w rodzinie kochającej sport. Tata Jan - inżynier architekt - był mistrzem i rekordzistą Polski na 5000 i 10 000 metrów w łyżwiarstwie szybkim. Mama - Stanisława Stopkówna - biegła na nartach i śmigała po stokach, „łapiąc się” nawet do kadry narodowej.

Siostry do woli korzystały z dobrodziejstwa okolicznych stoków, najchętniej Trzech Dolin. Trenowały w WKS Legia Zakopane (1978-1985) pod okiem trenera Stanisława Gogólskiego. Szybko awansowały do kadry alpejczyków, gdzie szlifowały umiejętności dzięki uznanym szkoleniom: Tadeuszowi Kaimowi i Andrzejowi Kozakowi.

W czerwcu 1985 roku wyjechały do Francji, a już w październiku tego roku wyszły za mąż za braci Mogore: Dorota za 28-letniego Christiana, dziennikarza, a Małgorzata

za jego młodszego brata Christophe'a, byłego zawodowego kolarza (fikcyjny ślub), by uzyskać prawo pobytu we Francji i obywatelstwo tego kraju.

Po decyzji Polskiego Związku Narciarskiego, uniemożliwiającej starty jako reprezentantki Polski w zawodach międzynarodowych najwyższej rangi, siostry kontynuowały karierę narciarską, reprezentując Francję. Od 1986 roku reprezentowały już barwy francuskiego Ski Club La Clusaz.

Dorota na stałe została we Francji, mieszkając w miej-

scowości Méribel (miała dwie córki: Barbarę i Lidię), a Małgorzata - z czasem - wróciła do kraju (wyszła za mąż za Piotra Długosza, z którym ma troje dzieci: Piotra, Dorotę i Jana).

Siostry zdecydowanie najlepiej radziły sobie w slalomie i slalomie gigancie. Razem wywalczyły mnóstwo tytułów mistrzyń Polski. Dorota była również 2-krotną wicemistrzynią Francji w slalomie (1987-1988). Jako jedyna jak dotąd polska alpejka wygrała zawody Pucharu Świata - 14 grudnia 1984 roku na słynnej

trasie we włoskiej Madonna di Campiglio.

Dwukrotnie startowała na zimowych igrzyskach olimpijskich: w Sarajewie nie ukończyła pierwszego przejazdu slalomu i była trzydziesta w gigancie, a w Calgary - już w barwach Francji - została sklasyfikowana w slalomie na 8. miejscu, tracąc do zwyciężczyni, słynnej Szwajcarki Vreni Schneider, 3,17 sekundy.

