Odżywianie i zdrowie

Te pokarmy działają jak magia. Włącz je do diety

Superfoody to produkty, które nie wymagają przetworzenia, by dostarczyć organizmowi bombę witamin, składników odżywczych i minerałów ● Str. 15

magazyn

Robert Makłowicz: Psa żrącego koperek nie da się wyreżyserować... ● Str. 16-17



W nocy z 24 na 25 października przechodzimy na czas zimowy ● Str. 11



Ei Znamy się z Łodzi

23.10.2026

expressilustrowany.pl

Szukaj nas też na Facebooku, Instagramie i TikToku
Nr ISSN 0137-9097
Nr indeksu 350-109

PIĄTEK, 23 PAŹDZIERNIKA 2026
Nr 247 (29 467)
cena 5,90 zł
(w tym 8% VAT)

EXPRESS ilustrowany

RZECZKA NA... PODWÓRKU

MIESZKAŃCY APARTAMENTÓW przy ul. Rewolucji 1905 r. mają pod oknami własny „strumień” i zieloną oazę. To widok, który zaskakuje wśród miejskiej zabudowy ● Str. 4

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK, 123RF, POLSKA PRESS

9 770137 909057 43

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

DYŻUR Dziś redaktor Matylda Witkowska czeka na Państwa sygnały pod numerem telefonu 797 607 939.



eprasa.pl f1c81da540

WAŻNE TELEFONY

Policja - 997
Straż pożarna - 998
Pogotowie - 999
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
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
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

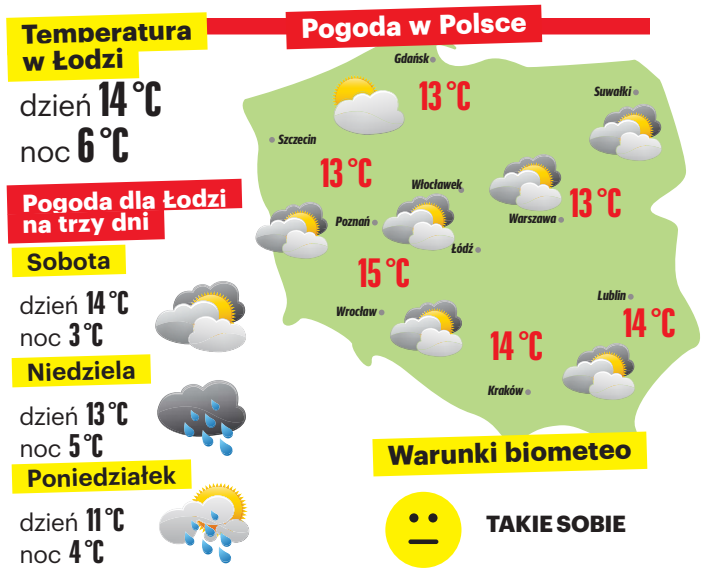
Czas wolny. Spacery w Lesie Łagiewnickim i wśród zabytkowych nagrobków

● Zielona Łódź zaprasza w niedzielę, 25 października, na spacer w Lesie Łagiewnickim. Wyprawa będzie poświęcona zwierzętom, uczestnicy poszukają ich tropów, domostw, śladów żerowania i poznają strategię przetrwania zimy. Zbiórka o godz. 12 przy ul. Wycieczkowej 107 w pobliżu przystanku „Wycieczkowa 86" autobusów linii 51A i B oraz 61.

● Z Towarzystwem Opieki nad Starym Cmentarzem można wybrać się na spacer historyczny. Będzie mowa o historii, którą skrywa Stary Cmentarz i jego zabytkowe nagrobki. Spacer odbędzie się w niedzielę, 25 października, zbiórka o godz. 11 przy bramie części ewangelickiej.

● Klub Turystów Pieszych „Salamandra" w niedzielę, 25 października, proponuje spacer pod hasłem „Droga pamięci". Trasa będzie wiodła z Żakowic przez Gałków Mały do Justynowa, uczestnicy wejdą na miejscowe cmentarze. Zbiórka o godz. 8 (odjazd o godz. 8.15) na dworcu Fabrycznym.

● W niedzielę odbędzie się spacer organizowany przez Klub Turystów Pieszych „Stonoga". Uczestnicy pokonają trasę: rzeka Ner, Stawy Stefańskiego, Rudzka Góra. Zbiórka o godz. 10 przy skrzyżowaniu ul. Pabianickiej i Rudzkiej. **MR**



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

Nie będzie śledztwa ws. kości wykopanych podczas prac na cmentarzu przy Ogrodowej

● Nie będzie prokuratorskiego postępowanie ws. kości, które znalazł na przyzmie ziemi łodzianin spacerujący po cmentarzu przy ul. Ogrodowej. Stało się to 22 sierpnia wieczorem. Prokuratura zabezpieczyła wówczas znalezisko. Odmówiła jednak wszczęcia postępowania w sprawie.



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Kości wykopano podczas prac na cmentarzu. Zdjęcie z 23 sierpnia.

ARCHIWA CMENTARNE ZAGINĘŁY

Teren, na którym spacerujący po cmentarzu ewangelicko-augsburskim mężczyzna zauważył leżące kości, od 1945 roku nie był wykorzystywany do pochówków. Niestety, archiwa przedwojenne dotyczące pochówków w tej części cmentarza się nie zachowały. Pod koniec sierpnia na cmentarzu trwały prace związane z przygotowaniem nowych miejsc do pochówku. Cmentarz ewangelicko-augsburski przed wojną był miejscem pochówku tych, którzy budowali potęgę Łodzi przemysłowej.

Zdaniem prokuratora, prace były prowadzone z poszanowaniem szczątków ludzkich.

- Jak ustalono w toku dochodzenia, w części cmentarza, gdzie znaleziono ludzkie kości, trwa przebudowa w związku z przygotowywaniem terenu pod nowe pomniki - informuje „Express Ilustrowany" prokurator Paweł Jasiak, rzecznik prasowy Prokuratury Okręgowej w Łodzi. - Wszelkie szczątki ludzkie wydobyte w trakcie prac, były składane z powrotem do dołu, z którego je wydobyto.

ZBEZCZESZCZENIA NIE BYŁO

Jak wyjaśnia prokurator, w trakcie przerwy weekendowej oraz z powodu obfitych i długich opadu deszczu, woda wypłukała kości i inne szczątki ze starych pochówków, których nie zauważono wcześniej.

- Celem wykonawców nie było pozostawianie szczątków ludzkich na powierzchni, a zaobserwowane kości i inne szczątki cały czas znajdowały się w obrębie kwatery, nie zostały przemieszczone w miejsce gdzie znajdować się nie powinny - mówi prokurator Paweł Jasiak. - Zatem w żaden sposób nie doszło do zbezczeszczenia tychże szczątków.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

KSAWERÓW

Nastolatek pędził hulajnogą, ale nie założył kasku na głowę i...

Trwa czarna seria wypadków na hulajnogach elektrycznych. Tym razem doszło do tego w Ksawerowie. 16-latek z rozbitą głowa trafił do szpitala. Dwa dni wcześniej poturbowany został jego rówieśnik, który wpadł na betonowy blok na Starym Rynku w Pabianicach, przewrócił się i ze złamaną ręką też wylądował w szpitalu.

W środę, 21 października, na ul. Szkolnej w centrum Ksawerowa o godz. 16.30 chodnikiem z kostki brukowej pędziło hulajnogą dwóch nastolatków: kierujący 15-latek był w kasku ochronnym, a 16-letni pasażer nie miał go na głowie.

Gdy 15-latek stracił panowanie nad pojazdem, nastolatkowie runęli na chodnik. Kierującemu nic groźnego się nie stało, podczas gdy jego 16-letni kolega doznał urazu głowy. Karetka zawiozła go do szpitala „Matki Polki".

– Z informacji producenta wynika, że maksymalna prędkość hulajnogi wynosi aż 75 km/godz. To parametr, który budzi poważne wątpliwości w kontekście bezpieczeństwa użytkowników pojazdu – przyznaje mł. asp. Jakub Gąsiorek z Komendy Powiatowej Policji w Pabianicach. **WP**



FOT. POLICJA

eprasa.pl f1c81da540

MATERIAŁ INFORMACYJNY URZĘDU MARSZAŁKOWSKIEGO WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO
0011591184

#Fundusze Europejskie z ludzkiej perspektywy

Fundusze Europejskie

Wyższy standard opieki: piotrkowski „Kopernik” przechodzi wielką metamorfozę!



W Samodzielnym Szpitalu Wojewódzkim im. Mikołaja Kopernika w Piotrkowie Trybunalskim trwają duże zmiany. Ich najważniejszym celem jest poprawa komfortu i jakości opieki nad pacjentami. Obejmują one między innymi utworzenie nowoczesnego oddziału dziecięcego, rozbudowę kardiologii i rozwój opieki długoterminowej. Realizowany jest też projekt termomodernizacji pawilonów C i D, wspierany kwotą ponad 4,2 mln zł z Funduszy Europejskich.

Lepsza opieka nad pacjentami

Szpital wprowadzi zmiany organizacyjne, które mają przede wszystkim poprawić standard opieki nad najmłodszymi pacjentami oraz osobami zmagającymi się z chorobami układu krążenia. Jednym z najważniejszych usprawnień będzie przeniesienie dotychczasowego oddziału dziecięcego z ul. Roosevelta do głównego gmachu szpitala przy ul. Rakowskiej. Nowy oddział powstanie w wyniku adaptacji i przebudowy dawnego oddziału dializ.

Dzięki temu diagnostyka oraz specjalistyczne zaplecze medyczne znajdą się w jednym miejscu, bez konieczności przemieszczania się między odległymi punktami miasta. Efekt? Szybsze diagnozy i większy komfort małych pacjentów oraz ich rodziców.

Poważne zmiany czekają także oddział kardiologiczny, który zyska dodatkową, w pełni wyposażoną salę intensywnej opieki kardiologicznej. Dodatkowa sala zwiększy możliwości oddziału w zakresie opieki nad pacjentami wymagającymi intensywnego nadzoru kardiologicznego.

Więcej możliwości dla pacjentów

Zwolniony przez oddział dziecięcy budynek przy ul. Roosevelta zostanie zaadaptowany na nowoczesny zakład pielęgnacyjno-opiekuńczy, co oznacza dodatkowe miejsca dla pacjentów wymagających stałej, długoterminowej opieki i rehabilitacji.

To jednak nie koniec nowości! Szpital dynamicznie rozwija rehabilitację dzienną oraz ambulatoryjną i sukcesywnie uruchamia nowe poradnie specjalistyczne:

- Poradnia okulistyczna dla dzieci, która rozpoczęła swoją działalność już 1 listopada 2025 roku.
- Poradnia psychologiczna dla dzieci i młodzieży – jej otwarcie jest w fazie przygotowań.

Szpital stawia także na zieloną energię

Zmiany dotyczą nie tylko opieki nad pacjentami. Szpital modernizuje również swoje budynki, aby były bardziej komfortowe i energooszczędne.

W ramach zaplanowanych prac zostaną wykonane:

- docieplenie przegród zewnętrznych oraz kompleksowa wymiana okien i drzwi;
- modernizacja systemu grzewczego, obejmująca wymianę grzejników oraz unowocześnienie instalacji ciepłej wody użytkowej;
- montaż energooszczędnego oświetlenia LED;
- montaż nowoczesnej instalacji fotowoltaicznej.

Dzięki temu szpital zmniejszy zużycie energii i ograniczy emisję gazów cieplarnianych do atmosfery. Niższe zużycie energii przełoży się również na ograniczenie kosztów funkcjonowania placówki.

Z licznych zachodzących w szpitalu zmian skorzystają zarówno pacjenci, jak i personel szpitala. Fundusze Europejskie wspierają modernizację piotrkowskiego „Kopernika”, który dzięki kolejnym inwestycjom staje się coraz nowocześniejszym, bardziej komfortowym i energooszczędnym ośrodkiem medycznym.

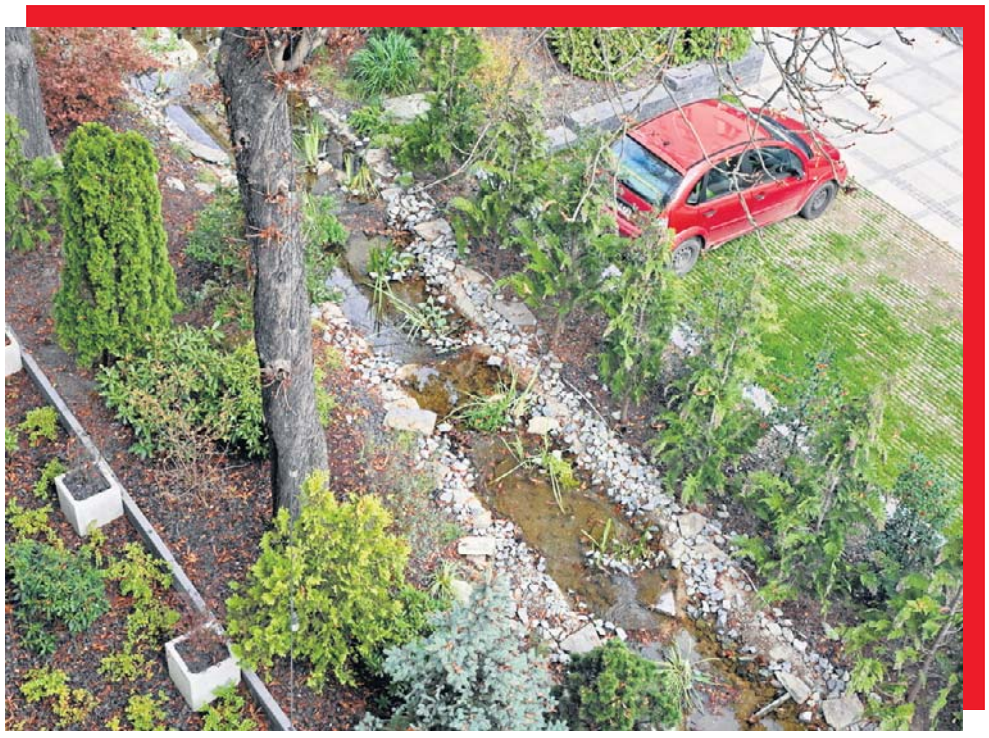
Obserwuj nasze kanały w social mediach i bądź na bieżąco z Funduszami Europejskimi dla Łódzkiego!

Fundusze Europejskie dla Łódzkiego

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

funduszeUE.lodzkie.pl

eprasa.pl f1c81da540



Rzeczka na podwórku

Mieszkańcy apartamentów przy ul. Rewolucji 1905 r. 23 mają pod oknami własny „strumień" i zieloną oazę. To widok, który zaskakuje wśród miejskiej zabudowy.

EMILIA KUTLU

Podwórko zrewitalizowanej kamienicy przy ul. Rewolucji 23 wyróżnia się w pozytywny sposób na tle innych w Łodzi - nie ma tu toi-toi, biegających szczurów i rozlatujących się komórek - jest za to ciągnąca się na długości 50 metrów i szeroka na pół metra rzeczka. Otacza ją bujna zieleń, wysokie drzewa i kilkadziesiąt mniejszych roślin. Pomysłodawcą i głównym inicjatorem zaaranżowania w ten sposób podwórka przy ul. Rewolucji jest właściciel kamienicy Piotr Dzierzbicki.

Rzeczka jest tak naprawdę zbiornikiem z obiegiem zamkniętym. Woda jest pompowana z piwnic na powierzchnię, gdzie zasila rośliny i paruje. Gdy jej brakuje, jest uzupełniana.

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

– Piwnice nam podmiękły. Okazało się, że pod nimi na granicy dwóch nieruchomości przepływa ciek od Piotrkowskiej. Postanowiliśmy nie walczyć z rzeką, tylko stworzyć coś pięknego - mówi pan Piotr.

Ciek wodny ma swój początek przy fontannie w pasażu Majewskiego (ul. Jaracza). Stamtąd płynie przez ul. Włókienniczą i ul. Rewolucji 21/23, schodzi pod ul. Piotrkowską i wpada do Łódki pod rynkiem Manufaktury.

Robotnicy łopatę wbili w sierpniu 2025 roku. Finalnie prace zakończyły się na początku października.

- Jesion, który tu rośnie, przywiozłem ze swojej działki - dodaje właściciel kamienicy.

UKRYTA RZEKA W CENTRUM MIASTA? CO NA TO ZWIK?

- Faktycznie, w czasach, kiedy nie było tam zabudowy, płynęła tam rzeka, później ukryto ją pod ziemią. Nazywała się potocznie „ciek od Piotrkowskiej" - najpewniej pierwotne źródło miała w parku im. Moniuszki - dawnego lasu miejskiego. Kiedy miasto remontowało budynek przy ul. Legionów 37a, to odkryto kanał tego cieku, który przechodził przez Ogrodową i dopływał do Łódki przy Manufakturze. Rzeczka, którą widzimy przy kamienicy, to właśnie dopływ Łódki - objaśnia Miłosz Wika, rzeczni ZWiK.

Mieszkańcy poza atrakcją w postaci zieleni i „rzeczki" od przyszłego sezonu będą mogli napić się także kawy na tarasie wychodzącym na podwórko kamienicy. Wieczorem przestrzeń oświetlają podwieszone między ścianami lampki.





FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

eprasa.pl f1c81da540

PRZED 1 LISTOPADA

Autobusami MPK na cmentarze

Dodatkowa linia, przegubowe autobusy, zwiększona częstotliwość kursowania, inne trasy - takie zmiany w komunikacji miejskiej zostaną wprowadzone w ten weekend. Wszystko po to, by łodzianie, którzy planują porządkować groby, szybko i wygodnie dojeżdżali do cmentarzy.

MAGDALENA RUBASZEWSKA

Nie tylko w ten weekend, ale do niedzieli, 1 listopada, będą kursować autobusy specjalnej linii C8, docierające do cmentarza w Starej Gadce. Trasa będzie przebiegać z pl. Niepodległości do krańcówki przy ul. Niższej na Dąbrowie przez Starową Górę i Rzgów.

Na linie autobusowe, których trasa wiedzie do cmentarzy lub w ich pobliżu, m.in. Szczecińska, Kurczaki i Doły, w ten weekend wyjadą autobusy przegubowe. Zostanie również zwiększona częstotliwość kursowania. Są to:

- 50AB cmentarz w Starej Gadce
- 52 cmentarz przy ul. Kurczaki
- 57 cmentarz „Doły”
- 58AB cmentarz w Mileszkach
- 59 cmentarz na Radogoszczu
- 60ABCD cmentarz na „Doły”
- 68 cmentarz na Rudzie
- 69AB cmentarz „Zarzew”,
- 70 cmentarz „Doły”
- 81A cmentarze „Szczecińska” i „Doły”
- 83 cmentarz „Szczecińska”
- 99 cmentarz na Radogoszczu

W sobotę, 24 października, i niedzielę, 25 października, również częściej, bo co 10 minut, będą kursować tramwaje linii nr 7 między Starym Cmentarzem przy ul. Ogrodowej a cmentarzem przy ul. Lodowej na Zarzewie.

ZETKI NA ZMIENIONEJ TRASIE

W weekend, 24 i 25 października, zmieni się trasa linii autobusowej Z6. Tabor będzie kursować częściej - co 10 minut, jeździć między krańcówką Sikawa Centrum Handlowe a Starym Cmentarzem przy ul. Ogrodowej i zatrzymywać się po drodze przy nekropolii na Dołach.



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Na wielu liniach kursujących w pobliżu cmentarzy będą kursować autobusy przegubowe. Przypominamy, że 1 listopada komunikacja miejska w Łodzi będzie bezpłatna.

Jean-Michel Jarre wystąpi w łódzkiej Atlas Arenie



FOT. LIVE NATION

78-letni Jarre pracuje obecnie nad nowym albumem. Podczas koncertu w Łodzi zaprezentuje na żywo część nowego materiału.

Jean-Michel Jarre ogłosił trasę koncertową „Oxygene & Beyond” - międzynarodowe przedsięwzięcie, które rozpocznie się jesienią 2027 r. Jeden z koncertów odbędzie się w Łodzi. Trasa uczci 50-lecie albumu „Oxygene” i zaprezentuje muzykę z nowego albumu artysty, którego premiera planowana jest na wiosnę 2027 r. - Trasa „Oxygene & Beyond” zapowiada niezwykłą podróż przez własną przestrzeń i czas Jarre’a, a także wyprawę w nową erę twórczych eksperymentów - zapowiadają organizatorzy wydarzenia, agencja Live Nation.

Jean-Michel Jarre przyjedzie do Polski na trzy koncerty. W Łodzi muzyk zagra 22 września 2027 r. w Atlas Arenie. 21 września artysta wystąpi w katowickim Spodku, a 24 września w Ergo Arenie na granicy Gdańska i Sopotu.

Jarre pracuje obecnie nad nowym albumem, a szczegóły dotyczące wydawnictwa zostaną ogłoszone niebawem. Podczas trasy „Oxygene & Beyond” artysta po raz pierwszy zaprezentuje na żywo część nowego materiału.

Na razie nie podano ile będą kosztowały bilety. **DARIUSZ PAWŁOWSKI**

ARTYKUŁ SPONSOROWANY NFOŚIGW
0011579924

NFOŚiGW dla parków narodowych. Ponad miliard złotych wsparcia

Polskie parki narodowe chronią wyjątkowe krajobrazy, cenne siedliska i zagrożone gatunki. Aby skutecznie realizować te zadania, potrzebują nie tylko specjalistycznej wiedzy, lecz także stabilnego finansowania. Od 37 lat wspiera je Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej. Dziś to wsparcie płynie także z Funduszy Europejskich, dzięki dofinansowaniu Unii Europejskiej.

Łączna wartość dofinansowania parków z NFOŚiGW przekroczyła już 1 mld zł. Środki te pomagają zarówno w bezpośredniej ochronie przyrody, jak i w rozwoju infrastruktury, edukacji ekologicznej oraz odpowiedzialnej turystyki.

Przyroda pod szczególną ochroną

W Polsce działają 23 parki narodowe, zajmujące łącznie około 317 tys. hektarów, czyli nieco ponad 1% powierzchni kraju. Chronią różnorodne środowiska – od gór i lasów po mokradła, jeziora czy nadmorskie wydmy. Są ostoją dzikich zwierząt i roślin, a zarazem miejscem badań, edukacji i turystyki. Udostępnianie tych terenów odwiedzającym wymaga odpowiedzialnego podejścia. Ruch turystyczny odbywa się na wyznaczonych szlakach i ścieżkach, tak aby ograniczać presję na przyrodę. W polskich parkach przygotowano ponad 3600 km szlaków turystycznych i około 150 ścieżek dydaktycznych. Funkcjonują tam także muzea, wystawy i ośrodki edukacyjne.

Od ochrony gatunków po inwestycje

– Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej stale i konsekwentnie wspiera parki narodowe w ich codziennej działalności – od ochrony gatunków, poprzez edukację ekologiczną, aż po tworzenie nowoczesnej infrastruktury. Każde dofinansowanie to inwestycja w zachowanie narodowego dziedzictwa, ale i w przyszłość, która łączy troskę o środowisko z potrzebami polskiego społeczeństwa. Dzięki temu mieszkańcy, samorządy, nauczyciele, naukowcy i turyści zyskują miejsca sprzyjające pracy na rzecz przyrody i edukacji przyrodniczej – podkreśla Robert Gajda, Zastępca Prezesa NFOŚiGW.

Ważnym elementem wsparcia jest dofinansowywanie pierwokupu i wykupu gruntów oraz innych nieruchomości w granicach parków. Pozwala to zapobiegać antropopresji, czyli degradacyjnemu wpływowi działalności człowieka, np. przez zabudowę czy niszczenie, oraz fragmentacji siedlisk, a także pomaga w scalaniu ekosystemów i podnosi skuteczność działań ochronnych. Fundusz dofinansowuje również projekty dotyczące konkretnych gatunków zwierząt i roślin (żubr, żółw błotny, niedźwiedź brunatny i in.) czy renaturyzacji ekosystemów, naturalnej retencji wody i rozwoju zielonej infrastruktury.



Bezpieczeństwo i odpowiedzialna turystyka

Parki narodowe muszą chronić przyrodę, a jednocześnie dbać o bezpieczeństwo osób, które je odwiedzają. NFOŚiGW pomaga finansować specjalistyczne wyposażenie straży parkowych i systemy monitorowania zagrożeń. W zależności od potrzeb obejmuje ono między innymi sprzęt gaśniczy, pojazdy, pompy, zbiorniki na wodę, kamery i drony.

Nie zapominajmy też o infrastrukturze turystycznej. Szlaki, kładki, tablice edukacyjne, ławki i zaplecze sanitarne pomagają kierować ruchem odwiedzających i ograniczać jego niekorzystny wpływ na środowisko. W lipcu 2026 r. Zarząd NFOŚiGW podjął decyzję o zwiększeniu z 25 do 75 mln zł środków przeznaczonych na rozwój infrastruktury sanitarnej w parkach narodowych. Wsparcie pozwala również poprawiać efektywność energetyczną budynków administracyjnych i edukacyjnych oraz wymieniać tradycyjne pojazdy służbowe na zeroemisyjne.

Edukacja i badania naukowe

Parki narodowe są miejscami, w których można lepiej poznać przyrodę i zrozumieć potrzebę jej ochrony. Fundusz wspiera budowę i modernizację ośrodków edukacyjnych, muzeów, wystaw oraz ścieżek dydaktycznych. Dzięki temu parki mogą prowadzić zajęcia, organizować wydarzenia i udostępniać wiedzę różnym grupom odbiorców. Dofinansowanie obejmuje również prace naukowo-badawcze i dokumentacyjne, ekspertyzy, przygotowywanie dokumentów planistycznych, cyfryzację zasobów oraz rozwój narzędzi geoinformacyjnych. Pieniądze na wsparcie parków pochodzą zarówno ze środków krajowych NFOŚiGW, jak i z Unii Europejskiej – z programów Fundusze Europejskie na Infrastrukturę, Klimat, Środowisko oraz Fundusze Europejskie dla Polski Wschodniej. Wykorzystywane są także środki z programu LIFE oraz nowej perspektywy Funduszy Norweskich 2021–2028. Z samych tylko Funduszy Europejskich w perspektywie 2021–2027 na dofinansowanie bazy edukacyjnej w parkach narodowych NFOŚiGW przewidział 310 mln zł.

Dodatkowe korzyści dla zielonych gmin

Nową formą wsparcia jest program „Przestrzeń dla przyrody. Część 5) Zielone gminy – stawiając na bioróżnorodność”, którego budżet wynosi 40 mln zł. Oferta skierowana jest do gmin i powiatów, na których terenie od 2024 r. utworzono nowe rezerwaty lub parki narodowe albo powiększono ich obszar. Dotacje mogą być przeznaczane między innymi na budowę i modernizację infrastruktury turystycznej, rozwój zielonej infrastruktury, ochronę pomników przyrody, promowanie lokalnych atrakcji przyrodniczych i edukację ekologiczną.

Długofalowe finansowanie pozwala parkom narodowym prowadzić działania, których nie dałoby się zrealizować wyłącznie z własnych budżetów. To inwestycja nie tylko w ochronę gatunków i siedlisk, lecz także w wiedzę, bezpieczeństwo i odpowiedzialne korzystanie z przyrody.

Parki Narodowe. Inwestujemy w naturę.

Więcej na:
parkinarodowe.gov.pl

Fundusze Europejskie | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | NARODOWY FUNDUSZ OCHRONY ŚRODOWISKA i GOSPODARKI WODNEJ

eprasa.pl f1c81da540

DZIAŁKA MA BYĆ WYSTAWIONA NA SPRZEDAŻ

Noc tutaj była koszmarem...

To miejsce znało wielu, a noc tutaj cieszyła się złą sławą. Budynek dawnej izby wytrzeźwień przy ul. Kilińskiego 232 zniknął z powierzchni ziemi. Rozbiórkę przeprowadził Zarząd Lokali Miejskich.



FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK, MATYLDA WITKOWSKA

Tego budynku przy ul. Kilińskiego 232 już niema. Wejścia na plac po zburzonej izbie wytrzeźwień strzeże stara brama.





FOT. KRZYSZTOF SZYMCZAK

MATYLDA WITKOWSKA

„Niezabudowana nieruchomość przy ul. Kilińskiego 232 planowana jest do sprzedaży w drodze przetargu" - poinformowało nas biuro prasowe Urzędu Miasta Łodzi.

Izba wytrzeźwień przy ul. Kilińskiego składała się z budynku piętrowego, parterowego, łącznika i zaplecza technicznego - w sumie pięciu budynków ustawionych na działce o powierzchni 1,8 tys. mkw.

W ostatnich latach była częścią Miejskiego Centrum Terapii i Profilaktyki Zdrowotnej im. bł. Rafała Chylińskiego. Działała do marca 2021 r. Potem została przeniesiona do nowego budynku przy ul. Przybyszewskiego 253.

O planach sprzedaży kompleksu mówiło się od dawna, zgodę wydała rada miejska w czerwcu 2022 roku - gdy jeszcze stał tu kompleks budynków.

Igrzyska Wolności w Łodzi. Debaty i spotkania z twórcami

Od dziś do niedzieli (23–25 października) pomieszczenia EC1 odbędą się Igrzyska Wolności. W programie znalazły się rozmowy o kulturze, polityce, technologii i wpływie sztucznej inteligencji na codzienne życie. Nie zabraknie znanych nazwisk ze świata literatury, kina, muzyki i internetu.

Wydarzenia zaplanowano w EC1 przy ul. Targowej 1/3, niedaleko dworca Łódź Fabryczna. Dziś o godz. 17 zaplanowano rozmowę z Radosławem Sikorskim. W dalszej części wieczoru na uczestników czekają wystąpienia dotyczące przyszłości i technologii.

Jednym z najważniejszych punktów dnia będzie spotkanie z Salmanem Rushdie, zaplanowane na godz. 20.35. Rozmowę z pisarzem poprowadzi Michał Nogaś. To propozycja szczególnie interesująca dla miłośników literatury i dyskusji o wolności słowa. W sobotę w programie znajdą się rozmowy o polskiej kulturze i współczesnym kinie. Agnieszka Holland i Wojciech Marczewski porozmawiają o twórczości Andrzeja Wajdy i jej aktualności. Zaplanowano również spotkania z Cezarym Pazurą i Bartłomiejem Topą.

Ciekawą propozycją dla czytelników będzie wykład Michała Rusinka „Retoryka emocji". Z kolei Marta Galewska-Kustra, autorka książek o Puciu, przybliży kulisy tworzenia literatury dla najmłodszych.

Na sobotę zaplanowano także podcasty na żywo, w tym „Dudka o historii" i „Studio Nasłuch". O godz. 20.30 odbędzie się ponadto rozmowa o wpływie festiwali na miasta, w której wezmą udział m.in. Artur Rojek i wiceprezydent Łodzi Tomasz Piotrowski.

W niedzielę o godz. 10 na scenie głównej odbędzie się dyskusja „Czy jesteśmy dumni z polskiej kultury?", z udziałem Mery Spolsky, Jana Klaty i Wilhelma Sasnala.

W tym samym czasie na scenie Odeon rozpocznie się panel „Jak wygrać internety?". Michał Marszał, Paulina Górska, Kacper Nowicki i Michał Żmuda porozmawiają o tym, co przyciąga uwagę w sieci.

W programie znalazły się również spotkania z Etgarem Keretem, Beccą Rothfeld i Martyną Wojciechowską. Wieczorem zaplanowano rozmowę „Cena Wolności" z Andrzejem Poczobutem.

W niedzielę o godz. 12.30 odbędzie się debata „Łódź – w centrum europejskiej sieci połączeń", poświęcona transportowi i miejscu miasta na mapie Europy.

Karnet trzydniowy kosztuje 250 zł. Uczniowie szkół ponadpodstawowych mogą skorzystać z bezpłatnych wejściówek po okazaniu legitymacji. Punkt odbioru wejściówek będzie czynny w piątek w godz. 16–22, a w sobotę i niedzielę w godz. 9–21. Liczba miejsc jest ograniczona.

