

MAGAZYN

• Biały koń z polskiej stadniny dla papieża Leona XIV STR. 10



SARA JAMES: CHOĆ JESTEM MŁODA, TO JUŻ DOKŁADNIE WIEM, CZEGO CHCĘ

STR. 16-17

• Amerykańscy piloci, którzy walczyli z biało-czerwonymi szachownicami na samolotach przeciw bolszewikom STR. 24-25

EXPRESS

ilustrowany



W WEEKEND ZMIANA CZASU NA ZIMOWY

• Z soboty na niedzielę przesuwamy wskazówki do tyłu godzinę i śpimy dłużej! STR. 12-13

CZY TANIE ZNICZE Z SUPERMARKETÓW PALĄ SIĘ TYŁE, ILE, OBIECUJE PRODUCENT? SPRAWDZILISMY, CZY RZECZYWISTIE SWIECĄ OBIECANE 20 LUB 30 GODZIN

STR. 11

NASZ TEST ZNICZY Z SUPERMARKETÓW



FOT. K. SZYMCHAK, G. GAŁAJSKI, J. JAKUBCZAK, J. KUBIK



ORIENTARIUM

DZIŚ WRACA PARK MILIONA ŚWIATEL STR. 7

FOT. GRZEGORZ GAŁAJSKI



REMONTY

ROZBIORĄ WIADUKT NA ULICY KOPCIŃSKIEGO! STR. 3

FOT. JACEK ZEMŁA, 123 RF.



NA OSTEOPOROZĘ CHORUJĄ NIE TYLKO STARSZE PANIE STR. 19



KOLEJ

TUNEL KPD DO 2027 ROKU STR. 6



PIENIĄDZE

CZYM OGRZEWAC, ŻEBY NIE PRZEPLACAĆ STR. 4

EXPRESSOWO

ŁÓDŹ Śmierć na torach między dworcem Kaliskim a Zabieñcem
Wczoraj ok. godz. 8 rano na tory w pobliżu ul. Drewnowskiej wtargnęła kobieta, zginęła zmiądzona nadjeżdżającym pociągiem ŁKA relacji Łowicz Główny – Łódź Widzew.

Do dramatu doszło między stacjami Łódź Kaliska i Łódź Zabieñcie, w miejscu poza przejazdami. Ruch pociągów został wstrzymany. Przewoźnicy odwołali część pociągów lub wprowadzili komunikację zastępczą. Niektóre składki pojechały drogą okrężną przez Łódź Chojny, Łódź Widzew. Pasażerowie zostali poinformowani o opóźnieniach w komunikatach. (MW)

PROKURATURA Gang kiboli ŁKS-u w rękach policji
Zatrzymani odpowiedzą za handel narkotykami. Do zatrzymań doszło wczesnym rankiem 21 października. Według śledczych, szefem grupy był 39-latek, który również wpadł w ręce funkcjonariuszy.

Jednocześnie w kilku miejscach w Łodzi i w pow. zgierskim zatrzymano sześciu mężczyzn w wieku od 26 do 41 lat. Wszyscy to mieszkańcy regionu łódzkiego, związani ze środowiskiem tzw. pseudokibiców Łódzkiego Klubu Sportowego. Z ustaleń śledczych wynika, że tworzyli zorganizowaną strukturę przestępczą zajmującą się handlem nowymi substancjami psychoaktywnymi. Zatrzymani wprowadzili do obrotu znaczne ilości niebezpiecznych środków odurzających w postaci syntetycznych kannabinoidów. Substancje te charakteryzują się silnym i nieprzewidywalnym działaniem na ośrodkowy układ

nerwowy, które mogą prowadzić do trwałego uszczerbku na zdrowiu, a nawet śmierci. Zyski z nielegalnego procederu stanowiły dla podejrzanych stałe źródło dochodu. Śledczy nie wykluczają, że część z tych pieniędzy mogła być przeznaczana na finansowanie działalności środowisk tzw. pseudokibiców.

– Zatrzymani usłyszeli zarzuty udziału w zorganizowanej grupie przestępczej, wprowadzania do obrotu znacznych ilości nowych substancji psychoaktywnych oraz sprowadzenia niebezpieczeństwa dla życia i zdrowia wielu osób. Za popełnienie tych przestępstw grozi kara do 12 lat pozbawienia wolności, a w przypadku kierowania grupą przestępczą – nawet do 15 lat więzienia – informuje nadkom. Aneta Sobieraj z Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi. – Prokuratura wnioskuje do sądu o zastosowanie wobec podejrzanych tymczasowych aresztów. (LS)

ŁÓDŹ Pacjentki „Kopernika” zostaną modelkami

Szpital im. Kopernika już po raz 10. przypomina kobietom, że leczenie raka piersi nie musi się wiązać z jej utratą. Mastektomia zdarza się coraz rzadziej, a odjęta pierś najczęściej można zrekonstruować. Dziś z okazji BRA Day czyli Dnia Świadomości Rekonstrukcji Piersi w Teatrze Wielkim w Łodzi odbędzie się uroczysta gala podczas której 40 pacjentek wcieli się w role modelek i zaprezentuje w kobiecych kreacjach. Z okazji wydarzenia powstał też cykl zdjęć pacjentek, które zawisną w przestrzeniach szpitalnych. (MT)

Błąkał się po ulicy 6-go Sierpnia

Do 2 listopada będzie przebywał w kwarantannie w schronisku młody pies, który błąkał się na ul. 6-go Sierpnia. Ma około roku i waży 21 kg. Nie miał czipa i nie był kastrowany. Osoby, które chciałyby go przyszykować niech dzwonią pod numery: 42 656 78 42 lub 501 437 232 (JM)



FOT. SCHRONISKO ŁÓDŹ

Proces Sebastiana M. Łodzianin przeprosił bliskich ofiar wypadku

Przed Sądem Rejonowym w Piotrkowie rozpoczął się proces Sebastiana M. oskarżonego o spowodowanie śmiertelnego wypadku na autostradzie A1, w którym zginęła rodzina wracająca z wakacji.

Dariusz Śmigieński

Oskarżony drżącym głosem przeprosił na sali sądowej bliskich ofiar wypadku.

Proces, który rozpoczął się w środę, dotyczy szokującego wypadku, którym żyła cała Polska. W koszmarnym zderzeniu, do którego doszło 16 września 2023 r. w Sierosławiu (pow. piotrkowski) na autostradzie A1 zginęły trzy osoby.

Samochód bmw jadący z prędkością ponad 300 km km/godz. uderzył w kię, którą wracała z wakacji rodzina z Myszkowa: Martyna, Patryk i ich 5-letni syn Oliwier. Kia po zderzeniu stanęła w płomieniach, bmw zatrzymało się 200 metrów dalej. Sebastian M. kierujący bmw jest oskarżony o przestępstwo z artykułu 177 par. 2 kodeksu karnego, za co grozi od 6 miesięcy do lat 8 lat więzienia.

Prokurator Izabela Knapik z Prokuratury Okręgowej w Katowicach, odczytując akt oskarżenia, zarzuciła Sebastianowi M. że 16 września 2023 r. około godz. 19.55 na autostradzie A1



Sebastianowi M. grozi do lat 8 lat więzienia.

FOT. DARIUSZ ŚMIGIEŃSKI

na wysokości miejscowości Sierosław, prowadząc bmw, jadąc lewym pasem w kierunku Katowic umyślnie naruszył zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym, w taki sposób, żejechał 315 km/godz., w miejscu gdzie obowiązywało ograniczenie do 140 km/godz., nie zachował ostrożności, stracił panowanie nad pojazdem, zjechał

na środkowy pas i uderzył w kię poruszającą się w sposób prawidłowy. Kia spłonęła, a trzy jadące nią osoby zginęły na miejscu.

Adwokat oskarżonego Sebastiana M. Katarzyna Hebda zwróciła się do sądu, żeby odroczyć postępowanie z powodu mediacji toczących się między rodzinami ofiar i oskarżo-

nym. Prokurator i oskarżyciele posiłkowi tłumaczyli, że nie dostali żadnego oficjalnego wniosku w tej sprawie. Dlatego sąd nie zgodził się na przerwanie procesu i odroczenie rozprawy.

Podczas rozprawy Sebastian M. odmówił składania wyjaśnień i drżącym głosem złożył oświadczenie, w którym przeprosił bliskich ofiar wypadku i złożył im kondolencje.

– Chciałbym przeprosić wszystkich pokrzywdzonych za to, co się stało i chciałbym złożyć im najszersze wyrazy współczucia. 16 września stała się ogromna tragedia. Nie mam adekwatnych słów do utraty bliskich i chciałbym złożyć kondolencje rodzinie z powodu utraty najbliższych.

Zeznania przed sądem składali świadkowie wypadku, którzy zgodnie twierdzili, że nie było żadnych szans na gaszenie płonącego samochodu po zderzeniu z bmw.

Kolejna rozprawa odbędzie się w przed Sądem Rejonowym w Piotrkowie we wtorek, 28 października.

Temperatura w Łodzi

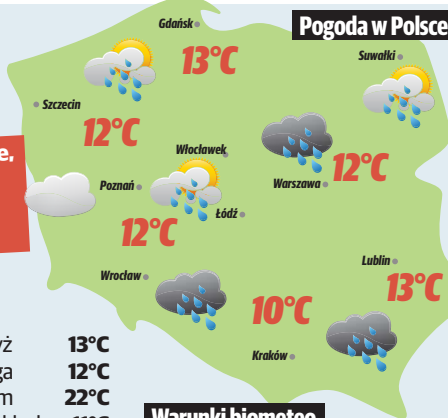
dzień **11°C**
 noc **5°C**

Zachmurzenie duże, miejscami przelotny deszcz.

Dzisiaj w Europie

Ateny	24°C	Paryż	13°C
Berlin	12°C	Praga	12°C
Bruksela	13°C	Rzym	22°C
Dublin	11°C	Sztokholm	11°C
Helsinki	11°C	Wiedeń	13°C
Londyn	13°C	Wilno	13°C
Madryt	20°C	Zagrzeb	21°C

Pogoda w Polsce



Warunki biometeo

☹️ OBOJĘTNE

Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Sobota

dzień **10°C**
 noc **5°C**

Niedziela

dzień **10°C**
 noc **4°C**

Poniedziałek

dzień **8°C**
 noc **4°C**

Halloweenowa atrakcja

STRASZYDŁA W MANUFakturze

Dziś w Manufakturze stanie Straszny Cyrk, czyli labirynt grozy. Będą w nim mumie, pająki, cmentarzysko i animatorzy, którzy podkreślą straszną atmosferę. Przed namiotem pojawią się stoiska z ciepłymi przekąskami. Dziś Straszny Cyrk czynny będzie w godz. 15-21, w sobotę od 12 do 22, w niedzielę od 12 do 20, od poniedziałku w godz. 15-20. Bilet normalny 15 zł, ulgowy 10 zł. (MT)

REKLAMA

0011283570

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

EXPRESS
 ilustrowany

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

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

Ogłoszenia na telefon 0-800 47-28-52. Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronie ogłoszeniowych
WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o. Warszawa 02-672, ul. Domaniewska 45

Prezes Zarządu Polska Press Grupy Zenon Nowak
 Prezes Makroregionu Aneta Sarga-Burtan
 Dyrektor sprzedaży makroregionu Anna Gałuszka
 Kierownik Zespołu Sprzedaży oddział Łódź Katarzyna Michalak

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

POLSKA PRESS GRUPA

Prenumerata z dostawą do domu:
 bok.prenumerata@polskapress.pl, tel. 42 715 80 68
Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych prenumeratapry@poczta.pl, tel. 12 422 14 85;
 dla firm i instytucji: prenumeratapry@garmondpress.pl
Kolporter: prenumerata wyłącznie dla firm i instytucji www.prenumerata.kolporter.com.pl, tel. 41 367 88 88;
Poczta Polska: www.prenumerata.poczta-polska.pl, lub w najbliższym urzędzie pocztowym.

©/® - umieszczenie takich dwóch znaków przy artykule, w szczególności przy aktualnym artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uzyskaniu zgody z cennikiem zamieszczonym na stronie <http://www.expressilustrowany.pl/tresci> i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Rozbiorą wiadukt tramwajowy na ul. Kopcińskiego. Ale po co?

Łódzki magistrat ogłosił przetarg na budowę nowej trasy tramwajowej w Nowym Centrum Łodzi. Ma się rozpoczynać na ul. Kopcińskiego. Przy okazji rozebrany zostanie tamtejszy wiadukt tramwajowy.

Jacek Zemła

Władze Łodzi chcą, by nowa linia biegła do ul. Kopcińskiego. Ma ona usprawnić komunikację w rejonie dworca Fabrycznego, przejść przez tereny dawnej zajezdni MPK przy ul. Tramwajowej, a potem wzdłuż al. Rodziny Grohmanów do wiaduktu na ul. Kopcińskiego, który zostanie rozebrany.

Czy taka linia jest nam potrzebna? Okolice Tramwajowej dostatecznie dobrze komunikuje istniejąca już linia w al. Rodziny Poznańskich i ul. Węglowej z przystankiem przy Tramwajowej. Kursują tamtejsze dwie linie – 4 i 12. Nie

widać w nich wielu chętnych do wysiadania i wsiadania w tej dość odludnej okolicy, przystanek przy Tramwajowej nie należy do zbyt obleganych. Po co więc dodatkowe torowisko w kierunku ul. Kopcińskiego? Po co rozbierać wiadukt?

– Ułatwi to przesiadki do autobusów, które kursują po ul. Tuwima – zachwala swój pomysł magistrat. – Nie trzeba będzie chodzić po schodach. Tramwaje pojadą po północnej stronie al. Rodziny Grohmanów. Od początku budowy tej nowej ulicy był tam zarezerwowany teren pod wydzielone torowisko. Potem tramwaje skręca w ul. Wierzbową obok siedziby ZWiK i dalej

przejdą przez teren MPK, na którym w przyszłości ma powstać osiedle mieszkaniowe. Tędy dojadą do skrzyżowania ul. Tramwajowej z ul. Węglową, gdzie trasa połączy się z już istniejącym torowiskiem do dworca Łódź Fabryczna.

Najbardziej martwi ujawniona informacja, że z powodu budowy nowej trasy miasto zamierza zburzyć wiadukt na ul. Kopcińskiego.

Nawet, jeśli chodzi tylko o część tramwajową, to i tak oznacza potężne utrudnienia i korki na tej ulicy, bo podczas prac wyburzeniowych trzeba będzie wyłączyć przynajmniej po jednym pasie na wiaduktach drogowych.

Zburzenie wiaduktu i budowa nowego torowiska oznacza też miesiąc, jeśli nie lata bez tramwajów na ul. Kopcińskiego.

...
Czy budowanie dziwnej linii po opłotkach jest warte takich utrudnień? Moim zdaniem, absolutnie nie. Za te pieniądze można by np. odbudować linię na Nowe Złotno, gdzie powstało mnóstwo nowych osiedli, a komunikacja autobusowa jest „pod psem” i w dodatku autobusy stoją w korkach na Konstytucyjnej, al. Unii, Rąbieńskiej, Krakowskiej i Biegunowej. Tramwaj omijałby korki i dojeżdżał do ul. Legionów



FOT. JACEK ZEMŁA

Nową trasą pojedzie prawdopodobnie linia 9. Mogłaby ona dojeżdżać na Nowe Złotno, na brak pasażerów na pewno by nie narzekala.

w 10 minut. Inny pomysł? Proszę bardzo! Można by odbudować linię na Rudę Pabianicką, gdzie też wyrosło wiele nowych domów, bloków i osiedli i gdzie również dojazd jest fatalny, jeszcze gorszy niż na Nowe Złotno. Dlaczego władze miasta nie biorą pod uwagę realnych

potrzeb, lecz upierają się przy dziwnej linii dla nikogo? Tego nie sposób zrozumieć. I nie tylko mnie jest trudno. Pod informacją o tym pomyśle na stronie miasta umieszczono sondę. Wczoraj aż 70 proc. głosujących twierdziło, że taka nowa linia nie jest potrzebna.

MATERIAŁ INFORMACYJNY NASK

0011378252

EZD RP. Lokalny impuls rozwoju cyfrowego

Nie tylko ministerstwa i urzędy centralne. Cyfrowa transformacja, która jest możliwa dzięki projektowi EZD RP, obejmuje także małe urzędy, przedszkola, żłobki czy biblioteki. Elektroniczne zarządzanie dokumentacją oznacza nowoczesność bez dużych inwestycji, a więc bez konieczności kupowania drogiego sprzętu czy zatrudniania informatyków.

Nowoczesność dla wszystkich

To właśnie w mniejszych instytucjach wciąż dominuje tradycyjny, papierowy obieg dokumentów. Jak wynika z danych GUS, jedynie 30,6 proc. jednostek administracji publicznej w Polsce korzysta z systemów klasy EZD jako podstawowego narzędzia pracy. Wdrożenia EZD RP mają tę proporcję odwrócić. A także przyczynić się do wyrównania poziomu cyfryzacji w całym kraju.

Obniżenie kosztów i uproszczenie procesów

EZD RP jest bezpłatne. Dzięki zastosowaniu modelu chmurowego SaaS EZD RP samorządy nie muszą już utrzymywać kosztownych serwerowni ani przejmować się kwestiami aktualizacji i bezpieczeństwa. Wszystkie działania – od szkoleń pracowników, przez pomoc w konfiguracji, po wdrożenie systemu – zapewnia NASK. Efekt? Gmina lub przedszkole, które wcześniej nie mogły pozwolić sobie na budowę zaplecza informatycznego, mogą korzystać z tego samego narzędzia, co ministerstwa czy urzędy centralne.

Z ekonomicznego punktu widzenia oznacza to oszczędności dla państwa oraz redukcję kosztów utrzymania sektora IT nawet o 40-60 proc. w porównaniu z dotychczasowymi rozwiązaniami lokalnymi. Zysk nie jest jednak wyłącznie finansowy. Elektroniczne zarządzanie dokumentacją pozwala skrócić czas obsługi spraw urzędowych, poprawia komunikację



między jednostkami i ogranicza błędy wynikające z ręcznej obsługi papierów.

EZD RP w codziennej pracy urzędnika

System jest intuicyjny również dla osób, które wcześniej nie korzystały z zaawansowanych narzędzi cyfrowych. Interfejs uproszczono, a szkolenia finansowane z KPO obejmują aż 75 tys. użytkowników – pracowników urzędów gmin, szkół i placówek opiekuńczych. Dzięki temu korzystanie z EZD RP już na wstępie stanie się znacznie łatwiejsze.

Praktyczny wymiar tej zmiany jest ogromny. Urzędnicy nie będą musieli już ręcznie numerować i archiwizować spraw – system automatycznie przypisuje identyfikatory, zapisuje metadane i umożliwia szybkie wyszukiwanie dokumentów. Dobra organizacja pracy urzędów przekłada się na poprawę jakości obsługi obywateli. Wdrożenia EZD RP to strategiczny element cyfrowej transformacji państwa i skutecznej realizacji procesów administracyjnych.



EZD^{RP}
NASK

Wsparcie eksperckie i bezpieczeństwo

Bezpieczeństwo danych jest dla urzędów kluczowe – to o nim najczęściej rozmawia się w kontekście cyfryzacji. Dlaczego EZD RP zapewnia odpowiednią ochronę? Jednym z narzędzi, które gwarantują bezpieczeństwo danych i dokumentacji, jest nadawanie użytkownikom uprawnień. Dzięki temu dostęp do dokumentów i treści mają wyłącznie osoby, które potrzebują go w związku z wykonywanymi obowiązkami. Model SaaS EZD RP opiera się na chmurze rządowej, która działa w ramach infrastruktury spełniającej wymogi ustawy o krajowym systemie cyberbezpieczeństwa. To niezwykle istotne, bo oznacza, że dane pozostają w Polsce, w systemie monitorowanym przez państwowego operatora. Administratorem danych osobowych w EZD RP jest jednostka wdrażająca, która odpowia-

da za zgodność z przepisami prawa. Co ważne, na każdym etapie wdrożenia jednostka może liczyć na wsparcie ekspertów NASK.

Przykłady wdrożeń

Już dziś z EZD RP korzystają nie tylko ministerstwa, ale też małe gminy – m.in. Gmina Supraśl czy Urząd Miasta w Zambrowie. Pilotaże pokazują, że średni koszt obsługi dokumentacji w tych jednostkach spadł o 1/3, a liczba błędów rejestracyjnych zmniejszyła się o 70 proc. EZD RP to nie tylko nowoczesne narzędzie informatyczne – to awans cyfrowy i wyrównanie szans między dużymi a małymi jednostkami sektora publicznego. Dzięki finansowaniu z KPO oraz chmurowej usłudze SaaS EZD RP także gminy, przedszkola i żłobki mogą pracować w zgodzie z najwyższymi standardami administracji cyfrowej. Więcej informacji o projekcie: ezdrp.gov.pl/kpo.

