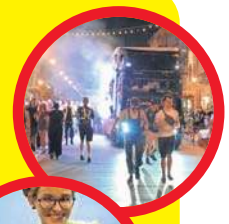
Polskie seriale

Zdobyli Berlin tuż pod Łodzią, zdobyli też serca widzów

60 lat temu telewizja zaczęła pokazywać serial „Czterej pancerni i pies”. Nikt wtedy nie przypuszczał, że stanie się kultowym polskim serialem. ● Str. 20-21

magazyn

Bieg Fabrykanta i Parada Wolności - atrakcje i utrudnienia w ruchu ● Str. 2



Od 1 września - rewolucja w szkolnych i przedszkolnych stołówkach ● Str. 10-11



Ei Znamy się z Łodzi 28.08.2026

expressilustrowany.pl

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

PIĄTEK, 28 SIERPNIA 2026
Nr 199 (29 419)
cena 5,90 zł
(w tym 8% VAT)

EXPRESS ilustrowany

Mimo, że rekordzistka czyta od 10 do 20 książek miesięcznie z „guinnessowej kolekcji” przeczytała połowę.

2652 KSIĄŻKI Z AUTOGRAFAMI!

PANI WIOLETA ustanowiła nowy rekord Guinnessa - zgromadziła 2652 książki z autografem wyprzedzając poprzedniego rekordzistę o 271 pozycji. Str. 7

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

9 770137 909057 35

● Plotki, celebryci ● Miejskie sprawy ● Regionalne problemy ● Zdrowie ● Historia

DYŻUR Dziś redaktor Jakub Mlonka czeka na Państwa sygnały pod numerem telefonu 698 635 633.



eprasa.pl ea9d4e3551

●2 TU ŁÓDŹ!

WAŻNE TELEFONY

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

EXPRESS ILUSTROWANY

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

www.expressilustrowany.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

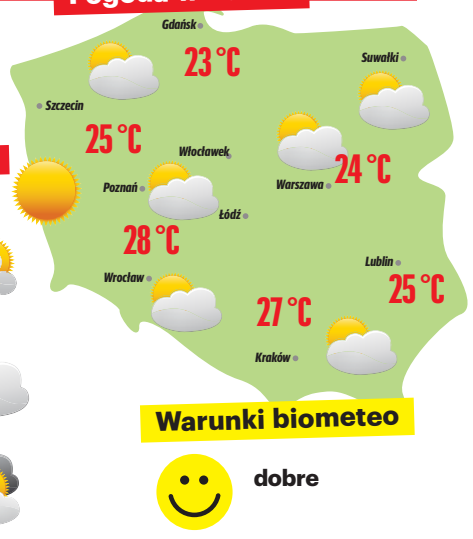
EXPRESSOWO

Rekreacja. Gdzie jeszcze można się kąpać

Jeszcze tylko dziś, jutro i w niedzielę otwarte będą baseny przy ul. Sobolowej 1, Głowackiego 10/12 i „Wodny Raj" przy ul. Wiernej Rzeki 2. Będą czynne w godz. 10-20 (kasy do godz. 19).
Za to kąpieli na Arturówku, Stawach Jana i Stawach Stefańskiego pod okiem ratowników można zażywać także we wrześniu. W weekendy 5-6 września i 12-13 września na kąpieliska będzie można wybrać się w godz. 11-18.
Nadal działają wypożyczalnie sprzętu wodnego na Arturówku, Młynku i Stawach Jana. Dziś będą czynne w godz. 13-20, a w ostatni weekend sierpnia oraz w soboty i niedziele września w godz. 10-20.
Przystań przy ul. Skrzydlatej na Arturówku dysponuje 10 rowerami wodnymi i 5 kajakami. Jest tam pomost dla osób ze szczególnymi potrzebami. Wyposażono go w wysuwaną ławkę, która ułatwia przesiadkę z wózka na kajak.
Na Młynku przy ul. Śląskiej 168 do wypożyczenia jest 6 rowerów wodnych, kajak oraz 3 rowery wodne typu flaming.
W parku znajdują się plac zabaw, siłownia plenerowa, boisko do siatkówki plażowej, strefa street workout i ninja park. Przystań na Stawach Jana (Rzgowska 247) oferuje 7 rowerów wodnych, 4 kajaki i 2 flamingi. Przy akwenie jest plaża, boiska, kort do gry w padla, skatepark i plac zabaw. **MR**

Temperatura w Łodzi
dzień 27 °C
noc 15 °C

Pogoda w Polsce



Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Sobota
dzień 21 °C
noc 12 °C

Niedziela
dzień 26 °C
noc 13 °C

Poniedziałek
dzień 25 °C
noc 14 °C

Warunki biometeo
dobre

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Express Ilustrowany"
tel. 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressilustrowany.pl

REKLAMA 0011496686

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

Bieg Fabrykanta i parada techno, czyli weekend atrakcji i utrudnień w mieście

● Zaplanowane na ten weekend wielkie imprezy - Parada Wolności, Bieg Fabrykanta i Superpuchar Polski w piłce ręcznej - wiążą się z istotnymi zmianami w ruchu po ulicach Łodzi i kursowaniu tramwajów i autobusów MPK.

● W sobotę odbędzie się Bieg Fabrykanta. Poprowadzono go m.in. ul. Milionową, Tymienieckiego, Przędzalnianą, Fabryczną, Tylną, Piotrkowską i Magazynową. Na jego trasie obowiązywać odcinkowe zamknięcia ulic.

W godz. 15-20.30 zamknięta będzie ul. Tymienieckiego od Kilińskiego do Magazynowej.

Następne ulice, zaczynając od Milionowej zgodnie z trasą przebiegu, będą zamykane od godz. 17.30, a od godz. 19 sukcesywnie otwierane.

Zmienionymi trasami pojadą w godz. 14-20.30 autobusy linii 55AC i w godz. 17.30-20.30 tramwaje linii 1, 5, 7 oraz autobusy linii 77.

● Parada Wolności przejdzie w sobotę z pl. Wolności (obok którego stanie scena główna) ul. Piotrkowską, Tuwima, Targową do EC1.



FOT. ARCH. POLSKA PRESS/EI/DŁ

Parada techno przejdzie ul. Piotrkowską do EC1 w sobotę wieczorem

Parada wyruszy o godz. 23 i około północy dotrze do EC1. Na czas przemarszu i przejazdu platform zamknięta dla ruchu zostanie ul. Tuwima od Piotrkowskiej do Sienkiewicza, od Sienkiewicza do Kilińskiego i od Kilińskiego do Targowej. Trasę zmienią autobusy linii 80B, 83, N3B, N8, zawieszona zostanie linia 101.

● Sobotnie popołudnie i wieczór upłyną w Atlas Arenie pod znakiem sportowych emocji. Najlepiej wybrać komunikację miejską, która będzie w pobliżu Atlas Areny kursować bez zmian. W okolicę Atlas Areny od strony al. Włókniarzy dojedziemy tramwajami linii 8 i 13, a od strony al. Bandurskiego dojazd możliwy liniami 10, 12 oraz 14. Pod bramę wejściową na teren Areny dojedziemy m.in. autobusami linii 67, 86, 99, 100 (w kierunku Orientarium) oraz zgierską linią nr 6.

MAGDALENA JACH

ŁÓDŹ

Niedzielne zakupy przed 1 września

W ten weekend przypada niedziela handlowa. Dla wielu rodzin będzie to ostatnia okazja, by skompletować szkolną wyprawkę. Sklepy przygotowują w tym czasie liczne promocje związane z powrotem dzieci do szkół i przedszkoli. Nie wszystkie placówki będą działały w identycznych godzinach. Dlatego przed wyjściem na zakupy warto sprawdzić godziny otwarcia konkretnego sklepu. Następne niedziele handlowe (aż trzy) będą w grudniu.

MJ



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

eprasa.pl ea9d4e3551

MATERIAŁ INFORMACYJNY URZĘDU MARSZAŁKOWSKIEGO WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO
0011561286

Ruszył nowy nabór:

niemal 55 mln zł na szkoły zawodowe w Łódzkiem!

Fundusze Europejskie



Sektory ochronny i energetyczny potrzebują młodych pasjonatów z konkretnymi umiejętnościami. Odpowiedzią na to zapotrzebowanie jest program wsparcia techników i szkół zawodowych, z pulą środków prawie 55 milionów złotych. Pieniądze z Funduszy Europejskich są przeznaczone m.in. na płatne staże dla uczniów, nowoczesny sprzęt w pracowniach oraz kursy dla nauczycieli.

Nowe możliwości dla szkół i uczniów

Celem naboru, który wystartował 24 sierpnia, jest unowocześnienie programów edukacyjnych w technikach i szkołach branżowych oraz dostosowanie ich do wymogów współczesnego przemysłu zbrojeniowego i energetycznego. W ramach realizowanych projektów możliwe będzie dofinansowanie szeregu inicjatyw, polegających m.in. na:

- rozwoju młodzieży: podnoszenie umiejętności, kompetencji i uzyskiwanie kwalifikacji zawodowych oraz udziału w stażach;
- doskonalenie kompetencji kadry: szkolenia dla nauczycieli, instruktorów praktycznej nauki zawodu oraz kadry zarządzającej i wspierającej proces nauczania;
- aktualizacji programów nauczania we współpracy z lokalnymi przedsiębiorcami;
- wdrażaniu nowoczesnych rozwiązań i narzędzi w placówkach oświatowych.

Do kogo skierowany jest program?

Nabór potrwa do 30 października 2026 roku. O dofinansowanie mogą ubiegać się organy prowadzące szkoły lub placówki kształcenia zawodowego.

Całe przedsięwzięcie stanowi element szerszej strategii budowania odporności i gotowości cywilnej regionu, obejmującej również m.in. budowę schronów czy rozwój awaryjnych źródeł zasilania. Wszelkie wytyczne i komplet dokumentów aplikacyjnych dostępne są na oficjalnej stronie Funduszy Europejskich dla Łódzkiego: funduszeUE.lodzkie.pl.

Obserwuj nasze kanały w social mediach i bądź na bieżąco z Funduszami Europejskimi dla Łódzkiego!

Fundusze Europejskie dla Łódzkiego

Fundusze Europejskie dla Łódzkiego | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | ŁÓDZKIE

funduszeUE.lodzkie.pl

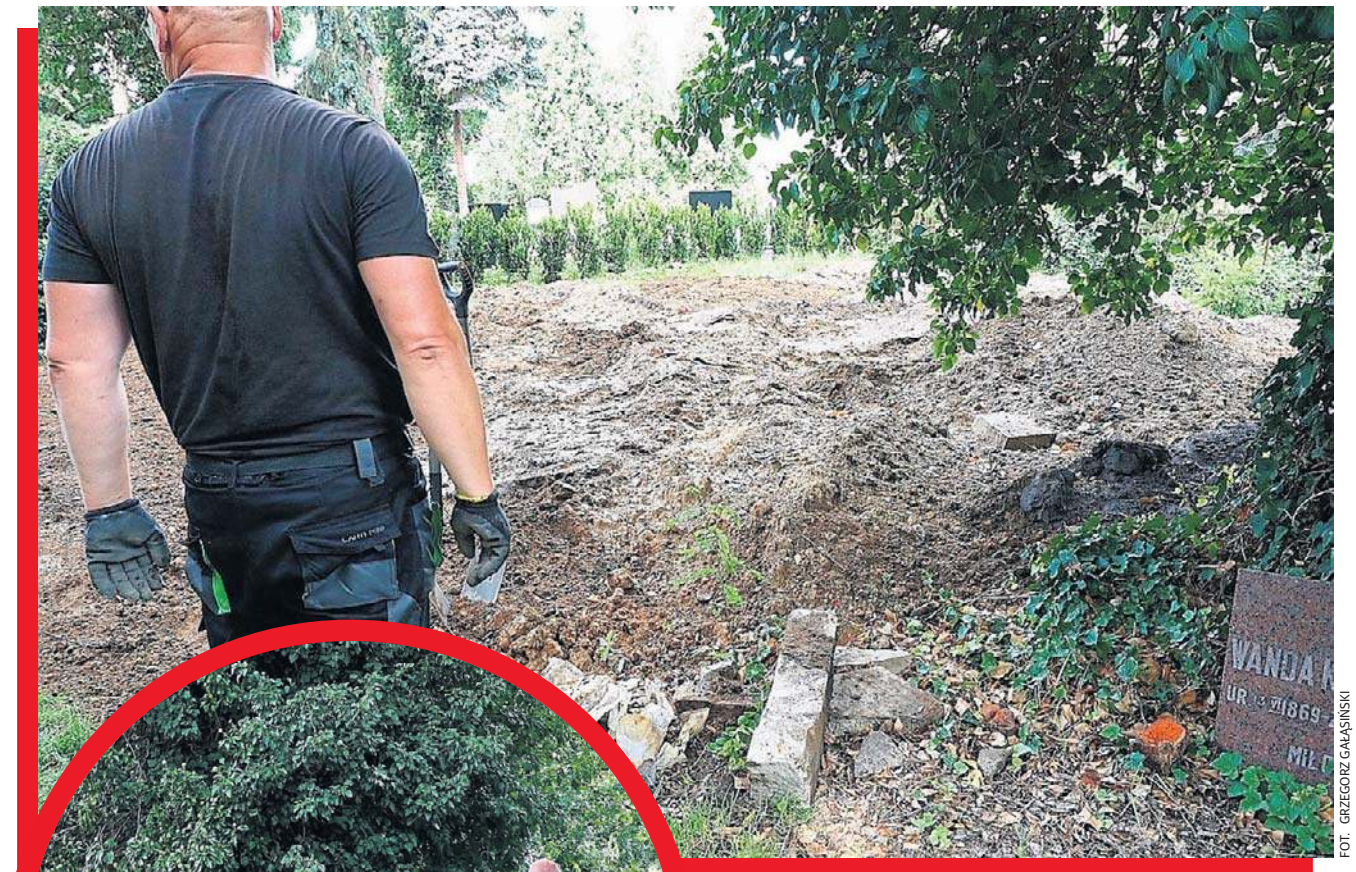
eprasa.pl ea9d4e3551

CMENTARZ PRZY OGRODOWEJ

Dlaczego na wykopie leżały ludzkie szczątki?

Spacerujący na cmentarzu ewangelicko-augsburskim przy ul. Ogrodowej mężczyzna znalazł trzy ludzkie kości, dwie udowe i kość żebrową, leżały na pryzmie ziemi z wykopu. Dlaczego ludzkie szczątki tam się znalazły wyjaśnia policja i Prokuratura Rejonowa Łódź-Polesie.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK





FOT. GRZEGORZ GAŁĄSIŃSKI

Kości leżały na ziemi wydobytej podczas przygotowywania nowych miejsc do pochówku. Od 1945 r. w tym miejscu nikt nie był chowany.

Kości leżały w miejscu, w którym od 1945 r. nikt nie był chowany.

- Bulwersuje mnie, że nie zabezpieczono ludzkich szczątków, tylko zostawiono je na ziemi - napisała do redakcji „Expressu Ilustrowanego" 80-letnia mieszkanka Górnej. - Przecież osoby pracujące w takim miejscu powinni być szczególnie wrażliwe i empatyczne.

Z pytaniami o okoliczności prowadzonych prac i nadzór nad nimi zwróciliśmy się do administracji cmentarza. W odpowiedzi Marcin Rybicki, pracownik administracji pisze nam, że trwa postępowanie prowadzone przez prokuraturę, a wszystkie informacje na temat zdarzenia zostały przekazane odpowiednim organom.

„Prace były prowadzone z zachowaniem wszystkich procedur, a ich realizacja odbywała się pod nadzorem pracowników administracji" - czytamy w przesłanej odpowiedzi. - „Zależy nam na jak najszybszym wyjaśnieniu tej sprawy".

MIEJSCE SPOCZYNKU BUDOWNICZYCH ŁODZI

Cmentarz ewangelicko-augsburski pierwotnie był miejscem spoczynku łódzkich ewangelików i protestantów. Ma 10 ha powierzchni. Groby na terenie tej nekropoli nie są likwidowane ani przekopywane. Wyznaczane są tylko nowe kwatery, tak jak ma to miejsce w tych dniach. Na cmentarzu odbywa się ok. 400 pogrzebów rocznie.

– To zdarzenie wymaga dokładnego wyjaśnienia i rozważenia wszystkich okoliczności, które mogły do niego doprowadzić. Sprawą zajmują się policja i prokuratura i jestem przekonany, że prowadzone czynności pozwolą ustalić pochodzenie odnalezionych szczątków oraz okoliczności, w jakich znalazły się w tym miejscu – mówi ks. Michał Makula, proboszcz parafii ewangelicko-augsburskiej w Łodzi.

TRUDNA HISTORIA NEKROPOLII

Właścicielem cmentarza jest parafia ewangelicko-augsburska, natomiast jego bieżące administrowanie zostało powierzone administratorowi (jest nim spółka Klepsydra). Parafia liczy ok. 600 wiernych, podczas gdy cmentarz jest rozległą, historyczną nekropolią wymagającą stałej opieki i prowadzenia licznych prac porządkowych oraz konserwatorskich.

- Trzeba również pamiętać o trudnej powojennej historii tego cmentarza. Przez wiele dziesięcioleci dochodziło tutaj do dewastacji i profanowania historycznych grobów, niszczenia krypt oraz kradzieży elementów nagrobków. Dotyczyło to również miejsc pochówku rodzin związanych z historią przemysłową Łodzi, w tym rodziny Scheiblerów. Parafia od blisko 30 lat prowadzi systematyczne prace mające na celu uporządkowanie nekropolii i zachowanie jej historycznego charakteru. Nie jesteśmy obecnie w stanie stwierdzić, czy odnalezione szczątki mogą mieć jakikolwiek związek z wydarzeniami z przeszłości, dewastacjami cmentarza, czy też z innymi okolicznościami – podkreśla proboszcz parafii ewangelicko-augsburskiej w Łodzi

Pastor nie chce w tej sprawie spekulować. Pochodzenie szczątków i okoliczności ich ujawnienia powinny zostać ustalone przez właściwe służby. Parafia oraz administracja cmentarza pozostają do pełnej dyspozycji policji i prokuratury. Deklarują współpracę na każdym etapie prowadzonych czynności.

REKLAMA 0111562220

FIRMA SPRZEDA budynek przemysłowy
w Poznaniu przy ul. Malwowej 158.



Powierzchnia użytkowa budynku – 3202,80 m², powierzchnia gruntu – 0,8701 ha.

Tel. kontaktowy 603 920 399

Prace drogowe przy Wydziale Ekomomiczno-Socjologicznym UŁ

Drogowcy niemal w całości wykonali zaplanowane prace brukarskie na remontowanym odcinku ul. P.O.W. między ul. Rewolucji i Jaracza. W ostatnich dniach rozpoczęli układanie nowej nawierzchni.

Zaplanowano też wymianę chodników. Między budynkami Wydziału Ekonomiczno-Socjologicznego Uniwersytetu Łódzkiego i akademikiem powstanie wyniesione przejście dla pieszych, które uspokoi ruch.

W poblizu ulicy przybędzie zieleni i ławek. Na wysokości przejścia dla pieszych staną specjalne ławki, które stworzą napis „POW".

Roboty mają się zakończyć we wrześniu, przed rozpoczęciem roku akademickiego.

MJ



FOT. UMŁ

Między wydziałem Ek.-Soc. UŁ a prywatnym akademikiem w dawnej drukarni będzie wyniesione przejście przez ulicę.

eprasa.pl ea9d4e3551

ULICA PIOTRKOWSKA

Słupkowa klątwa, czyli bardzo długa faza testów

39-letni taksówkarz wjechał na wysuwający się na ul. Piotrkowskiej słupek. Nie przyjął mandatu. Sprawa trafiła do sądu. To kolejne takie zdarzenie z feralnymi słupkami.

EMILA KUTLU

Doszło do tego w miniony wtorek ok. godz. 14. Ruchomy słupek, w który uderzył taksówkarz został zdemontowany, a dziura zabezpieczona zaślepką. Co na to Urząd Miasta Łodzi?

- Słupki na ul. Piotrkowskiej przez cały czas znajdują się w fazie testów, a uszkodzony słupek zostanie wymieniony na nowy - piszą pracownicy biura prasowego UMŁ.



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

Ruchomy słupek, w który uderzył taksówkarz, został zdemontowany, a dziura zabezpieczona zaślepką.

To nie pierwsza kolizja ze słupkami. Dwa zostały zniszczone dokładnie w tym samym miejscu zaledwie cztery dni wcześniej (21 sierpnia). Wjechała w nie ciężarówka dowożąca jedzenie do jednej z restauracji. Kierowca ruszał po dostawie do jednej z restauracji przy ul. Piotrkowskiej i nie zauważył stojących przed nim słupków.

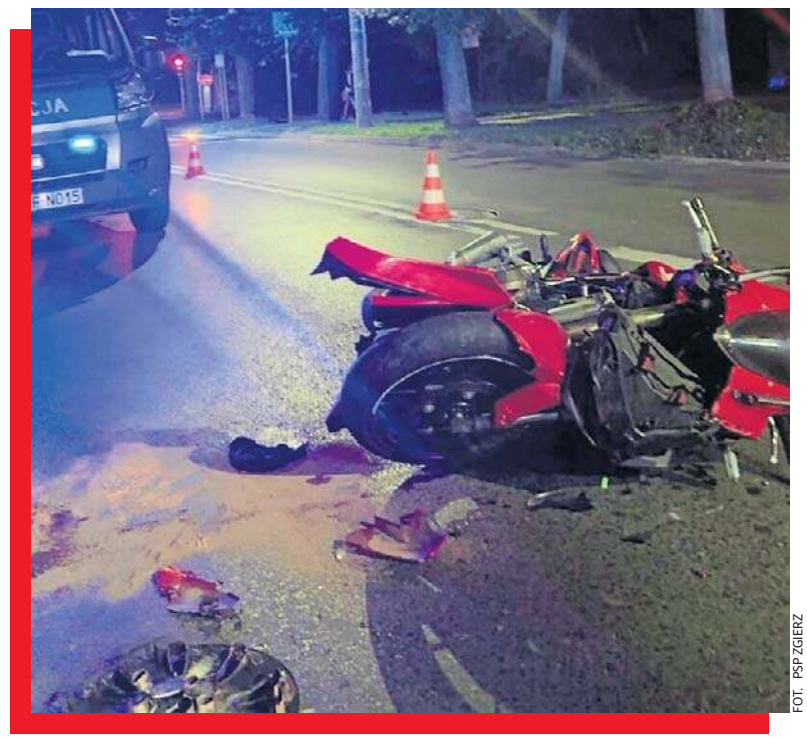
W wyniku zderzenia z dostawczaka odpadła tablica rejestracyjna i został uszkodzony prawy reflektor. Restauratorzy, którzy przyjmowali dostawę, relacjonują, że mężczyzna mógł jechać z prędkością maksymalnie 5 km/godz. Z założenia to słupek antyterrorystyczny, który ma chronić pieszych i powinien powstrzymać ciężarówkę jadącą z prędkością 50km/godz...

- Nas już to trochę bawi, przecież ten system w ogóle nie działa - mówią pracownicy jednej z restauracji przy ul. Piotrkowskiej.

Podobna kolizja miała miejsce 12 sierpnia. Kierująca toyotą znalazła się w miejscu, w którym zamontowane są automatyczne słupki ograniczające możliwość wjazdu samochodów.

W pewnym momencie dwa z nich wysunęły się, gdy znajdował się nad nimi pojazd. Słupki uderzyły w przednią część toyoty. Samochód został uszkodzony i zawisł na wysuniętych elementach zabezpieczenia .

Skręcał w lewo na parking i wjechał w motocyklistę



FOT. PSP ZGIERZ

Motocyklista jechał prawidłowo.

To mogło się bardzo źle skończyć. Motocyklista został staranowany przez kierowcę auta. W wyniku wypadku 25-latek trafił do szpitala.

Doszło do tego w minioną środę tuż przed godz. 20 w centrum Głowna na ul. Swoboda. W stronę drogi krajowej nr 14 jechał opel. Za kierownicą siedział 49-letni mieszkaniec pow. łowickiego, który podczas skrętu w lewo na parking przysklepowy nie zachował ostrożności i nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu jadącemu z przeciwnej strony 25-letniemu motocykliście.

- Kierujący hondą 25-latek przewrócił się na jezdnię, doznał obrażeń i został przewieziony do szpitala. Zarówno motocyklista, jak i kierowca opla byli trzeźwi – mówi st. aspirant Łukasz Krzemień z Komendy Powiatowej Policji w Zgierzu.

Wobec sprawcy wypadku zgierscy policjanci wszczęli dochodzenie, co oznacza, że sprawa najpewniej trafi do sądu.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

Afera łowców skór. Sąd nie zgodził się na przedterminowe zwolnienie byłego łódzkiego sanitariusza

O szokującej aferze tzw. łowców skór było głośno w całej Polsce. Chodziło o zbrodniczych sanitariuszy, którzy za pomocą pavulonu zabijali pacjentów. Jeden ze skazanych wystąpił o przerwę w odbyciu kary i przedterminowe zwolnienie. Sąd przyznał mu półroczną przerwę w odbywaniu kary. Powodem jest zły stan zdrowia. Do więzienia ma wrócić 27 listopada, bo łódzki sąd nie przychylił się do drugiej prośby skazanego.

Przypomnijmy. W sprawie tej sąd w Łodzi w 2007 roku skazał dwóch sanitariuszy: Andrzeja N. na dożywocie za zabójstwo czterech pacjentów i Karola B. na 25 lat pozbawienia wolności za jedno morderstwo i pomoc w zabijaniu innych pacjentów.

PRZERWA W ODBYWANIU KARY - TAK

I właśnie Karol B., któremu liczona od 2004 roku kara więzienia kończy się za trzy lata, niedawno wystąpił o półroczną przerwę (do końca listopada) w odbywaniu kary ze względów zdrowotnych oraz o warunkowe, przedterminowe zwolnienie z zakładu karnego. Pierwszy wniosek pozytywnie rozpatrzył Sąd Okręgowy we Wrocławiu, natomiast drugim zajął się Sąd Okręgowy w Łodzi, który w środę,26 sierpnia,podjął odmowną, nieprawomocną decyzję. Dlaczego?

WCZEŚNIEJSZE WYJŚCIE Z WIĘZIENIA - NIE

- Brak jest podstaw do sformułowania pozytywnej prognozy kryminologicznej co do dalszego sposobu życia skazanego, a tym samym do przyjęcia obiektywnie uzasadnionego przekonania, że skazany będzie przestrzegał porządku prawnego, a w szczególności nie popełni ponownie przestępstwa. Sąd wskazał również, że wprawdzie zachowanie skazanego w warunkach izolacji penitencjarnej było zasadniczo poprawne, niemniej skazany nie wykazywał szczególnego zaangażowania w proces resocjalizacji - informuje Biuro Rzecznika Prasowego Sądu Okręgowego w Łodzi.



FOT. ARCHIWUM

W 2007 r. Sąd Okręgowy w Łodzi skazał sanitariusza łódzkiego pogotowia Andrzeja N. na dożywocie, a jego kolegę Karola B. na 25 lat więzienia. Obydwaj mężczyźni zostali oskarżeni o zabójstwo pięciu pacjentów, którym podali pavulon, lek zwiotczający mięśnie. Skazano też lekarzy za narażenie życia łącznie 14 pacjentów. Janusz K. i Paweł W. zostali skazani na 6 i 5 lat więzienia.

I zaznacza, że skazany odbywa karę więzienia za zabójstwo w wyniku motywacji zasługującej na szczególne potępienie i pomimo, że odbył już znaczną część kary, to wykazuje brak krytycyzmu wobec popełnionego czynu. Z tych też powodów nie można przyjąć, że cele kary zostały już osiągnięte i dalszy proces resocjalizacji skazanego może być kontynuowany w warunkach wolnościowych.

eprasa.pl ea9d4e3551

CENTRUM DIALOGU IM. EDELMANA

Ocalały z Getta świętował setne urodziny

Leon Weintraub urodził się w żydowskiej rodzinie przy ul. Solnej w Łodzi, przeżył Litzmannstadt Getto i niemieckie obozy śmierci.

EMILIA KUTLU



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

Jubilat otrzymał od Hanny Zdanowskiej muchę z motywem łódzkich kamienic oraz pięć tomów książek o historii Łodzi.

Setne urodziny świętował w Łodzi Leon Weintraub, ocalały więzień Litzmannstadt Getta. Przyjechał na nie ze Sztokholmu, gdzie mieszka. Uroczystość w Centrum Dialogu im. Edelmana otworzyły życzenia od prezydent Hanny Zdanowskiej. Jubilat otrzymał od niej muchę z motywem łódzkich kamienic oraz pięć tomów książek o historii Łodzi.

- To nie liczba, to wiek historii, doświadczeń, spotkań z dobrymi i, niestety, złymi ludźmi. Urodziłeś się tu w Łodzi, przy ul. Solnej, chociaż mówisz, że jesteś chłopakiem z Kamiennej. Za to, że jesteś z nami chciałam ci z całego serca podziękować - mówiła Zdanowska.

Po życzeniach został wyświetlony film dokumentalny opowiadający o życiu stu latka.

Urodził się w żydowskiej rodzinie robotniczej przy ul. Solnej 12 w Łodzi. Jego matka prowadziła pralnię na rogu ul. Wschodniej i Kamiennej. Przed wybuchem II wojny światowej zdążył ukończyć 6 klas szkoły żydowskiej dla chłopców.

Na początku wojny Niemcy zamknęli go z rodziną w getcie. Po likwidacji getta trafił do niemieckiego obozu śmierci Auschwitz - Birkenau, skąd udało mi się przedostać do Gross Rosen. Pracował w Arbeitslager Riese przy realizacji niemieckiego projektu Riese jako elektryk. W 1945 r. przeżył ewakuację Gross Rosen i trzydniowy marsz śmierci. Trafił następnie do kolejnych obozów (m.in. Flossenbürg). W tym okresie przeszedł tyfus plamisty. Pod Donaueschingen doczekał wyzwolenia przez żołnierzy francuskich.

W 1946 r. podjął studia medyczne w Getyndze. Ukończył je w Warszawie (1953). W latach 1953-1966 pracował jako ginekolog w Warszawie, potem był ordynatorem w Otwocku. Wstąpił do PZPR.

Na skutek antysemickich wydarzeń marcowych utracił posadę w 1969 r. i zdecydował się na emigrację do Szwecji (na podstawie Wikipedii).

W Nowej Sukcesji nie będzie sklepu Woolworth, będzie Tedi



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Neon jeszcze wisi, we wrześniu zastąpi go inny.

W Nowej Sukcesji likwiduje się sklep sieci Woolworth. Półki świecą pustkami. Niebawem jednak zapełnią się produktami marki Tedi.

Choć czerwone logo sklepu Woolworth wciąż widnieje w witrynie, potwierdza się informacja o tym, że marka kończy działalność nie tylko w Nowej Sukcesji, ale i w całej Polsce. Prowadziła ją od trzech lat. Pierwszy w Łodzi sklep tej sieci został otwarty dokładnie 1 września 2023 r. w Galerii Łódzkiej. Niemiecki Woolworth zapowiadał dynamiczny rozwój w naszym kraju. Tymczasem jednak zamyka kolejne placówki, oddając zajmowane przestrzenie marce Tedi.

Woolworth to znana sieć niemieckich sklepów oferująca szeroki wybór produktów codziennego użytku w niskich cenach. Klienci chętnie odwiedzają je, bo znajdą tu różnorodny asortyment: odzież, artykuły gospodarstwa domowego, dekoracje, zabawki, kosmetyki, artykuły sezonowe i wiele innych - potrzebnych dla członków rodziny, do mieszkania, ogrodu itd. W tej chwili sklep Woolworth w Nowej Sukcesji pustoszeje i tak dzieje się w całym kraju.

W sklepie Tedi także klienci znajdują podobny asortyment. To dyskont z artykułami niespożywczymi na każdą kieszeń.

Klienci znajdą tu wszystko, co potrzebne do domu, ogrodu, zabawy, organizacji przyjęć, rozwijania zainteresowań, dekorowania.

MAGDALENA JACH

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 0011560034

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

AUTOPROMOCJA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

eprasa.pl ea9d4e3551

REKORD GUINNESSA

W swoim zbiorze ma 2652 książki z autografem

Wioleta Sadowska od 15 lat zajmuje się zawodowo tym, co kocha - a wszystko zaczęło się od założenia w 2011 r. bloga poświęconego literaturze. Działanie w internecie pomogło w zbudowaniu marki osobistej. Mieszkanka Zofiówki koło Tuszyna prowadzi i umawia spotkania autorskie oraz promuje książki różnych wydawnictw. No i pobiła rekord Guinnessa .



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

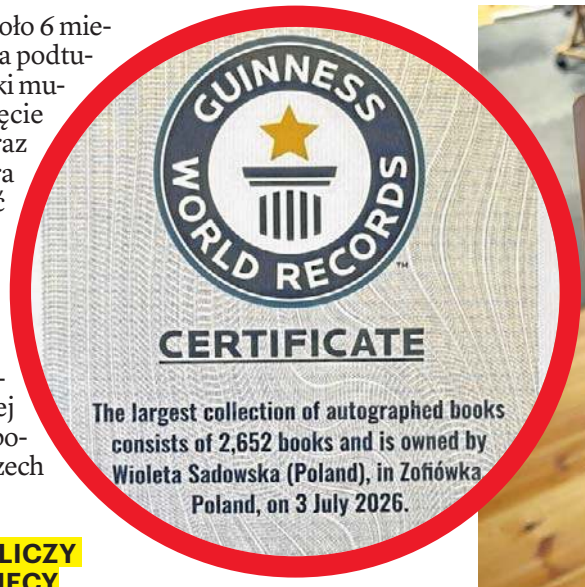
Mimo, że rekordzistka czyta od 10 do 20 książek miesięcznie, z „guinnessowej kolekcji" przeczytała połowę.