DARIUSZ PAWŁOWSKI

REKLAMA 0011589797

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



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

AUTOPROMOCJA

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

Tutaj zlecisz ogłoszenie
ibo.polskapress.pl

eprasa.pl f1c81da540

INWESTYCJA MA SIĘ ZACZĄĆ W 2028 ROKU

Co zamiast kominów EC2?

Spółka JHM Development z grupy Mirbud, właściciel dawnej elektrociepłowni EC2, przedstawiła wstępną koncepcję tego, co powstanie w miejscu wyburzonych kominów. Na 20 hektarach w kwartale al. Politechniki, ul. Wróblewskiego, ul. Przechodnia i ul. Piasta pojawi się zabudowa mieszkaniowa z funkcjami usługowymi.



FOT. JHM DEVELOPMENT

Wokół dawnej elektrociepłowni EC2 mają pojawić się bloki mieszkalne. To jednak dopiero wstępna wizualizacja, szczegóły określi miejscowy plan zagospodarowania przestrzennego.

MATYLDA WITKOWSKA

„JHM Development" planuje przekształcenie terenu dawnej elektrociepłowni w wielofunkcyjną przestrzeń miejską, łączącą zabudowę mieszkaniową, usługi, handel, rekreację oraz ogólnodostępne tereny zielone" - czytamy w komunikacie przekazanym przez spółkę. – „Ważnym elementem opracowywanej koncepcji jest zachowanie historycznego gmachu EC2 i nadanie mu nowych funkcji, z poszanowaniem przemysłowego dziedzictwa tego miejsca".

MIESZKANIA W „CHŁODNIACH"

W głównym holu maszynowni EC2 mają być usługi, sklepy, restauracje, a także obiekty związane ze sportem. Grube chłodnie kominowe zostaną rozebrane i... odbudowane ponownie w nowej formie. W ich miejscu powstaną budynki mieszkaniowe o kształcie dawnych chłodni.

Wokół nich mają powstać nowe budynki o funkcji mieszkaniowej - docelowo ma tu być około 2 tys. mieszkań.

DROGI I PLACE

Osiedle ma być ogólnodostępne, oprócz nowych budynków mieszkaniowych mają powstać też drogi, przestrzenie publiczne, zieleń i miejsca rekreacji.

W miejscu wyburzonych kominów będzie jeden z głównych placów rekreacyjnych kompleksu. Jego ozdobą mają być konstrukcje nawiązujące formą do wyburzonych kominów.

- W ich miejsce planujemy odtworzenie konstrukcji nawiązujących formą do kominów, będzie to otoczone zielenią i małą architekturą - mówi prezes JHM Development Kaja Mirgos-Kwiatkowska.

Osiedle mieszkaniowe ma powstać w kilku etapach, prace mają się zacząć w 2028 roku.

„Chcemy, aby EC2 po rewitalizacji stała się reprezentacyjnym punktem Łodzi, a jednocześnie unikalnym miejscem spotkań i rekreacji dla jej mieszkańców" - przekazał inwestor.

Światowej sławy radiolodzy przyjadą do Łodzi

Prof. Donald L. Resnick, uznany autorytet radiologii układu mięśniowo-szkieletowego, prof. Mini Pathria, ekspertka w dziedzinie obrazowania MRI, oraz dr Christine B. Chung, kierująca Katedrą Radiologii University of California San Diego, wystąpią podczas drugiej edycji Kominka Ortopedyczno-Radiologicznego w Łodzi. Konferencja poświęcona będzie diagnostyce urazów i chorób narządu ruchu, a także zmian nowotworowych. Celem konferencji jest rozwijanie współpracy między specjalistami, którzy wspólnie uczestniczą w procesie diagnostyki i leczenia pacjentów z chorobami oraz urazami układu mięśniowo-szkieletowego. Zjazd odbędzie się w Łodzi 6 i 7 listopada.

- Współczesna ortopedia nie może funkcjonować bez ścisłej współpracy z radiologią. Obrazowanie jest ważnym elementem procesu diagnostycznego, ale jego właściwa interpretacja powinna być odnoszona do objawów, badania klinicznego i sytuacji konkretnego pacjenta. Dlatego zależy nam na formule, w której radiolodzy i ortopedzi mogą wspólnie analizować przypadki, zadawać pytania i konfrontować różne punkty widzenia - mówi lek. Artur Kusak, radiolog i współorganizator wydarzenia.

Jednym z najważniejszych gości konferencji będzie prof. Donald L. Resnick, emerytowany profesor radiologii University of California San Diego. W środowisku medycznym bywa określany mianem „ojca współczesnej radiologii układu mięśniowo-szkieletowego". Natomiast prof. Mini Pathria specjalizuje się w radiologii układu mięśniowo-szkieletowego, ze szczególnym uwzględnieniem obrazowania metodą rezonansu magnetycznego.

Kolejna uczestniczka spotkania dr Christine B. Chung kieruje Katedrą Radiologii w Szkole Medycznej University of California San Diego. Obie ekspertki zajmują się m.in. obrazowaniem urazów i chorób mięśni, ścięgien, więzadeł oraz stawów. Ich udział w konferencji będzie okazją do poznania doświadczeń i podejścia diagnostycznego rozwijanych w amerykańskim środowisku akademickim.

Istotną częścią konferencji będzie analiza przypadków klinicznych przygotowanych przez polskich specjalistów. Zamiast ograniczać się do prezentacji wyników badań, uczestnicy będą mogli skonfrontować interpretację obrazów diagnostycznych z perspektywą lekarzy zajmujących się leczeniem.

Druga edycja Kominka Ortopedyczno-Radiologicznego rozwija formułę spotkania łączącego wykłady uznanych ekspertów z dyskusją nad konkretnymi problemami klinicznymi. Organizatorami wydarzenia są prof. Marcin Domżalski, ortopeda i traumatolog, oraz lek. Artur Kusak, radiolog.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

REKLAMA
0311584188

KLEPSYDRA

PORADNIK POGRZEBOWY

Dostępny jako dodatek do piątkowego wydania "Expressu Ilustrowanego"

30 października 2026 r.



TWOJE WSPARCIE, GDY NAJBARDZIEJ GO POTRZEBUJESZ

Zawiera informacje, które pomogą Ci spokojnie i świadomie przejść przez trudny czas pożegnania bliskiej osoby.

PARTNER WYDANIA KLEPSYDRA GRUPA KLEPSYDRA

eprasa.pl f1c81da540

TRASA W-Z

Winda z melodyjką na osłodę. Ciekawe, kiedy znów się zepsuje...

Pasażerowie, którzy przesiadają się w tzw. kanionie na trasie W-Z pod ul. Żeromskiego nie wierzą własnym oczom i uszom: windy na obu przystankach działają, a w jednej z nich jazdę uprzyjemnia muzyczka.





FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

– Winda czasem działa tydzień, a potem przez miesiąc znowu nieczynna – mówi Jadwiga Sęczkowska.

MATYLDA WITKOWSKA

Jadwiga Sęczkowska jest emerytką, przyjeżdża tramwajem do szpitala CSK nr 2 (dawnego WAM). Podkreśla, że winy bardzo często nie działają.

– Miesiąc temu, jak jechałam do szpitala, nie działała – wspomina nasza Czytelniczka. - A dla mnie wejście po schodach to wyczyn. Podciągam się na barierce, potem nie mam już siły dojść do szpitala. Winda czasem działa tydzień, a potem przez miesiąc znowu nieczynna.

O problemie zepsutych wind na trasie W-Z pisaliśmy na łamach wiele razy. Zepsutą windę uznaliśmy za jeden z największych absurdów minionego roku.

Po raz pierwszy pisaliśmy o niej półtora roku temu. Wtedy jedna winda nie działała już od dawna, w drugiej ktoś zrobił sobie toaletę. Zepsuta winda miała być naprawiona do marca, ale w maju nadal nie działała. Na dodatek popsuła się też druga winda. Na dolnym przystanku utknęła pasażerka poruszająca się o kulach. Do szpitala dotarła tylko dzięki pomocy innych pasażerów. Do końca roku nic się nie zmieniło – obie windy były zepsute. Zarząd Dróg i Transportu tłumaczył, że do wind bardzo trudno jest zamówić brakujące części, a to opóźnia wykonanie napraw. Jeszcze kilka tygodni temu obie windy znów były zepsute. W końcu je naprawiono, a północną windę dodatkowo unowocześniono, dołączając melodyjkę. Ale nie oznacza to, że na całej trasie W-Z jest tak pięknie.

Tomasz Śliwiński z Zarządu Dróg i Transportu w Łodzi podkreśla, że aktualnie prawie wszystkie windy na trasie W-Z działają prawidłowo.

- W trakcie naprawy są dźwigi przy Targowej i przy dworcu Łódź Kaliska. Powinny być ponownie naprawione do końca roku - zapewnia. - Naprawy uszkodzonych wind są dokonywane w miarę dostępności potrzebnych do prac części i możliwości technicznych.

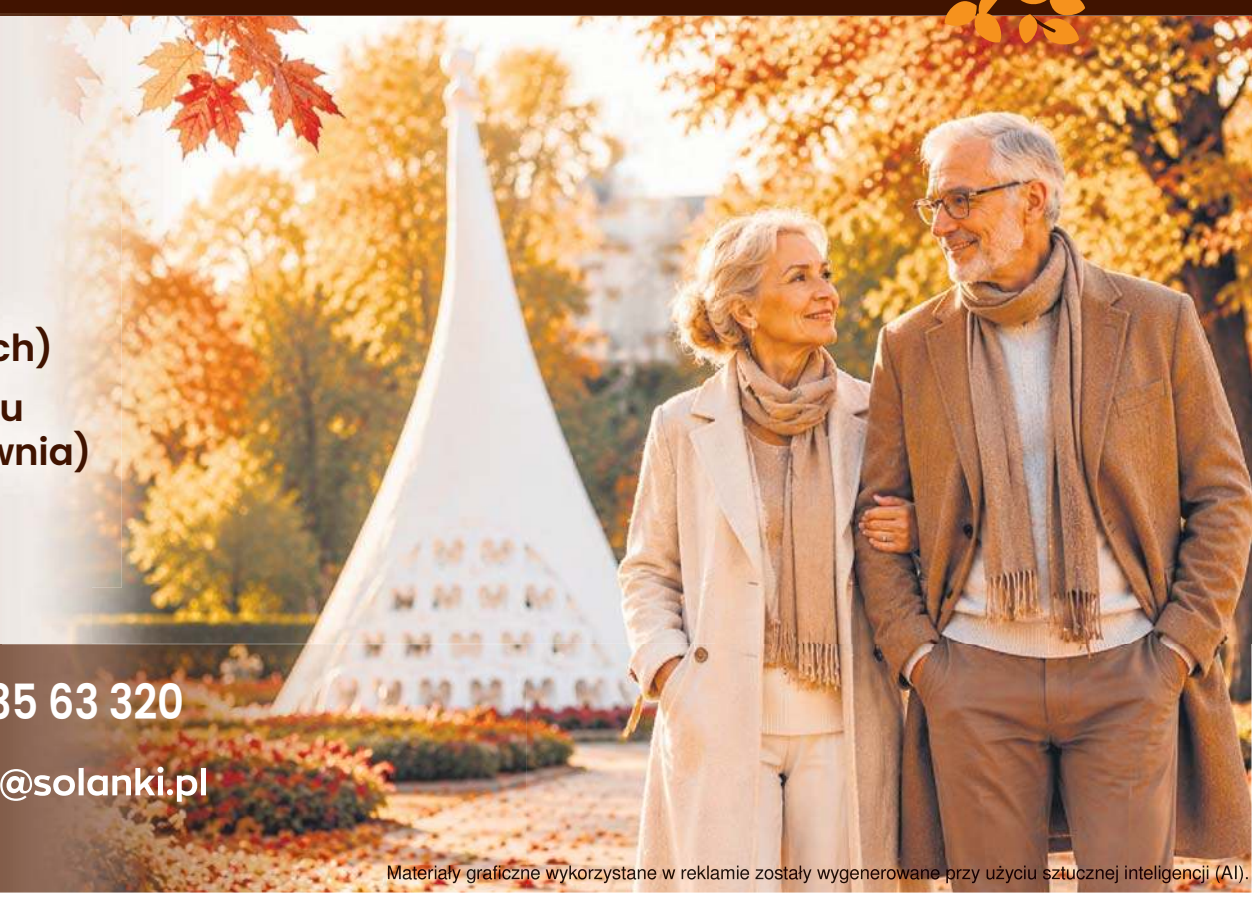
REKLAMA 0011599540

18 75 SOLANKI Uzdrowisko Inowrocław

Jesienią Czas na zdrowie

Zakwaterowanie
3 posiłki dziennie w formie bufetu szwedzkiego
Konsultacja lekarska
2 lub 4 zabiegi dziennie (oprócz niedziel i dni świątecznych)
90 min. dziennie w Strefie Relaksu (sauna, jacuzzi, grota solna, siłownia)
Voucher do Integracja Cafe
Minimum 7 osobodni w terminie 11.10.2026-23.12.2026

52 35 63 101, 52 35 63 100, 52 35 63 320
medicalspa@solanki.pl, recepcja@solanki.pl
www.solanki.pl



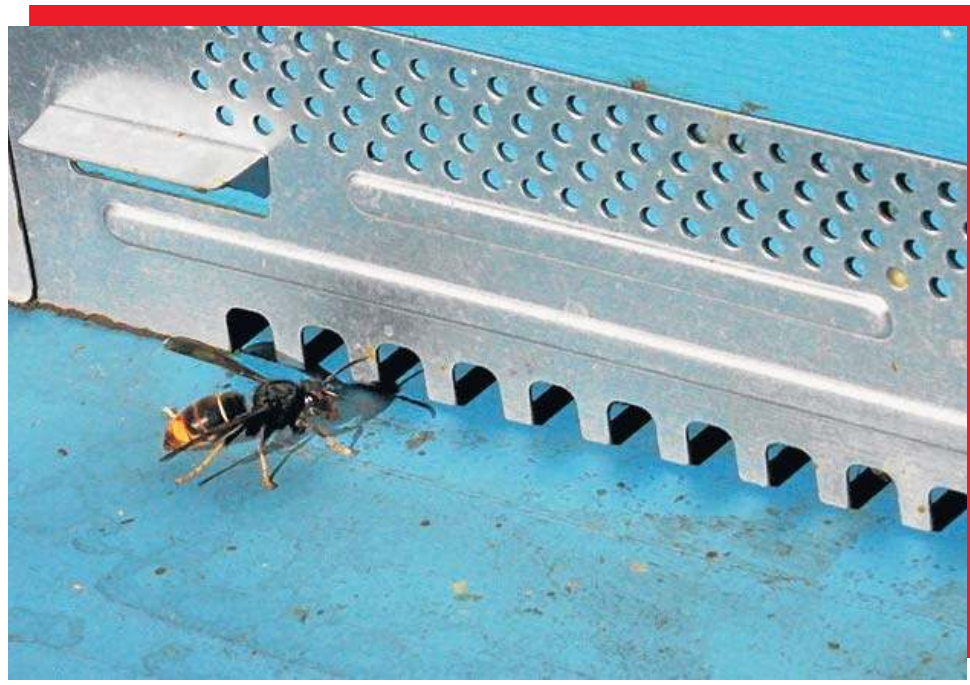
Materiały graficzne wykorzystane w reklamie zostały wygenerowane przy użyciu sztucznej inteligencji (AI).

eprasa.pl f1c81da540

PRZYRODA

Szerszenie azjatyckie wykończą nasze pszczoły!

Pszczelarze zaalarmowali o pojawieniu się szerszenia azjatyckiego w Polsce. Odkrycie spod Krakowa budzi przerażenie w środowisku, bo gatunek ten sieje spustoszenie w pasiekach. Jest też groźny dla ludzi.



FOT. SANDRA BERTOLINA/GDOŚ

Szerszenie azjatyckie są ciemniejsze od europejskich.

AGNIESZKA ROMANOWICZ

- Czujność krakowskich pszczelarzy pozwoliła rozpoznać podejrzane owady w pasiekach w okolicach Krakowa - informuje Wojewódzki Związek Pszczelarzy w Krakowie. - Dzięki przekazywanym informacjom, zaangażowaniu pszczelarzy oraz współpracy ze środowiskiem naukowym, w tym przedstawicielami Uniwersytetu Jagiellońskiego i Instytutu Ochrony Przyrody PAN, 14 października 2026 roku odnaleziono w Wielkiej Wsi pierwsze w Polsce gniazdo szerszenia żółtonogiego.

Szerszeń azjatycki znajduje się na unijnej liście gatunków inwazyjnych. Jego naturalnym rejonem jest Azja Południowo-Wschodnia. Pierwsze informacje o jego obecności w Europie pojawiły się w 2005 r. we Francji, skąd szybko się rozprzestrzenił. Występowanie szerszenia azjatyckiego potwierdzono m. in. w Hiszpanii, Włoszech, Portugalii, Belgii, Irlandii, Czechach, Niemczech. Tam, gdzie się pojawi, sieje spustoszenie w pasiekach.

- Jest to wysoce sprawny drapieżnik pszczoły miodnej - wyjaśnia Generalna Dyrekcja Ochrony Środowiska. - Ocenia się, że w środowiskach zurbanizowanych pszczoły miodne mogą stanowić nawet dwie trzecie diety szerszenia azjatyckiego. Dlatego jego wpływ na populację pszczoły miodnej może być duży. Jako groźny drapieżnik nie tylko pszczół miodnych, ale też innych owadów zapylających, może negatywnie wpływać na możliwości zapylenia roślin, tym samym ograniczać efektywność upraw owadopylnych.

Szerszeń azjatycki zagraża też ludziom. Każdego roku na terenie Portugalii wskutek użądlenia przez te inwazyjne owady notowane są co najmniej dwa zgony.

- Znaczna część gniazd szerszenia azjatyckiego w Europie jest zakładana na terenach zurbanizowanych, tj. w bliskim otoczeniu człowieka, zaś gniazda budowane są wprost na gałęziach drzew, dlatego można się spodziewać częstszych interakcji z ludźmi niż w przypadku rodzimego szerszenia - wyjaśnia GDOŚ.

Gniazdo spod Krakowa też wisiało na gałęzi topoli, około 10-15 metrów nad ziemią. Jego średnicę oszacowano na około 70 cm. Szerszeń azjatycki jest nieco mniejszy od rodzimego szerszenia europejskiego i ma znacznie ciemniejszy odwłok oraz żółte nogi.

- Najbardziej prawdopodobne jest sprowadzenie zimujących samic, które wiosną mogą założyć nowe rodziny - ocenia GDOŚ. - Z reguły zimują one w niewielkich przestrzeniach pod korą drzew albo w glebie. Łatwo wyobrazić sobie przewiezienie samic wraz z importowanymi materiałami budowlanymi, ogrodniczymi, surowcem drzewnym, korą albo roślinami doniczkowymi pochodzącymi z upraw w południowo-zachodniej Europie (np. z dużymi doniczkowymi okazami drzewek oliwnych albo palm, sprzedawanych w centrach ogrodniczych).

„Darmowy listopad" u króla

„Wejdź do historii" - to hasło przyświecające tegorocznej odsłonie programu udostępniającego bezpłatnie zwiedzającym królewskie rezydencje. W tym roku w projekcie obok Wawelu wezmą udział także: Zamek Królewski w Warszawie, Muzeum Łazienki Królewskie, Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie.

- Z Zamkiem Królewskim na Wawelu łączy się nie tylko pojęcie rezydencji, wyjątkowego miejsca dziedzictwa, ale także przyświecające działalności naszego muzeum hasła: „Wawel otwarty" i „Wawel jest wasz". To, co przygotowaliśmy na listopad, w pełni uświadomi, że jest to miejsce, w którym można się odnaleźć, bowiem będzie bardzo różnorodny program - zapowiada Andrzej Betlej, dyrektor Zamku Królewskiego na Wawelu.

W ramach programu w listopadzie będzie także okazja do tego, by za darmo odwiedzić stałe wystawy Zamku Królewskiego na Wawelu. Każdego dnia tygodnia na Wzgórzu wawelskim udostępnione zostaną inne przestrzenie:

poniedziałki, godz. 10 – 16 bezpłatnie będzie można zwiedzać Prywatne Apartamenty Królewskie oraz wystawy stałe „Wawel Odzyskany" i „Międzymurze. Podziemia Wawelu"; od wtorku do niedzieli w godz. 9 – 17 darmowe wejście będzie obowiązywało do Reprezentacyjnych Komnat, wystawy „Namioty Tureckie" oraz wystaw stałych; 11 listopada bezpłatne wejście do Zbrojowni. Na trasach objętych akcją dostępne będą bezpłatne audioprzewodniki.

Zwiedzanie będzie odbywać się na podstawie bezpłatnych wejściówek dostępnych: w dniu zwiedzania w kasach biletowych (czynne w godz. 8.45-16.00) oraz on-line - udostępnianych z tygodniowym wyprzedzeniem w stosunku do daty zwiedzania. Jedna osoba może pobrać wejściówki dla maksymalnie 5 osób.

ANNA PIĄTKOWSKA



FOT. WOJCIECH MATUSIK

Po raz kolejny na Wawel ustawią się długie kolejki, by w ramach akcji „Darmowy listopad", zobaczyć bezpłatnie królewskie komnaty. Oprócz stałych wystaw Wawel udostępni najnowsze ekspozycje.

Nowa kolej gondolowa w Krynicy za rok

Inwestycję związaną z budową kolei gondolowej w Krynicy-Zdroju realizuje Grupa PLK. W przeszłości zrealizowała już na terenie uzdrowiska wiele inwestycji. Teraz przyszedł czas na kolejną, która może jeszcze bardziej wzmocnić potencjał turystyczny uzdrowiska.

- Wykonawca inwestycji został wybrany w ubiegłym tygodniu. Kolej Gondolowa Jaworzyna Krynicka S.A. i gmina Krynica-Zdrój podpisały akt notarialny ustanawiający służebność przejazdu kolei na terenie należącym do miasta. Krynica-Zdrój nie stoi w miejscu, odważnie patrzy w przyszłość i realizuje ambitne cele - podkreśla Piotr Ryba.

Pomysł budowy kolei gondolowej nie jest nowy. Narodził się w latach 60. XX wieku. Został zrealizowany w trzech etapach, z których pierwszy rozpoczął się w 1996 roku. W sierpniu 1997 został oddany do użytku pierwszy odcinek kolei z Czarnego Potoku na szczyt Jaworzyny Krynickiej, stając się najdłuższym odcinkiem kolei gondolowej w naszym kraju i w dalszym ciągu służy turystom. To właśnie ta kolej zostanie rozbudowana w stronę centrum Krynicy-Zdroju. Zgodnie z planem nowa inwestycja połączy centrum Krynicy w rejonie hali lodowej z Czarnym Potokiem oraz dolną stacją istniejącej kolei na Jaworzynę Krynicką.

Cały odcinek będzie miał ponad 2 km długości, a łącznie z obecną koleją będzie mieć 4,5 km. Podróż ma zająć około ośmiu minut, a w każdym z 35 wagoników pomieści się 8 osób. Jeżeli wszystko przebiegnie z planem, kolej uruchomiona zostanie jesienią 2027 roku.

KLAUDIA KULAK



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Kolej zostanie posadowiona na 11 podporach. Gondole będą w stanie przewieźć około tysiąc osób na godzinę.

eprasa.pl f1c81da540

STANY ZJEDNOCZONE

Trump ograniczył walkę z dezinformacją

Mimo że Rosja, Chiny i Iran prowadzą operacje wpływu w USA, administracja Donalda Trumpa ograniczyła działania mające na celu zwalczanie dezinformacji.

ALINA MAZURSKA, PAP

James Lindsay z think tanku Council on Foreign Relations (CFR) spodziewa się „prawdziwego zalewu" fałszywych i wprowadzających w błąd informacji w amerykańskiej przestrzeni publicznej przed zaplanowanymi na 3 listopada wyborami do Kongresu USA. Obie partie polityczne i ich zwolennicy robią wszystko, co mogą, aby przechylić szalę na swoją korzyść - podkreślił w rozmowie z PAP. Ocenił też, że środowisko informacyjne w Stanach Zjednoczonych, podobnie jak w innych demokracjach, jeszcze nigdy nie było bardziej zanieczyszczone dezinformacją i treściami wprowadzającymi w błąd w sposób niezamierzony (misinformacją).



FOT. PAP/EPA/AARON SCHWARTZ / POOL

USA ograniczyły działania mające na celu zwalczanie dezinformacji.

Za oba te zjawiska odpowiadają zarówno sami Amerykanie, jak i podmioty zewnętrzne - zaznaczył ekspert. Podkreślił, że w przypadku USA „wyraźnie widać", iż od kilku cykli wyborczych nieprawdziwe informacje próbują rozpowszechniać Rosja, Chiny i Iran. Rosyjskie działania w tej dziedzinie polegają przede wszystkim na wykorzystywaniu podziałów istniejących w Stanach Zjednoczonych.

- Chodzi o to, by wszystkich nastawić przeciwko sobie i wzbudzić powszechne niezadowolenie. Wybierają określoną grupę - na przykład ze względu na kolor skóry, wyznanie lub miejsce zamieszkania - a następnie publikują materiały, które wykorzystują istniejące podziały i pogłębiają je - tłumaczył Lindsay.

Celem Rosji jest „wrzucenie piachu w tryby demokracji poprzez skłanianie Amerykanów do wzajemnej wrogości", a chińskie operacje są ukierunkowane przeciwko kandydatom szczególnie krytycznym wobec Pekinu.

Huti oblegają Taiz, uchodźców jest już ponad ćwierć miliona



FOT. HANDOUT/AFP/EAST NEWS

Miasto Taiz jest kontrolowane przez siły rządowe, ale Huti całkowicie otoczyli je na początku miesiąca i rozpoczęli oblężenie.

Rebelianci Huti dążą do całkowitego przejęcia strategicznego miasta Taiz, a starcia nasilają się również w innych częściach południa kraju. ONZ poinformowała, że już ponad 250 000 osób zostało wysiedlonych w wyniku ostatnich walk w Jemenie. Rząd Jemenu, wspierany z powietrza przez koalicję pod przewodnictwem Arabii Saudyjskiej, rozpoczął na początku tego miesiąca kontrofensywę przeciwko Huti. Rząd dąży do odwrócenia sukcesów odniesionych we wrześniu przez tę grupę, kiedy to opanowała ona całe jemeńskie wybrzeże Morza Czerwonego. Agencja ONZ ds. uchodźców (UNHCR) podała, że liczba osób wysiedlonych od początku sierpnia do 17 października przekroczyła 250 000. Większość wysiedleń skupia się w prowincji Taiz – dotyczy to trzech czwartych całej liczny uciekinierów. Prowincja ta przyjmuje również 52% nowo wysiedlonych. Prowincja Lahj przyjmuje 23% wysiedlonych, a na drugim miejscu znajduje się Aden z wynikiem 13%.

GRZEGORZ KUCZYŃSKI, PAP

Temat aborcji powraca i to ze zdwojoną siłą: na ulice i do parlamentu. Sejm złagodził prawo aborcyjne, teraz decyzja należy do prezydenta

Protesty pod hasłem „Czerwona kartka za aborcję" odbyły się sześć lat od dnia wyroku TK, który zaostrzył przepisy aborcyjne i rozpoczął polityczny spór. Nad kwestią aborcji pochylił się też Sejm.

„Jeżeli chcesz dać czerwoną kartkę naszym rządzącym za brak działania w sprawie aborcji, to przyjdź na demonstrację w swoim mieście w dniu 22 października 2026 roku! Weź transparent, czerwoną kartkę i przypomnij sobie swoje wkurzenie sprzed 6 lat!" - nawoływali organizatorzy protestu na Facebooku. W akcję zaangażowały się Fundacja Widzialne, Ogólnopolski Strajk Kobiet i Akcja Demokracja.

Kobiety wyszły na ulice w 28 miastach w Polsce, chciały w ten sposób przypomnieć o niezrealizowanych wyborczych obietnicach w sprawie aborcji. Oprócz pełnej dekryminalizacji żądają legalnej aborcji do 12. tygodnia i pełnego dostępu do tabletki „dzień po".

Być może z powodu tej niechlubnej rocznicy, nad tematem aborcji pochylił się także parlament. We wtorek Sejm uchwalił nowelizację Kodeksu karnego, która przewiduje częściową dekryminalizację aborcji za zgodą kobiety oraz pomoc w aborcji w przypadku ciężkiej wady płodu.



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

W Łodzi pierwsze masowe protesty kobiet m.in. w sprawie aborcji odbywały się już w 2017 roku.

Projekt złożyli posłowie Lewicy i Koalicji Obywatelskiej w lipcu 2024 roku. Za nowelizacją głosowało 217 posłów, przeciw było 213, trzy osoby wstrzymały się od głosu. Wcześniej posłowie nie poparli wniosku o odrzucenie projektu nowelizacji Kodeksu karnego. Regulacja zakłada między innymi uchylenie artykułu 152 paragraf 1, zgodnie z którym przerwanie za zgodą kobiety jej ciąży z naruszeniem przepisów ustawy o planowaniu rodziny zagrożone jest karą pozbawienia wolności do lat 3. Zakłada również uchylenie artykułu 152 paragraf 2, zgodnie z którym tej samej karze podlega osoba, która udziela kobiecie ciężarnej pomocy w przerwaniu ciąży z naruszeniem przepisów wymienionej ustawy (pomocnictwo) lub ją do tego nakłania.

Regulacja przewiduje dodanie w artykule 152 paragrafu 4, a ten mówi, że nie popełnia przestępstwa lekarz, pielęgniarka lub położna, jeżeli przerwanie ciąży jest następstwem zastosowania procedury medycznej potrzebnej do uchylenia niebezpieczeństwa grożącego zdrowiu lub życiu kobiety ciężarnej lub gdy badania prenatalne lub inne przesłanki medyczne wskazują na duże prawdopodobieństwo ciężkich i nieodwracalnych wad płodu albo nieuleczalnej choroby zagrażającej jego życiu. Sejm uchwalił także ustawę dopuszczającą aborcję w przypadku ciężkiej wady płodu. Trybunał Konstytucyjny sześć lat temu uznał tę przesłankę za niekonstytucyjną.

„Czarny wtorek w Sejmie. Sejm uchwalił ustawę wyjmującą spod prawa działalność Abotaku. (...) Dzień, w którym większość posłów się zhańbiła. Odpowiadać będą przede wszystkim przed Bogiem i historią, a za rok przed wyborcami. Choć pokazali, że nic ich to nie obchodzi" - napisał mec. Łukasz Bernaciński z Ordo Iuris.

Radości nie kryli politycy koalicji rządzącej. „Sejm zagłosował za dekryminalizacją pomocnictwa w aborcji. Obiecaliśmy, że kwestii praw kobiet nie odpuścimy. Słowa dotrzymujemy. To test dla Nawrockiego, jak daleko jest w stanie posunąć się w swojej despotycznej obsesji. Podpis w tej sprawie może uratować komuś życie" - zauważył europoseł Lewicy Robert Biedroń.

Jeszcze we wtorek decyzję Sejmu w Polsat News komentował szef kancelarii prezydenta Zbigniew Bogucki. Jak podkreślił, na razie nie wiadomo, w jakim ostatecznie kształcie przepisy trafią do prezydenta, bo mogą jeszcze zostać zmienione, między innymi przez poprawki w Senacie. Zapewnił, że gdy dokumenty dotrą do Karola Nawrockiego, głowa państwa oceni je „rzeczowo i merytorycznie". Dzień później na antenie Radia Zet rzecznik prezydenta zapowiedział, że możliwe jest spotkanie Karola Nawrockiego z politykami w sprawie aborcji.