Czym ogrzewać, żeby nie przepłacać

Polski Alarm Smogowy sprawdził roczne koszty ogrzewania domów w Polsce, posługując się najnowszymi cenami paliw i nośników energii z września 2025 roku.

Jacek Zemła

Analiza dla typowego domu jednorodzinnego pokazała, że najmniej opłacalne jest wciąż ogrzewanie olejowe i gazowe, a także „kopciuch” na drewno kawałkowe.

Ogrzewanie domu pelletem kosztować nas będzie więcej niż węglem i wszystkimi typami pomp ciepła. Najtaniej ogrzejemy dom za pomocą gruntowej pompy ciepła z ogrzewaniem podłogowym - to koszt prawie dwukrotnie niższy niż ogrzewanie gazowe.

Na podstawie przeprowadzonego we wrześniu 2025 roku monitoringu cen paliw i nośników energii, Polski Alarm

Smogowy po raz kolejny przeanalizował roczne koszty ogrzewania domów dla różnych rodzajów źródeł ciepła.

Koszty ogrzewania domu i ciepłej wody użytkowej policzono - między innymi - dla budynku o powierzchni 150 mkw., w średnim stanie ocieplenia (zużycie ciepła na średnim poziomie 120 kWh/rok/m), zamieszkałego przez czteroosobową rodzinę. Najdroższe jest wciąż ogrzewanie olejowe (10.448 zł rocznie). Nieco tańszą opcją są kotły gazowe (8.810 zł). Trzecim najdroższym sposobem ogrzania domu i ciepłej wody jest pozaklasowy „kopciuch” na drewno (8.631 zł). Tańszym rozwiązaniem są kotły ekoprojektowe: 6.605 zł

rocznie przy kotle na kawałki drewna i 5.580 rocznie przy kotle węglowym. Drogie okazuje się jednak ogrzewanie za pomocą kotła na pellet, którego cena poszła w górę - korzystanie z tego źródła ciepła kosztuje nas 8.022 zł rocznie. Najtaniej ogrzejemy się pompą ciepła z ogrzewaniem podłogowym (5.269 i 4.532 zł rocznie w zależności od rodzaju pompy).

Podobne porównanie dla swojego domu może przeprowadzić każdy, sprawdzając opłacalność poszczególnych źródeł ogrzewania. Wystarczy podać metraż budynku, liczbę zamieszkujących go osób i poziom ocieplenia w kalkulatorze kosztów ogrzewania, który jest aktualizowany co kwartał.



Polski Alarm Smogowy po raz kolejny przeanalizował roczne koszty ogrzewania domów dla różnych rodzajów źródeł ciepła. Wnioski są bardzo interesujące.

FOT: 123RF

Analiza pokazuje, że w ostatnim roku koszty ogrzewania domów uległy znaczącym zmianom. Porównanie rok do roku (październik 2024 - wrzesień 2025) wskazuje, że ogrzewanie gazem staniało o 7 proc., a węglem o 10 proc. Spośród popularnych nośników ciepła podrożał pellet - ogrzewanie domu za jego pomocą jest obecnie o prawie 8 proc. droższe niż rok temu. Także eksploatacja kotła na kawałki drewna jest mniej opłacalna - w tym przypadku zapłacimy o 7 proc. więcej. Koszt użytkowania pomp ciepła pozostał na niezmienionym poziomie.

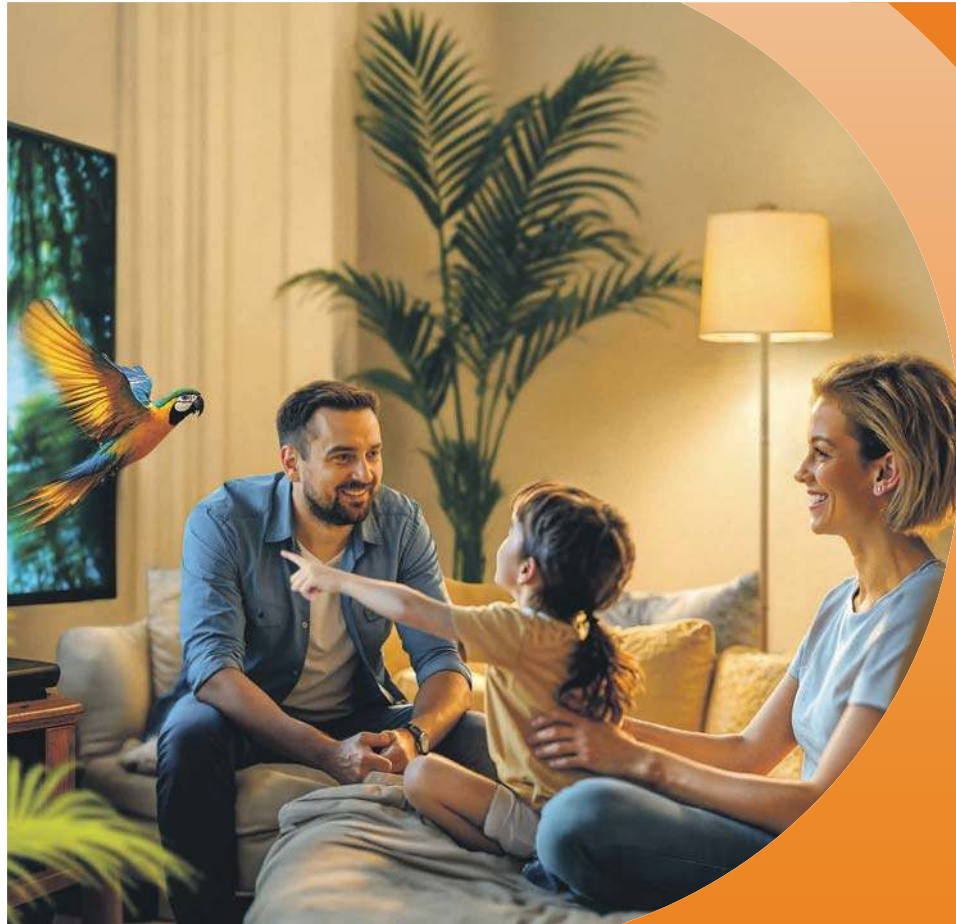
Ciekawie przedstawia się porównanie kosztów ogrzewania w domu bez ocieplenia (tzw. wampira energetycznego - zużycie ciepła na poziomie 200 kWh/rok/m) z domem o dość często spotykanym, średnim ociepleniu (10 cm ściany, 15 cm poddasze - zużycie ciepła na poziomie 120 kWh/rok/m). Im droższy typ ogrzewania, tym więcej oszczędności możemy się spodziewać. W przypadku ogrzewania gazowego jest to spadek kosztów aż o 4.608 zł, jeśli natomiast używamy kotła pelletowego zaoszczędzimy 4.691 zł rocznie.

- Oszczędności wynikające z ocieplenia starego domu

do obowiązującego obecnie standardu są imponujące - stwierdza Piotr Siergiej, rzecznik Polskiego Alarmu Smogowego. - A przecież podajemy oszczędności tylko dla jednego roku. Mam nadzieję, że nasz kalkulator będzie dobrym punktem wyjścia dla osób rozważających ocieplenie domu, wymianę kotła i sięgnięcie po dotacje na ten cel. Warto oczywiście przeprowadzić profesjonalny audyt energetyczny, by przekonać się, jak to będzie wyglądać w przypadku naszego własnego domu, ale jestem przekonany, że ocieplenie domu to dobra inwestycja w przyszłość.

REKLAMA

0011415987



GŁOS
REGENERACJI

Kochamy korzystać z energii, ale chcemy, żeby była bezpieczna.



Dlatego inwestujemy w modernizację ciepłowni i elektrociepłowni, by niezawodnie dostarczać ciepło, ograniczając emisję szkodliwych związków.

Bałtyk – wspólna siła i bezpieczeństwo. ORLEN stawia na międzynarodową współpracę

Morze Bałtyckie to dziś jedno z kluczowych ogniw transformacji energetycznej i bezpieczeństwa Unii Europejskiej. Ze względu na swoje położenie, zasoby i infrastrukturę, region ten staje się centrum innowacyjnych inwestycji i współpracy międzynarodowej. Według Sławomira Staszaka, członka Zarządu ds. Energetyki i Transformacji Energetycznej ORLEN, państwa nadbałtyckie powinny zacieśniać współpracę w obszarach energetyki, transportu, bezpieczeństwa oraz ochrony środowiska.

Podczas Europejskiego Forum Nowych Idei w Sopocie, ORLEN zainicjował debatę o potencjale Bałtyku jako wspólnego projektu strategicznego. Do rozmów zaproszono ekspertów i analityków z Polski, Niemiec, Litwy i innych państw regionu. – *Rozwijamy się dynamicznie, a Morze Bałtyckie jest dla nas kluczowe. Przykładem są inwestycje w morskie farmy wiatrowe. Jednak dziś musimy także myśleć o bezpieczeństwie całej infrastruktury energetycznej na Bałtyku* – podkreślił Staszak.

Karol Wolff, Dyrektor Biura Strategii i Transformacji Energetycznej ORLEN, zwraca uwagę, że Bałtyk odgrywa strategiczną rolę w planach firmy. – *Potrzebujemy realnej dyskusji o współpracy z państwami regionu. Wspólne inwestycje mogą zwiększyć bezpieczeństwo i przyspieszyć zieloną transformację* – zaznaczył. W ocenie ekspertów, Bałtyk może stać się energetycznym sercem Europy Północno-Wschodniej, a jego potencjał nie jest jeszcze w pełni wykorzystany. Dodatkowo, rosnące znaczenie regionu wymusza nowe podejście do współpracy międzynarodowej w zakresie nadzoru nad infrastrukturą krytyczną.

Energia z wiatru i nie tylko Bałtyk to nie tylko offshore wind. Jak pokazuje raport ORLEN „Baltic Cooperation: Momentum for Energy Transition”, akwen ten oferuje



jedne z najlepszych warunków w Europie do rozwoju morskich farm wiatrowych. Potencjał odnawialnych źródeł energii w regionie Bałtyku może być nawet 4,5 razy większy niż obecna produkcja energii elektrycznej wszystkich ośmiu nadbałtyckich krajów.

Bałtyk pełni również rolę strategicznego korytarza transportowego – nie tylko dla Polski, ale i dla całego regionu Europy Środkowo-Wschodniej. Dzięki infrastrukturze przesyłowej, możliwe jest dostarczanie gazu z pominięciem Rosji, także do Ukrainy. To także przestrzeń pod inwestycje w huby wodorowe i technologie wychwytywania oraz składowania CO₂ pod dnem morskim. – *Dywersyfikacja źródeł energii to dla nas priorytet. Nie możemy dopuścić do sytuacji, w której awaria jednego źródła doprowadzi do blackoutu. Offshore wind to nasza odpowiedź na to zagrożenie* – tłumaczy Staszak.

Co istotne, rozwój morskiej energetyki wiatrowej bę-

dzie także impulsem do tworzenia nowych miejsc pracy oraz modernizacji portów i infrastruktury przybrzeżnej. ORLEN już dziś planuje kolejne inwestycje wspólnie z partnerami technologicznymi i przemysłowymi. Długofalowo ma to pozwolić Polsce osiągnąć większą niezależność energetyczną.

Bezpieczeństwo energetyczne - wspólny obowiązek

Zagrożenia dla infrastruktury energetycznej na Bałtyku są coraz bardziej realne. Sabotaż, cyberataki, nieoznakowane jednostki, „przypadkowe” uderzenia dronów czy zagrożenia ze strony tzw. floty cieni – to tylko część ryzyk, na które zwracają uwagę analitycy, w tym Piotr Szymański z Ośrodka Studiów Wschodnich.

– *Wspólna odpowiedź państw regionu jest konieczna. Potrzebne są m.in. zintegrowane systemy bezpieczeństwa i współdziałanie w reagowaniu na zagrożenia. To decyzje, które muszą*

zapaść również na poziomie politycznym – zaznaczył Staszak.

ORLEN widzi również potrzebę współpracy w zakresie budowy wyspecjalizowanych jednostek do układania i serwisowania kabli podmorskich. To właśnie instalacje teleinformatyczne są coraz częściej celem ataków. Jednostki typu „cable layers” mogłyby błyskawicznie reagować w razie awarii. Firma wskazuje również na potrzebę wykorzystania technologii o podwójnym – cywilno-wojskowym – przeznaczeniu.

Eksperti obecni na EFNI zgodzili się, że inwestycje w bezpieczeństwo morskiej infrastruktury będą kosztowne, ale konieczne. – *To wydatek, który należy traktować jako inwestycję w przyszłość i stabilność dostaw energii* – dodał Staszak.

Bałtycka współpraca: od strategii po ekologię Wspólne projekty gospodarcze, takie jak połączenia gazowe, sieci energetyczne

czy huby wodorowe, mogą stworzyć spójny system bezpieczeństwa energetycznego. – *Potrzebujemy kompletnego modelu działania, który zapewni stabilność całemu regionowi* – zaznaczył Karol Wolff.

ORLEN postrzega swoją rolę nie tylko jako inwestora, ale także jako podmiot odpowiedzialny za środowisko naturalne. Spółka podkreśla konieczność oczyszczenia dna Bałtyku z pozostałości po obu wojnach światowych – zatopionej broni chemicznej, niewypałów, wraków czy paliw. Równolegle wspiera działania na rzecz przywrócenia bioróżnorodności w morzu.

Transformacja energetyczna regionu nie będzie możliwa bez zaangażowania lokalnych społeczności. – *Chcemy, by mieszkańcy regionów nadmorskich uczestniczyli w tym procesie. To powinien być wspólny projekt państw nadbałtyckich* – podkreślił Wolff. Dodatkowe działania edukacyjne i społeczne mogą wzmocnić

lokalną akceptację dla realizowanych inwestycji.

Bałtyk na mapie Europy

Bałtyk zasługuje na większą uwagę instytucji europejskich – zarówno jako źródło zielonej energii, jak i jako obszar wymagający skutecznej ochrony. – *Region Morza Bałtyckiego, dzięki swojej energii, ma szansę odegrać kluczową rolę w dekarbonizacji i budowie nowej architektury bezpieczeństwa UE. Międzynarodowa współpraca państw regionu może przyspieszyć realizację najważniejszych projektów – od energetyki po transport i ekologię* – podsumował Staszak.

ORLEN zapowiada kontynuację rozmów oraz konkretne działania w obszarze transformacji energetycznej i bezpieczeństwa infrastruktury na Bałtyku. Jak deklarują przedstawiciele spółki, to dopiero początek wielkiego projektu, który może połączyć interesy gospodarcze, ekologiczne i strategiczne ośmiu państw.

ROZGRZEBANE CENTRUM ŁODZI, ZNIKAJĄ LOKALE I USŁUGI

Matylda Witkowska

Zamyka się Łodziarnia-Drożdźarnia przy ul. Sienkiewicza 13. - Jesteśmy praktycznie na placu budowy - mówi właściciel. Wykop tunelu kolei dużych prędkości (KDP) ma tuż przed oknami. Wcześniej ruch zmniejszył rozkop pod tunel średnicowy...

Po 11 latach działalności zamyka się popularna łodziarnia-kawiarnia przy ul. Sienkiewicza 13. Łodziarnia-Drożdźarnia będzie działać tylko do tej niedzieli (26 października). Pomyśłów na dalszą działalność właściciele nie mają.

Tuż przed lokalem, wzdłuż ul. Sienkiewicza stoi płot, który otacza plac budowy tunelu dla kolei dużych prędkości. Ulica Sienkiewicza na tym odcinku jest nieprzejezdna, dojazd jest tylko od strony ul. Traugutta. Pieszcy - poza osobami, które zabłądziły podczas omijania wykopów - praktycznie nie ma.

- Jesteśmy praktycznie na placu budowy - wyjaśnia Andrzej Szwedo, który z żoną prowadzi Łodziarnię-Drożdźarnię.

To drugi już cios w ten lokal. Gdy zaczynała się budowa pierwszego tunelu - średnicowego i zlikwidowany został ruch tramwajowy na tej części ul. Narutowicza, liczba klien-

tów zmniejszyła się po raz pierwszy. Półtora roku temu ul. Sienkiewicza wyłączono z ruchu, labirynt płotów stworzył koło łodziarni ślepą uliczkę. Niemal nikt tu nie zagląda. Dlatego właściciele podjęli decyzję o zamknięciu lokalu.

- Drożdżówki czy lody kupuje się przy okazji. Klientów, którzy przychodzą do nas specjalnie, jest zbyt mało, by utrzymać lokal - wyjaśnia Andrzej Szwedo.

Dlatego lody i drożdżówki można kupić tylko do niedzieli w godz. 10-18.

Przed budową tunelu KDP przy skrzyżowaniu ul. Sienkiewicza i Traugutta powstało małe zagłębienie gastronomiczno-usługowe, które teraz traci klientów. Z kamienicy przy ul. Sienkiewicza 13 wyprowadziła się już kosmetyczka. Kamienica jest prywatna, władze miasta nie mogą nic zrobić.

Na problem zmniejszających się obrotów spowodowanych remontami od lat żalą się przedsiębiorcy z różnych dzielnic Łodzi.

Ten problem był już m.in. przy ul. Zielonej, Legionów, a przed laty także na Piotrkowskiej. Magistrat w wielu takich miejscach obniżał, nawet znacznie, czynsze, jednak takie wsparcie możliwe jest tylko w budynkach komunalnych.



Łodziarnia-Drożdźarnia będzie działać tylko do tej niedzieli (26 października).

Tunel KDP ma być wydrażony do 2027 roku

Tunel kolei dużych prędkości będzie zbudowany szybciej, niż dążona od 5 lat średnica z Łodzi Kaliskiej i Żabieńca do Łodzi Fabrycznej.

Jacek Zemła

Tunel kolei dużych prędkości, który zacznie być drażony w przyszłym roku, powstanie szybciej niż tunel średnicowy? Wiele wskazuje na to, że tak właśnie będzie. Ale czy łodziarnie wytrzymają budowę dwóch tuneli jednocześnie?

W przyszłym roku zacznie się drażnienie drugiego tunelu pod łódzkimi ulicami. Tym razem będzie to tunel, którym pojadą koleje dużych prędkości łączące Centralny Port Komunikacyjny z Poznaniem i Wrocławiem. Pociągi kursujące z prędkością 320 km/godz. zatrzymają się przy peronie 4 stacji Łódź Fabryczna, który od początku był przeznaczony dla KDP. Dalej pojadą w kierunku Sieradza, gdzie nastąpi rozejście torów na Wrocław i Poznań.

Gdzie zacznie się tunel, a gdzie skończy?

Pociągi przejadą tunelem, który zacznie się tuż za peronem 4 Łodzi Fabrycznej, a jego wylot znajdzie się na Retkini, w pobliżu przejazdu kolejowego u zbiegu ulic Maratońskiej i Obywatelskiej.

Ten wylot jest już zbudowany, jego odbiór nastąpił latem bieżącego roku. Obecnie budowana jest tzw. komora odbiorcza w rejonie Łódzkiego Domu Kultury. Zaplanowany do wydrażenia tunel połączy obydwie te miejsca.



Komora startowa tunelu KDP przy ul. Maratońskiej jest już gotowa.

- Komora odbiorcza zostanie zakończona w marcu 2026 roku - mówi Paweł Parusel, dyrektor kontraktu dotyczącego budowy komór Retkinia i Fabryczna firmy Budimex. - Całość prac w tym rejonie planujemy ukończyć w roku 2027. Najważniejsza dla nas jest bezpieczna budowa, szczególnie że obok powstaje komora odbiorcza dla tarczy drażącej tunel średnicowy.

Jaką trasą przejdzie tunel KDP?

Wiele wskazuje na to, że tunel kolei dużych prędkości zostanie wybudowany szybciej, niż dążony od grudnia 2020 roku tunel średnicowy. W przyszłym roku z Retkini ma wystartować maszyna, która będzie się posuwała w kierunku Łodzi Fabrycznej. Jej trasa w najwięk-

szym skrócie to przejście wzdłuż ul. Bratysławskiej, pod al. Unii i torami kolejowymi w rejonie dworca Łódź Kaliska, a następnie pod al. Włókniarzy oraz pod ul. Struga, 6 Sierpnia, Żeromskiego, Gdańską, Wólczańską, al. Kościuszki, Piotrkowską i Sienkiewicza.

Maszyna ma do pokonania 4,6 km. Przewiduje się, że drażnienie - o ile nie pojawią się nieprzewidziane problemy - potrwa około półtora roku. To oznacza, że tunel ten ma szansę być ukończony w roku 2027, czyli znacznie szybciej niż budowany od 5 lat tunel średnicowy. W przypadku tego drugiego mówi się obecnie o roku 2029.