EMILIA KUTLU

W lipcu pani Wioleta ustanowiła nowy rekord Guinnessa - zgromadziła 2652 książki z autografem wyprzedzając poprzedniego rekordzistę o 271 pozycji. Większość jej kolekcji stanowią polskie dzieła. Jednak wśród tak licznego księgozbioru można znaleźć także pozycje autorstwa zagranicznych twórców - jak np. słynnego powieściopisarza Nicholasa Sparksa czy Robina Cooka. Prawdziwym białym krukiem w kolekcji pani Wioletty jest książka „Nowe przygody Pana Samochodzika" z podpisem Zbigniewa Nienackiego, którą otrzymała od czytelniczki jej bloga.

- Książki zaczęłam kolekcjonować jeszcze, jak byłam nastolatką, te z autografami dopiero, gdy założyłam bloga, jeszcze w czasach bez social mediów. Nigdy nie zapomnę mojego pierwszego spotkania z pisarką - Małgorzatą Musierowicz. Podpisała mi się pod jedną z moich ulubionych książek z lat dziecięcych - „Noelką". Pamiętam, jak jechałam zawstydzona z wypiekami na twarzy do księgarni przy Piotrkowskiej - wspomina Wioleta Sadowska.

Zgłoszenie do księgi rekordów 40-latka wysłała jeszcze w lutym. Cała procedura jest bardzo czasochłonna - trwa około 6 miesięcy. Mieszkanka podtuszyńskiej Zofiówki musiała zrobić zdjęcie każdej książki wraz z podpisem autora oraz nagrać do tego film. Następnie zgromadzoną dokumentację należało przesłać odpowiedniej instytucji. Rzetelność jej kolekcji musiało potwierdzić także trzech ekspertów.



KSIĘGOZBIÓR LICZY PONAD 10 TYSIĘCY

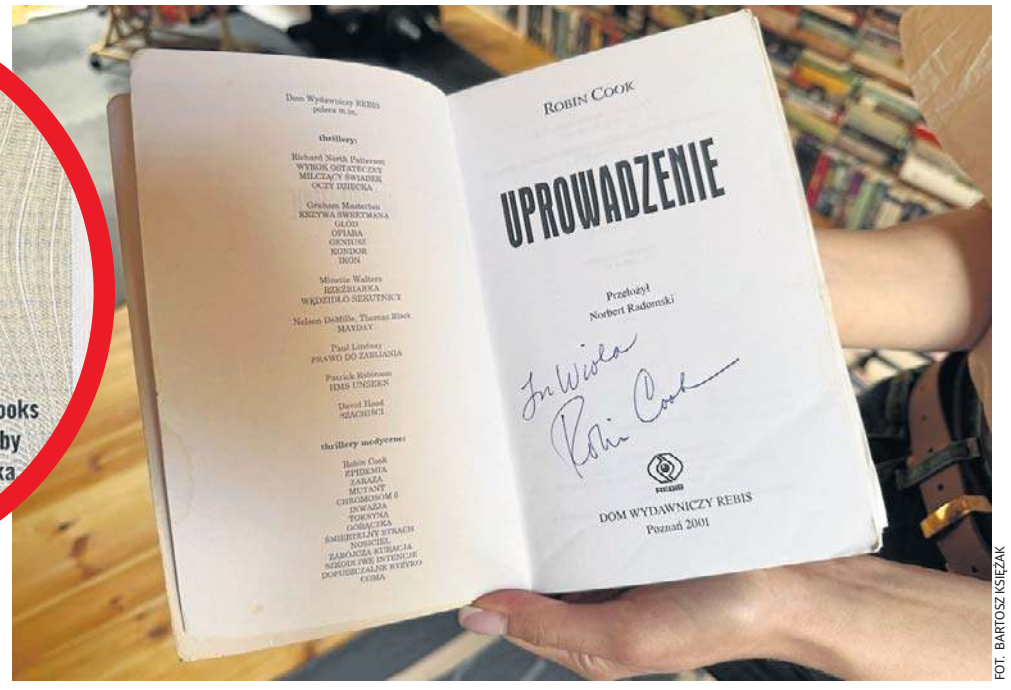
Mimo, że rekordzistka czyta od 10 do 20 książek miesięcznie, z „guinnessowej kolekcji" przeczytała połowę. Cały jej księgozbiór liczy ponad 10 tys. egzemplarzy. Książki trzyma w specjalnym pokoju-biblioteczce na poddaszu oraz w salonie.

- Prowadzę plik w exelu i na bieżąco go uzupełniam. Dużo książek dostaję w ramach współpracy. A teraz - po ogłoszeniu o rekordzie Guinnessa - ludzie przysyłają mi swoje książki z autografami - dodaje.

Zapytana o swój ulubiony gatunek mówi, że nie może się zdecydować - czyta wszystko, co wpadnie jej w rękę i akurat zainteresuje.

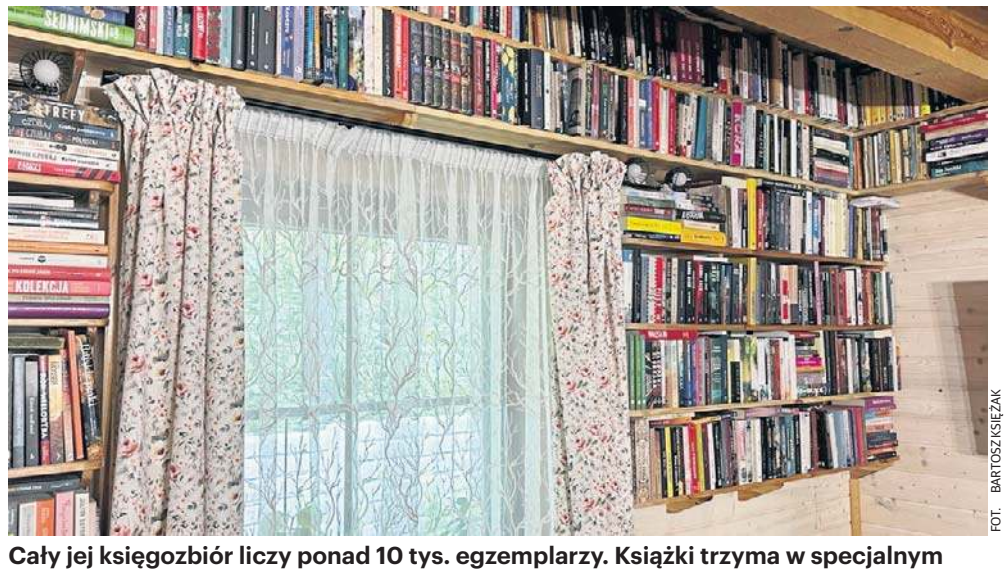
- Czytam zarówno beletrystykę, kryminały, romanse jak i reportaże. Dzięki literaturze mogę przenieść się do innych światów. To piękne, móc przeżywać tak różnorakie emocje i zgłębiać naturę ludzką dzięki słowom i narracji. Ciężko byłoby mi wybrać ulubioną książkę. Chyba w top znalazłby się romans „Jesienna miłość" Nicholasa Sparksa i „Niezdobyta" autorstwa łódzkiej pisarki Melissy Darwood - mówi Wioleta Sadowska.

W wolnym czasie (od czytania) miłośniczka literatury projektuje sukienki z książkowym motywem, które zabiera na coroczne targi książek organizowane w różnych miastach. W ten sposób celebruje i promuje czytelnictwo. Oprócz tego na co dzień jest także spełniającą się mamą i żoną.



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

„Uprowadzenie" Robina Cooka z autografem autora



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

Cały jej księgozbiór liczy ponad 10 tys. egzemplarzy. Książki trzyma w specjalnym pokoju-biblioteczce na poddaszu oraz w salonie.

eprasa.pl ea9d4e3551

BEZPIECZEŃSTWO

Walka z dezinformacją, czyli Krecik z Reksiem na pierwszym planie

Cel Kremla jest jasny: za pomocą dezinformacji siać chaos i zamęt w Unii Europejskiej, skłócić Polskę z jej najbliższymi sąsiadami. Wygląda na to, że teraz przyszedł czas na Czechy

DOROTA KOWALSKA, PAP

Jeśli ktoś nie pamięta bajki o Kreciku - młode pokolenia na pewno jej nie zna - to warto zerknąć na oficjalny profil Ministerstwa Spraw Zagranicznych. Tam piękne zdjęcie Krecika, który na tle polskiej, czeskiej i unijnej flagi przybija piątkę z Reksiem. Na górze podpis: „Kiedy nasi wrogowie tylko wzmacniają naszą przyjaźń". Internauci nie zawiedli: pod tym wpisem pojawiła się cała masa zdjęć Krecika, który razem z Reksiem przegania niedźwiedzia ubranego w koszulkę w kolorach flagi Rosji czy razem z Bolkiem i Lolkiem ogląda telewizję.

Krecik to ikona czeskiej kultury dziecięcej, Reksio - polskiej. Bajki z jednym i drugim przez długie lata były tymi ulubionymi polskich i czeskich dzieciaków.

A wracając ze świata bajek do tego rzeczywistego, grafika na stronach MSZ pojawiła się nie bez powodu. Portal „Seznam Zpravy" poinformował właśnie, że w Czechach i Polsce prowadzona jest kampania dezinformacyjna wykorzystująca historyczne spory wokół Zaolzia. Jej cel jest jasny: pogorszenie relacji polsko-czeskich. Eksperci podejrzewają, że w akcji palce macza Rosja. Fałszywy czeski dyplomata, spreparowany dokument polskiego rządu, kopia strony internetowej publicznego radia czeskiego i zapowiedź demonstracji na Zaolziu to według ustaleń portalu działania, które mogą być elementami operacji dezinformacyjnej.

O co konkretnie chodzi? Na najbliższą sobotę w Trzyńcu na Zaolziu „planowana" jest demonstracja pod hasłami „Śląsk Cieszyński jest czeski" i „Tutaj żyjemy, tutaj zostajemy". Propaguje ją internetowy profil „Adam Sikora", według którego Polska chce przejąć część czeskiego terytorium. Tyle tylko, że władze Trzyńca twierdzą, iż nikt nie zgłaszał im planowanej demonstracji, a termin takiego zgłoszenia przewidziany prawem minął. Co więcej, promujący protest wykorzystali logo związku zawodowego KOVO, który od akcji się odciął i poinformował, że jego znak został użyty bezprawnie.

Dziennikarze „Seznam Zpravy" przeprowadzili własne śledztwo i ustalili, że zarówno sam „Adam Sikora", jak i część uczestników internetowych dyskusji najprawdopodobniej nie istnieją. Samo zdjęcie profilowe „Adama Sikory" przypomina obraz wygenerowany przez sztuczną inteligencję. Dla uwiarygodnienia konta jego autor wcześniej wystawił rzekomo na sprzedaż dom w Ropicy niedaleko Czeskiego Cieszyna. Także zdjęcia nieruchomości zostały stworzone przez AI. Facebook oznaczył je jako sztuczne.



FOT. X.COM/MSZ_RP

Media społecznościowe zapełnione są grafikami podobnymi do tej zamieszczonej przez polskie Ministerstwo Spraw Zagranicznych.

Twórcy kampanii uderzyli celnie. „Seznam Zpravy" twierdzi, że wykorzystują „ziarenko prawdy" - chodzi o tzw. dług graniczny, który powstał przy korekcie granicy w latach 50. W sumie to około 368 hektarów, które są przedmiotem rozmów dyplomatycznych i nie oznaczają polskich planów jednostronnego zajęcia czeskich ziem. Zdaniem ekspertów właśnie połączenie prawdziwego sporu z fałszywymi informacjami czyni operację potencjalnie skuteczną.

- To bardzo skuteczna akcja wymierzona w istniejącą w regionie linię społecznego podziału - cytuje portal ekspertkę Evę Klusovą z Akademii Nauk.

Także zdaniem ekspertów z obywatelskiej grupy „Czeskie Elfy" jest to część rosyjskiej akcji dezinformacyjnej. Rzecznik grupy Bohumil Kartous powiedział PAP, że ślady są typowe dla rosyjskich działań hybrydowych.

Rośnie bilans ofiar lawiny błotnej i powodzi w Nepalu

W wyniku powodzi błyskawicznej i lawiny przy granicy tybetańsko-nepalskiej zaginęło ponad 1,3 tys. osób, w tym co najmniej 653 obcokrajowców - poinformowały wczoraj lokalne władze. Życie straciło co najmniej 168 osób. a.

Nepalski urząd zarządzania kryzysowego poinformował o łącznie 826 osobach zaginionych, wśród nich ponad 393 - to zagraniczni turyści. Poprzednie meldunki mówiły o 403 zaginionych.

Chińskie media, powołując się na lokalne władze, przekazały, że w administrowanym przez Chiny Tybecie poszukiwanych jest 558 osób - 298 Chińczyków i 260 obcokrajowców, których narodowości dotąd nie sprecyzowano.

Szefowa australijskiej dyplomacji Penny Wong poinformowała na czwartkowej konferencji prasowej, że wśród poszukiwanych w Nepalu znajduje się co najmniej 34 Australijczyków.

- Z naszych ustaleń wynika, że ci Australijczycy są częścią oddzielnych grup pielgrzymkowych i turystycznych - przekazała Wong. Dodatkowo zaznaczyła, że „na tym etapie, biorąc pod uwagę skalę katastrofy, dostęp do miejsca zdarzenia i informacji jest bardzo ograniczony".



FOT. PRABIN RANABHAT/AFP/EAST NEWS

Domy zalane szlamem po gwałtownych powodziach w Devighacie, gminie Bidur w nepalskim dystrykcie Nuwakot

Zgodnie z zestawieniem AFP, w Nepalu nie nawiązano ponadto kontaktu ze 142 obywatelami Indii, 53 Ukraińcami, 17 Malezyjczykami, 14 Brytyjczykami, 10 Kanadyjczykami, 9 południowokoreańskimi pracownikami budowy elektrowni wodnej. Wśród zaginionych są także obywatele Japonii, RPA, Singapuru, Portugalii i Holandii.

Część statystyk opiera się bezpośrednio na zgłoszeniach prywatnych operatorów: biura podróży poinformowały o braku kontaktu z 11 Amerykanami, jednym obywatelem o podwójnym obywatelstwie (amerykańskim i rosyjskim) oraz 111 klientami o nieustalonej dotąd narodowości.

Włoskie i francuskie MSZ odnotowały obecność - odpowiednio - 90 i 80 swoich obywateli zarejestrowanych w systemach konsularnych na tym obszarze. Służby potwierdziły zlokalizowanie i podjęcie akcji ratowniczej wobec dwóch turystów z Włoch i ich przewodnika, natomiast w odniesieniu do pozostałych zarejestrowanych trwa weryfikacja ich sytuacji.

- Obecnie polska służba konsularna nie posiada informacji o obywatelach polskich, którzy mieliby ucierpieć w wyniku powodzi w Nepalu - przekazało dziennikarzom w środę polskie MSZ. Podkreśliło, że konsul RP w New Delhi i konsul honorowy RP w Katmandu na bieżąco monitorują sytuację i natychmiast podejmą działania, gdyby pojawiły się informacje o poszkodowanych obywatelach polskich.

Do tragicznych w skutkach powodzi doszło w środę na pograniczu Nepalu i Tybetu w wyniku zerwania się potężnego masywu lodowego. Amerykańska służba geologiczna USGS podała, że osuwisko wywołało wstrząs sejsmiczny o magnitudzie 5,2 oraz doprowadziło do gwałtownych powodzi błyskawicznych niosących gruz, które spłynęły dolinami po obu stronach granicy. Kataklizm zniszczył infrastrukturę i lokalne osady wzdłuż górskich dolin, uśmiercając co najmniej 168 osób, w tym trzy w Chinach.

PAP

eprasa.pl ea9d4e3551

Reżim Putina morduje wrogów

W mieszkaniu na Mokotowie znaleziono martwego rosyjskiego uchodźcę politycznego. Przyczyny zgonu opozycjonisty Siergieja Własienki są ustalane. Czy stał się on kolejną ofiarą putinowskich szwadronów śmierci? Rosyjski reżim od wielu lat ściga i morduje swych przeciwników poza granicami kraju.



FOT. ANDREW MATTHEWS/PRESS ASSOCIATION/EAST NEWS

Salisbury, 2018 rok. Brytyjska policja prowadzi śledztwo w sprawie zamachu zamachu na Siergieja Skripala, byłego funkcjonariusza służb sowieckich i rosyjskich.

GRZEGORZ KUCZYŃSKI

Rosyjski opozycjonista Siergiej Własienko - który po rozpoczęciu pełnoskalowej wojny przeciwko Ukrainie wyjechał z Rosji do Polski i uzyskał azyl polityczny - został znaleziony martwy w mieszkaniu na Mokotowie. Na tym etapie nic nie wskazuje na to, by do zgonu mężczyzny przyczyniło się działanie lub zaniechanie innych osób - poinformował PAP w środę rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie prok. Piotr Antoni Skiba. Więcej powie sekcja zwłok i badania toksykologiczne.

TRUCICIELE Z ROSJI

Trucizn różnej maści państwo moskiewskie używało już wobec swych wrogów w XVII wieku. Ostatnio, dzięki osiągnięciom nauki, Rosja korzysta z bardzo zaawansowanych typów tej broni. Skąd to upodobanie trucicielskie? Może to kwestia piętna cywilizacyjnego, jakie odcisnęły na Rusi moskiewskiej rządy Ordy. Tak czy owak, lista ofiar rosyjskich trucicieli do krótkich nie należy. I coraz częściej kilerzy używają środków chemicznych, nie biologicznych, naturalnych niejako.

Najgłośniej było oczywiście o zamordowaniu Aleksandra Litwinienki przy użyciu radioaktywnego polonu w 2006 roku. Były oficer służb umierał w wielkich męczarniach i bardzo późno Brytyjczycy zorientowali się, co jest przyczyną śmiertelnej choroby. Za późno. To był szok dla zachodniej opinii publicznej. Po 20 latach chyba się wszyscy przyzwyczailiśmy do tego typu zamachów.

A przecież rosyjskie służby są zdolne używać także bardziej naturalnych środków zabójczych. Choćby historia Aleksandra Pieriepielicznego. Biznesmen rosyjski powiązany ze sprawą Magnitskiego, ważny świadek w szwajcarskim śledztwie dotyczącym prania pieniędzy przez banki i służby rosyjskie, zmarł nagle w 2012 roku - na emigracji w Wielkiej Brytanii. Okazało się, że otruto go wyciągiem z nasion rośliny o nazwie Gelsemium elegans. A truciznę podano zapewne dzień wcześniej, w jednej z paryskich restauracji, gdzie się wybrał z Wysp. Zamach przeprowadzono tak, że zgon nastąpił dopiero następnego dnia w sposób nagły. Co oczywiście utrudniło ustalenie, gdzie i kiedy podano truciznę.

NOWICZOK WKRACZA NA SCENĘ

Jednak, gdy mowa o zamachach rosyjskich poza granicami kraju, najczęściej pojawia się słowo „nowiczok". Chemiczna trucizna, wyprodukowana w laboratoriach jeszcze sowieckich, wprowadzona do użycia za czasów Putina. W 2018 roku przy jej użyciu chciano zamordować Siergieja Skripala, b. oficera służb sowieckich/rosyjskich, który poszedł na współpracę z Zachodem i ostatecznie znalazł schronienie w Wielkiej Brytanii (ciekawe, tak samo jako wymienieni wcześniej Litwinienko i Pieriepielicznyj). Ostatecznie Skripal uniknął śmierci, bo zamachowcy nie wzięli pod uwagę czynnika atmosferycznego. Posmarowali morderczym żelem klamkę drzwi wejściowych do domu Skripala w dniu, gdy była wyjątkowo duża wilgotność powietrza. To mocno osłabiło oddziaływanie nowiczoka.

Ale przecież to nie był pierwszy zamach zagraniczny z użyciem tej substancji. Dopiero gdy zrobiło się głośno o Skripalu, skojarzono podobieństwa tego zamachu i wcześniejszego zamachu na bułgarskiego handlarza bronią, kilka lat wcześniej. Emilian Gebrew sprzedawał broń także Ukrainie. Pewnego razu źle się poczuł po obiedzie w restauracji. Wyszedł z tego, ale śledztwo - jak to w zinfiltrowanej przez Rosjan Bułgarii - utknęło w miejscu. Dopiero sprawa Skripala sprawiła, że skojarzono oba wydarzenia - okazało się, że wobec Gebrewa też użyto nowiczoka.

DLACZEGO ROSJANIE MORDUJĄ?

Wydaje się, że to, jakiego zamachowcy z Rosji używają żeby zlikwidować cel, zależy nie tylko od możliwości operacyjnych (np. sposobu dotarcia do ofiary), ale też decyzji Kremla, Łubianki czy Akwarium odnośnie nagłośnienia lub nie zamachu. Czy od razu ma być jasne, że to sprawka Rosjan, czy może jednak czasem niekorzystnie jest być skojarzonym z takim aktem przemocy (zwłaszcza w krajach, których Moskwa takimi akcjami nie chce prowokować - albo potężnymi jak USA, albo ważnymi dla celów rosyjskich, jak monarchie Zatoki, albo po prostu sojuszniczymi). Czasem chodzi o wysłanie sygnału takim zabójstwem. Przy czym adresatów można podzielić na kilka grup.

Po pierwsze, to ostrzeżenie dla wrogów reżimu, którzy znaleźli schronienie za granicą. Ostrzeżenie, że nigdy i nigdzie nie mogą czuć się bezpieczni. To pokaz, jak długie ręce ma rosyjski wywiad. Po drugie, to sygnał dla własnych służb, że mogą liczyć na państwo w każdej okoliczności. Zabójcy Litwinienki robili potem polityczne kariery, mimo że oficjalnie ścigał ich Londyn. Zabójca gruzińskiego czeczeńskiego emigranta w Berlinie, choć skazany w Niemczech na dożywocie, został wyciągnięty przez Moskwę w ramach słynnej wymiany szpiegów w sierpniu 2024 roku. Po trzecie, to sygnał dla państw zachodnich, że rosyjskie służby mogą być bezkarne na ich terenie. Po czwarte, to sygnał dla całego społeczeństwa rosyjskiego - pokaz siły reżimu.

KULE Z BLISKA

Tak było np. z zabójstwem parę miesięcy temu rosyjskiego emigranta w Białej Podlaskiej. 44-letni Skrepecki zginął od trzech strzałów z broni krótkiej. Gdy Rosjanin upadł na ziemię, kiler podszedł do niego i oddał jeszcze dwa strzały z bliskiej odległości. Oględziny zwłok wykazały łącznie siedem ran postrzałowych (w obrębie głowy, klatki piersiowej oraz pleców). Zamachowiec musiał być pewny, że ofiara nie żyje - wykonał wszystko z zimną krwią.

Sprawa Skrepeckiego przypomina wiele poprzednich. Wszystkie zabójstwa łączyło narzędzie zbrodni i fakt, że doszło do nich w miejscach publicznych. Szczególnie szokująca była sprawa z sierpnia 2019 roku. W parku w Berlinie zastrzelony zostaje Zelimchan Changoszwili, gruziński Czeczen, weteran walk z Rosjanami starający się o azyl polityczny w Niemczech. Kilera złapano niemal od razu. Okazał się agentem rosyjskich służb - skazany na dożywocie uzyskał wolność i wrócił do Rosji w ramach wspomnianej wymiany więźniów.

POPŁYNIE JESZCZE WIĘCEJ KRWI

Trucizna, bezpośrednie egzekucje z broni palnej, ale też przecież bardziej brutalne zamachy (ładunki wybuchowe) czy wysublimowane operacje - jak z rzekomym samobójstwem Borysa Bieriezowskiego w Anglii. Oligarcha miał się powiesić. Tyle że obudowa kabiny prysznicowej, na której rzekomi miał to zrobić, nie wytrzymałaby ciężaru jego ciała (efekt: po latach prac koroner ogłosił, że nie może określić, czy nie było w tym udziału osób trzecich). Mijają lata, niby Zachód wie, do czego zdolna jest Rosja, a wciąż dochodzi do takich wydarzeń.

Nie ma wątpliwości, że czeka nas wręcz intensyfikacja działań Moskwy na tym froncie wojny hybrydowej. Bo jeśli kiedyś to były specjalne operacje wywiadu z konkretnym celem, to teraz staje się to elementem niewypowiedzianej wojny z Zachodem. Więcej brutalności, więcej ofiar - chodzi też już o sterroryzowanie społeczeństw zachodnich. Pokazanie, że nie są bezpieczne. Co jednak się może zmienić w porównaniu z poprzednią erą skrytobójstw za granicą?

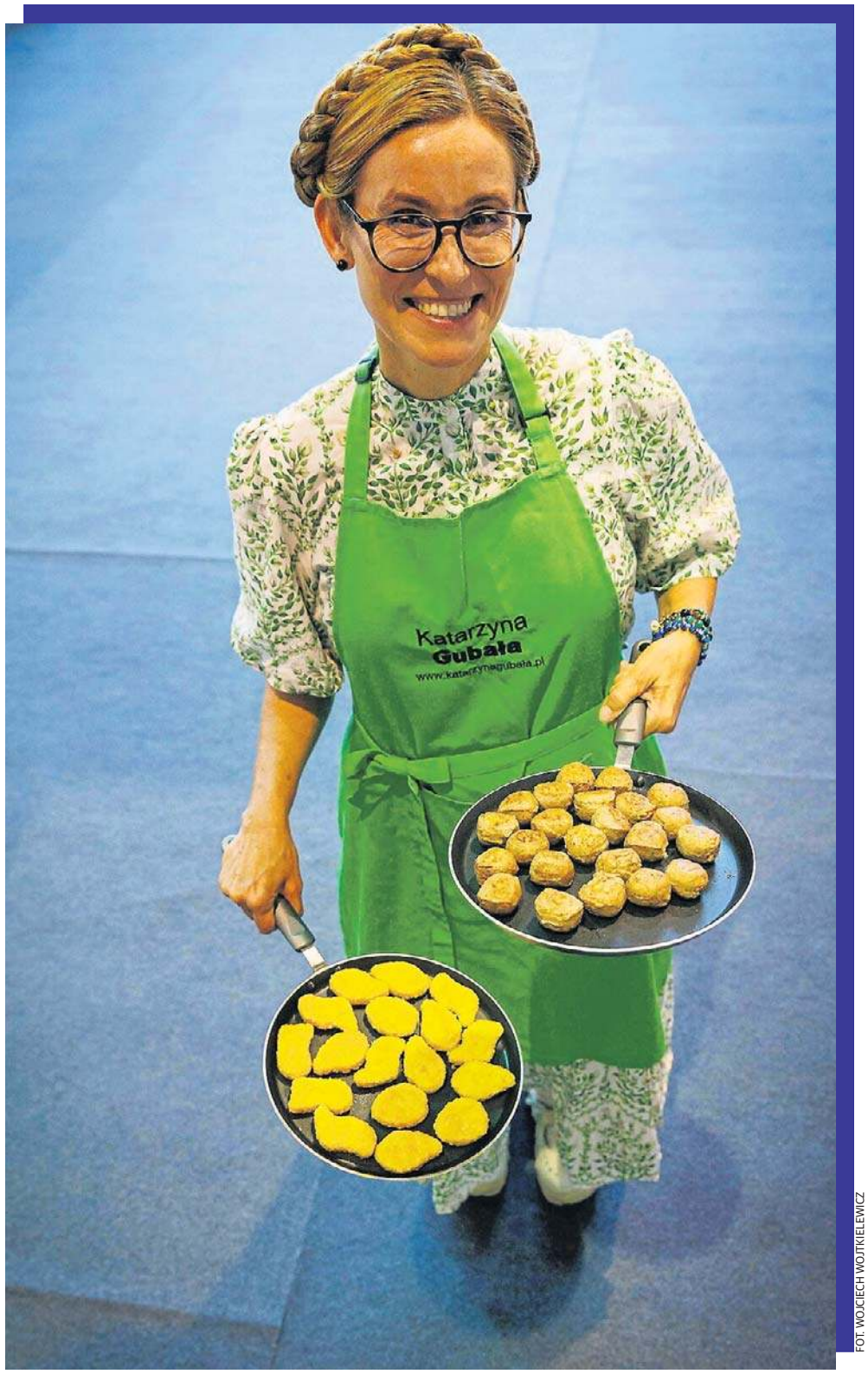
Przede wszystkim częstsze wykorzystywanie tzw. jednorazowych agentów (przy wycofaniu doświadczonych oficerów operacyjnych do najbardziej skomplikowanych akcji). Amatorów zwerbowanych przez wywiad do wykonania konkretnego zadania, właśnie choćby zamordowania kogoś w obcym kraju. To będzie miało swoje konsekwencje.

Po pierwsze, może do zamachów dochodzić częściej. Po drugie, stosowane środki mogą być bardziej prymitywne (np. nóż czy młotek). Po trzecie, wzrośnie skuteczność w łapaniu takich kilerów. Czy to jednak powinno nas cieszyć? Raczej nie. Gorsze jest bowiem zwiększenie ryzyka zabójczych akcji - choćby takich jak we wspomnianej Białej Podlaskiej.

eprasa.pl ea9d4e3551

Rewolucja w stołówkach szkolnych i przedszkolnych

Od 1 września wchodzi nowe rozporządzenie ministra zdrowia dotyczące żywienia dzieci w placówkach oświatowych, wprowadzające m.in. obowiązkowy obiad roślinny raz w tygodniu. Z jadłospisów zniknie żywność wysoko przetworzona, a pojawi się więcej produktów strączkowych. O tych zmianach rozmawiamy z ekspertką od diet roślinnych Katarzyną Gubałą, która w tym tygodniu szkoliła 200 intendentów i kucharzy z podlaskich placówek oświatowych.



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Katarzyna Gubała gotuje w telewizyjnym programie„Pytanie na śniadanie", jest ekspertką od diet roślinnych, jarskich, autorką wielu książek kulinarnych.

URSZULA ŚLESZYŃSKA

Od 1 września wchodzi rozporządzenie ministra zdrowia, które zakłada zmiany w jadłospisach w szkolnych i przedszkolnych stołówkach.

Główna zmiana jest taka, że wchodzi jeden roślinny posiłek w tygodniu, oparty na białku roślinnym. Mamy tu soczewicę, ciecierzycę, soję, bób czy fasolę. I z tych składników możemy komponować różne dania. Podczas spotkań z kucharzami, kucharkami i intendentki ze stołówek przedszkolnych i szkolnych przekonuję je, że ta zmiana nie musi być super radykalna. Czyli na przykład jeśli robimy placki ziemniaczane i dzieciaki lubią do tego leczo, to po prostu do tego leczo dorzućmy - na początek - trochę ciecierzycy. Jak dzieci lubią łazanki, to do makaronu i kapusty z pieczarkami dorzućmy trochę żółtej soczewicy, która nam się praktycznie rozgotuje i nie będzie jej ani widać, ani czuć, a będziemy mieli fajne danie z białkiem roślinnym.

Kucharkom i kucharzom z podlaskich szkół i przedszkoli pokazywałaś też jak zrobić budyń czekoladowy oparty na kaszy jaglanej.

Tak, chciałam pokazać, że można zrobić zdrowe słodycze w bardzo prosty sposób i jeszcze ukryć przed dziećmi kaszę, która potencjalnie „kole w ząbki" (śmiech). Używamy kakao, używamy kaszy, gotujemy to na napoju roślinnym, żeby to był roślinny posiłek. Jak robię warsztaty kulinarne dla kucharek czy kucharzy, to zawsze uczę ich prostych rzeczy, że na przykład da się zrobić naleśniki nie używając... jajek ani mleka. I też wychodzą smaczne i zdrowe. I do tego wegańskie! A jak do tych naleśników roślinnych dołożymy nieco twarożku z tofu albo twarożku z namoczonych orzechów czy słonecznika, to już mamy super fajne naleśniki z nadzieniem. A jak zrobimy troszeczkę mniejsze wersje, to wtedy mamy świetne pankejki. Ale żeby te pankejki były puszyste, używamy np. napoju sojowego. I wtedy są fajne, mięciutkie. Więc to nie jest tak, że ta kuchnia roślinna, wegańska, jest jakaś bardzo skomplikowana. Po prostu krok po kroku trzeba spróbować troszeczkę się na nią odważyć. Natomiast - co jest ważne i co często powtarzam - mięso nam nie szkodzi. To nie jest tak, że coś jest z nim nie w porządku.

To na czym polega problem z mięsem?

Na tym, że trudno nam znaleźć w dzisiejszych czasach dobry jakościowo produkt. I to jest ten problem, że tak naprawdę karmimy dzieci mięsem od rana do wieczora, ale ono nie jest dobrej jakości. Sami wiemy, jakie rzeczy możemy znaleźć w szynce, czy jak długi potrafi być skład parówek, które serwujemy maluchom. Nie zawsze ta pierś z kurczaka będzie odpowiednia dla dzieciaków, jeśli znajdą się tam antybiotyki czy hormony wzrostu. Tymczasem posiłki wielu dzieci opierają się na mięsie. No i jeszcze na glutenie z mąki, czyli wchodzi tu pizza, makaron i pierogi. Czyli te dzieci nie dostają żadnych wartości odżywczych, które mogłyby czerpać z warzyw, owoców czy z białka roślin. A tymczasem warto przyjrzeć się temu, jak jedli nasi dziadkowie i nasze babcie.