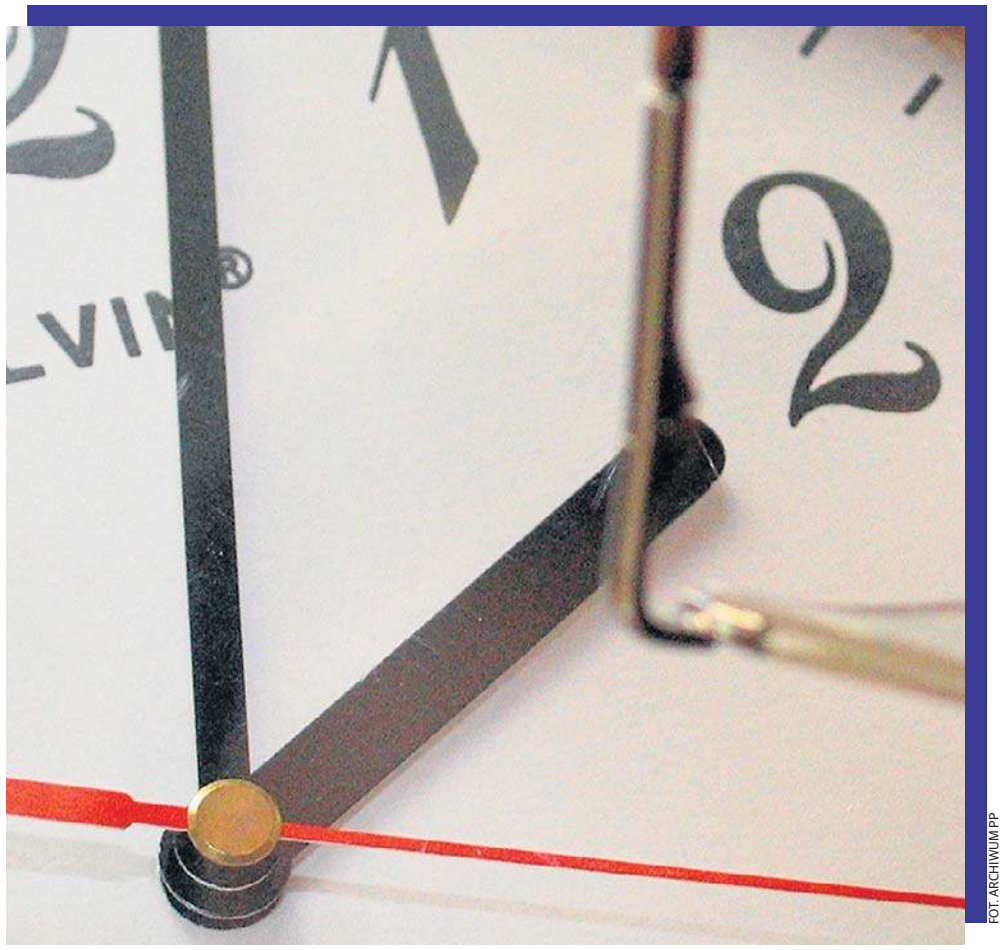
Zgodnie z obecnymi przepisami usunięcie ciąży jest w Polsce możliwe w dwóch przypadkach: kiedy stanowi ona zagrożenie dla życia lub zdrowia kobiety lub gdy jest następstwem czynu zabronionego (do 12. tygodnia ciąży). Obok Malty, Polska ma dzisiaj jedno z najbardziej restrykcyjnych praw antyaborcyjnych w Unii Europejskiej.

DOROTA KOWALSKA, PAP

eprasa.pl f1c81da540

Zmieniamy czas na zimowy. Niektórzy będą potrzebowali kilku dni, by się do tego przyzwyczaić

W nocy z 24 na 25 października przechodzimy z czasu letniego na zimowy. Choć jesienna zmiana czasu jest zwykle łatwiejsza do zniesienia niż wiosenna, nadal zaburza działanie zegara biologicznego i może wpływać na sen, nastrój i koncentrację.



FOT. ARCHIWUM PP

Zmiana czasu na zimowy w 2026 roku nastąpi w nocy z soboty 24 października na niedzielę 25 października.

JULIA MUC

W ostatni weekend października (24-25) wskazówki zegarów zostaną cofnięte o godzinę. Wprawdzie większość z nas raczej cieszy się ze zmiany czasu z letniego na zimowy, bo pośpi dłużej (nie dotyczy to tylko rodziców, bo dzieci tej zmiany nie uwzględniają), to jednak wpływa ona niekorzystnie na nasze zdrowie i samopoczucie. Manipulując zegarem, rozregulowujemy swój własny zegar biologiczny.

Jak wyjaśnia prof. Marta Jackowska z Uniwersytetu SWPS w Sopocie, zegar biologiczny odpowiada nie tylko za rytm snu i czuwania, ale także za temperaturę ciała, procesy trawienne i nastrój. Jego działanie jest ściśle związane z cyklem światła i ciemności.

Zmiana czasu zaburza ten mechanizm, a organizm potrzebuje zwykle od tygodnia do dwóch tygodni, by przystosować się do nowego rytmu.

U niektórych osób mogą pojawić się takie dolegliwości jak: nadmierna senność, problemy z zasypianiem, zmęczenie, problemy z koncentracją, pogorszenie samopoczucia, nerwowość, bóle głowy, dezorientacja, osłabienie apetytu, zaburzenia trawienne (biegunki, zaparcia).

NAJBARDZIEJ CIERPIĄ „SOWY" I PRACOWNICY ZMIANOWI

Zdaniem ekspertki szczególnie narażone na negatywne skutki są osoby pracujące zmianowo oraz ludzie o skrajnych chronotypach.

Badania wskazują, że zarówno tzw. skowronki, jak i sowy wolniej adaptują się do przesunięcia czasu. W przypadku części osób preferujących aktywność późnym wieczorem dostosowanie do nowego rytmu może być szczególnie trudne.

- Są dowody sugerujące, że zegar biologiczny osób z późnym chronotypem nie dostosowuje się do tej zmiany czasu. Ich wewnętrzny zegar pozostaje wtedy niedopasowany do naturalnego rytmu światła i ciemności oraz do rytmu narzuconego przez codzienne obowiązki - podkreśla prof. Jackowska.

ZMIANA CZASU MOŻE ZWIĘKSZAĆ RYZYKO WYPADKÓW

Konsekwencje przestawiania zegarków nie ograniczają się do zmęczenia czy gorszego nastroju.

Jak wskazuje ekspertka, badania naukowe wykazały zwiększone ryzyko śmiertelnych wypadków drogowych podczas nocy związanych ze zmianą czasu. Odnotowywano również większą liczbę wypadków przy pracy oraz wyższe ryzyko zawałów serca po przejściu z czasu zimowego na letni.

Dodatkowym problemem jest jakość snu Polaków. Według przytoczonych danych ponad 40 proc. osób w Polsce skarży się na problemy ze snem, przez co każda ingerencja w naturalny rytm dobowy może być bardziej odczuwalna.

CORAZ WIĘCEJ NAUKOWCÓW CHCE KOŃCA ZMIANY CZASU

Zmianę czasu wprowadzano pierwotnie m.in. w celu lepszego wykorzystania światła dziennego i ograniczenia zużycia energii. Zdaniem prof. Jackowskiej argument ten traci dziś na znaczeniu.

- Obecnie nie ma ekonomicznych przesłanek uzasadniających zmianę czasu, a negatywne skutki dla naszego zdrowia i samopoczucia jasno sugerują, że nam szkodzi - ocenia ekspertka.

Jak podkreśla, coraz więcej przedstawicieli środowiska naukowego apeluje o odejście od sezonowego przestawiania zegarów, wskazując na jego negatywny wpływ na sen, zdrowie i codzienne funkcjonowanie.



FOT. 123RF

TAK TO SIĘ ZACZĘŁO. A KIEDY SIĘ ZAKOŃCZY?

Zmiany czasu odbywają się 2 razy w roku: na wiosnę zmieniamy czas z zimowego na letni, a jesienią z letniego na zimowy. Zmianę czasu na zimowy już w 1784 roku w swoim artykule zaproponował amerykański uczony i polityk Benjamin Franklin. Sugerował on, że pozwoliłoby to lepiej wykorzystywać światło słoneczne, bo ludzie wstawaliby i kładli się spać wcześniej, dzięki czemu oszczędzaliby świece. Jednak pomysł ten został wprowadzony w życie dopiero przez Niemców na wiosnę 1916 roku, gdy jako pierwsi przestawili oni zegarki o godzinę do przodu.

W Polsce pierwsze wprowadzenie zmiany czasu miało miejsce w 1919 roku, nieregularne stosowanie występowało w latach 1946-1949 i 1957-1964, a stały system obowiązuje od 1977 roku. Obecnie zmiana czasu odbywa się zgodnie z harmonogramem unijnym, w ostatnie niedziele marca i października.

Wiele osób zastanawia się, kiedy będzie ostatnia zmiana czasu. Miała ona nastąpić już w 2022 roku, ale z powodu pandemii koronawirusa dyskusje na ten temat zostały odłożone. Komisja Europejska zaleciła państwom członkowskim UE kontynuowanie zmian czasu co najmniej do 2026 roku. Nie wiadomo, czy i kiedy UE miałaby zrezygnować ze zmieniania czasu.

eprasa.pl f1c81da540

Noże pana Pawła, które trafiają... pod młotek

– Jestem nożownikiem – Paweł Pruciak wypowiada to słowo bez cienia wahania, choć wie, jak dziś brzmi to słowo. Pytany, jak ludzie reagują, gdy tak się przedstawia, odpowiada szczerze: – Na początku jest zaciekawienie, uśmiech, a potem czekają, czy żartuję, czy to fakt.

AGNIESZKA DOMANOWSKA

To nie żart. Paweł Pruciak robi noże w Pańkach (gm. Choroszcz) nad Narwią. Od dziesięciu lat prowadzi też projekt, dzięki któremu dzieci z domów dziecka dostały już prawie 43 tysiące złotych. Wszystko zaczyna się od tego, że ktoś przysyła rysunek wymarzonego noża.

NÓŻ, KTÓRY SIĘ NOSI NA SZYI

Paweł ma przy sobie Sultana - swój najlepiej sprzedający się model. Nóż wisi na szyi, środkowy palec wsuwa się w pierścień i do cięcia wystarczy jedna dłoń. Kto zdejmie go choćby na chwilę, potem odruchowo go szuka.

- Musi być zawsze pod ręką - uśmiecha się Paweł.

Gdy Sultan powstawał, nie wszyscy wierzyli w ten pomysł. Mówili, że się nie uda, że tu jest źle, tam jest źle, coś jeszcze nie tak. Dziś wystarczy, że ktoś go zobaczy, i od razu mówi: to od Pruciaka.

Raz zrobił Sultana dla kobiety. Rękojeść była w całości z zęba mamuta, wypolerowanego do połysku. Przez nóż przechodził ozdobny pin z wyciętym wzorem, a ostrze wypolerował na lustro. Samo polerowanie zajęło mu cały dzień roboczy. Kobieta kupiła nóż i nosi go jak naszyjnik.

- Sultan to w ogóle biżuteria użytkowa - śmieje się Paweł.

ZAWÓD SPRZED WOJNY

Paweł Pruciak wskazuje, że przed wojną nożownik był w Polsce osobnym, wpisanym zawodem. Oznaczał kogoś, kto wytwarza noże.

- Chcemy do tego wrócić - mówi. Rozmawiał już o tym z cechem. Usłyszał, że najpierw powinien zdobyć tytuł mistrza, bo wtedy będzie miał więcej do powiedzenia. Na razie jest czeladnikiem. Tymczasem słowo „nożownik" żyje w mediach własnym życiem...

Żona Pawła, Katarzyna, z zawodu psycholog, mówi, że przy dzisiejszej agresji i bandyterce nazwa tego zawodu brzmi niefortunnie.

- A nożownik to przede wszystkim artysta, który z tak twardego materiału jak metal potrafi wyczarować coś pięknego. Przy hartowaniu zamyka duszę w metalu - uśmiecha się.

WUJEK, FORUM I ROK NAUKI

Paweł noże lubił od dziecka. Gdy był już w odpowiednim wieku, wujek Jerzy co jakiś czas podrzucał mu kolejne, raz mniejsze, raz większe.

- Jeden połamałem, drugi zgubiłem, a wujek podrzucał następne - śmieje się Pruciak.

Zaczął studia informatyczne, ale ich nie skończył. Bo przyszedł moment, w którym w głowie miał już tylko noże. Wszystkiego uczył się na forum.knives.pl. Tam, jak mówi, wszystko się zaczęło. Oglądał mnóstwo zamieszczonych tam zdjęć, poznawał techniki, rozwijał pasję. Z tej internetowej społeczności po latach wyrosła inicjatywa Dream Knife. Forum stało się miejscem nie tylko wymiany wiedzy, ale też licytacji charytatywnych i zbiórek dla dzieci z domów dziecka.

- Dopiero jak poczułem, że mam odpowiedni zasób wiedzy, zacząłem tworzyć noże - mówi Paweł.

- A ja pomyślałam wtedy: za co my będziemy żyć? - wspomina ze śmiechem żona.

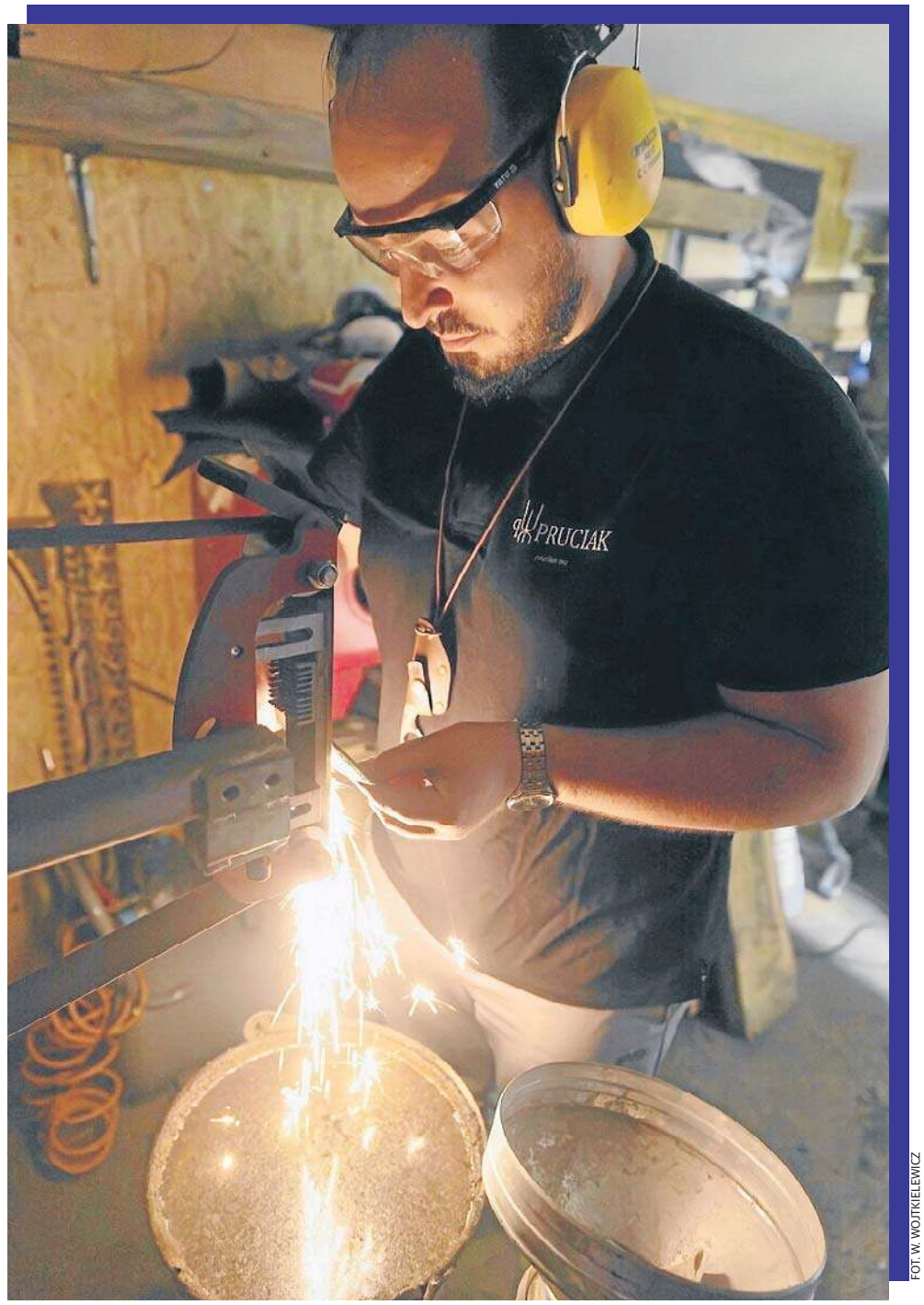
BORSUK MA JUŻ 15 LAT

Pierwszy nóż nazwał Borsuk. Zamówił go w ciemno znajomy myśliwy, gdy Paweł nie miał jeszcze nic w portfolio.

- Mówił: dobra, rób mi duży nóż do oprawiania i rąbania kości, żeby był taki porządny.

Borsuk służy już 15 lat. Pierwsi klienci wywodzili się właśnie z kręgu myśliwych, dla których nóż do oprawiania zwierzyny to codzienne narzędzie. Potem zaczęli zamawiać kucharze. Wkrótce po tym, jak Pruciak zaczął robić noże, powstał sklep Polish Custom Knives, sprzedający wyłącznie noże polskich twórców. Stamtąd przyszło jego pierwsze duże zamówienie i, jak mówi, dowód, że z tego można żyć.

Przez 15 lat zrobił już 3-4 tysiące noży. Na wszystkie daje dożywotnią gwarancję.



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

Paweł Pruciak wskazuje, że przed wojną nożownik był w Polsce osobnym, wpisanym zawodem. Oznaczał kogoś, kto wytwarza noże.

- Moja żona mówi, że stal jest dożywotnia...

MODA NA LAS I KONKURENCJA

Gdy zaczynał, w Polsce poważnie zajmowało się tym 30, 40 osób. Potem przyszła moda na bushcraft, czyli wyprawy do lasu, terapie lasem i powrót do natury.

- Z miesiąca na miesiąc przybywało kilku twórców. Nie wszyscy się utrzymali, ale konkurencja dziś jest spora - przyznaje.

Żona Pawła Pruciaka zauważa, że noże zaczęły się lepiej sprzedawać, gdy internet zaczął pokazywać wzorce męskości i tęsknotę za naturą.

CO KLIENT, TO INNY NÓŻ

Paweł zawsze, zanim zacznie pracę, rozmawia z klientem.

- Zadaję dużo pytań. Czy miał już doświadczenie z podobnym nożem, czy zamawia, bo słyszał, że jest dobry?

Jeśli sam nie wie, jak nóż sprawdzi się w danych rękach, dopytuje twórców, którzy robili podobne, albo przyszłych użytkowników. Może wtedy zasugerować stal, rodzaj szlifu, a nawet materiał na rękojeść. Myśliwy, który próbował już kilku gatunków stali, zwykle sam wie, czego chce. Inni mówią tylko, że nóż ma nie rdzewieć, trzymać ostrość i być giętki.

- Wtedy proponuję: gatunek taki, taki i taki, cena taka, taka lub taka. I razem wybieramy. Co klient, to inny przypadek. Nóż to nóż. Tak jak młotek. Jest zwykły, ciesielski, budowlany...

Najtańszy ręcznie robiony nóż kosztuje około 300 zł. Górnej granicy nie ma. Najdroższy, jaki wyszedł z warsztatu Pruciaka, kosztował prawie 7 tysięcy złotych. O cenie decydują materiały. Rękojeść może być nawet z zęba mamuta, zamiast zwykłej nitki można użyć srebrnego drutu i dodać ozdoby.

OD SZKICU DO OSTRZA

Każdy nóż zaczyna się od projektu. Tegoroczny zwycięski projekt Dream Knife, autorstwa Irka Miśkiewicza, powstał jako luźny szkic zrobiony dosłownie w trakcie pracy. Przedstawiał klasycznego skinnera, czyli nóż przeznaczony przede wszystkim dla myśliwych.

Pruciak przez wiele godzin dopracowywał go razem z autorem. Gdy koncepcja była gotowa, przygotował jej wersję komputerową. Dziś korzysta z profesjonalnych programów graficznych, choć kiedyś wszystko rysował ręcznie. Na podstawie cyfrowego rysunku wyciął laserowo szablon i przykleił go do stalowego arkusza.

eprasa.pl f1c81da540

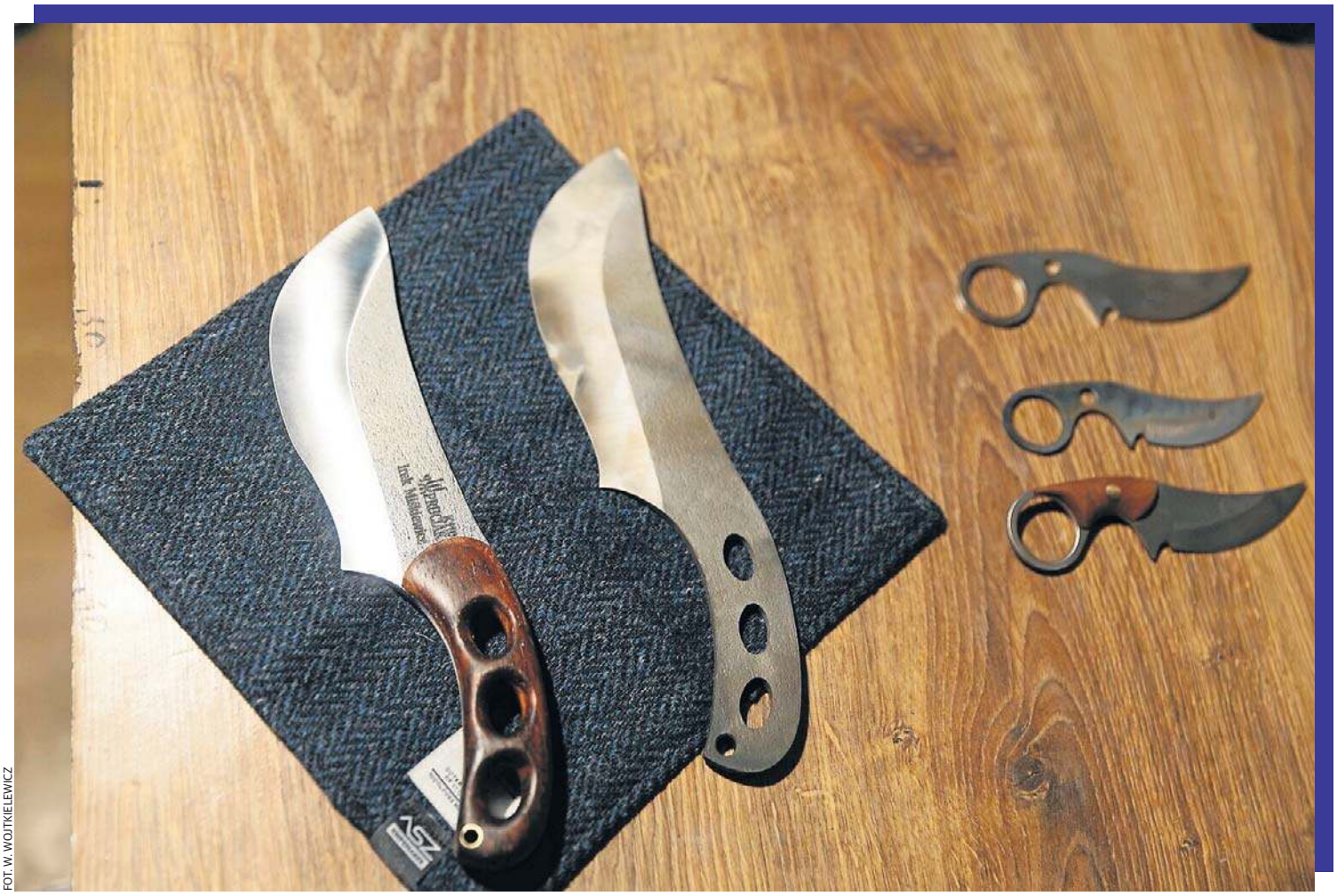
Dalej to już precyzyjna praca rzemieślnicza. Wstępny kształt powstaje przy użyciu szlifierki kątowej, a potem jest dokładnie formowany ręcznie na szlifierce taśmowej. Otwory pod mocowania Pruciak wykonuje na wiertarce i frezarce.

Najważniejszy jest szlif, czyli nadanie ostrzu kształtu przekroju. Tym razem był to szlif wklęsły. Dla Pawła to nowość, ale od dawna chciał się za niego zabrać.

- To mnie podkręciło, żeby wybrać właśnie ten nóż.

Potem przychodzi hartowanie. Stal trzeba nagrzać do temperatury właściwej dla danego gatunku i schłodzić w określonym czasie, na przykład w gorącym oleju, który też musi mieć odpowiednią temperaturę. Metod jest wiele, można też hartować w płytach aluminiowych z nadmuchem. Zahartowana stal jest bardzo twarda, ale krucha i pełna naprężeń. Dlatego następuje odpuszczanie: nóż dwukrotnie trafia na około dwie godziny do piekarnika. Cała obróbka cieplna trwa od sześciu do ośmiu godzin, zależnie od stali.

Czasem coś idzie nie tak. W tym roku Pruciak hartował jednocześnie dwa noże i jeden się pofalował. Zrobił więc trzeci. Dlatego tegoroczny Dream Knife powstał w trzech egzemplarzach. Jeden pozostał nieskończony, ale również trafił na licytację.



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

NÓŻ DO SUSHI

Najdłużej powstawał nóż do sushi dla znajomego, bardzo pedantycznego szefa kuchni. Miał ponad 40 centymetrów i był z damastu. Stal zahartowano jeszcze przed szlifowaniem, więc Pruciak szlifował twardy materiał, co trwało znacznie dłużej. Samo ręczne polerowanie zajęło dwie doby, a całość od tygodnia do dwóch.

Noże były dwa. Przez ponad tydzień szef kuchni przychodził codziennie, żeby je oglądać.

- Było to dla mnie bardzo budujące - mówi Paweł Pruciak.

DREAM KNIFE - POMOC SKIEROWANA DO NAJMŁODSZYCH

Pomysł narodził się na jednym ze zlotów forumowiczów. Raz w roku twórcy spotykają się, żeby pokazać swoje prace na żywo. Z czasem zlot zmienił nazwę na CEKE, czyli Central Europe Knives Exhibition. Dziś odbywa się na PGE Narodowym w Warszawie. Ostatnia edycja odbyła się w miniony weekend - 17-18 października. Już na swoim drugim zlocie Paweł pomyślał, że to okazja, by zebrać pieniądze dla domu dziecka.

- Pomyślałem, że ludzie, którzy nie robią noży, a chcieliby mieć taki nóż, mogą nie mieć na niego pieniędzy. Chciałem im dać szansę, ale też pokazać, że nożownik to ktoś, kto robi noże, a nie bandyta - wyjaśnia.

Tak powstał Pruciak Dream Knife. To projekt polegający na tym, że każdy może przysłać swój projekt wymarzonego noża, Paweł wybiera jeden i wykonuje go w dwóch egzemplarzach. Pierwszy dostaje autor projektu, drugi idzie na licytację, a cały dochód trafia do domu dziecka wskazanego przez autora. W tym roku autor projektu noża Irek Miśkiewicz wskazał Fundację Dobrych Inicjatyw, która była beneficjentem także ubiegłorocznej zbiórki. Fundacja ta wspiera dzieci i młodzież w pieczy zastępczej oraz pomaga wychowankom domów dziecka wejść w dorosłe życie. Na jedną edycję przychodzi zwykle kilkanaście zgłoszeń z różnych krańców Polski.

- Pamiętam jak ogromny stres towarzyszył mi podczas pierwszej licytacji na żywo - pierwszy występ publiczny, pierwszy raz mikrofon w dłoni i masa oczu wpatrzona we mnie. Dziś wręcz nie mogę się tego doczekać.

Wiele osób pyta Pruciaka o kryteria wyboru projektu, a ten odpowiada: - Nie ma ich. Ten projekt po prostu do mnie przemówił.

LICZBY I FUNDACJE

Pierwsza edycja Pruciak Dream Knife odbyła się w 2016 r. Pandemia przerwała cykl, projekt wrócił w 2023 r. i od tego czasu jest organizowany co roku. Przez sześć edycji zebrano 42 990 zł. Ostatnia była rekordowa i przyniosła 11 530 zł.

Tegoroczna zbiórka dopiero się rozpoczęła, ale pierwsze pieniądze już trafiły na konto akcji. Podczas CEKE wylicytowano nóż wykonany według projektu Irka Miśkiewicza.

- Nóż, który zrobiłem i licytowałem na żywo, sprzedał się za 1200 zł. Dodatkowo jeden pan przekazał od siebie kolejne 200 zł, więc początek mamy fajny - mówi Paweł.

Od przyszłego tygodnia ruszają internetowe licytacje przekazanych noży, materiałów do ich wykonywania, biletów na mecze Jagiellonii Białystok i innych przedmiotów od sponsorów oraz członków społeczności nożowniczej.

Sześć edycji to mniej więcej sześć wspartych placówek. Pieniądze z drugiej edycji trafiły do Białegostoku (Dom Dziecka i Okno Życia).

- I jeśli się uda, chciałbym, aby z kolejnej edycji też trafiły do nas, do podlaskich placówek - kończy Paweł Pruciak.



FOT. W. WOJTKIELEWICZ

eprasa.pl f1c81da540

Objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć. Długi czas może przebiegać bezobjawowo.

ANNA ROKICKA-ŻUK

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzeszotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów, np. przy upadku.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

- Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. - podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych - przyczyny i następstwa" Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

PIERWSZE OBJAWY OSTEOPOROZY

COFAJĄCE SIĘ DZIĄSŁA

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Warto zapytać o to dentystę podczas wizyty kontrolnej.

ZMNIEJSZENIE SIŁY CHWYTU DŁONI

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne.

OSŁABIENIE I KRUCHOŚĆ PAZNOKCI

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kośćca.

ZMNIEJSZENIE WZROSTU

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

BÓL PLECÓW LUB SZYI

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgów stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

ZGARBIENIE SYLWETKI

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

ZŁAMANIA KOŚCI

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu. Niestety, wiele przypadków dotyczy kości kręgosłupa oraz udowej, co jest przyczyną niepełnosprawności.

JAK SPRAWDZIĆ, CZY MA SIĘ OSTEOPOROZĘ?

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinnie, wszystkich kobiet po 50. roku życia i mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego to ciąża, padaczka, okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem, wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego, osłabienie po chorobie, aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

CO JEŚĆ, BY ZMNIEJSZYĆ ZAGROŻENIE OSTEOPOROZĄ?

Najbardziej wskazany jest nabiał z uwagi na wysoką zawartość wapnia, ale kościec potrzebuje też zestawu dodatkowych składników.