Dlaczego ten drugi tunel powstanie szybciej?

Jak to możliwe? Drażnienie będzie się odbywało głębiej,

niż w przypadku tunelu średnicowego - od około 23 metrów przy komorze na Retkini do 34 metrów w najgłębszych odcinkach między komorami ewakuacyjnymi w rejonie ul. Struga, al. Włókniarzy i Bandurskiego. To oznacza, że mniejsze będzie oddziaływanie prac na budynki znajdujące się na powierzchni, nie powinno więc dochodzić do ich uszkodzenia.

Nie będzie też kolizji z instalacjami podziemnymi, o które kilka razy zahaczyła tarcza Katarzyna pracująca zaledwie 17 metrów pod powierzchnią gruntu. Niezwykle istotne jest też to, że w tunelu KDP nie będzie żadnych przystanków, co zdecydowanie ułatwi i przyspieszy pracę maszyny drażącej.

0011259315

REKLAMA

0111406463



FIRMA POGRZEBOWA I KREMATORIUM

TELEFONY CAŁODOBOWE: 42 633 73 00 | +48 510 237 235

Kompleksowe usługi pogrzebowe

Ekologiczne pochówki

Międzynarodowy transport zmarłych

Rozliczenie ratalne

www.klepsydra.pl | Łódź, ul. Solec 5

H. SKRZYDŁEWSKA

- 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



Dziś wraca Park Miliona Świąteł w Orientarium

Park Miliona Świąteł tak jak w ubiegłym sezonie, będzie działał pod hasłem Magiczne Zwierzęta. Mają jednak być nowe atrakcje.

Matylda Witkowska

Powraca popularna zimowa atrakcja - Park Miliona Świąteł w Orientarium Zoo Łódź. Światłne dekoracje kolejny raz będą w tym samym miejscu - na niewykorzystywanych zimą alejkach ogrodu zoologicznego przy ul. Konstantynowskiej 8/10. Otwarcie sezonu 2025/2026 zaplanowano na dziś (24 października).

Miejsce jest to samo, ale organizatorzy zapowiadają nowe atrakcje. Ułożona zostanie nowa trasa świetlnego spaceru, a także nowe atrakcje: piracka bitwa morska z krakenem, podróż Orient Expressu przez lampionowe zoo oraz świetlne kapibary. Będą

też znane już łodzianom atrakcje: w tym różne krainy od morskich głębin, przez leśne aleje po rozświetlone safari. W sumie do obejrzenia będzie 150 instalacji świetlnych, w tym 60 nowych.

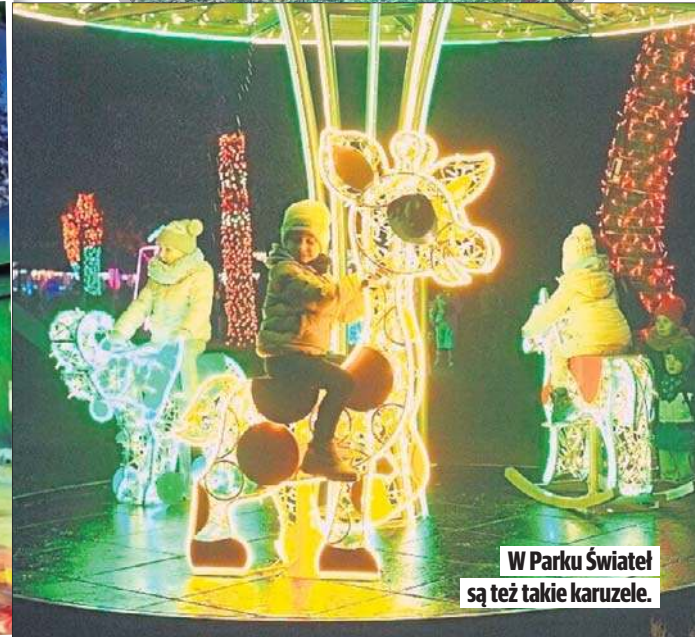
Ceny biletów do Parku Miliona Świąteł 2025/26 nie zmieniają się. Po otwarciu wystawy bilety kupowane w automacie przed wejściem będą kosztować: normalny - 49 zł, ulgowy - 42 zł. Natomiast taniej można będzie kupić bilet online i w aplikacji Łódź.pl: bilet normalny - 45 zł, ulgowy - 40 zł, rodzinny (2+2) - 149 zł.

Przy ogrodzie zoologicznym dostępny jest parking na 220 miejsc. Opłata parkingowa wynosi 5 zł - należy ją uregulować w biletomacie przed wyjazdem.



MATERIAŁ PRASOWY UMIE

Do obejrzenia będzie 150 instalacji.



W Parku Świąteł są też takie karuzele.

FOT. GRZEGORZ GAŁĄSIŃSKI

MATERIAŁ INFORMACYJNY SIECI BIEDRONKA

0011416397

Profilaktyka ratująca życie pracowników Biedronki

Monika z działu finansowego Biedronki czuła się świetnie. Skorzystała z badań, które firma zorganizowała dla pracowników w biurze — ot, rutynowa kontrola. Wynik zmienił wszystko: guz piersi. Szybka diagnoza pozwoliła rozpocząć leczenie, zanim pojawiły się objawy. *To mogło uratować mi życie* — mówi dziś Monika Kołakowska, która teraz zachęca koleżanki i kolegów do badań profilaktycznych.

Takich historii w Biedronce jest więcej. Zakończyła się właśnie 20. edycja programu „Razem zadbajmy o zdrowie”, w której przebadano się blisko 32 tysiące pracowników. Każdy z nich mógł bezpłatnie wykonać badania krwi o wartości ponad 600 zł, obejmujące m.in. markery nowotworowe, a w wybranych lokalizacjach także badania USG. Pracownicy kupili też prawie 13 tysięcy pakietów badań dla swoich bliskich w symbolicznej cenie — już od 9 zł.

Program dociera nie tylko do dużych miast, ale i do mniejszych miejscowości, gdzie dostęp do usług medycznych bywa ograniczony. Wśród najbardziej aktywnych lokalizacji znalazły się m.in. Biały Bór, Modlnica i Skarbimierz. Dzięki



Monika Kołakowska, badania w firmie uratowały jej życie

firmowym badaniom tysiące osób mogły skorzystać z diagnostyki, na którą w publicznej służbie zdrowia często trzeba długo czekać, a jak wiadomo czas odgrywa kluczową rolę.

Troska o zdrowie pracowników i ich rodzin

Biedronka, jako największy pracodawca w Polsce z ponad 85 tysiącami pracowników, od lat inwestuje nie tylko w rozwój swojej sieci, ale przede wszystkim w zdrowie i dobrostan swoich ludzi. W roku 30-lecia obecności w Polsce takie inicjatywy najlepiej pokazują, że marka naprawdę jest blisko swoich pracowników, ich rodzin i lokalnych społeczności. Dzięki

takim programom profilaktyka staje się niemal powszechna.

Chcemy, by każdy z naszych pracowników — niezależnie od tego, czy pracuje w dużym mieście, czy w małej miejscowości — miał realny dostęp do profilaktyki zdrowotnej. To inwestycja w ludzi, którzy tworzą Biedronkę — podkreśla Katarzyna Chlebuś, Starsza Menedżerka ds. Programów dla Pracowników w sieci Biedronka.

To miały być rutynowe badania

Monika mimo tego, że nie miała żadnych dolegliwości, zapisała się na badania, bo była na miejscu w biurze. Diagno-



za, którą usłyszała w gabinecie, brzmiała jak wyrok — guz piersi.

Po pierwszym szoku, zaczęłam działać, miałam poczucie, że nie jestem sama. Bardzo pomocni okazali się specjaliści, zaangażowali w naszą akcję po stronie partnera medycznego. Otrzymałam kompleksowe instrukcje, gdzie powinnam się zgłosić i co mam dalej robić, krok po kroku. Dzięki szybkiej diagnozie, kiedy mój organizm nie wysyłał jeszcze żadnych niepokojących sygnałów, podjęłam skuteczne leczenie. Nastawiłam się zadaniowo i zaczęłam walkę o zdrowie. Cieszę się, że nasza firma w sposób przemyślany opracowuje ofertę badań

i każda edycja programu „Razem zadbajmy o zdrowie” jest inna. Nie możemy już się usprawiedliwiać, że nie mamy czasu na badanie, jeśli możemy je wykonać w swoim biurze lub nieopodal pracy lub domu — mówi Monika Kołakowska, Kierownik Sekcji Kontrolingu Skarbcza w sieci Biedronka.

Monika stała się naturalną ambasadorką badań profilaktycznych w firmie. Teraz sama przypomina swoim bliskim i znajomym o ich wykonaniu, zwłaszcza w różowym październiku, miesiącu profilaktyki raka piersi. A jeśli ktoś otrzymał niepokojący wynik, stara się podtrzymać go na duchu i przekonuje, że rak to

nie wyrok. Rozumie, jak ważna jest rozmowa, dlatego chętnie spotyka się ze współpracownikami, oferując swoje wsparcie i praktyczne wskazówki. Podkreśla, że nawet jeśli organizm nie wysyła niepokojących sygnałów, profilaktyka jest konieczna, bo wczesne wykrycie choroby daje szansę na całkowite wyzdrowienie.

Promocja na zdrowie z Biedronką

W roku 30-lecia istnienia Biedronki, w którym jednocześnie przypadła 20. jubileuszowa edycja programu „Razem zadbajmy o zdrowie” nasi pracownicy po raz kolejny udowodnili, jak ważnym elementem dbania o zdrowie i dobre samopoczucie są regularne badania. Jesteśmy dumni, że po raz kolejny tak licznie wzięli udział w naszej akcji — podkreśla Katarzyna Chlebuś.

Poza skorzystaniem z bezpłatnych badań dla siebie, pracownicy mogli też przebadać swoich bliskich, kupując dowolną liczbę pakietów dla dorosłych i dla dzieci w bardzo atrakcyjnych cenach już od 9 zł.

Więcej o benefitach dla pracowników na stronie: pracawbiedronce.pl/benefity.

UKRAIŃCÓW CZEKA TRUDNA ZIMA, ZWŁASZCZA W MIASTACH

Karolina Wrońska, PAP

Sytuacja w pobliżu linii frontu w Ukrainie jest trudna - także dla cywilnych mieszkańców tych rejonów, szczególnie w okresie zimowym.

Pomimo teoretycznej możliwości ewakuacji, wielu mieszkańców przyfrontowych miejscowości decyduje się na pozostanie w swoich domach, nawet jeżeli znajdują się one w strefie zagrożonej rosyjskimi atakami. - Są problemy z podstawowymi sprawami, takimi jak dostawy prądu czy gazu, niezbędnego do ogrzewania. Nawet jeśli pojawia się ekipa remontowa i naprawi uszkodzenia, to za dzień lub dwa znów jest atak i zniszczone instalacje - powiedziała PAP Olga Solarz, prezeska Fundacji Magia Karpat i wolontariuszka, która regularnie dostarcza pomoc dla cywilów i żołnierzy w pobliżu linii frontu.

Ryzyko związane z działaniami wojennymi zwiększa się wraz z coraz powszechniejszym stosowaniem przez rosyjską ar-

mię dronów, które docierają na odległość 10-15 km od linii rozgraniczenia wojsk, co powoduje stałe rozszerzanie się tzw. strefy śmierci, gdzie zagrożenie bezpośrednimi atakami utrzymuje się praktycznie bez przerwy.

W tej strefie położone są także większe miasta - na przykład Chersoń, który od wyzwolenia spod rosyjskiej okupacji w listopadzie 2022 r. jest stale ostrzeliwany przez artylerię, a ostatnio atakowany także przy użyciu bomb i bezzałogowców. - Tylko od początku tego roku rosyjska armia wystrzeliła na terytorium obwodu chersońskiego ponad 80 tys. pocisków.

Co tydzień Rosja wykorzystuje blisko 2500 dronów do ataków na ludność cywilną i infrastrukturę krytyczną - poinformował PAP zastępca naczelnika administracji wojskowej obwodu chersońskiego, Anton Samojlenko. Przytoczył także statystyki dotyczące skutków ataków: od początku roku w całym obwodzie zginęło 247 osób, a 2040 zostało rannych.



Premier: S1 połączy nas ze Słowacją i południem Europy

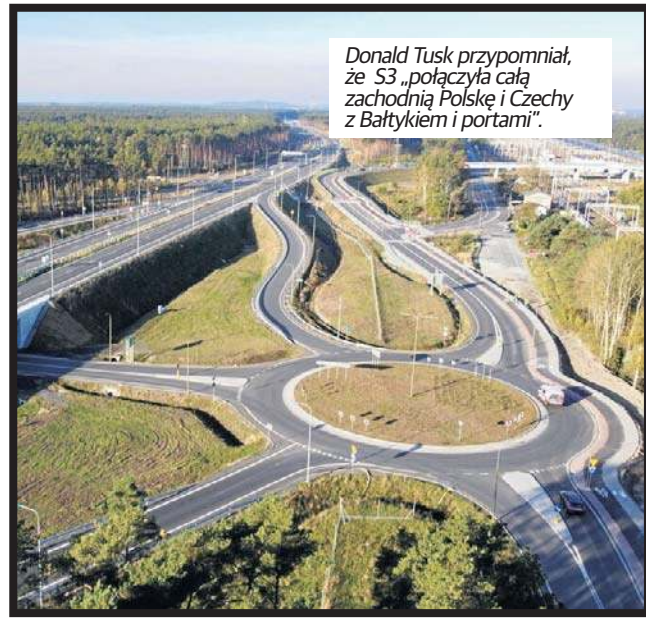
Karolina Wrońska, PAP

- Otwieramy nowy odcinek trasy S1, która połączy nas ze Słowacją i południem Europy h - zapowiedział Donald Tusk. Chodzi o 8,5-kilometrowy łącznik trasy.

„Dzisiaj otwieramy nowy odcinek S1, czyli długo wyczekiwane obejście Węgierskiej Górki, które połączy nas ze Słowacją i dalej z południem Europy. To jeden z najbardziej efektywnych projektów drogowych w historii Polski. Dwa tunele, pięć estakad, trzy mosty, a przy okazji to chyba najbardziej malownicza trasa ekspresowa w Polsce” - powiedział premier na filmie opublikowanym w czwartek na portalu X.

Tusk przypomniał, że w poniedziałek otwarta została z kolei trasa S3, która „połączyła całą zachodnią Polskę i Czechy z polskim Bałtykiem, z polskimi portami”. Chodzi o odcinek między węzłami Świnoujście Łunowo - Międzyzdroje, dzięki otwarciu którego kierowcy mogą już w pełni przejechać trasę od Świnoujścia do granicy z Czechami w Lubawce.

Jak zapowiadał minister infrastruktury Dariusz Klimczak, droga ekspresowa S1 między Przybędzą i Miłówką, czyli wspomniane przez premiera obejście Węgierskiej



Górki zostanie oddana do użytku kierowcom „w czwartek przed południem”.

Obwodnica Węgierskiej Górki to jeden z brakujących odcinków drogi S1. Ma długość 8,5 km, połączy czynne fragmenty trasy z Żywca do Przybędzy oraz z Miłówki do Szarego. Zapewni płynny przejazd z Bielska-Białej do granicy ze Słowacją w Zwardoniu. Klimczak podkreślał, że droga, której fragment zostanie udostępniony, „jest niezwykle ważna z punktu widzenia międzynarodowego i naszych południowych są-

siadów”, z którymi Polska chce prowadzić działalność gospodarczą i turystyczną, opartą na szybkiej komunikacji.

Z otwarcia obwodnicy zadowoleni są mieszkańcy okolicy. Wójt Węgierskiej Górki Piotr Tyrlik przewiduje, że ruch w centrum miejscowości spadnie o 30-40 procent. - Co najważniejsze: nie będą to już tiry, których przejeżdżało każdego dnia około 2 tysięcy. To będzie normalny ruch lokalny i turystyczny - podkreślił.

Nowy odcinek S1 z Przybędzy do Miłówki zlokalizowany

jest na Żywiecczyźnie. Jego częścią jest między innymi pięć estakad, w tym jedna o długości prawie 1 km w Węgierskiej Górze, trzy mosty o łącznej długości 2,3 km, a także dwa dwunawowe tunele o łącznej długości ponad 1,8 km.

Pierwszy z nich, o długości około 830 m, powstał na północnej części trasy w stoku Barania Góra. Drugi, o długości około 1 km, zlokalizowany jest bliżej Zwardonia.

Umowa na realizację odcinka została zawarta w październiku 2019 roku. Całkowita wartość projektu wynosi 1,65 mld zł.

Droga S1 jest arterią o kluczowym znaczeniu. Jest częścią VI korytarza Transeuropejskiej Sieci Transportowej, łączącej kraje basenu Morza Bałtyckiego z krajami Europy Południowej.

Docelowo trasa S1 w województwach śląskim i małopolskim połączy węzeł z autostradą A1 w pobliżu lotniska Katowice i granicę ze Słowacją w Zwardoniu. Standard drogi ekspresowej ma dotąd na odcinkach Pyrzowice - Podwarpie, Dąbrowa Górnicza - Tychy, a także Oświęcim - Brzeszcze i od czwartku Bielsko-Biała - Zwardoń. Trwa budowa pozostałych odcinków, w tym między Mysłowicami i Bielskiem-Białą.

Jak w najbliższych wyborach powinna startować koalicja rządząca?

Beata Kulicka, PAP

Czy koalicja rządowa powinna iść razem do wyborów parlamentarnych? Ogólnopolska Grupa Badawcza zbadała obie opcje.

Gdyby partie tworzące dzisiejszy obóz władzy wystawiły oddzielne komitety w wyborach parlamentarnych, to najwięcej głosów zdobyłaby Koalicja Obywatelska. Na ugrupowanie to zgłoszowałoby 38,12 procent badanych, o 4,1 punktu procentowego więcej niż w poprzednim sondażu. Prawo i Sprawiedliwość zajęłoby drugie miejsce, na partię Jarosława Kaczyńskiego głos oddałoby 29,81 procent ankietowanych (wzrost o 1,9 punktu procentowego). Podium zamknęłaby Konfederacja, z wynikiem 15,5

procent (o 0,9 punktu procentowego mniej niż poprzednio). Do Sejmu weszłaby jeszcze Konfederacja Korony Polskiej Grzegorza Brauna (6,02 procent, spadek o 1,1 punktu procentowego). Poniżej progu wyborczego znalazłyby się: Nowa Lewica (4,13 procent) Polskie Stronnictwo Ludowe (2,78 procent) Partia Razem (2,03 procent) Polska 2050 (1,61 procent). Publicyści i komentatorzy zastanawiają się, czy partie ekipy rządzącej nie powinny dogadać się i stworzyć jedną listę. OGB wzięła pod uwagę taki scenariusz i opublikowała drugi sondaż. Wynika z niego, że lista koalicji mogłaby liczyć na większość mandatów w Sejmie - 46,73 proc. głosów. PiS otrzymałoby 28,7 proc., Konfederacja - 16,54 proc., a KKP - 5,84 proc.

Czy nowe sankcje zmuszą Putina do rozmów?

Kazimierz Sikorski, PAP

Prezydent Donald Trump nałożył na Rosję sankcje. Swoją pakiet przygotowała też Unia Europejska.

Cła są skierowane przeciwko dwóm największym rosyjskim firmom naftowym, które Białe Dom określił jako głównych sponsorów „machiny wojennej Kremla”. Sankcje dotyczą rosyjskich spółek akcyjnych Rosneft Oil Company (Rosneft) i Lukoil OAO (Lukoil) oraz ich spółek zależnych.

- To jest skierowane przeciwko dwóm dużym koncernom naftowym i mamy nadzieję, że nie potrwa to długo. Mamy nadzieję, że wojna zostanie rozwiązana - powiedział Trump.

Ogłaszając nowe środki, Trump powołał się na „brak poważnego zaangażowania Putina w proces pokojowy mający zakończyć wojnę na Ukrainie”.



Sankcje ograniczą rosyjskim firmom dostęp do amerykańskich banków i instytucji finansowych, co uniemożliwi im dostęp do dolarów amerykańskich i korzystanie z nich.

Trump podejmuje działania przeciwko Rosji, aby zmusić ją do negocjacji. - Mam nadzieję,

że Putin stanie się rozsądny i mam nadzieję, że Żelenski również będzie rozsądny - powiedział.

Trump mówił, że jest sfrustrowany brakiem postępów w komunikacji z Putinem. - Za każdym razem, gdy rozmawiam z Władimirem, prowa-

dzę dobre rozmowy. A potem nic z nich nie wynika - dodał.

Prezydent USA mówił, że jest optymistycznie nastawiony do możliwości zakończenia wojny na Ukrainie, ale na razie spotkania z Putinem zostaną przełożone.