A jak jedli?

Mięsa było niewiele, bo mięso było rarytasem. Ale przy tym było dobrej jakości. Jedli przede wszystkim fasolę, soczewicę, a do tego różne rodzaje kaszy - kaszę gryczaną, pęczak, jaglaną. I do tego ziemniaki. To była podstawa wyżywienia. Jedli też różne sezonowe warzywa i kiszonki, o których czasami zapominamy i nie bardzo chcemy je jeść. A przecież tego typu dieta jest bardzo zdrowa i dostarcza nam dużo wartości odżywczych. Zdecydowanie więcej niż ta oparta wyłącznie na glutenie i kiepskiej jakości produktach. Więc jak się zastanawiamy, jak zdrowo jeść, to zapytajmy babcię i dziadka, co zazwyczaj jadali.

Ale chyba w polskich domach już widać tę zmianę - Polacy nie podchodzą już do kuchni roślinnej jak do przysłowiowego jeża.

Tak, widać zmianę. Rzeczywiście jesteśmy coraz bardziej otwarci na nowinki. To jest plus i minus, bo z jednej strony jesteśmy otwarci na kuchnię roślinną, kuchnię planetarną, jesteśmy w stanie bez problemu zjeść hummus czy smalec z fasoli, ale z drugiej strony jemy też kiepskie produkty, na które przychodzi do nas moda z Zachodu, które mają bardzo długie składy. A naprawdę warto czytać składy tego, co zamierzamy zjeść, bo możemy się zdziwić, co jest w środku, jak dużo jest tam różnego rodzaju utwardzonych tłuszczy, tłuszczy trans, jak dużo jest tam chemii. A przecież wystarczy parę minut i można wyczarować naprawdę dobre jedzenie.

Jak to zrobić?

Trzeba odłożyć komórkę. To po pierwsze i najważniejsze. Trzeba przestać scrollować co tam u sąsiadów, znajomych i w social mediach, i poświęcić trochę czasu na kuchnię. To jest zdrowie nasze, naszej rodziny, naszych dzieci. I to zaprocentuje. Mniej potem wydamy na opiekę medyczną i na różnego rodzaju medykamenty. Taki kwadrans w kuchni to jest swego rodzaju inwestycja. Jakiś czas temu prowadziłam we Wrocławiu warsztaty z dzieciakami. Pomysł na początek był taki, że chcieliśmy znaleźć idealne menu restauracyjne dla dzieci, żeby to nie były wyłącznie nuggetsy i frytki oraz burgery. I pytaliśmy dzieci, co chcą jeść i co je-

eprasa.pl ea9d4e3551

dzą w ciągu dnia, nie tylko w restauracji. I pojawił się smutny wniosek. Okazało się, że dzieci przede wszystkim bardzo chciałyby gotować ze swoimi rodzicami, a rodzice nie mają dla nich czasu. I to zadeklarowało aż 98% dzieci! Jak pytaliśmy o to rodziców, mówili, że nie gotują wspólnie, bo dzieci robią bałagan w kuchni. Więc proponuję, żebyśmy wszyscy razem nie tylko gotowali, ale też sprzątali tę kuchnię. To, co możemy od serca naszym dzieciom podarować, to jest wspólny czas przy stole, w kuchni, czy gdzieś na podwórku. I ten czas jest bardzo cenny.

Podczas wspólnego gotowania warto dzieci nauczyć chociażby zasady zdrowego talerza, prawda?

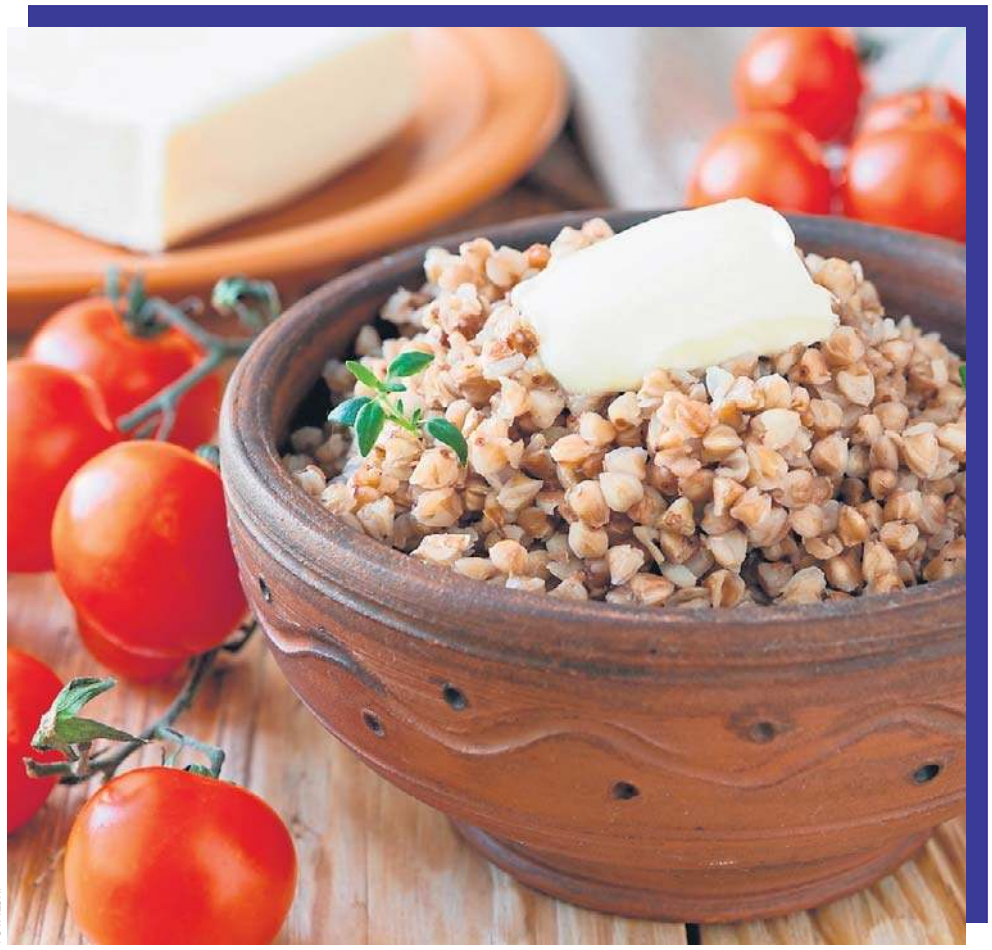
Tak, oczywiście, to jest kolejna ważna rzecz. Dzieci i młodzież jedzą coraz gorzej. I jak je przekonać, jak je nauczyć trochę innego żywienia? Wzorzec idzie od góry, czyli od rodziców. Jeśli rodzice nie jedzą warzyw i owoców, jeżeli nie smakują im pomidory czy ogórki, to niestety dzieci tak samo będą grymasić. A to dlatego, że obserwują swoich rodziców. Jeżeli wspólnie będziemy jeść kaszę, strączki, różnego rodzaju warzywa i owoce, to myślę, że cała rodzina będzie zdrowsza.

Twierdzisz, że dieta roślinna nie nie jest ani radykalna, ani trudna, ani czasochłonna. Trzeba tylko znaleźć swój rytm. Jak to zrobić?

Najważniejsza rzecz, na początek, to przegląd naszej spiżarni. Trzeba zobaczyć, co mamy na półkach i w szufladach i odpowiednio się zaopatrzyć. Potrzebujemy przede wszystkim fasoli, ciecierzycy, grochu, soczewicy, ryżu i różnych rodzajów kaszy. Do tego oczywiście przyda nam się mąka i makaron. To jest zaopatrzenie spiżarni każdego wegetarianina czy weganina. I od tego zaczynamy czarować. Kuchnia roślinna jest bardzo prosta. Wystarczy czasami fasola czy też ciecierzyca, żeby wyczarować jakieś ciekawe danie. Takim najprostszym przykładem, który często podaję jest tofu.

I co można z niego wyczarować?

Większość ludzi z dużym dystansem podchodzi do tofu. Ono jest mdłe, nie ma smaku, więc nie wiemy co z nim zrobić. I teraz kuchnia roślinna daje nam niesamowite możliwości, bo to jest kuchnia bardzo kreatywna. Bierzemy tofu, możemy pokroić je w kostkę, zanurzyć na przykład w soku pomarańczowym i będziemy mieli za godzinę, dwie - jak się namoczy - bardzo ciekawy serek pomarańczowy. Tofu można też zblendować, a jak ktoś chce - może dołożyć do niego na przykład trochę rodzynek i ewentualnie cukru waniliowego i będzie miał serek na słodko. Tofu możemy też zanurzyć chociażby w barszczu czerwonym i wtedy mamy, po pierwsze, różowe tofu, a po drugie to tofu - jak je sobie pomarynujemy - będzie miało smak barszczu. Możemy na przykład je dołożyć do kaszotta z gruszką i pietruszką i będzie miało smak buraczków, a będzie tak naprawdę mocnym białkiem roślinnym, które odżywi nam mięśnie. A kiedy sobie tofu rozdrobnimy, odpowiednio posolimy i dodamy podsmażonej cebulki i może trochę kurkumy dla koloru, to nam wyjdzie tofucznica, czyli jajecznica bez jajek.


FOT. 123RF

A jak na przykład do rozdrobnionego tofu dołożymy cukier wanilinowy, to będziemy mogli zrobić tofurnik, który zastąpi nam sernik . Czyli tak naprawdę mamy jeden produkt, który możemy użyć na wiele sposobów. Tofu to jest esencja kuchni roślinnej, jeśli chodzi o tworzenie przeróżnych dań. Idąc dalej - mamy na przykład ciecierzycę...

I co z niej możemy zrobić?

Bardzo fajny pasztet! Albo możemy jej użyć do różnego rodzaju gulaszy. Z kolei wodę po tej ciecierzycy, czyli aquafabę, możemy użyć albo do przygotowania roślinnego majonezu, albo na przykład do zrobienia bezy roślinnej. Normalnie tę wodę wyrzucamy czy wylewamy, a tutaj - bez marnowania, czyli w ramach diety planetarnej - możemy robić tego typu rzeczy. Wydaje mi się, że na początek trzeba troszeczkę pokombinować. Śmieję się, że musimy wyjść ze swojego pudełka i zobaczyć, jak szeroko można tę kuchnię roślinną stosować. A później już pójdzie. Będziemy wiedzieć, że soczewicę możemy użyć zamiast ciecierzycy albo na przykład zamiast fasoli. A to już nam powoli na używanie wyobraźni w tworzeniu dań.

A jak zaczęła się twoja droga z dietą roślinną?

Byłam na spotkaniu z profesorem Colinem Campbellem z Uniwersytetu Cornella. To było spotkanie z lekarzami. Profesor pokazywał slajdy i badania, gdzie tłumaczył, w jaki sposób można włączać i wyłączać niektóre bardzo poważne choroby właśnie regulowaniem diety. Podawał przykłady od alergii po niektóre nowotwory czy nawet cukrzycę w początkowych stadiach. Okazało się, że naukowcy badając ludzi doszli do wniosku, że dieta ma naprawdę ogromny wpływ na to, jak będzie wyglądało nasze zdrowie i ile dolegliwości będziemy mieli. Zaczęłam więc zagłębiać się w ten temat. Okazało się, że rzeczywiście tak jest, że warto zwracać uwagę na składy, warto przygotować sobie samemu posiłek, warto karmić zdrowo rodzinę. W „Pytaniu na śniadanie" często opowiadam o tym, że właściwie większość roślin, które nas otaczają, jest jadalna. I warto próbować różnego rodzaju ziół, warto dorzucić do sałatki trochę mniszka, krwawnika czy na przykład zobaczyć, jakie działanie ma koniczyna. Warto stosować miętę czy melisę w codziennym życiu. W Polsce mamy bogactwo roślin, więc w kuchni ogranicza nas tylko i wyłącznie wyobraźnia.

Wróćmy na chwilę do szkoły i tego, jakie zmiany czekają uczniów od 1 września. Obejmą one bowiem nie tylko stołówki, ale też sklepiki szkolne.

Sklepiki szkolne to jest trudny temat, ponieważ to jest kwestia tego, jak podejdą do niego rodzice, nauczyciele, dzieci i szkoła. Jeśli produkty na półkach w sklepiku będą wyglądały bardziej zdrowo i będzie tam więcej atrakcyjnych dla dzieci rzeczy, a przy tym zdrowych, to super. Jednak wydaje mi się, że starsze dzieciaki i tak niestety wyjdą na przerwie ze szkoły i kupią coś w pobliskim sklepie. Więc to nie rozwiązuje problemu. Problemem tak naprawdę jest świadomość dzieci. Mamy początek roku szkolnego i myślę, że dobrym pomysłem byłoby, aby dyrektorzy szkół porozmawiali z nauczycielami, poprosili ich o lekcje edukacyjne dotyczące tematu kuchni roślinnej i jej składowych: fasoli, ciecierzycy, soczewicy, warzyw i owoców. Może warto byłoby zorganizować proste warsztaty kulinarne dla uczniów? Niech dzieci robią kulki mocy i je zjadają! To naprawdę nie są duże koszty i tak naprawdę każdą Radę Rodziców byłoby stać na proste warsztaty kulinarne z nauczycielem. Niech ci nauczyciele zrobią fajne lekcje edukacyjne, ale też niech porozmawiają z rodzicami podczas pierwszych zebrań we wrześniu, że jest taka zmiana i żeby sami rodzice też troszeczkę inaczej podeszli do kuchni w domu. Jeżeli popracujemy nad tą zmianą systemowo, to może się udać. Ale jeżeli to będzie tylko takie puste rozporządzenie ministerialne, to niczego to nie wniesie, bo dzieciaki dalej będą jadły tak jak wcześniej.

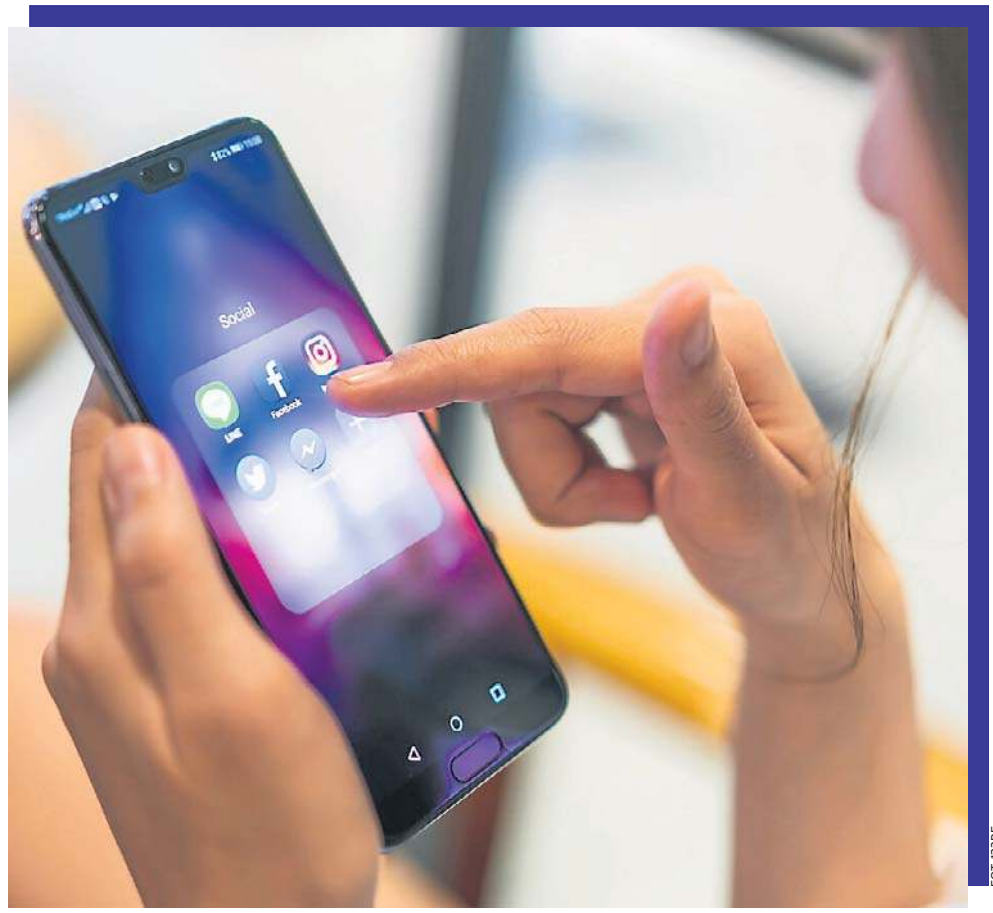
Kiedy dwa tygodnie temu szkoliłam interdentki w Gdańsku, jedna pani bardzo ładnie to wszystko podsumowała. Powiedziała, że gdyby dzieci w Polsce jadły tylko na stołówce szkolnej czy przedszkolnej, to nie ma szans, by miały jakieś problemy z otyłością. Stołówki mają naprawdę wyśrubowane standardy i ciekawe menu. Problem pojawia się, kiedy dzieci wychodzą ze szkoły... Problem tkwi w tym, co one wtedy zaczynają jeść.


FOT. 123RF

eprasa.pl ea9d4e3551

Nowy rok szkolny na cyfrowym detoksie

O tym, że młodzi ludzie są coraz bardziej uzależnieni od internetu i mediów społecznościowych, wiemy od dawna, świadczy o tym także ostatni raport CBOS-u. Ministerstwo edukacji postanowiło z tym walczyć i wprowadziło zakaz używania telefonów komórkowych w szkołach podstawowych.



FOT. 123RF

Ministerstwo edukacji postanowiło z tym walczyć i wprowadziło zakaz używania telefonów komórkowych w szkołach podstawowych. Czy się uda? Pierwsze dni września będą trudne.

DOROTA KOWALSKA

To będzie inny rok szkolny niż poprzednie, a przynajmniej te, które pamiętają współczesne dzieciaki. Zgodnie z nowelizacją ustawy Prawo oświatowe uczniowie publicznych i niepublicznych szkół podstawowych nie będą mogli korzystać z telefonów komórkowych i innych urządzeń umożliwiających komunikację, nagrywanie dźwięku lub obrazu. Zakaz ma obowiązywać podczas lekcji, przerw i innych zajęć odbywających się w placówce i na zewnętrznych obiektach sportowych, na których często odbywają się zajęcia lekcji wychowania fizycznego. Jeśli chodzi o szkoły ponadpodstawowe, licea i technika, tu zasady ustala dyrekcja.

- Wyjątkiem może być proces dydaktyczny i decyzja nauczyciela, ale nie może być to norma, bo widzimy jak bardzo uzależnione są dzieci od internetu - zaznaczyła minister edukacji, Barbara Nowacka.

I, żeby było jasne, nie jesteśmy tu pierwsi. We Francji zakaz używania w szkołach podstawowych i średnich telefonów - zarówno na lekcjach, jak i na przerwach, wszedł w życie w 2016 roku. W Grecji takie prawo obowiązuje od dwóch lat. Uczniowie szkół podstawowych i średnich mogą przynosić telefony do placówek, ale muszą być wyłączone i schowane w torbach przez cały dzień. Podobne ograniczenia obowiązują w Finlandii, Holandii czy Belgii. W państwach, takich jak Hiszpania czy Niemcy, zakazy ustalane są przez władze wspólnot autonomicznych i landów. W tym roku, zakaz używania telefonów komórkowych w gimnazjach wprowadzono także w Portugalii.

Polscy uczniowie z nowych przepisów nie są zadowoleni. Mówią o swoich prawach, ograniczeniu ich autonomii i mniejszym poczuciu bezpieczeństwa. Argumentują, że smartfon to dla uczniów narzędzie stałego kontaktu z rodzicami. Brak tego kontaktu, zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych, może wywoływać stres. Podnoszą, że potrzebna jest edukacja cyfrowa zamiast cyfrowej prohibicji: szkoła powinna uczyć, jak mądrze i higienicznie korzystać z technologii, a nie całkowicie jej zakazywać.

ZATOPIENI W SOCIAL MEDIACH

Niby tak, ale prawda jest taka, że dzieci i młodzież coraz częściej i dłużej siedzą w sieci. Świadczy o tym także ostatni raport „Jak korzystamy z mediów społecznościowych?" opublikowany właśnie przez CBOS.

Z badania wynika, że z mediów społecznościowych korzysta prawie dwie trzecie Polek i Polaków (63 proc.). Najczęściej - a jakby inaczej - osoby młode. Niemal wszyscy badani w wieku od 18 do 24 lat (97 proc.) zadeklarowali, że korzystają z social mediów. W grupie wiekowej od 25 do 34 lat odsetek ten wynosi 89 proc., wśród osób w wieku od 35 do 44 lat - 83 proc., wśród seniorów - 30 proc.

Popularność konkretnych serwisów społecznościowych zależy od wieku, płci i tego, co nas do social mediów przyciąga, czego w nich szukamy.

Najbardziej popularną platformą jest Facebook (wraz z Messengerem), z którego korzysta 87 proc. Polek i Polaków. Drugą lokatę zajmuje YouTube odwiedzany przez 71 proc. respondentów, na trzecim miejscu plasuje się Instagram, z którego korzysta 44 proc. ogółu badanych. Rzadziej używamy TikToka czy Spotify. Najmniej przeglądanymi platformami są: X (dawniej Twitter), LinkedIn, Pinterest, Snapchat oraz Twitch. Czterech na stu ankietowanych zadeklarowało, że korzysta z jeszcze innych mediów społecznościowych, wśród których najczęściej wskazywano WhatsApp.

Seniorzy najczęściej odwiedzają Facebooka oraz YouTube'a. Najmłodsi respondenci zdecydowanie częściej niż ogół badanych korzystają z niemal wszystkich platform. Najwyraźniej zaznacza się to w przypadku Spotify (używa go 63 proc. ankietowanych w wieku 18-24 lata wobec 25 proc. wśród ogółu), TikToka (68 proc wobec 31proc.) oraz Instagrama (78 proc. wobec 44 proc.). Wyjątkiem jest Facebook, z którego korzysta 82 proc. najmłodszej grupy badanych, podczas gdy wśród ogółu odsetek ten wynosi 87 proc.

A co do płci, kobiety generalnie częściej niż mężczyźni korzystają z Facebooka i Pinteresta. Rzadziej wchodzą na YouTube'a oraz Twitcha. Za to mężczyźni zdecydowanie częściej niż kobiety korzystają też z platformy X i TikToka. Sytuacja jest jednak odwrotna, jeśli spojrzymy na najmłodszych respondentów - kobiety w wieku od 18 do 24 lat korzystają z TikToka zdecydowanie częściej niż mężczyźni (77 proc. wobec 60 proc.)

Z TELEFONEM NAWET PRZY ŚNIADANIU

Marta, 16 lata, licealistka: czarne włosy do ramion, duże, zielone oczy. - Używam telefonu, a konkretnie wchodzę do sieci, zdecydowanie częściej niż sama bym tego chciała. Nie oznacza to, że jestem od niego uzależniona. Podczas wakacji, bez większych problemów odcinam się od internetu i zajmuję się swoim życiem - mówi.

Czego szuka w swoim telefonie? Przede wszystkim, chce być w kontakcie ze znajomymi, móc z nimi pisać na Messagerze czy WhatsAppie, rozmawiać.

- Tu także znajduję masę informacji potrzebnych mi w szkole. Na telefonie odbieram pocztę, przeglądam na nim informacje o tym, co dzieje się na świecie i w kraju - wylicza.

Jednocześnie zauważyła, że coraz częściej czyta na telefonie książki. Kiedy była młodsza, w ogóle nie uznawała czytania w innej formie niż papierowa. Teraz, kiedy musi mieć na uwadze ciężar plecaka, z którym chodzi do szkoły dużo łatwiej sięgać po książki właśnie w telefonie. Dzięki temu może czytać w każdym miejscu, bo smartfon zawsze ma przy sobie.

- Mimo tego staram się wprowadzać pewne zasady. Kiedy spotykam się ze znajomymi, nie używam w ogóle telefonu, zostawiam go w torbie. W stu procentach skupiam się wtedy na nich i na rozmowie. Mało korzystam z internetu na wakacjach, czy podczas weekendowych wyjazdów, w każdym razie nie buszuję wtedy w sieci i nie skaczę po social mediach - tłumaczy.

Kuba, lat 14, uczeń jednej z katowickich szkół podstawowych z telefonem śpi, je, nawet chodzi do toalety. Jest bardzo aktywny w sieci, a czas, który spędza przed malutkim ekranem, to głównie przeglądanie mediów społecznościowych. Wojtek, jego kolega, też cały czas ma przy sobie telefon. Korzysta z niego podczas nauki, w social mediach kontaktuje się ze znajomymi i przyjaciółmi, obserwuje konta piłkarzy i klubów sportowych, bo jest zapalonym fanem piłki nożnej, gra w przeróżne gry. Niedawno sam założył konto na Instagramie.

- W sieci rozładowuję napięcie, to dla mnie forma odpoczynku, ale też zabicia nudy. Jestem zmęczony natłokiem informacji, więc nie biegam po serwisach informacyjnych, nie sprawdzam, co dzieje się w kraju, czy na świecie, to mnie jeszcze bardziej stresuje - uśmiecha się.

Oczywiście, oboje z Kubą oglądają filmiki na TikToku.

- Część jest głupich, ale są takie, z których sporo się można dowiedzieć - to Kuba. Wojtek dorzuca, że nawet jego tata wchodzi na TikToka, zwłaszcza jak coś mu się zepsuje, albo kiedy ma coś nowego zamontować.

- Mówi na TikToka „Wujek dobra rada" - wybucha śmiechem chłopak. Ale tak, przyznaje, to platforma, z której korzystają głównie ludzie w jego wieku.

CZEGO SZUKAMY W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH

Mimo iż 63 proc. z nas korzysta z mediów społecznościowych, rzadko zamieszczamy

eprasa.pl ea9d4e3551

w nich treści związane ze swoim życiem prywatnym. Mniej niż jeden na stu respondentów robi to codziennie lub prawie codziennie. Jedna trzecia użytkowników social mediów dzieli się materiałami z życia prywatnego jeszcze rzadziej, a zdecydowana większość (61 proc.) nie robi tego wcale. Niespełna jedna czwarta pracujących użytkowników mediów społecznościowych zamieszcza w nich informacje o swoich umiejętnościach lub dorobku zawodowym, tak aby były one widoczne dla osób z ich branży. Nieco mniej badanych z tej grupy (9 proc.) wrzuca do sieci materiały związane z życiem zawodowym, a 3 proc. udostępnia treści zawodowe i prywatne w równej mierze.

Większość użytkowników mediów społecznościowych deklaruje, że nie obserwuje na stałe nikogo poza osobami znajomymi. Wśród badanych śledzących profile nieznanych sobie osób przeważają respondenci z wykształceniem podstawowym lub gimnazjalnym oraz z wykształceniem wyższym. Podobnie jak w przypadku innych aspektów korzystania z social mediów, zdecydowanie częściej są to osoby w wieku od 18 do 24 lat (81 proc.) oraz od 25 do 34 lat (64 proc.). Co ciekawe, wśród seniorów odsetek obserwujących kogoś na stałe jest znacząco wyższy niż wśród tych w wieku od 55 do 64 lat (odpowiednio 20 proc. i 14 proc.).

Kogo najchętniej „śledzimy" w social mediach? Twórców związanych z rozrywką, kulturą i mediami, osoby pochodzące ze sfery nauki, sportowców. Zdecydowanie mniejszą popularnością cieszą się profile poświęcone polityce czy gospodarce.

Część z nas, czterech na dziesięciu badanych, deklaruje, że z mediów społecznościowych czasami pozyskuje informacje na temat bieżących wydarzeń. Rzadko z takiego źródła informacji korzysta 17 proc. respondentów, wcale - 6 proc. Stawiamy głównie na krótkie formy przekazu: po 26 proc. badanych zadeklarowało, że zazwyczaj czyta nagłówki oraz krótkie posty, albo ogląda krótkie materiały wideo. Niemal co czwarta osoba (24 proc.) klika w linki i przechodzi do artykułów na stronach zewnętrznych. 12 proc. zapoznaje się z informacjami z kraju i świata, oglądając dłuższe analizy wideo lub słuchając podcastów (7 proc). Tu ważny jest poziom wykształcenia. Osoby z wykształceniem wyższym klikają w linki, które przekierowują ich do artykułów na stronach zewnętrznych dwa razy częściej niż ci z wykształceniem zawodowym lub średnim, zdecydowanie rzadziej czerpią informacje z krótkich materiałów wideo i poprzez czytanie nagłówków.

Niemal co czwarty respondent ma największe zaufanie do materiałów publikowanych przez znanych dziennikarzy i publicystów, a 34 proc. - treści na profilach ekspertów z różnych dziedzin. Trzech na dziesięciu badanych jako wiarygodne uważa oficjalne profile tradycyjnych mediów. Zdecydowanie mniej ufamy twórcom internetowym, influencerom, twórcom podcastów, profilom polityków i partii politycznych.

WSZYSCY SIEDZĄ W SIECI

Anna, księgowa, pięćdziesięciolatka, matka dwójki dzieci, budzi się i pierwsze, co robi - sięga po telefon. Sprawdza, co kto napisał na Facebooku i Twitterze, co tam nowego na Instagramie. Wstaje z łóżka, szykuje się do pracy, w metrze znowu wyjmuje z torebki telefon i przegląda serwisy informacyjne. W pracy mały ekran leży cały czas obok niej. Bo dzieci mogą zadzwonić, mama, mąż. Ile surfuje w sieci? Wzrusza ramionami: w sumie jakieś 5, może 6 godzin dziennie.

Mąż? Siedzi głównie na laptopie. Ogląda na nim filmy. Dzieci?

- One żyją na TikToku i Instagramie. Facebook jest już ponoć passe - wzdycha.

Co myśli o zakazie używanie telefonów komórkowych w szkole? Jest na tak.

- Na lekcji dzieciaki powinny słuchać nauczycieli, nie siedzieć w swoich smartfonach. Na pewno bez telefonów lepiej się będą koncentrować, nic ich nie będzie rozpraszać. A na przerwach będą z sobą rozmawiać, a nie siedzieć z nosami w ekranach - mówi. Nie martwi się, że nie będzie miała z córkami kontaktu, bo wiadomo, że jeśli coś się stanie, szkoła ją natychmiast o tym powiadomi.

Barbara, lat 73, mama Anny i babcia jej dwóch córek, też często korzysta z sieci. Tu czyta serwisy informacyjne, zagląda na Facebooka, wyszukuje prezenty dla dzieci i wnuków. Jej znajomi - podobnie. Kontaktują się ze sobą w mediach społecznościwych, na WhatsAppie wysyłają sobie zdjęcia.

- Myślę, że jak wnuczki te kilka godzin w ciągu dnia będą bez telefonu, nic im się nie stanie. Przynajmniej oczy im trochę odpoczną. Przecież wrócą do domu i wszystkie media społecznościowe w mig przelecą. Nic im nie umknie, świat im nie ucieknie - tak mówi.

Ale już zięć, mąż Anny, ma całkiem inne podejście do sprawy. Jego zdaniem, ten zakaz to łamanie praw dzieci i uczniów. Trzeba tłumaczyć, edukować, a nie zakazywać.

NA CYFROWYM DETOKSIE

Z raportu CBOS-u „Jak korzystamy z mediów społecznościowych" wynika, że większość badanych deklarujących korzystanie z platform społecznościowych (74 proc.) spędza w nich od 1 do 2 godzin dziennie, 16 proc. - od 3 do 4 godzin. Sześciu na stu użytkowników sieci społecznościowych poświęca im 5 lub więcej godzin dziennie.

Zdecydowanie wyróżniają się w tym przypadku ludzie młodzi. Ponad jedna czwarta (26 proc.) osób korzystających z mediów społecznościowych w wieku od 18 do 24 lat spędza w nich minimum 5 godzin w ciągu doby, a jedna trzecia - od 3 do 4 godzin. W pozostałych grupach wiekowych zdecydowana większość (ponad 60 proc.) korzysta z nich przez maksymalnie dwie godziny dziennie.

Tak, zdajemy sobie sprawę, że przesadzamy, że za bardzo pochłania nas ten wirtualny świat. Co trzeci użytkownik social mediów uważa, że spędza w nich za dużo czasu. Biorąc pod uwagę fakt, że najmłodsi najwięcej przebywają w mediach społecznościowych, nie powinno zaskakiwać, że to właśnie oni szczególnie często deklarują, iż zbyt często i zbyt długo siedzą przed małym ekranem telefonów czy komputerów (53 proc.).

I tak jedna trzecia badanych przynajmniej raz świadomie ograniczała lub czasowo rezygnowała z korzystania z mediów społecznościowych, przy czym 9 proc. robi to regularnie. Cyfrowy detoks jest bardziej popularny wśród osób w wieku od 18 do 24 lat.

Ponad połowa z nas ograniczała korzystanie z mediów społecznościowych podczas spacerów, spożywania posiłków czy w innych sytuacjach codziennych, ale też podczas urlopu i w weekendy. Czemu fundujemy sobie cyfrowy detoks? Z poczucia straty czasu (7 proc.), z uwagi na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne, co drugi ankietowany miał poczucie przeciążenia treściami czytanymi w sieci.

RODZICE DYSKUTUJĄ

Dyskusja o tym, czy zakaz używania telefonów komórkowych w szkołach jest dobrym, czy zły, rozpala fora internetowe. Oto jedno z nich.