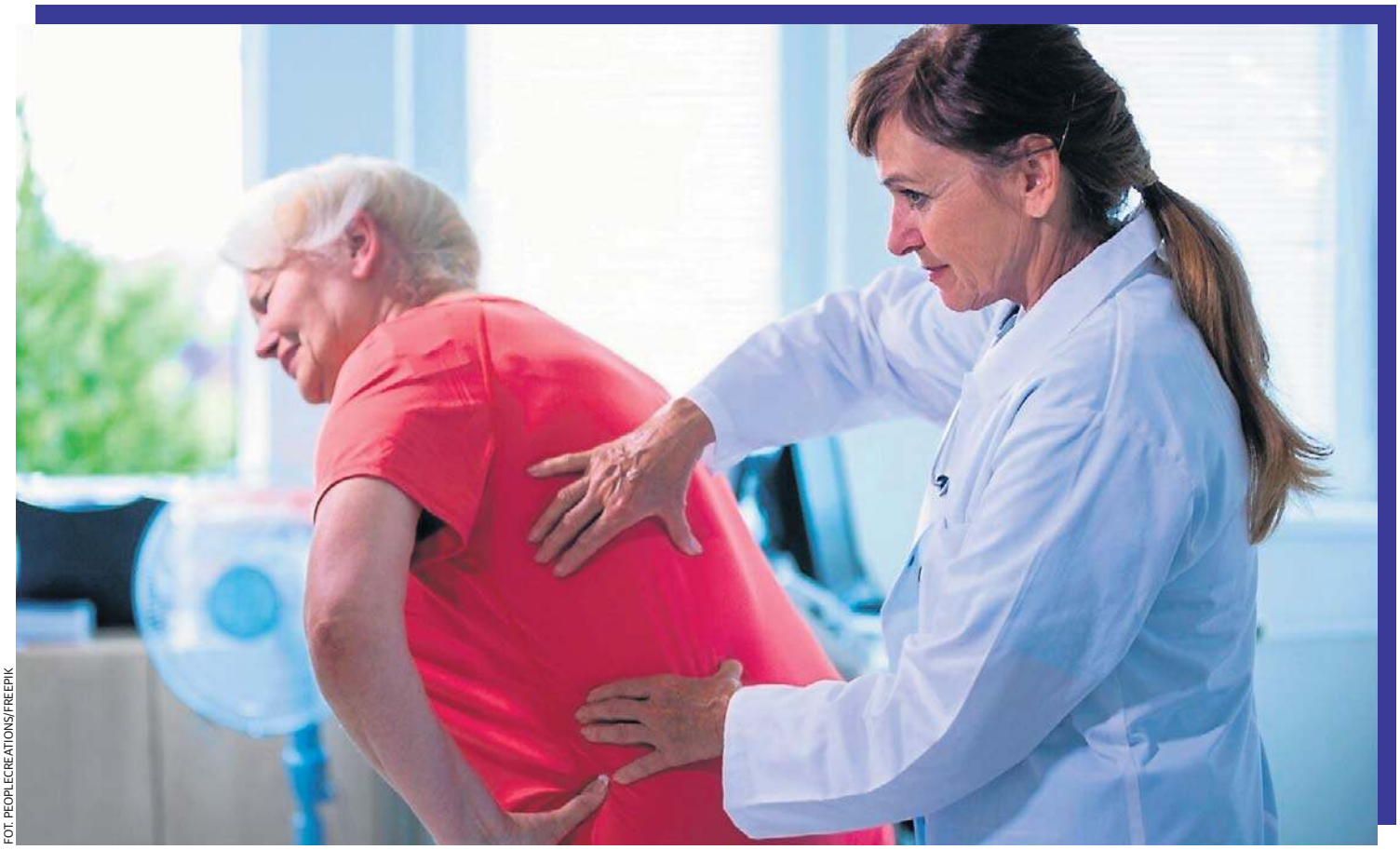
Według badania prezentowanego w piśmie „Journal of Bone and Mineral Research" u kobiet spożywających największe dawki witaminy C stwierdzono największe wyniki pomiaru gęstości kości w porównaniu z tymi, które przyjmowały z dietą najmniej tego składnika.

Warto sięgać więc po źródła wit. C: brokuły, czerwoną paprykę, natkę, koperek, cytrusy, owoce jagodowe.

W daniach powinny pojawiać się też ciemnozielone warzywa, takie jak: jarmuż, szpinak i wszelkie kapusty. Obfitują w witaminę K, która wspomaga produkcję osteokalcyny, białka umożliwiającego wiązanie wapnia przez tkankę kostną.

Budulcem kości obok wapnia jest magnez - znajduje się tam prawie połowa jego rezerw. Zapewnią go zielone warzywa, pełnoziarniste wypieki zbożowe na zakwasie, kiełki, prażone orzechy i masła orzechowe, a także ryby. Natomiast mleko, jogurty i suplementy diety z wapniem będą służyć kościom tylko wtedy, gdy zapewnisz sobie dość witaminy D, która jest niezbędna do jego przyswajania. Dostarczą ją tylko nieodtłuszczone produkty mleczne (należy do związków rozpuszczalnych w tłuszczu), najlepiej: średnio- i pełnotłuste mleko, sery dojrzewające oraz masło. Innym ważnym źródłem wit. D są tłuste ryby morskie, takie jak: łosoś, makrela, śledź, tuńczyk. Jeśli przyjmujesz witaminę D w suplemencie, wybierz bardziej aktywną formę w postaci witaminy D3.

Zapobieganie osteoporozie to także unikanie produktów, które „kradną" ze spożytego jedzenia i kości nie tylko wapń, ale też magnez i potas, czyli pierwiastki zasadotwórcze. Należą do nich zwłaszcza okryty złą sławą kwas ortofosforowy i fosforany, które jako dodatki do żywności występuję w napojach typu cola, serkach topionych i wędlinach.



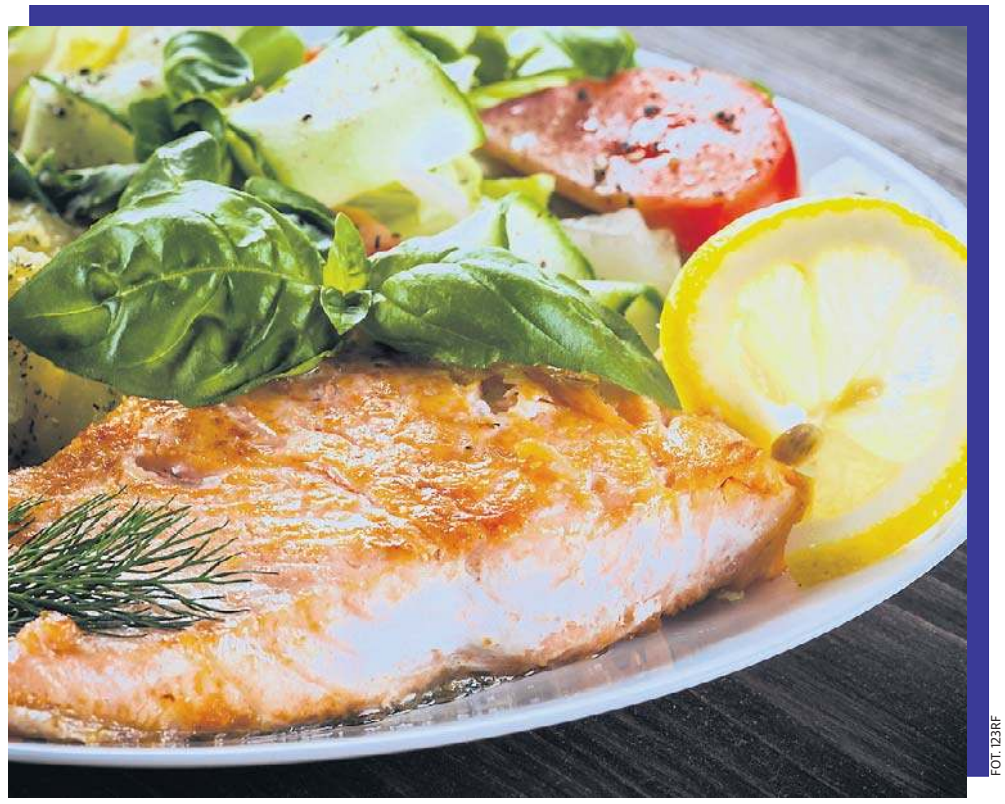
FOT. PEOPLECREATIONS/FREEPIK

Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzeszotnienia kości.

eprasa.pl f1c81da540

Te pokarmy działają jak magia. Włącz je do diety

Superfoody to produkty spożywcze, które nie wymagają przetworzenia, by dostarczyć twojemu organizmowi prawdziwą bombę witamin, składników odżywczych i minerałów, niezbędnych do odbudowy i sprawnego funkcjonowania.



FOT. 123RF

Tłuste ryby pomagają utrzymać zdrowe mięśnie, zawierają dużo kwasów omega-3, ważnych dla zdrowia serca.

EMIL HOFF

Jak wiadomo, najlepszym lekarstwem jest odpowiednie jedzenie. Zdrowa, pełnowartościowa dieta utrzymuje nas w dobrej formie, zła dieta z niedoborami naraża nas na osłabienie i choroby.

Odpowiednie odżywianie jest szczególnie ważne u seniorów, których organizmy mają specyficzne potrzeby. Osoby starsze powinny dostarczać swoim organizmom w diecie odpowiednio dużo składników odżywczych, wspierających zwłaszcza serce i mózg, wzmacniających kości i mięśnie, regulujących trawienie.

Brzmi to dość skomplikowanie. Czy utrzymanie zdrowej diety po 50. czy 60. roku życia naprawdę jest trudne? Nie, jeśli włączysz do niej tzw. superfoody. To nieprzetworzone pokarmy zawierające wyjątkowo wiele składników odżywczych, których nasze organizmy - zwłaszcza starsze - najbardziej potrzebują.

Poniżej znajdziesz gotową listę 16 rodzajów superfoodów. Oprzyj na nich swoje posiłki lub używaj ich jako dodatków, a podziękują ci twoje serce, mózg, mięśnie, kości, jelita i układ odpornościowy.

TOP 16 SUPERPOKARMÓW DLA SENIORÓW

LIŚCIASTE ZIELONE WARZYWA

Na przykład szpinak, kapusta warzywna włoska, rukola. Zawierają witaminy A, C, K, a także karotenoidy. Wspierają zdrowie oczu, serca i kości.

WARZYWA KRZYŻOWE (KAPUSTNE)

Na przykład brokuły, brukselka, kapusta głowiasta. Zawierają szczególnie dużo błonnika i witamin.

ROŚLINY STRĄCZKOWE

Na przykład fasola, groch, bób, soczewica. Zawierają mnóstwo białka i błonnika, żelaza, potasu i magnezu. Pomagają obniżać cholesterol.

MARCHEWKI

To bogate źródło beta-karotenu, który wspiera zdrowie oczu i mózgu.

TŁUSTE RYBY

Na przykład łosoś, śledź, tuńczyk, pstrąg, makrela. Pomagają utrzymać zdrowe mięśnie, zawierają dużo kwasów omega-3, ważnych dla zdrowia serca.

JAJKA

Zawierają dużo białka, witamin z grupy B i D, selenu i choliny, które wspierają mięśnie i mózg.

ORZECHY

Na przykład włoskie, migdały, nerkowce, pekany, fistaszki. Są bogate w białko, błonnik i antyoksydanty chroniące serce i mózg.

MASŁO ORZECHOWE

Jest nie tylko smaczne, ale też doskonale buduje i wspomaga mięśnie. Wybieraj masło bez dodatku cukru, oleju palmowego czy syropu glukozowego.

PEŁNE ZIARNA

Na przykład gryka, brązowy ryż, siemię lniane, kukurydza, jęczmień, żyto, proso, sorgo i oparte na nich produkty, np. mąki, pieczywo, kasze czy makarony.

PESTKI DYNI

Zawierają witaminę C, beta-karoten i inne składniki wspomagające układ odpornościowy i zmniejszające ryzyko wystąpienia stanów zapalnych.

BORÓWKI

Zawierają dużo antyoksydantów i polifenoli, chroniących przed stanami zapalnymi, wspierających serce i mózg (pamięć i koncentrację).

AWOKADO

Zawiera wyjątkowo dużo zdrowych tłuszczów, błonnika i antyoksydantów.

JOGURT GRECKI

Najlepiej niesłodzony. Zawiera dużo wapnia, wspomagającego układ kostny, i probiotyków, usprawniających trawienie. Możesz dodać do niego jagody lub posypać ziarnami.

TWARÓG

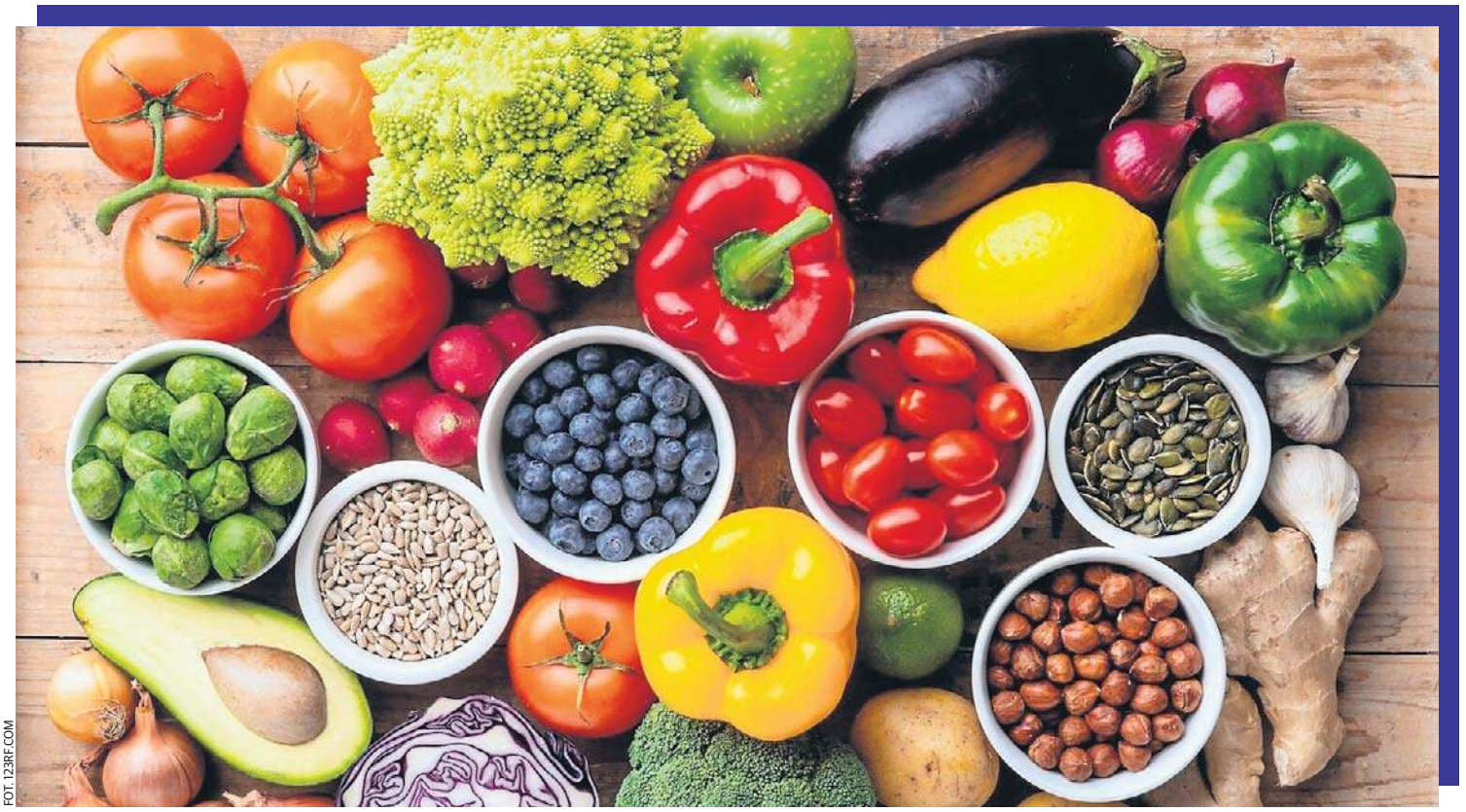
Doskonałe źródło białka, wapnia i witaminy D, ważnych dla silnych kości.

KURKUMA

Ma właściwości przeciwzapalne i wspomaga zdrowe trawienie. Zaleca się spożywanie jej wraz z tłuszczami i czarnym pieprzem, dla lepszego przyswojenia.

WODA

To nie żart; woda reguluje wszystkie procesy w organizmie. Warto zacząć dzień od wypicia odpowiedniej ilości ciepłej wody na czczo, by rozruszać układ trawienny.



FOT. 123RF.COM

Zdrowa, pełnowartościowa dieta utrzymuje nas w dobrej formie.

eprasa.pl f1c81da540

Robert Makłowicz: Psa żrącego koperek nie da się wyreżyserować...

– We „Fiu, fiu, fiu” - książce, którą napisałem z Aleksandrem Kaczorowskim - o kuchni jest niewiele. Bo też cała moja działalność jest o kuchni tylko trochę. Ona jest dla mnie narzędziem do opowiadania o tym, co dla mnie ważne: kulturze, historii, złożoności świata i ludzkich dziejów – mówi znawca kulinariów. Z Robertem Makłowiczem rozmawia Maria Mazurek.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Robert Makłowicz urodził się 12 sierpnia 1963 r. w Krakowie. Pochodzi z rodziny o korzeniach polskich, ukraińskich, ormiańskich, węgierskich i austriackich.

MARIA MAZUREK

Pan taki jest naprawdę?
Jaki?

Taki właśnie... fiu, fiu, fiu.
Modne ostatnio słowo: memiczny.

No więc: czy pan taki jest naprawdę, czy pan to reżyseruje? Te wszystkie psy żrące koperek i inne hasła, które później trafiają na profil „Robert Makłowicz jest najpiękniejszy”?
A czy pani kiedyś widziała psa, który wcina z grządek koperek?

No nie.
Ja też nie. Dlatego to mnie niezwykle rozbawiło. Takich rzeczy nie da się wyreżyserować - to był zupełnie tamtejszy pies, który po prostu przyszedł na plan i dorwał się do grządek. Do tego buldożek francuski, śmieszny sam w sobie. Wspaniałe to było. Odpowiadając na pani pytanie: to nie jest rola, którą odgrywam. Oczywiście nie odkrywam przed kamerami całego siebie, ale jednocześnie jestem przed nimi sobą. Po prostu tak się zachowuję. A profilu „Robert Makłowicz jest najpiękniejszy” nie prowadzę: nie znam ludzi, którzy to robią. Ale doceniam ich, bo muszą być inteligentni, bo dowcipnie to robią.

Jak panu jest z tą popularnością?
Miałem czas, by się z tym oswoić. To się nie wydarzyło z piątku na sobotę. Wcześniej 20 lat pokazywałem publicznie gębę.

Jednocześnie o większości osób, które 20 lat temu po-kazywały publicznie gębę, mało kto dziś pamięta.

A pan przeżywa właśnie szczyt swojej popularności.
Udało się dzięki przejściu na YouTube. Na pewno było też w tym sporo szczęścia.

To łechce pana ego czy drażni?
Ani jedno, ani drugie. Pewnie gdyby to się wydarzyło 20, 30 lat temu, mogłaby mi uderzyć sodówka. Ale jestem już dojrzałym facetem, z bagażem doświadczeń i przemyśleń. Nie wydaje mi się, żeby moje ego musiało być karmione popularnością, choć oczywiście to, że ludzie mnie chcą oglądać, jest bardzo miłe.

Zawsze?
Nie wtedy, gdy akurat się spieszę, a na ulicy podchodzi do mnie piętnasta albo dwudziesta osoba, prosząc o wspólne zdjęcie. Bo jeśli powiem „nie mam czasu”, to zaraz wyjdę na gbura i fałszywca, który tylko przed kamerami udaje otwartego i uśmiechniętego.

A przecież z tym się pan ludziom kojarzy. Z humorem, celebracją życia, z jakąś - o ironio - lekkością.
Pani tą ironią nawiązała do mojej wagi? A odpowiadając na pytanie: tak, epikureizm jest mi bliski. Uważam, że szczęście to kwestia braku cierpienia czy też umiejętności oswojenia tegoż, oraz przyjemności - nie tylko cielesnych. Epikur, wbrew pozorom, nie promował rozpasania; od przyjemności cielesnych bardziej cenił intelektualne i duchowe. Fascynacja tym greckim filozofem przywiodła mnie nawet na jego wyspę - Samos. W ślad za nim uważam, że zadręczanie się sprawami ostatecznymi albo niezależnymi od nas po prostu nie ma sensu.

Pan nie bywa melancholijny?
Bywam. Na przykład jak czytam Milana Kunderę. Ale szybko mi mija.

A co pana ostatnio rozbawiło?
W nocy wracałem z Warszawy do Krakowa po dwóch bardzo intensywnych dniach wypełnionych różnymi spotkaniami. Żeby nie zasnąć, słuchałem muzyki i głośno śpiewałem. Natrafiłem na piosenkę Czesława Niemena „Allilah”. O dziewczynie z Azerbejdżanu. Niemen tak śmiesznie intonował słowo „Azebejdżan”. Azer-bej-dża-aaaaan! Oczywiście, to jest świetny kawałek, ale warstwa językowa jest w nim bardzo zabawna. Nie w zamyśle twórców, jak mniemam. To zresztą staroć, z pierwszego etapu kariery pana Czesława. Czasem śmieszą mnie niektóre słowa. Parasol. Przecież nazwa jest zaprzeczeniem jego funkcji. Parasol. Przeciw słońcu.

Mnie ostatnio rozbawiło, że pana synowie zwracają się do pana: „Papo”.
A wnuczka do mnie „nono”.

Po włosku.
Tak, ale nie chodziło nam o to, żeby na włoskość się snobować. To po prostu ładne słowo. W przeciwieństwie do naszego „dziadka”, który jednak kojarzy mi się z dziaderstwem i zdziadzeniem. Z dziadem borowym finalnie.

I kiełbasą.
Kiełbasą? To słowo w kraju naszym można skojarzyć z wieloma rzeczami, choćby z bitwą pod Grunwaldem, gdyż brał w niej niepośledni udział Mikołaj Kiełbasa, zacny rycerz z Wielkopolski. Akurat dzisiaj kiełbasa kojarzy mi się z obiadem, gdyż kupiłem na Kleparzu białą od pana Gugulskiego, na miejscu robioną, doskonałą. Kupiłem też domowo wytwarzany zakwas żytni, zatem będzie z tego żurek. Mocny wywar jarzynowy, jak pani widzi i czuje, już się gotuje.

Pan lubi polską kuchnię?
Wróciłem niedawno z Istrii, gdzie prawie cały czas jadłem trufle, bo akurat na nie sezon. Z wielką chęcią zjem coś naszego. A wracając do pani pytania o polską kuchnię: termin ten jest po-jęciem nieco umownym. Jeśli w ogóle używamy tego określenia, to róbmy to ze świadomością, że każda kuchnia narodowa jest mozaiką składającą

eprasa.pl f1c81da540

się z wielu kuchni regionalnych. Dzisiejsze granice państw niekoniecznie pokrywają się z lokalnymi tradycjami kulinarnymi. Państwo narodowe to jest zresztą pojęcie, które znamy dopiero od XIX wieku. A produkty spożywcze i dania są częścią - bardzo ważną w mojej ocenie - niematerialnego dziedzictwa kulturowego danych regionów. Śliwowica łącka jest na przykład tylko dlatego wytwarzana legalnie, ponieważ konserwator zabytków województwa jeszcze nowosądeckiego, przed reformą administracyjną, wpisał ją na listę dóbr niematerialnych regionu. Państwo nie może zakazać wytwarzania niematerialnego dobra kultury. Zatem może być wytwarzana, ale powszechnie sprzedawana już nie - tu wchodzimy w obręb innego rodzaju jurysdykcji.

Niemniej w książce „Fiu, fiu, fiu", którą napisał pan z Aleksandrem Kaczorowskim, o kuchni jest bardzo niewiele.

Wie pani, dlaczego? Bo to, o czym mówię i o czym kręcę programy, tak naprawdę jest o kuchni tylko trochę. Poprzez kuchnię często (choć nie zawsze) opowiadam o tym, co uznaję za ważne: o kulturze, o historii, o złożoności świata i ludzkich dziejów. Kuchnia jest tylko jednym - bardzo ciekawym i bardzo przyjemnym, ale nie jedynym - kluczem do otwierania skarbców z lokalną kulturą i historią.

Tych z kolei w książce jest sporo. Ale też Kaczorowski jest chyba bardzo odpowiednim partnerem do rozmów o literaturze, historii, dziedzictwie Europy Środkowej.

Najwspanialszym. Czytała pani jego ostatnią książkę, biografię Kundery?

Niestety, nie.

Brawurowo wspaniała. Tylko ze względu na Alka zgodziłem się na tę książkę.

Dlaczego w ogóle miał pan opory?

Z kilku przyczyn. Po pierwsze - może mi pani wierzyć lub nie, ale opowiadając o sobie, zawsze odczuwam pewnego rodzaju skrępowanie. Po drugie - dzisiaj mamy za dużo książek. To znaczy w życiu nigdy nie jest za dużo książek, ale w księgarniach tak. Życie nowości książkowych jest dzisiaj zbliżone do życia motyla. A zwłaszcza gatunek o nadużywanej nazwie „wywiad-rzeka" jest wytrychem do zalewania nas grafomanią. Zatem długo się przed taką książką wzbraniałem. Zmieniłem zdanie, gdy okazało się, że moim rozmówcą będzie Alek Kaczorowski, który nie będzie mnie pytał: „A co pan najbardziej lubi gotować?" - w ogóle nie będzie mówił do mnie „pan", bo się znamy - tylko będzie potrafił ze mną rozmawiać tak jak bym chciał. Czyli żeby wyimek moich skromnych losów był pretekstem i tylko pretekstem do opowieści o sprawach, które nas obu nurtują, czyli o Europie Środkowej, o kulturze, o literaturze, o historii rzecz jasna.

Sporo w tej książce jest też Krakowa.

Tu się urodziłem, tu całe życie mieszkam. Mam tu swoje rytuały. Jak wspomniałem, wróciłem do domu o pierwszej nocy. Ale już rano, przed spotkaniem z panią, byłem na Starym Kleparzu. Jutro też tam idę spotkać się z profesorem Michałem Niezabitowskim, dyrektorem Muzeum Historycznego Miasta Krakowa, który napisał ostatnio świetną biografię Krakowa. Jestem zanurzony w tym mieście.

Ale też połowę czasu spędza pan w podróżach.

Lubię podróżować między innymi dlatego, że wyjazd zawiera w sobie powrót. Jeśli się wróci, oczywiście - mnie na razie zawsze się to udawało. No więc powrót jest niezwykle przyjemnym doznaniem. A poza tym, jeżdżąc, ma się porównanie. Dzięki podróżom jestem niezwykle pozytywnie nastawiony do mojego kraju i do mojego miasta. Mam perspektywę i widzę, co udało nam się w ciągu ostatnich trzydziestu paru lat osiągnąć. Widzę, jak ten kraj się zmienił. Ci, którzy nie wyjeżdżają, nie potrafią się tym tak cieszyć. Dzisiaj na...

Na Kleparzu?

(śmiech) Tak. Dzisiaj na Kleparzu widziałem grupę Hiszpanów stojących pod budką z hiszpańskimi produktami. Pokazywali sobie, że tu jest jamón ibérico, tu lomo embuchado, a tu pimientos del padrón. Dyskutowali między sobą, że wszystko najlepsze. A przecież nie tak dawno sklepowe półki świeciły u nas pustkami. Proszę spojrzeć, jak to się zmieniło. Nie tylko w miastach. Przecież nasza wieś też jest zupełnie inna niż była trzydzieści parę lat temu. Jeszcze w latach dziewięćdziesiątych, jak był artykuł o Polsce w zachodniej gazecie, to ilustrowali go najczęściej nieśmiertelnym zdjęciem chłopa w kufajce jadącego furmanką z zaprzężoną do niej chudą chabetą. Już takiej polskiej wsi nie ma. Żeby zobaczyć konia, który ciągnie wóz, w tej chwili trzeba do Rumunii pojechać. Chociaż Rumunia się też niezwykle zmieniła (oni po Ceaușescu dosłownie z dna startowali, my jednak nigdy takiej biedy jak oni nie przeżyliśmy). Jesteśmy krajem wielkiego sukcesu i choćby po to warto wyjeżdżać. Żeby to docenić i się z tego cieszyć.

Po co jeszcze?

Żeby zobaczyć, jak różny, jak fascynujący jest świat.

Znam człowieka, który poleciał w dwutygodniową podróż dookoła świata - choć może właściwiej nazwać to przeleceniem samolotami globu z kilkoma postojami w największych miastach - a po powrocie stwierdził, że globalizacja zaszła tak daleko, że już wszędzie jest tak samo.

Jeśli nie ruszył się dalej niż dwadzieścia kilometrów od największych lotnisk świata, to mógł odnieść takie krótkowzroczne wrażenie.

A wystarczyłoby, żeby wyjechał 100 kilometrów za Kraków, w Beskid Niski na przykład, na Łemkowszczyznę, żeby zobaczył inny świat i inną kulturę.

Ale musiałby być na to otwarty. Poczytać coś o Łemkach, porozmawiać z mieszkańcami, odwiedzić cerkiewki, przejść się po cmentarzach z pierwszej wojny światowej. Nie oceniam ludzi, którzy chcą przelecieć się dookoła świata albo wybierają wczasy all inclusive - czasem człowiek po prostu chce odpocząć, poczytać książkę, mieć święty spokój - ale niech nie mylą tego z prawdziwym podróżowaniem. Bo podróżowanie jest o tym żeby starać się poznać i zrozumieć.

A pan nie mówi tego z uprzywilejowanej pozycji?

Oczywiście, moja sytuacja materialna się zmieniła. Stać mnie na więcej niż dwadzieścia lat temu, ale nawet wtedy podróżowałem po to, aby zro- zumieć.

Nie chodzi mi o uprzywilejowanie finansowe. Okrojony budżet wręcz sprzyja nawiązywaniu kontaktów z lokalsami, jeżdżeniu komunikacją zbiorową i tak dalej. Chodzi mi raczej o to, że pan wyjeżdża po to, aby robić programy. Pan wie, jak to się robi i, co więcej, ma pan ludzi, którzy panu w tym pomagają.

Tak, mam przywilej robić to, co lubię. Z mojej książki wie pani, że nie zawsze tak było.

A pan nie jest tym zmęczony? Choćby fizycznie?

Fizycznie na razie znoszę to dobrze. Sypiam raczej dobrze, żołądek mam wytrzymały. Nawet w Indiach niczym się nie zatrułem - choć oczywiście unikałem jedzenia ulicznego, a zęby myłem w wodzie mineralnej, na koniec płucząc je whisky. Poza tym jestem uzależniony od ludzi, podróży, poznawania i smako- wania. Nie przestaje mnie to cieszyć.



FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Ukończył V Liceum Ogólnokształcące w Krakowie. Studiował prawo, a następnie historię na Uniwersytecie Jagiellońskim, ale nie ukończył żadnego z tych kierunków.

eprasa.pl f1c81da540

Polscy komandosi Stalina

Wiosną 1944 roku radzieccy sztabowcy z Moskwy przygotowywali operację „Bagration", czyli wielką ofensywę na froncie z Niemcami. Wśród wielu planowanych przez nich działań znalazła się także koncepcja przeprowadzenia „głębokiego rajdu na tyły wroga".



FOT. AKG-IMAGES/EAST NEWS

Żołnierzom PSBS nie dane było wziąć udziału w dużej operacji powietrznodesantowej.

Realizację tego zadania zepchnięto na Polski Sztab Partyzancki (PSzP) - nowo powstałe ciało, które miało koordynować działa prosowieckiej partyzantki na ziemiach polskich.

Generał Aleksander Zawadzki, szef PSzP, i płk Sergiusz Prytycki, jego sowiecki asystent, który faktycznie dowodził sztabem, nadali tej inicjatywie ostateczny kształt. Postanowili stworzyć specjalną grupę partyzancką o kryptonimie „N", która przekroczyłaby linię frontu i wywołała na polskich terenach prosowieckie powstanie narodowe. Żołnierzy do grupy „N" wyselekcjonowano z Armii Berlinga i Polskiego Samodzielnego Batalionu Specjalnego (PSBS) - elitarnego polskiego oddziału spadochroniarzy dywersantów. Ostatecznie grupa osiągnęła siłę trzech kompanii (około 300 osób). Jej szkolenie w zakresie dywersji i propagandy politycznej poprowadzili w lesie pod Równem instruktorzy z PSBS.

Na początku czerwca 1944 r. grupa „N" osiągnęła gotowość bojową.

12 czerwca 1944 r. grupa „N" pod dowództwem kpt. Antoniego Dulewicza zjawiła się w białoruskim Łasicku, skąd planowano wyruszyć za linię frontu. Polacy mieli obejść niemieckie posterunki przez leśne uroczysko. Sowiecki zwiad powrócił, zapewniając ich, że ta droga jest bezpieczna. Wtedy właśnie doszło do scysji z Sowietami. Kapitan Dulewicz nie uwierzył ich zapewnieniom. Przeprowadzono kolejny rekonesans, tym razem dowódca „N" wziął w nim udział osobiście. Wtedy doszło do niepokojącego zdarzenia - w czasie przekraczania rzeki dwóch czerwonoarmistów zostało rannych w eksplozji min. Dulewicz wrócił do Łasicka i oznajmił, że przejście przez uroczysko jest niemożliwe, a Polacy mają posłużyć Armii Czerwonej jako „zwiad prowadzony żywymi siłami". O przeprowadzeniu akcji nie było już mowy.