Unia ogłasza swoje sankcje. W ostatecznie przyjętym w czwartek 19. pakiecie sankcyjnym wobec Rosji za jej inwazję na Ukrainę, UE rozszerzyła restrykcje na usługi. Wprowadzony zostanie zakaz świadczenia usług kryptowalutowych wobec wszystkich Rosjan. Sankcjami objętych zostanie pięć rosyjskich banków. Nie będzie można świadczyć usług turystycznych w Rosji.

Pakiet ustanawia zakaz importu rosyjskiego gazu skroplonego do UE od 2027 r. UE uderzy też w 17 firm z krajów trzecich, w tym 12 operujących w Chinach lub Hongkongu, trzy w Indiach, dwie w Tajlandii.

MATERIAŁ INFORMACYJNY CUKIERNI BARBARELLA

Barbarella z tradycjami

W cukierni Barbarella przy ul. Kurczaki 12 kilka młodych kobiet ogląda ciastka wyeksponowane w gablocie. - Bierzemy pączki ze śliwowicą, są lepsze od orgazmu - decyduje jedna z pań. Sytuacja autentyczna, bo o wspomnianych pączkach fama się niesie po Łodzi od lat.

Pączki ze śliwowicą to jeden z ponad 70 różnych wypieków, które ma w swojej ofercie rodzinna firma Barbarella. Połowa receptur wedle których cukiernicy Barbarelli pieką dziś bułki, pączki, ciasta i torty ma ponad 40 lat. Korzystał z nich tata pana obecnego właściciela cukierni, Tomasza Piłata, Henryk Piłat.

Ciastko - wspomnienie dzieciństwa

W żadnej innej cukierni w Łodzi nie znajdzie się już klasycznych ciastek tortowych udekorowanych skórką pomarańczową. Tortowe ciasta z Barbarelli - wysokie, podłużne, dla wielu łódzian jak sentymalna podróż do czasów dzieciństwa w PRL - u gdzie największą atrakcją była często wyprawa do cukierni na tortowe ciastko, rurkę z kremem z ciasta maślanego (w Barbarelli takie rurki też są), ptasie mleczko czy ptysia. Tajemnica tych ciastek i ich trudny do podrobienia smak to zasługa cukierników sięgających wyłącznie po naturalne produkty i omijających szerokim łukiem wzmacniacze smaku. Nie przypadkiem skórka pomarańczowa też wygląda i smakuje tak jak dawniej, Cukiernicy Barbarelli robią ją sami, podobnie jak owocowe nadzienia do bułek i ciast. Zdejmowane z ich blachy ciast drożdżowe nie jest nadmuchiwanie jak to z marketu, dłużej zachowuje świeżość. Tak jak przed laty w tym cieście jest masło i odrobina smalcu zatrzymującego wilgoć na dłużej.

- Sami obieramy pomarańcze, gotujemy skórkę w wodzie, po gotowaniu odlewamy wodę aby skórka nie miała gorzkości, a następnie ją schładzamy dzięki czemu ma ładną teksturę - zdradza sekret receptury Tomasz Piłat, właściciel cukierni i syna Henryka Piłata. - Jabłka na szarlotkę obieramy sami, podobnie jak truskawki i inne owoce.

To już niestety sztuka zanikająca, bo w 90 proc. łódzkich cukierni owoce wykorzystuje się już tylko do dekoracji, a bułeczki nadziewa żelom owocowym z wiaderka. Co więcej, w Barbarelli każda bułeczka jest ręcznie zawijana.

Bułeczki z grzebykiem

- Zawijamy je w sposób pracochołny, tak jak nauczył mnie tata - pokazuje nam sekrety rodzinnego biznesu Tomasz Piłat. - Na cieście ręcznie rozkładamy owoce, posypujemy cukrem, a następnie składamy boki ciasta do góry tworząc dekora-



Pracownicy Barbarelli są jak rodzina



Tomasz Piłat z mamą Barbarą

cyjny grzebyczek. Dzięki temu truskawki, jagody czy śliwki rozkładają się w środku równomiernie.

Cukiernie produkujące rzemieślniczymi metodami mają swoich wiernych klientów, takich dla których liczy się przede wszystkim jakość. Klienci przyjeżdżają po bułki z owocami czy pączki ze śliwowicą do łódzkiej cukierni nawet spoza Łodzi. Wspomniane nadzienie do pączków jest też głównym produktem luksusowych ciastek, które pojawiają się w cukierni w okresie Bożego Narodzenia. Gdy staropolską śliwkę węgierkę, którą pan Tomasz sam dryluje i zalewa spirytusem po ponad 2 miesiącach leżakowania odsączy się z „procentów” zawija się ją w cienki rozwałkowany marcepan

i oblewa deserową czekoladą. Śliwka zmiękcza marcepan, a klientowi na języku półpłynny marcepan połączy się z czekoladowo-śliwowicowym dopełnieniem.

Pozostałe śliwki Tomasz Piłat mieli na maszynie konfiturę i dodaje do pączków. Od lat tak właśnie powstaje nadzienie do pączków - śliwowica. W Tłusty Czwartek jedna z wiernych klientek cukierni Barbarella, pani Edyta, fotografuje panu Tomaszowi z okna mieszkania w wieżowcu kolejkę po te pączki do cukierni Barbarella na Kurczakach.

Tak tworzy się historia firmy

Tomasz Piłat często podkreśla, że Barbarelli i jej trzech cukierni dziś nie byłoby gdyby nie jego rodzice. Tata



Tradycyjna cukiernia w ofercie ma również torty

Henryk przez wiele lat był cukiernikiem w nieistniejącym już hotelu Światowit. Gdy po 1989 roku przedsiębiorstwa zaczęły się prywatyzować miał 54 lat. Zaproponował synowi, że jeśli chce z nim pracować to wspólnie poprowadzą cukiernię. I tak też się stało. Do rodzinnego biznesu dołączyła żona pana Henryka, Barbara, która po latach pracy jako nauczycielka wychowania fizycznego przeszła na emeryturę. Pan Tomasz po szkole średniej zamiast iść na studia zajął się w rodzinnym biznesem. Kiedy rówieśnicy wychodzili na dyskotekę on wcześniej kładł się spać aby z samego rana iść do pracy. Pieniądzy rodzina Piłatów za wiele nie miała, więc dopiero gdy rano sprzedali upieczone w nocy ciasta

i bułki Tomasz Piłat mógł pojechać po jajka, mąkę, cukier. Naprawiał maszyny jeśli była taka potrzeba, lepił bułki, obierał jabłka na szarlotkę. To były trudne czasy, ale dziś może powiedzieć, że im się udało. Kilkanaście rodzajów pączków w Barbarelli to zasługa Pana Tomasza.

Pan Henryk odszedł, pani Barbara pojawia się w rodzinnej firmie gdy jest więcej zamówień, a pana Tomasz w prowadzeniu Barbarelli wspiera partnerka Monika. Firma zachowała rodzinny charakter. Pracownicy są z nim od lat, pamiętają o swoich urodzinach, spotykają się w firmie na jajeczku lub oplatku. Tradycja u nich to nie tylko tradycyjne receptury, ale wzajemne relacje. Są jak jedna duża rodzina.



Biały koń dla Leona XIV

Ze stadniny pod Kołobrzegiem do watykańskich ogrodów

Andrzej Michalski prowadzi od niemal trzech dekad stadninę koni w Budzistowie pod Kołobrzegiem. Miłość do nich zaszczepił mu w dzieciństwie wujek, u którego spędzał każde wakacje. Jeden z koni w Budzistowie, o siwej maści i krwi arabskiej, miał na imię Proton. Teraz zwraca się tak do niego papież Leon XIV.

Wiara to bardzo ważny element w życiu właściciela. Widać to na pierwszy rzut oka przy wejściu do stadniny. Po lewej stronie znajduje się tablica upamiętniająca Jana Pawła II oraz kapliczka, w której umieszczane są relikwie pierwszego stopnia papieża Polaka. Na terenie ośrodka góruje papieska flaga.

- Tak się złożyło, że w życiorysie Ojca Świętego znalazłem informacje, że kiedy służył jako ksiądz na misji w Peru, to poruszał się po kraju konno. Wpadłem wtedy na pomysł, aby podarować papieżowi konia - wyjaśnia.

Wraz ze współpracownikami wybrał Protona. - To 12-letni wałach rasy arabskiej. Urodził się w Janowie, a w stadninie w kołobrzskim

Budzistowie się wychował. Ojciec konia pochodzi ze Stanów Zjednoczonych, a jego matka została odkupiona od księżnej z Jordanii - opowiada Andrzej Michalski. Wybór ten był nieprzypadkowy. - Proton porusza się pięknie i dostojnie. Jest wyjątkowo spokojnym koniem - opisuje go ofiarodawca.

Skąd pomysł na tak niezwykły gest? - W ten sposób chciałem wyrazić wdzięczność i odpowiedziałem na papieski apel o umacnianiu miłości przez konkretne gesty - podkreśla nasz rozmówca.

Andrzej Michalski nie chce zdradzać tajemnicy, jak udało mu się przekonać władze Watykanu na zorganizowanie spotkania. Ostatecznie papież zgodził się na przyjazd i przyjęcie delegacji. Po otrzymaniu terminu audiencji czekało na Michalskiego olbrzymie wyzwanie logistyczne.

- Transport wierzchowca przez całą Europę trwał około dwóch dni z przystankiem w Innsbrucku w Austrii. Szczęśliwie koń cały i zdrowy dotarł do Rzymu - opowiada.

Papież Leon XIV poświęcił wyjątkowo dużo czasu gościom z Polski. - Nasze spotka-

nie trwały aż 35 minut, to bardzo długo jak na zwyczajne watykańskie. Towarzyszyli mi syn Piotr z wnukiem, Anna Mieczkowska, prezydent miasta Kołobrzeg, prof. Marek Durlik, wybitny chirurg i transplantolog, ks. prof. Grzegorz Chojnacki, dziekan Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Szczecińskiego, oraz Anna i Tomasz Kleinowie z Koszalina, którzy odpowiadali za bezpieczny transport konia - wymienia Michalski.

Jak na prezent z Polski zareagował papież Leon XIV? - Ojciec Święty nie ukrywał radości, a otoczenie zaskoczone jego reakcją. Przyszedł trochę wcześniej, a my przywitaliśmy go gromkimi brawami. Podszedłem do niego z serdecznym gestem. Odczytaliśmy dokument przekazujący Protona. Rozmawialiśmy o koniach. Następnie z każdym członkiem naszej delegacji zamienił kilka słów. Na zakończenie spotkania zaprosił mnie na wspólną jazdę konną do letniej rezydencji w Castel Gandolfo. Hierarcha był bardzo wzruszony i szczęśliwy, a my bardzo zadowolony, że Proton sprawił mu tyle radości - relacjonuje.

Biały koń z Budzistowa trafi zapewne do stadniny znajdującej się na terenie gospodarstwa watykańskiej rezydencji. - Nasz papieski koń będzie długo służył Leonowi XIV, gdyż średnia długość życia konia wynosi ok. 30 lat - zwraca uwagę nasz rozmówca.

Jak się zaczęła przygoda Andrzeja Michalskiego z końmi? Ta ma swój początek we wcze-

snym dzieciństwie. - Miłość do koni zaszczepił mi wujek, u którego spędzałem każde wakacje - mówi podkołobrzski hodowca. - W Kijewie Pomorskim codziennie woziłem konno z wujkiem mleko do mleczarni. Sprawiało mi to niesamowitą frajdę i wówczas złapałem tego bakcyła - wspomina.

Kiedy dorósł, postanowił spełnić swoje marzenia i za-

łożył stadninę koni w Połczynie-Zdroju. W 1996 roku przeniósł się do podkołobrzskiego Budzistowa i z niewielkiej szopy oraz nieużytków zrobił duży kompleks, na którym obecnie odbywają się liczne zawody hippiczne oraz zajęcia z hipoterapii dla dzieci i niepełnosprawnych.

Łukasz Suchanowski



- Miłość do koni zaszczepił mi wujek, u którego spędzałem każde wakacje
- mówi podkołobrzski hodowca.

Czy tanie znicze z supermarketów palą się tyle, ile obiecuje producent? Przeprowadziliśmy wielki test zniczy „Expressu Ilustrowanego”. Sprawdziliśmy czy rzeczywiście palą się obiecane 20 lub 30 godzin. Wyniki nas zaskoczyły. Ale wiemy już jak kupować znicze w supermarketach i czym warto się kierować przy zakupie!

Jakie znicze kupić? Ile naprawdę palą się tanie znicze z Biedronki, Lidla, Dino, Kauflandu czy z sieci Aldi? To pytanie przed dniem Wszystkich Świętych zadaje sobie wielu klientów. Dlatego przeprowadziliśmy wielki redakcyjny test zniczy. Sprawdziliśmy czy warto kupić najtańsze znicze.

W tym tygodniu wybraliśmy się do supermarketów po znicze. Odwiedziliśmy popularne wśród klientów miejsca: supermarkety sieci Aldi, Lidl, Biedronka, Kaufland i Dino. Wszędzie szukaliśmy najkrócej palących się zniczy - 20 godzinny, a tam gdzie ich nie było - kupowaliśmy większe.

Szybko okazało się, że porównanie zniczy dostępnych w supermarketach nie jest łatwe. W ofercie są znicze, które palą się 20, 27, 30, 32 godzin, a także znicze długoterminowe, które palą się... grubo ponad sto godzin.

Różne są także ceny. Niektóre znicze 20-godzinne okazały się... droższe niż znicze palące się 30 godzin. Dodatkowo przed dniem Wszystkich Świętych wiele supermarketów ma promocje - przy zakupie zgrzewki zwykle jest sporo taniej.

Jak testowaliśmy znicze z supermarketów?

Zakupione znicze podzieliśmy na dwie sekcje: 20 i 30-godzinną, znicze ustawiliśmy na dworze (wkładając wkład w klosz), podpaliśmy i... całą noc czekaliśmy na wyniki. A te bardzo nas zaskoczyły.

Zgodnie z przewidywaniami najpierw zaczęły gasnąć znicze 20-godzinne. Pierwszy zgasł znicz Opal z Lidla, który niemal co do minuty palił się obiecane 20 godzin. Nie wiemy jak zrobił to producent - znicz był tak zgodny z opisem, że... mógłby służyć jako klepsydra odmierzająca czas. Jednocześnie był to najdroższy znicz z tej sekcji - kosztował aż 4,99 zł, dwa razy drożej niż znicz

Pozostałe znicze - co było sporym zaskoczeniem - paliły się znacznie dłużej niż obiecane 20 godzin. Znicz z Kauflandu płonął 22 godziny, a dzielny znicz z Aldiego świecił aż 24 godziny, czyli całą dobę! I był najtańszy w tej sekcji!

Potem nasze zaskoczenie rosnęło. Okazało się, że godzinę



po maluchu z Aldiego zgasł kupiony razem z nim... wkład 30-godzinny. Palił się zaledwie 25 godzin. Wkrótce potem zaczęły gasnąć kolejne znicze z jego sekcji. Szklane serce z Dino paliło się przez 27 godzin, zaś zwycięzcą tej sekcji rankingu został znicz parafinowy z Biedronki, który zgasł po 28 godzinach od zapalenia.

W ten sposób żaden ze zniczy nie dotrwał do 30 godzin. Choć niektórzy producenci na etykietach lojalnie ostrzegali, że wahanie może wynieść plus/minus 10 proc. obiecane go czasu.

Co więc wynika z naszego testu? Okazało się, że znicze 20 i 30-godzinne... niewiele się różnią czasem palenia. A zni-

cze droższe wcale nie palą się lepiej od tańszych.

Czy warto więc przy wyborze patrzeć na godziny? Naszym zdaniem nie. Najlepiej kupić znicz, który bardziej nam się podoba. I w cenie, którą będziemy chcieli zaakceptować.

Czas palenia zniczy. Wyniki redakcyjnego testu zniczy 2025:

Sekcja zniczy 20-godzinnych. Ile paliły się znicze?

1. Aldi znicz szklany zalewany mały (2,59 zł) - 24 godzin,
2. Kaufland znicz 60 g sprzedawany w czteropak (16,99 zł za 4 sztuki) - 22 godzin,
3. Lidl Znicz Opal (4,99 zł) - 20 godzin.

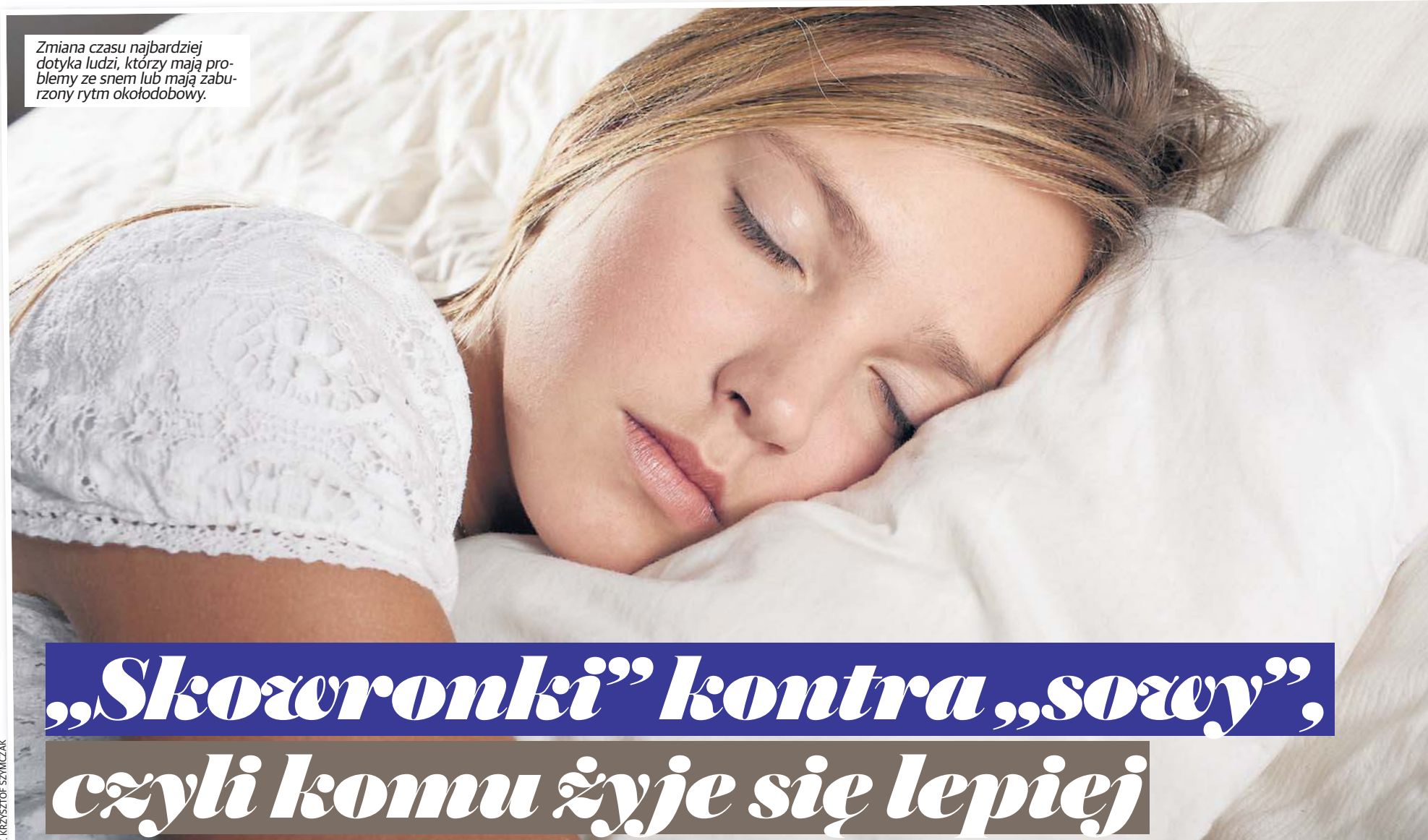
Sekcja zniczy 30-godzinnych. Ile paliły się znicze?

1. Biedronka - Znicz parafinowy biały 100 g (3,99 zł) - 28 godzin,
2. Dino - znicz szklany serce (3,99 zł) - 27 godzin,
3. Aldi - wkład parafinowy z dwupaku (3,99 zł za dwie sztuki) - 25 godzin.

Matylda Witkowska



Zmiana czasu najbardziej dotyka ludzi, którzy mają problemy ze snem lub mają zaburzony rytm okołodobowy.



FOT. KRZYSZTOF SZYMCHAK

„Skowronki” kontra „sowy”, czyli komu żyje się lepiej

Ponoć ten świat skrojony jest pod „skowronki”, przecież do szkoły, czy pracy biegamy zazwyczaj rano. I to właśnie poranne Marki lepiej znoszą zmianę czasu z letniego na zimowy, bo wcześniej robi się jasno. Ale, umówmy się, żyć pełnią życia, cieszyć każdym dniem może każdy, niezależnie od tego, o której godzinie wstaje z łóżka i jak późno kładzie się spać.