Internauta1: „Ja kupiłem dzieciom telefon, bo istnieje potrzeba kontaktowania się z nimi po lekcjach, zwłaszcza kiedy oboje rodzice pracują i pewne rzeczy trzeba uzgadniać przez telefon. Nie mam nic przeciwko nakazowi trzymania telefonu w szkolnej szafce w czasie zajęć. Moje dzieci mają limity „ekranowe" i doskonale wiedzą dlaczego. Myślę, że problem mają rodzice, którzy sami oddają się scrollowaniu cały dzień".

Internauta2: „Alternatywy dają lepsze efekty niż prohibicja. Wstawić do szkół więcej gier planszowych, przestrzeni do aktywności, organizować zabawy. (...) Jeśli się czegoś takiego nie zrobi, a zakaz wejdzie, to iPad babies rozniosą szkołę po trzech dniach".

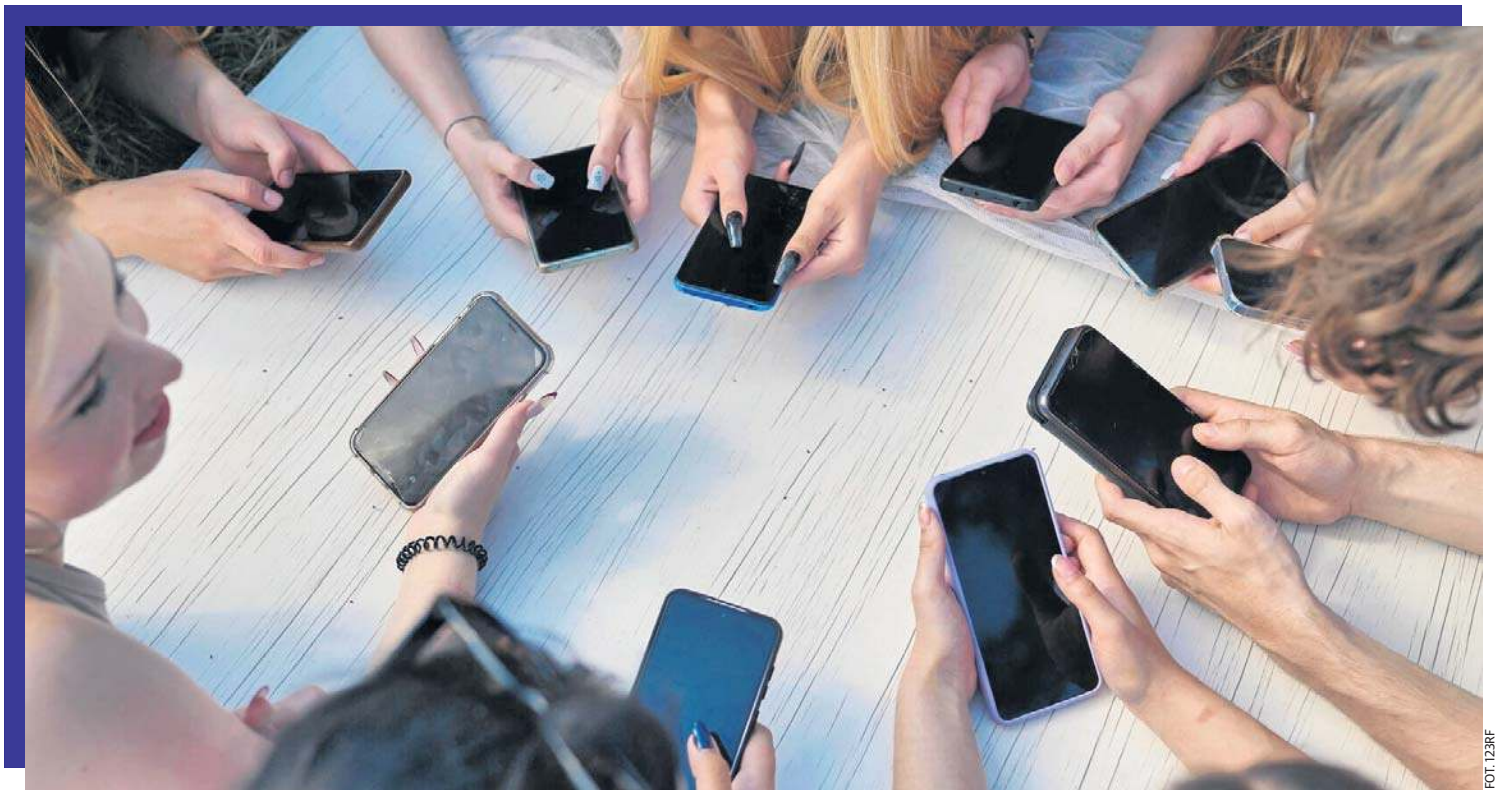
Internauta3: „ Był podobny zakaz kiedyś w mojej szkole, co prawda inne czasy, mniej zaawansowane telefony. Ale zakazu nikt nie przestrzegał, każdy miał telefon, tylko się z nimi chowaliśmy przed nauczycielami. Więc czy te zakazy coś realnie pomogą, wątpię. Ludzie zamiast na korytarzach będą się chować w łazienkach. Myślę, że to jest decyzja rodziców czy dziecko posiada telefon i czy może go zabrać do szkoły".

Internauta4: „Jako osoba z ADHD, która sama używała w szkole telefonu, powiem tak: jestem za. Ale uważam, że to jest rozwiązanie krótkoterminowe. I może równie dobrze nie działać. Sam czytałem książki na lekcjach, bo to było ciekawsze. Problem leży w uwadze uczniów i ich zdolnościach do koncentracji. A model pruski, o ile pozwala na masowość nauki, nie jest ciekawy".

ŻEBY SZKOŁA NIE NUDZIŁA

CBOS swój raport podsumowuje tak: „Korzystanie z mediów społecznościowych w Polsce jest zjawiskiem powszechnym, obejmującym około 63 proc. społeczeństwa, przy czym aktywność ta jest niemal całkowita wśród osób najmłodszych, a znacznie rzadsza u seniorów. Istotną rolę odgrywa tu również wykształcenie. Osoby z wyższym stopniem edukacji znacznie częściej deklarują obecność w sieci niż osoby z wykształceniem podstawowym. (...) Intensywne korzystanie z mediów społecznościowych - szczególnie widoczne u najmłodszych spędzających w sieci nawet powyżej pięciu godzin dziennie - prowadzi do odczuwania negatywnych skutków, takich jak zmęczenie wzroku, rozdrażnienie czy problemy z koncentracją. W odpowiedzi na to zjawisko jedna trzecia respondentów stosowała przynajmniej raz cyfrowy detoks, motywując to poczuciem straty czasu oraz chęcią zadbania o zdrowie psychiczne. Do najczęściej stosowanych technik ograniczania aktywności online należą wyłączanie powiadomień, usuwanie aplikacji oraz rezygnacja z używania telefonu w sypialni, choć dla wielu, zwłaszcza młodych, główną przeszkodą w detoksie pozostaje nuda".

I to jest wyzwanie dla polskiej szkoły: sprawić, żeby dzieci i młodzież się w niej nie nudziły.



FOT. 123RF

Popularność konkretnych serwisów społecznościowych zależy od wieku, płci i tego, co nas do social mediów przyciąga.

eprasa.pl ea9d4e3551

Wzniósł pomnik - dziś mówi o nim cała Polska

Przez lata Roman Karkosik uchodził za człowieka, który potrafił zamienić w złoto niemal wszystko, czego dotknął na warszawskiej giełdzie.



FOT. PAP/AGNIESZKA BIELECKA

Uroczystość poświęcenia Monumentu Matki Bożej Miłosiernej.

PAWEŁ ZIELEWSKI

Kupował fabryki, restrukturyzował zakłady, liczył koszty każdej śrubki i nie bał się konfliktów z nadzorem, związkowcami ani sportowymi działaczami. Dziś najbardziej widocznym symbolem jego działalności nie jest jednak huta, walcownia ani giełdowy wykres, lecz mierzący 55,6 metra Monument Matki Bożej Miłosiernej, wyrastający pośród pól w Konotopiu. Sam Karkosik wymyka się prostym ocenom.

Uwadze mediów nie uszło, że na uroczystość poświęcenia pomnika Roman Karkosik przybył wyraźnie osłabiony. Gdzieś zniknęła dawna energia i swada, z którą wypowiadał się, gdy udzielał wywiadów. O ile w ogóle decydował się na rozmowę z dziennikarzami.

- Mnie zawsze najbardziej pociągała produkcja, fabryki. Fascynują mnie maszyny, proces tworzenia fizycznego produktu. Giełda była tylko dodatkiem, takim pobocznym wątkiem mojej działalności biznesowej. Bardziej hobby. Ja jestem człowiekiem przemysłu - mówił mi w 2016 roku, gdy spotkaliśmy się w Pałacu Przeździeckich na warszawskiej ulicy Foksal.

W pałacu, który kupił - jak tłumaczył - tylko dlatego, by nie kupił go zainteresowany nieruchomością rosyjski oligarcha.

TO NIE JEST LI TYLKO KOLEJNA INWESTYCJA

Podczas poświęcenia pomnika Maryi Karkosikowi towarzyszyła żona Grażyna, która stała u jego boku, gdy podejmował większość biznesowych decyzji i wtedy, gdy nazwisko Karkosik pojawiało się głównie w kontrowersyjnych kontekstach. To ona wyjaśniała mediom, że monument nie jest kolejną inwestycją ani próbą bicia rekordu dla samego rekordu. Ma być podziękowaniem za życie męża, który kilka lat wcześniej przeszedł ciężki udar.

- Ten pomnik to jest podziękowanie, bo mój mąż nie powinien żyć. Tak mówili lekarze, a on żyje - mówiła Grażyna Karkosik, a dwa helikoptery zrzucały na Maryję płatki róż.

Wybudowany pomnik jest dla niej czymś więcej niż gigantyczną budowlą sakralną. Jest materialnym zapisem momentu, w którym człowiek przyzwyczajony do kontroli nad firmami, pieniędzmi i własnym otoczeniem musiał zetknąć się z czymś, czego nie dało się przejąć, wycenić ani zrestrukturyzować.

Monument w Konotopiu, położonym między Toruniem a Lipnem, ma 55,6 metra wysokości. Sama figura mierzy 40,6 metra, a piętnastometrowy postument w formie korony pełni również funkcję tarasu widokowego. Budowa rozpoczęła się w 2025 roku, a poświęcenie odbyło się 15 sierpnia 2026 roku. Karkosikowa Maryja przewyższa zarówno posąg Chrystusa Zbawiciela w Rio de Janeiro, jak i figurę Chrystusa Króla w Świebodzinie. W sąsiedztwie powstały lub zostały zaplanowane parking, fontanna, tereny zielone, aleja prowadząca do figury oraz zaplecze dla pielgrzymów i turystów. Karkosikowie sfinansowali przedsięwzięcie z prywatnych środków. Oficjalnego kosztu nie ujawnili, ale media spekulują o 100 mln złotych. Sam pomnik, jak i towarzyszące jego tworzeniu pieniądze, budzą skrajne emocje. Jedni przeliczają miliony na oddziały szpitalne i żłobki, inni mówią: jego pieniądze, jego sprawa. Temperatura jest tym bardziej wysoka, że praktycznie tuż przed odsłonięciem monumentu zarząd Walcowni Metali Dziedzice, przedsiębiorstwa należącego do Grupy Boryszew, własności Romana Karkosika, poinformował o zamiarze zwolnień grupowych, które miały objąć 200 z 447 pracowników. W lipcu zawarto porozumienie zmniejszające liczbę planowanych etatów do redukcji do maksymalnie 150 osób, a sam proces zwalniania ruszył w lipcu 2026 roku i potrwa do lutego 2027 roku.

SYMBOL BUDOWANIA POLSKIEGO KAPITALIZMU

Sam Roman Karkosik nigdy nie wypowiadał się o budowie monumentu, dziennikarzy odsyłał do żony, ta do projektanta Adama Matejkowskiego, który dla mediów miał tylko jeden komunikat: kiedy pokazał Karkosikowi wstępny projekt, biznesmen powiedział krótko: „Mam Jej za co podziękować".

Roman Karkosik jest jednym z symboli budowania polskiego kapitalizmu, wraz z jego fantastycznymi momentami i chwilami słabości. Inspiracjami i kontrowersjami.

Karkosik urodził się w 1951 roku w Czernikowie koło Torunia. Ukończył klasę mechaniczną Technikum Cukrowniczego w Toruniu i zdobył wykształcenie techniczne związane z maszynami i urządzeniami przemysłu cukrowniczego. Pod koniec lat 70. prowadził bar, później rozwinął produkcję napojów. W 1989 roku rozpoczął produkcję przewodów i kabli, a potrzebne metale kolorowe pozyskiwał między innymi poprzez rozwijaną sieć punktów skupu złomu. Następnie wszedł w produkcję butelek PET. Tyle wynika z prostego wpisu w Wikipedii.

Na giełdzie zaczął inwestować wraz z żoną Grażyną w latach 90. Przełomem okazał się Boryszew, dawniej kojarzony przede wszystkim z płynem chłodniczym Borygo. Był to w jakiejś części przypadek.

- Akcjonariusze chcieli wymienić prezesa i jeden z moich znajomych poprosił mnie, żebym kupił pakiet akcji i poparł szefa Boryszewa na walnym zgromadzeniu. Podczas walnego okazało się, że jednak mam zbyt mało akcji. Za miesiąc dokupiłem jeszcze trochę i nagle okazało się, że jestem największym inwestorem w spółce - wspominał Roman Karkosik.

JAK HARTOWAŁ SIĘ BORYSZEW I CAŁA BIZNESOWA RESZTA

W kolejnych latach zbudował wokół Boryszewa międzynarodową grupę przemysłową, działającą między innymi w sektorze motoryzacyjnym i metalowym. Kontrolował lub posiadał znaczące pakiety akcji, m.in.: Boryszewa, Impexmetalu, Alchemii, Hutmenu i Skotanu. W szczytowym okresie giełdowej kariery jego nazwisko działało na inwestorów niemal jak osobna rekomendacja. W 2007 roku „Forbes" szacował jego majątek na 1,8 mld dolarów, co dawało mu 557. miejsce na światowej liście miliarderów. W 2025 roku „Wprost" wyceniał majątek Romana i Grażyny Karkosików na 1,96 mld zł, umieszczając ich na 44. pozycji zestawienia najbogatszych Polaków. W 2026 roku polski „Forbes" szacował majątek Karkosika na około 1,5 mld zł.

„WRÓG NUMER 1" KNF

Zawsze oponował w jednym przypadku - gdy w jego stronę padała sugestia o byciu „królem spekulantów giełdowych".

- Ja jestem człowiekiem przemysłu - deklarował w rozmowie nagabywany o spekulacyjny charakter jego giełdowej działalności.

Nie wszystkie przedsięwzięcia kończyły się sukcesem. Karkosik przyznawał, że do niektórych spółek dokładał duże pieniądze mimo restrukturyzacji.

Ten model robienia biznesu wymagał swoistej gruboskórności. Roman Karkosik nigdy nie gryzł się w język. O możliwym strajku w jednym z jego przedsiębiorstw powiedział:

- Jakby zastrajkowali, to byśmy po prostu wyłączyli im światło.

Nie oszczędzał także Komisji Nadzoru Finansowego. W 2016 roku mówił, że KNF prowadzi „polowanie na czarownice", a siebie przedstawiał jako przeciwnika, którego nadzór chce za wszelką cenę pogrążyć. Twierdził, że nie jest traktowany jak przedsiębiorca zatrudniający tysiące ludzi, lecz jak wróg instytucji. Wieloletni konflikt z nadzorem finansowym nie był wyłącznie retoryczny i w warstwie werbalnej. W 2017 roku sąd w Toruniu warunkowo umorzył postępowanie wobec Romana i Grażyny Karkosików dotyczące manipulacji akcjami Boryszewa. Według Money.pl oboje mieli wpłacić po 60 tys. zł na cele społeczne. Proces nie wykazał straty innego inwestora.

Takich badań transakcji Karkosika na GPW KNF przeprowadził kilka, stąd ta część rodzinnego biznesu już trwale będzie kojarzona z kontrowersjami.

MOC SYMBOLI

Poświęcenie monumentu 15 sierpnia 2026 roku dopisało do jego biografii scenę symboliczną. Można zżymać się na przepych, można przeliczać kwotę wspomnianych 100 mln złotych na cokolwiek, ale jedno nie ulega wątpliwości: przez lata Roman Karkosik narzucał rynkowi, analitykom, obserwatorom własną skalę, zmuszając innych, by zajęli wobec niej stanowisko.

Takoż uczynił i tym razem.

eprasa.pl ea9d4e3551

Właściwa dieta to szybszy powrót do zdrowia

Wyniki badań i termin operacji to nie wszystko. Dlaczego odpowiednia dieta, właściwa ilość białka i nawodnienie mogą zmniejszyć ryzyko powikłań oraz przyspieszyć rekonwalescencję, opowiada Apolonia Stefaniak, dietetyk WSS im. NMP w Częstochowie.



FOT. LUCYNA NENOW/POLSKA PRESS

Dobrze odżywiony pacjent ma znacznie większą szansę na szybszy powrót do zdrowia.

APOLONIA STEFANIAK

Pacjenci często są przekonani, że dietetyk pojawia się dopiero wtedy, gdy trzeba schudnąć. Jaką rolę dietetyk naprawdę pełni w nowoczesnym szpitalu?

Rzeczywiście, dziś dietetyk najczęściej kojarzy się z pomocą osobom z nadwagą i otyłością. Tymczasem współczesna wiedza medyczna pokazuje, że dietoterapia odgrywa bardzo ważną rolę również w leczeniu chorób metabolicznych, hormonalnych, nowotworowych czy kardiologicznych. W szpitalu dietetyk pełni przede wszystkim nadzór nad jakością żywienia zbiorowego. Drugim, równie ważnym zadaniem jest edukacja żywieniowa pacjentów. Może ona odbywać się bezpośrednio przy łóżku chorego, na oddziale, a także - choć w mniejszym zakresie - w poradniach dietetycznych, żywieniowych czy rehabilitacyjnych. Praca dietetyka szpitalnego jest szczególnym wyzwaniem, ponieważ większość hospitalizowanych pacjentów zmaga się z wielochorobowością. Zadaniem dietetyka jest znalezienie takiego sposobu żywienia, który będzie jednocześnie bezpieczny, skuteczny i przyniesie pacjentowi jak największe korzyści zdrowotne.

Większość osób przed zabiegiem koncentruje się na wynikach badań. Jakie znaczenie z punktu widzenia dietetyka mają masa ciała, skład ciała i stan odżywienia?

Ocena stanu odżywienia jest jednym z pierwszych elementów konsultacji dietetycznej. To właśnie ona pozwala zaplanować dalsze postępowanie żywieniowe. Sama masa ciała daje jedynie bardzo ogólną informację. Podobnie wskaźnik BMI, który również ma swoje ograniczenia. Znacznie więcej mówi analiza składu ciała, pozwalająca ocenić ilość tkanki mięśniowej i tłuszczowej. Dzięki temu możemy dokładniej określić, w jakim stanie odżywienia znajduje się pacjent. Bardzo ważny jest również dokładny wywiad. Pytamy między innymi o niezamierzoną utratę masy ciała w ciągu ostatnich sześciu miesięcy, zmniejszenie apetytu czy choroby, które mogą powodować zaburzenia trawienia i wchłaniania składników odżywczych. Dopiero wszystkie te informacje razem pozwalają rzetelnie ocenić stan odżywienia pacjenta.

Otyłość zwiększa ryzyko wielu powikłań okołooperacyjnych. Czy nawet niewielka redukcja masy ciała przed planowym zabiegiem może poprawić rokowanie?

Zdecydowanie tak. Zachęcamy pacjentów, aby przed planowym zabiegiem, jeśli jest na to czas i nie ma przeciwwskazań, podjęli próbę redukcji masy ciała nawet o 5-7 kilogramów. Taka zmiana może poprawić tolerancję znieczulenia ogólnego, ułatwić wentylację podczas operacji, zwiększyć wrażliwość tkanek na insulinę oraz poprawić kontrolę glikemii. Wszystkie te czynniki mogą korzystnie wpłynąć zarówno na przebieg samego zabiegu, jak i na późniejszą rekonwalescencję.

Co jest bardziej groźne - niedowaga czy nadwaga?

Myślę, że nie można jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. Zarówno nadwaga i otyłość, jak i niedowaga oraz niedożywienie wiążą się z poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Niedożywienie wpływa praktycznie na funkcjonowanie całego organizmu. Osłabia układ odpornościowy, przez co zwiększa podatność na infekcje. Rany goją się wolniej, pogarsza się funkcjonowanie przewodu pokarmowego i zdolność do wchłaniania składników odżywczych, co może jeszcze bardziej pogłębiać niedożywienie. Pogarsza się również praca nerek i wątroby. Dochodzi także do utraty masy mięśniowej, a to oznacza nie tylko spadek sprawności fizycznej, ale również osłabienie siły mięśni. Pacjent czuje się słabszy, ma mniej energii i często gorszy nastrój. To z kolei może prowadzić do dalszego spadku apetytu i pogłębiania problemu. Dlatego tak ważne jest, aby odpowiednio wcześnie rozpoznać niedożywienie i przerwać to błędne koło.

Jednym z najczęściej poruszanych tematów jest białko. Dlaczego właśnie ono odgrywa tak ważną rolę w gojeniu ran, regeneracji i powrocie do zdrowia?

Białko jest podstawowym budulcem naszego organizmu. Wchodzi w skład mięśni, hormonów, enzymów oraz wielu elementów układu odpornościowego. To właśnie dlatego odpowiednia podaż białka sprzyja gojeniu ran, zmniejsza ryzyko zakażeń i wspiera proces regeneracji. Jeżeli w czasie choroby nie dostarczamy organizmowi odpowiedniej ilości białka, zaczyna on wykorzystywać własne rezerwy, przede wszystkim tkankę mięśniową. Prowadzi to do osłabienia organizmu i pogarsza zdolność do powrotu do zdrowia. Można więc powiedzieć, że odpowiednia masa mięśniowa stanowi swoisty magazyn białka, który pomaga organizmowi lepiej znieść leczenie.

Coraz więcej mówi się o sarkopenii, czyli utracie masy mięśniowej. Dlaczego dla powodzenia leczenia liczy się nie tylko waga, ale przede wszystkim mięśnie?

Masa mięśniowa stanowi najważniejszy magazyn białka w organizmie. Jej odpowiedni poziom jest jednym z warunków dobrej tolerancji leczenia, dlatego warto ją oceniać i - w razie potrzeby - odbudowywać. Utrata masy mięśniowej prowadzi do osłabienia organizmu i zmniejsza jego zdolność do regeneracji. Sarkopenia oznacza utratę zarówno masy, jak i siły mięśniowej. Pacjent staje się bardziej narażony na upadki, złamania oraz utratę samodzielności, co dodatkowo pogarsza rokowanie. Szczególnie często obserwujemy to u chorych onkologicznych. Choroba nowotworowa wiąże się ze zwiększonym katabolizmem, czyli nasilonym rozpadem tkanek. Organizm zużywa więcej energii i zaczyna czerpać ją nie tylko z tkanki tłuszczowej, ale również z mięśni. Dlatego zachowanie masy mięśniowej jest jednym z kluczowych elementów wspierających skuteczność leczenia.

Gdyby miała Pani przekonać pacjentów jednym argumentem, że odpowiednie żywienie jest elementem leczenia, a nie tylko dodatkiem do terapii - co by Pani powiedziała?

Powiedziałabym, że dobrze odżywiony pacjent ma znacznie większą szansę na szybszy powrót do zdrowia. To oznacza mniejsze ryzyko powikłań, szybsze gojenie ran, wcześniejsze uruchomienie po operacji i sprawniejszą rekonwalescencję. Co równie ważne, odpowiednie przygotowanie żywieniowe sprawia, że pacjent staje się aktywnym uczestnikiem procesu leczenia. Nie jest jedynie biernym odbiorcą procedur medycznych, ale ma realny wpływ na swoje zdrowie i przebieg terapii.

Na koniec - jakie pięć najważniejszych zasad żywieniowych warto wdrożyć już dziś, jeśli wiemy, że w najbliższych miesiącach czeka nas planowa operacja lub hospitalizacja?

Przede wszystkim warto zadbać o odpowiednią ilość białka w codziennej diecie. Drugą zasadą jest ograniczenie cukru oraz produktów wysokoprzetworzonych. Trzecim elementem jest prawidłowe nawodnienie organizmu. Jeżeli istnieje prawdopodobieństwo, że po operacji konieczne będzie stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego, warto wcześniej zapoznać się z takimi preparatami i ich smakiem. Dzięki temu łatwiej będzie je zaakceptować w okresie pooperacyjnym. Nie można też zapominać o regularnym spożywaniu posiłków oraz ich dokładnym przeżuwaniu. To proste nawyki, które wspierają prawidłowe trawienie i przygotowują organizm do leczenia.

eprasa.pl ea9d4e3551

Marika: Artyści są po to, żeby ocalać i opisywać to, co najbardziej ludzkie

Zaczynała od muzyki reggae, potem śpiewała nowoczesny soul. Ujęła nas też swą naturalnością jako prowadząca „The Voice of Poland". W końcu zrobiła sobie urlop macierzyński, bo urodziła bliźniaki. Dziś znów chce podbijać listy przebojów.



FOT. RALF LOTYS/WIKIMEDIA.COMMONS

PAWEŁ GZYL

Dostaliśmy od ciebie w ostatnich miesiącach dwie nowe piosenki - „To nie ty" i „Okruchy złota". Tym razem to inna muzyka niż ta, do której nas wcześniej przyzwyczaiłaś - gitarowy pop-rock. Co sprawiło, że sięgnęłaś po takie brzmienia?

Płyta „Cykl" sprzed trzech lat została dostrzeżona przez branżę i dostała nominację do Fryderyka, ale nie dotarła do tak szerokiej publiczności, jak bym chciała. Wydawałam ją sama i wtedy jeszcze nie bardzo umiałam korzystać z nowych narzędzi promowania muzyki. Od tego czasu sporo się nauczyłam. Przy „To nie ty" i „Okruchach złota" mocniej skupiłam się na internecie i dzięki temu udało mi się pokazać te piosenki znacznie większej liczbie odbiorców. Niektórym przypomniałam o swoim istnieniu, innym zaprezentowałam się po raz pierwszy. A ponieważ największą popularność przyniosło mi „Moje serce", czyli piosenka prosta, melodyjna i balladowa, pomyślałam, że może znowu napiszę kilka takich utworów. Chciałam też pokazać nowe nagrania rozgłośniom radiowym, więc świadomie poszłam w stronę dobrego, melodyjnego popu.

To dla ciebie coś nowego.

Moi najbliżsi od dawna namawiali mnie, żebym czasem odpuściła bogate aranżacje i próbę zawarcia pięciu treści w jednym tekście. Postanowiłam, że faktycznie warto spróbować napisać coś prostszego. Świat dzisiaj strasznie szybko pędzi, z każdej strony jesteśmy bombardowani komunikatami i coraz trudniej jest nam skupić na czymś uwagę na dłużej. Stwierdziłam więc, że może w jednej piosence naprawdę wystarczy opowiedzieć jedną historię. (śmiech)

I jak ci się pisało takie proste piosenki?

Świetnie. Bo one nadal są mądre i mają coś do powiedzenia. Kiedy pokazałam je mojej mamie, polonistce, stwierdziła: „Wreszcie nie boksujesz się ze światem i nie próbujesz go zmieniać. Nie musisz być Joanną d'Arc! Ludzie są zmęczeni, każdy ma swoje problemy i nie zawsze chce jeszcze słuchać o cudzych". To spuszczenie z tonu i zdjęcie nogi z gazu okazało się dla mnie bardzo ciekawą przygodą i chyba zbawienną dla mojej twórczości. Kiedy śpiewam teraz te piosenki na koncertach, mam z tego ogromną przyjemność. Nie spocę się przy nich, bo jakoś tak bardziej płyną. (śmiech)

„To nie ty" opowiada o nieudanej relacji, a „Okruchy złota" o szczęśliwej i bezwarunkowej miłości. To dwie strony tej samej historii?

Tak. Decydując się na publikację tych nagrań w takiej kolejności, dokonałam retrospektywy. Piosenki te układają się w opowieść o dojrzewaniu do relacji. Z tym, że w tym drugim przypadku nie nazwałabym tej miłości bezwarunkową.

Dlaczego?

Jestem realistką i chyba tylko miłość moich dzieci do mnie mogłabym nazwać bezwarunkową. Choć i to można by zakwestionować, bo przecież kochając mnie, swoją mamę, kochają osobę, która na tym etapie ich życia gwarantuje im bezpieczeństwo. Jeśli chodzi o relację między dorosłymi, to zawsze jest coś za coś. Nawet kiedy nam się wydaje, że robimy coś w stu procentach altruistycznie, to okazuje się, że na jakimś poziomie sprawiamy sami sobie przyjemność informacją „Och, jaki jestem dobry".

To o jakiej miłości opowiadają „Okruchy złota"?

To dojrzała relacja, w której przyjmujemy i akceptujemy drugiego człowieka w jego niedoskonałości i słabości. Wiadomo - jeśli będzie nas niszczył, to nie ma co przy nim trwać. Ale w dojrzałej relacji musi być margines zgody na to, że po prostu jesteśmy tylko ludźmi. Niedawno słyszałam wypowiedź, w której ktoś cytował Leszka Kołakowskiego, który, gdy spytano go, czy jest jakiś wspólny mianownik generalnie dla wszystkich ludzi, powiedział, że wszyscy jesteśmy słabi, ale mało kto ma odwagę się do tego przyznać. I to prawda: tylko ludzie silni i dojrzali to potrafią. Takie myślenie jest w „Okruchach złota": że dojrzałość to przyjęcie swojej słabości, wzięcie na nią poprawki i zaakceptowanie, że tak po prostu jest.

„Okruchy złota" nagrałaś z Pawłem Domagałą. Jak narodził się pomysł na taki nieoczywisty duet?

Mnie się to połączenie wydawało naturalne i widziałam je już od siedmiu lat. Kiedy świętowałam dziesięciolecie mojej debiutanckiej płyty „Plenty" z 2008 roku, zaprosiłam Pawła na koncert i on się zgodził bez wahania i bez finansowych wymagań. Kiedy potem rejestrowaliśmy to wydarzenie kamerą, powiedział do niej: „My z Mariką kiedyś jeszcze nagramy płytę, która sprzeda się w 3 milionach egzemplarzy". To proroctwo prawie się teraz ziściło: nagraliśmy „Okruchy złota" i wideo do tej piosenki ma już ponad milion odsłon na YouTubie.

Wypadacie z Pawłem w tym utworze bardzo przekonująco. Skąd między wami takie dobre porozumienie?

Wiele nas z Pawłem łączy. Jesteśmy z tego samego pokolenia: on z 1984 roku, a ja z 1980. Mamy podobny zestaw wartości, który sprawia, że żyjemy tak, jak żyjemy. Wierzymy w rodzinę, w trwałość relacji międzyludzkich, w miłość z wyrozumiałością wobec swoich słabości, chcemy przejść przez życie z ukochaną osobą do końca. Paweł potrafi jak nikt inny pisać i śpiewać o miłości dojrzałej. To choćby jego „Weź nie pytaj" - deklaracja, że jest w stanie unieść starzenie się swej żony, że przyjmuje jej zmiany z otwartością i ciekawością. Ten tekst bardzo mnie ujął, to, jak Paweł widzi świat i miłość. Dlatego dla mnie było bardzo naturalne, aby zaproponować mu właśnie taką piosenkę. Opowieść o dojrzałej miłości, która pozwala nam być sobą, zmieniać się, dojrzewać i starzeć się razem.

Odnalazłaś taką miłość w swoim życiu?

Tak. Jestem od czternastu lat z tym samym partnerem, od dziesięciu lat w małżeństwie. Mamy dzieci i ta próba, której jesteśmy obecnie poddawani jako rodzice bliźniąt, jest wymagająca. Mimo to zdajemy ten egzamin całkiem dobrze. Oczywiście nie wiem, co przyniesie przyszłość. Póki co płyniemy na tej samej łajbie, wiosłujemy dzielnie, raz jedno silniej, raz drugie, ale wspierając się. Ostatnio wysłaliśmy dzieci na tydzień do teściów i żyliśmy przez ten czas życiem bezdzietnych lam-

eprasa.pl ea9d4e3551

badziarzy. I w pewnym momencie zauważyliśmy, że o nic się nie sprzeczamy. Mój mąż uśmiechnął się wtedy i mówi: „A pamiętasz, żebyśmy się kłócili przed dziećmi? Bo ja nie". Ta próba rodzicielstwa jest wymagająca, ale dzieci mają już osiem lat, niebawem pójdą do drugiej klasy, więc jest nam coraz łatwiej. Staramy się być rodzicami obecnymi w ich życiu i jest między nami dobra komunikacja, wydaje mi się więc, że będzie to procentowało. Chłopcy są coraz bardziej samodzielni, prowadzimy z nimi coraz ciekawsze rozmowy. To wspaniała przygoda.

Twój ostatni album sprzed trzech lat „Cykl" zawierał bardzo nowoczesną muzykę o elektronicznym brzmieniu i klubowym rytmie. To za mocne granie na dzisiejszą Marikę?