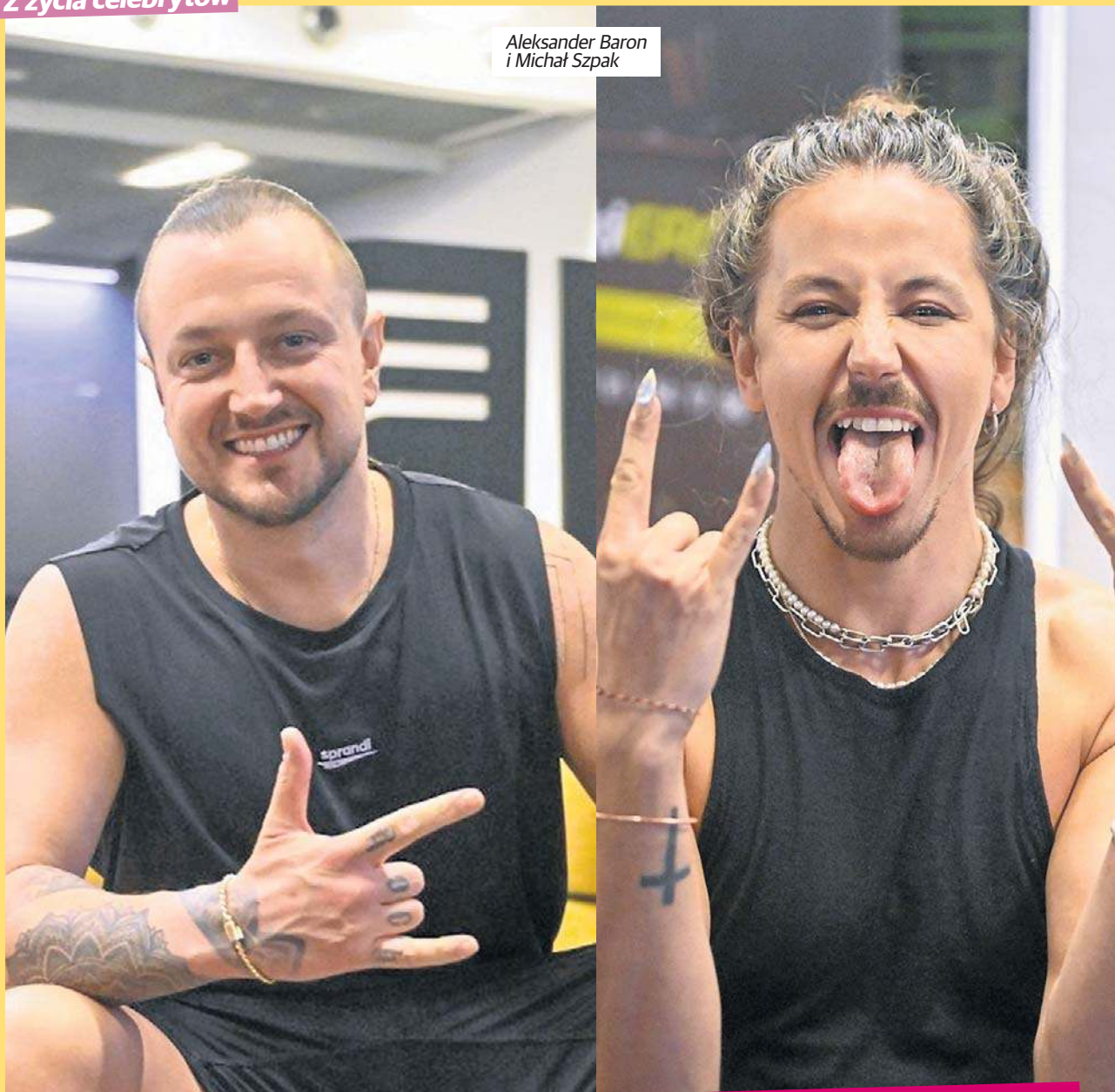
Na mistrzostwach świata w Schladming, w 1982 roku, uplasowała się tuż za podium, na 4. miejscu - od Szwajcarki Eriki Hess była

wolniejsza w slalomie o 0,56 sekundy...

Dorota Tlałka-Mogore zmarła 26 września tego roku we Francji. Została pochowana na Nowym Cmentarzu przy ul. Nowotarskiej w Zakopanem.

W ostatniej drodze towarzyszyła jej siostra Małgorzata, która również startowała na igrzyskach w Sarajewie (6. miejsce w slalomie), jak w Calgary, gdzie dla Francji wywalczyła 19. miejsce w slalomie gigancie. Aż 8-krotnie stawała na podium zawodów Pucharu Świata, ale nigdy nie wygrała... Mieszka w Zakopanem.

Z życia celebrytów

Aleksander Baron
i Michał Szpak

JURORZY NA SIŁOWNI W SZCZYTNYM CELU

Redakcja Telemagazynu

Michał Szpak i Aleksander Baron to tylko dwaj celebryci, którzy zjawili się w słusznej sprawie na siłowni. Poza nimi także inne gwiazdy przeżyły muskuły w akcji #WszyscyDoWioseł.

18 listopada na Stadionie Legii Warszawa odbyła się VIII edycja akcji #WszyscyDoWioseł organizowana przez Fundację Legii, w tym roku, we współpracy z Fundacją Off School. Fundacje łączą siły, aby budować mosty między pokoleniami i uczyć empatii w cyfrowym świecie. W wydarzeniu wzięły znane osobistości,

dziennikarze, sportowcy, uczestnicy takich programów jak „Królowe Przetrawiania”, „Top Model” i „The Voice of Poland”, m.in. Ilona Felicjańska, Karolina Pajączkowska, Maja Rutkowska, Monika Jarosińska, Sofi i Nicol Pniewska.