Film „Co mi zrobisz, jak mnie złapiesz” Stanisława Barei. Kultowa rozmowa w holu dworca kolejowego. Dwóch robotników rozprawia o wyjeździe do pracy.

- Ja to, proszę pana, mam bardzo dobre połączenie. Wstaję rano za piętnaście trzecia. Latem to już widno. Za piętnaście trzecia jestem ogolony, bo gołę się wieczorem. Śniadanie jadam na kolację. Tylko wstaję i wychodzę.

- No, ubierasz się pan.
- W płaszcz - jak pada. Opłaca mi się rozbierać po śniadaniu?
- Fakt!
- Do PKS mam pięć kilometrów. O czwartej za piętnaście jest PKS.
- I zdążasz pan?
- Nie, ale i tak mam dobrze, bo jest przepełniony i nie zatrzymuje się. Przystanek idę do mleczarni. To jest godzinka.

Potem szybko wiozą mnie do Szymanowa. Mleko, widzi pan, ma najszybszy transport, inaczej się zsiada. W Szymanowie zsiadam, znoszę bańki i łapię EKD. Na Ochocie w elektryczny do stadionu, a potem to już mam z górki, bo tak... w 119, przesiadka w 13, przesiadka w 345 i jestem w domu, to znaczy w robocie. I jest za piętnaście siódma! To jeszcze mam kwadrans. To sobie obiad jem w bufecie, to po fajrancie już nie muszę zostawać, żeby jeść, tylko prosto do domu. Igóra 22.50 jestem z powrotem. Gołę się. Jem śniadanie i idę spać.

Czas to ponoć najcenniejsza rzecz, jaką posiadamy. Nic więc dziwnego, że każdy gospodaruje nim najlepiej jak potrafi. Oczywiście wszystko zależy od tego, czy zaliczamy się do grupy „skowronków” czy „sów”, bo to generuje nasz rytm dnia. Jeżeli zmiana czasu z letniego na zimowy kogoś cieszy, to raczej tych pierwszych.

Jeszcze przed budzikiem

Anna, pracuje zdalnie i tak naprawdę nie musiałaby wstawać bladym świtem, ale wstaje. Budzik dzwoni dokładnie o 5.30. Pyszna kawa, potem spacer z psem. Wracając do domu wstępnie po bułki do osiedlowego sklepiku, około 8.30 odpala komputer.

- Mówiąc szczerze, często wstaję przed budzikiem. Podobnie jest w sobotę, niedzielę, czy święta. Czasami chciałabym pospać dłużej, ale po prostu nie mogę - mówi.

Najlepiej funkcjonuje do południa i wczesnym popołudniem. Wtedy najwięcej robi, najłatwiej przychodzi jej praca. Zawsze tak było. Pamięta, chodziła do liceum, po lekcjach biegła na treningi, bo była zapalonym sportowcem, do domu wracała około 19.00. Nie była w stanie się uczyć, choć wiedziała, że znajomi z jej paczki właśnie wtedy, albo jeszcze później siadali do książek. Ona wolała położyć się spać, wstać o 4.00 i zakuwać.

- Ludzie z klasy pukali się w czoło - opowiada.

Oczywiście, zdarzało się, że uczyła się także wieczorami, zwłaszcza przed maturą. Mus to mus, wiadomo. Wolała jednak to poranne wstawanie.

Ale coś za coś, jak to mówią. Około 16.00 dopada ją pierwsze zmęczenie, ogarnia potworna senność.

- A im jestem starsza tym gorzej to wygląda - wzrusza ramionami. Szybka kawa, albo spacer z psem zazwyczaj pomagają.

Nie ukrywa, że najbardziej męczyła się w pracy, w której najczęściej działa się po południu, a do późnych godzin wie-

czornych trzeba było utrzymać umysł w formie. Potrzebowała kilku miesięcy, żeby się przestawić. I była zachwycona, kiedy mogła wreszcie wrócić do swojego normalnego rytmu dnia: wstawać wcześniej i chodzić spać około 23.00, bo o tej godzinie kładzie się do łóżka.

Ma wśród znajomych i „skowronki” i „sowy”. Doskonale wie, do kogo nie dzwonić przed południem, a kogo nie zdziwi telefon o północy. Jedni i drudzy układają dzień pod swój chronotyp: w pracy wybierają poranne albo popołudniowe zmiany, ze znajomymi umawiają się na lunch albo późne kolacje. Krótko mówiąc żyją w ciągu dnia lub nocy.

Jednej z koleżanek, typowej „sowie”, wówczas dziennikarce radiowej, szefasze kazali przychodzić do pracy na 5.00 i czytać serwisy informacyjne. Prosiła, tłumaczyła, że to będzie radiowy koniec świata. Nic, podjęli decyzję i tyle. Po kilku miesiącach sami zmienili zdanie: przychodziła na 11.00, ponoć o 5.00 nawet głos miała jakiś nie jej.

Inna, dla odmiany „skowronek”, co jakiś czas między 8.00 a 9.00 dzwoniła do swojej szefowej, żeby zdać relację z postępów w pracy. Nie rozumiała, czemu ta jest dla niej rano taka niemilla, lubiły się przecież, szanowały. Wreszcie któregoś dnia

usłyszała w słuchawce: „Kochana, mogłabyś dzwonić jakieś dwie godziny później, za każdym razem mnie budzisz”. Oniemiała. 9.00 rano to był dla niej środek dnia.

- Wolę, kiedy rano jest jasno. Więc przejście na czas zimowy aż tak bardzo nie demoluje mojego rytmu dnia, chociaż oczywiście nie znoszę tych ciemnych, ponurych popołudni - mówi. I przyznaje, że ma znajomych, dla których czas zimowy to organizacyjne piekło.

Oszczędności niewielkie

I wygląda na to, że będą musieli w tym piekle żyć. Wprawdzie w 2019 roku parlament europejski podjął decyzję o ostatecznej rezygnacji ze zmiany czasu letniego i zimowego. Ostatnia taka zmiana miała nastąpić 25 października 2020 roku, ale pandemia koronawirusa pokrzyżowała te plany. I nic nie wskazuje na to, żeby europosłowie do tego tematu wrócili, a zajęli się nim nie bez powodu. Z badań Komisji Europejskiej z 2018 roku wynika, że 84 proc. Europejczyków opowiada się za zniesieniem zmian czasu. Podobne wyniki przyniosło badanie CBOS z 2019 roku - ponad 78 proc. Polaków jest tego samego zdania. Większość ludzi chciałaby, aby przez cały rok obowiązywał czas letni.

Właściwie do przesuwania wskazówek zegara powinniśmy się przyzwyczaić, pierwszy na ten pomysł wpadł wiele lat temu amerykański uczonec i polityk Benjamin Franklin, współautor Konstytucji Stanów Zjednoczonych, ale przyzwyczaić się nie możemy. Czemu właściwie miał służyć ten zabieg? Lepszemu dopasowaniu aktywności człowieka do godzin, w których jest najwięcej światła słonecznego i oszczędnościom, stąd w języku angielskim, czas letni określa się jako „czas oszczędzający światło dzienne”. W Polsce zmiana czasu została wprowadzona w okresie międzywojennym, następnie w latach 1946-1949, 1957-1964, a od 1977 roku stosuje się ją nieprzerwanie.

Tyle tylko, że oszczędności z tym związane wcale nie są takie oczywiste. W 2018 roku portal wysokienapiecie.pl przytaczał wyniki badań na temat wpływu przeprowadzania zmiany czasu na zużycie energii. I tak w Niemczech zmiana czasu dwa razy w roku daje ok. 0,8 proc. oszczędności na korzystaniu w domach z energooszczędnego oświetlenia. Z kolei czeska analiza 162 różnych badań z całego świata wykazała, że czas letni dawał średnio 0,34 proc. oszczędności w zużyciu energii w całej gospodarce, a w większości państw euro-

pejskich jeszcze mniej. „Eksperci oceniają, że tak naprawdę są to nieznaczące wartości i zależą w dużej mierze od położenia geograficznego” - napisano w raporcie. Większe korzyści ze zmiany czasu miały odnosić europejskie państwa znajdujące się bardziej na południu.

Włoskie Towarzystwo Medycyny Środowiskowej otworzyło zaapelowało, aby nie przedstawiać zegarków i pozostawić czas letni. Z przedstawionych przez nie badań wynika, że to nie zmiana czasu, a obowiązkiwanie czasu letniego przez cały rok przyniosłoby Włochom roczne oszczędności w wysokości 500 milionów euro i zmniejszenie emisji dwutlenku węgla o 200 tys. ton. Z danych firmy Terna Rete Italia wynika, że obowiązujący obecnie przez pół roku czas letni, czyli dodatkowo godzina światła słonecznego, pozwoliła zaoszczędzić Włochom w latach 2004-2018 9,1 mld kWh, co przyniosło oszczędności rzędu około 1,5 mld euro.

Co do naszej aktywności i dobrego samopoczucia związanego z większą ilością światła dziennego, założenia Benjamin Franklin też nie do końca się sprawdziły.

Według prof. Elżbiety Pyzy z Instytutu Zoologii i Badań Biomedycznych Uniwersytetu Jagiellońskiego lepiej by było, gdybyśmy nie przestawiali dwa razy do roku zegarów.

- Nasz zegar wewnętrzny funkcjonuje po to, aby zanim jeszcze wstaniemy i zanim zobaczymy światło dzienne, nasz organizm już był przystosowany do działania - stwierdziła prof. Elżbieta Pyza w rozmowie z Polską Agencją Prasową. - Osobiście uważam, że wprowadzenie jednolitego czasu letniego przez cały rok byłoby dobre, z uwagi na to, że dłuższy dzień jest korzystny. Ktoś wcześniej wstając mógłby jednak woleć, aby jasno było wcześniej - to są kwestie indywidualne - dodała.

Zdaniem pani profesor to, w jakim stopniu odczuwamy konsekwencje zmiany czasu, wynika przede wszystkim ze stopnia naszej wrażliwości na takie zmiany. Jedni ludzie odczuwają jako dużą dolegliwość, inni nie. Teoretycznie jeden dzień powinien wystarczyć, aby zegar wewnętrzny mógł się przystosować do jednogodzinnej zmiany czasu. Ale nie wszyscy reagują w ten sposób, niektórzy do nowych warunków przyzwyczajają się nie przez jedną dobę, ale przez cały tydzień.

- Mechanizm zegara okołodobowego reguluje rytm organizmu niezależnie, ale musi się też dostosować do warunków zewnętrznych. Dlatego zmiany w tym trybie mają swoje konsekwencje: prowadzą do desynchronizacji pomiędzy tym, co się dzieje na zewnątrz, a wskazaniami zegara wewnętrznego - tłumaczyła prof. Pyza.

Wiadomo, że zmiana czasu najbardziej dotyka ludzi, którzy mają problemy ze snem lub mają zaburzony rytm okołodobowy. A kiedy śpimy źle, rośnie nam ciśnienie, tętno, a tym samym zwiększa się ryzyko innych dolegliwości.

I choć sama zmiana czasu nie jest główną przyczyną problemów zdrowotnych u większości z nas, to rezygnacja z niej, przynajmniej zdaniem lekarzy, przynosiłaby więcej dobrego niż złego.

Na razie jednak jest jak jest. W nocy z soboty na niedzielę cofamy wskazówki zegara o godzinę do tyłu.

Zanim zapadnie ciemność

Dla Andrzeja i Krystyny zmiana czasu na zimowy to organizacyjna demolka. Oboje, typowe „sowy”, chodzą spać grubo po północy i nie wstają przed południem.

- Tak mamy od zawsze - mówi Krystyna. - Nasze życie zaczyna się po 20.00, wtedy siadamy do kolacji, potem czytamy, oglądamy „Szkoła kontaktowa”, jakieś filmy. Bardzo późno chodzimy spać, ale też późno wstajemy - opowiada.

Prowadzą agroturystykę: mają dom dla gości, bardzo duże podwórko, na którym posadziła dziesiątki kwiatów i krzewów.

- Każdy, kto ma dom, nie mówiąc już o dwóch, wie, że wkoło jest zawsze coś do zrobienia. Kiedy przechodzimy na czas zimowy, po prostu nie starcza mi dnia - przyznaje.

I tłumaczy, że zanim weźmie prysznic, zje śniadanie jest 14.00, za dwie godziny robi się ciemno. Nie jest w stanie podlać roślin, narąbać drewna, zgrażyć liści, a trzeba przecież zrobić jeszcze jakieś zakupy, posprzątać, coś ugotować.

- Z niczym nie jestem w stanie zdążyć - narzeka.

Ich znajomi prowadzą podobny tryb życia, głównie nocny. Każdy ma gospodarstwo, kawałek ziemi. Jesienią i zimą jest problem, żeby zdążyć z robotą zanim zapadną ciemności.

- Wydaje mi się, że na wsiach czas zimowy jest trudniejszy do zniesienia niż w miastach. Tu nie ma kin, teatrów, restauracji, nie ma tylu rozrywek. Ludzie żyją trochę rytmem dnia, a „sowy” mają zupełnie przeciwny - wybuchają śmiechem Krystyna. Andrzej tylko potakuje.

Lidka, ich przyjaciółka, też prowadzi agroturystykę, też ma kawałek ziemi. Nawet próbowała się swego czasu przestawić: wstawać wcześniej i wcześniej kłaść się spać. Nic z tego nie wyszło.

- Nie byłam w stanie usnąć przed północą, a jeśli nawet wstałam o 8.00, wszystko leciało mi z rąk. Chodziłam po domu jak zombi - wspomina.

Ona też zaczyna życie nocą. Wtedy dzwoni do znajomych, gotuje obiad na następny dzień,

czyta, ogląda filmy na przeróżnych platformach, przyjmuje sąsiadów.

- Na wsiach ludzie spotykają się wieczorami - tłumaczy. - W ciągu dnia każdy ma coś do zrobienia, a to na podwórku, a to trzeba gościom coś wytłumaczyć, pokazać, gdzie ich zawieźć - wzrusza ramionami.

Ich miastowi znajomi też nie kładą się spać przed 2.00. Późnym wieczorem najlepiej ogarnia im się rzeczywistość. Wcześniej rano najlepiej im się śpi.

„Skowronki” mają lepiej

Dwa lata temu dr Joanna Gorgol z Uniwersytetu Warszawskiego wraz ze współpracownikami próbowała dociec, komu w Polsce żyje się lepiej „skowronkom” czy „sowom”. Rezultaty ich pracy opublikował „Plos One”.

Na swojej stronie internetowej dr Gorgol przyznaje, że tematem chronotypu, czyli indywidualnych, częściowo wrodzonych preferencji co do pory zaczynania i kończenia aktywności, zainteresowała się, bo nie godziła się ze stereotypami. Zwłaszcza tymi dotyczącymi „sów”, czyli osób, które chodzą spać późno i późno wstają, a ich aktywność jest najbardziej wydajna po południu i wieczorem.

- Często bywają postrzegane przez społeczeństwo jako mało produktywne, mało sumienne, czy nieodpowiedzialne. Prowadzę dalsze badania na ten temat z nadzieją, że ich wyniki przyczynią się do częstszego uwzględniania potrzeb osób wieczornych np. w kontekście środowiska szkolnego lub pracy - wyjaśniała Joanna Gorgol.

Już jakiś czas temu zauważono, że istnieje grupa ludzi, potocznie nazywana „sowami” oraz druga, niejako przeciwstawna - „skowronkami” -

przy czym większość z nas ma jednak chronotyp mieszany.

„Chronotyp (...) jest centralnym aspektem indywidualnych różnic w obszarze rytmu okołodobowego. (...). Wiele badań wykazało, że poranność-wieczorność jest związana nie tylko z porami snu i pobudki, ale także wieloma innymi fizycznymi i psychologicznymi cechami, włączając w to wydolność poznawczą, funkcjonowanie emocjonalne, inteligencję emocjonalną czy osobowość” - piszą we wstępie autorzy pracy w „Plos One”.

Joanna Gorgol ze współpracownikami przeanalizowała ankiety dwóch grup osób mieszkających w Polsce (500 i 728 osób). Najpierw ustalono ich typ chronometru, a potem poziom zadowolenia z życia i poziomu sumienności.

„Co ważne, chronotyp ma również znaczenie dla jakości życia i rozwoju jednostki. Mianowicie, badania wskazują, że poranność jest związana z wyższym poziomem satysfakcji w życiu, wyrażaną jako subiektywna ocena jakości życia na podstawie osobistych indywidualnych kryteriów” - przypominają naukowcy.

Badania pokazują, że „skowronki” są bardziej sumienne, „sowy” zaś bardziej kreatywne, a tym samym skłonne do ryzykownych zachowań.

Zdaniem Joanny Gorgol i jej współpracowników, korzyści chronotypu porannego mogą wynikać z różnych powodów, choćby z lepszej jakości snu, a ta rzutuje na samopoczucie i satysfakcję z życia.

Zauważono, że „poranność” związana jest z lepszymi wynikami w nauce, a to często przekłada się na sukces życiowy. Może stąd „skowronki” są bardziej zadowolone z życia niż „sowy”. Te drugie, zwłaszcza

w północnej części Europy, gdzie jest ich mniej niż na południu, łatwego życia nie mają, choć badania wykazują, że są inteligentne i mają poczucie humoru.

Inna rzecz, że świat skrojony jest pod „skowronki” - zarówno do szkoły, jak i do większości miejsc pracy trzeba wstać wcześniej rano, „sowy” cierpią z tego powodu okrutnie, pracują mniej wydajnie w ciągu dnia, bo jak wiadomo rozkręcają się dopiero wieczorem.

Z kolei naukowcy z University of Birmingham odkryli, że mózgi „sów” w niektórych aspektach działania wykazują fundamentalne różnice w porównaniu do mózgów „skowronków”. Rozbieżności dotyczyły wielu obszarów mózgu, które, jak wyjaśniają naukowcy, biorą udział w podtrzymaniu świadomości.

Wiąże się z tym gorsza koncentracja, wolniejsze reakcje i zwiększona senność „sów” w ciągu typowego dnia (między godz. 8 rano a 8 wieczorem), co widać szczególnie w godzinach rannych.

Konsekwencje wpływu chronotypu na nasze życie mogą być jednak poważniejsze. Naukowcy z Northwestern Medicine i University of Surrey po analizie danych 50 tys. osób obserwowanych przez 6,5 roku zauważyli, że osoby preferujące późne wstawanie mają o 10 proc. większe ryzyko śmierci, niż ludzie, którzy wcześniej kładą się spać i wcześniej zaczynają dzień.

Wcześniejsze badania dowodzą też, że „sowy” częściej cierpią na kłopoty z metabolizmem i układem krążenia. Autorzy publikacji podkreślają jednocześnie, że o tym, czy ktoś lubi wstawać późno, czy wcześniej w połowie decydują geny, a w połowie środowisko.

Potrąfimy się dostosować

Nie wszyscy jednak tak kurczowo trzymają się „skowronków” i „sów”. Michael Breus, psycholog, który bywa nazywany doktorem snu, uważa, że mamy 4 główne chronotypy, odpowiadające temu, jak w naturze zachowuje się delfin, niedźwiedź, wilk i lew.

Najwcześniej wstawać ma lew (budzi się nawet o 5.30) i potrafi efektywnie pracować do około 17.00. Wieczorem jest potwornie zmęczony, więc zasypia już o 22.00. Delfin wstaje około 06.30, najlepiej funkcjonuje wcześniej rano oraz po południu, w środku dnia często jednak odczuwa spadek formy. Delfiny rano są bardziej kreatywne, a wieczorami łatwiej radzą sobie z trudnymi zadaniami. Miewają problemy z zasypianiem. Wilki wstają najpóźniej i nie bez trudności. Rano są mało efektywne. Ich czas pracy zaczyna się około 11.00 i trwa do mniej więcej 18.00 - 19.00. Zasypiają najpóźniej ze wszystkich chronotypów.

Niedźwiedzie wstają około 7.00 - 07.30 i rano dobrze pracują nad trudnymi zadaniami. Mają ogromną potrzebę drzemki w ciągu dnia i bez niej w zasadzie nie mogą efektywnie funkcjonować, ale jeśli się prześpią, to potrafią pracować wieczorem bez żadnego problemu. Powinny chodzić dość wcześniej spać.

Co ciekawe, zdaniem naukowców, bardzo wielu z nas ma chronotyp mieszany, inaczej rzecz mówiąc, potrafi się dostosować. Jeśli trzeba - wstanie wcześniej rano, albo pójdzie spać grubo po północy.

Więc nie ma się co zmartwiać. Bo, umówmy się, życie pełnią życia, cieszyć każdym dniem mogą tak skowronki jak sowy, nie mówiąc już o niedźwiedziach, delfinach i wilkach.