Nie. Wykonuję przecież te piosenki na koncertach. Chciałabym jednak być artystką słuchaną i zrozumianą. Najbardziej zależy mi na tym, by to, co piszę w tekstach, nie przechodziło niezauważone. Dlatego staram się być raczej wierna temu, co jest w tekstach niż temu, co w muzyce. Oprawa dźwiękowa moich tekstów jest płynna, nie jestem niewolnicą jednego gatunku. Dawałam już wiele takich sygnałów. Płyta „Marta Kosakowska" z 2016 roku była zaskoczeniem dla tych, którzy byli przyzwyczajeni do Mariki z wcześniejszych albumów. Jedyną pewną, jeśli chodzi o stronę brzmieniową moich wydawnictw, jest zmiana. Natomiast jeśli chodzi o teksty, to staram się być koherentna i wielu dziennikarzy mówi, że są one niepodrabialne. Słychać, że to Marika je pisała.

Teksty z „Cyklu" były bardzo buntownicze i buńczuczne. Wykrzyczałaś w nich swój gniew i niezgodę?

Tak. Ale to się musiało stać. Przez kilka lat nagromadziło się we mnie tyle stresu i napięcia, że w końcu musiałam to z siebie wyrzucić. W 2018 roku urodziłam bliźniaki i znalazłam się w totalnym zamknięciu. Ustały niemal wszystkie moje kontakty towarzyskie, zniknęła wszelka spontaniczność, wyhamowałam swoją działalność muzyczną. A kiedy w 2020 roku wprowadzono lockdown, zostałam zaryglowana na drugi zamek. Wtedy zresztą życie zmieniło się nam wszystkim. Kontakty z drugim człowiekiem zostały zredukowane do rozmów przez maseczkę, maili i DM-ów. Potem przyszła agresja Rosji na Ukrainę i doszły kolejne lęki. Kiedy zniesiono lockdown, branża muzyczna była jedną z ostatnich, które wróciły do życia. Bardzo tęskniłam za ludźmi, za bliskością, za spontanicznością, za tym poczuciem, że można po prostu wyjść z domu i być razem. Tęskniłam też za Mariką - powołaną przeze mnie do życia personą: silną, wesołą, dziarską, pewną siebie i dowodzącą tłumami. Tego wszystkiego bardzo mi brakowało. Nagromadziło się we mnie mnóstwo emocji, które w końcu znalazły ujście na „Cyklu".

I pomogło?

Tak, pomogło. Wyrzuciłam z siebie sporo napięcia i dzisiaj jestem w zupełnie innym miejscu. Ale mam też poczucie, że świat, do którego wróciliśmy po pandemii, nie jest już tym samym światem. Jestem świeżo po lekturze książki „21 lekcji na XXI wiek" Yuvala Noaha Harariego, która bardzo mnie poruszyła. Już w 2018 roku pisał on, że demokracja liberalna przeżywa kryzys, a ludzie coraz częściej zwracają się ku nacjonalizmowi i populizmowi. Bardzo ciekawa jest też jego myśl, że trochę przegapiliśmy rewolucję technologiczną. Dawniej, kiedy dokonywały się wielkie społeczne zmiany, mieliśmy poczucie, że jako obywatele jakoś w nich uczestniczymy, chociażby poprzez wybory czy referenda. Tymczasem internet, algorytmy, a teraz sztuczna inteligencja zmieniły nasze życie bez pytania nas o zdanie. Rozwój biotechnologii i sztucznej inteligencji pędzi tak szybko, że wielu z nas zwyczajnie za tym nie nadąża.

Przez ten czas, kiedy zostałaś mamą, zmienił się też polski show-biznes. Jak się w nim teraz odnajdujesz?

Staram się nadążać. Kiedyś byliśmy przyzwyczajeni, że w show-biznesie są przede wszystkim twórcy i wykonawcy, którzy dostarczają nam mniej lub bardziej intelektualnej rozrywki. Mówię zarówno o muzyce, jak i filmie, teatrze czy fotografii. A teraz pojawili się twórcy cyfrowi, którzy potrafią zrobić świetną rolkę, mem, TikToka czy viral i zgromadzić wokół siebie gigantyczną publiczność. Na początku chyba obie te grupy patrzyły na siebie trochę podejrzliwie. Dzisiaj coraz bardziej się przenikają. Influencerzy wchodzą do świata muzyki, muzycy uczą się robić rolki i TikToki. Ja też się tego uczę. (śmiech) Bardzo mnie ciekawi, co z tego wyniknie, bo niewątpliwie zmienia się definicja twórcy. Ktoś może nie umieć napisać piosenki, ale potrafi fantastycznie komunikować się z ludźmi i ma publiczność, której niejeden świetny muzyk może mu pozazdrościć. Wtedy spotyka się z songwriterem, producentem i razem coś tworzą. Czy to dobrze, czy źle? Nie wiem. Po prostu świat się zmienił i staram się go obserwować, zamiast się na niego obrażać.

Ty uczysz obecnie młodych ludzi pisać piosenki, ponieważ jesteś dyrektorką artystyczną ZAiKS Music Camp - najlepszego campu songwriterskiego w Polsce. Jak odkryłaś w sobie tę pedagogiczną żyłkę?

To pokłosie momentu, w którym podczas pandemii zadałam sobie pytanie: „Co chcę dalej robić ze swoim życiem?". Uznałam, że nie chcę brać udziału w wyścigu o zatrzymanie czasu. Kobiety, szczególnie w show-biznesie, są pod ogromną presją, żeby wiecznie wyglądać młodo. W „Patataj" śpiewam: „Nietknięte nos i usta, wolę swoją mieć mimikę". Nie chcę udawać dwudziestolatki, którą już nie jestem. Wolę oprzeć się na tym, co naprawdę jest moją wartością. A wiem, że umiem pisać piosenki. Mam ich już około 140, zdobyłam duże doświadczenie jako autorka, wokalistka, producentka, jestem polonistką, ale przede wszystkim uwielbiam pracować z ludźmi i mam ogromną wiarę w ich możliwości. Sama też mam w sobie dużo ciekawości, entuzjazmu i ciągle chce mi się tworzyć. I właśnie tym doświadczeniem i energią dzielę się teraz z innymi.

Przekuwasz również swe doświadczenia na walkę o prawa twórców i wykonawców w Polsce. Swego czasu miałaś nawet wystąpienie w Parlamencie Europejskim. Co cię napędza do takiej działalności?

Poczucie wspólnoty. I to nie tylko z moim muzycznym środowiskiem, ale w ogóle ze wspólnotą ludzi. Uważam, że zróżnicowanie kulturowe, które mamy w Europie, jest czymś, co warto chronić, bo stanowi o naszej tożsamości. Podobnie jak prawo autorskie, które przez lata wypracowaliśmy po to, żeby chronić twórców i ich pracę. Przez setki lat stworzyliśmy gigantyczne dobra intelektualne, które stanowią o bogactwie i migotliwości naszej kultury. Jeśli przestaniemy o nie dbać, po prostu bardzo zubożejemy. Oczywiście może jest trochę tak, że każde odchodzące pokolenie wygłasza swoje sakramentalne: „O tempora, o mores!". (śmiech) Ale trudno nie zauważyć, że coraz mniej czytamy, coraz krócej potrafimy się skupić i coraz więcej rzeczy oddajemy technologii. Dlatego jestem w gronie tych wariatów, którym jeszcze chce się podnosić głos i mówić, że są rzeczy warte ochrony. Nie chcę, żeby maszyny wyręczały nas w tworzeniu, bo nie mają naszego białkowego doświadczenia. Nie wiedzą, jak to jest kochać, bać się, tęsknić, czuć zapach, smak czy dotyk. Nie wiedzą, jak to jest przytulić własne dziecko i przez chwilę poczuć, że wszystko jest na swoim miejscu. I chyba właśnie artyści są między innymi po to, żeby ocalać i opisywać to, co najbardziej ludzkie. Im więcej technologii będzie wokół nas, tym bardziej będzie nam to potrzebne.

Wiele osób dobrze wspomina twoją obecność w telewizji, gdzie chociażby przez trzy sezony byłaś współprowadzącą „The Voice of Poland". Tęsknisz trochę za tego rodzaju pracą?

Czasami tak, bo to była naprawdę fajna przygoda. Dziś też pojawiam się w telewizji, ale jako gościni różnych programów, a nie prowadząca. Być może kiedyś znów będzie mi dane przeżyć tę przygodę. Za pierwszym razem wydarzyło się to zupełnie niespodziewanie. Prowadziłam festiwal muzyki reggae w Ostródzie, który transmitowała TVP. Ktoś ze stacji zobaczył mnie w tej roli i pomyślał, że mogłabym się sprawdzić również w „The Voice of Poland". Poszłam na casting jako kompletna amatorka i dostałam tę pracę. To było o tyle zabawne, że w ogóle o telewizji nie marzyłam, ani o tę pracę nie zabiegałam. Po prostu ktoś mnie zauważył i otworzyły się przede mną zupełnie nowe drzwi. Dzisiaj, kiedy odwiedzam telewizję, zawsze z przyjemnością witam się z ludźmi z produkcji i mówię, że gdyby mieli ochotę na moją bardziej stałą obecność, jestem otwarta. Dzieci podrosły, odzyskałam trochę przestrzeni i znowu mam na to czas. Może coś z tego wyniknie? Zobaczymy.

Powinnaś zdecydowanie wrócić do telewizji na stałe, choćby dlatego, że po prostu świetnie wyglądasz. To bycie mamą tak ci służy?

Dziękuję. (śmiech) Oczywiście widzę, że moje ciało się zmienia. Czas robi swoje, skóra nie jest już taka jak 10 czy 15 lat temu. Ale za to bardzo dużo zyskałam mentalnie. Czuję się dziś kobietą, a nie dziewczynką. Lubię swoją kobiecość, swoje doświadczenie i chyba jestem po prostu bardziej osadzona w sobie. Przy całej świadomości własnych słabości, jestem jednak mądrzejsza niż kiedyś. Zmienił mi się nawet głos. Trochę się obniżył i bardzo lubię te moje doły. Mam teraz więcej „mięsa" w głosie, więcej głębi. Chyba po prostu lepiej się ze sobą czuję. A to pewnie też widać z zewnątrz.

Stosujesz jakieś diety czy uprawiasz intensywnie sport?

Ze względów zdrowotnych stosuję dietę przeciwzapalną. Zmieniłam sposób odżywiania i bardzo mi to służy. Jem po prostu możliwie czysto: bez alkoholu, cukru, glutenu i wysoko przetworzonej żywności. Nie traktuję tego jako diety odchudzającej, tylko jako sposób dbania o siebie. I rzeczywiście mam dzięki temu dużo dobrej energii.



FOT. ŁUKASZ LANGDA

eprasa.pl ea9d4e3551

Huculi, polityka i bigos. Dożynki w Spale w 1927 roku

Właśnie ruszyła fala lokalnych dożynek w całej Polsce - w tym roku będzie ich blisko 120. Centralne odbędą się w Spale 13 września. Tak jak 99 lat temu.

Pomysł organizacji wielkiego, ogólnonarodowego święta dowartościowującego wieś narodził się za prezydentury Stanisława Wojciechowskiego..

Wytypowano nawet miejsce - Spałę, maleńką miejscowość w dawnej Puszczy Pilickiej, którą Wojciechowski lubił odwiedzać. Wybudowano tam w 1923 r. drewnianą kaplicę w stylu narodowym według projektu Kazimierza Skórewicza. Poświęcenia fundamentów dokonał kapelan prezydenta prałat Marian Tokarzewski.

Po zamachu majowym nowym gospodarzem Spały został Ignacy Mościcki. Rok później, 28 sierpnia 1927 r., odbyły się tam pierwsze Dożynki Prezydenckie. Z jasnym przesłaniem: miały świadczyć o tym, że państwo dba o chłopów, stanowiących wówczas ponad 60 proc. mieszkańców Polski.

Ówczesną politykę II RP wobec chłopów nazwać można „bierną". W 1925 r. uchwalono co prawda reformę rolną, ale mało kto z polityków wieszczył jej powodzenie. Chłopi czuli się obywatelami drugiej kategorii, do czego przyczyniał się opresyjny aparat państwowy. Wieś była nękana podatkami i arbitralnie nakładanymi karami administracyjnymi. Włościanie byli również dyskryminowani w urzędach, traktowani - co potwierdzają liczne świadectwa - nierzadko z fałszywie pojętą postszlachecką pogardą.

Dodajmy do tego, że kilkanaście procent chłopów w pierwszych latach niepodległości i w dobie kryzysu nie jadało do syta, szczególnie na przednówku. Permanentnie, zwłaszcza na ziemiach wschodnich, powtarzały się lokalne przypadki okresowego głodu.

Czasy wielkich strajków chłopskich i brutalnych represji miały dopiero nadejść dekadę później, ale już w połowie lat 20. stosunki państwo-wieś dalekie były od stabilizacji.



FOT. NAC

28 sierpnia 1927 r. w Spale odbyły się pierwsze Dożynki Prezydenckie.

Co ciekawe, odzew chłopów na sygnał od państwa był nadspodziewanie pozytywny. Organizatorami dożynek były: Centralny Związek Kółek Rolniczych oraz podległe mu organizacje młodzieży wiejskiej i Związek Teatrów Ludowych. Do Spały przybyły delegacje poszczególnych ziem, nawet tak egzotycznych jak Huculszczyzna, oraz dzielnic całej Polski, w łącznej liczbie ok. 10 tys. osób. Licznie zjechali dziennikarze, a wydarzenie relacjonowało radio.

Jak zanotował w swoich wspomnieniach adiutant prezydenta por. Henryk Comte, uroczystość rozpoczęła się nabożeństwem odprawionym przez prezydenckiego kapelana - ks. Mikołaja Bojanka, przy wzniesionym w centrum Spały ołtarzu polowym. Przed prezydenckim pałacykiem stanęło obszerne podium wyścielane kolorowymi dywanami.

Mościcki na początku uroczystości podziękował staroście dożynek za życzenia i odebrał wieniec od żniwiarek. Następnie nastąpił przemarsz pochodu dożynkowego przy dźwiękach orkiestr i kapeli ludowych. Korowód trwał przeszło godzinę, po czym goście dożynkowi zostali zaproszeni przez gospodarza na wspólny obiad. Przy stołach ustawionych w lesie wojskowe kuchnie polowe wydawały bigos, a bazary - piwo. Delegacje zaś, które składały wieńce, zasiadły do wspólnego stołu z prezydentem na polanie za pałacem.

Sukces imprezy zdyskontowano rok później, gdy do Spały przybyło ok. 40 tys. ludzi. Tylko z Warszawy przyjechało 28 pociągów, nie licząc autokarów i innych środków transportu. Uroczystości trwały aż trzy dni.

Na stronach Lokalnej Organizacji Turystycznej w Spale czytamy: „Przed dożynkami w 1928 r., największymi w okresie międzywojennym, zbudowano okazały stadion i kuchnię z zapleczem. Stadion miał bieżnię długości 460 metrów i trybuny mogące pomieścić około 10 tys. widzów. Pośrodku widowni znajdowała się upiększona drewnianym wystrojem loża dla Prezydenta RP i jego gości. Na stadionie tym odprawiono przy polowym ołtarzu Mszę św. otwierającą spalskie dożynki. Tutaj też przebiegał ceremoniał składania wieńców dożynkowych".

Drugiego dnia dożynek odbyła się swoista defilada. Maszerowali m.in. „Hucuł i Góral, dwie dziewczyny z grabiami, dwóch chłopów z kosami, Ślązak i Kujawiak, dwie dziewczyny z sierpami, wóz siana i cztery dziewczyny z grabiami, dwie dziewczyny z grabiami, dwie dziewczyny z widłami, dwie dziewczyny na wozie, czterokołowy wóz, a na nim zboże, grupa chłopców i dziewcząt - cztery pary, orkiestra wiejska i wieniec ogólnopolski, czterech chłopów z cepami". To fragment książki Michała Słoniewskiego „Prezydencka Spała"

Dożynki miały ogólnopaństwowy charakter aż do wybuchu wojny i natychmiast odżyły w robotniczo-chłopskim PRL-u. Spałę odsunięto w cień, a celebry odbywały się w różnych miejscach kraju: np. w 1946 r. w Opolu, w 1949 r. na wrocławskim Psim Polu, w 1973 r. w Białymstoku, a ostatnie, w 1987 r. w Wąbrzeźnie. Jednocześnie centralne uroczystości organizowano od 1955 r. w stolicy. Od lat 80. miały swoją religijną alternatywę na Jasnej Górze.

MARIUSZ GRABOWSKI

Pomnik, który upamiętnił śmierć księdza Skorupki w czasie wojny z bolszewikami

W czasach PRL o wojnie z bolszewikami i Bitwie Warszawskiej nie mówiono. Ale w Łodzi zostały pamiątki po tych wydarzeniach. Jedna z nich znajduje się przy ul. Piotrkowskiej, koło archikatedry.

To pomnik poświęcony bohaterskiemu księdzu Ignacemu Skorupce. 27-letni ksiądz był społecznikiem, harcerzem, kapelanem polskich żołnierzy. Zginął 14 sierpnia 1920 roku pod Ossowem. Dwa lata wcześniej był przez rok wikariuszem w parafii Przemienienia Pańskiego w Łodzi. Komitet, który zajął się budową pomnika ks. Ignacego Skorupki powołano w 1926 roku. Między 1926 a 1927 roku w siedzibie Komendy Chorągwi Łódzkiej ZHP przy ul. Ewangelickiej (dziś Roosevelta) trwała wystawa projektów tego pomnika.

Ostatecznie wybrano ten, który przedstawił Franciszek Sługowski. Na cokole pomnika stoi Chrystus niosący krzyż. Na dole znajdują się cztery płaskorzeźby przedstawiające sceny z życia ks. Skorupki.

Na jednej widać księdza, któremu objawia się Chrystus, na drugiej ks. Ignacy z krzyżem w ręku podrywa do walki żołnierzy. Na trzeciej niosą oni ciało swojego kapelana.

Natomiast czwarta płaskorzeźba przedstawia Matkę Boską Królową Polski między orłami w koronie. Pomnik ten został w 1939 roku zniszczony przez Niemców. Cudem ocalałe płaskorzeźby udało się przechować. Postać Chrystusa z krzyżem po wojnie wiele lat stała w katedrze. Pomnik ks. Ignacego Skorupki wrócił na Plac Katedralny w 1989 roku.



FOT. ARCHIWUM

Ostatecznie wybrano projekt, który przedstawił Franciszek Sługowski.

eprasa.pl ea9d4e3551

Cynik, który zakulisowo rządził Rzeczpospolitą

Przez kilka dekad XVIII w., w cieniu Sasów, intrygami Henryk von Brühl rządził Polską. Miał nieposkromiony apetyt na władzę i bajeczny majątek. Pensja Henryka Brühla wynosiła 90 tys. talarów rocznie. Pozostawił po sobie polityczne zgliszcza, fatalną reputację, a także największy w Europie zbiór zegarków i peruk.



FOT. WIKIMEDIA

Brühl z handlu urzędami zrobił prawdziwy majstersztyk. Gdy do Warszawy zjechał August III, jego minister brał pieniądze nawet za umożliwienie dostępu do króla.

LUCJAN STRZYGA

Fatalną opinię o Henryku von Brühlu ukuł w polskiej historiografii Władysław Konopczyński. Pisał o nim „szara eminencja Augusta III", która „wyręczała władcę okiem, uchem, myślą, wolą. I zawsze miała na podorędziu posłuszny zastęp kreatur".

„BRÜHL, SĄ PIENIĄDZE?"

Brühl był, wedle ówczesnej tytulatury, hrabią cesarstwa niemieckiego, pierwszym saskim tajnym ministrem gabinetu i konferencji, rzeczywistym tajnym radcą, oberszambelanem, ober-podkomorzym, prezesem Kamery, naczelnym dyrektorem podatkowym, generalnym dyrektorem akcyzy, wyższym dyrektorem deputacji obrachunkowej, generalnym komisarzem do wrót Morza Bałtyckiego, nadinspektorem manufaktur porcelanowych, kapitulariuszem katedry miśnieńskiej, proboszczem katedry budziszyńskiej, głównodowodzącym kawalerią w Polsce. Należał do wolnomularskiej loży Trzech Braci.

Przede wszystkim jednak wiernie stał u boku Augusta III Wettyna. Jako jeden z niewielu dworaków miał do niego dostęp tuż po tym, jak monarcha wstawał z łoża i wypijał pierwszą filiżankę herbaty.

„Brühl, hab ich Geld?" - pytał rano król.

Ja, Majestät" - niezmiennie odpowiadał minister".

Ks. Jędrzej Kitowicz zapisał: „Kto z pospolitych obywatelów miał jaką suplikę do króla, podawał mu ją podczas tego marszu, nisko nachylony, albo na jedno kolano przyklęknąwszy. Król odebrawszy suplikę oddawał paziowi za sobą idącemu, a paź odnosił ją do ministra (Brühla), który podług woli swojej imieniem królewskim dawał na nie odpowiedzi albo też w kąt zarzucał".

JAK SIĘ TO ZACZĘŁO?

Henryk von Brühl urodził się 13 sierpnia 1700 r. w Gangloffsömmern w Turyngii. Od najmłodszych lat wykazywał zdolności do służby dworskiej. W 1719 r. został „srebrnym paziem" Augusta II, w 1729 r. - kamerjunkrem, a w roku 1730 - podkomorzym, później szambelanem saskim. W 1731 r. mianowano go dyrektorem akcyzy, kierownikiem finansów elektorskich, polityki zagranicznej i wewnętrznej elektoratu. Od 1733 r. administrował górnictwem i dochodami dworu. Za swą służbę pobierał niebagatelną pensję - 90 tys. talarów rocznie, którą powiększał łapówkami.

Natychmiast po śmierci Augusta II jego następca August III wysłał Brühlowi instrukcję, co ma zrobić po śmierci króla. Miał zabezpieczyć papiery i wartościowe przedmioty, w tym insygnia koronacyjne, a następnie rozpocząć zabiegi o tron polski. Sam Brühl miał odpowiadać, że książęce „serce i skłonności kierowały się zawsze ku dobru polskiego narodu" i ma on nadzieję, iż zasługi ojca „skłonią Polaków do dania (...) pierwszeństwa przed innymi kandydatami, którzy wystąpią z aspiracjami do polskiego tronu". August III Wettyn włożył polską koronę 17 stycznia 1734 r. na Wawelu.

CYNIK, POLITYKIER

O jego talentach do intryg i cynizmie krążyły legendy. Po umiejętnym odsunięciu konkurenta, faworyta Augusta III, Aleksandra Józefa Sułkowskiego, który musiał w 1738 r. opuścić Drezno, zgromadził w swoich rękach praktycznie wszystkie najważniejsze urzędy saskie. Od roku 1738 do 1763 podlegał mu Tajny Gabinet - naczelny organ władzy w Saksonii. W 1746 r. otrzymał awans na wymarzoną funkcję - premiera-ministra.

W skomplikowanej sytuacji politycznej połowy XVIII w. von Brühl starał się, jakbyśmy dziś powiedzieli, realizować linię „ultrarealistyczną". Brühl zalecał współpracę z Rosją przeciw Prusom, które zagrażały Saksonii i Rzeczypospolitej. Kilkakrotne próby porozumienia i zyskania poparcia Prus dla planów reform w Rzeczypospolitej rozbijały się o wygórowane żądania terytorialne, na które August III nie chciał się zgodzić.

Od 1743 r. Brühl mocniej związał się z Rosją, popierając w Rzeczypospolitej interesy jej głównych stronników - Czartoryskich. Powód był prosty. W 1748 r. to właśnie Czartoryscy wpłynęli na pozytywny wyrok Trybunału Koronnego poświadczający jego polskie szlachectwo. Od tej chwili mógł nabywać również dobra ziemskie w Polsce, m.in. wsie Łomianki, Wola i kilka placów na przedmieściach Warszawy. W 1754 r. dokonał jednak zaskakującego posunięcia. Zerwał z Czartoryskimi i zbliżył się do kamaryli Jerzego Mniszcha, który w Dukli zawarł związek małżeński z jego córką Marią Amalią z Brühlów.

BUTY I SZLAFROKI

Pod koniec lat 50. Brühl z handlu urzędami zrobił prawdziwy majstersztyk. Gdy do Warszawy zjechał August III, jego minister brał pieniądze nawet za umożliwienie dostępu do króla. W ciągu krótkiego czasu zarobił 3 mln złotych polskich. Szlachta sarkała na podobne zdzierstwo, a 14 kwietnia 1758 r. hetman wielki koronny Jan Klemens Branicki ogłosił adresowany do króla manifest, w którym oskarżył Brühla o najgorsze zbrodnie. Był powszechnie czytany przez szlachtę. Brühl uratował wpływy, ale jego reputacja sporo ucierpiała, choć i tak nie była zbyt wysoka.

Rok później ukazała się po francusku anonimowa broszura „Życie i natura hrabiego B.". Jej autor, prawdopodobnie pruski urzędnik, dowodził, że za wszystkie nieszczęścia Saksonii odpowiada Brühl. Pisał o bogactwie ministra, o wystawności jego dworu, o tym, ile miał butów i ile szlafroków, a przede wszystkim - ile milionów talarów ukradł. Książeczkę czytano także w Polsce. Na sejmie 1762 r. atak na Brühla był już zupełnie jawny - Stanisław Poniatowski, przyszły król, zakwestionował prawo jego synów do bycia posłami oraz polskie szlachectwo ministra. Szlachta krzyczała, Konopczyński dodaje: „W czasie awantury dobyto szabel".

KONIEC OPOWIEŚCI

Czy wpłynęło to na postępowanie Brühla? Niespecjalnie. Uszczuplony budżet koronny Brühl uzupełniał w sposób najbardziej efektywny: poprzez sprzedaż polskich wakansów, czyli nieobsadzonych stanowisk urzędniczych. I tak w 1761 r. sprzedał przykładowo podskarbiostwo koronne Teodorowi Wesslowi, który miał zagwarantować mu nielegalne dochody z nowo utworzonej mennicy polskiej. Nadal potrafił być bezwzględny. W 1761 r. buntującą się przeciwko saskiej korupcji szlachtę wielkopolską spacyfikował z pomocą 12-tysięcznego wojska rosyjskiego.

Rok 1763 r. był fatalny, zarówno dla Augusta III, jak i jego wszechwładnego ministra. 21 kwietnia niedomagający król wyjechał wraz z Brühlem z Warszawy, a 30 kwietnia ujrzał po raz pierwszy od 1756 r. zrujnowane przez Prusaków Drezno. Był wstrząśnięty. Poważnie zapadł na zdrowiu. Razem z nim rozchorował się i minister - miał dolegliwości żołądka i jelit, które powodowały krwawienie. Pracował już tylko w łóżku.

Brühla trudno jest bronić i wśród historyków trudno znaleźć kogoś, kto podjąłby się tego zadania. Kim bowiem był ów polityk, który pozostawił po sobie polityczne zgliszcza, fatalną reputację, a także największy w Europie zbiór zegarków, kamizelek oraz... misternie trefionych peruk.

Co po nim zostało? Przede wszystkim Pałac na warszawskich Młocinach, zbudowany w latach 1752-1758 według projektu Johanna Friedricha Knöbla na wiślanej skarpie, otoczony ogrodem, nazywany też Wilanowem Północy. Kolejna budowle to tarasy Brühla w Dreźnie, czyli promenada spacerowo-widokowa i pałac Brühla w Brodach.

eprasa.pl ea9d4e3551

Zdobyli Berlin tuż pod Łodzią, zdobyli też serca widzów

Sześćdziesiąt lat temu telewizja zaczęła pokazywać serial „Czterej pancerni i pies". Nikt wtedy nie przypuszczał, że „Pancerni" staną się kultowym polskim serialem. Wiele zdjęć kręcono w Łodzi i okolicach, między innymi w obecnym rektoracie Politechniki Łódzkiej. Pancerni zdobywali zaś Berlin w... Aleksandrowie Łódzkim.



FOT. TVP/FILM POLSKI

Czterej pancerni: Gustlik Jeleń (Franciszek Pieczka), Olgierd Jarosz (Roman Wilhelmi), Grigorij Saakaszwili (Włodzimierz Press), Janek Kos (Janusz Gajos). No i Szarik.

ANNA GRONCZEWSKA

Nie było w Polsce podwórka, na którym dzieci nie bawiłyby się w „Czterech pancernych i psa". Każdy chciał być Jankiem, Marusią, a nawet Szarikiem. Pierwszy, pilotowy odcinek serialu, „Załoga", Telewizja Polska wyemitowała 60 lat temu - 9 maja 1966 roku, w Dzień Zwycięstwa. Regularną emisję rozpoczęto we wrześniu tego samego roku. „Czterej pancerni i pies" są do dziś jedną z najpopularniejszych naszych produkcji filmowych. Pomagała w tym TVP, która pokazywała „Pancernych" średnio co półtora roku. Teraz ta częstotliwość się jeszcze zwiększyła. Serial emituje nie tylko Telewizja Polska, ale też stacje komercyjne.

- „Czterej pancerni i pies" to dla mnie kawałek życia, które razem z kolegami spędziliśmy na planie - mówił nam przed laty w wywiadzie nieżyjący już Witold Pyrkosz, który w „Pancernych" zagrał kaprala Franka Wichurę. - Rola Wichury miała być tylko epizodem w pierwszej serii. Ale postać pozostała i z „Pancernymi" dotarła do Berlina. Miałem dołączyć do załogi „Rudego", ale pod pancerzem było mi za duszno...

PRZYJACIEL JARUZELSKIEGO

Nakręcono 21 odcinków „Czterech pancernych i psa", choć serial miał się skończyć po siedmiu - kiedy Janek odnajduje ojca, załoga dochodzi do Bałtyku i ginie Olgierd, dowódca „Rudego". Takie zakończenie miała też powstała równolegle książka. Popularność serialu była tak wielka, że Janusz Przymanowski zaczął pisać kolejne odcinki.

Janusz Przymanowski, autor scenariusza i frontowy przyjaciel Wojciecha Jaruzelskiego, przygody załogi „Rudego 102" napisał na podstawie autentycznych wspomnień polskich żołnierzy walczących na wschodnim froncie.

- Pisali do niego listy i opowiadali o swoim życiu, Przymanowski sam też wędrował z polskim wojskiem z Rosji do Polski - mówił nam przed laty Łodzianin Romuald Kropat, nieżyjący już dziś operator „Czterech pancernych i psa", wieloletni wykładowca łódzkiej szkoły filmowej. - Scenariusz był uzupełniany w czasie realizacji filmu.

Wielu młodych widzów nie mogło przeboleć, że w kolejnych odcinkach nie występuje już Roman Wilhelmi. Ale choć jego bohater zginął, aktor miał się jeszcze pojawić w serialu. Jest w nim scena, kiedy „Pancerni" widzą z daleka żołnierza bardzo podobnego do Olgierda. Wątek miał być kontynuowany. Planowano bowiem, by Wilhelmi zagrał rosyjskiego sapera, który pojawia się w ostatnich odcinkach. Miał być łudząco podobny do Olgierda. Jednak wcześniej Wilhelmi przyjął propozycję zagrania w jakimś NRD-owskim filmie i w „Czterech pancernych" się już nie pojawił. Rosyjskiego oficera zagrał Aleksander Bielawski.

W rolę Szarika wcielił się milicyjny pies Trymer. W pierwszej serii trenował go milicjant, który wyjechał potem do Izraela. W dwóch kolejnych częściach zastąpił go znany treser zwierząt pułkownik Franciszek Szydełko. Szarik miał dwóch dublerów.

- Kiedy w berlińskiej dekoracji Szarik nie chciał skoczyć z pierwszego piętra, to zastępował go dubler - wspominał Romuald Kropat.

WYBIEGLI Z KOŚCIOŁA

Załoga „Rudego" i jej przyjaciele jeździli po całym kraju na spotkania z telewidzami. Urodzony w Łodzi aktor Janusz Kłosiński, grający sierżanta Czernousowa, opowiadał, że kiedyś z Romanem Wilhelmim jechali na takie spotkanie z widzami. Przejeżdżali przez miejscowość, w której odbywała się niedzielna suma. Nagle ktoś krzyknął: Jadą pancerni! Wszyscy, łącznie z ministrantami wybiegli z kościoła.

- Wilhelmi, który nie był człowiekiem sentymentalnym, mrugnął do mnie, puknął się w czoło i powiedział: Ci ludzie zwariowali! - wspominał Janusz Kłosiński.

W Łodzi na ul. Piotrkowskiej i Placu Wolności „Pancernych" witały tłumy.

- Czterej pancerni na czołgu mieli przejechać z Placu Wolności, Piotrkowską do Hali Ludowej, gdzie miała się odbyć finałowa impreza - wspominał po latach Janusz Gajos. - Nikt się nie spodziewał jednak, że przyjdzie 250 tysięcy osób. Czołg stał na placu straży pożarnej, a przed nami zbity tłum, masa dzieci, no i my mamy niby tym czołgiem jechać. Nie zapomnę, jak z Romkiem Wilhelmim patrzyliśmy na ten falujący tłum i nagle on mówi: Popatrz na bramę. Brama wjazdowa była zamknięta na gruby łańcuch, tłum napierał. I nagle, jakby w złą godzinę powiedział, ten łańcuch pękł, brama się otworzyła i rzeka ludzi po prostu wlała się na plac. Uciekaliśmy jak opętani, ze strachu, że nas stratują. Doszło do tego, że wsadzili każdego z nas w osobny wóz strażacki i na sygnale, bocznymi ulicami zawieźli do tej hali.

Tamto spotkanie z Łodzianami dobrze zapamiętał też Romuald Kropat.