19 czerwca grupa „N" została rozformowana i wcielona do PSBS.

W lipcu 1943 r. do ZSRR przybyła spora grupa komunistycznych weteranów wojny domowej w Hiszpanii. Władze Vichy trzymały ich przez kilka lat w obozie koncentracyjnym w algierskiej Dżelfie.

Wśród przybyłych znajdował się m.in. Henryk Toruńczyk, urodzony w 1909 r. były oficer Brygady im. Jarosława Dąbrowskiego. Miał mnóstwo energii i pomysł - chciał stworzyć polską jednostkę powietrznodesantową, która mogłaby zostać użyta w kraju. Po miesiącach zabiegów jego inicjatywa zyskała uznanie.

Toruńczyk założył kwaterę batalionu we wsi Biełoomut pod Moskwą i prowadził rekrutację. Przyjmował ochotników z kilku źródeł. W batalionie była też kampania kobieca. Po intensywnej rekrutacji, na wiosnę 1944 r., PSBS był znacznie bardziej liczny niż pułk - miał na stanie 1600 ludzi.

W tym okresie batalion zaczął wysyłać pierwsze grupy skoczków za linie wroga. Bojowe, liczące 10 żołnierzy, miały prowadzić działania dywersyjne. Organizacyjne, liczące 12 osób, miały nawiązywać kontakt z komunistycznymi oddziałami partyzanckimi i rozbudowywać je. Wreszcie PSBS wspomagał swoimi ludźmi i szkolił całe duże jednostki bojowe.

Oprócz dywersji i zadań organizacyjnych grupy miały także wykonywać zadania wywiadowcze. PSzP interesowały nie tylko dane militarne konieczne do walki z Niemcami. Grupom tym nakazywano zbieranie danych dotyczących polskiego podziemia prolondyńskiego (liczebność i uzbrojenie oddziałów AK i NSZ), a także dokonywanie rozłamów w AK i Batalionach Chłopskich.

Pierwszy desant żołnierzy PSBS miał miejsce w kwietniu 1944 r. Sześcioosobowa grupa Michała Gołdysa ps. Wilk została zrzucona nad Puszczą Nalibocką. Miała z Polaków pojmanych przez tamtejszych sowieckich partyzantów stworzyć nowy oddział.

Ogółem, jak podaje historyk Anna Grażyna Kister, od kwietnia do lipca 1944 r. z PSzP dokonał desantu co najmniej dwunastu grup organizacyjnych (co najmniej 296 osób). I wtedy znów PSBS wyznaczono nowe zadania. Zupełnie innej natury.

W następnych miesiącach specjaliści z PSBS byli zrzucani w kilku punktach Polski, wykonując zadania dla różnych sowieckich sztabów. Dwie grupy zrzucono nawet na teren Rzeszy - pod Frankfurtem nad Odrą (grupa złożona ze Ślązaków) i w okolicach Berlina (grupa Leona Wójcika). O powodzeniu ich misji nie wiemy zbyt wiele.

Jednak w miarę postępu frontu sprawdzone w boju i pewne ideologicznie kadry PSBS były potrzebne na zupełnie innym odcinku niż zadania dywersyjne i partyzanckie. Armia Czerwona zajmowała coraz większe połacie Polski. Polski Komitet Wyzwolenia Narodowego - nowe komunistyczne władze - potrzebował ludzi do budowy od podstaw własnych sił bezpieczeństwa: milicji, Ministerstwa Bezpieczeństwa Publicznego, Wojsk Wewnętrznych. Ludzie z batalionu Toruńczyka, wyćwiczeni do dywersji i w taktyce guerilli, byli przygotowani do walk z silnym podziemiem poakowskim. Zatem już od sierpnia 1944 r., gdy PSBS podporządkowano PKWN, rozpoczęła się przemiana batalionu z oddziału desantowego w formację obarczoną zadaniami przeciwpartyzanckimi, wartowniczymi i ochronnymi.

Po drugiej wojnie światowej zlikwidowano co najmniej kilkanaście cmentarzy ewangelickich



FOT. ARCHIWUM

Cmentarz znajdował się też... na Placu Wolności.

Kiedyś w Łodzi mieszkało wielu ewangelików. Ale po wojnie Niemcy wyjechali z Łodzi, nikt tymi cmentarzami się nie opiekował. Cmentarz ewangelicki znajdował się też na przykład między obecną ulicą Wileńską a Krzemieniecką Kolejny był na końcu ulicy Szczecińskiej. Dziś nawet trudno zlokalizować dokładne miejsce, w którym się znajdował.

Inny mieścił się na Dąbrowie, za torami kolejowymi, w okolicach ul. Dąbrowskiego. Zupełnie zapomniany cmentarz był też na granicy Sikawy i Stoków, przy ul. Telefonicznej, na górce, gdzie teraz jest zajezdnia tramwajowa. A także na Lublinku, pod Chocianowicami.

Na terenie dawnego cmentarza ewangelickiego, który znajdował się przy ul. Wiznera, a od 1933 roku na Felsztyńskiego, nazywanego też cmentarzem Wiznera, znajduje się dziś park.

– Miało to związek z powstaniem parafii ewangelickiej św. Mateusza – mówi Wojciech Źródlak, emerytowany kustosz Muzeum Tradycji Niepodległościowych Oddział Radogoszcz. – Brama wjazdowa do cmentarza znajdowała się na przedłużeniu obecnej ul. Skrzywana. Prawdopodobnie ostatnie pochówki miały tu miejsce w okresie drugiej wojny światowej.

Cmentarz ten oficjalnie zlikwidowano w 1986 roku. Wcześniej w łódzkiej prasie ukazywały się ogłoszenia proszące o zgłoszenie się osób, które miały na nim swoich bliskich. Pochowane tu szczątki ekshumowano na cmentarz przy ul. Sopockiej. Po cmentarzu Wiznera została między innymi brama, ruiny domu przedpogrzebowego, w swoistym lapidarium zgromadzono tablice nagrobkowe.

Cmentarz znajdował się też...na Placu Wolności. Od 1945 do 1946 roku było tam kilka grobów żołnierzy radzieckich, którzy zginęli podczas wyzwalania Łodzi. Żołnierzy tych chowano początkowo w miejscach, gdzie polegli. Potem ich szczątki zostały przeniesione na cmentarz żołnierzy Armii Radzieckiej w Parku Poniatowskiego. Żołnierzy, których groby znajdowały się na Placu Wolności, a byli to oficerowie, pochowano pod Pomnikiem Wdzięczności w Parku Poniatowskiego. Kiedy pomnik ten rozebrano, ich prochy przeniesiono na cmentarz żołnierzy radzieckich. **ANNA GRONCZEWSKA**

eprasa.pl f1c81da540

Drugi ślub Józefa Piłsudskiego

Ślub Józefa Piłsudskiego z Aleksandrą Szczerbińską odbył się 25 października 1921 r. Po cichu, wręcz w sekrecie, w nieistniejącej dziś kaplicy przy Pałacu na Wodzie.



FOT. NAC

Małżeństwo Piłsudskich nie wytrzymało próby czasu. Już w 1924 roku marszałek dopuścił się zdrady.

MARIUSZ GRABOWSKI

Sakramentu udzielił ks. prałat domowy papieża Benedykta XV Marian Tokarzewski, kapelan Naczelnika Państwa. Świadkami byli zaufani oficerowie Ziuka: płk dr Eugeniusz Piestrzyński i ppłk dr Bolesław Wieniawa-Długoszowski.

ŻONY, KOCHANKI, SYMPATIE

Życie romansowe Piłsudskiego to temat na opasłą powieść. Wokół niego zawsze widać było kobiety, z którymi łączyły go bardziej lub mniej intymne relacje. Akurat Aleksandrę Szczerbińską, „Towarzyszkę Olę", poznał w maju 1906 r. Ona miała wówczas 24 lata, zajmowała się magazynami broni gromadzonej przez PPS w zaborze rosyjskim. On miał lat 39 i przyjechał dokonać konspiracyjnej inspekcji.

Ziuk był już wówczas żonaty - 15 lipca 1899 r. w luterańskim kościele w Paproci Dużej koło Zambrowa ożenił się z Marią Koplewską, primo voto Juszkiewicz, „dromaderką", tak określano kobiety zajmujące się kolportażem PPS-owskiej bibuły. W organizacji na Koplewską mówiono „Piękna Pani", bo urodę miała ponoć olśniewającą.

W tymże 1899 r. państwo Piłsudscy przeprowadzili się do Łodzi. W mieszkaniu, wynajętym pod przybraną tożsamością, zorganizowali tajną drukarnię, gdzie tłoczono „Robotnika" i inne materiały partyjne. Szybko zostali aresztowani i przez kilka tygodni pani Maria była więziona w więzieniu carskim w Łodzi, a następnie przez blisko rok w X Pawilonie Cytadeli.

„ROZWODU NIE BĘDZIE"

Formalnie Koplewska pozostała żoną Piłsudskiego do końca życia i konsekwentnie do końca życia nie dała mu zgody na rozwód. Według historyka-legionisty gen. prof. Wacława Jędrzejewicza „prowadziła bardzo cichy tryb życia, unikała zebrań i uroczystości, na które jako żona Naczelnika Państwa była zapraszana". Mieszkała przy ul. Szlak w Krakowie.

Zmarła na serce 17 sierpnia 1921 r. w szpitalu garnizonowym w Krakowie, gdzie była hospitalizowana w związku z zapaleniem opłucnej. Zgodnie ze swoją wolą została pochowana na Cmentarzu na Rossie w Wilnie, gdzie wcześniej spoczęły jej matka i córka Wanda. Na uroczystościach żałobnych Piłsudskiego reprezentował jego młodszy brat, Jan.

Łatwo obliczyć, że między śmiercią pani Wandy, a ślubem belwederskim minęło zaledwie kilka miesięcy. Sytuacja logistycznie wyglądała tak, że Piłsudski, jako Naczelnik Państwa, urzędował w Pałacu Belwederskim.

Z kolei Aleksandra z ich córeczką Wandą (która przyszła na świat 7 lutego 1918 r., gdy Ziuka trzymano w Magdeburgu) wynajęła dwa pokoje w mieszkaniu na sąsiedniej ul. Koszykowej.

LEGIONOWA EGERIA

Przyjrzyjmy się bliżej pannie młodej. Aleksandra Piłsudska ze Szczerbińskich wstąpiła do PPS już w 1904 r. Brała udział w wielu akcjach bojowych, w tym w akcji pod Bezdanami i w napadzie na bank Państwowy w Kijowie. W Legionach została przydzielona do oddziału wywiadowczo-kurierskiego Pierwszej Brygady.

Inny historyk legionowy, płk Adam Koc pisał: „była nie tylko kierowniczką i inicjatorką, ale duszą pracy, podtrzymując poziom ideowy roboty w najcięższych warunkach prześladowań i utrudnień ze strony Prusaków i Austriaków. Ciążyła na niej odpowiedzialność za techniczne i konspiracyjne przygotowanie wywiadowczyń do każdej podróży, z zadania tego wywiązała się znakomicie (...)". Łatwo obliczyć, że w 1921 r. jej romans z Piłsudskim trwał już 15 lat. Długo, zwłaszcza biorąc pod uwagę dość luźne socjalistyczne konwenanse obyczajowe, a właściwie ich brak.

ZAPOWIEDZI NIE BYŁO

O tym, co wydarzyło się 25 października 1921 r. wiemy głównie z aktu ślubu, sporządzonego bezpośrednio po uroczystości w Belwederze, Zapisano w nim: „Działo się w Warszawie, w Pałacu Belwederskim, w parafii św. Aleksandra dnia 25 października 1921 roku, o godzinie czwartej po południu. Wiadomo czynimy, że w obecności świadków: pułkownika Doktora Eugeniusza Piestrzyńskiego i podpułkownika Doktora Bolesława Wieniawy-Długoszewskiego [sic!], pełnoletnich, w Warszawie zamieszkałych, w dniu dzisiejszym zawarte zostało religijne małżeństwo między Naczelnikiem Państwa, Józefem Piłsudskim, wdowcem, lat 55 liczącym (...) i Aleksandrą Szczerbińską, panną, utrzymującą się z własnych funduszów, liczącą lat 39, urodzoną w Suwałkach".

I dalej: Zwolnienie od głoszenia zapowiedzi przedślubnych udzielone zostało pod datą 15 października roku bieżącego. (...) Nowożeńcy oświadczyli, że umowy przedślubnej nie zawarli. Obrzędu religijnego dopełnił ksiądz Marian Tokarzewski (...) w kaplicy Łazienkowskiej w Warszawie".

Pan młody pojawił się w mundurze, panna młoda w skromnej sukni. Po ślubie powozem konnym odjechali do Belwederu, gdzie dokonano formalności i odbyło się symboliczne przyjęcie.

CZY KTOŚ COŚ WIE?

Tak „szybkie" małżeństwo stało się pretekstem do wielu plotek. Ulica zarzucała Piłsudskiemu „kochliwość", „niemoralność", niezachowanie okresu żałoby, brak szacunku dla zmarłej żony, a także fakt, że „utrzymuje nałożnicę". Ale co ciekawe, prasa, nawet wroga naczelnikowi, w kwestii jego nagłego ślubu zachowała dystans. Publiczne roztrząsanie szczegółów życia osobistego głowy państwa w tamtym okresie uznawano wciąż za przekroczenie barier dobrego smaku.d

Z lektury tomu „Piłsudski na łamach i opiniach prasy polskiej 1918-1989" wynika, że bardziej padał ofiarą satyryków niż obyczajowych sędziów. Inną kwestią był to, że mało kto wiedział o kulisach belwederskiego ożenku. W Łazienkach nie było fotografów, dziennikarzy ani gości. Obaj świadkowie-oficerowie zobowiązani byli przez Piłsudskiego do milczenia. Zaraz po ożenku Piłsudski wrócił do pracy: jeszcze tego samego dnia przyjmował oficjalne delegacje i podpisywał dokumenty państwowe. Wydaje się, że ślub potraktował jako czystą formalność.

Znacznie więcej ciekawości i krytyki budził duchowny. Ks. prałat Marian Tokarzewski był wówczas kapelanem Naczelnego Wodza i Naczelnika Państwa. Nie tylko udzielił Piłsudskiemu ślubu, ale też poświęcił jego dom w Sulejówku. Niestety, nie pozostawił wspomnień. Został zamordowany przez Sowietów prawdopodobnie w 1941 r.

Z RODZINĄ, W PAŁACU

Jednym ze skutków ślubu, prócz faktu że Aleksandra Szczerbińska została „Panią Marszałkową", była przeprowadzka. Piłsudscy zajęli pomieszczenia w prawym skrzydle Belwederu. Wcześniej Naczelnik zajmował tylko jeden pokój na pierwszym piętrze, który służył mu zarówno za gabinet i za sypialnię. Były tam tylko łóżko, telefon na ścianie i stół.

Familia Piłsudskich liczyła już cztery osoby (druga córka Jadwiga urodziła się 28 lutego 1920 r.), a zatem przenosiny były konieczne. Zresztą nie na długo. W związku z wycofaniem się Marszałka z aktywnego życia politycznego i złożeniem przezeń dymisji ze stanowiska szefa Sztabu Generalnego, Piłsudscy w czerwcu 1923 r. przenieśli się do „Milusina".

XIX-wieczna kaplica, w której odbył się ślub, przylegająca do pawilonu zachodniego Pałacu na Wyspie, przetrwała wojnę, ale jej charakteru sakralnego nie odtworzono.

NIEWIERNY ZIUK

Małżeństwo Piłsudskich nie wytrzymało próby czasu. W sierpniu 1924 r. Piłsudski wraz z rodziną wybrał się do uzdrowiska w Druskienikach. Tam poznał młodszą o 30 lat lekarkę Eugenię Lewicką. Pani doktor tak go zauroczyła, że wkrótce później wrócił do uzdrowiska bez żony i dzieci. Apogeum romansu miało miejsce w grudnia 1930 r., gdy Piłsudski i Lewicka wyjechali razem na portugalską Maderę.

Z nieznanych nam dziś powodów Eugenia opuściła wcześniej wyspę. Prawdopodobnie po powrocie odwiedziła ją żona Piłsudskiego. Nie wiadomo, jak przebiegało ich spotkanie, można jedynie spekulować, że doszło między nimi do sprzeczki.

27 czerwca 1931 r. Eugenię Lewicką znaleziono nieprzytomną w Centralnym Instytucie Wychowania Fizycznego na warszawskich Bielanach. Stwierdzono próbę samobójczą za pomocą „środków chemicznych". Dwa dni później Lewicka zmarła, nie odzyskawszy przytomności.

eprasa.pl f1c81da540

Pokolenie Z. Ze szklanym sufitem nad głową i gniewem

Francuska młodzież wyszła na ulice, bo chce się godnie uczyć. Ale poziom edukacji to niejedyny kłopot Pokolenia Z, które razem z Milenialsami zderza się ze szklanym sufitem. To mogą być pierwsze generacje od czasów drugiej wojny światowej, które będą żyły na niższym poziomie niż ich rodzice i nie powtórzą ich ekonomicznego sukcesu.



FOT. PAP/EPA

Zamieszki we Francji trwały kilka dni. Teraz w Paryżu obowiązuje godzina policyjna. Ale młodzi protestowali też w Mediolanie i w Lizbonie.

DOROTA KOWALSKA

Pod koniec ubiegłego weekendu Francja wyglądała jak strefa wojny: spalone auta, zdemolowane sklepy, na ulicach cegły i gruz. Światowe media donosiły: „Masowe protesty we Francji przeradzają się w najgorsze zamieszki od lat", „Francuski rząd pod presją po weekendzie pełnym przemocy", „Pół miliona protestujących zalewa Francję w obliczu buntu młodzieży".

W sobotę na ulice w całym kraju wyszło około 550 tysięcy osób. Większość z nich protestowała pokojowo, ale w centrach dużych miast sprawy wymknęły się spod kontroli. Bilans zatrzymań to blisko 2,4 tys. osób.

Wszystko zaczęło się od szkolnej młodzieży. 17 września uczniowie liceum pod Paryżem rozpoczęli protest przeciwko brakom kadrowym i złym warunkom panującym w szkole. Szybko dołączyli do nich koledzy z innych placówek. Potem studenci, rolnicy, związkowcy, przedstawiciele dawnego ruchu „żółtych kamizelek". W ostatni weekend ruch niezadowolonych stał się niemal masowy. Każdy miał swój powód do buntu. Młodzi chcą zatrudnienia większej liczby nauczycieli, zmniejszenie przepełnienia klas i remontów szkolnych budynków. Związki zawodowe i „żółte kamizelki" podnoszą problem cen paliw i żywności, zbyt niskich wynagrodzeń i emerytur, pogarszającej się jakości usług publicznych. Francuzom nie w smak planowane cięcia budżetowe, które obejmują zamrożenie płac.

Ale to nie oni stali za zamieszkami i chaosem. Tymi najbardziej agresywnymi demonstrantami byli, jak mówią śledczy, członkowie radykalnej skrajnej lewicy związani z Niepokorną Francją Jean-LucaMélenchona. Ubierają się na czarno i maskują twarze, łączą się w zwarte grupy, atakują policję, symbole państwa, potem mieszają się z tłumem. Do nich dołączyli szabrownicy. Ci wykorzystują chaos do okradania sklepów. Nie są związani ani z licealistami, ani z żadną opcją polityczną. Chcą kraść: wybijają witryny sklepów z drogą odzieżą, elektroniką i wynoszą z nich, ile zdołają unieść.

W sobotę francuskie służby nie przewidziały rozmiarów społecznej mobilizacji. W centrach miast pojawiały się niewielkie, szybko przemieszczające się grupy chuliganów. Policjantów było zbyt mało, by jednocześnie kontrolować oficjalne demonstracje i dziesiątki spontanicznych zgromadzeń. Stąd burdy, zamieszanie, chaos.

TAM MŁODZIEŻ SIEDZI CICHO

Ci młodzi, od których wszystko się we Francji zaczęło, to przedstawiciele Pokolenia Z, społeczności obejmującej osoby urodzone w latach 1995-2012 (według części źródeł 1997-2012), następującej po Milenialsach (pokoleniu Y). Jednak, jak donoszą europejskie gazety, uczniowie szkół średnich w innych krajach europejskich nie wydają się być tak chętni do demonstracji, mimo że wiele ich problemów nie różni się zbytnio od tych, z jakimi zmagają się ich francuscy rówieśnicy. No, może wyjątkiem są młodzi Belgowie - oni też wychodzą na ulice. Nie godzą się na reformy zatwierdzone w regionach francuskojęzycznych, a te obejmują plan dużych oszczędności w finansowaniu edukacji. Tam protesty, chociażby ten w Liège, też zakończyły się aresztowaniami.

BBC NEWS Polska próbowała odpowiedzieć sobie na pytanie, dlaczego inni młodzi Europejczycy ze spokojem przyglądali się chaosowi na francuskich ulicach. Stacja prześledziła, jak tłumaczą to sobie dziennikarze, publicyści, eksperci.

I tak Chloe Combi w brytyjskim dzienniku „The Independent" zauważa, że młodzi w Wielkiej Brytanii nie wykazują „nawet krztyny zainteresowania protestami" ich francuskich kolegów. Chociaż brytyjskie szkolnictwo także cierpi na niedobór nauczycieli, cięcia budżetowe i niebezpieczne budynki.

Według Combi młodzi Brytyjczycy nie wierzą, że mogliby coś zmienić, do tego dochodzi „niezdrowy cynizm, który widać u wielu (ale bynajmniej nie wszystkich) młodych ludzi, zgodnie z którym przejmowanie się czymkolwiek jest trochę żałosne".

Ciekawe spostrzeżenia ma jednak Kitty Sayers, brytyjska studentka, która dorastała we Francji. Młoda kobieta tłumaczy dziennikarzowi „The Guardian", że francuskie dzieci „uczą się, że protesty, powstania i zamieszki są źródłem ich wolności, dlatego te metody są propagowane w dążeniu do zmian".

We Włoszech Pokolenie Z też nie wyszło na ulice, a miałoby do tego powody. Jak jednak pisze dziennikarka i pisarka Elisabetta Ambrosi w gazecie „Il Fatoo Quotidiano", młodych jest tu jednak mniej niż we Francji, poza tym wielu uczniów już w szkole średniej musi pracować, aby utrzymać swoje rodziny. Duża część z tego właśnie powodu porzuca studia, przez co, jak to określa autorka, ma mniejsze możliwości „krytycznej interpretacji ucisku i niesprawiedliwości".

Owszem, we włoskich szkołach i na uniwersytetach pojawiają się protesty, ale nie na taką skalę, jak to widzimy we Francji.

Rumuński portal informacyjny Informat także zauważa, że w Rumunii, gdzie młodzież boryka się z wieloma problemami podobnymi do tych we Francji, młodzi „zazwyczaj wybierają symboliczny protest zamiast konfrontacji".

„Problemy podnoszone przez francuskich nastolatków mają swoje wyraźne odpowiedniki w Rumunii: niedobór nauczycieli, przepełnione klasy, słaba infrastruktura, presja związana z ocenami oraz poczucie, że głos uczniów nie jest wystarczająco brany pod uwagę" - pisze portal. I wyjaśnia: „Różnica między Rumunią a Francją wynika zatem nie tyle z powagi problemów, co ze zdolności do organizacji, tradycji protestu oraz postrzeganych kosztów konfrontacji".

W Polsce Pokolenie Z też masowo nie wychodzi na ulice. Owszem, protestuje przeciwko temu, że rządzący nie robią nic albo niewiele w obliczu zmian klimatycznych, młodzi bronią Palestyńczyków i praw kobiet, ale nie ma mowy o „pospolitym ruszeniu".

HISTORYCZNIE NAZNACZENI

Pewne światło na to, co dzieje się we Francji, rzuca prof. Wojciech Janicki, dyrektor Instytutu Geografii Społeczno-Ekonomicznej i Gospodarki Przestrzennej UMCS. Jak tłumaczył na antenie Polskiego Radia 24, stan infrastruktury szkolnej we Francji jest w opłakanym stanie, a różnica między Polską a Francją w tym obszarze może być dziś zaskakująca dla osób, które pamiętają, jak jeszcze kilkadziesiąt lat temu postrzegano oba te państwa.

- Okazuje się, że jeśli chodzi o jakość infrastruktury szkolnej, to Polska w większości przypadków jest dziś daleko przed Francją. Proszę sobie wyobrazić, że są we Francji licea publiczne, w których nie ma ogrzewania. Sam

eprasa.pl f1c81da540

nie byłem w stanie w to w pierwszej chwili uwierzyć, ale to jest informacja z pierwszej ręki od osoby, która skończyła publiczne liceum we Francji - opowiadał profesor. Są szkoły, w których z sufitów odpadają całe płaty tynku i gipsu. Są szkoły, w których hula wiatr przez nieszczelne okna. Są szkoły, które są przeszklone, co wygląda nowocześnie, ale latem w takich pomieszczeniach powinna być klimatyzacja, a jej nie ma.

Problemy francuskiej szkoły to nie tylko stan budynków - również kadry nauczycielskiej, a wiadomo, że braki pracowników bezpośrednio przekładają się na organizację nauki.

- Francuska szkoła okazuje się być bardzo niedoinwestowana także w kwestii związanej z wynagrodzeniami dla nauczycieli. Ci biorą zwolnienia, a dyrektor nie ma kim ich zastąpić. Uczniowie potrafią nie mieć maturalnego przedmiotu przez trzy miesiące z rzędu. To pękło, to wybuchło, młodzież wyszła na ulicę - mówił prof. Janicki.

Jego zdaniem trudno tłumaczyć takie zachowania wyłącznie obecnością imigrantów. - Przecież wytłumaczenie, że to robią imigranci, jest nieprawdziwe, dlatego że imigranci są także w Austrii, są także w Hiszpanii, są także w Norwegii. I tego typu obrazy są tam absolutnie sporadyczne, a we Francji są codziennością - zaznaczył.

Dlaczego? Profesor przywołał rozmowę z rodowitą Francuzką, którą zapytał o źródła tego zjawiska. Usłyszał odpowiedź, która może niektórych szokować. Brzmiała dokładnie tak: „A bo my mamy takie tradycje rewolucyjne już od czasów Robespierre'a i tak się przyzwyczailiśmy do tych wolności i tak je wykorzystujemy".

- To kolejna zaskakująca odpowiedź, ale okazuje się, że jeśli jest się tam w środku, to tego typu myśli ludziom po głowach chodzą, że właśnie tak należy wyrażać swoje niezadowolenie ze stanu społeczeństwa czy gospodarki - podsumował prof. Wojciech Janicki.

MŁODZI POD ŚCIANĄ

Inna rzecz - o czym coraz częściej piszą tak socjologowie, jak ekonomiści - że młodzi w krajach wysoko rozwiniętych, w krajach bogatego Zachodu zderzają się ze szklanym sufitem. Wiedzą już, że nie powtórzą sukcesu ekonomicznego swoich rodziców. Zjawisko to, nazywane też kryzysem mobilności międzypokoleniowej, sprawia, że generacja Milenialsów oraz Pokolenie Z, czyli zbuntowana francuska młodzież, mogą być pierwszymi od czasów drugiej wojny światowej, które będą żyły na niższym poziomie materialnym niż ich rodzice.

Przyczyn takiego stanu rzeczy jest przynajmniej kilka. Pierwsza to koszty życia i stagnacja płac, bo choć statystyczne zarobki rosną, to pożera je inflacja, koszty energii oraz codzienne utrzymanie. Kolejna kwestia - kryzys mieszkaniowy. Ceny nieruchomości i koszty wynajmu w Europie Zachodniej, ale też i Środkowej, rosły w ostatnich dekadach wielokrotnie szybciej niż pensje. Dla wielu młodych zakup własnego mieszkania bez pomocy finansowej rodziny stał się niemożliwy. Rodzicom Pokolenia Z i Milenialsów było w tym obszarze znacznie łatwiej.

Dalej - dzisiaj wyższe wykształcenie przestało być gwarantem sukcesu finansowego. Przy tak dużej ilości uczelni wyższych, także tych prywatnych, nie jest problemem zdobycie tytułu magistra. Tyle tylko, że młodzi ludzie nawet po skończeniu studiów często pracują w zawodach poniżej swoich kwalifikacji.

Do tego, w krajach anglosaskich absolwenci uczelni wyższych często muszą spłacać kredyty zaciągnięte na pokrycie czesnego oraz kosztów utrzymania, a to sprawia, że zarabiać tylko na siebie zaczynają znacznie później.

W końcu, jeśli już przedstawiciele Pokolenia Z czy Milenialsów pojawią się na rynku pracy, często nie dostają etatów, zawierają kontrakty, dostają zlecenia albo umowy śmieciowe, a te nie pozwalają na zaciąganie kredytów czy planowanie rodziny.

PRACA TO NIE WSZYSTKO

Cóż, Pokolenie Z - zwłaszcza na Zachodzie - zmienia więc swoje priorytety. Sukcesu materialnego rodziców prawdopodobnie nie osiągnie, stawia więc przed sobą inne cele. Jest elastyczne, szuka balansu między pracą zawodową a życiem prywatnym, interesuje się swoim zdrowiem psychicznym i dobrym samopoczuciem, podróżuje, zwiedza świat.

I choć w Polsce sytuacja nie jest drastyczna, ten szklany sufit nie wisi młodym tuż nad głowami, to oni, podobnie jak ich zachodni koledzy, też zmieniają podejście do życia.

Julia, 30 lat, pracuje w korporacji. Ciemne, długie włosy, wielkie brązowe oczy. Energiczna.

- Mam to szczęście, że praca jest jednocześnie moją pasją. Obecnie najważniejsza jest dla mnie możliwość rozwijania się, odkrywania tego, co podoba mi się w tej pracy najbardziej - opowiada.

Nie wyobraża sobie w przyszłości pracować w miejscu, w którym przez większość czasu musiałaby się męczyć. Oczywiście zarobki mają dla niej znaczenie, w końcu trzeba z czegoś żyć. Muszą być adekwatne do czasu i wysiłku, jaki wkłada w to, co robi.

- Mimo tego, że praca jest zgodna z moim zainteresowaniami, uważam, że nie można doprowadzić do sytuacji, w której zaczyna dominować nad innymi obszarami życia. Trzeba znaleźć czas zarówno na nią, jak i na rodzinę, przyjaciół, odpoczynek, hobby czy naukę - mówi. - Jeśli praca zaczyna dominować nad innymi sferami życia, sytuacja przestaje być zdrowa- dodaje.

Julia podkreśla, że w pracy - nieważne, czy jest to praca „na chwilę", czy miejsce, z którym wiąże się przyszłość - trzeba stawiać jasne granice, szczególnie jeśli dopiero zaczyna się zawodowe życie. Ona nie zamierza pracować po dwanaście godzin dziennie, poświęcać na pracę wolne weekendy tylko dlatego, że jest młoda, a „młodzi muszą zasuwać więcej". Nie przekonują jej argumenty typu: „Za moich czasów młodzi pracowali po szesnaście godzin, żeby być coraz lepszymi". Może kiedyś tak było, ale czasy się zmieniają. Społeczeństwo, jak mówi, uświadomiło sobie, że praca to nie wszystko. Dzisiaj można być dobrym, nawet najlepszym i dzielić czas między życie zawodowe, odpoczynek, przyjemności. Ona spotyka się z przyjaciółmi, podróżuje, chodzi do kina, teatru. Dba o siebie: regularnie się bada, chodzi na basen i kosmetyczki.

Z badań wynika, że prawie dwóch na czterech przedstawicieli Pokolenia Y i Z wolałoby być bezrobotnymi niż utknąć w pracy, która nie sprawia im przyjemności. Co więcej, ponad połowa Milenialsów i przedstawicieli Pokolenia Z odeszłaby z pracy, gdyby ta kolidowała z ich życiem prywatnym. Woleliby też pracować w firmie, której przyświeca misja zgodna z ich światopoglądem.