Dorota Kowalska



Kiedy śpimy źle, rośnie nam ciśnienie, tętno, a tym samym zwiększa się ryzyko innych dolegliwości. Kawa rano nie pomoże...

7 października ukaże się kolejny komiks o sympatycznych Galach. Kilka dni przed światową i polską premierą komiksu „Asteriks w Luzytanii” mamy dla Was rozmowę z jego twórcami. O niezwyklej podróży Galów do Portugalii opowiadają nam Fabrice Caro oraz Didier Conrad.

Twórcy kultowego komiksu opowiadają o kulisach powstania tego tomu i nie wykluczają, że Galowie kiedyś odwiedzą Polskę. - Absolutnie nie wykluczam tego w przyszłości - mówi Fabcaro, dodając, że jego zdaniem Polacy są podobni do Portugalczyków (Luzytańczyków).

- Jesteście tak samo melancholijni - twierdzi scenarzysta.

W tomie „Asteriks w Luzytanii” powraca motyw podróży dzielnych Galów. Tym razem odwiedzają Portugalie. Skąd wziął się pomysł na kierunek wyprawy?

Fabcaro: To niepisana tradycja serii o Asteriksie, że naprzemiennie mamy tomy, które dzieją się w wiosce Galów oraz te związane z podróżą. Wydawca powiedział mi, że bym robił, co chcę, niczego mi nie narzucał, bo uznał, że ważniejszy od dotrzymywania tradycji jest dobry pomysł na album. Sam miałem jednak ochotę trzymać się tego zwyczaju i nie odchodzić od reguły. Zrobiłem listę krajów, które były już odwiedzane przez Asteriksa i Obeliksa. Okazało się, że bardzo blisko położona Gali Luzytania nigdy jeszcze nie występowała w żadnym z komiksów o Asteriksie. Poza tym byłem spragniony słońca, atmosfery wakacji i wypoczynku, dlatego wydało mi się, że Luzytania to idealna miejscówka na kolejny album.

Czy na liście krajów, które odwiedzi Asteriks, znajdzie się Polska?

Fabcaro: Trochę to przypadek, ale kilka dni temu rozmawiałem z Anne Goscinny, córką Rene Goscinnego, który był Polakiem, a ona ma polskie korzenie. Ona również zasugerowała mi, że bardzo fajnie byłoby, gdyby któryś z kolejnych albumów miał się w Polsce. Absolutnie nie wykluczam tego w przyszłości, ale są dwie rzeczy, na które musiałbym się przygotować. Po pierwsze nie znam historii antycznej Polski, musiałbym się zagłębić w ten temat. Poza tym chciałbym uniknąć sytuacji, w której powtarzam pewne motywy. W „Asteriksie w Luzytanii” uwypuklona została melancholia Portugalczyków. Moim zdaniem Polacy są równie melancholijni. Nie chciałbym pokazywać nacji o podobnym nastawieniu, musiałbym znaleźć w Polakach jakąś inną charakterystyczną cechę. To jednak nie oznacza, że



Fabrice Caro

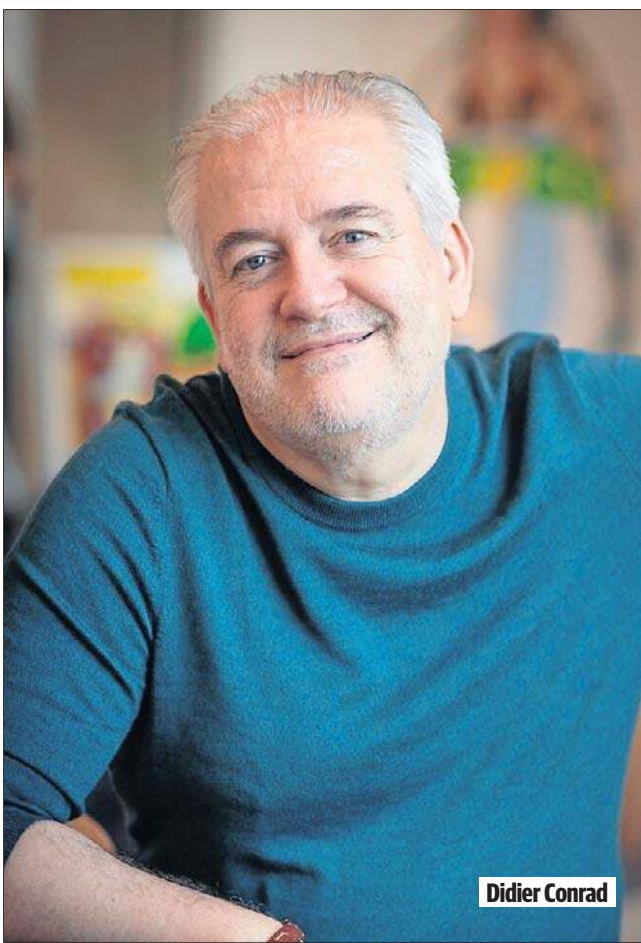
Asteriks być może odwiedzi Polskę

w niedalekiej przyszłości taki komiks nie powstanie.

Portugalczycy Pana zdaniem przypominają Polaków, a Luzytańczycy przypominają Galów?

Fabcaro: Odległość między Francją a Portugaliją nie jest duża, ale natury Portugalczyków, czyli Luzytańczyków, i Francuzów, czyli Galów, są różne. Galowie, mówiąc z lekkim przybliżeniem oka, są bardziej aroganccy i ekstrawertyczni. Patrząc bardziej w przyszłość. Natomiast Luzytańczycy są melancholijni, spokojni, introwertyczni. Obie nacje wiele różni, co pokazaliśmy w albumie. Mimo że geograficznie mieszkamy blisko siebie, nie widziałem między nami wielu podobieństw.

Didier Conrad: Podejście Portugalczyków do życia jest bardziej nostalgiczne, częściej rozpatrują, co się stało w przeszłości, natomiast Francuzi są bardziej skoncentrowani na tym, co się stanie, nie rozgrzebują przeszłości. Żyją tym, co się dzieje tu i teraz, nie myśląc, że zaraz może się coś złego wydarzyć.



Didier Conrad

Didier, calçada portuguesa, portugalska sztuka zdobienia chodników i ulic, jest jednym z ważniejszych motywów rysunkowych, które przewijają się w tym albumie.

Didier Conrad: Podczas prac nad rysunkami mocno opierałem się na designie i sztuce portugalskiej, nie tworzyłem niczego od podstaw. Wszystko musi być odpowiednio skomponowane i spójne z kulturą kraju, który odwiedza Asteriks. To zostało w komiksie dokładnie odwzorowane, na poszczególnych obrazkach są autentyczne wzory z portugalskich ulic.

Kiedy rysownik - jak w tym przypadku - otrzyma wiele zdjęć przedstawiających miejsce, w którym rozgrywa się komiks, to ma łatwiej? Czy lepiej jest rysować to, co się widziało na własne oczy?

Didier Conrad: To dwa różne aspekty. Jeśli chcemy dokładnie pokazać dane miejsce na planszach, to najlepiej bazować na zdjęciach, bo wtedy mamy dużo szczegółów, które można

odwzorować. Należy jednak pamiętać, że rysunki powinny również ukazywać atmosferę danego miejsca, a tego nie da się zrobić na podstawie samych zdjęć. Jeśli chodzi o album „Asteriks w Luzytanii”, to odwiedzałem już Portugalie i pamiętam atmosferę tamtego miejsca, dlatego było mi dużo łatwiej ją narysować.

Seria o Asteriksie opowiada o antycznej historii, ale zawsze podążała za trendami sztuki komiksowej. W jakim kierunku podąża obecnie francuski czy europejski komiks?

Fabcaro: Jeśli chodzi o francuski komiks, to pod względem artystycznym dostrzegam ciągły rozwój. Na rynku wciąż pojawiają się nowe komiksy czy powieści graficzne, które coraz częściej są wydawane. Mamy bardzo dużo ciekawych, nowych publikacji, ale jeśli chodzi o aspekt rynkowy, ekonomiczny, to z powodu tak dużej liczby nowych tytułów niestety mogą przetrwać tylko te najbardziej znane lub wydawane przez największe wydawnictwa. Pod względem artystycznym przemysł komiksowy jest bardzo płodny, ale z punktu widzenia ekonomii przetrwają tylko ci najbardziej umocowni na rynku.

Obeliks to, wiadomo, miłośnik dobrej kuchni. Portugalska kuchnia przypadnie mu do gustu?

Fabcaro: Obeliks w tym albumie jest bardzo nieszczęśliwy. Albumy podróżnicze często wykorzystują stereotypy związane z danym krajem czy narodem. W najnowszym albumie tym stereotypem jest to, że w Portugalii je się tylko i wyłącznie suszonego dorsza (bacalhau). Pojawia się on wszędzie, a Obeliks jest wielkim fanem mięsa, zwłaszcza dziczyzny. To album, w którym Obeliks przeżywa prawdziwe kulinarne katusze.

Jakie są Wasze najbliższe plany artystyczne? Jest pomysł na kolejny tom Asteriksa, a może pracujecie nad innymi projektami?

Didier Conrad: Odpoczywam i czekam na kolejny tom Asteriksa, czekam na to, co Fabrice wymyśli.

Fabcaro: Mam dużo pracy i pomysłów. Pracuję dla wielu różnych czasopism, ale tworzę również nieco mniejszy komiks dla kameralnego wydawnictwa. Rozpocząłem też pisanie powieści, mam również pomysły dotyczące kolejnych przygód Asteriksa, ale nie ma jeszcze decyzji, czy będę tworzył kolejny tom. Poprzedni scenarzysta (Jean-Yves Ferri - przyp. autora) zrobił sobie przerwę i nie wiadomo, czy wróci już do pracy nad kolejnym albumem, czy ta przerwą będzie dłuższa.

Bartłomiej Romanek



LOTERIA

WYKLARUJ SOBIE KUCHNIĘ MARZEŃ!



nagroda główna

20 000

na Twoją
wymarzoną
kuchnię
zł

nagrody tygodniowe



x1
robot
KitchenAid

10x
na kuchenne
dodatki

300 zł

1

Kup dowolne **Masło
Klarowane Mlekovita**
i zachowaj dowód zakupu.

2

Wypełnij formularz
zgłoszeniowy na
www.loteriaklarowane.pl

3

Twoje zgłoszenie **weźmie
udział w losowaniu nagród
tygodniowych i głównej!**

Sprzedaż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń: **01.10.2025 - 31.01.2026 r.** Loteria promocyjna dla osób powyżej 18 roku życia.
Organizator: First Line Polska sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie. Regulamin loterii: loteriaklarowane.pl

Sara James:

Choć jestem młodą osobą, to już dokładnie wiem, czego chcę...

Młoda piosenkarka wyruszy niebawem w swoją pierwszą klubową trasę koncertową po Polsce. Towarzyszy temu wydanie rozszerzonej wersji jej debiutanckiej płyty „Playhouse”. Nam Sara James opowiada, jak trzy lata funkcjonowania w polskim show-biznesie wpłynęły na jej zdrowie psychiczne.

Właśnie ukazuje się rozszerzona wersja Twojej debiutanckiej płyty - „Playhouse: The Full Story”. Skąd taki pomysł?

Wydając ten album, miałam poczucie, że ta historia nie jest jeszcze dla mnie ostatecznie zamknięta. Zostało bowiem kilka utworów, które się na nim nie znalazły. Postanowiliśmy więc wraz z moją wytwórnią wydać jego rozszerzoną wersję i domknąć zawartą na nim historię tymi piosenkami. Jest wśród nich bardzo imprezowy utwór „Kiki”, emocjonalny „Gun Fight”, rapowy „M.I.A.” oraz hyper-popowy „Passport”. Każdy więc znajdzie tam coś dla siebie. Cały ten album jest mieszanką emocji, które przeżywałam w ciągu ostatnich

lat. To takie moje dojrzewanie w pigułce.

Część piosenek powstała w Stanach Zjednoczonych, a część w Europie. Inaczej pracuje się tam i tutaj?

Wygląda to bardzo podobnie. Może z tą różnicą, że w Stanach producenci prezentują bardzo wysoki poziom i są wyjątkowo ambitnymi ludźmi. Kiedy tam kończyłam jakiś numer i nawet jeśli było to jeszcze demo, to brzmiał on jakby był finalnie zmiksowany. Ale w Europie też dobrze mi się pracowało, nie widzę więc jakiejś wielkiej różnicy. Najważniejsze tu i tam jest podejście do artysty - że powinno być tak jak on sobie zażyczy.

Z jakim przyjęciem płyta spotkała się w Stanach?

Chyba z dosyć dobrym. Niektóre numery były puszczane w radiach, podobnie zresztą jak w Europie Zachodniej, choćby w Londynie. A jedna z piosenek została nawet wykorzystana w jakimś serialu. Czyli całkiem spoko - choć wiadomo, że nie jest to jeszcze taki poziom, jaki chciałabym, aby był. Ale spokojnie: osiągnę to małymi krokami.

W Polsce modny jest teraz inny pop - w stylu Sanah czy Sylwii Grzeszczak. Nie ciągnie Cię w tę stronę?

Trudno powiedzieć. Ja chyba jestem bardziej... amerykańska. (śmiej) Mam swój styl i tego się trzymam.



FOT. KLAUDIA PIWIEK

kańska. (śmiej) Mam swój styl i tego się trzymam.

Nie miałaś ochoty nagrać choć jednej piosenki po polsku?

Nie do końca. Cały concept tej płyty był raczej amerykański i takie to miało być, bo chcemy lansować te nagrania poza granicami Polski. Jestem jednak otwarta na kolaboracje z polskimi artystami.

A próbowałaś kiedyś w ogóle śpiewać po polsku?

Tak. Mam już numery z polskimi artystami, których cenię i lubię. Może więc kiedyś nagram też i cały swój utwór po polsku.

„Playhouse” to podsumowanie trzech najbardziej intensywnych lat w Twoim życiu. Bardzo zmieniłaś się przez ten czas?

Bardzo. Pisząc te piosenki, byłam w dużym dołku psychicznym. Przeżywałam trudne chwile. Był to dla mnie naprawdę ciężki czas. W niektórych numerach słysząc, jak powoli z tego wychodzę. Kiedy teraz fani słuchają tych piosenek, nie są w stanie powiedzieć, kiedy jakaś z nich była nagrywana. Ja natomiast dokładnie zdaję sobie z tego sprawę i słyszę wyraźnie różnicę, kiedy było u mnie lepiej, a kiedy gorzej. Choć oczywiście te utwory są trochę pomieszane.

A skąd u Ciebie był ten psychiczny dołek?

Myślę, że było to spowodowane wieloma rzeczami, przede wszystkim moim prywatnym przeżyciami. To jakieś takie chwilowe zagubienie. W sumie ciężko powiedzieć.

Dorastanie samo w sobie jest trudne. Jest jeszcze trudniejsze, gdy ciągle jest się na świeczniku?

Zdecydowanie. Chociaż w tym momencie mojego życia jestem już przyzwyczajona, że ludzie pisali, piszą i będą pisać na mój temat. Trzeba tylko pamiętać, żeby się tym nie przejmować i robić swoje. Gdzieś już na początku mojej kariery zosta-

Łódź w obiektywie



51 maluchów (najmłodszy ma 3 lata, najstarsi - 7) na kolorowych rowerkach zjawili się w sobotę przed hurtownią papierniczo-biurową Gust-Pol na zawodach rowerkowych.

Poszukiwanie narkotyków, pościg za złodziejami, pasażerowie jako zakładnicy i atak terrorystyczny - to scenariusz ćwiczeń służb mundurowych, które odbyły się na zapleczu technicznym Łódzkiej Kolei Aglomeracyjnej.



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI



Kapusta szatkowana kosztuje 2,50 zł - 3 zł za kilogram i jest obecnie najbardziej pożądanym towarem na łódzkich rynkach. Sezon na kiszenie trwa w najlepsze.

FOT. TOMASZ JABŁOŃSKI

łam przygotowana na to, że tak po prostu jest, że to cena, którą się płaci za popularność.

Jak wszystkie osoby publiczne, jesteś narażona na internetowy hejt. Negatywne komentarze dotyczące Twojego wyglądu czy ubioru bardziej Cię irytują, czy bolą?

Teraz większość po prostu sływa po mnie. Ostatnio był jednak taki czas, kiedy wiele osób komentowało moje ciało, które się zmienia. I to mnie w jakiś sposób na pewno zabolalo. Ale też umocniło. Generalnie uważam, że to obrzydliwe, aby złośliwie komentować zmiany ciała, jakie zachodzą u niepełnoletniej osoby. Bo to przecież naturalne dla każdego człowieka w procesie dojrzewania, że ciało rozwija się cały czas. Ten hejt był tym bardziej dla mnie przykry, że wcześniej miałam duże problemy z odżywianiem się i dysmorfie.

Wzięłaś niedawno udział w kampanii reklamowej Rossmanna, mającej pomóc nastolatkom w samoakceptacji. Ty też zmagasz się z tym problemem?

Tak. Dlatego też wzięłam udział w tej kampanii. To ważne, aby mówić o tym otwarcie, że nastolatki mają problem z samoakceptacją. Dlatego pokazujemy, że nawet jeśli czasem ma się te złe dni, to generalnie trzeba siebie akceptować i kochać, bo zawsze będziemy mieli tylko to jedno ciało. Można sobie zrobić wiele operacji plastycznych, ale na koniec dnia to i tak będzie to twoje ciało. I jeśli nie masz poukładane w głowie, to nie wiem, co zrobisz, a i tak nie będziesz siebie kochać. To dla mnie ważne, aby szerzyć tego świadomość. Oczywiście to nie jest tak, że wzięłam udział w tej kampanii, bo już tego tak nie przeżywam. Oczywiście, że przeżywam, i często się na tym łapię. Ważne jest jednak, aby to nie była codziennie główna myśl w głowie.



W takich piosenkach, jak „M.I.A.”, dodajesz sobie pewności i wiary w siebie. To pomaga?

Muzyka to dla mnie forma terapii. Dzięki niej wyrzucam z siebie dobre i złe emocje. Dodaje też sobie otuchy. To jakby pamiętnik moich uczuć i przeżyć.

Nie ukrywasz, że Tobie pomogła przede wszystkim terapia. Nie da się dzisiaj bez tego obejść, pracując w show-biznesie?

Nie tylko w show-biznesie. Uważam, że każdy powinien być na terapii. Zawsze mówię o tym głośno, że jeśli ktoś idzie na terapię, to nie oznacza to, że coś jest z nim nie tak i to jakiś ostatni dzwonek. Oczywiście przypadki są różne. Ja poszłam na terapię, kiedy było już ze mną tragicznie. Teraz jest ze mną już dobrze, ale nadal na nią chodzę, bo to bardzo ważne, aby dbać o nasze zdrowie psychiczne. Jestem z pokolenia, które szerzy tę wiedzę. Nie znam wokół siebie nikogo, kto nie byłby na terapii.

Show-biznes jest chyba wyjątkowo stresogeny. Kiedyś sama powiedziałaś:

„W tej branży ludzie często nie mają dobrych zamiarów i są interesowni”. Jak dajesz sobie z tym radę?

W tym momencie jestem już do tego przyzwyczajona. Trzeba po prostu pamiętać o tym, że nawet jeśli ja mam dobrą intencję, to ta druga osoba nie zawsze ją ma. Dlatego powinno się być ostrożnym. Jest to trochę przykre, bo ja jestem człowiekiem, który stara się ufać innym i dawać w relacjach część siebie w różnych sytuacjach: romantycznych, przyjacielskich czy zawodowych. Staram się być szczerą i wychodzę zawsze z dobrego miejsca, a inni nie zawsze to robią. Niestety, trzeba się do tego przyzwyczaić, bo teraz świat tak wygląda.

Masz przy sobie rodzinę, menedżera i team z wytwórni. To pomaga?

Na pewno. Ale sama muszę sobie radzić i być ostrożna.

Jakiś czas temu powiedziałaś w jednym z wywiadów: „Jestem kontrowersyjna, bo jestem czarnoskórą kobietą w Polsce”. Nadal stykasz się u nas z przejawami rasizmu?

Kiedy teraz spotykam się z czymś takim, to po prostu śmieję się z tego. Trudno brać na poważnie kogoś wygłaszającego takie komentarze w XXI wieku. Dlatego jeśli jeszcze spotykam się z czymś takim, w ogóle mnie to nie grzeje. W moim otoczeniu nie ma i nie będzie ludzi, którzy mają w sobie choć odrobinę rasizmu lub jakichś dziwnych uprzedzeń.

Z jednej strony zmagasz się z hejtem i rasizmem, ale z drugiej cieszysz się uwielbieniem fanów. Ich sympatia pomaga Ci w samoakceptacji?