- To było coś nie do wyobrażenia! - opowiadał nam. - Drugie spotkanie zorganizowano w Łodzi, gdy akurat do miasta przybywał kardynał Stefan Wyszyński. Partia chciała w ten sposób odciągnąć Łodzian od głowy Kościoła. Jednak fortel nie powiódł się. Na spotkanie z „Pancernymi" prawie nikt nie przyszedł. Cała ekipa pojechała więc na przyjęcie, które zorganizowano koło Strykowa...

WYSZYŃSKI I WOJTYŁA WYGRALI Z PANCERNYMI

To drugie spotkanie z „Pancernymi" odbyło się 11 czerwca 1967 roku. Wtedy w Łodzi i pobliskim Tumie odbywały się ogólnopolskie uroczystości kończące obchody Millenium Chrztu Polski. Przybyli na nie między innymi wspomniany prymas Wyszyński, a także przyszły papież i święty, Karol Wojtyła. „Pancerni" mieli odciągnąć Łodzian od uroczystości religijnych. Najpierw w parku na Zdrowiu, podobno na życzenie mieszkańców miasta, pokazano widowisko plenerowe „Ballada partyzancka".

- Przypomnijmy, że to widowisko - gigant, w którym jego realizatorzy przedstawiają widzom chlubne karty z walk polskiej lewicy z hitlerowskim najeźdźcą! - informował „Dziennik Łódzki". - Zrzut skoczków i broni dla oddziałów partyzanckich, świece dymne, wystrzały oraz obrazy z biwaków leśnych ludzi wraz z piosenkami i satyrą okupacyjną to tylko fragmenty „Ballady partyzanckiej". Po raz pierwszy w widowisku wezmą udział bohaterowie filmu „Czterej pancerni i pies". Po zakończeniu „Ballady" ulubieńcy młodzieży i dorosłych „Pancerni" wraz z psem Szarikiem przejadą ulicami miasta.

Podawano dokładnie trasę przejazdu. - Bohaterowie serialu, udając się do Warszawy, przejadą ul. Uniwersytecką (od Narutowicza), Strykowską, dalej Wycieczkową, Kryształową do autostrady warszawskiej - informowano. Apelowano też, by podczas przejazdu aktorów nie niszczono znajdujących się na trasie kwietników, zieleńców, trawników.

Poniedziałkowa gazeta nie informowała już o tym, że przejazd „Pancernych" nie cieszył się tak wielkim zainteresowaniem, jakiego się spodziewano. Pokazano tylko fotografię bohaterów serialu na czołgu.

ALEKSANDRÓW JAK BERLIN

Zdjęcia do serialu kręcono w wielu miejscach Polski. W pierwszej serii były to głównie Wrocław i Żagań. Potem dochodziły inne miejsca. W tym także te związane z regionem łódzkim. Wiele zdjęć powstało w okolicach Spały. W Spale ekipa miała swoją bazę. Zdjęcia krę-

eprasa.pl ea9d4e3551

cono natomiast w Inowłodzu i Poświętnem. Tam powstały sceny z odcinka „Kwadrans po nieparzystej".

Wiele kilometrów taśmy filmowej nakręcono w łódzkiej Wytwórni Filmów Fabularnych. W „Pancernych" zagrały także dwa łódzkie pałace znajdujące się przy ul. Skorupki, należące teraz do Politechniki Łódzkiej. Oba można oglądać w odcinku „Kwadrans po nieparzystej". W późniejszym rektoracie PŁ, a dawnym pałacyku Reinholda Richtera, przy ul. Skorupki 6/8 kręcono zdjęcia z zewnątrz. W pałacu, gdzie znajdował się kiedyś Urząd Stanu Cywilnego, należącym przed laty do Józefa Richtera, przy ul. Skorupki 10/11, realizowano zdjęcia wewnętrzne. Teraz w tym miejscu jest rektorat PŁ.

Natomiast sceny, w których pancerni zdobywali Berlin, zagrało lotnisko w Aleksandrowie Łódzkim. Tam ustawiono wielką makietę Bramy Brandenburskiej. Wykorzystano ją jeszcze w dwóch innych filmach, między innymi „Kierunek Berlin".

Zdjęcia do „Pancernych" kręcono również w okolicach Niewiadowa, koło Tomaszowa Mazowieckiego. Z tej miejscowości pochodzi Cezary Pazura. Był kilkuletnim chłopcem, poszedł przyglądać się, jak kręcą kultowy serial. W przerwie zdjęć podszedł do Janusza Gajosa i poprosił o autograf. Nie dostał go.

- Trzeba było powiedzieć, że to ty! - odpowiedział po latach koledze po fachu Gajos.

GAJOS POD CIĘŻARÓWKĄ

Na planie serialu nie brakowało dramatycznych sytuacji. Ciężkiemu wypadkowi uległ Janusz Gajos, filmowy Janek Kos. Romuald Kropat dobrze zapamiętał ten moment. Na miejsce, gdzie kręcono kolejne zdjęcia, ciężarówki wwoziły sprzęt. Gdy wracały, skracały sobie drogę. Na miejscu byli już aktorzy. Janusz Gajos czekając na rozpoczęcie zdjęć zdrzemnął się na ziemi. Kierowca ciężarówki nie zauważył śpiącego aktora.

- Odwróciłem się i patrzę, że ciężarówka jedzie wprost na Gajosa! - opowiadał Romuald Kropat. - Przednie koła przejechały przez aktora. Zacząłem krzyczeć, by samochód się zatrzymał. Ciężarówka stanęła. Gdyby tak nie było, to skutki wypadku byłyby o wiele tragiczniejsze. Janusz Gajos z pękniętą miednicą został odwieziony do szpitala.

Po tym wypadku trzeba było zmienić scenariusz „Pancernych". „Rudy" został trafiony, zniszczono wieżę czołgu, a ranna załoga wylądowała w szpitalu. Wszyscy pamiętają odcinek, w którym Janek Kos leży cały w gipsie na szpitalnym łóżku. Gajosa przywożono ze szpitala na plan filmowy na specjalnym łóżku i kręcono zdjęcia.

DZIECI BIEGAŁY ZA CZEREŚNIAKIEM

Aktorzy grający w „Czterech pancernych i psie" zdobyli ogromną popularność.

- Gdy serial był emitowany, to biegały za mną dzieci, 7-8-latkowie i wołały: Tomek, nie piskaj! - opowiadał nam Wiesław Gołas, czyli Tomek Czereśniak. - Nie gniewałem się za to, bo nie jestem obraźliwy.

Przez wiele lat polskie podwórka i szkoły pełne były małych czołgistów. Ulubionym bohaterem młodych Polaków był Janek. Gdy na podwórku bawiono się w „Czterech pancernych i psa", każdy chciał być dowódcą „Rudego". Powodzeniem cieszyły się jeszcze Marusie i Lidki, choć zaszczytem było też mianowanie na Szarika.

- A moją ulubioną postacią był Grigorij, grany przez Włodzimierza Pressa - mówił nam Marek Łazarz z Wrocławia, slawista z wykształcenia, a pilot i przewodnik turystyczny z zawodu, autor książki „Czterej pancerni i pies. Przewodnik po serialu i okolicach". - Może na przekór wszystkim tym, którzy kochali Janka albo Lidkę lub Marusię.

Marek Łazarz, choć urodził się sześć lat po tym, gdy nakręcono pierwszy odcinek „Czterech pancernych i psa", jest jednym z najbardziej zagorzałych fanów serialu. Wie o nim wszystko, przez trzy lata zbierał wiadomości na ten temat.

- Miałem z sześć czy siedem lat, gdy pierwszy raz obejrzałem „Pancernych" - wspominał. - Na początku najbardziej interesowała mnie technika wojskowa, a więc czołgi, działa, karabiny. Potem szybko zrozumiałem, że to wspaniały film przygodowy, opowiadający o przyjaźni. Była to polska odpowiedź na amerykańskie seriale typu „Zorro" czy „Wilhelm Tell".

KLUBY PANCERNYCH

Na przełomie lat pięćdziesiątych i sześćdziesiątych w wielkich miastach i małych wsiach powstawały Kluby Pancernych. Tworzono załogi „Rudego". Mogły one liczyć dowolną liczbę członków, ale koniecznie musiało być w niej zwierzę. Niekoniecznie pies. Szarikiem były koty, rybki, a nawet żółwie.

- Do Klubów Pancernych należało 400-500 tysięcy dzieci - wyjaśniał Marek Łazarz. - Gdy w 1970 roku Kluby Pancernych organizowały egzaminy na kartę rowerową, to tylko w ciągu jednej niedzieli przystąpiło do nich 800 tysięcy dziewcząt i chłopców!

Franciszek Pieczka, aktor grający w „Pancernych" Gustlika Jelenia, pamięta, że członkowie Klubów Pancernych budowali po wsiach budy dla miejscowych Szarików, wykładali je słomą.

Wiele powiedzeń z serialu weszło do naszego języka. Między innymi słynne już: Pyrkosz, pyrkosz i nie jedziesz! - słowa te mówił do Witolda Pyrkosza Franciszek Pieczka. Scena ta weszła do serialu przez przypadek.

- Wymyślili to córka i syn Konrada Nałęckiego, nieżyjącego już reżysera serialu, który był wspaniałym człowiekiem - wspominał nam Witold Pyrkosz. - Reżyser stwierdził, że nie wejdzie to do filmu. Ja na to: Jak to nie wejdzie? Poszedłem do sklepu, kupiłem dzieciom po czekoladzie i w filmie się znalazła. Po latach wracaliśmy z żoną i córką z Zakopanego i na Moście Dębnickim w Krakowie mój Polonez zgasł. Podszedł do mnie milicjant, popatrzył na mnie i mówi: „Pyrkosz, pyrkosz i nie ruszosz". Bardzo się ucieszyłem, bo pierwszy raz zostałem zacytowany!

Szarik bardzo lubił Wiesława Gołasa. Spędzał z nim więcej czasu niż z filmowym Jankiem.

- Gdy pan Szydełko musiał wyjechać, to Szarik spał u mnie w hotelu, a dietę na wyżywienie miał większą niż ja! - opowiadał nam Wiesław Gołas.

KOMUNISTYCZNA PROPAGANDA?

Zarzucało się serialowi, że był propagandą komunistyczną, ale niewielu fanów serialu to interesowało. Do dziś jest to dla nich serial o przyjaźni i przygodach, które sami chcieliby przeżyć.

- Nie wstydzę się udziału w tym serialu - mówił nam Franciszek Pieczka. - Że był wykorzystany przez tzw. czynniki do innych celów, to już inne zagadnienie. Ale takie to były czasy. Były zarzuty, że serial przekłamuje historię, ale myśmy szli ze wschodu na zachód, a nie z zachodu na wschód. Był to serial o przyjaźni. Teraz w serialach dla młodzieży leje się krew. Konsekwencją tego jest to, jak się potem młodzi zachowują.

LOSY PANCERNYCH

Losy aktorów serialu ułożyły się różnie. Roman Wilhelmi zmarł w 1991 roku. „Pancerni" przynieśli mu wielką popularność. Choć potem widzowie bardziej kojarzyli go z Nikodemem Dyzmą i dozorcą Aniołem niż z Olgierdem. Wielkiej kariery nie zrobił już Włodzimierz Press, czyli Grigorij. Sam przyznał, że chyba nie do końca wyzwolił się z tej roli. Ale na planie „Pancernych" poznał żonę Grażynę, która pracowała jako kostiumolog. Mają dwoje dzieci. Grzegorz jest fotografem, a córka mieszka we Francji.

Barbara Krafftówna, czyli niezapomniana Honorata, zmarła w 2022 roku, miała 86 lat. Niedawno Remigiusz Grzela napisał o niej książkę „Krafftówna. W krainie czarów". Niestety, pani Barbarze nie ułożyło się prywatne życie. Jej pierwszy mąż Michał Gazda, też aktor, zmarł nagle, gdy miał 42 lata. Po latach znów wyszła za mąż. Jej mężem został Arnold Seidner, dyrektor Międzynarodowego Instytutu do spraw Emigrantów w San Francisco. Dla niego wyjechała do USA. Ale po pół roku mąż zmarł. Barbara Krafftówna wróciła do kraju. W Kanadzie mieszkał z rodziną Piotr, jej syn z pierwszego małżeństwa. Umarł w 2009 roku. Wdową jest też Małgorzata Niemirska, która grała Lidkę. Jej mąż, znany aktor Marek Walczewski zmarł 17 lat temu. Natomiast Marusia, czyli Pola Raksa, z którą Lidka walczyła o serce Janka, wiele lat temu odeszła z zawodu. Zajęła się modą. Janusz Gajos jest dziś jednym z najwybitniejszych polskich aktorów.

Kilka lat temu pojawił się pomysł, by nakręcić dalsze losy „Pancernych". Akcja filmu miała się rozgrywać po 40 latach od zakończenia wojny. Bohaterowie spotykają się i znowu razem walczą, choć tym razem nie z Niemcami. Kapral Wichura został sprzedawcą Mercedesów, Janek Kos - biznesmenem. Gustlik Jeleń siedziałby w Ustroniu pod pantoflem Honoraty, a Grigorij, który stał się alkoholikiem, zostałby ściągnięty z Gruzji do Polski. Jednak skończyło się na planach.



FOT. WIKIMEDIA.COMMONS

Premiera serialu „Czterej Pancerni i pies" w Sali Kongresowej Pałacu Kultury i Nauki w 1966 roku.

eprasa.pl ea9d4e3551

Mijają 34 lata od jego zaginięcia

1 września miną 34 lata od zaginięcia Jarosława Ziętary. Młody poznański dziennikarz wyszedł rano z mieszkania przy ul. Kolejowej i miał jechać do redakcji. Nigdy tam nie dotarł. Jego ciała nie odnaleziono, a za jego śmierć do dziś nikt nie został prawomocnie skazany.

JUSTYNA PIASECKA-GABRYEL

We wtorek rano przed kamienicą przy ul. Kolejowej 49 w Poznaniu znów pojawią się kwiaty i znicze. Na ścianie budynku, z którego Jarosław Ziętara wyszedł 1 września 1992 roku, wisi tablica z jego twarzą. Miał wtedy 24 lata.

Tamtego ranka powinien dotrzeć do redakcji „Gazety Poznańskiej". Nie dotarł. Nie wrócił też do mieszkania. Nie znaleziono go następnego dnia, po tygodniu, miesiącu czy roku.

Po 34 latach wiadomo przynajmniej tyle, że nie było to zwykłe zaginięcie. Prokuratura uznaje, że Ziętara został porwany i zamordowany z powodu swojej pracy dziennikarskiej. Nadal jednak nie wiadomo, gdzie ukryto jego ciało. Nie ustalono też wszystkich osób odpowiedzialnych za zbrodnię.

I mimo śledztw, kolejnych zarzutów i procesów nikt nie odbywa kary za jego śmierć.

DZIENNIKARZ, KTÓRY PYTAŁ O ZBYT WIELE

Jarosław Ziętara pochodził z Bydgoszczy. Studiował politologię na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Jeszcze jako student zaczął pracować w mediach. Był związany m.in. z „Gazetą Poznańską", współpracował także z innymi redakcjami.

Interesowało go to, co w Polsce początku lat 90. działo się na styku wielkiego biznesu, polityki i przestępczości. Był to czas gwałtownych przemian gospodarczych, fortun powstających niemal z dnia na dzień i dziwnych interesów, za którymi państwo często nie nadążało.

Ziętara szukał informacji o takich sprawach. Rozmawiał z ludźmi, zbierał dokumenty, sprawdzał powiązania. Śledczy po latach przyjęli, że właśnie dlatego zginął.

Droga do takiego ustalenia była jednak długa. Początkowo sprawę traktowano jako zaginięcie. Śledztwo zabójstwa Jarosława Ziętary wszczęto dopiero po ponad roku po jego zniknięciu. Później postępowanie umarzano, wracano do niego, ponownie przesłuchiwano świadków i sprawdzano stare tropy.

Rodzina przez lata nie miała nawet miejsca, w którym mogłaby pożegnać syna. Ciała Jarosława Ziętary nigdy zresztą nie odnaleziono. Został uznany za zmarłego w 1999 roku, ale jego grób na cmentarzu komunalnym w Bydgoszczy pozostaje pusty.

SPRAWA WRACAŁA PO LATACH

Wydawało się, że z czasem szanse na rozwiązanie zagadki będą tylko maleć. Stało się jednak inaczej.

Do sprawy wrócili dziennikarze, a potem ponownie prokuratura. W 2011 roku, po publicznych apelach o wyjaśnienie okoliczności śmierci Ziętary, śledztwo zostało podjęte na nowo. Ostatecznie trafiło do prokuratorów w Krakowie.

Zaczęto jeszcze raz analizować materiały sprzed lat. Wracano do dawnych świadków, dokumentów i informacji, których wcześniej nie sprawdzono albo którym nie poświęcono dostatecznej uwagi.

Przełom nastąpił w 2014 roku. Zarzuty usłyszeli byli ochroniarze poznańskiego Elektromisu Mirosław R. ps. „Ryba" oraz Dariusz L. ps. „Lala".

Według oskarżenia mieli uczestniczyć w uprowadzeniu dziennikarza. Prokuratura twierdzi, że wspólnie z jeszcze jednym, nieżyjącym już mężczyzną podali się za policjantów, doprowadzili Ziętarę do samocho-du, a następnie przekazali osobom, które go zabiły.

Obaj od początku zaprzeczają, by mieli związek z porwaniem i śmiercią dziennikarza.

Ich proces rozpoczął się w 2019 roku. Trwał ponad trzy lata. W październiku 2022 roku Sąd Okręgowy w Poznaniu uniewinnił obu oskarżonych. Nie był to jednak koniec.

OD UNIEWINNIENIA DO PONOWNEGO PROCESU

Prokuratura zaskarżyła wyrok. W grudniu 2025 roku Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił uniewinnienie „Lali" i „Ryby" i nakazał ponowne rozpoznanie sprawy.

Uzasadnienie tej decyzji było wyjątkowo mocne. Sąd apelacyjny krytycznie ocenił sposób, w jaki w pierwszym procesie analizowano część zeznań i innych dowodów. Sędzia Maciej Świergosz mówił wprost, że zdaniem sądu odwoławczego materiał zgromadzony w sprawie jest wystarczający do wydania wyroku skazującego.

Po ponad trzech dekadach od śmierci Ziętary wydawało się więc, że za chwilę zacznie się kolejny proces. Tak się nie stało.

Sąd Okręgowy w Poznaniu uznał jednak, że przed ponownym rozpoznaniem sprawy śledztwo trzeba jeszcze uzupełnić i zwrócił akta prokuraturze. Śledczy nie zgadzali się z tą decyzją. Prokurator z Małopolskiego Wydziału Zamiejscowego Prokuratury Krajowej w Krakowie złożył zażalenie, wskazując, dlaczego - jego zdaniem - zwrot postępowania nie był konieczny. W sierpniu Sąd Apelacyjny w Poznaniu zażalenia jednak nie uwzględnił. To oznacza, że sprawa po raz kolejny wróciła z sądu do śledczych.

- Aktualnie, z uwagi na decyzję Sądu Apelacyjnego w Poznaniu, konieczne będzie wykonanie przez prokuratora czynności uzupełniających śledztwo, a następnie podjęcie końcowej decyzji merytorycznej - przekazała „Głosowi Wielkopolskiemu" prokurator Katarzyna Calów-Jaszewska z Prokuratury Krajowej.

Jakie dokładnie czynności zostaną wykonane, prokuratura nie chce ujawniać, powołując się na dobro postępowania. Sąd Okręgowy wskazywał wcześniej m.in. na dokumentację dotyczącą Jarosława Ziętary wytworzoną przez dawny Urząd Ochrony Państwa oraz opinię dotyczącą możliwości odtworzenia nagrania rozmowy Anny D. z Ryszardem B.

Nie wiadomo też, kiedy postępowanie uda się uzupełnić. Prokuratura nie chce dziś nawet przesądzać, czy będzie to kwestia tygodni, czy miesięcy.

- Obecnie trudno oszacować czas niezbędny do uzupełnienia postępowania, albowiem zależy to przede wszystkim od tempa przekazywania określonych materiałów przez inne, centralne instytucje państwowe - wyjaśnia prokurator Calów-Jaszewska.

Dopiero gdy materiały trafią do śledczych, będą musiały zostać przeanalizowane i zestawione z dowodami zgromadzonymi dotychczas. Dopiero potem prokuratura podejmie końcową decyzję w sprawie. Na razie nie sposób więc powiedzieć, kiedy akta „Lali" i „Ryby" ponownie trafią do sądu.

„UPŁYW CZASU DZIAŁA DESTRUKCYJNIE"

Dla Krzysztofa M. Kaźmierczaka z Komitetu Społecznego im. Jarosława Ziętary najnowszy zwrot w sprawie jest trudny do zrozumienia właśnie dlatego, że nastąpił tak szybko po grudniowym orzeczeniu sądu apelacyjnego.

- Zdumiewa i decyzja Sądu Okręgowego w Poznaniu o zwróceniu sprawy prokuraturze do uzupełnienia materiału dowodowego, jak i odrzucenie zażalenia w tej kwestii. Przecież w ubiegłym roku Sąd Apelacyjny w Poznaniu uchylił wyrok uniewinniający byłych ochroniarzy z Elektromisu i stwierdził dobitnie, że materiał dowodowy jest wystarczający do wydania wyroku skazującego oskarżonych - mówi.

Od zaginięcia Ziętary minęło niemal całe dorosłe życie człowieka, od przedstawienia zarzutów „Lali" i „Rybie" prawie 12 lat.

- Cofnięcie sprawy do prokuratury oznacza znaczne odwleczenie szans na spóźnioną o dziesięciolecia sprawiedliwość w sprawie porwania i zabójstwa Jarosława Ziętary. Upływ czasu działa destrukcyjnie, umierają kolejni świadkowie, zaciera się pamięć - podkreśla Kaźmierczak.

Przez te 34 lata zmarło już wiele osób, które mogły coś wiedzieć o sprawie. Niektórych tropów nie da się dziś sprawdzić tak jak można było zrobić to na początku lat 90.

Osobny proces dotyczył byłego senatora Aleksandra Gawronika. Prokuratura oskarżała go o podżeganie do uprowadzenia i zabójstwa dziennikarza. Gawronik został jednak uniewinniony, a orzeczenie to stało się prawomocne. W 2024 roku Sąd Najwyższy oddalił kasację prokuratury.

Pozostaje sprawa dwóch byłych ochroniarzy. I pytania, na które od 1992 roku nie ma odpowiedzi: kto dokładnie zdecydował o porwaniu Ziętary, kto go zabił i gdzie ukryto jego ciało.

1 września o godzinie 9 przy ul. Kolejowej 49 w Poznaniu znów spotkają się ludzie, którzy chcą o tym przypomnieć.

- Tym bardziej zachęcam do pokazania, że pamiętamy o zamordowanym dziennikarzu - mówi Krzysztof M. Kaźmierczak.



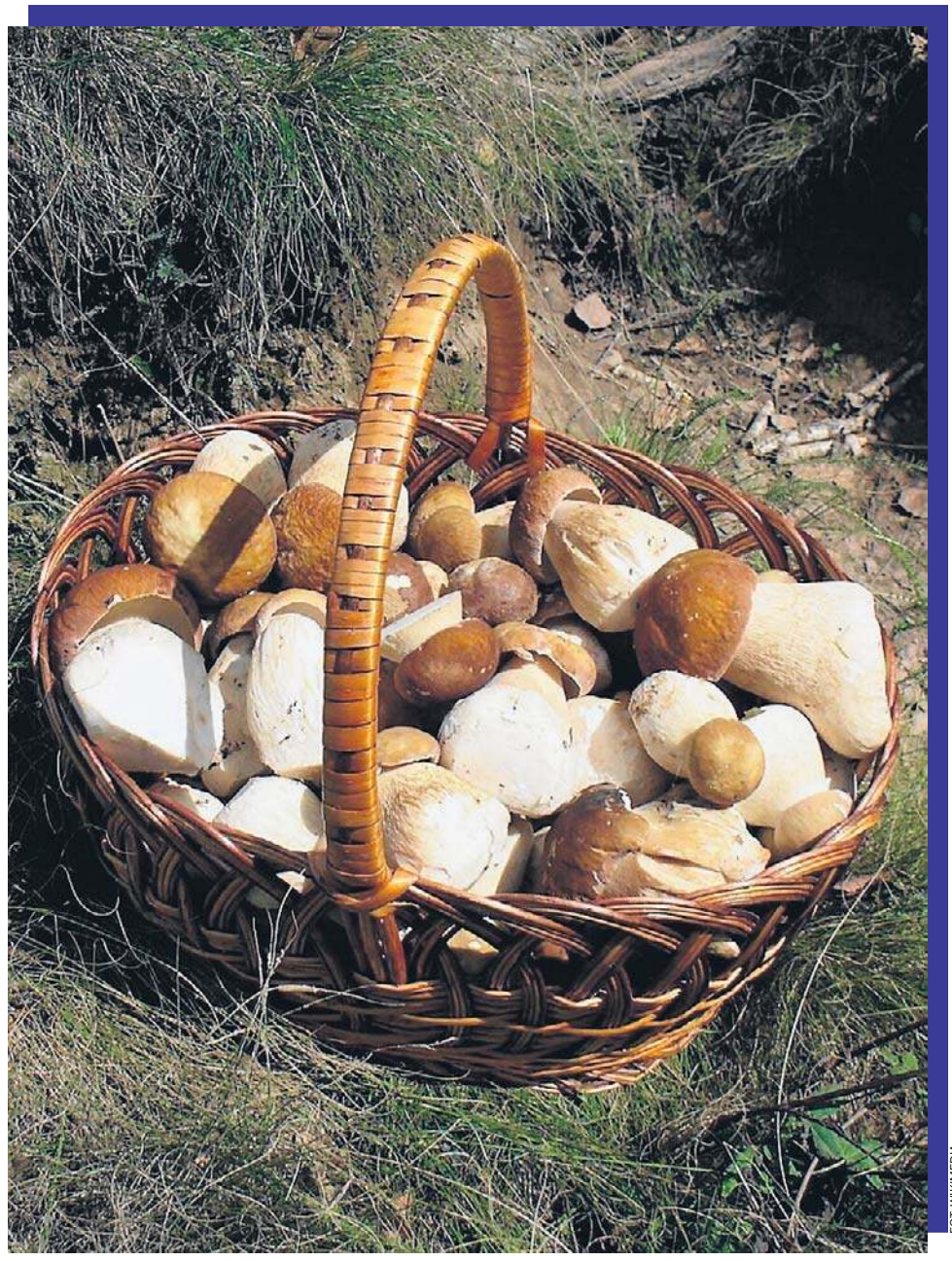
FOT. ARCHIWUM RODZINNE

Jarosław Ziętara zaginął 1 września 1992 roku w drodze do redakcji. Śledczy uznają, że został porwany i zamordowany z powodu swojej pracy dziennikarskiej.

eprasa.pl ea9d4e3551

Jesienne grzybobranie nie dla każdego. Kto powinien ich unikać?

Grzybobranie to jedno z naszych ulubionych jesiennych zajęć. Chętnie poszukujemy grzybów w lasach, a następnie je dusimy, marynujemy, suszymy i jemy. Jednak nie wszyscy mogą cieszyć się ich walorami.



FOT. WIKIMEDIA

Są organizmami cudzożywnymi, co oznacza, że nie wytwarzają samodzielnie niezbędnych im do życia organicznych związków odżywczych.

MARTA SIESICKA-OSIAK

Grzyby są bez wątpienia smaczne i bardzo odżywcze. Znajdziemy w nich przeciwutleniacze, w tym selen, który wspiera odporność organizmu. Są dobrym źródłem witamin z grupy B: ryboflawiny, niacyny i kwasu pantotenowego oraz miedzi i potasu.

Jednak to bogactwo składników mineralnych nie służy wszystkim. Osoby z niektórymi schorzeniami powinny unikać jedzenia grzybów, aby nie zaostrzyć objawów choroby. Grzyby pochodzące z lasu, a nie z upraw, mogą być także potencjalnym źródłem toksyn, które mogą być niebezpieczne dla niektórych grup.

TE OSOBY NIE POWINNY JEŚĆ GRZYBÓW

Osoby z chorobami układu pokarmowego - osoby cierpiące na tymczasowe i przewlekłe choroby układu pokarmowego nie powinny włączać grzybów do swojej diety, ponieważ ze względu na dużą zawartość chityny są one ciężkostrawne. Grzyby zawierają także rafinozę, która wpływa na wydzielanie gazów w jelitach. Aby grzyby mniej obciążały układ pokarmowy, można dodać do nich przyprawy, takie jak majeranek czy tymianek, które ułatwiają ich trawienie. Warto także zrezygnować ze smażenia grzybów i dodawania do nich tłustych dodatków, takich jak śmietana.

Osoby z chorobami wątroby - osoby ze schorzeniami wątroby powinny być szczególnie ostrożne w sięganiu po grzyby leśne, które mogą okazać się trujące. Przez zaburzony metabolizm ich wątroba może nie poradzić sobie z oczyszczeniem krwi z toksyn. Mogą jednak sięgać po grzyby jadalne, pochodzące ze sprawdzonych upraw. Powinny jednak być one poddawane odpowiedniej obróbce termicznej. Nie jest zalecane ich smażenie i dodawanie do nich tłustych i ciężkostrawnych dodatków.

Dzieci do 12. roku życia, kobiety w ciąży i karmiące oraz osoby starsze - Brak jest oficjalnych zakazów jedzenia grzybów przez dzieci, kiedy zaczną już przyjmować stałe pokarmy. Jednak sugeruje się poczekanie, aż osiągną wiek około 10-12 miesięcy, zanim wprowadzi się do ich diety grzyby ze sprawdzonych upraw, np. pieczarki.

Zarówno dzieci do 12. r.ż., jak i osoby starsze oraz kobiety w ciąży i karmiące piersią powinny natomiast unikać jedzenia grzybów leśnych ze względu na możliwość silnego lub śmiertelnego zatrucia. Wpływ toksyn na młody lub osłabiony organizm może być groźny w skutkach. Nawet niewielka ilość toksycznych substancji może doprowadzić do stałego uszkodzenia organów, a nawet do śmierci.

Osoby ograniczające niektóre składniki mineralne - grzyby są dobrym źródłem potasu, w związku z tym osoby z chorymi nerkami oraz te z zaleceniem diety ubogopotasowej powinny ograniczyć ich spożywanie. Ze względu na znaczne ilości puryn, grzybów nie powinny jeść także osoby chore na dnę moczanową. Natomiast znaczna zawartość fosforu sprawia, że zbyt duże spożywanie grzybów przez osoby z niewydolnością nerek może uszkadzać nefrony, czyli komórki nerek, a tym samym zwiększać ryzyko ostrej niewydolności nerek i powodować konieczność dializowania.

GRZYBY JAKO ALERGENY

Osoby z alergią na grzyby jadalne - grzyby jadalne nie są częstymi alergenami, ale zdarza się, że uczulenie na występuje, szczególnie u osób, które mają alergię na pleśń. W przypadku reakcji opóźnionej objawy mogą pojawić się nawet kilka dni po spożyciu grzybów, co może utrudnić diagnostykę.

Uczulenie może spowodować wystąpienie wysypki, świądu, obrzęku węzłów chłonnych oraz bólu głowy. W przypadku natychmiastowej reakcji alergicznej może dojść do wystąpienia objawów ze strony układu oddechowego bądź skórnych, w rzadkich przypadkach może wystąpić niebezpieczny wstrząs anafilaktyczny, a wraz z nim obrzęk krtani, duszności, zawroty głowy i omdlenia.

Osoby z chorobą alkoholową - połączenie wysokoprocentowych trunków z grzybami prowadzi do ścięcia białka zawartego w grzybach, przez co są one jeszcze trudniejsze do strawienia. Osoby uzależnione od alkoholu, a także często sięgające po trunki wysokoprocentowe nie powinny spożywać grzybów, ponieważ może to prowadzić do ciężkiego zatrucia. Wyjątkowo niebezpieczne może być połączenie alkoholu z czernidłakiem pospolitym, jadalnym grzybem zawierającym koprynę - substancję blokującą metabolizm alkoholu etylowego w organizmie. Może to prowadzić do ostrego zatrucia, które w skrajnych przypadkach może zagrażać życiu. Objawy mogą pojawić się nawet do trzech dni po zjedzeniu grzyba. Popijanie grzybów wódką lub piwem może prowadzić do wystąpienia biegunki, nudności, wzdęć i dolegliwości bólowych także u zdrowych osób.

DLACZEGO JEDZENIE GRZYBÓW MOŻE BYĆ NIEBEZPIECZNE?

Zbieranie grzybów i ich jedzenie je st głęboko zakorzenione w naszej kulturze. Na co dzień na naszych stołach goszczą zarówno grzyby duszone, jak i marynowane.

Chętnie dodajemy je do sosów i potraw mięsnych. Są także wyjątkowo lubiane przez osoby na dietach roślinnych.

Jednak ich jedzenie może wiązać się z pewnym ryzykiem, w szczególności, kiedy sięgamy po okazy znalezione w lesie.

Ryzyko zatrucia - w grzybach leśnych można trafić na toksyczne substancje, które obciążają wątrobę i nerki, a dla niektórych osób nawet niewielka dawka tych substancji może okazać się śmiertelna.

Sposób przygotowania - smażenie lub marynowanie w zalewie octowej sprawia, że grzyby są ciężkostrawne i mogą podrażniać układ pokarmowy, powodując dolegliwości bólowe i wzdęcia.