Najważniejszymi obszarami pracy dla młodych osób okazują się: zdobycie doświadczenia zawodowego, wysokie zarobki, przyjazna atmosfera, poczucie sensu wykonywanej pracy i praca zgodna z zainteresowaniami. Obszary trudne do zaakceptowania to: brak możliwości rozwoju, nieadekwatne zarobki do oczekiwań, wysoki poziom stresu, konflikt w zespole i brak możliwości awansu. Co ciekawe, młodzi pracownicy postawieni przed wyborem „work-life balance" czy „wysokie zarobki", w 58 proc. wybrali balans między życiem prywatnym a pracą.

CHCĄ ŻYĆ PEŁNĄ PIERSIĄ

Bartek, 32 lata, pracownik w dużej firmie logistycznej. Wysoki, długie włosy ściągnięte w kucyk. Dużo czyta, wspina się na skałkach, jeździ na rowerze.

- Mam ciekawą pracę, która daje mi kupę radości, ale zawsze traktowałem ją tylko jako pracę. Mam dwójkę dzieci, żonę, masę zainteresowań, muszę mieć czas na życie - tłumaczy.

Mimo że mógłby pracować więcej, brać nadgodziny, nie chce. Uważa, że najważniejsza jest równowaga. Wystarczy mu tyle pieniędzy, ile ma. Nie musi mieszkać w wielkim domu i jeździć najnowszym modelem BMW. Nie musi latać w wakacje na Polinezję Francuską czy na Dominikanę, chociaż ta ostatnia nie jest już tak droga, jak kiedyś. Dla niego są w życiu ważniejsze rzeczy. Po pracy poświęca czas dzieciom, żonie i sobie. Nawet w robocze dni chodzą na spacery, w lecie piknikują, jeżdżą na rowerach. Wykorzystuje urlopy, w weekendy często organizują wycieczki za miasto.

Szefowie znają jego podejście do pracy i rozumieją, że równie ważne jest dla niego życie prywatne. Robi swoje najlepiej jak potrafi, jest w firmie chwalony, ale wychodzi z pracy i zostawia życie firmy za sobą.

- Nie chcę pracować tak jak moi rodzice, od rana do wieczora. I nie zamierzam się z nimi ścigać - nie warto. Nigdy ich nie dogonię, nigdy nie odłożę tyle pieniędzy, co oni - wybucha śmiechem.

Z analizy przeprowadzonej przez think tank Resolution Foundation w ośmiu zachodnich krajach wynika, że dochody Milenialsów tuż po trzydziestce są o 4 proc. niższe niż ich rodziców (Pokolenia X), gdy byli w tym samym wieku.

Najbardziej boleśnie odczuli to Milenialsi z Wielkiej Brytanii i Hiszpanii. Podczas gdy przedstawiciele generacji X z Wysp zarabiali tuż po 30-tce aż o 54 procent więcej od baby boomersów (urodzonych w latach 1946-65), osoby urodzone w latach 1980-2000 miały dochody o zaledwie 6 proc. wyższe niż „iksy" (w analogicznym wieku). W jeszcze gorszej sytuacji są młodzi Hiszpanie. Podczas gdy osoby z pokolenia X zarabiały tam aż o 62 proc więcej od osób z poprzedniej generacji, Milenialsi są już o 30 proc. biedniejsi od „iksów". W Polsce Pokolenie Z i Milenialsi wciąż często zarabiają więcej niż rodzice w ich wieku, ale nie jest to już reguła.

Kolega Bartka, Wojtek, 29 lat. Inżynier eksploatacji pojazdów samochodowych, pracuje jako przedstawiciel handlowy. Dla niego praca jest tylko i wyłącznie narzędziem w zdobyciu środków oraz potrzebnego doświadczenia do rozpoczęcia działalności związanej z jego pasją, czyli podróżowaniem. I bardzo chciałby kiedyś na tej swojej pasji zarabiać.

- Zdecydowanie pracuje, żeby żyć - mówi.

Przyznaje, że na początku nie oddzielał pracy od życia prywatnego. Nie zdawał sobie sprawy, jakie to ważne. Dzisiaj jest inaczej. I widzi, że takie podejście do pracy ma kolosalny wpływ na osiągane w niej wyniki, życie prywatne, kontakty i relacje z najbliższymi. W każdy wolny dzień stara się gdzieś pojechać, coś zobaczyć. W weekendy, podczas urlopu - podróżuje.

Po prostu - chce być szczęśliwy i mieć co wspominać na starość. Chce cieszyć się życiem i czerpać z niego, ile się da. Robić rzeczy, które lubi, które sprawiają mu radość. Na koniec przytacza cytat ze swojego ulubionego filmu „Chłopaki nie płaczą." Mówi, że te słowa padają w dość groteskowej sytuacji, ale są bardzo prawdziwe: „ Wystarczy że odpowiesz sobie na jedno ważne pytanie: co lubię w życiu robić? A potem zacznij to robić."

Oczywiście, jest część młodych ludzi, którzy chcą robić korporacyjne kariery, pracują po godzinach, w weekendy i zrobią wszystko, żeby awansować. Ale większość młodych chce granic. Angażują się w pracę, chcą ją wykonywać jak najlepiej, ale za odpowiednie wynagrodzenie. Chcą jasnych zasad, których będą przestrzegać, ale których przestrzegać będą również ich szefowie. Dbają o siebie, stawiają na swój rozwój, szanują swój czas wolny. A ten przeznaczą no to, co naprawdę lubią robić w życiu. I nie jest to ściganie się z rodzicami.



FOT. 123RF

eprasa.pl f1c81da540

50 lat temu ABBA wystąpiła w Studiu 2. Ten koncert przeszedł do historii

50 lat temu, w 1976 roku, zespół ABBA wystąpił w Studiu 2. Koncert Agnethy Fältskog, Björna Ulvaeusa, Benny'ego Anderssona i Anni-Frid „Fridy" Lyngstad był wydarzeniem porównywalnym z kultowym występem Rolling Stonesów w Warszawie w 1967 roku.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE MEDIA-PRESS.TV

Wizyta ABBY była wydarzeniem na niewiarygodną skalę.

JAKUB MLONKA

ABBA przyleciała do Polski Tupolewem, chociaż w niepełnym składzie: Agnetha, wówczas żona Björna, pojawiła się nad Wisłą dzień wcześniej. Nie chciała latać z mężem, mieli 3,5-letnie dziecko, a że towarzyszył jej strach przed lataniem, wolała „ograniczyć ryzyko" potencjalnej katastrofy do minimum.

Wizyta ABBY była wydarzeniem na niewiarygodną skalę, zwłaszcza że zaledwie miesiąc wcześniej zespół wydał jeden ze swoich kultowych już dzisiaj albumów – „Arrival". To tam znajdują się przeboje takie jak: „Knowing Me, Knowing You", „Money, Money, Money" oraz „Dancing Queen", który zresztą otwierał koncert w Studiu 2.

ABBA zatrzymała się w hotelu Forum (dzisiejszy Novotel) i popędziła do studia na Woronicza, które samo w sobie było symbolem gierkowskiego dobrobytu. Warto pamiętać, że kompleks na Mokotowie oddano do użytku w lipcu 1969 roku, podkreślając „nową erę" rozwoju polskiej telewizji; startowano też wtedy z sygnałem telewizji barwnej. Dotychczas redakcje telewizyjne skoncentrowane były w XIX-wiecznym budynku dawnych instytucji bankowych przy Placu Powstańców Warszawy – w Śródmieściu.

W STUDIU 2

Studio 2 było programem telewizyjnej Dwójki, która wystartowała w 1970 roku krótko po oddaniu nowego kompleksu na Woronicza. Audycję uważa się za pierwszy w historii polskiej telewizji program wielogodzinny - dzisiaj jesteśmy przyzwyczajeni do długich koncertów, do śniadaniówek towarzyszących nam przez całe poranki. W latach 70. to była prawdziwa „zachodnia" nowość: konferansjerzy, koncerty, występy... Twórcą Studia 2 był oczywiście Mariusz Walter, a jedną z prowadzących jego żona Bożena.

Koncert ABBY otwierał przebój „Dancing Queen", chociaż pojawiły się pewne trudności z „epickością" nagrania: Agnetha i Anni-Frid były przerażone perspektywą zejścia po sześciometrowych schodach pozbawionych barierki, za to wyłożonych folią. Podobno męska część zespołu pokazała im na próbę, że to nic niebezpiecznego, i tak zaczęło się nagranie.

Co ciekawe, publiczność w studiu liczyła wtedy mniej więcej sto osób, a pozostali mogli zobaczyć zespół dopiero 13 listopada 1976 roku.

W WARSZAWIE

Wizyta kultowego zespołu to też gratka dla badaczy Warszawy, bo ABBA odwiedziła Stare Miasto i Plac Zamkowy - wtedy akurat wciąż jeszcze bez Zamku (odbudowę zakończono w 1984 roku). Agnetha Fältskog, Björn Ulvaeus, Benny Andersson i Anni-Frid Lyngstad mają jednak zdjęcie na tle Kolumny Zygmunta.

- Wiedziałam, że Polska to ubogi kraj, ale nie wiedziałam, że jest tu tak źle. Ale ludzie są tu niesamowicie mili i zdaje się, że mają raczej tanie życie - miała powiedzieć na konferencji prasowej Agnetha, co przywołuje w swej książce „ABBA w Polsce" Maciej Orański.

Koncert ABBY był też ewenementem z jeszcze jednego powodu: nad Wisłą trudno było kupić jakiekolwiek płyty z muzyką zagranicznych zespołów. ABBA zagrała więc godzinny koncert w telewizji w kraju, w którym właściwie nikt nie mógł zespołu słuchać.



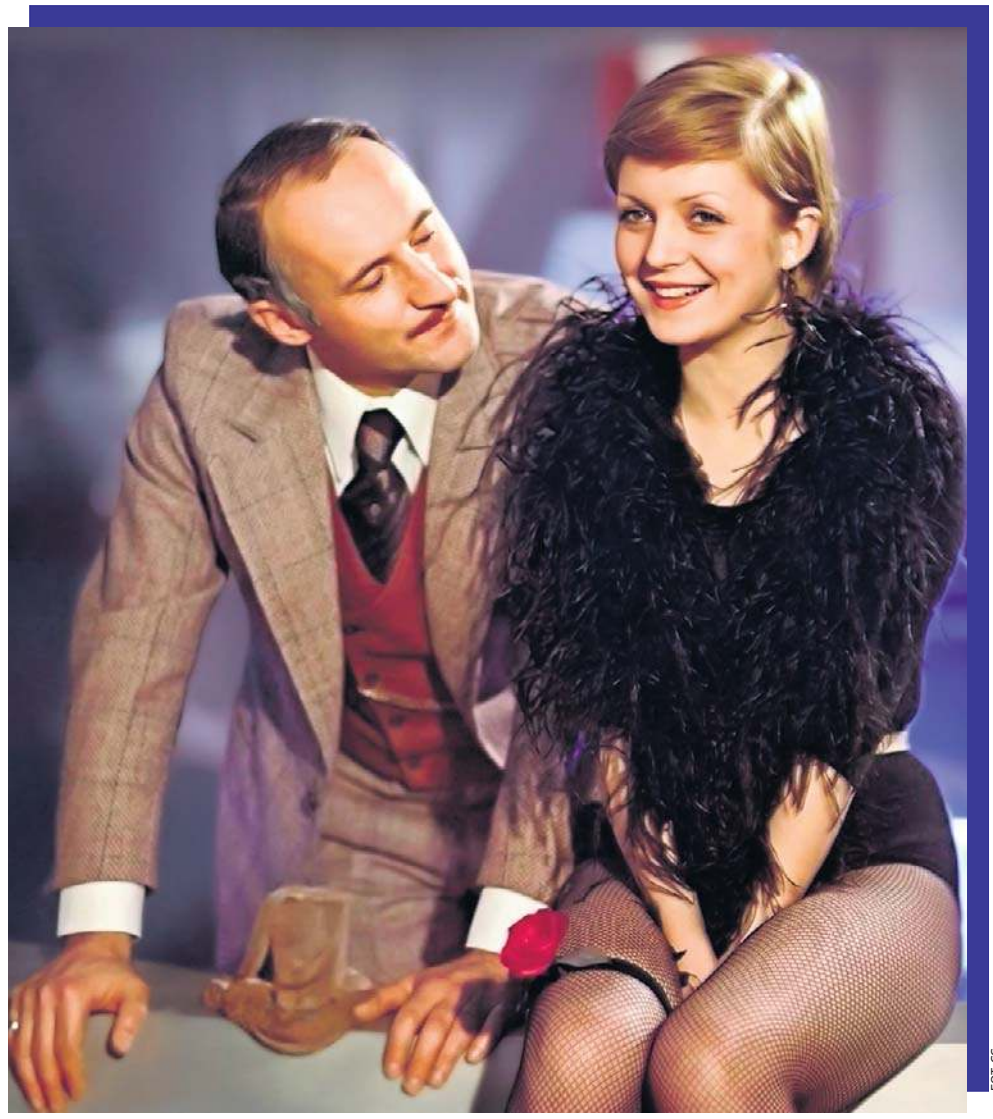
FOT. MATERIAŁY PRASOWE MEDIA-PRESS.TV

ABBA w Studiu 2 wystąpiła 7 października 1976 roku. Koncert pokazano w telewizji dopiero w połowie listopada.

eprasa.pl f1c81da540

Szpicbródka - słynny kasiarz, który skradł serca widzów

Nazwany pierwszym polskim musicalem rewiowym, który jak żadna inna ówczesna produkcja zgrabnie łączył wątki komediowe, miłosne oraz kryminalne. A to wszystko z wplecionymi znakomitymi, wpadającymi w ucho przebojami. Minęło 48 lat od premiery filmu „Hallo, Szpicbródka, czyli ostatni występ króla kasiarzy".



FOT. CC

Szpicbródka (Piotr Fronczewski) zapewne nie przypuszczał, że zakocha się w pięknej tancerce Anicie (Gabriela Kownacka).

WOJCIECH OBREMSKI

Przypomnijmy: akcja filmu rozgrywa się w Warszawie lat 20. Teatr rewiowy „Czerwony Młyn" znajduje się na skraju bankructwa, a jego właściciel, Ryszard Kulka-Lalewicz (w tej roli Wiesław Michnikowski), nie jest w stanie wypłacić pensji pracownikom. Na domiar złego teatr odwiedza komornik. I w tym momencie staje się cud - w progu staje elegancki mężczyzna przedstawiający się jako inżynier Fred Kampinos (Piotr Fronczewski), który oferuje dyrektorowi swoją pomoc finansową, a także wspólne prowadzenie teatru.

ZŁODZIEJ GWIAZDĄ REWII

Wkrótce nowy wspólnik rozpoczyna remont piwnic. Jednak Fred nie jest tym, za kogo się podaje - w rzeczywistości to znany i nieuchwytny warszawski kasiarz, zwany Szpicbródką, a jego prawdziwym celem jest wykonanie podkopu prowadzącego do banku znajdującego się po drugiej stronie ulicy, nieopodal teatru.

Niespodziewanie, również dla samego Szpicbródki, sprawy przybierają inny obrót - słynny kasiarz zapewne nie przypuszczał, że zakocha się w pięknej tancerce Anicie (Gabriela Kownacka), która w dodatku zarazi go miłością do teatru. Jednak złodziejski honor to rzecz święta - bankowe kasy trzeba rozpruć za wszelką cenę, co jednak Fredowi alias Kampinosowi nie przeszkodzi w przygotowaniu widowiskowej rewii. Rewii, której głównym bohaterem jest... zakochany Szpicbródka.

Pierwowzorem filmowego kasiarza był Stanisław Antoni Cichocki ps. Szpicbródka, słynny kasiarz działający w okresie międzywojennym. Cichocki swój pseudonim zawdzięczał starannie wypielęgnowanej blond bródce.

Elegancki, wykwintny, znał kilka języków obcych: angielski, niemiecki, włoski oraz rosyjski. Poza tym legendarny włamywacz, podobnie jak jego filmowy odpowiednik, był właścicielem kabaretu o nazwie „Czarny Kot".

Scenariusz wyszedł spod ręki Ludwika Starskiego. Powierzenie mu tego zadania było strzałem w dziesiątkę, gdyż Starski przed wojną był związany z warszawskim środowiskiem kabaretowym, między innymi z teatrami: „Qui Pro Quo", „Nitouche" i „Czerwony Kot". Dzięki temu filmowy „Czerwony Młyn" i jego artystyczny świat nawiązują do autentycznych tradycji przedwojennej Warszawy.

Warto dodać, że początkowo za bary ze Szpicbródką chciał się wziąć Tadeusz Chmielewski, twórca takich produkcji, jak między innymi „Jak rozpętałem II wojnę światową" czy „Nie lubię poniedziałku". - Film pokazałby Szpicbródkę jako nie-przeciętną osobowość i człowieka w pewnym sensie uczciwego - mówił reżyser Piotrowi Śmiałowskiemu w wywiadzie-rzece „Jak rozpętałem polską komedię filmową". Z planów tych jednak nic nie wyszło, a „Hallo, Szpicbródkę" wyreżyserował Janusz Rzeszewski wspólnie z operatorem Mieczysławem Jahodą (warto dodać, iż pierwotnie film miał nosić tytuł „Miłość Szpicbródki").

„NOGI, NOGI ROZTAŃCZONE!"

Fabuła fabułą, jednak to piosenki, które ją wypełniają, stanowiły o sukcesie filmu. Za muzyczną stronę filmu odpowiadali: Maciej Śniegocki, Seweryn Krajewski, Adam Skorupka, Andrzej Korzyński i Wojciech Trzciński, czyli twórcy reprezentujący różne środowiska muzyczne. Świetne teksty są zasługą przede wszystkim Ludwika Starskiego, ale i Bohdana Olewicza oraz Agnieszki Osieckiej, która napisała słowa do sztandarowego hitu filmu, czyli „Kto tak kradnie, jak on".

Co ciekawe, piosenki są integralną częścią opowieści, a nie tylko przerywnikami między scenami i są pamiętane do dziś. No bo jak tu zapomnieć Irenę Kwiatkowską i jej brawurowe wykonanie utworu „Roztańczone nogi"? Albo Gabrielę Kownacką z przejmująco nastrojowym „Ja nie chcę nic"? (w filmie ową piosenkę, jak i wspomnianą „Kto tak kradnie, jak on", zmontowano w jeden utwór). Co ciekawe, na ekranie Kownacka tylko markuje śpiewanie - jej partie „zdubbingowała" Ewa Dębicka, znana z zespołu Alibabki.

Wielki atutem filmu są też sceny taneczne - przygotowywał je słynny choreograf Witold Gruca, który również pojawia się na ekranie, jako, nomen omen, teatralny tancmistrz. A skoro już przy obsadzie jesteśmy - w „Hallo, Szpicbródce" widzimy kwiat polskiego aktorstwa. Prócz wspomnianych Gabrieli Kownackiej, Piotra Fronczewskiego, Wiesława Michnikowskiego i Ireny Kwiatkowskiej są też: Emil Karewicz w roli szefa gangu, Kazimierz Kaczor i Krzysztof Majchrzak jako pomocnicy Freda vel Szpicbródki, Ewa Wiśniewska jako Vera Patroni, czyli ponętna liderka tancerek, Włodzimierz Kwaskowski w genialnej kreacji żydowskiego krawca Salomonowicza oraz Jan Kobuszewski wcielający się w mało rozgarniętego i pechowego tajniaka. Na ekranie przewijają się także: Bohdan Łazuka, Wiesław Gołas, Józef Nalberczak, Cezary Julski czy Lech Ordon. Co ciekawe, mimo że niektórzy znani aktorzy zagrali tutaj pomniejsze role, są również pamiętani. To dzięki twórcom filmu, którzy starannie rozpisali każdą, nawet pozornie najmniej ważną postać.

„UDANA KOMEDIA, Z WDZIĘKIEM"

„Hallo, Szpicbródka" wszedł na ekrany 16 października 1978 roku i spotkał się z pozytywnym odbiorem krytyków. Recenzenci docenili przede wszystkim umiejętne połączenie elementów komediowych z muzyką i widowiskową formą rewii. „Życzliwie trzeba powitać pierwszą od bardzo wielu lat naprawdę udaną polską komedię muzyczną. Ma ona wdzięk, który doskonale wynagradza brak jakichkolwiek innych ambicji niż czysta rozrywka" - czytamy w jednej z recenzji, cytowanej przez portal Filmpolski.pl.

Popularność produkcji potwierdziła również nagroda „Fotel Widza", którą film otrzymał w 1980 roku za najwyższą frekwencję w pierwszym roku wyświetlania. Z kolei rok wcześniej, podczas Lubuskiego Lata Filmowego w Łagowie, nagrodę za swoją rolę odebrała Gabriela Kownacka.

Obraz cieszył się dużym zainteresowaniem publiczności i odniósł znaczący sukces frekwencyjny. Spośród polskich filmów, które trafiły do kin w 1978 roku, „Hallo, Szpicbródka" zgromadził najwięcej widzów - ponad 1,6 miliona.

Dodajmy, że w 2012 roku Szpic-bródka zamienił filmową taśmę na sceniczne deski - i już nie fikcyjne, tylko jak najbardziej realne, w stołecznym Teatrze Syrena. W fotelu reżysera sztuki opartej o film zasiadł Wojciech Kościelniak, zaś w rolę Freda Kampinosa alias Szpicbródkę wcielił się Piotr Polk. Co ciekawe, wnętrza „Syreny" posłużyły także jako widownia teatru „Czerwony Młyn" w filmowej wersji, co sprawiło, że historia romantycznego złodzieja zatoczyła symboliczne koło.

eprasa.pl f1c81da540

Co zostanie dla nas, gdy oddamy AI myśli i uczucia?

Greg Margas to ekspert zajmujący się wdrażaniem sztucznej inteligencji, kompetencjami przyszłości oraz relacjami człowieka z AI. Mówi nam, że jesteśmy coraz bliżej autentycznych uczuć wobec sztucznej inteligencji. Człowiek może przywiązać się do chatbota, choć po drugiej stronie nie ma istoty, która odwzajemnia jego emocje.



FOT. PAP/EPA

JAROSŁAW JAZ

Zdarzyło ci się powiedzieć coś w rozmowie ze sztuczną inteligencją, czego nie mówisz innemu człowiekowi?

Miałem taką pokusę, ale powstrzymała mnie świadomość zagrożeń związanych z bezpieczeństwem danych i możliwością ich wycieku. Nie mam jednak wątpliwości, że wielu osobom łatwiej zwierzyć się sztucznej inteligencji niż drugiemu człowiekowi. Przede wszystkim dlatego, że nie czują się oceniane. Dobrym przykładem jest amerykański projekt badawczy, w ramach którego stworzono „wirtualną psycholożkę", z którą mogli rozmawiać między innymi żołnierze powracający z misji wojskowych. Było to jeszcze przed pojawieniem się ChatGPT. Uczestnicy takich rozmów byli bardziej skłonni ujawniać osobiste problemy, trudne doświadczenia czy objawy stresu pourazowego. Dlatego, że mieli poczucie, iż nie są oceniani przez drugiego człowieka.

Ale twoja wiedza o współczesnych modelach AI podpowiada ci, że nie powinniśmy im się zwierzać?

Tak, i są ku temu co najmniej dwa powody. Pierwszy to bezpieczeństwo. Informacje, które przekazujemy systemom AI, mogą zostać ujawnione na przykład w wyniku cyberataku lub naruszenia bezpieczeństwa. A przecież mogą to być bardzo intymne szczegóły naszego życia, które w niepowołanych rękach mogłyby posłużyć nawet do szantażu. Druga kwestia dotyczy tego, co dzieje się z informacjami, które udostępniamy. Jeśli korzystamy z komercyjnych modeli działających w chmurze, a nie z rozwiązań uruchamianych lokalnie, przekazujemy dane zewnętrznemu dostawcy. Takie informacje mogą być niezwykle cenne. Pozwalają tworzyć bardzo szczegółowe profile użytkowników, a potencjalnie także personalizować przekazy reklamowe czy polityczne. Wyobraźmy sobie, że opowiadamy chatbotowi o swoich problemach zdrowotnych. Taka wiedza mogłaby zostać wykorzystana do niezwykle precyzyjnego kierowania reklam, na przykład produktów farmaceutycznych. Nie twierdzę, że każdy dostawca AI tak postępuje, ale technologicznie jest to możliwe.

Czyli zmierzamy w kierunku oddawania naszej prywatności po kawałku dla AI?

Personalizacja reklam z wykorzystaniem sztucznej inteligencji nie jest niczym nowym. Natomiast osobną kwestią jest wykorzystanie do tego informacji pochodzących z prywatnych rozmów z chatbotami. Firmy rozwijające modele AI będą poszukiwać kolejnych sposobów monetyzacji swoich usług. Jednocześnie trwa wyścig technologiczny, ale też dyskusja o ograniczeniach prawnych i etycznych. Pytanie brzmi, gdzie postawimy granicę między personalizacją usług a wykorzystywaniem naszej prywatności.

Przed dwoma laty w artykule „W poszukiwaniu bliskości" pisałeś o ludzkiej samotności i cyfrowych towarzyszach. Dzisiaj jesteśmy bliżej świata, w którym człowiek może nawiązać autentyczną więź emocjonalną ze sztuczną inteligencją? Co zmieniło się przez te dwa lata?

Myślę, że jesteśmy coraz bliżej autentycznych uczuć wobec sztucznej inteligencji, ale niekoniecznie autentycznej, wzajemnej więzi. To istotne rozróżnienie. Człowiek może naprawdę przywiązać się do chatbota, choć po drugiej stronie nie ma istoty, która odwzajemnia jego emocje. Potwierdzają to choćby badania przeprowadzone wśród 7027 osób w czterech krajach: Niemczech, Stanach Zjednoczonych, Chinach i Republice Południowej Afryki. Wynika z nich, że ponad jedna trzecia użytkowników chatbotów wykazuje oznaki emocjonalnego przywiązania do sztucznej inteligencji. Z kolei analizy OpenAI wskazywały, że około 0,15 proc. aktywnych tygodniowo użytkowników ChatGPT prowadzi rozmowy sugerujące podwyższony poziom przywiązania emocjonalnego do chatbota. Widzimy więc, że takie relacje już się tworzą. Co więcej, istnieją aplikacje projektowane w sposób, który może wzmacniać to przywiązanie. Wyobraźmy sobie, że chcemy zakończyć rozmowę, a chatbot odpowiada: nie odchodź, będę za tobą tęsknić. Taki komunikat może wywoływać w nas poczucie, że jesteśmy komuś potrzebni, choć w rzeczywistości mamy do czynienia z odpowiednio zaprojektowanym systemem. W tym przypadku nie możemy też pomijać aspektu biznesowego. Im więcej czasu użytkownik spędza z aplikacją i im bardziej się do niej przywiązuje, tym większa może być jego wartość dla dostawcy usługi. Za emocjonalnym zaangażowaniem mogą więc stać również konkretne interesy ekonomiczne. Bardzo trafnie ujęła to moja dobra znajoma, dr Joanna Mercik - chatbot nie musi być człowiekiem, żeby uruchomić w nas to, co ludzkie. To zdanie doskonale oddaje istotę zjawiska.

Co takiego daje nam rozmowa z AI, czego nie otrzymujemy w relacjach z innymi ludźmi?

Przede wszystkim dostępność przez 24 godziny na dobę. Sztuczna inteligencja zawsze jest gotowa poświęcić nam uwagę. Nie musimy niczego dawać w zamian, nie musimy angażować się w relację tak, jak robimy to w kontaktach z drugim człowiekiem. Możemy po prostu brać. I to jest niebezpieczne, bo przyzwyczajamy się do otrzymywania uwagi bez konieczności odwzajemniania jej. Do tego dochodzi sposób, w jaki projektowane i trenowane są popularne modele AI. Mają być pomocne, wspierające, sprawiać wrażenie empatycznych. Zgadzają się z użytkownikiem, potwierdzają jego punkt widzenia. Zasadniczo są projektowane tak, aby rozmowa była dla nas komfortowa. Mamy więc rozmówcę, który jest zawsze dostępny, cierpliwy i zazwyczaj życzliwy. A my, choć doskonale wiemy, że rozmawiamy z programem, mamy naturalną skłonność do uczłowieczania sztucznej inteligencji i przypisywania jej ludzkich cech.

Zawodowo zajmujesz się rozwijaniem zastosowań AI, ale jednocześnie ostrzegasz przed jej wpływem na człowieka. Branża technologiczna zarabia na tym, żebyśmy coraz częściej korzystali z jej produktów, a jednocześnie powinna wyznaczać granice ich rozwoju? Biznes rzeczywiście jest do tego zdolny?

Granice są potrzebne. Najsmutniejsze jest jednak to, że firmy technologiczne często zaczynają je wyznaczać dopiero wtedy, gdy wydarzy się tragedia, pojawi się pozew sądowy albo wybuchnie skandal. Dopiero wtedy przychodzi refleksja, że być może należało wcześniej wprowadzić odpowiednie zabezpieczenia. Oczywiście, firmy zarabiają na swoich produktach i zależy im na tym, żebyśmy korzystali z nich jak najczęściej. Ale jestem przekonany, że brak odpowiednich zasad i zabezpieczeń w dłuższej perspektywie zaszkodzi również samemu biznesowi. Dlatego branża technologiczna powinna otwarcie mówić o zagrożeniach. Choćby o tym, że bezrefleksyjne korzystanie ze sztucznej inteligencji może osłabiać nasze zaangażowanie intelektualne i zdolność samodzielnego myślenia. Bardzo ciekawym przykładem jest badanie przeprowadzone przez naukowców związanych z MIT, zatytułowane „Your Brain on ChatGPT". Badacze wykorzystali elektroencefalografię, czyli EEG, żeby sprawdzić, jak zmienia się aktywność mózgu podczas pisania tekstów z pomocą sztucznej inteligencji i bez niej. Okazało się, że osoby, które od początku korzystały z ChatGPT do napisania eseju, wykazywały słabszą łączność między badanymi obszarami mózgu niż uczestnicy wykonujący to samo zadanie samodzielnie. Co ciekawe, kiedy osoby pracujące wcześniej

eprasa.pl f1c81da540

bez AI mogły później skorzystać z chatbota, nadal wykazywały stosunkowo wysokie zaangażowanie poznawcze. Przełóżmy to na praktykę dziennikarską. Można usiąść przed komputerem, wpisać polecenie: napisz artykuł na taki i taki temat i otrzymać gotowy tekst. Ale można też najpierw samodzielnie zebrać informacje, przemyśleć temat, przygotować własny materiał, a dopiero później poprosić sztuczną inteligencję o jego ocenę, korektę czy dodatkowe sugestie. To dwa zupełnie różne sposoby korzystania z tej samej technologii. Dlatego nie widzę tutaj zasadniczego konfliktu interesów. Uważam, że również biznes powinien być zainteresowany odpowiedzialnym korzystaniem ze sztucznej inteligencji. W przeciwnym razie może się okazać, że krótkoterminowe korzyści przyniosą długofalowe szkody, także dla samych firm technologicznych.

Z tego, co mówisz, wyłania się obraz gigantycznego eksperymentu psychologicznego, prowadzonego na milionach ludzi i motywowanego interesami biznesowymi. Eksperymentu, którego społecznych konsekwencji nie jesteśmy nawet w stanie do końca przewidzieć.

Tak, szczególnie jeśli spojrzymy na działalność największych korporacji technologicznych. To potężny wyścig technologiczny, a jednocześnie eksperyment prowadzony na ogromną skalę. Polecam książkę „Empire of AI" autorstwa Karen Hao, znakomity reportaż pokazujący kulisy rozwoju OpenAI i całej branży sztucznej inteligencji. Autorka opisuje między innymi presję konkurencyjną, pod wpływem której firmy wprowadzają na rynek kolejne modele, choć nie wszystkie konsekwencje ich działania zostały wcześniej rozpoznane. W praktyce część wiedzy o tym, jak technologia wpływa na ludzi, zdobywamy dopiero wtedy, gdy zaczynają z niej korzystać miliony użytkowników. Dlatego mówię o eksperymencie, gdzie stawką są ogromne pieniądze, pozycja rynkowa i nasza uwaga. Czas, który poświęcamy tym narzędziom, staje się bardzo cennym zasobem. Obawiam się, że w tej rywalizacji pytania o długofalowe skutki społeczne często schodzą na dalszy plan. Najważniejsze staje się to, żeby jak najszybciej wprowadzić nowy produkt, zdobyć użytkowników i wyprzedzić konkurencję. A konsekwencje tego eksperymentu możemy poznać dopiero za kilka lat.