Fani dają mi mnóstwo radości. Zawsze się rozczulam, kiedy widzę, jak się zbierają na koncertach i śpiewają moje piosenki. Tak naprawdę właśnie po to robię to, co robię.

Najmocniej odczuwasz pewnie tę sympatię fanów na koncertach. Jak to jest, kiedy tłum śpiewa z Tobą Twoje piosenki?

To uczucie nie do opisania. Rozczula mnie na maksa. Te momenty przypominają mi, po co to wszystko jest. Bo resztę można odłożyć na bok. Jasne, pieniądze są ważne, bo dają wiele możliwości. Ale nie są najważniejsze na koniec dnia. Dlatego zawsze staram się pamiętać o tym, o czym marzyłam, kiedy zaczynałam. Nie o pieniądzach, nie o tym, żeby mieszkać tu czy tam. Ale o tym, aby widzieć ludzi, którzy śpiewają ze mną moje piosenki na koncertach i jeżdżą ze swoją muzyką po całym świecie. Teraz przede mną moja pierwsza trasa klubowa po Polsce. Bardzo się na nią cieszę, bo zdaję sobie sprawę, że taka muzyka, którą wykonuję, nie jest bardzo popularna nad Wisłą. Polacy lubią słyszeć w piosenkach swój język, dlatego nie jest łatwo przebić mi się tutaj z tym moim materiałem. Zdaję sobie z tego sprawę. Bardzo cieszę się, że mam możliwość pojechać w taką trasę.

Paweł Gzyl

Ten nasz niezwykle motoryzacyjny świat

TOYOTA LAND CRUISER FJ. PREMIERA WKRÓTCE

Toyota Land Cruiser FJ dołącza do rodziny legendarnego samochodu terenowego. Nowy model po raz pierwszy zostanie zaprezentowany publiczności podczas Japan Mobility Show w Tokio. Land Cruiser FJ nie będzie oferowany w Europie. Historia Land Cruisera rozpoczęła się w 1951 roku. Model wprowadzony na rynek jako Toyota BJ zasłynął tym, że jako pierwszy pojazd wjechał na szóstą stację góry Fuji. Od tamtej pory każda kolejna odsłona i wersja samochodu terenowego była gwarancją bezpiecznego dotarcia do celu i pewności w trudnych warunkach. Legendarna niezawodność i trwałość, a także prawdziwie terenowy



nąpęd to fundamenty każdej generacji Land Cruisera. Do tej pory sprzedano 12,15 mln egzemplarzy Land Cruisera* w 190 krajach i regionach świata. To flagowy model Toyoty, w którego rozwój mają wkład kierowcy z całego świata..

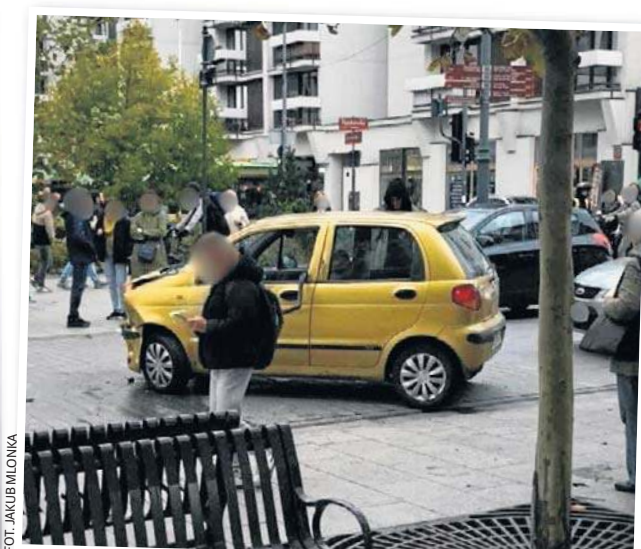
Nowy Land Cruiser FJ łączy terenowe możliwości, z których od lat słynie ten model, z lekkością i zwrotnością wynikającą z jego kompaktowych rozmiarów. Samochód wykorzystuje udoskonaloną platformę z serii IMV, co pozwoliło zachować odpowiedni prześwit oraz kąt natarcia, kluczowe dla jazdy w trudnym terenie. W porównaniu z modelem Serii 250 rozstaw osi został skrócony o 270 mm, co przełożyło się na lepszą zwrotność, a minimalny promień skrętu wynosi zaledwie 5,5 metra.

(motofakty.pl)



Toyota zaprezentuje Land Cruisera FJ na swoim stoisku podczas Japan Mobility Show 2025, które odbędzie się w dniach 30 października – 9 listopada w Tokio.

FOT. TOYOTA



FOT. JAKUB MILONIA

PIJANY PIRAT Z MATIZA

Serię zarzutów usłyszał po wytrzeźwieniu 27-latek, który w miniony piątek na ul. Piotrkowskiej uciekał przed strażnikami miejskimi, doprowadził do wypadku, staranował volkswagena i potrafił rowerzystę. Po ujęciu przez strażników został przekazany policjantom, próbował ich przekupić – zaproponował im 7 tys. zł łapówki. Gdy funkcjonariusze odmówili, spotkali się z obelgami. Przeprowadzone badanie krwi wykazało, że 27-latek miał w niej blisko 1,5 promila alkoholu. Ponadto miał sądowy zakaz prowadzenia pojazdów w ruchu lądowym.



Rozpoczął się montaż systemu ruchomych słupków i kamer na ul. Piotrkowskiej. Zamontowane zostaną przy każdej przecznicy od ul. Próchnika do Roosevelta.

FOT. JACEK ZEMŁA

Choć Niemcy jako pierwsi wprowadzili do jednostek myśliwskich samoloty odrzutowe, nie na wiele się one zdały. Było ich za mało, by złamać ilościową potęgę aliantów, która opierała się na doskonałych myśliwcach tłokowych. Choć zbliżał się ich kres, wystarczyły w finale wojny na dobiecie słabnącej Luftwaffe.

Pierwszy rasowy samolot myśliwski o napędzie odrzutowym (He-280) powstał w 1941 roku w firmie Heinkel. Choć ostatecznie przegrał rywalizację z maszyną Messerschmitta Me-262 był z pewnością konstrukcją nowatorską.

Firma Heinkel znana była z prac nad samolotami odrzutowymi jeszcze przed wybuchem II wojny światowej. To jej konstruktorzy zbudowali pierwszy odrzutowy samolot na świecie (He-178). Odbił on swój próbny lot na kilka dni przed wybuchem wojny.

Prototyp pierwszego myśliwca He-280 odbił miał swój debiut 2 kwietnia 1941 roku. Uzbrojony w 3 działka 20 mm odrzutowiec rozwijał prędkość prawie 900 km/h.

Podobnie jak Me-262 napędzany był przez dwa silniki odrzutowe umieszczone pod skrzydłami. Choć złożono już na niego zamówienie kłopoty z usterzeniem spowodowały porażkę projektu na rzecz zdecydowanie lepiej zapowiadającej się konstrukcji Messerschmitta.

Pojawienie się odrzutowego myśliwca Me-262 Schwalbe (Jaskółka) było przełomem technologicznym w wojnie powietrznej. Mimo, że Niemcy

dysponowali niewielką ilością tych maszyn, straty zadawane alianckim wyprawom bombowym przez nieliczne odrzutowce Messerschmitta były bardzo wysokie. Na szczęście dla aliantów, ich miazdząca przewaga ilościowa pozwoliła przetrwać trudny okres i mimo dużych strat osiągnąć ostateczne zwycięstwo.

Wyprodukowano wiele wersji Me-262, jednak tylko nieliczne zostały użyte bojowo. Bardzo udaną konstrukcją była wersja z działkiem 50 mm znacznie wystającym poza nos samolotu. Było ono niezwykle celne. Z odległości 1200 metrów dobry strzelec mógł z powodzeniem trafić aliancki bombowiec (ze zwykłych działek odległość ta spadała do 400-500 metrów).

Jednak najpoważniejszym problemem Luftwaffe była ochrona nieba w nocy, gdy nad III Rzeszę nadciągały setki bombowców RAF. Naloty te po lądowaniu w Normandii nasiliły się i wymagały ze strony Niemców szybkiej kontrakcji. I wtedy znów pojawiła się koncepcja wykorzystania w niej najszybszej i najbardziej sprawdzonej konstrukcji jaką był Me-262.

Tak powstała nocna wersja odrzutowca, wyposażona w radar lotniczy Neptun V oraz spe-

Odrzutowce ostatnią szansą



He-280 przygotowywany do startu.

FOT. ARCHIWUM

cialne urządzenie wykrywające sygnały radiolokatorów brytyjskich bombowców. Nocny Me-262 uzbrojony był w cztery działka 30 mm.

W przyszłości planowano budowę wersji uzbrojonej w system dwóch działek strzelających pod kątem, ale do jej powstania ostatecznie nie doszło.

Choć po zainstalowaniu dodatkowego wyposażenia prędkość Me-262 spadła z 870 do 815 km/h, był to najlepszy nocny myśliwiec II wojny światowej. Gdyby został użyty masowo mógł zadać ogromne straty nocnym wyprawom RAF.

Na szczęście dla aliantów tylko kilkanaście nocnych odrzutowców trafiło do jednostki Komando Welter, dowodzonej przez porucznika Kurta Weltera.

W ciągu ostatnich ośmiu tygodni wojny ten znakomity pilot sam zestrzelił 20 samolotów alianckich. To pokazuje jak groźnym orężem mógłby się stać niemiecki odrzutowiec...

W ciągu ostatnich ośmiu tygodni wojny ten znakomity pilot sam zestrzelił 20 samolotów alianckich. To pokazuje jak groźnym orężem mógłby się stać niemiecki odrzutowiec...

Kalendarium

Wydarzyło się 24 października

- 1929 – Czarny czwartek – krach na giełdzie nowojorskiej zapoczątkował tzw. wielki kryzys.
- 1934 – Prezydent RP Ignacy Mościcki wydał rozporządzenie o utworzeniu Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS).
- 1939 – Ministerstwo Oświecenia Publicznego i Propagandy Rzeszy wprowadziło dyrektywę zalecającą traktowanie Polaków jako podludzi.
- 1944 – W drugim dniu bitwy morskiej w zatoce Leyte amerykańskie samoloty zatopiły japoński superpancernik „Musashi”, w wyniku czego zginęło 1023 spośród 2399 członków załogi.
- 1946 – Kamera umieszczona na wyrzutowej rakiecie V-2 wykonała pierwsze w historii zdjęcie Ziemi z przestrzeni kosmicznej (z wysokości 105 km.)
- 1965 – Telewizja Polska wyemitowała premierowy odcinek serialu komediowego „Wojna domowa” w reżyserii Jerzego Gruzy.

Wyeliminować łódzką inteligencję

W listopadzie 1939 roku przed kolejną rocznicą odzyskania przez Polskę niepodległości w wielu łódzkich domach pojawili się wtedy żołnierze w hitlerowskich mundurach.

Akcja skierowana była przeciwko łódzkiej inteligencji. Jak twierdzi Wojciech Żródlak, łódzki historyk, były to zaplanowane działania.

Niemcy chcieli opanować polskie społeczeństwo poprzez wymordowanie inteligencji. Wiadomo, że to właśnie inteligencja mogła podjąć efektywne działania przeciw okupantowi. Ona mogła organizować ruch oporu. Ta łódzka akcja była częścią Intelligenzaktion. Była ona jedynie małą częścią wielkiego planu germanizacyjnego przygotowanego m.in. dla terenów okupowanej Polski..

W czasie akcji przeprowadzanej na ziemiach polskich włą-

czonych do III Rzeszy rozstrzelano około 50 tysięcy nauczycieli, księży, przedstawicieli ziemiaństwa, wolnych zawodów, działaczy społecznych, politycznych oraz emerytowanych wojskowych. Egzekucje wykonywano od września 1939 do kwietnia 1940 roku w różnych regionach Polski Kolejnych 50 tysięcy osób wywieziono do obozów koncentracyjnych.

Aresztowań dokonano na podstawie specjalnych list proskrypcyjnych. W Łodzi i okolicach aresztowano wtedy około 1500 osób. Umieszczono ich w kinie „Wolność” w Pabianicach, w fabryce Arnolda Bayera w Rudzie Pabianickiej.

I przede wszystkim w obozie, który urządzono w fabryce włókienniczej Michała Glazera na Radogoszczu. Do końca listopada przeniesiono do niej więźniów z Pabianic i Rudy Pabianickiej. Stamtąd zabierano ich do siedziby łódzkiego gestapo przy al. Andstadta. Tam działał sąd doraźny. Rozprawy trwały kilka minut. Zapadały w zasadzie tylko wyroki śmierci.

Pierwsza część tej akcji w Łodzi miała miejsce między 9 a 11 listopada 1939 roku. Aresztowań dokonano na podstawie specjalnych list proskrypcyjnych. W Łodzi i okolicach aresztowano wtedy około 1500 osób.

Anna Gronczewska



Mural upamiętniający zamordowanego przez Niemców Aleksiego Rzewskiego.

Więcej

Gdzie zginął prezydent Łodzi?

We wrześniu 1939 roku Aleksy Rzewski z synem pojechali do Warszawy. Po kapitulacji zostali w Warszawie. Aleksy Rzewski dostał jednak zapewnienie, że może bezpiecznie wracać do Łodzi, znów otworzyć kancelarię notarialną. Uwierzył Niemcom. 8 listopada 1939 roku pojawił się w Łodzi. Dwa dni później Niemcy go aresztowali.

Nie wiemy gdzie zginął pierwszy prezydent Łodzi. Jedna z wersji mówi, że rozstrzelano go w lasach łucmierskich, druga że w Lesie Łągiennickim.

FOT. ARCHIWUM

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

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzesztotnieniem 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.

Jak rozpoznać niepokojące symptomy

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

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. Na potencjalny ubytek masy kostnej w szczyście może z kolei wskazywać recesja dziąseł. U pacjentów, którzy mają ten problem, widoczna staje się coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. 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 kości.

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.

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także może także 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 osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do naj-



Na osteoporozę chorują nie tylko starsze panie

poważniejszych 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.

Zadbaj o dietę i dobrze się prowadź

Niedobór wapnia i witaminy D w organizmie to najpoważniejsze czynniki ryzyka osteoporozy. Tę pierwszą warto suplementować. A jeśli chodzi o wapń, trzeba zadbać o prawidłową dietę, bogatą w mleko i przetwory mleczne, w tym sery twarogowe, jogurty, kefiry i maślanki. Sery pleśniowe również są znakomitym źródłem tego składnika mineralnego, natomiast serki topione są bardzo ubogie w wapń.

Do zrzesztotnienia kości prowadzi też nasilona ucieczka wapnia z kości m.in. pod wpływem kwasotwórczej diety czy przyjmowania niektórych leków, np. sterydowych.

By zminimalizować ryzyko wystąpienia choroby, istotny jest także styl życia, jaki prowa-



dzimy. Regularna aktywność fizyczna może nam pomóc, natomiast palenie papierosów, nadużywanie alkoholu, otyłość, siedzący tryb życia czy niedożywienie są w stanie nam zaszkodzić, znacząco zwiększając ryzyko wystąpienia osteoporozy.

Do poważnych czynników ryzyka choroby należą również wczesna menopauza (przed 40. r.ż.) i wystąpienie złamania biodra u jednego z rodziców.

Densytometria prawdę ci powie

Osteoporoza to najczęstsza choroba kości, która dotyka ok. 2,5 miliona Polaków, najczęściej po 50. roku życia. i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla osób po 40. roku życia, u których osteoporoza występowała rodzinnie wszystkich kobiet po 50. roku życia mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego: 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.

Trzeba pamiętać, że masa kostna to kapitał, który zbie-

ramy na początku życia, by potem korzystać z niego w razie niedoborów. W młodym wieku komórki kostne tworzone są szybciej, niż ulegają degeneracji. Tempo to z czasem zwalnia i jeszcze przed ukończeniem 18 lat u większości kobiet uformowane jest ok. 90 proc. masy kostnej. Maksimum osiągnięte jest natomiast do 30. roku życia.

Anna Rokicka-Żuk

Pokaz Mody
Polskiej - rok 1971.

Między Chanel a żelazną kurtyną – moda w PRL-u

Moda to nie tylko fasony i tkaniny, to także opowieść o czasach, ludziach i ich marzeniach. W PRL-u, kiedy codzienność była pełna ograniczeń, strój stawał się językiem buntu, sposobem wyrażania siebie, a niekiedy jedynym oknem na świat za żelazną kurtyną. O tej niezwykłej epoce, kobietach, które kształtowały polską modę, siłę wyobraźni i tęsknocie za wolnością opowiada Katarzyna Droga w swojej najnowszej książce „Jaskółki”.

Co zainspirowało panią do napisania „Jaskółek”?

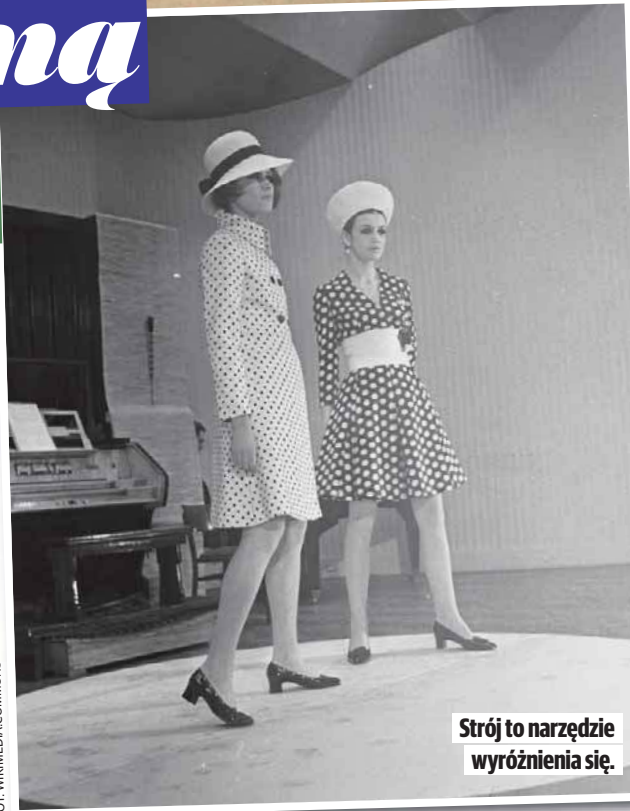
U mnie często bywa tak, że jedna książka pociąga za sobą kolejną, bo trafiam na ciekawy nowy temat lub postać, zwłaszcza damską. Bardzo lubię pisać o kobietach, wydobywać je z niepamięci - te niesłusznie zapomniane czy opatrzone jakąś krzywdzącą łatką. Krążąc wokół nich i w każdej epoce dochodzę do kwestii obyczajowości, a ta nierozzerwalnie łączy się z modą, urodą, stylem epoki. Kiedy pisałam książki o Joannie Chmielewskiej czy Wrocławiu lat 60., okazało się, że akurat lata PRL-u były pod tym wzglę-

dem wyjątkowo ciekawe - pełne impulsów z Zachodu, ale też naszych własnych pomysłów. Panie, które pamiętają tamten czas, często powtarzają, że Polki były wtedy świetnie ubrane, może nawet najlepiej na świecie. Dlaczego? Paradoksalnie przez niedobór rynku! Na Zachodzie kobiety miały już dzinisy i sieciówki, a u nas się szyło własnoręcznie, „zdobywało się” dobre tkaniny „spod lady”, dlatego każda kobieta spacerująca po sopockim moście wyglądała jak modelka. Temat „fashion” nachodził mnie z różnych stron. Pisałam też artykuł o Jadwidze Grabowskiej - niezwykle ciekawej postaci - i szukając modowych tropów, trafiłam na Helenę Bohle-Szacką, związaną nie tylko z Telimeną, ale też z Białymstokiem, do którego mam blisko. No i była jeszcze moja prywatna inspiracja - półki i szuflady pełne starych numerów „Burdy” z lat 60. i 70. oraz kultowego „Ty i ja”, rywalizującego wtedy z krakowskim „Przekrojem”. Te magazyny pozwoliły mi przenieść się w świat dzieciństwa; pamiętam, jak mama szyła różne ubrania z wykrojów „Burdy”. I tak stwierdziłam, że czas napisać o modzie, stylu i wyjątkowych kobietach,

które w tamtych czasach były prawdziwymi kreatorkami ubiorów.

Pani powieść pokazuje, że moda to nie tylko ubranie, ale symbol zmian społecznych. Jaki moment uważa pani za kluczowy, jeśli chodzi o przełom w sposobie ubierania się w Polsce Ludowej?