Wysoka zawartość niektórych składników mineralnych - grzyby są dobrym źródłem różnych składników mineralnych, ale nie zawsze jest to korzystne dla organizmu. Niektóre osoby powinny unikać jedzenia potraw o dużej zawartości poszczególnych pierwiastków.

eprasa.pl ea9d4e3551

Misja wśród potomków ludożerców. Ojciec Grzegorz w Papui - Nowej Gwinei

Ojciec Grzegorz Kubowicz, misjonarz ze Zgromadzenia Misjonarzy Werbisów, opowiada nam o posłudze w dalekiej i egzotycznej Papui-Nowej Gwinei, w której jest od 2015 roku. Do swoich wiernych lata samolotem, na co dzień chodzi boso, a mieszka w domu na palach, w którym szaleją termity.



FOT. ARCHIWUM GRZEGORZA KUBOWICZA

Ojciec Grzegorz Kubowicz w towarzystwie lokalnych polityków.

DARIUSZ PIEKARCZYK

Grzegorz Kubowicz urodził się w roku 1960 w Makowie Podhalańskim, ale wychował w Jaworznie, gdzie zamieszkali jego rodzice. W roku 1979 wstąpił do seminarium w Pieniężnie. To było rok po wyborze kardynała Karola Wojtyły na papieża Jana Pawła II. W tym samym czasie dwie jego kuzynki wstąpiły do zakonu, a kuzyn do redemptorystów.

GHANA PIERWSZĄ MIŁOŚCIĄ OJCA GRZEGORZA

- Jak to się stało, że trafiłem do Papui--Nowej Gwinei? - zastanawia się nasz rozmówca. - W Papui jestem od 2015 roku. Wcześniej pracowałem w Afryce, w Ghanie. Będąc jeszcze na studiach w misyjnym seminarium w Pieniężnie, po drugiej teologii w 1984 roku nadarzyła się okazja do wyjazdu na praktykę do Ghany, która była moją pierwszą miłością. Nauczyłem się bardzo dobrze jednego z lokalnych języków i zebrałem materiały do mojej pracy magisterskiej o wierzeniach w bóstwa Atano w środkowo-zachodniej Ghanie. W tamtych czasach nie było komórek - pisaliśmy listy, które szły do Polski przez półtora miesiąca albo dłużej. Czasem ze stolicy Ghany można się było dodzwonić do Polski. Spędziłem tam dwa lata na praktyce misyjnej i wróciłem dokończyć studia w Polsce w 1987 roku. Byłem wyświęcony w 1989 roku i wróciłem na stałe do Ghany jako kapłan misjonarz. Afryka jest kontynentem, który oczarowuje. Kultura ghańska jest otwarta i bardzo bogata. Uczono nas wszystkich zwyczajów, przysłów, zachowania się, sposobu jedzenia. Natomiast wiara w Boga zawsze tam była, tyle że tamtejsi ludzie nie znali Chrystusa. Po powrocie do Ghany w 2003 roku pracowałem tam jeszcze przez sześć lat. W latach osiemdziesiątych nie było dużo powołań lokalnych w Ghanie, ale nagle przyszedł boom powołań. Powoli zaczęliśmy opuszczać Ghanę. Ja wyjechałem w 2009 roku. Będąc w Polsce, nie mogłem sobie jednak znaleźć miejsca. Zgłosiłem się do Boliwii i do Papui-Nowej Gwinei. Przełożeni wysłali mnie do Papui, gdzie wylądowałem w listopadzie 2015 roku.

PAPUA: 820 JĘZYKÓW I „KĄPIELE" W UBRANIU

- Pierwszą rzeczą, którą lokalni ludzie powtarzają wszystkim przyjeżdżającym do Papui, jest to, że to kraj rzeczy nieoczekiwanych. I jest to prawdą w tym sensie, że nasza wyobraźnia ma granice wytyczone przez nasz sposób myślenia i przez naszą logikę. Źródłem niespodzianek jest też mnogość języków - obecnie około 820, a co za tym idzie różnorodność kulturowa. Sama Papua--Nowa Gwinea to druga co do wielkości wyspa świata - wraz z około 600 wyspami wokoło. Mamy tu dwa różne klimaty: tropikalny wilgotny na nizinach oraz przyjemny, jak polskie lato w górach. Już przed przyjazdem przełożony Papui przeznaczył mnie do pracy w górach, w parafii z diecezji Wewak, abym wiedział, jak wygląda tropik, zanim pojadę w góry. W tym czasie uczyłem się również języka pidżin. Misjonarz, u którego spędzałem ten rok, powiedział mi: „Ty byłeś w Afryce, to już wszystko wiesz". Ale już po pierwszym tygodniu pobytu uświadomiłem sobie, że Papua jest zupełnie inna, że nie ma porównania z Afryką, że muszę jakoś rozszerzyć moje horyzonty, aby się w ogóle odnaleźć. Udałem się więc do stacji bocznej, aby tam żyć wśród ludzi, podpatrywać ich i próbować jakoś „ogarnąć" ich tryb życia. Niczego nie krytykowałem, z uśmiechem brałem udział we wszystkich zajęciach ludzi. Na przykład ktoś mówi: „Idę się kąpać."

W Ghanie w każdym domu były miejsca wyznaczone na prywatny „prysznic", gdzie używając wiaderka wody i mydła, wszyscy bardzo dokładnie szorowali swoje ciała. Więc udałem się z tym człowiekiem, który szedł się „kąpać" i miał tylko mały, brudny ręczniczek na ramieniu. Po jakimś czasie do- szliśmy do rzeczki. Ten mężczyzna wszedł w ubraniu do tej rzeczki, usiadł w niej i zaczął rozmawiać z drugim siedzącym w rzece mężczyzną. Przy okazji obaj żuli betel (to inny zwyczaj specyficzny dla Papui). Po jakimś czasie mój przyjaciel wyszedł z wody, otarł sobie twarz i powiedział: „Wykąpałem się...". Nawiasem mówiąc, daleko od miasta mydło jest rarytasem. Dopiero po jakimś czasie zrozumiałem także fundamentalną różnicę między kulturą afrykańską a papuaską albo, szerzej, melanezyjską. Kultura afrykańska jest otwarta. Ludzie w Afryce uczyli nas, jak się zachowywać, jak unikać złamania tabu, natomiast tutaj kultura jest „tacit" - milcząca, jakby ukryta. Trzeba pytać, dociekać, obserwować.

MISJONARZ LATAJĄCY SAMOLOTEM

- Do dziś Papuasi są bardzo wdzięczni misjonarzom za ogromny wkład w rozwój kraju - kontynuuje nasz rozmówca. - Obecnie pracuję na nizinach, wśród byłych ludożerców, w parafii św. Pawła, w miejscowości Nomad. Obok kościoła katolickiego są tu jeszcze dwa inne kościoły protestanckie. Ludzie twierdzą, że wraz z przybyciem misjonarzy zmienił się ich styl życia - po- rzucili dawne praktyki, które stały w sprzeczności z nauką Ewangelii. W naszej parafii ustały też walki plemienne, które były nagminne przed przybyciem misjonarzy. Placówka, w której pracuję obecnie, znajduje się w środku lasów tropikalnych i bagien. Dolatuję tam małym samolotem. Kiedy pierwszy raz przybyłem na misję, pewien mężczyzna przyszedł prosić o sól. Byłem trochę zdziwiony, ale dałem mu trochę soli i za miesiąc ten człowiek przyniósł mi dużą, świeżo złowioną rybę. Dzisiaj wiem, że w Nomad nie ma żadnego sklepu, że brakuje soli oraz takich podstawowych produktów, jak małe makaroniki czy przyprawy. Kiedy więc lecę do miasta co sześć miesięcy, to kupuję więcej takich rzeczy. A kiedy ludzie przynoszą mi różne liście, banany, ignamy czy pataty, pytam, czego potrzebują w zamian. Jest to jeden z aspektów bycia częścią lokalnej społeczności. Na bagnach nie rosną warzywa, dieta jest uboga w białko. Okazyjnie można złowić rybę albo upolować trochę dziczyzny. Innym problemem jest odzież, która w naszych warunkach bardzo szybko się po prostu rozpada. A ubrania można kupić tylko w mieście.

NAJLEPIEJ JEST CHODZIĆ BOSO

- W diecezji Daru-Kiunga, w której pracuję, mamy 13 parafii. Moja parafia jest oddalona o osiem dni drogi na nogach od centrum diecezji - mó-wi misjonarz. - Drogi przez las, gdzie przekracza się rzeki, bagna. Alternatywą jest lot małym samolotem, który trwa 35 minut. Sama nazwa Nomad nadana została przez pierwszych odkrywców - ludzie są dzisiaj tutaj, a jutro ich nie ma. Przenoszą się do obozowisk w buszu, gdzie wycinają las i tam sadzą swoje uprawy. Żyją tam przez kilka tygodni, a czasem miesięcy, a potem wracają na jakiś czas do Nomad. Jestem sam na parafii. Do diecezji udaję się dwa razy do roku, po Wielkanocy i w listopadzie, kiedy mamy diecezjalne spotkania. Wtedy kupuję 400 kg żywności i innych potrzebnych rzeczy, jak drobne materiały budowlane, proszek do prania, narzędzia. Każda parafia ma stacje boczne - ja mam ich dziewięć. Do wszystkich mogę dotrzeć na nogach - najbliższa znajduje się w odległości 45 minut pieszo, do większości jest kilka godzin drogi, do dwóch dzień drogi, a do dwóch dwa dni. Kiedy mam paliwo, mogę dotrzeć do stacji łódką. Musiałem się też nauczyć chodzić boso - zajęło mi to dwa lata. Jest to najodpowiedniejszy sposób poruszania się po naszym bagnistym i wilgotnym terenie. Jakiekolwiek obuwie powoduje otarcia, które mogą rozwinąć się w jątrzące się rany, tzw. wrzody tropikalne. Oprócz insektów nieodłącznym towarzyszem naszych wędrówek w lasach są pijawki. Mamy tylko trzy miasta w diecezji i jedną w miarę normalną drogę. Transport jest problemem, bo samoloty i łodzie są bardzo kosztownym środkiem. Dodam, że nasza posługa nie byłaby możliwa bez pomocy ludzi świeckich - katechistów. Są to osoby, które potrafią głosić Ewangelię, przygotowywać do sakramentów. Oni idą jakby przed nami, a później mieszkają w stacjach bocznych i pomagają, szczególnie w prowadzeniu nabożeństw w niedzielę i nauce katechizmu. Obecnie w całej Papui mamy mało katechistów, podobnie jak mamy mało powołań do kapłaństwa. A w mojej parafii nie ma już ani jednego katechisty ani liderów, którzy prowadzą nabożeństwa niedzielne. Mamy też kilku szafarzy Komunii Świętej, lektorów, oraz tych,

eprasa.pl ea9d4e3551



FOT. ARCHIWUM GRZEGORZA KUBOWICZA

Majowe nabożeństwo w Papui-Nowej Gwinei. Statua Matki Bożej wędruje od domu do domu.

co grają na gitarze. W cią-gu roku staram się dawać kursy dla nich wszystkich. Organizuję je kilka razy w roku w głównej stacji, a przy okazji wizyt w stacjach bocznych mamy przynajmniej jeden dzień na szkolenie lokalnych liderów. Wielkim problemem jest to, że w mojej parafii tylko jeden język ma przetłumaczoną Biblię na język lokalny - wszystkie inne języki nie są pisane. Mamy właściwie cztery języki lokalne, a w całej parafii jest ich siedem, więc jest niemały galimatias. W liturgii i w czytaniach mszalnych używamy języka pidżin english. Większość moich parafian nie ukończyła szkoły podstawowej i nie umie czytać ani pisać, dlatego jest bardzo trudno znaleźć kandydata na lidera. A ludzie znający angielski lub pidżin english uciekają stąd do miast w poszukiwaniu pracy.

WIARA W „SANGUMA"

- Tutaj wiara w moce magiczne jest „ukrywana", czyli nikt otwarcie nie przyznaje się do posiadania mocy duchowych z obawy przed kimś, kto mógłby okazać się duchowo „mocniejszy" - kontynuuje Grzegorz Kubowicz. - Największym problemem jest wiara w „sanguma", to jest w ludzi, którzy mogą spowodować chorobę lub śmierć człowieka. W mojej parafii prawie każdy pogrzeb zamienia się w polowanie na czarownice. A człowieka oskarżonego torturuje się i zabija, chyba że uda mu się uciec. Według prawa państwowego jest to przestępstwo, ale zdarza się, że i policja oraz wykształceni ludzie również wierzą w „sanguma". Wykrywaniem takich osób zajmują się lokalni „jasnowidze". Oprócz tego ludzie uciekają się do różnych sposobów, które mogłyby wskazać domniemanego „winowajcę". W Nomad mamy małą przychodnię, w której przez większą część roku brakuje jednak lekarstw. Dlatego staram się rozbudzić w moich parafianach wiarę w Boga. Udało mi się przekonać ich do modlitwy do Jezusa w Najświętszym Sakramencie i do używania koronki do Miłosierdzia Bożego. Mieliśmy już uzdrowienia z przeróżnych chorób za przyczyną takich modlitw - twierdzi nasz rozmówca.

WĘDRUJĄCA STATUA MATKI BOŻEJ

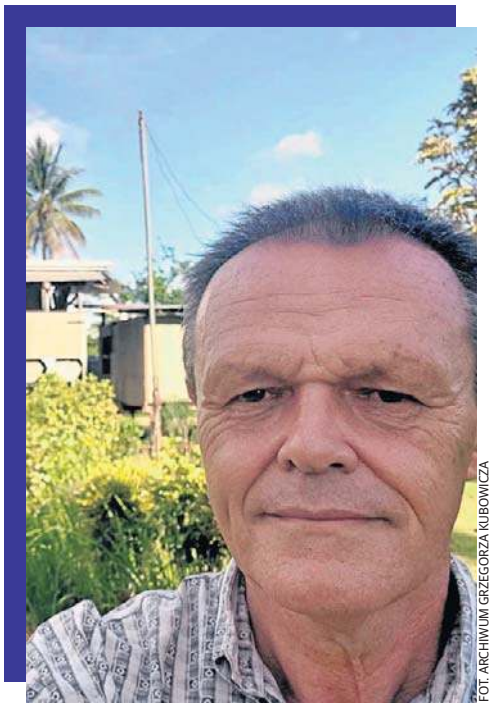
Boże Ciało z procesją oraz adorację Najświętszego Sakramentu wpro- wadził w Papui nasz rozmówca. - Wprowadziłem również majówki ze statuą Maryi, która „wędruje" od domu do domu - mówi z dumą. - Z okazji świąt ludzie dekorują kościół, używając lokalnych roślin, głównie liści palmowych i kwiatów. Natomiast przy okazji świąt Bożego Narodzenia i Wielkanocy dzielimy się jedzeniem. Każda rodzina gotuje w domu i po południu gromadzimy się razem na wspólny posiłek. Kończymy oglądaniem wideo. Takie wspólne jedzenie to ich zwyczaj, który praktykują między sobą przy okazji podziękowania, pojednania albo dobrych zbiorów. Nie ma żadnych domowych uroczystości przy okazji pierwszej komunii czy ślubu. W ogóle bardzo trudno jest nam przekonać małżonków do sakramentu małżeństwa. Bardzo dużo czasu poświęcam na naukę o sakramentach. Jednym z sakramentów, o którym moi parafianie nic nie wiedzieli, jest namaszczenie chorych. Mamy problem z Adwentystami Dnia Siódmego, którzy rozprzestrzenili się w Papui w ostatnich latach i czasem aktywnie atakują Kościół katolicki. Na szczęście nie robią tego w mojej parafii i tutaj żyjemy w zgodzie. Jeśli chodzi o władze lokalne, utrzymujemy kontakt z nimi i czasem prosimy o pomoc. Pomagają w naszych inicjatywach, szczególnie w szkolnictwie oraz czasem w budowie kaplic w stacjach bocznych.

Siedzibą misji w Gasumi jest drewniany dom na palach, obity zieloną blachą. Jest też hol parafialny, bliski rozpadu - termity zjadają drewno. Nowy kościół zbudowano z drewna i blachy. Jest system solarny z akumulatorami, który zapewnia prąd.



FOT. ARCHIWUM GRZEGORZA KUBOWICZA

Uczniowie szkoły misyjnej w Papui-Nowej Gwinei w towarzystwie naszego rozmówcy, misjonarza werbisty Grzegorza Kubowicza.



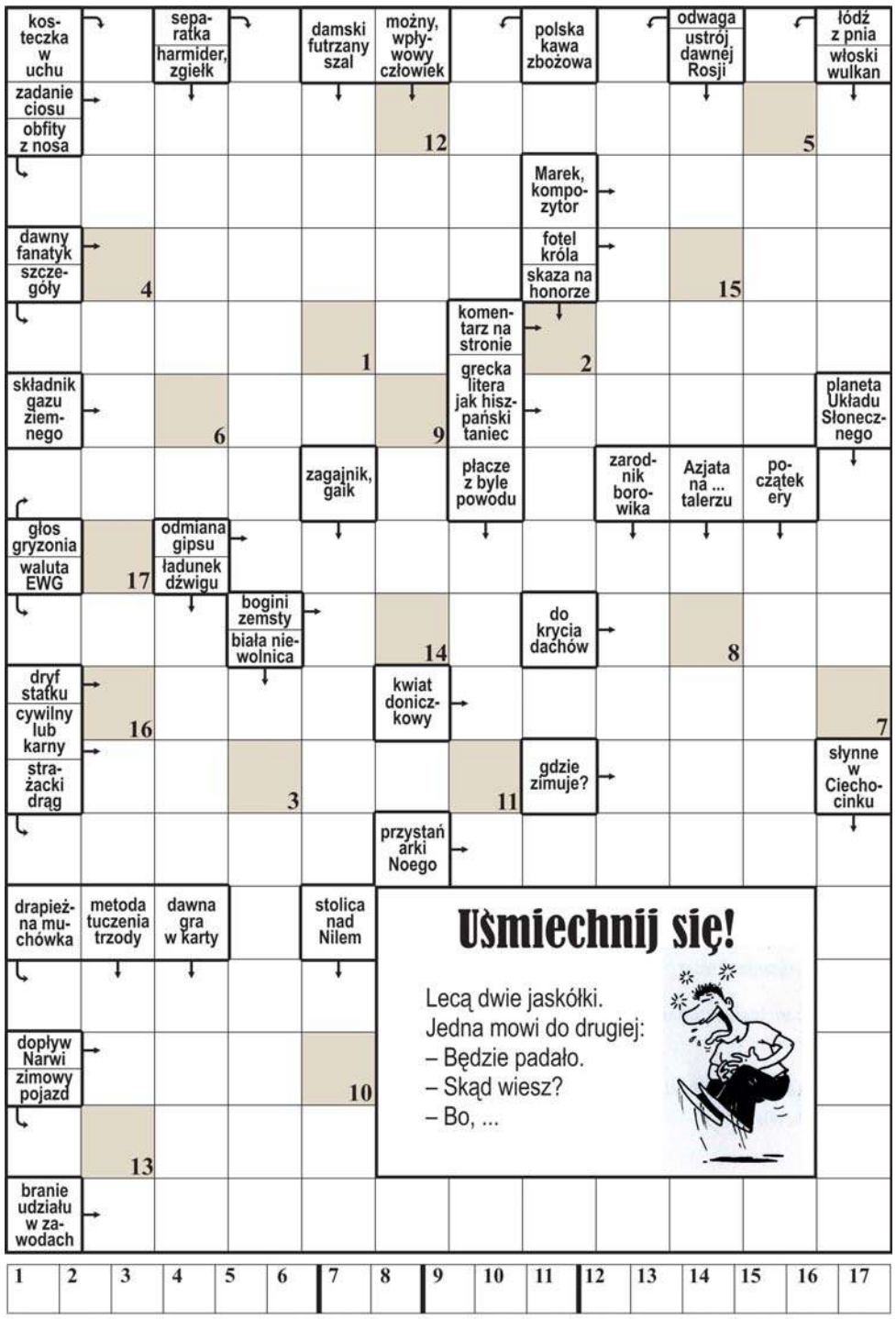
FOT. ARCHIWUM GRZEGORZA KUBOWICZA

Nasz rozmówca, a w głębi siedziba misji, czyli drewniany dom na palach.

eprasa.pl ea9d4e3551

▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



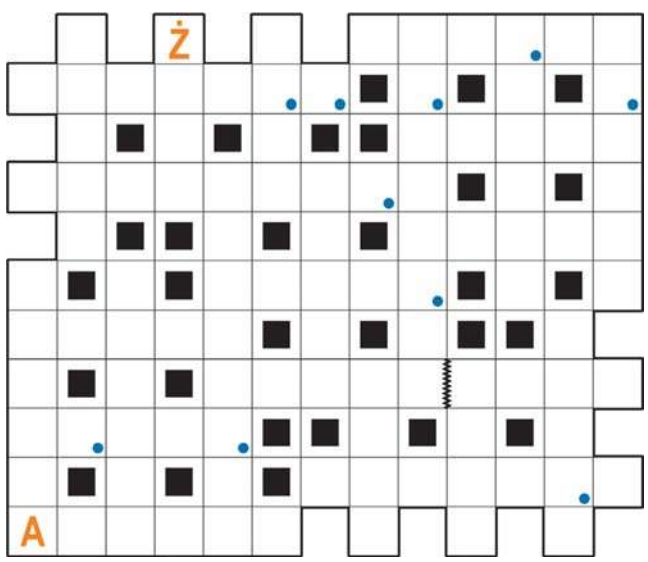
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 17 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

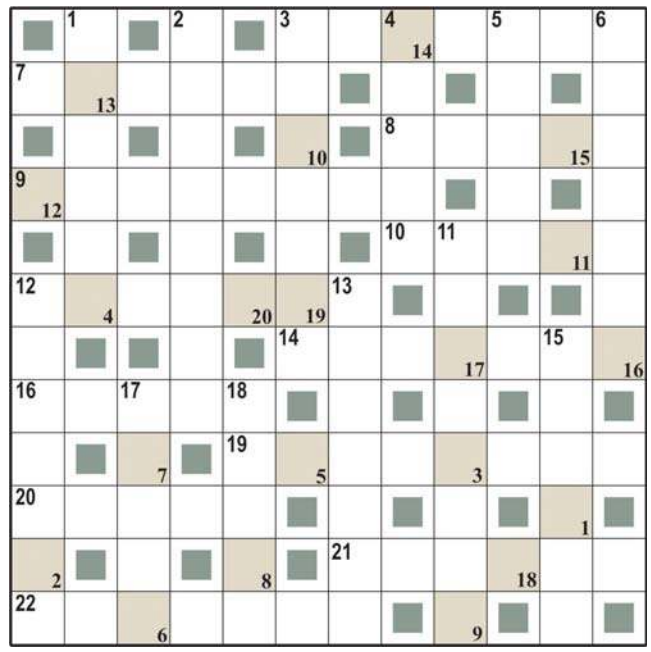
Krzyżówka A-Ż

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

A) ażurowy domek (6).
B) ptak lub największy pododdział taktyczny (8).
C) ustrój dawnej Rosji (5).
D) „... Issy", powieść Czesława Miłosza (6).
E) ryzykowna wyprawa (8).
F) dawniej nazywany balwierzem (7).
G) odznacza się wyszukaną grzecznością w stosunku do kobiet (6).
H) grecki bóg handlarzy i złodziei (6).
I) duże jezioro w północnej Finlandii (5).
J) kwiat ogrodowy, cynia (9).
K) imię Preis, aktorki z serialu „Ojciec Mateusz" (5).
L) gra postać Gabrieli Wilczyńskiej w „Klanie" (5,4).
Ł) wierzba szara (4).
M) manatki, klamoty (6).
N) kuzyn strusia z Ameryki Południowej (5).
O) początek drogi do trwogi (5).
P) lotność w sposobie rozumowania, wyrażania się (5).
R) element gazociągu (4).
S) pieśń żeglarska (6).
T) jednolite tło drukarskie (5).
U) uczęszcza do szkoły (5).
W) dawniej wzywały rycerzy na wojnę (4).
Z) do rozwiązania (7).
Ż) papuga popielata (4).



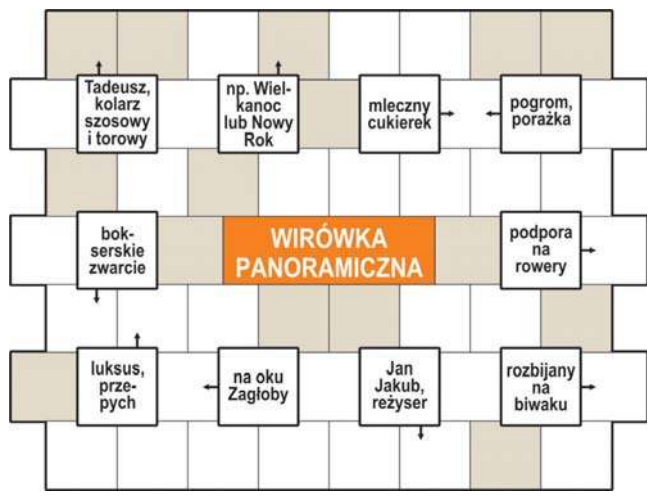
Krzyżówka z hasłem



Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 20 utworzą rozwiązanie – myśl Homera.

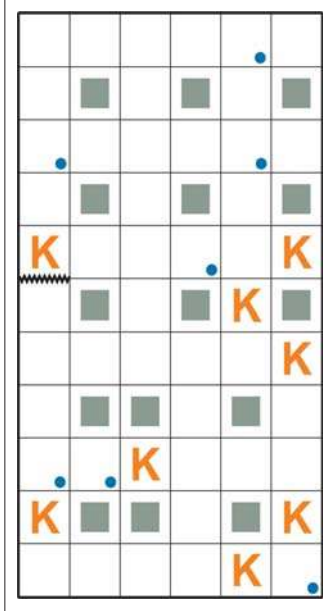
Poziomo:
3) świątynia katolicka,
7) kraj nad Wisłą,
8) na polu przed siewcą,
9) miejsce bitwy w 1410 r.,
10) imię Delona, aktora,
12) po wiedeńsku,
14) sekrety zawodu,
16) zamieniał wszystko w złoto,
19) „... Zielona Gęś",
20) typ nadwozia samochodu,
21) polne lub morskie,
22) ... Okupnik, piosenkarka.

Pionowo:
1) gruby postronek,
2) kłótliwa żona Sokratesa,
3) np. Ani Mru Mru,
4) popielcowa,
5) wyspa Penelopy,
6) kwadratowe kluski,
11) twarde cukierki,
12) stalowy ptak,
13) zasilana baterią,
15) tatarska czapka,
17) Zdzisława, śpiewaczka,
18) zasłona okienna.



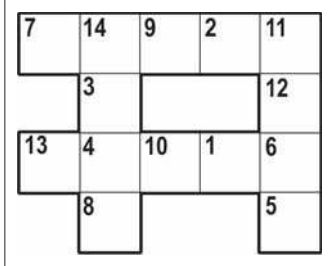
Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery w oznaczonych polach, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – myśl Kartezjusza.

Jolka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono wszystkie litery „K".
W przypadkowej kolejności:
– liceum lub technikum
– człowiek godny potępienia
– autor powieści „Wilk"
– płatne oklaski
– sklep z tytoniem
– atmosfera jakiegoś wydarzenia
– 60 sekund
– na oczach Temidy
– cukierek w ruloniku
– „smakosz" drewna
– ukochany Ludmiły

Szyfr



Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie – tytuł filmu animowanego.
Poziomo:
7) ciężka maszyna drogowa,
13) używa języka migowego.
Pionowo:
14) filmowa dla atlety,
11) trujący tlenek węgla.

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			

Szyfrogram

Rozwiązaniem jest myśl Thomasa Eliota.
1) do gotowania pasz: **24 – 20 – 3 – 21 – 22 – 2,**
2) części podwozia sań: **16 – 11 – 17 – 18 – 9,**
3) ... Zielonego Przylądka: **8 – 29 – 1 – 10 – 12,**
4) określenie, miano: **19 – 23 – 15 – 27 – 14,**
5) ujemna cecha charakteru: **13 – 7 – 28 – 26,**
6) piłkarze z Chorzowa: **25 – 4 – 5 – 6.**



Rebus metagramowy

W każdym odgadniętym słowie należy zmienić jedną literę i odczytać 5-literowe rozwiązanie o początkowych literach i liczbie liter C-4 C-5 B-6 T-3 R-4.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: ..., ludzie na nas patrzą; **wirówka panoramiczna:** Myślę, więc jestem; **krzyżówka z hasłem:** Morze to rybi gościniec; **jolka:** transza; **krzyżówka A-Ż:** mieszkanie; **szyfr:** „Merida Waleczna"; **rebus metagramowy:** Czym chata bogata, tym rada; **szyfrogram:** Skrucha wypływa z poznania prawdy.

eprasa.pl ea9d4e3551

▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna

zwolennik Józefa Piłsudskiego / indyjski podręcznik o miłości
„ogórkowy" czas letniego zastoju
wystawiana w teatrze / odmiana gryki
najstarszy w rodzie
włókno na liny
najdłuższy bieg na igrzyskach / to, co nas spotyka w życiu
gibon białoręki
krój czcionki drukarskiej / model Skody
barwa sierści konia
japoński trunek
powała / łopatka żołnierza
miękki metal / chrześcijanin
maron / rzadkie imię kobiece
miejscowość na Pomorzu
w portfelu Belga
córka Zeusa / świta króla
jubilerska miara wagi
paliwo opałowe / Botnicka
technika graficzna
utrata wzroku / popielcowa
surowy befsztyk
kwiatostan winogron
metal do lutowania
poemat epicki
podwodny radar
drąg strażacki
utworzony z korali
znany z widzenia
mityczna matka Edypa
Piotr Wielki / znamię na skórze
imię Barcisia lub Zmijewskiego
dawny zeszyt
islamska biblia / proszek do prania / wiatr równikowy
długa, wąska łódź turecka
zupa na zakwasie
tucznik / argument w debacie
podwalina, fundament / numeracja muzyczna
często mylą
fusy na dnie garnka
anglosaski hektar
nordycki bóg / siatka wędkarza / ostatek na talerzu
statek Noego / ziemia uprawna
część roweru
gigant z wyspy Rodos / cienki kijek
zespół dziewięciu muzyków
lekceważy wartości
lodowa tafla / mały głaz
barwy dominujące w obrazie
skarpety wojaka / pies gończy
nastrój powagi
kotlet wołowy
lek na ból / Astra z Niemiec
zasięg, granica / rodzaj skarpet
budka na targu
brazylijska waluta
literacka historia rodziny
polubowne załatwienie sprawy
żywy organizm / tenisówki
spływa z gór
nierób / gatunek jaszczurki
Urania lub Klio
kłopot
uprawia sport walki
bogini niezgody / imię męskie
obszar za frontem / ogólnodostępne boisko piłkarskie
chorobliwy majak
muza poezji miłosnej
... słoneczny to panel fotowoltaiczny
angielski pies myśliwski / rosły opryszek / wydzielona strefa
skład rupieci
dawny szlachecki ubiór męski
rzadki metal
odmiana esperanto
prawnik, adwokat
kraj w Afryce z Abudżą
kluski ziemniaczane
lepszy niż nic
azjatycki jeleń
wyłączność na produkcję
Gąsiorowska / odgłos silnika
laik, profan / odmiana bajki
stolica kraju klonowego liścia
imię Rodowicz
Tomasz, polski piłkarz
kapral na morzu / oblicze
ziarno dla ptaków w klatce
siłacz, mocarz
nagły wzrost gospodarczy
morskie drapieżniki
owady w szafie
ostra krawędź
schodki na statek
kara za grzechy
trujący opar
składnik ropy naftowej
klient ZUS-u / lisia jama / słodki cukierek
rodzaj surduta
kobieca postać z „Chaty za wsią"
tuzy w talii / archaiczna
kierownica statku
trzymana na pulsie
Woody, aktor i reżyser
zapisywane na tablicy
wołowy w szarym sosie
słowacki dopływ Wagu
przypomina elipsę
Arosa lub Ibiza
okowy, kajdany
czasomierz na ścianie
pisemne upomnienie

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24

Słownik: Aldo, apolog, delia, Eris, maral.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą rozwiązanie – myśl Wojciecha Bartoszewskiego.

ROZWIĄZANIE: OBOJĘTNOŚĆ TO ZWIĘDŁY GNIEW.

eprasa.pl ea9d4e3551

Zrobiony jak Mercedes, fajniejszy niż BMW

Ostatni model, do którego Szwedom nikt się nie wtrącał. Na wskroś oryginalny z rozwiązaniami, które konkurencji nawet przez myśl by nie przeszły. Żaden samochód nie zasługuje na miano „odlotowego" tak bardzo jak Saab 900.



FOT. WIKIMEDIA

Saab 900 odniósł sukces. Produkcja zakładów rosła z miesiąca na miesiąc. Na życzenie sprzedawców wprowadzono wersję sedan.

AURELIUSZ MIKOS

Powstał na wzór samolotu w firmie o tradycjach lotniczych. Nadwozie, którego uroda sprawiła, że w Polsce zwany jest czule „krokodylem", stanowi przykrywkę dla pokrętnego układu napędowego. Zdaniem amerykańskich dilerów jest to samochód dla tych, co nienawidzą samochodów.

Zadebiutował w 1978 r. jako następca Saaba 99. Odziedziczył po nim sylwetkę z pochyloną pod małym kątem przednią szybą. To „dziwactwo" miało podłoże praktyczne. Na szybie rzadziej powstawały refleksy. Zapewniała dobrą widoczność, zapobiegała nagrzewaniu się wnętrza i była stosunkowo tania w produkcji.