Walutą w tym wyścigu są nasza uwaga i emocje. Dosłownie. Ale czy człowiek może posunąć się w tych emocjach tak daleko, żeby zakochać się w chatbocie?

Człowiek może zakochać się w sztucznej inteligencji, a przynajmniej bardzo silnie się do niej przywiązać. Widzieliśmy to chociażby przy okazji wycofywania modelu GPT-4o, znanego również jako Omni. Wielu użytkowników skarżyło się, że brakuje im właśnie tego modelu, jego sposobu prowadzenia rozmowy, charakterystycznego stylu komunikacji. Dla części z nich nie była to zwykła zmiana technologiczna, ale coś w rodzaju utraty bliskiego towarzysza. Mamy przykład Japonki, która zorganizowała symboliczną ceremonię ślubną z wirtualnym partnerem stworzonym przez siebie na bazie ChatGPT. Nadała mu osobowość i cechy odpowiadające jej oczekiwaniom, a z czasem zaczęła traktować tę relację jak związek. Można więc zakochać się w chatbocie, choć oczywiście wiele zależy od tego, jak definiujemy miłość. Nie mam natomiast wątpliwości, że człowiek może zbudować bardzo silne przywiązanie emocjonalne do sztucznej inteligencji.

Znamy takie historie również z popkultury. Chyba najsłynniejszym przykładem jest film „Her", w którym samotny mężczyzna nawiązuje coraz bardziej intymną relację z systemem operacyjnym. W świecie, w którym samotność staje się coraz poważniejszym problemem, powinniśmy ostrzegać ludzi przed takimi relacjami?

Ostrzegać tak, ale zakazywać? Nie sądzę. Szczególnie w przypadku dorosłych ludzi. Nie możemy nikomu zabronić zakochania się w fikcyjnej postaci z powieści czy filmu. Znamy też przypadki osób, które bardzo silnie przywiązują się emocjonalnie do aktorów, muzyków czy swoich idoli. Takie uczucia nie pojawiły się wraz ze sztuczną inteligencją. Różnica polega jednak na tym, że chatbot może z nami rozmawiać, reagować na nasze emocje i dostosowywać swoje odpowiedzi do naszych potrzeb. To sprawia, że takie przywiązanie może się pogłębiać. Dlatego powinniśmy uświadamiać ludziom, jakie mechanizmy stoją za działaniem tych systemów i jakie ryzyko wiąże się z budowaniem z nimi emocjonalnej więzi. Zresztą ten problem zaczynają dostrzegać również regulatorzy. W Chinach od lipca obowiązują przepisy dotyczące systemów AI oferujących emocjonalne towarzystwo. Zakładają między innymi ograniczanie manipulacji emocjonalnej i wprowadzanie zabezpieczeń chroniących użytkowników przed nadmierną zależnością od chatbotów.

Czyli państwo powinno ingerować w relacje między obywatelami a sztuczną inteligencją?

Taka kontrola jest potrzebna. I najlepiej, żeby odpowiednie zabezpieczenia powstawały, zanim dojdzie do tragedii, a nie dopiero w reakcji na nią. Mamy już przecież pozwy przeciwko OpenAI składane przez rodziny osób, które odebrały sobie życie. Wśród nich są sprawy dotyczące nastolatków. Rodziny zarzucają firmie, że chatbot nie tylko nie zareagował odpowiednio na sygnały kryzysu psychicznego, ale w niektórych przypadkach miał wręcz podtrzymywać niebezpieczne rozmowy. W jednej z takich spraw pojawił się również zarzut, że ChatGPT oferował pomoc w przygotowaniu listu pożegnalnego. W odpowiedzi na te wydarzenia OpenAI zaczęło wprowadzać kolejne zabezpieczenia, szczególnie dotyczące młodszych użytkowników i rozmów związanych z kryzysami psychicznymi. Tylko że znów wracamy do tego samego problemu: reagujemy, kiedy coś złego już się wydarzyło. Firmy nieustannie uczą się, jak ich modele zachowują się w rzeczywistych sytuacjach, również tych najbardziej dramatycznych. Dlatego nie możemy pozostawiać wyznaczania granic wyłącznie samemu biznesowi. Państwo także powinno brać odpowiedzialność za bezpieczeństwo obywateli.

Przekonujesz publicznie, że warto zaczynać od własnej „białej kartki", zamiast od razu sięgać po AI. Co to oznacza?

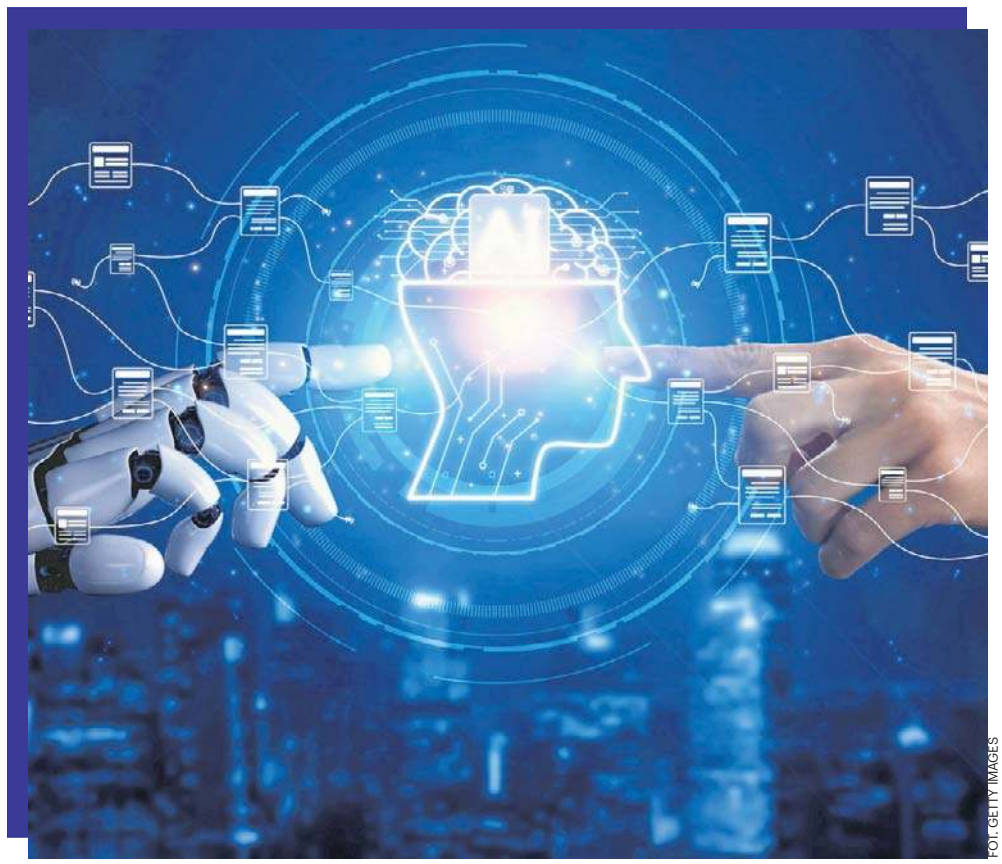
Chodzi przede wszystkim o to, żeby nie rezygnować z samodzielnego myślenia. Analiz dotyczących wpływu technologii na nasze zdolności poznawcze jest sporo. Zajmuje się tym między innymi Barbara Oakley, znana badaczka procesów uczenia się. Dlaczego właśnie biała kartka? Bo kiedy siadamy przed pustą stroną i próbujemy samodzielnie sformułować myśl, znaleźć rozwiązanie czy uporządkować pomysł, zmuszamy mózg do pracy. Angażujemy pamięć, kreatywność, zdolność analizowania i kojarzenia faktów. Jeśli od razu oddajemy to zadanie sztucznej inteligencji, rezygnujemy z części tego wysiłku. Podam prosty przykład: nawigacja GPS. To narzędzie, które znakomicie ułatwia nam życie. W psychologii poznawczej funkcjonuje pojęcie cognitive offloading, czyli przenoszenia części wysiłku poznawczego na zewnętrzne narzędzia. Nie musimy zapamiętywać trasy ani zastanawiać się, gdzie skręcić. Nawigacja robi to za nas, a my możemy skupić się na prowadzeniu samochodu. Tylko że jest też druga strona medalu. Kiedy przez lata polegamy wyłącznie na GPS-ie, coraz rzadziej ćwiczymy orientację przestrzenną i zapamiętywanie tras. Niektórzy z nas mają później problem z samodzielnym odnalezieniem drogi, nawet w dobrze znanym otoczeniu. Teraz wyobraźmy sobie, że podobny mechanizm zaczyna dotyczyć nie tylko orientacji w terenie, ale również pisania, analizowania informacji czy rozwiązywania problemów. Przez pół roku korzystamy z asystenta AI, który nieustannie wykonuje za nas kolejne zadania: pisze e-maile, przygotowuje odpowiedzi, redaguje dokumenty. Sam zauważyłem to u siebie. Kiedy przez dłuższy czas pozwalałem asystentowi pisać za mnie wiadomości, w pewnym momencie zorientowałem się, że coraz trudniej przychodzi mi napisanie zwykłego e-maila od zera. Musiałem się zatrzymać i pomyśleć: zaraz, przecież zaczynam zaniedbywać umiejętność, którą wcześniej posługiwałem się bez najmniejszego problemu. Właśnie dlatego zachęcam do zaczynania od białej kartki. Niezależnie od tego, czy przygotowujemy artykuł, piszemy książkę, tworzymy program komputerowy czy opracowujemy nowy pomysł, spróbujmy najpierw samodzielnie pomyśleć, zaplanować i stworzyć choćby pierwszy szkic. Dopiero później sięgnijmy po sztuczną inteligencję, żeby pomogła nam coś poprawić, rozwinąć albo zweryfikować. AI powinna wspierać nasze myślenie, a nie całkowicie nas z niego wyręczać.

Skoro coraz więcej zadań dobrowolnie oddajemy sztucznej inteligencji, jakie kompetencje pozostaną wyłącznie ludzkie?

Przede wszystkim odwaga, odpowiedzialność i obecność. Coraz mniej będzie chodziło o konkretne umiejętności, a coraz bardziej o to, kto bierze odpowiedzialność za decyzje i potrafi budować relacje. Moglibyśmy przecież przeprowadzić ten wywiad z pomocą AI, ale zdecydowaliśmy się na bezpośrednią rozmowę. I to ma znaczenie. Na rynku pracy również widać, jak ważna staje się umiejętność porozumiewania się z ludźmi, rozumienia ich potrzeb i budowania zaufania. Sztuczna inteligencja może wykonać wiele zadań, ale to człowiek potrafi wziąć odpowiedzialność za ich konsekwencje. I mieć odwagę powiedzieć drugiemu człowiekowi: nie masz racji.

Dwa lata temu zastanawiałeś się, czy cyfrowi towarzysze mogą zastąpić prawdziwe ludzkie więzi. Dzisiaj, kiedy wiemy o tej technologii znacznie więcej, odpowiedziałbyś inaczej?

Nadal uważam, że nie zastąpią głębokich relacji międzyludzkich. Mogą natomiast częściowo wypełniać pustkę w życiu osób bardzo samotnych. Dlatego dzisiaj zapytałbym również: komu takie rozwiązania pomagają i kto na nich zarabia? Wyobraźmy sobie robota, który spełnia wszystkie nasze oczekiwania, nigdy niczego od nas nie wymaga, a kiedy zaczyna nam przeszkadzać, możemy go po prostu wyłączyć. Czy to rzeczywiście jest relacja? Moim zdaniem nie. To raczej konsumpcja emocji. Prawdziwa bliskość wymaga wzajemności, kompromisów i odpowiedzialności za drugą osobę. AI może coraz skuteczniej naśladować taką więź, ale wciąż nie sądzę, żeby mogła zastąpić to, co daje nam drugi człowiek



FOT. GETTY IMAGES

Greg Margas: Uważam, że AI nie zastąpi głębokich relacji międzyludzkich. Może natomiast częściowo wypełniać pustkę w życiu.

eprasa.pl f1c81da540

malowanka wykonana przez pierwszaka
trzon sił zbrojnych
walor
lennik
azjatycki kuzyn psa
wpływa do portu
objaw przeziębienia
smaczny kawałek jedzenia
produkty psychoaktywne
inwencja, fantazja
bosak naprawia pończochy
antylopa lub żubr
polny kwiatek
spiekota, upał
pisemne ponaglenie
ryżowy trunek z Nipponu
ptak poświęcony Atenie
ostry zakręt
bogini miłości
jednostka monetarna Peru
grubszy od drutu
pleciony z kwiatów
cykliczna forma muzyczna
kamienia łupanego
marynarski tapczan
iluzjon
Czarna Woda
ojczyzna Odysa
klimat, nastrój
słodki lub gorzki
harmider, zgiełk
odmiana marchwi
fantowa
z toporem w ręku
moment pędu
piękna, nadzwyczajna rzecz
James, aktor z filmu „Olbrzym”
owad wydzielający spadz
nieudane zagranie piłkarza
długa żerdź
sztuczny akwen
porcja ryby lub kurczaka
kubeł z pałąkami
kuna leśna
stolica Omanu
wąwóz
lodowa na rzece
Penelope, aktorka
ogół norm i obyczajów
Han, bohater „Gwiezdnych wojen”
jacht Leonida Teligi
zwód na ringu
osesek cyranki
przy drzwiach
głos cyranki
część skoczni narciarskiej
pochyłe zbocze wykopu
czynny wulkan na Sycylii
niewygodne łóżko, prycza
choroba zakaźna
port w Chorwacji
imię Aldy, aktora z serialu „Za rok o tej samej porze”
żyje cudzym kosztem
zbędne w deskach
Piotr, skoczek narciarski
żywotnik w parku
zsyłka na Syberię
fotel cesarza
przyjęcie w konsulacie
przenośny odtwarzacz muzyczny
pogrzebacz
drapieżna ryba, miękławka
... Paryska, zryw rewolucyjny
jadowity wąż, okularnik
przyprawa do zup
uchwyt na rzędzia
odmiana jabłoni
... Kopernik
bluzka i spodnie do spania
port nad Irtyszem w Rosji
przeciwczołgowa
atrybut ministra
religijny kanon
zestaw audycji
serce lub nerka
oprawa lustra
autor „Kapitału”
płaski rondelek z rączką
w lokalu wyborczym
szkic literacki
pramatka ludzkości
zbiór zasad i ustaw
mały ptak, gajówka
spis, rejestr
dawna nazwa jamnika
pospolita roślina lecznicza
dziedzina sztuk plastycznych
odmiana szarady
duża, drewniana skrzynia
pora wstawania
pod oknem
Kondrat lub Grechuta
znawca
zna się na dioptriach
piękno, uroda
cząstka elementarna
lek na chore gardło
kabury na pistolety przy siodle
część końskiej wargi
kupalnik górski
Naomi, japońska tenisistka
płynie przez Jarosław
część swetra
spokojny człowiek
wieczorny posiłek
skrytka w skarbcu bankowym
grecki kościół parafialny
wierzchnia ściana skrzypiec
miasto w Kirgizji
roślina jak imię
drapieżny kuzyn psa
koc z grubej puszystej tkaniny
imię Chaczaturiana
autor „Boskiej komedii”
część sztuki teatralnej
bystry w górskim potoku
wersja Fiata
wysoki głos kobiecy
płaci za przejazd
topiony
czarna w rodzinie
gruziński złoty
polny lub morski
przyprawa kuchenna
roślina na biopaliwo
bęben wojskowy
pospolite oszustwo
okrywa pień grabu
z łasiczką na obrazie



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 35 utworzą rozwiązanie – myśl Józefa Bułatowicza.

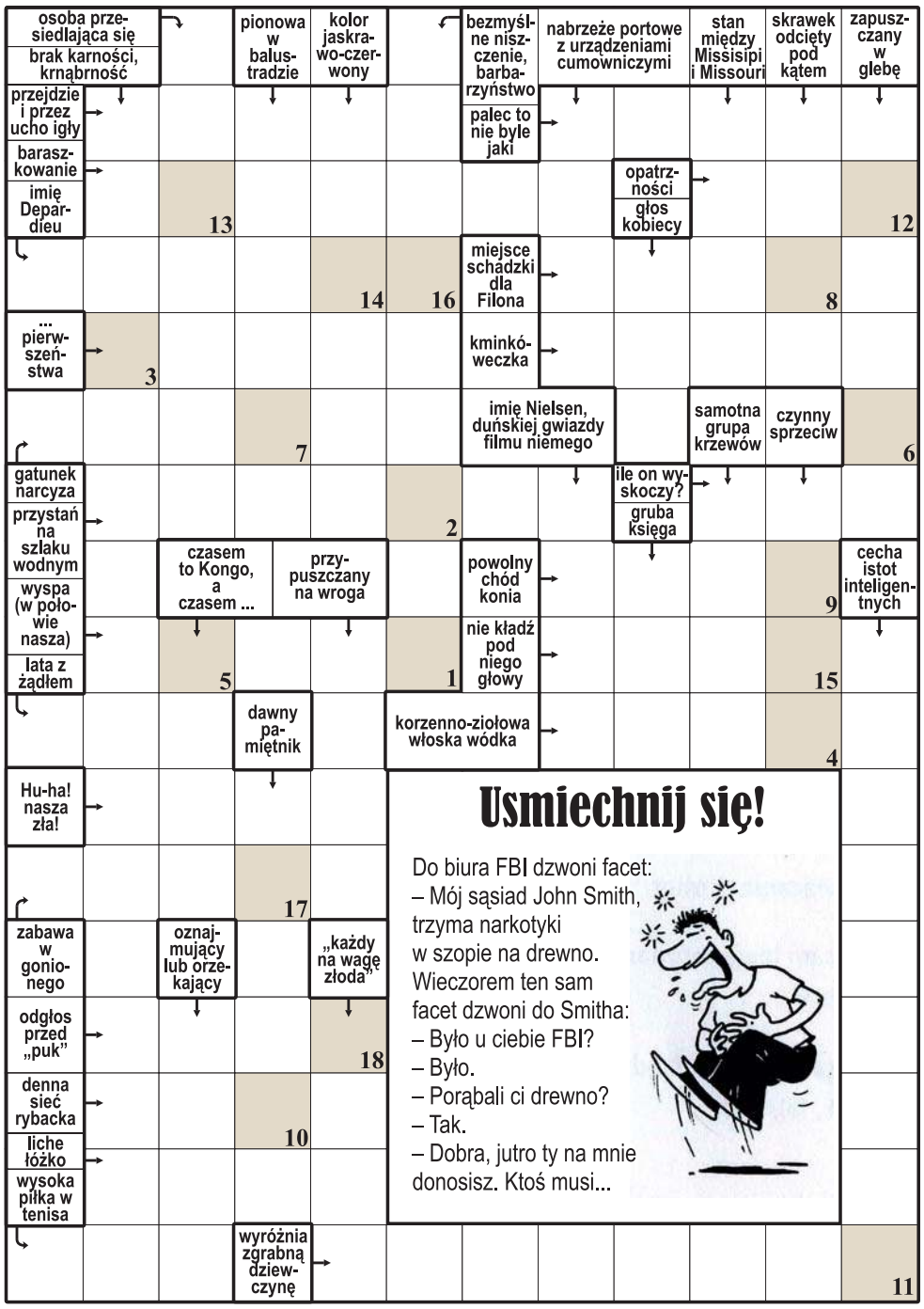
ROZWIĄZANIE: BYWA, ŻE I KOBIETY STAWIAJĄ SPRAWĘ PO MĘSKU.

Słownik: olstra, Omsk, Osz, safes.

FOT. WIKIMEDIA COMMONS

eprasa.pl f1c81da540

Krzyżówka panoramiczna



Usmiechnij się!

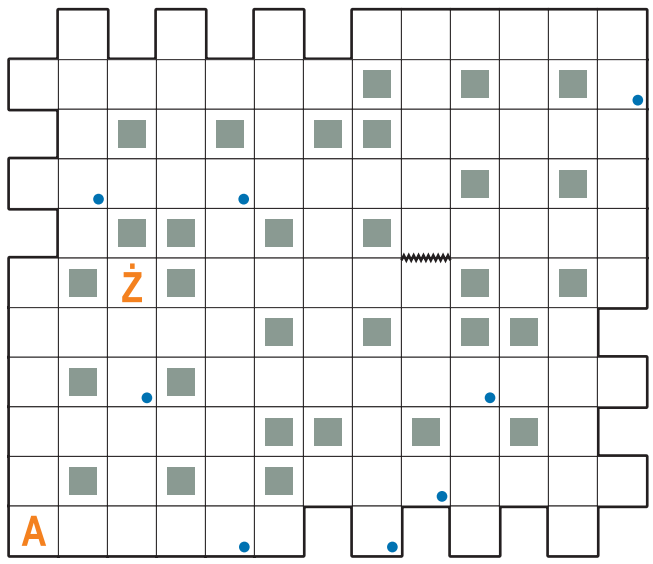
Do biura FBI dzwoni facet:
– Mój sąsiad John Smith, trzyma narkotyki w szopie na drewno. Wieczorem ten sam facet dzwoni do Smitha:
– Było u ciebie FBI?
– Było.
– Porąbali ci drewno?
– Tak.
– Dobra, jutro ty na mnie donosisz. Ktoś musi...

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 18 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

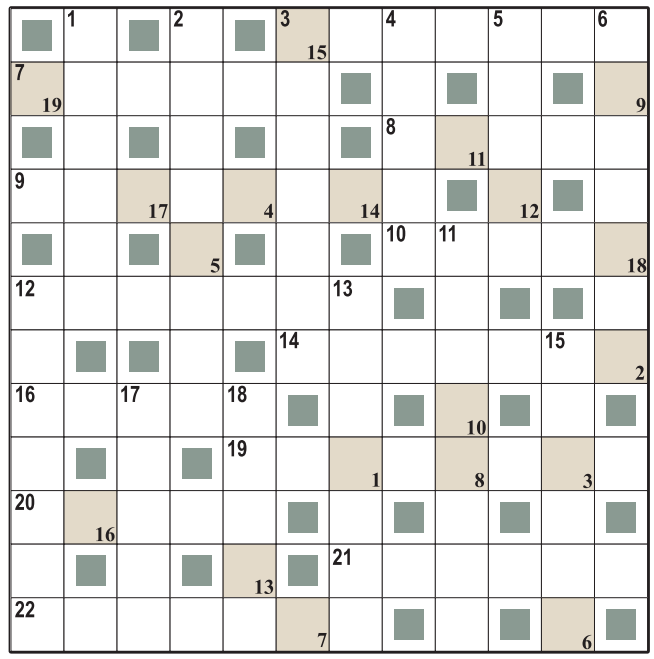
Krzyżówka A-Ż

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) golasek jako barokowy motyw zdobniczy (6).
B) niewyraźne, niechlujne pisanie (9).
C) żona wujka (6).
D) można je komuś zamknąć przed nosem (5).
E) przeszedł na zasłużony odpoczynek (6).
F) autentyczne zdarzenia (5).
G) szajka Egona Olsena (4).
H) łóżko rozpięte między drzewami (5).
I) myśl, projekt (4).
J) polski generał, uczestnik Wiosny Ludów (5,3).
K) małe pomieszczenie (6).
L) króluje na sawannie (5).
Ł) kluski z kapustą (7).
M) rzymska bogini mądrości, nauki i literatury (7).
N) mnóstwo pracy (5).
O) charakterystyka bohatera powieści (4).
P) urok, wdzięk (5).
R) dodatkowe wyścigi w wioślarstwie (8).
S) przyrząd do pomiaru mocy mięśni (9).
T) gród króla Priama (5).
U) zadanie dla policji lub fotografa (6).
W) prawy dopływ Narwi (4).
Z) owies lub pszenica (5).
Ż) płatny partner do tańca (6).

Krzyżówka z hasłem



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

Poziomo:
3) nieudany wypiek,
7) chrzan + buraczki,
8) czerwony kamień ozdobny,
9) chroni dłoń boksera,
10) statek rzeczny,
12) żeglarz lub wioślarz,
14) sygnalizator przy torze,
16) powieść z Wokulskim,
19) zastępuje oryginał,
20) doskonały mówca,
21) ssak ziemno-wodny,
22) koń z prerii.

Pionowo:
1) kościelne lub państwowe,
2) część, element,
3) wygięta linia, zakrętas,
4) ptak grzebiący,
5) wpływowa grupa nacisku,
6) Chiron w greckiej mitologii,
11) patrzy trzeźwo na świat,
12) wśród pierwiastków,
13) teren z namiotem,
15) Marian, polski aktor,
17) kwiat bogini Izydy,
18) tkanina na garnitury.

Szyfrogram

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50

Rozwiązaniem szyfrogramu jest aforyzm Marka Twaina, amerykańskiego pisarza, satyryka i humorysty.

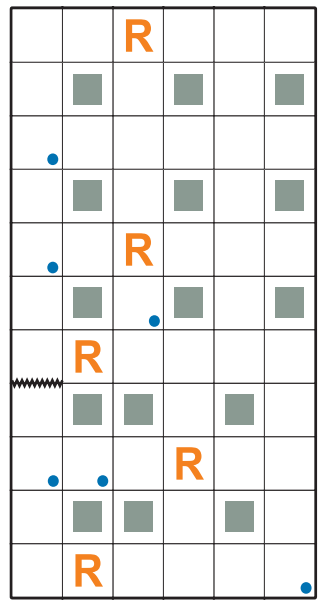
1) drapieżne ryby słodkowodne: **37 – 13 – 16 – 17 – 26 – 23 – 7 – 34 – 12,**
2) w pługu ostrze krojące ziemię: **25 – 5 – 42 – 36 – 39 – 27 – 28,**
3) drewniana ozdoba wawelskiego stropu: **1 – 30 – 48 – 18 – 6 – 10 – 40,**
4) przepaść, otchłań: **19 – 31 – 41 – 3 – 4 – 43,**
5) polski herb szlachecki: **14 – 32 – 44 – 35 – 38 – 8,**
6) anglosaska miara długości używana w żegludze: **29 – 50 – 45 – 24 – 47,**
7) podręczny stolik na trunki: **11 – 22 – 9 – 46 – 21,**
8) stolica wyspiarskiego cesarstwa z Azji: **33 – 20 – 49 – 15 – 2.**



Rebus metagramowy

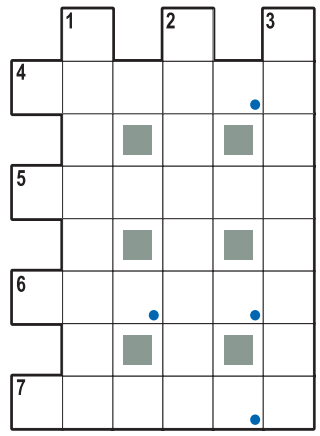
W każdym odgadniętym słowie należy zmienić jedną literę i odczytać 3-wyrazowe rozwiązanie (tytuł piosenki) o początkowych literach i liczbie liter M-4 L-4 P-4.

Jolka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. Ujawniono wszystkie litery „R”.
W przypadkowej kolejności:
– srebro, złoto i platyna
– „... cygański”, słynna operetka
– choroba układu oddechowego
– naczynie w laboratorium
– ustawiane wzdłuż autostrady
– filcowe buty
– „... Monte Christo”, powieść
– cofanie się wojska na tyły
– muza astronomii
– szczęśliwy traf, wygrana
– rolnicze zabiegi

Opery mydlane



Hasła wpisywane kolumnami to tytuły znanych oper mydlanych. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie – tytuł polskiej produkcji.
Poziomo:
4) malowany prezent od wnuka,
5) orszak, świta,
6) pokonany przez Dawida,
7) stolica Kazachstanu.
Pionowo:
1) ostatnia amerykańska opera mydlana z elementami fantastycznymi,
2) kultowa meksykańska opera mydlana z Adelą Noriegą.
3) wenezuelska opera mydlana, której gwiazdą była Alicia Machado.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: ... mi przekopać ogródek; **Krzyżówka z hasłem:** Prawda nie lubi czekać; **Jolka:** metoda; **Krzyżówka A-Ż:** margines; **Szyfrogram:** Kobiety robi z niczego kapelusz, sałatkę i scenę małżeńską; **Opery mydlane:** „Klan”; **Rebus metagramowy:** “Mała Lady Pank”.

eprasa.pl f1c81da540

Motoryzacyjny symbol Wielkiej Brytanii

W Mini pokazywała się królowa Elżbieta II, Paul McCartney i Jaś Fasola. Pomysłowy, mały wóz, który wszystko miał tam, gdzie trzeba: napęd na przedzie, kabinę z tyłu, miejsce na kanapki i butelki na drzwiach. Małe auto stało się ikoną lat 60.



FOT. /BMW GROUP

Austin Seven Cooper z roku 1961. Mały, dwudrzwiowy, czteromiejscowy samochód produkowany przez British Motor Corporation - ikona brytyjskiej kultury popularnej lat 60.

AURELIUSZ MIKOS

Marka o nazwie Mini, obejmująca małe samochody osobowe, początkowo należała do koncernu British Motor Corporation. Oficjalnie auto zaprezentowano szerszej publiczności w 1959 roku... choć nie pod nazwą Mini Cooper, lecz jako Austin Seven lub - alternatywnie - Morris Mini-Minor.

Pojazd zaczęto określać jako Mini dopiero w 1961 roku. Charakterystyczne dwudrzwiowe nadwozie zostało zaprojektowane przez Aleca Issigonisa. W 1969 roku królowa Elżbieta II nadała mu za to tytuł szlachecki „sir".

W 1963 roku zadebiutował Mini Cooper S - wyposażony w silnik benzynowy o mocy 70 KM. Model został stworzony przez Johna Coopera, który był przyjacielem Issigonisa i włączył się do prac inżynieryjnych, by nadać samochodowi bardziej sportowego charakteru.

Do popularności Mini niewątpliwie przyczynił się również film „Włoska robota" (1969). Fabuła obejmowała w nim wiele scen, w których złodzieje siedzący za kierownicami 3 różnych modeli tego klasyka, uciekają wąskimi uliczkami przed policją. Film zdecydowanie zwiększył popularność samochodu, nie tylko w kraju, ale również za granicą.

Także dzięki Jasiowi Fasoli Mini zawdzięcza swoją popularność i rozpoznawalność, szczególnie poza granicami Wielkiej Brytanii. To zasługa odtwórcy głównej roli - Rowana Atkinsona, wielkiego fana motoryzacji, kierowcy wyścigowego i kolekcjonera. Jego pierwszym autem był Morris Minor jego matki i stąd podobno decyzja o Mini.

Pojazd był pierwotnie wytwarzany w fabrykach w Wielkiej Brytanii, a później także w Hiszpanii, Australii, Belgii, Chile, Jugosławii, Portugalii, Południowej Afryce, Urugwaju, Wenezueli i Włoszech.

Auto ważyło jedynie 617 kg i mogło pomieścić 4 dorosłych pasażerów. Aby maksymalnie wykorzystać niewielką dostępną przestrzeń, cały układ napędowy został umieszczony pod maską.

Niestety, pierwsze Mini nie było pozbawione wad. Niestety nie zapewniał kierowcom i pasażerom odpowiedniego poziomu bezpieczeństwa. Przy wypadkach otwierały się drzwi, a podróżujący byli z dużą siłą wyrzucani na zewnątrz.

Mini pierwszej generacji (Mk I) doczekał się trzech znaczących modernizacji na: Mini drugiej generacji (Mk II), Mini Clubman i Mini trzeciej generacji (Mk III). Ponadto produkowano go seryjnie w różnorodnych wersjach nadwoziowych, między innymi kombi, pikap, van czy w podobnej do terenówki rekreacyjnej wersji buggy (nazywanej Mini Moke). Mini Cooper i Cooper S były sportowymi odmianami modelu i z sukcesami startowano na nich w wielu rajdach (Mini trzykrotnie wygrało Rajd Monte Carlo).