Musiemy przyznać, że jurorzy „The Voice of Poland” nieźle nas zaskoczyli. Michał Szpak zdecy-

dowanie może się pochwalić piękną rzeźbą ramion i klatki. Po Baronie widać, że kiedyś częściej odwiedzał siłownię, ale było to już jakiś czas temu. Trudno się dziwić, bo jako młody ojciec z pewnością ma na głowie ważniejsze sprawy niż dbanie o muskulaturę. Poza tym tzw. „dad body” to żaden powód to wstydu, a wśród zagranicznych

gwiazd jest nawet swego rodzaju trendem!

Wydarzenie łączy sport, integrację i pomaganie. Tegoroczne regaty poświęcone są tematowi życzliwości, zrozumienia i bezpieczeństwa w Internecie. Zebrane środki zostaną przekazane na realizację programu, który pomoże budować empatię i odpowiedzialność w cyfrowym świecie. Zebrani na Stadionie Legii Warszawa uczestnicy w czteroosobowych drużynach wioślowali na ergometrach wioślarskich, symbolicznie łącząc siły w jednym celu: promowania życzliwego, mądrego i bezpiecznego korzystania z Internetu.

Wiosłujemy, by budować mosty między pokoleniami i sprawić, by internet był miejscem zrozumienia, empatii i bezpieczeństwa - mówi Anna Mioduska, prezes fundacji.



FOT. SZYMON STARNAWSKI

WAŻNE, ŻEBY STARCZYŁO SKÓRY...

Ewa Minge już tak nie wygląda. Zafundowała sobie nowe ciało i bynajmniej nie wstydzi się go pokazywać. Projektantka i uczestniczka „Tańca z Gwiazdami” otwarcie mówi o tym, co i u kogo sobie poprawiła. Reporterka Agnieszka Kostuch miała okazję niedawno porozmawiać z Ewą Minge przy okazji jesiennej prezentacji ramówki telewizji Polsat. Na fali ostatnich wybryków m.in. doktora Krzysztofa Gojdzia zapytała projektantkę o coraz popularniejszą w Polsce procedurę liftingu twarzy, której Minge sama poddała się w roku 2023. - Niech każdy robi to, co chce, co lubi. Niech tylko myśli o tym, że czas mija nieubłaganie. Jeżeli zrobi coś sobie wcześniej, to konsekwencje tego mogą być takie, że gdy ten lifting naprawdę będzie nam potrzebny, to tej skóry nie starczy, a jej jakoś będzie bardzo cienka - ostrzega Minge. - Na 40-stkę chciałam sobie zrobić lifting. Przyszłam do niej. Zrobiłam sobie nawet dwa miesiące wolnego. Ona powiedziała, że absolutnie nie, to jest za wcześnie, nie ma w ogóle takiej potrzeby. Miałam wrócić, jak będę miała 50-tkę. Jak już miałam 50-tkę plus, to się zgłosiłam do mojego serdecznego przyjaciela Dominika.

(PK)



FOT. AKPA

UCIĄŻLIWA WALKA ZE STEREOTYPAMI

Skolim, czyli Konrad Skolimowski doskonale wykorzystuje swoje „pięć minut”. Regularnie koncertuje i zdarza się, że przemieszcza się helikopterem, by dotrzeć z miejsca na miejsce. Poza tym piosenkarz ma żyłkę do biznesu — nie tylko sprzedaje gadżety ze swoim logiem, ale także ma własne perfumy i stację benzynową. Piosenkarz osiągnął sukces. Niestety nie wszystkim się to podoba, o czym sam zainteresowany wspominał w rozmowie z Shownews.pl: „Na dobrą sprawę borykam się ze stereotypowym obrazem mojej osoby i nieprzyjemnymi sytuacjami, takimi jak dziennikarskie ustawki. Jest mój występ w Sopocie, czy podczas Sylwestra, gdzie ludzie drą się niesamowicie, a ja czytam na różnego rodzaju portalach, które tu widzimy... Na trzy minuty przed moim występem piszą, że „Skolim był bezradziejny, skrzeczał, beczał”. To mnie denerwuje, to jest bardzo przykre.” Niestety w przeszłości zdarzało się, że grożono Skolimowi. W marcu wtargnięto do jego domu. Gwiazdor szybko zareagował i stanął w obronie swoich najbliższych: „Intruz po wtargnięciu i szarpaniu się z babcią został kilkakrotnie starannie wyproszony. Jak widać było mu mało i intencje miał inne. Zero tolerancji w naszym kraju i mieście dla tych, którzy mają złe intencje wobec nas i naszych bliskich.

(RT)