Podobny jak w 99 był układ napędowy. Silnik ustawiono wzdłużnie, ale „tyłem do przodu". Napęd z wału korbowego był przekazywany do sprzęgła i za pomocą przekładni łańcuchowej i zestawu kół zębatych „cofał się" do skrzyni biegów, ulokowanej pod silnikiem. Była zanurzona w misce olejowej, ale oddzielona od niej obudową. Miała własny układ smarowania, niezależny od układu silnika. Potem moment obrotowy wędrował do przekładni głównej, skąd był dostarczany do kół półosiami o równej długości. Takie półosie są rzadkie w przednionapędowych samochodach, jedna zwykle jest krótsza. „Symetryczny" przedni napęd stabilizuje Saaba 900, zwłaszcza w trudnych warunkach. Doskonale współdziała z nim niezależne przednie zawieszenie na podwójnych wahaczach poprzecznych i sprężynach śrubowych oraz tylna sztywna oś z dwoma wahaczami wzdłużnymi i sprężynami śrubowymi przy każdym z kół, działającymi jak drążek Watta. Przenoszą one siły pionowe, podczas gdy drążek Panharda przenosi siły poprzeczne. W połowie lat 80. dodano stabilizatory, które usztywniły zawieszenie kosztem komfortu.

Wzorem 99 stacyjkę umieszczono na tunelu środkowym. Szwedzi uważali, że sterczący z przodu kluczyk zagraża kierowcy w razie zderzenia. Całkiem nowa była deska rozdzielcza Saaba 900. Szeroka, lekko wygięta ma w centrum duże wskaźniki, a po bokach przełączniki rozlokowane wg częstości ich używania. Na zewnętrznych krawędziach i na dole są te, do których kierowca sięga najrzadziej.

Na początku Saab był dostępny jako 3- i 5-drzwiowy hatchback. Miał silnik 1,9 l, dla wygody określany jako „dwulitrowy". Niezależnie od liczby drzwi można było zamówić wersję Turbo osiągającą 145 KM.

Saab 99 był zaprojektowany jako auto bezpieczne i 900 zachował tę cechę. Był dostosowany do surowych norm amerykańskich, miał m.in. wzmocnione przednie słupki oraz belki w drzwiach. Akurat w tym samochodzie szerokie, wystające zderzaki nie psuły sylwetki.

Saab 900 odniósł sukces. Produkcja zakładów rosła z miesiąca na miesiąc. Na życzenie sprzedawców wprowadzono wersję sedan, a Robert J. Sinclair, szef Saab-Scania America podsunął pomysł stworzenia kabrioletu. W 1982 pojawił się system APC (Automatic Performance Control), który dostosowywał działanie silnika do paliw o różnej jakości, a w niektórych wersjach auta montowano opony o obniżonym oporze toczenia. W 1984 wprowadzono 16-zaworowy silnik z dwoma wałkami rozrządu w głowicy, a rok później fabryka zaczęła stosować lepsze zabezpieczenie antykorozyjne. W 1986 dołączył kabriolet, który od samego początku występował w „odjaaazdowej" wersji Turbo 16.

W 1987 wszystkie modele oprócz podstawowego otrzymały nowy, bardziej opływowy przód i zderzaki płynnie połączone z nadwoziem. Rok 1989 przyniósł niskociśnieniową turbosprężarkę, dzięki której silnik pracował wyjątkowo „aksamitnie". Od 1991 wszystkie Saaby miały silniki 16-zaworowe. W 1992 pojawił się ABS. Stale przewijały się przez ofertę specjalne serie, takie jak szybka Aero czy dwubarwna Lux.

Od 1969 istniała spółka Saab-Scania. Później firmy rozdzieliły się, a połowę akcji Saaba kupił General Motors. W 2000 r. przejął go w całości. Saab 900 znalazł następcę, określanego 900 II lub 900 NG (New Generation). Bazował na podwoziu Opla Vectry. W porównaniu z pierwowzorem był nowocześniejszy i łagodniejszy. „Lotniczym" dodatkiem był „Black Panel" wygaszający nocą zbędne wskaźniki. Jednak dla krokodylowych ultrasów liczy się tylko pierwsza „dziewięćsetka".

Wszystkie Saaby są interesujące, ale niektóre są interesujące bardziej od innych, np. 900 kabriolet. Prototyp zaprezentowany w 1983 r. na salonie samochodowym we Frankfurcie przygotowała amerykańska firma ASC. Produkcję seryjną rozpoczął w 1986 r. zakład Valmet w Uusikaupunki w Finlandii. Jadąc z otwartym dachem, trudno nie zgodzić się z opinią brytyjskiego dziennikarza Quentina Wilsona: „Saab 900 jest zrobiony jak Mercedes, bezpieczny jak Volvo i dużo fajniejszy od BMW".



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Saab 900 miał być większy od poprzedników i mieć czterosuwowy silnik.

eprasa.pl ea9d4e3551

Warto oznaczyć poziom lipoproteiny(a)

Słyszałeś kiedyś o lipoproteinie(a)? Tak nazywa się czynnik ryzyka chorób sercowo-naczyniowych, którego rzeczywiście wiele osób w ogóle nie zna. Dlaczego przynajmniej raz warto oznaczyć ten parametr we krwi i na co trzeba zwrócić uwagę, jeśli wynik odbiega od normy?

OPRAC. OLA GŁOWACKA

- Zbudowana jest podobnie jak „zły" cholesterol LDL - mówi Anja Vogt, specjalistka chorób wewnętrznych i wiceprzewodnicząca DGFL - Lipid-Liga.

Różnica polega na tym, że dodatkowo jest do niej przyłączone białko - apolipoproteina(a). Według towarzystwa naukowego lipoproteiny można porównać do „taksówek bagażowych", które transportują we krwi tłuszcze i substancje tłuszczopodobne.

To, ile lipoproteiny(a) krąży we krwi, jest uwarunkowane genetycznie. Dieta ani ruch nie są w stanie wpłynąć na jej poziom.

- Prawdopodobnie lipoproteina(a) miała kiedyś jakąś fizjologiczną funkcję, być może dawała nawet przewagę ewolucyjną, dziś jednak nie znamy żadnego jej pożytku - mówi Anja Vogt.

UCHODZI ZA CZYNNIK RYZYKA ZAWAŁU SERCA I UDARU MÓZGU

Jeśli we krwi krąży jej zbyt dużo, odkłada się - podobnie jak cholesterol LDL - w ścianach tętnic. Gdy dochodzą do tego inne czynniki ryzyka, na przykład palenie tytoniu, efekt ten się nasila - wyjaśnia Anja Vogt. Konsekwencją tych złogów w naczyniach krwionośnych jest zwiększone ryzyko udaru mózgu, zawału serca, a także obwodowej choroby tętnic (pAVK), czyli zaburzeń krążenia w nogach. Ostatecznie może zostać zajęta każda tętnica, na przykład w nerkach lub także zastawka aortalna - dodaje Vogt.

OD JAKIEGO POZIOMU LIPOPROTEINY(A) ROBI SIĘ NIEBEZPIECZNIE?

Najpierw trzeba wiedzieć, że istnieją dwa różne sposoby pomiaru, których nie da się bezpośrednio porównać ani przeliczyć jeden na drugi. Tak wygląda ogólny przegląd:

• Tak zwana wartość prawidłowa wynosi 30 mg na decylitr (mg/dl) lub 75 nanomoli na litr (nmol/l).

• Przy 30-50 mg/dl lub 75-105 nmol/l ryzyko jest umiarkowane, powyżej tych wartości zalicza się już do grupy ryzyka.

• O bardzo wysokim ryzyku lekarze mówią od 180 mg/dl lub od 430 nmol/l.

Znaczenie mają jednak również inne parametry krwi oraz ogólny stan zdrowia. Zwłaszcza w połączeniu z wysokim poziomem cholesterolu LDL lub nadciśnieniem tętniczym znacząco rośnie prawdopodobieństwo na przykład zawału serca.

Około 20 do 30 procent wszystkich ludzi ma zbyt wysokie wartości lipoproteiny(a) - problem ten bynajmniej nie jest więc rzadki i dotyczy wielu osób - mówi Norbert Smetak, pierwszy wiceprezes Związku Zawodowego Niemieckich Internistek i Internistów (BDI).



FOT. GETTY IMAGES

Lipoproteiny można porównać do „taksówek bagażowych", które transportują we krwi tłuszcze i substancje tłuszczopodobne.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

AAA Kupię każde zadłużone z lokatorem udziały tel 573 806 116

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2-POKOJOWE 36m^2 w Centrum ul. Rewolucji, 604-210-562

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

AAA Kupię działki także udziały i zadłużone 24/7 tel 573806116

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

0 - 01 wszystkie kupię, 603-471-335

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

12h autoskup, 664-040-076

Auta uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

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

ROLNICZE KUPIĘ

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

DO sprzątania posesji i mycia klatek schodowych., 661-359-332

Do szycia produkcji, wzorów i prasowania, 602-371-680

PANIĄ do sprzątania mieszkania, 887-198-818

SPRZĄTANIE klatek i terenów zewnętrznych. Tel. 513-527-035.

SZWACZKI - dzianina, tkanina, produkcja własna, ok. Portu Łódź. Praca całoroczna, 607-443-774

TYNKARZY 40zł/h, 515-337-773

ZATRUDNIMY osoby do sprzątania w centrum magazynowym w Łodzi ul Józefów 3a.
Praca dwuzmianowa (6.30-17.00 oraz 18.30-5.00), umowa zlecenie, stawka 31,50 brutto/h+ 500 zł premia frekwencyjna+obiady za 1 zł. Kontakt 510-015-347.

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

ZPCH AJG zatrudni pracownika kwalifikowanego z bronią, umowa zlecenie, Zgierz, 515-087-318

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

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

BEZPŁATNE protezy zębowe - w ramach NFZ. Zgierz, ul. Promienistych 2, 42-717-17-04, 510-231-468

USUWANIE zębów na NFZ, ul. Gościnna 8, 42-258-43-43

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, 501-076-336

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

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

BRUKARSTWO, 791-306-104

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

Malowanie tanio, gładzie, glazura, 512-102-003

MALUJĘ i nie tylko, 506-177-580

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

INSTALACYJNE

ELEKTOINSTALACJE, awarie, pomiary. Tanio, solidnie. Tel: 509-275-480

ELEKTRYCZNE - awarie, 503-707-122

Elektryk - 24h, 663-210-045

ELEKTRYK, 693-741-682

Hydraulik A-Z, 721-933-455

HYDRAULIKA tanio, 788-289-668

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

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

Ogrody. Trawniki. Fachowo, 605-307-582

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

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

MYCIE okien, 602-235-498

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

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

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, turnus 7dniowy od 1250zł. Ful opcja, cisza, spokój, natura, miodowyraj.pl 501642492.

PROMOCJA - pobyt - 95 zł ze śniadaniem. TYLICZ k/Krynicy G., pok. z łaz.+TV, bilard, parking, 730-007-166

KRAJ - MORZE

ŁEBA - tanie pokoje z łaz. 603-471-715.

Matrymonialne

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

Różne

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

STARE książki skup, 881-934-948

Gastronomia

USŁUGI

PASJA Wieczorki taneczne 661 974 245

Usługi kamieniarskie

Nagrobki, wystawa Gadka Stara. Czynne cały tydzień, 609-853-844

eprasa.pl ea9d4e3551

A Polaków nadal brak w Lidze Mistrzów

Znanych jest już wszystkich 36 uczestników rozgrywek piłkarskiej Ligi Mistrzów. Będzie to trzeci sezon najbardziej prestiżowego z europejskich pucharów po zmianie formatu.

Cztery kluby zadebiutują na tym szczeblu: włoskie Como, austriacki LASK Linz, azerski Sabah Baku i norweski Viking.

Faza ligowa piłkarskiej Ligi Mistrzów w sezonie 2026/27:

Anglia (5): Arsenal Londyn, Aston Vill, Liverpool, Manchester City, Manchester United

Hiszpania (5): Atletico Madryt, Barcelona, Betis Sewilla, Real Madryt, Villarreal

Niemcy (4): Bayern Monachium, Borussia Dortmund, RB Lipsk, VfB Stuttgart

Włochy (4): Como, Inter Mediolan, Napoli, Roma

Francja (3): Lens, Lille, Paris Saint-Germain

Holandia (2): Feyenoord Rotterdam, PSV Eindhoven



FOT. PAP/EPA/ETTORE GRIFFONI

Kibice włoaskiej drużyny Como.

Portugalia (2): Porto, Sporting Lizbona

Turcja (2): Fenerbahce, Galatasaray Stambuł

Norwegia (2): Bodoe/Glimt, Viking

Belgia: Club Brugge

Czechy : Slavia Praga

Austria: LASK Linz

Ukraina: Szachtar Donieck

Azerbejdżan : Sabah Baku

Grecja : AEK Ateny

Słowacja: Slovan Bratysława. **(HOF)**

Kolejny wyróżnienie dla Zbigniewa Bońka. Tym razem uhonorują go w Łodzi

Zbigniew Boniek to legenda, nie tylko łódzkiego i polskiego futbolu.

Nie ma się zatem con dziwić, że były piłkarz i właściciel Widzewa będzie miał swoją pamiątkową tablicę w Galerii Sław Łódzkiego Sportu.

W wydarzeniu, która odbędzie się dziś, o godzinie 10.30 w Atlas Arenie przy ulicy Bandurskiego 7, udział wezmą między innymi legenda futbolu, były prezes PZPN, Krzysztof Maciaszczyk – pomysłodawca galerii, Marek Kondraciuk oraz Piotr Szor, przedstawiciel Miejskiej Areny Kultury i Sportu w Łodzi.

Boniek wielką przygodę z futbolem rozpoczął z Widzewem. Grając w barwach łódzkiego klubu zdobył dwa mistrzostwa Polski, a jego występy otworzyły mu drogę do międzynarodowej kariery. Z reprezentacją Polski zajął 3. miejsce w mistrzostwach świata w Hiszpanii (1982). **(HOF)**



FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

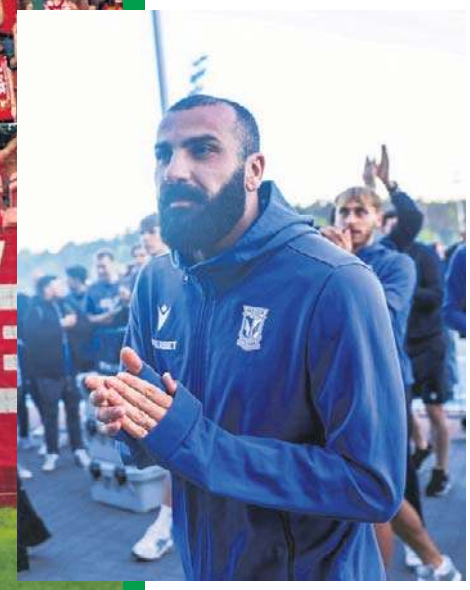
Zbigniew Boniek z Juventusem wywalczył w 1985 roku Puchar Europy (obecna Liga Mistrzów).

PIŁKARSKIE DRUŻYNY WIDZEWA I LECHA BEZ SWOICH LIDERÓW



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Przymysław Wiśniewski nie zagra w niedzielę.



Mikael Ishak, szwedzki piłkarz pochodzenia syryjskiego występujący w Lechu.

W niedzielę na stadionie przy Al. Piłsudskiego szykuje się wielkie piłkarskie wydarzenie.

JAN HOFMAN

W spotkaniu szóstej kolejki ekstraklasy Widzew podejmie Lecha Poznań.

Mecz Łodzian z mistrzem Polski rozpocznie się o godzinie 20.15.

W tym prestiżowym pojedynku Widzew zagra poważnie osłabiony. W poprzedniej kolejce, w meczu ze Śląskiem Wrocław, z boiska został usunięty Przemysław Wiśniewski. Co ciekawe, reprezentant Polski był jedynym zawodnikiem ekstraklasy, który ujrzał w minionej serii rozgrywek czerwoną kartę.

Sytuacja miała miejsce w trzeciej minucie rywalizacji w stolicy Dolnego Śląska. Do prostopadłego podania ruszył Malaly Dembele i został sfaulowany przez Przemysława Wiśniewskiego. Za reprezentantem Polski był już tylko bramkarz Widzewa Łódź. Sędzia po analizie VAR, nie miał już wątpliwości. Komisja Ligi wymierzyła Przemysławowi Wiśniewskiemu karę dyskwalifikacji w jednym spotkaniu ekstraklasy

Warto dodać, że Lech z przystąpi do niedzielnego meczu trzy dni po rewanżowym spotkaniu ze szwajcarskim FC Thun w eliminacjach Liga Europy, które pewnie dokładnie analizował trener Aleksandar Vuković i jego współpracownicy.

Warto podkreślić, że dla mistrzów Polski będzie to dopiero czwarte ligowe spotkanie w obecnych rozgrywkach. Do tej pory Poznaniacy pokonali Wieczystą Kraków i Piasta Gliwice, a także bezbramkowo zremisowali z Cracovią. Wiadomo jednak, że w niedzielnym meczu podopieczni Nielsa Friedriksena będą osłabieni. W ich barwach Lecha nie zobaczymy na pewno Mikaela Ishaka, absolutnego lidera drużyny. Szwed zmaga się z urazem po jednym z meczów pucharowych.

Napastnik Lecha Bryan Fiabema przeszedł na zasadzie transferu definitywnego do norweskiego Fredrikstad FK. Z kolei inny piłkarz mistrza Polski 19-letni Wojciech Mońka przedłużył kontrakt do czerwca 2030 roku.

W tym tygodniu Widzew ogłosił pozyskanie Dariana Maleasa. Nie wiadomo jednak, czy 25-letni szwajcarski skrzydłowy znajdzie się w meczowej kadrze.

Siostry zagrają w US Open

Amerykańskie siostry Venus i Serena Williams otrzymały tzw. dziką kartę do rywalizacji deblowej w wielkoszlemowym turnieju tenisowym US Open w Nowym Jorku.

Mecz pierwszej rundy debla w US Open będzie drugim wspólnym spotkaniem sióstr Williams w tym sezonie po tym, jak młodsza z nich, 44-letnia Serena, w czerwcu wznowiła karierę. 18 sierpnia przegrały pierwszy mecz turnieju WTA 1000 w Cincinnati z Ukrainką Martą Kostiuk i Amerykanką Peyton Stearns 2:6, 6:1, 8-10.



FOT. PAP/EPA/SARAH YENESEL

Serena Williams

Martyna Kubka awansowała do III, ostatniej rundy kwalifikacji US Open. Debiutująca na tym poziomie 25-letka wygrała z rozstawioną z numerem 21. Hiszpanką Mariną Bassols 6:3, 6:2. . W drugiej rundzie Linda Klimovicova, a w pierwszej Katarzyna Kawa i Maks Kaśnikowski. **(HOF)**

eprasa.pl ea9d4e3551

PIŁKARZE I-LIGOWEGO ŁKS ROZPOCZYNAJĄ WYJAZDOWY SERIAL



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

W poprzedniej kolejce ełkaesiacy zdobyli cztery gole.



Fabian Piasecki nie zagra w dzisiejszym spotkaniu pierwszej ligi w Opolu z Odrą.

Piłkarze ŁKS po serii niedzielnych spotkań, tym razem będą grali w piątek.

JAN HOFMAN

Dziś ełkaesiacy, w szóstej kolejki pierwszej ligi zagrają w Oplu z Odrą. Początek meczu godzinie 20.45.

Tym pojedynkiem Łodzianie rozpoczynają serię czterech ligowych, a jeśli doliczyć do tego pucharowy pojedynek (3 września czeka ich mecz w Tychach z GKS), to pięciu z rzędu spotkań na boiskach rywali! Wyjazdowy maraton ełkaesiaków to zasługa mistrzostwa świata kobiet do lat 20, które rozgrywane będą na stadionie przy Al. Unii Lubelskiej 2.

Piątkowe spotkanie odbędzie się pięć dni po efektownym zwycięstwie ŁKS nad Stalą Mielec (4:0), które było czwartym z rzędu spotkaniem na Stadionie im. Władysława Króla (dwukrotni mistrzowie Polski zanotowali trzy wygrane).

Odra w dotychczasowych spotkaniach zdobyła siedem punktów. Wygrała z Chrobrym Głogów 1:0 i Wartą Poznań 3:1 oraz zremisowała z Podbeskidziem Bielsko-Biała 1:1. Zespół z Opola przegrał natomiast z Arką Gdynia 0:1 i Puszczą Niepołomice 1:3.

ŁKS ma o trzy punkty więcej od najbliższego rywala. Łodzianie zaczęli od remisu z Pogonią Siedlce 1:1. Później wygrali z Polonią Bytom 2:1, a następnie przegrali z Chrobrym Głogów 1:2, by odnieść dwa zwycięstwa – nad Bruk-Betem Termaliką Nieciecza 2:1 i Stalą Mielec 4:0.

A to sprawia, że przy Al. Unii doskonałe nastroje, a kibice liczą na przedłużenie dobrej serii, która sprawi, że marzenie o ekstraklasie staną się coraz bardziej realne.

ŁKS zdecydował przesunięciu Fabiana Piaseckiego do trzecioligowego zespołu rezerw.

To konsekwencja zachowania napastnika w meczu trzeciej kolejki z Chrobrym Głogów. Napastnik wyraził wówczas olbrzymie niezadowolenie po tym, jak szkoleniowiec zdecydował o jego zmianie już na początku drugiej części spotkania, choć to on był tym piłkarzem, który zdobył gola dla ŁKS. Zszedł z boiska, nie podał ręki trenerowi i zamiast usiąść na ławce rezerwowych poszedł prosto do szatni. 31-letni napastnik w tym sezonie rozegrał trzy spotkania w pierwszej lidze, w których zdobył dwie bramki. Nie znalazł się już w kadrze na mecz Termalicą.

Ostatnie mecze pokazały, że w rolę Piaseckiego doskonale wcielił się Karol Podliński, który w dwóch ostatnich spotkaniach Łodzian wpisał się na listę strzelców.

Lewandowscy na meczu koszykówki

Spotkanie koszykarek Indiany Fever w Chicago ze Sky obejrzało w transmisji 3,31 mln kibiców.

Oznacza to najlepszą oglądalność meczu sezonu regularnego od inauguracyjnej edycji WNBA w 1997 roku. Na trybunach hali na miejscach VIP pojawili się Anna i Robert Lewandowscy.

Lepszą frekwencję przed telewizorami i komputerami miały tylko dwa mecze z 1997 r. - otwierający rozgrywki pojedynek New York Liberty z Los Angeles Sparks (5,04 mln) oraz spotkanie z drugiego dnia sezonu - Charlotte Sting kontra Phoenix Mercury (3,59 mln).

Lewandowski, piłkarz Chicago Fire, fotografował się z koszykarkami, m.in. gwiazdą ligi Caitlin Clark z Indiany, która poprowadziła przyjezdne do sukcesu 113:90, zdobyła aż 37 punktów (w tym osiem rzutami za trzy punkty) i miała 10 asyst. Wymienił się też koszulką z jedną z zawodniczek Sky. To było jedno z ostatnich spotkań w lidze przed trzytygodniową przerwą, w czasie której reprezentacja USA złożona z gwiazd WNBA poleci do Berlina na MŚ (4-13 września), by walczyć o piąty z rzędu tytuł.



FOT. NUR PHOTO/EAST NEWS

Robert Lewandowski w koszulce Fire.

Rozgrywki sezonu zasadniczego zostaną wznowione 18 września, a zakończą się 24. Każda z drużyn rozgrywa w tej fazie 44 spotkania.

(HOF)

Zapłacili 100 mln euro za osiemnastolatka

Marokański pomocnik Ayyoub Bouaddi przeszedł z Lille do Manchesteru City za ok. 100 milionów euro.

18-letni piłkarz podpisał pięcioletni kontrakt. Jak podkreślił prezes Lille Oivier Letang, to rekordowy transfer w historii tego francuskiego klubu.

W zeszłym sezonie Marokańczyk rozegrał 30 meczów w Ligue 1, a w 2023 roku, mając zaledwie 16 lat, został najmłodszym piłkarzem w historii klubu z Lille.

W maju zadebiutował w reprezentacji Maroka i pojechał na mistrzostwa świata, gdzie zagrał w pięciu z sześciu meczów „Lwów Atlasu", które dotarły do ćwierćfinału.

To kolejny cenny nabytek City w tym oknie transferowym. W zeszłym miesiącu klub z Manchesteru pozyskał angielskiego pomocnika Elliota Andersona z Nottingham Forest za 116 milionów funtów. Z kolei zespół opuścili Hiszpan Rodri, Portugalczyk Bernardo Silva oraz Holender Tijjani Reijnders.

(HOF)



FOT. MANCITY.COM

Marokański pomocnik Ayyoub Bouaddi, zadebiutował w maju, w reprezentacji kraju.

Bielik zmienił klub, trzy gole Mbappe

Krystian Bielik przeszedł z West Bromwich Albion do Cardiff City FC, który również występuje na drugim poziomie w Anglii. 28-letni piłkarz podpisał kontrakt na trzy sezony.

Real Madryt wygrał u siebie 4:1 z Realem Sociedad w zaległym meczu hiszpańskiej ekstraklasy piłkarskiej. Trzy bramki zdobył Francuz Kylian Mbappe, jedną ł Vinicius Junior. Królewscy awansowali na pierwsze miejsce w tabeli.



FOT. PAP/EPA/KIKO HUESCA

Kylian Mbappe, piłkarz Realu Madryt.

Piłkarki nożne Czarnych Antrans Sosnowiec przegraly u siebie z OH Leuven 1:4 w III, ostatniej rundzie kwalifikacji Ligi Mistrzyń. Rewanż odbędzie się 2 września w Belgii.

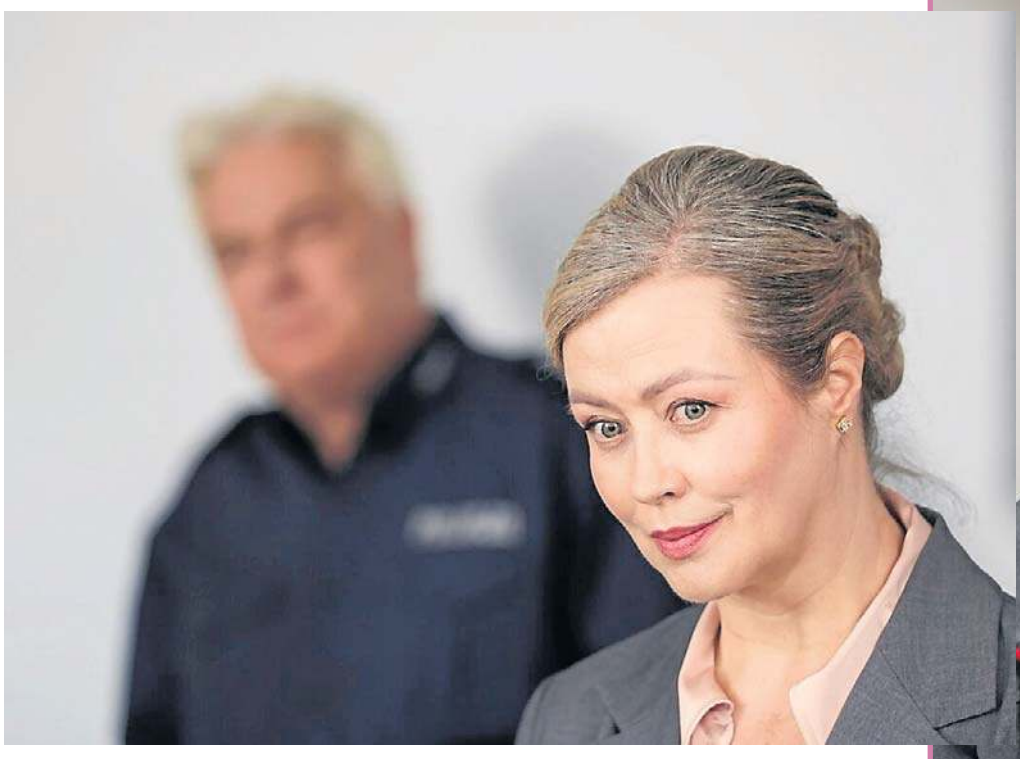
Feyenoord Rotterdam nie zabierze swoich kibiców na dwa najbliższe mecze wyjazdowe – z NEC Nijmegen i PEC Zwolle. To kara za ekscesy w poprzednim meczu.

eprasa.pl ea9d4e3551



Agnieszka Wagner pojawiła się również w kilku odcinkach popularnych seriali „Ojciec Mateusz" i „Komisarz Alex", w których zagrała różne postacie.

Agnieszka Wagner zagrała w kilku zagranicznych produkcja, m.in. francuskim serialu „Powrót Arsène'a Lupina" i w „Liście Schindlera" Stevena Spielberga.





Pani prokurator na tropie śląskich bandytów



FOT. AKPA, WIKIPEDIA

KRZYSZTOF POŁASKI

W poniedziałek, 31 sierpnia, o godz. 16.55 Polsat zacznie wyświetlać 1. odcinek serialu „Gliniarze. Śląsk" o śląskich przestępcach, z którą walczą oficerowie miejscowej policji. Na ekranie w charyzmatyczną prokurator, która będzie chciała przyskrzynić wszystkich bandziorów, wciela się Agnieszka Wagner, którą widzowie znają z takich produkcji, jak: „Tygrysy Europy", „Fala zbrodni" i „Listy do M.".

– „Gliniarze. Śląsk" to serial fabularny. Podkreślam to dla odróżnienia od serialu „Gliniarze", który jest serialem paradokumentalnym. To jest zupełnie inna formuła, normalni aktorzy (śmiech), -wyznała nam Agnieszka Wagner.

W pilotażowym odcinku serialu „Gliniarze. Śląsk" w postać prokurator Justyny Furman wcielała się Dominika Bednarczyk, jednak przez inne zobowiązania zawodowe nie mogła kontynuować swojej przygody z produkcją. W regularnych odcinkach w tę postać wciela się Agnieszka Wagner. Zapytaliśmy aktorkę o tę zmianę.

– Nie widziałam tego pilota, natomiast wiedziałam, że było pierwsze podejście do tego serialu. Jeżeli cokolwiek miało by być dla mnie zachętą, żeby wziąć w czymś udział, to nazwisko aktorki, która to grała, którą znam prywatnie, z którą pracowałam, którą uwielbiam i uważam za fantastyczną aktorkę, to jest dla mnie wielka zachęta i nobilitacja. (...) Przejąć rolę po niej to jest zaszczyt i przyjemność - powiedziała nam Agnieszka Wagner.

Aktorka urodziła się 17 grudnia 1970 r. w Warszawie. W dzieciństwie tańczyła w harcerskim zespole „Gawęda". Po maturze zdanej w Liceum im. Batorego w Warszawie (1989), rozpoczęła studia na Wydziale Nauk Ekonomicznych Uniwersytetu Warszawskiego. Jest absolwentką historii sztuki UW oraz Europejskiej Akademii Filmowej w Berlinie. Zamężna z Jerzym Jurczyńskim, byłym rzecznikiem prasowym i wiceprezesem zarządu do spraw bezpieczeństwa na stadionie Wisły Kraków. Mają córkę Helenę.

● BARAN (21.03-19.04)
Piątek rozbudzi w Tobie ducha rywalizacji. Zanim inni zdążą podjąć decyzję, Ty będziesz już o krok dalej.

● BYK (20.04-20.05)
Dziś los przypomni, że nie wszystko da się zaplanować. Nieoczekiwana zmiana może początkowo wywołać niepewność, ale okaże się korzystna.

● BLIŹNIĘTA (21.05-20.06)
Słowa będą miały dziś szczególną moc. Jedna rozmowa może zmienić Twoje spojrzenie na sprawę, która od dawna nie dawała Ci spokoju.

● RAK (21.06-22.07)
W codziennym pośpiechu dostrzeżesz coś, co inni przeoczą. Dzięki temu unikniesz błędu lub odnajdziesz szansę na rozwój.

● LEW (23.07-22.08)
Twoja pewność siebie przyciągnie uwagę otoczenia. Ktoś może poprosić Cię o radę. Nie lekceważ drobnych gestów.

● PANNA (23.08-22.09)
Piątek będzie przypominał układanie puzzli. Każda mała sprawa znajdzie swoje miejsce, a pod koniec dnia zobaczysz pełny obraz sytuacji.

● WAGA (23.09-22.10)
Atmosfera wokół Ciebie stanie się lżejsza i bardziej przyjazna. To dobry moment na wyciągnięcie ręki do osoby, z którą dawno nie rozmawiałeś.

● SKORPION (23.10-21.11)
Ktoś może nieświadomie zdradzić informację, której potrzebowałeś. Zachowaj ją dla siebie i wykorzystaj w odpowiednim momencie.

● STRZELEC (22.11-21.12)
Rutyna zacznie Cię dziś wyjątkowo męczyć. Niewielka zmiana planów, spontaniczny wyjazd, nowe miejsce mogą sprawić, że dzień nabierze kolorów i energii.

● KOZIOROŻEC (22.12-19.01)
Nie wszystko wydarzy się zgodnie z planem, ale właśnie w tym tkwi szansa. Czasem warto zaufać biegowi wydarzeń.

● WODNIK (20.01-18.02)
Nietypowy pomysł pojawi się nagle, być może podczas zwykłej rozmowy. Nie odkładaj go na później.

● RYBY (19.02-20.03)
Piątek zachęci Cię do marzeń, ale także do działania. To, co wydawało się odległe, nagle stanie się bardziej realne. Zaufaj swojej wyobraźni.

eprasa.pl ea9d4e3551