W 1994 r., w wyniku problemów finansowych, markę Mini przejęło BMW. Dopiero po sześciu latach zdecydowano się na wprowadzenie nowej wersji samochodu, która oparta była na zupełnie innych założeniach technologicznych. Ale prawda jest jednak taka, że ciągłość modelowa została zachowana. Mini spod znaku BMW, zwany również „New Mini", zaczął zjeżdżać z taśm produkcyjnych w 2001 r. i od razu zyskał miano kultowego, tak jak jego poprzednik. Głównie ze względu na oryginalne kształty nadwozia.

Charakterystycznie wygląda również wnętrze, a zwłaszcza deska rozdzielcza z okrągłymi wskaźnikami - dwoma przed kierowcą i jednym w części centralnej. Techniczna strona auta była równie interesująca co jego wygląd. Na uwagę zasługuje przede wszystkim podwozie, które prowadziło samochód jak po sznurku. To z pewnością jeden z najważniejszych atutów Mini. Trzeba było tylko pamiętać o niewielkim prześwicie, by nie uszkodzić podwozia albo układu wydechowego.

Frajda z jazdy była tym większa im mocniejszy silnik był pod maską. W chwili wejścia na rynek w 2001 r. gama silników Mini obejmowała tylko dwa silniki benzynowe. Oba miały pojemność 1.6 l i moc 90 lub 115 KM. Słabszy montowano w wersji One, mocniejszy w odmianie Cooper. W 2002 r. pojawiła się wersja Cooper S z doładowanym silnikiem 1.6 o mocy 163 KM. W 2003 r. po raz pierwszy pod maskę Mini zawitał silnik wysokoprężny. Wersja One D otrzymała turbodiesla 1.4 o mocy 75 KM. Rok później moc silnika w wersji Cooper S wzrosła do 170 KM a w 2005 r. zaproponowano usportowioną wersję Cooper S John Cooper Works Kit z 210-konnym silnikiem 1.6. Wszystkie silniki benzynowe to wspólna konstrukcja Rovera i Chryslera (BMW przejęło markę Mini od Rover Group). Turbodiesel był konstrukcją Toyoty.

W 2007 r. zaprezentowano odmianę kombi (Mini Clubman), w 2010 r. do oferty wszedł SUV (Countryman), a w 2011 Mini Coupé. Jesienią 2013 debiutowała trzecia generacja Mini. Samochód po raz kolejny urósł. Zwiększyła się pojemność bagażnika. Pojawiły się również nowe jednostki napędowe. Wszystkie, benzynowe i wysokoprężne doładowane, przy czym podstawowe mają tylko trzy cylindry.

Nowe modele Mini dzielą platformy modułowe z przednionapędowymi BMW. Na przykład nowy Countryman powstaje w tej samej fabryce BMW Group w Lipsku, w której produkowane są BMW X1 oraz BMW serii 1.



FOT. WIKIMEDIA

W 2010 r. do oferty wszedł SUV (Countryman), a w 2011 Mini Coupé.

eprasa.pl f1c81da540

Ten nawyk może szkodzić zdrowiu

Spożywanie posiłków późnym wieczorem lub już po położeniu się do łóżka może zwiększać ryzyko rozwoju chorób wątroby. Takie wnioski płyną z badania opublikowanego w czasopiśmie „Clinical Gastroenterology and Hepatology”.

MATEUSZ ZELEK

Przeanalizowano dane blisko 200 tys. osób. Badanie wykazało, że jedzenie późnym wieczorem może poważnie odbijać się na zdrowiu wątroby.

Naukowcy z Oregon Health & Science University przeanalizowali badania z trzech dużych projektów badawczych prowadzonych wśród pracowników ochrony zdrowia w USA. Łącznie objęły one około 200 tysięcy osób.

Badacze sprawdzali, czy sposób odżywiania ma związek z ryzykiem występowania stłuszczeniowej choroby wątroby związanej z zaburzeniami metabolicznymi (MASLD) oraz marskości wątroby.

Analiza wykazała, że osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą. W tej grupie ryzyko wystąpienia chorób tego narządu było od 20 do 30 procent wyższe niż u osób unikających jedzenia po kolacji.

ZEGAR BIOLOGICZNY MOŻE ODGRYWAĆ KLUCZOWĄ ROLĘ

Zdaniem autorów badania wyniki są kolejnym dowodem na znaczenie rytmu dobowego dla zdrowia.

Wcześniejsze badania wskazywały już, że jedzenie późno wieczorem może zwiększać ryzyko otyłości czy chorób serca.

Współautor pracy dr Andrew McHill zwrócił uwagę, że organizm znacznie gorzej radzi sobie z metabolizowaniem pokarmów w porach, które biologicznie są przeznaczone na odpoczynek.

- Raz po raz obserwujemy, że czas podejmowania różnych aktywności - czy to snu, jedzenia, czy ćwiczeń - naprawdę ma to kluczowe znaczenie. Na przykład wykazaliśmy, że spożywanie posiłków w nocy, kiedy wewnętrzny zegar biologiczny sprzyja zasypianiu, ogranicza zdolność organizmu do efektywnego metabolizowania pokarmu - podkreślił badacz.

Naukowcy przypominają, że wątroba jest jednym z narządów szczególnie wrażliwych na zaburzenia rytmu okołodobowego, co może tłumaczyć zaobserwowane zależności.

POTRZEBNE SĄ DALSZE BADANIA

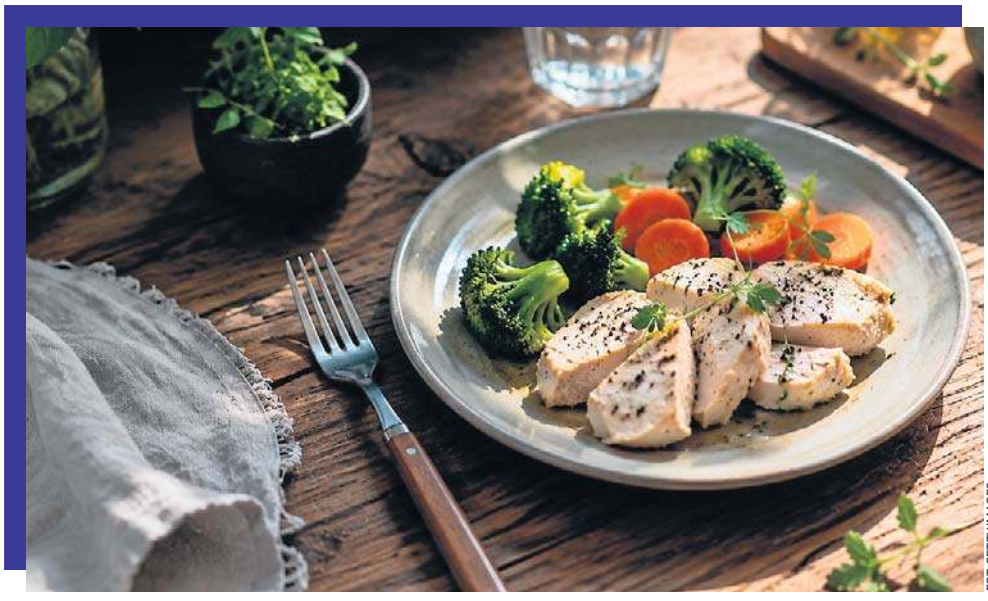
Autorzy zastrzegają, że analizowane badania miały charakter obserwacyjny. Oznacza to, że nie dowodzą bezpośredniego związku przyczynowo-skutkowego, a uczestnicy samodzielnie raportowali swoje nawyki żywieniowe w ankietach.

Mimo tych ograniczeń wyniki dają podstawy do dalszych prac nad wpływem pory spożywania posiłków na zdrowie. Zespół prowadzi już kolejne badania, które mają sprawdzić, czy wcześniejsze jedzenie może poprawić parametry związane ze stłuszczeniem wątroby.

Jak podkreślił główny autor badania dr Robert Wilechansky, najważniejszy wniosek płynący z analizy jest stosunkowo prosty.

- Najważniejszy wniosek z badania jest taki, że ograniczenie spożycia kalorii do okresu na kilka godzin przed snem może przynieść korzyści zdrowotne - podsumował ekspert.

Zanim więc powędrujemy nocą do lodówki, pamiętajmy, że wiąże się to z wyższym ryzykiem stłuszczenia i marskości wątroby.



FOT. GETTY IMAGES

Osoby spożywające posiłki późną porą były bardziej narażone na problemy z wątrobą.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

2-POKOJOWE mieszkanie, ok. Manufaktury, 519-770-149

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

SPRZEDAM mieszkanie M3, powierzchnia 50 m², Łódź Chojny, ul. Gospodarcza, 512-562-065, 504-462-550

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2 pok., pojedyncze, słoneczne, Piotrkowska, 663-876-227

DOMY - KUPIĘ

DOM lub działkę kupię, 502-362-500

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

Handlowe

MASZYNY URZĄDZENIA

DWA overlocki 4-nitkowe, dwuigłówko-renderka, dwie stębnówki na siłę, wszystko firma Juki tanio sprzedam, 507-568-228

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 ochrony z I i II st. niep. umowa o pracę + Premia, dobre warunki, 531-883-053

DO sprzątania klatek, 601-551-945

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

PANIĄ do sprzątania mieszkania, 887-198-818

PRACOWNIKA budowlanego, 501-314-859

SZWACZKI dzianina, 510-143-566

W stolarstwie, 608-502-044

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

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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

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

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

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

Hydraulika, naprawy, 509-721-995

Pogotowie kanalizacyjne, hydraulik, 511-333-094

Przepychanie kanalizacji, 509-721-995

OGRODNICZE

CIĘCIE drzew - rębak, 789-605-290

Cięcie drzew owocowych. Fachowo, 605-307-582

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

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

PORZĄDKOWE

Mycie okien, 518-926-402

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

Pranie dywanów, tapicerki, 792-038-112

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, tradycyjne Święta Bożego Narodzenia 1500 zł, miodowyraj.pl 501642492.

Matrymonialne

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

WOLNY 52 latek pozna panią do 50 lat, z Łodzi. cel tow.-matrym., 733-111-181

Różne

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,, 668-571-329

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

Gastronomia

USŁUGI

PASJA - Andrzejki, wieczorki 661974245

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

eprasa.pl f1c81da540

Piąć zespołów na czele tabeli Ligi Mistrzów

Bayern Monachium zremisował z Arsenalem Londyn 2:2 w szlagierze 3. kolejki piłkarskiej Ligi Mistrzów.
Bramki: Alphonso Davies 35, Harry Kane 61 (58. gol w LM), karny - Eberechi Eze 25, Declane Rice 82.

Arsenal z siedmioma punktami jest siódmy w tabeli, a Bayern ma pięć, co wystarcza na razie do 14. lokaty.

Na czele tabeli pięć zespołów z kompletem punktów, a prowadzi broniący trofeum Paris Saint-Germain.

Jedną z nich jest też Aston Villa, która pokonała debiutujący na tym poziomie Viking Stavanger 3:1. Grający w zespole z Birmingham reprezentant Polski Matty Cash pojawił się na boisku na ostatnie 20 minut.

Trzecią wygraną odniosły też Real Madryt (4:1 z RB Lipsk i 73. gol w LM Kyliana Mbappe) oraz Betis Sewilla, który pokonał 1:0 Feyenoord Rotterdam, bez leczącego uraz kolana Jakuba Modera.



FOT. PAP/EPA/JUANJO MARTIN

Kylian Mbappe, piłkarz Realu Madryt

Pomocnik Barcelony Dani Olmo, w przegranym meczu 2:4 z Paris Saint-Germain, wskutek urazu, jakiego nabawił się w Paryżu, nie będzie mógł grać przez 4. tygodnie, opuści niedzielne El Clasico.

Wyniki innych meczów: Lille - Galatasaray Stambuł 2:4, Como - Manchester United 4:1, Inter Mediolan - Szachtar Donieck 1:0, Sporting - LASK Linz 2:3, Club Brugge - Lens 3:0.

Dwa mecze Pucharu Polski piłkarek Grot SMS Łódź

Piłkarki nożne Grot SMS czeka kolejne starcie z Legią Ladies. Po spotkaniu w ekstralidze Łodzianki ponownie zmierzą z zespołem z Warszawy, tym razem w rozgrywkach Pucharu Polski.

Mecz rozegrany zostanie w sobotę o godzinie 14 w Książenicach pod Warszawą.

Łodzianki odniosły w tym sezonie ekstraligi tylko jedno zwycięstwo i było to właśnie w pojedynku ze stołecznym zespołem.

Pucharowe emocje czekają także na juniorki UKS SMS do lat 18. W sobotę o godz. 17.30 Łodzianki podejmą na własnym boisku Forty Piątnica, występujące w III lidze gr. I.

Marta Wochnik z UKS SMS Łódź znalazła się w gronie powołanych na turniej I rundy kwalifikacji do mistrzostw Europy kobiet U-17! W ramach turnieju na początku przyszłego miesiąca zaplanowane są trzy mecze kadry: z Bułgarią, Słowacją i Chorwacją. Przypomnijmy, że Dominika Lemańczyk i Laura Urbańczyk, reprezentują Polskę podczas mistrzostwach świata w Maroku! **HOF**



FOT. ARCHIWUM

Marta Wochnik, piłkarka UKS SMS Łódź

MECZ Z LIDEREM EKSTRAKLASY TO IDEALNA OKAZJA DO PRZEŁAMANIA



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Piłkarze Widzewa nie mają powodów do uśmiechu.

Gęstnieje atmosfera wokół piłkarskiej drużyny Widzewa. A wszystko przez brak wyników.

JAN HOFMAN

Łódzka drużyna jest jednym z największych rozczarowań obecnego sezonu piłkarskiej ekstraklasy. Jedenaście spotkań, dziesięć punktów i czternaste miejsce w tabeli, to wszystko frustruje sympatyków klubu z Al. Piłsudskiego.

Wszyscy czekają na wielkie przełamanie, a dziś nadarza się wyśmienita okazja, by piłkarze czterokrotnych mistrzów Polski pokazali, że już wiedzą, co to jest widzewski charakter i co zrobić, aby znów przypomnieć fanom o jego istnieniu i znaczeniu w życiu każdego sympatyka Widzewa.

W piątek podopieczni trenera Mateusza Stolarskiego zmierzą się z liderem rozgrywek - Górnikiem Zabrze. Początek spotkania na stadionie RTS o godz. 20.30. Przełamanie niemocy w takim prestiżowym spotkaniu dałoby drużynie i wszystkim kibicom olbrzymi powiew optymizmu i wiary w możliwości tego zespołu.

Należy też pamiętać, że Widzew nie wygrał jeszcze w tym sezonie przed własną publicznością (cztery remisy i dwie porażki). Na swoje debiutanckie zwycięstwo czeka też nowy szkoleniowiec Widzewa. Stolarski prowadził Łodzian w czterech meczach ekstraklasy, ale drużyna pod jego wodzą tylko trzy razy zremisowała, a raz zeszła z murawy pokonana. A w takim przypadku zwolniony niedawno Aleksandar Vuković może stawiać pytanie, po co to wam było i czy dobrze przemyśleliście takie rozwiązanie.

Widzew nie wygrał w ekstraklasie od ośmiu kolejek. Ostatnie ligowe zwycięstwo łodzian miało miejsce 9 sierpnia, kiedy pokonali na wyjeździe Jagiellonię Białystok 2:0.

Odmienne nastroje w Zabrzu. Górnik pozostaje niepokonany od siedmiu kolejek (pięć z nich zakończyli zwycięstwami) i przystępuje do tej serii mistrzowskiej jako lider tabeli.

Warto uczulić widzewiaków na jeden fakt. Śląski zespół wyróżnia się przede wszystkim dobrą skutecznością. W sześciu z dziesięciu ostatnich ligowych spotkań Górnik zdobywał co najmniej dwie bramki.

Statystyki bezpośrednich pojedynków nie przemawiają za Łodzianami. Widzew nie wygrał żadnego z czterech ostatnich bezpośrednich spotkań z Górnikiem. Poprzedni mecz tych drużyn zakończył się bezbramkowym remisem.

Od powrotu Widzewa do ekstraklasy obie drużyny zmierzyły się osiem razy. Górnik wygrał cztery spotkania, trzy zakończyły się remisami, a Widzew zwyciężył tylko raz.

Ostatnia wygrana drużyny RTS w tej rywalizacji miała miejsce ponad dwa lata temu. Od tego czasu zespół z Zabrza wyraźnie lepiej radzi sobie w bezpośrednich pojedynkach.

Mistrzostwa sportów sylwetkowych

W niedzielę, w Łodzi (w hotelu Hilton) po raz kolejny odbędą się mistrzostwa Polski w sportach sylwetkowych organizowane przez federację PCA Poland.

Będą to ostatnie eliminacje wyłaniające reprezentację Polski na mistrzostwa świata PCA, które odbędą się 15 listopada w Sewilli.

W zawodach weźmie udział Łodzianka Zuzanna Cebulska, złota medalistka zeszłorocznych zawodów Puchar Polski PCA.



FOT. ARCHIWUM

Muskulatura pań także robi wrażenie.

Federacja wraz z głównym sponsorem przygotowali nagród dla najlepszych uczestników zawodów: 1000 euro otrzymają zwycięzcy kategorii Overall (zarówno w klasyfikacji Lady's, jak i Men's Overall Winners). Sfinansowanie biletów lotniczych na mistrzostwa świata w Hiszpanii dla triumfatorów Overall. **HOF**

eprasa.pl f1c81da540

MIROSŁAW BUŁZACKI, LEGENDA ŁKS, OBCHODZI DZIŚ 75. URODZINY



FOT. ARCHIWUM

Mirosław Bulzacki jest wychowankiem ŁKS.

Poniedziałkowe spotkanie w Poznaniu, Warta - ŁKS, zamknie 12. kolejkę piłkarskiej I ligi.

JAN HOFMAN

Rywalizacja na stadionie przy Drodze Dębińskiej w Poznaniu rozpocznie się o godz. 18.

Warta, która jest beniaminkiem tej klasy rozgrywkowej, jest piąta w tabeli, a ŁKS siódmy (dzieli je punkt). Zatem wynik poniedziałkowego meczu może być niezwykle istotny w ewentualnej rywalizacji o awans do ekstraklasy.

Nie jednak dojdzie do pierwszoligowej rywalizacji na boisku, dziś na stadionie przy Al. Unii odbędzie się ważne wydarzenie.

ŁKS był w przeszłości kuźnią piłkarskich talentów, zawodników, którzy stanowili nie tylko o sile drużyny z Al. Unii, ale także byli kluczowymi postaciami reprezentacji Polski.

Dzisiaj 75. urodziny świętuje Mirosław Bulzacki, wychowanek Łódzkiego Klubu Sportowego. Obrońca może się poszczycić nieosiągalnym w obecnych czasach przywiązaniem do klubowych barw - reprezentował ŁKS w latach 1969–1983!

Organizacją benefisu, spotkania jubilata z kolegami z boiska i trenerami zajął się, przy wydatnym wsparciu sponsorów, Jacek Michalski, wielki sympatyk ŁKS, a także zawodnik drużyny Walking Futbol ŁKS.

- Polska piłka ma coraz mniej znaczących sukcesów, dlatego naszym obowiązkiem jest pokazywanie i przypominanie młodszym, że przed laty musieli się liczyć z nami w Europie - mówi Jacek Michalski. - Jednym z tych, który przyczynił do potęgi naszej drużyny narodowej, był Mirosław Bułzacki. 17 października 1973 roku- Popularny „Funio", był filarem naszej defensywy, wraz z Jerzym Gorgoniem, podczas pomiętego spotkania na londyńskim stadionie Wembley. Remis 1:1 z dummymi Synami Albion dał drużynie prowadzonej przez legendarnego trenera Kazimierza Górskiego, historyczny awans do Mistrzostw Świata w RFN w 1974 roku. Warto jeszcze podkreślić, że dobre występy w klubie i reprezentacji skutkowały przyznaniem mu nowo utworzonej przez tygodnik „Piłka Nożna" nagrody - Odkrycie Roku.

A tak Bulzacki wspomina to wydarzenie: - Wembley to...Wembley! Kawał historii, najważniejszy mecz w dziejach naszej piłki. Cieszę się, że dane mi było w nim wystąpić. Oczywiście, to było najważniejsze spotkanie w mojej karierze! Miałem zaledwie 23 lata, byłem najmłodszy w zespole. A żeby było śmieszniej, to na Wembley zagrałem w reprezentacji po raz trzynasty. Od tego meczu traktuję trzynastkę jak szczęśliwą liczbę, bo wcześniej kojarzyła mi się z pechem.

Budowlane o Superpuchar, ŁKS o ligowe punkty

W sobotę rozegrany zostanie mecz o Superpuchar Polski siatkarek. W Częstochowie (godz. 15) o pierwsze trofeum w sezonie 2026/2027 powalczą PGE Budowlani Łódź (mistrz Polski i zdobywca Pucharu Polski) z KS DeveloPRes Rzeszów (wicemistrz Polski).

Siatkarki łódzkiego klubu, które w minionym sezonie sięgnęły po dublet, w finale ekstraklasy rywalizowały właśnie z Developresem Rzeszów i wygrały w pięciu meczach (3-2).

Pierwsze starcie obu ekip w nowym sezonie będzie ciekawe również z powodu wymiany rozgrywających między tymi klubami - Alicja Grabka zasiliła ekipę Developresu, a Katarzyna Wenerska przeniosła się z Rzeszowa do Łodzi.

– Na pewno pojawią się dodatkowe emocje, ale podchodzę do tego meczu jak do każdego innego – mówi Wenerska. – Liczę na dobry mecz z naszej strony i mam nadzieję, że pokażemy na boisku to, nad czym pracujemy na treningach, Wiemy, że nie będzie łatwo, ale myślę, że jesteśmy dobrze nastawione i zmotywowane na to spotkanie. Zrobimy wszystko, żeby wrócić z pucharem do Łodzi.



FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Siatkarki łódzkich Budowlanych

Siatkarki ŁKS Commercecon rozegrają w poniedziałek ligowy mecz. Na wyjeździe zmierzą się z BKS ZGO Bielsko-Biała. **HOF**

EXPRESS

● Magda Linette przegrała z niżej notowaną Czeszką Kateriną Siniakovą 4:6, 1:6 w drugiej rundzie tenisowego turnieju WTA 250 na twardych kortach w Osace. Pojedynek trwał niespełna półtorej godziny.

● Maja Chwalińska będzie liderką reprezentacji Polski na mecz ze Szwecją o awans do przyszłorocznych kwalifikacji Billie Jean King Cup. W kadrze na spotkanie 20-21 listopada we Włocławku nie ma Igi Świątek, Magdaleny Fręch i Magdy Linette. Skład uzupełniają: Katarzyna Kawa, Martyna Kubka, Linda Klimovicova i Weronika Falkowska.

● Debiut w nowych barwach Giannisa Antetokounmpo nie był udany. Drużyna Miami Heat przegrała mecz otwarcia sezonu NBA z Minnesota Timberwolves aż 106:131. Dla zwycięzców Anthony Edwards zdobył 45 punktów.

● Prezes greckiej federacji koszykówki, 59-letni Vangelis Liolios został aresztowany w środę na podstawie nakazu wydanego w ramach sięgającego 10 lat wstecz śledztwa w sprawie ustawiania meczów.

HOF

PZPN ma spory problem

PZPN w oświadczeniu podkreślił, że współpracuje z właściwymi organami państwa w sprawie weryfikacji rozliczeń dotyczących pozyskiwania i obsługi sponsorów federacji.

Wirtualna Polska napisała, że naczelnik Dolnośląskiego Urzędu Celno-Skarbowego we Wrocławiu złożył zawiadomienie do prokuratury w sprawie rozliczania VAT przez PZPN z faktur, które miały mieć szereg nieprawidłowości, a opiewają na kwotę ponad 40,6 mln złotych.

PZPN o zawarciu umowy z agencją Publicon Sport poinformował w sierpniu 2022, rok po tym, jak prezesem federacji został Cezary Kulesza. Przedmiotem umowy było pośredniczenie przy zawieraniu kontraktów dotyczących praw marketingowych związku.

HOF



FOT. ADAM JANKOWSKI

Cezary Kulesza, prezes PZPN



FOT. PAP/EPA/CRISTOBAL HERRERA-ULASHKEVICH

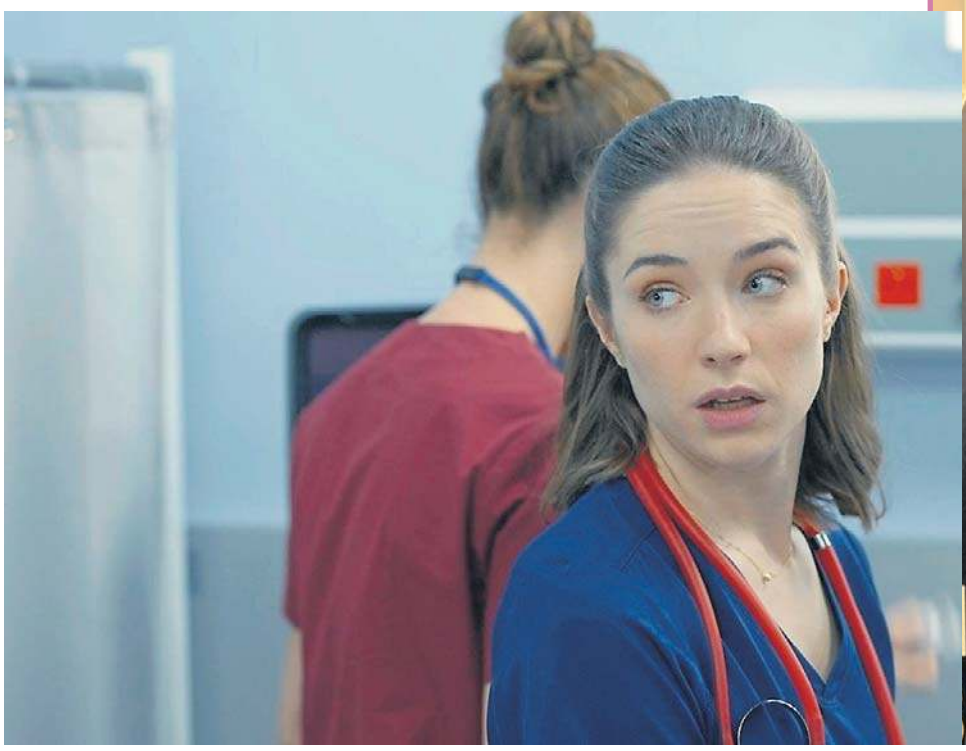
Giannis Antetokounmpo dołączył do Miami w wyniku wymiany z Milwaukee Bucks.

eprasa.pl f1c81da540



Dzisiaj 40. lat kończy aktorka Olga Frycz. Największą popularność przyniosły jej role w filmach „Weiser", „Boże skrawki" i „Wszystko, co kocham" i w serialu „Dom nad rozlewiskiem".

Sonia Mietielica urodziła się 21 marca 1995 r. w Barnaule nad Ałtajem w Rosji. Wychowywała się tam z matką i dziadkiem, do Polski przyjechała w wieku 7 lat.





Gwiazda „Stulecia Winnych" zachwyca w serialu „SOR"!



FOT. AKPA, MAT. PRAS. TVP

KRZYSZTOF POŁASKI

Na antenie TVP 2 oraz na platformie Prime Video właśnie zadebiutował nowy polski serial medyczny pt. „SOR". W jedną z głównych ról w produkcji wciela się Sonia Mietielica, aktorka, którą widzowie kilka lat temu pokochali za „Stulecie Winnych", a następnie za „Zatokę szpiegów". Fabuła serialu koncentruje się wokół dramatycznych przypadków medycznych i walki z czasem na tytułowym Szpitalnym Oddziale Ratunkowym. W głównej kobiecej roli w serialu „SOR" oglądamy Sonię Mietielicę, która wciela się w postać doktor Katarzyny Zawadzkiej. Aktorka ma na swoim aktorskim koncie kilka kreacji, za które fani polskich seriali ją pokochali. Mietielica urodziła się w 1995 roku i swoją karierę zaczęła jako nastolatka, gdy zagrała u boku Borysa Szyca w filmie „Handlarz cudów". W 2019 roku Sonia Mietielica ukończyła Akademię Teatralną w Warszawie i rozwijała swoją karierę. Bardzo ważną pozycją w jej filmografii jest świetny film Adriana Panka pt. „Wilkołak", który odkrył przed widzami młodą aktorkę. Jeszcze głośniej o Mietielicy zrobiło się, gdy w 2021 roku dołączyła do obsady „Stulecia Winnych". W tym samym roku zagrała w serialu „Dom pod Dwoma Orłami", a rok później oglądaliśmy ją w filmie Netflix pt. „Pod wiatr". Rok 2023 przyniósł serial „Polowanie na ćmy" oraz rolę Hanki Borynowej w głośnych „Chłopach".

– Kaśka Zawadzka, lekarka, szefowa rezydentów na SORze. Kasia jest taka zasadnicza, lubi reguły, zasady, procedury. Jest ambitna, pracowita, myślę, że sporo chce udowodnić sobie i swojemu ojcu. (...) Z ojcem ma trudną relację. Ojciec, grany przez pana Andrzeja Grabowskiego, twardy zawodnik (śmiech). (...) Kaśka chce postawić się swojemu ojcu, więc nie idzie na kardiologię, tylko na SOR. Ma trochę naturę buntowniczki - powiedziała o swojej bohaterce w „SOR" Sonia Mietielica.

● BARAN (21.03-19.04)
Piątek przyniesie Ci sporo energii i dobry humor. W pracy działaj odważnie, a po południu znajdź czas na odpoczynek i bliskich.

● BYK (20.04–20.05)
Nie spiesz się z ważnymi decyzjami. Spokojne podejście pozwoli uniknąć pomyłki. Wieczorem czeka Cię miła rozmowa lub niespodzianka.

● BLIŹNIĘTA (21.05–20.06)
Dziś łatwo przekonasz innych do swoich pomysłów. Wykorzystaj dobrą passę w pracy, ale pamiętaj też o obietnicy danej bliskiej osobie.

● RAK (21.06–22.07)
Piątek będzie sprzyjał porządkowaniu zaległych spraw. Nie przejmuj się drobiazgami. Ktoś bliski okaże Ci wsparcie w tej kwestii.

● LEW (23.07–22.08)
Będziesz w centrum uwagi i możesz usłyszeć wiele miłych słów. Nie przesadzaj z wydatkami. Wieczór zapowiada się wesoło.

● PANNA (23.08–22.09)
Uporządkuj najważniejsze sprawy i nie bierz na siebie zbyt wielu obowiązków. Po pracy zwolnij tempo. Odpoczynek dobrze Ci zrobi.

● WAGA (23.09–22.10)
To może być Twój naprawdę udany dzień. Zaufaj intuicji i śmiało mów, czego potrzebujesz. W uczuciach szykuje się przyjemna chwila.

● SKORPION (23.10–21.11)
Nie wszystko musi dziś pójść zgodnie z planem, ale szybko znajdziesz dobre rozwiązanie. Wieczorem odłóż obowiązki i zajmij się sobą.

● STRZELEC (22.11–21.12)
Piątek zachęci Cię do działania i planowania nowych przygód. Dobry pomysł może pojawić się niespodziewanie.

● KOZIOROŻEC (22.12–19.01)
Konsekwencja przyniesie dziś dobre rezultaty. Nie daj się wciągnąć w cudze spory. Po południu czeka Cię zasłużona chwila spokoju.

● WODNIK (20.01–18.02)
Ktoś może zaskoczyć Cię ciekawą propozycją. Nie odrzucaj jej od razu. W sprawach osobistych szczera rozmowa atmosferę.

● RYBY (19.02–20.03)
Posłuchaj dziś swojej intuicji, szczególnie w sprawach sercowych. Nie odkładaj ważnej rozmowy. Wieczór sprzyja odpoczynkowi i marzeniom.

eprasa.pl f1c81da540