Trudno wskazać jeden przełom, bo inspiracjami były kolejne pokazy mody przygotowywane przez Jadwigę Grabowską i Modę Polską. Myślę jednak, że warto zaznaczyć rok 1958, czyli powstanie Mody Polskiej jako instytucji. Samo jej istnienie, obok Telimeny, Lady czy szczecińskiej Dany, decydowało o wyglądzie polskich kobiet. Dziś powiedzielibyśmy, że te domy mody wyznaczały trendy, bo organizowały pokazy, o których pisała prasa, które transmitowała Polska Kronika Filmowa, które oglądano w witrynach sklepowych. To oczywiście nie były modele dostępne od ręki, ale Polki zawsze potrafiły sobie radzić - podglądały projekty, a potem szyły je same, korzystając choćby z wykrojów w magazynach. Ogrom-

Strój to narzędzie
wyróżnienia się.

ne znaczenie miała też inspiracja Zachodem. Grabowska nie oglądała się na ustrój, tylko jeździła do Paryża, Mediolanu, Rzymu czy Berlina i przywoziła stamtąd pomysły, tkaniny, a także własne projekty, żeby nie wyszło, że tylko kopiujemy innych. Dzięki jej znajomościom i Modzie Polskiej światowe trendy - Chanel, Dior i inni - mogły w jakiejś formie docierać także do nas. Jeśli mówimy o przełomach, trzeba wspomnieć również Festiwal w Opolu, którego pierwsza edycja odbyła się w 1963 roku. On też był

momentem symbolicznym. Sopot kolarzył się z elegancją - długie suknie, dystygnowane panie - a Opolu wdarło się w świat kultury świeżością i kontestacją. To nowi artyści, jak Czesław Niemen, Ewa Demarczyk czy Maryla Rodowicz, przynieśli ze sobą inny styl - bardziej szalony, odważny. I to także miało ogromne znaczenie.

W jaki sposób stara się pani pokazać napięcie między tradycją przedwojenną, stylem paryskim czy włoskim,

a wymaganiami ideologicznymi PRL-u?

To napięcie najlepiej widać w ukształtowaniu postaci Jadwigi Grabowskiej - bohaterki złożonej, wcale niejednoznacznej i nie zawsze fascynującej. Kilka razy w książce pojawia się scena, gdy z niemal obrzydzeniem patrzy na powyciągane garnitury dostojników czy rozpięte koszule na ich brzuchach, a potem instruuje żony ważnych panów, że przy okazji wizyty zagranicznej delegacji trzeba być pół kroku za mężem, mieć rękawiczki i pasującą do nich torebkę. Grabowska była symbolem mody sanacyjnej spod znaku Chanel - nie bez powodu nazywano ją polską Chanelką - i to oczywiście mocno rozmięła się z ideologią komunistyczną. Ale ówczesni decydenci, choć nie mieli pojęcia o modzie, musieli być na targach „przemysłu odzieżowego” w Lipsku czy w Moskwie, więc zaufali jej kompetencjom. Grabowska umiała się w tym odnaleźć - trochę kombinując, trochę szmuglując stroje dla żon, córek czy kochanek dostojników - i potrafiła sprawić, że Polska była obecna na międzynarodowych pokazach. Dla niej moda nie była tylko strojem czy znakiem epoki. Przypominała, że tak samo naturalne były kiedyś krynoliny, jak i ludowe hafty. Ale podkreślała też, że moda może być buntem, formą sprzeciwu wobec ustroju. Widać to coraz mocniej w późniejszych latach - w długich włosach, spodniach-

dzwonach, w stylu, który dopiero miał nadejść.

Wspomniała pani o buncie. Jak pani myśli, czy kobiety w tamtym czasie, mimo panujących ograniczeń, używały ubioru jako formy oporu lub samoekspresji?

Na pewno tak. Zgadzam się z teorią, że moda jest sposobem opowiadania o sobie - o swoich poglądach, historii, o chęci wyodrębnienia się z tłumu. A przecież jak inaczej można było się wyróżnić? Politycy wszystkich epok świetnie to rozumieli, dlatego w systemach totalitarnych zawsze dąży się do uniformizacji - identyczne fartuszki w szkołach, jednakowe sukienki robotnic w fabrykach. Strój w takich okolicznościach staje się naturalnym narzędziem wyróżnienia się i zaakcentowania swojej indywidualności. Polki potrafiły przełamywać bariery: zdobywały materiały za granicą, na ciuchach, targach, a jeśli trzeba - szyły z tego, co było pod ręką, nawet z płótna spadochronowego. Farbowano tkaniny, żeby nadać im świeżości, w latach 70. popularne było farbowanie pieluch tetrowych i zszywanie ich w modne długie spódnice. To właśnie pomysły i odwaga stały się cechą charakterystyczną Heleny Bohle-Szackiej, mojej drugiej bohaterki. Jako wykładowczyni w Łodzi uczyła młodzież, że moda to coś więcej, że czerpie ze sztuki i jest formą wyrażenia osobowości. Krótkie spódnice czy głębokie dekolty były przecież nie tylko estetyką, ale też próbą wyzwolenia kobiet z ram obyczajowych, które je ograniczały. Dziś trudniej walczyć strojem, bo w zasadzie wolno już nosić wszystko, ale wciąż jest to możliwe.

Światem mody w patriarchalnym systemie PRL-u rządziły kobiety: Jadwiga Grabowska, Helena Bohle-Szacka i Kaya Mirecka. Jak im się to udało?

Mężczyźni uważali - może i słusznie - że kompletnie się na tym nie znają. Oficjele i dygnitarze partyjni zajmowali się przemysłem ciężkim, transportem, budownictwem, rolnictwem, a nie - jak to pogardliwie mówili - „fatałaszkami i koronkami”. Skoro jednak nawet w Moskwie zaczęto dostrzegać, że moda ma znaczenie, tym chętniej oddali ten obszar w ręce kobiet. Poza tym sami byli od nich zależni. Choć żony dygnitarzy zwykle stały w cieniu, to przecież były obecne - a trudno znaleźć kobietę, która nie lubiłaby ładnie się ubrać. One więc naciskały, by moda istniała i się rozwijała. Z czasem mężczyźni także zaczęli się pojawiać w tym świecie - najlepszym przykładem jest Jerzy Antkowiak, który wyrósł na prawdziwy autorytet. Ale faktem pozostaje,

że to kobiety dźwignęły PRL z szarości.

W jakim stopniu pani bohaterki były postaciami samotnymi w swojej profesji, a w jakim stopniu były częścią środowiska modowego, sieci kontaktów, wzajemnego wsparcia albo rywalizacji?

Zdecydowanie dominowała rywalizacja. To były silne osobowości, a takie zwykle działają samodzielnie. Grabowską nazywano wręcz „carycą” polskiej mody i rzeczywiście - nie znosiła w swoim otoczeniu równie charyzmatycznych czy utalentowanych osób. Dlatego napięcie między nią a Heleną Bohle-Szacką narastało i w końcu doszło do rozstania. To była czysto zawodowa niechęć i konkurencja, ponieważ w prywatnych sprawach Grabowska potrafiła wyciągnąć do niej rękę. Kobiety pełniły funkcje dyrektorek artystycznych, ale szefami przedsiębiorstw czy dyrektorami zarządów - jak w Telimienie czy Ledzie, do której później trafiła Bohle-Szacka - byli już mężczyźni. Tam również widać było rywalizację, chociażby między Telimeną a Modą Polską. O jakimś „bratnim współdziałaniu” na rzecz dobrobytu Polski Ludowej raczej trudno tu mówić. Myślę, że to wynika z samej natury mody - to dziedzina wymagająca wyrazistego stylu i autorskich pomysłów. Może gdyby chodziło o produkcję zbóż czy transport, łatwiej byłoby o wspólną pracę, ale w świecie mody rządzi indywidualność.

W książce mowa jest o tym, że „diabeł ubierał się u Graboletty”, w nawiązaniu do filmu „Diabeł ubiera się u Prady”. Co ta metafora mówi o władzy nad modą, którą Grabowska sprawowała?

Ta władza była jak najbardziej autokratyczna - nie bez powodu nazywano ją carycą. Grabowska stosowała styl zarządzania oparty na eliminowaniu każdego, kto jej nie odpowiadał, i w ten sposób całkowicie podporządkowywała sobie otoczenie. Jednocześnie była niezwykle charyzmatyczna, bo bez tego nie ma prawdziwie silnej władczyni. Analogii do filmu „Diabeł ubiera się u Prady” nie da się uniknąć, choć warto pamiętać, że to, co w XXI wieku oglądamy w filmowej kreacji, u Grabowskiej naprawdę się wydarzyło. Mimo różnicy dekad zasady rządzące światem mody okazały się identyczne. To pewna korespondencja tekstów kultury - do dwóch istniejących dodałam swój trzeci, pokazując te same mechanizmy władzy, które panują w świecie mody, urody, modelek i aktorów. Tam zawsze rządzą silne osobowości - nieprzypadkowo przecież mówi się o „kreatorach mody”.

Jak Grabowska zdobywała materiały, tkaniny, akcesoria z Zachodu, skoro PRL miał kontrolę nad importem? Co to mówi o jej relacjach z władzą?

Zdobywała je tak, jak w PRL zdobywało się wszystko - przez znajomości. Każdy, kto pamięta tamte czasy, wie, że to było hasło otwierające rozmaite drzwi: Gdzie diabeł nie może, tam szuka znajomych. Produkcja tkanin odbywała się głównie w Łodzi i większość towaru szła na eksport. Ale jeśli ktoś miał odpowiednie układy, kilka bel mogło zamiast za granicę trafić do Mody Polskiej. Grabowska potrafiła to załatwić, żonglując ubraniami, biletami na pokazy, wejściami do teatru czy filharmonii, a w zamian zyskiwała przychylność. Jej siatka kontaktów obejmowała polityków, aktorów, dziennikarzy - i działała w obie strony. Umiała zdobywać także legalne przydziały, wizy, a czasem przywoziła z Zachodu drobne partie materiałów - niemal kontrabanda, natychmiast rozchwytywana przez aktorki i panie z telewizji. Bo to ona ubierała tamten świat. A co to mówi o jej relacjach z władzą? Grabowska ułożyła je na zasadzie obopólnej korzyści. Doskonale wiedziała, że ustroju nie zmieni i rewolucji nie wzniesi, więc wykorzystywała swoje atuty, pamięć, sieć powiązań, umiejętność żonglowania argumentami. Dzięki temu przemykano oczy na jej pochodzenie - zamożny, żydowski, sanacyjny dom w Warszawie nie był przecież wymarzoną życiorysem w PRL. A jednak potrafiła tak rozegrać swoją pozycję, że przez lata pozostawała dyrektorką i jedną z najważniejszych postaci polskiej mody.

Jakie przykłady z polskiej mody pokazują, że potrafiła ona nie tylko zachwycać, ale i realnie zmieniać życie codzienne kobiet i mężczyzn w tamtym czasie?

Czytając ówczesne magazyny, jak „Ty i Ja” czy „Burda”, znalazłam mnóstwo zachwycających nowości, które jednak nie zawsze trafiały później do codziennego życia. Różnica między wyobraźnią projektantów a praktyką ulicy była spora - zresztą tak jest i dziś, kiedy oglądamy ekstrawaganckie pokazy mody i zastanawiam się, kto i gdzie miałby w tym chodzić. Ale były też rozwiązania, które faktycznie przenikały do codzienności. Pamiętam, kiedy na przykład weszła moda na płaszcze zapinane na dwa rzędy guzików, barwne peleryny, do których dobierano parasolki i kalosze w tych samych, żywych kolorach - i rzeczywiście tak zaczęły wyglądać ulice. Albo kiedy Helena Bohle-Szacka wprowadziła

trapezowe sukienki z charakterystycznym wzorem w kolorowe kwadraty à la Mondrian - one naprawdę pojawiły się w miejskim pejzażu. Widać to było nie tylko na ulicach Warszawy czy innych dużych miast, ale też w filmach i w garderobie telewizyjnych gwiazd: Edyty Wojtczak, Krystyny Loski czy Elżbiety Sommer - słynnej „Chmurki”. Najbardziej przełomowym przykładem była jednak ekspansja spodni. Grabowska była im stanowczo przeciwna - twierdziła, że spodnie nadają się co najwyżej na grzyby albo zakupy, ale nigdy na spotkania towarzyskie czy do pracy. Helena Bohle-Szacka miała inne podejście. Zaczęła od projektowania spodni turystycznych i sama chętnie je nosiła. Wraz z przemianami lat 60. i symbolicznym „czerwonym październikiem” kobiety zaczęły nosić marynarki, czapki z daszkiem, a wreszcie spodnie w pełnej krasie. To właśnie one stały się jednym z najbardziej wyrazistych symboli zmiany - przełamania kolejnych obyczajowych schematów i nowej pozycji kobiet. I to był realny wpływ mody na codzienność.

Jolanta Tęcza-Ćwierz



Moda miała realny wpływ na codzienność.



Katarzyna Droga: Moda to sposób wyodrębnienia się z tłumu.

„Polski Październik” i Gomułka na Placu Defilad

Władysław Gomułka
na placu Defilad



FOT. MAT PRAS

24 października 1956 roku był dniem triumfu towarzysza Wiesława. Pół miliona ludzi śpiewało I sekretarzowi PZPR „Sto lat!” i skandowało: „Wiesław! Wiesław!”

Wciągu ubiegłych lat nagromadziło się w życiu Polski wiele zła, nieprawości i bolesnych rozczarowań. Idee socjalizmu, przeniknięte duchem wolności człowieka i poszanowania praw obywatela, w praktyce uległy głębokim wypaczeniom. Słowa nie znajdowały pokrycia w rzeczywistości” - wołał Władysław Gomułka pod pałacem im. Stalina. Jego słowa przerywały oklaski i okrzyki entuzjazmu.

Walka o schedę

Wiec pod Pałacem Kultury i Nauki był apogeum Polskiego Października i dobrej politycznej passy Gomułka. Ale poprzedzała go seria prawdziwie dramatycznych wydarzeń. 12 października odbyło się posiedzenie Biura Politycznego PZPR, w którym towarzysz Wiesław wziął udział i przedstawił swoje bardzo radykalne, jak na komunistę, poglądy. Zachęcał m.in. do większej odwagi w relacjach ze Związkiem Radzieckim.

Mówił wtedy: „Można rzucić narodem, gdy się utraciło jego zaufanie, za pomocą bagnetów, ale kto się orientuje na taką ewentualność, ten sam orientuje się na zagubienie

wszystkiego. Do starych metod powracać nie możemy”. Dla wielu towarzyszy, myślących kategoriami jeszcze z okresu stalinizmu, było to szokiem.

Obecność Gomułka na szczycie komunistycznej hierarchii nie była przypadkiem. Na zwołanym w lipcu VII plenum KC PZPR tow. Edward Ochab ustąpił ze stanowiska właśnie na rzecz uwolnionego z więzienia Gomułka. Ochab przyjął tę propozycję, acz niechętnie.

Rosjanie w Belwederze

Znacznie gorzej zareagowali towarzysze radzieccy. Ponieważ decyzja o wyborze kierownictwa partii w Polsce nie została skonsultowana z władzami w Moskwie, co nie miało miejsca nigdy wcześniej, 19 października do Warszawy bez zapowiedzi przybył I sekretarz KPZR i premier ZSRR Nikita Chruszczow i wielu wypróbowanych członków Biura Politycznego, m.in. Łazar Kaganowicz, Anastas Mikojan, Władysław Mołotow oraz gen. Iwan Koniew.

Ich wizyta połączona była z koncentracją w okolicach stolicy stacjonujących w Polsce wojsk ZSRR oraz z wpływaniem do Zatoki Puckiej eskadry okrętów wojennych. Radzieckie oddziały stacjonujące w Polsce dostały rozkaz marszu na Warszawę - ze Śląska i Pomorza ruszyły na stolicę dwie radzieckie dy-

wizje pancerne. Rankiem 19 października znajdowały się zaledwie 150 kilometrów od Warszawy.

Rozmowy polsko-radzieckie odbywały się w Belwederze i miały gwałtowny przebieg. Obie strony przedstawiały wzajemne pretensje, lecz Gomułka nie przestraszył się Chruszczowa i twardo bronił swoich racji. Oskarżył Rosjan m.in. o to, że uległość Polski wobec ZSRR skutkuje biedą polskich robotników. Dyskusja - a właściwie awantura, w której w ten sposób przerywano się winami - trwała wiele godzin i była kilkakrotnie przerywana.

Nowi wybrańcy

Można powiedzieć, że Gomułka - fanatyczny komunistą, członek PPR od 1926 r. - pokazał Rosjanom patriotyczną twarz. Gdy w pewnym momencie przyszła informacja o ruchu radzieckich wojsk, Polacy zażądali od Chruszczowa ich wycofania. Radziecka delegacja odpowiedziała co prawda, że ich wynikiem są „wcześniej planowane manewry wojskowe”, ale pod wieczór tego samego dnia czołgi jadące na Warszawę zostały zatrzymane.

Ostatecznie Chruszczow wyjechał bez zawarcia jakiegokolwiek porozumienia z polskim przywódcą. Tak naprawdę nie było do końca jasne, czy ZSRR jednak nie zdecyduje się

na pucz w Warszawie, ale można jednak powiedzieć, że z konfrontacji Chruszczow - Gomułka zwycięsko wyszedł Polak.

21 października ogłoszono skład komunistycznej wierzchołki, która miała odciążyć Polskę: I sekretarzem PZPR został Gomułka. W skład okrojonego do dziewięciu członków Biura Politycznego weszli oprócz Gomułka: Aleksander Zawadzki, Roman Zambrowski, Józef Cyrankiewicz, Edward Ochab, Adam Rapacki, Stefan Jędrzychowski, Ignacy Loga-Sowiński i Jerzy Morawski.

Idą zmiany!

Czy warszawiacy śpiewający Gomułce na placu Defilad „Sto lat!” zdawali sobie sprawę, że zaledwie kilka dni wcześniej Polska stała na progu radzieckiej interwencji? Raczej nie - dominowały nastroje oczekiwania na zaprzestanie dotychczasowego terroru, zwiększenie zakresu wolności, a przede wszystkim na odejście od komunistycznej praktyki zarządzania państwem.

Po Polsce krążyły najbardziej fantastyczne interpretacje dokonujących się zmian. Maria Dąbrowska pisała w „Dziennikach” pod datą 24 października: „O stanowisku Chruszczowa i jego przyjęciu do wiadomości zmian w Polsce zdecydowały być może jakieś nieznanne nam okoliczności, ale zdaje się,

że nade wszystko zdecydowały Chiny (jakiś zarysowujący się konflikt z Rosją). Kto by pomyślał czy we śnie bodaj przysnił, że takiego znajdziemy sojusznika w tym impasie historii!”.

Kilka dni po pamiętnym wiecu 28 października z internowania został zwolniony prymas Stefan Wyszyński. Wezwał wtedy Polaków do wzięcia udziału w wyborach styczniowych 1957 roku. 31 października Gomułka zgodził się na przywrócenie „Tygodnika Powszechnego” pod dawną redakcją Jerzego Turowicza, dopuszczenie pięcioosobowej reprezentacji sejmowej „Znak” i powołanie Jerzego Zawieyskiego do Rady Państwa.

Naród w euforii

Pierwszy okres tzw. odwilży dawał nadzieję na lepsze. Zmiany dokonywały się w sferze symbolicznej: z Pałacu Kultury i Nauki usunięto nazwisko Stalina, a Katowice przestały być Stalinogrodem; politycznej rozpoczęły się procesy niektórych komunistycznych zbrodniarzy z Ministerstwa Bezpieczeństwa Publicznego (m.in. Anatola Fejgina, Józefa Różańskiego, Romana Romkowskiego) i rehabilitację ofiar „afer” gospodarczych - władza wycofała się z planów kolektywizacji rolnictwa, a nawet zniesiono zakaz posiadania przez obywateli platyn, złota i obcych walut.

Można rzec, że - zgodnie z tym, co zapowiadał Gomułka na wiecu 24 października - system ewoluował. „Towarzysze! Czas nagli. Partia musi przystąpić do rozwiązywania codziennych, trudnych spraw naszej gospodarki i życia państwowego. Czym dzisiaj możecie pomóc kierownictwu partii i rządowi? Przede wszystkim tym, że każdy stanie przy swym warsztacie na swoim posterunku i wzmoczoną pracą czy nauką wykaże swą wierność i oddanie naszej sprawie”.

Ciekawie ułożyły się relacje ze Związkiem Radzieckim. Ekipie Gomułka nie tylko dało się uzyskać likwidację „rzekomego długu” Polski wobec ZSRR, uznając, że został spłacony dostawami węgla z poprzednich lat. Dodatkowo polskie władzy uzyskały kredyty na zakup zboża i innych towarów. Dużym sukcesem nowego I sekretarza było wznowienie repatriacji Polaków pozostałych na terytorium ZSRR, w tym tych przebywających w łagrach. Szacuje się, że podczas tej fali repatriacji do kraju powróciło ponad 200 tysięcy Polaków.

Początek końca reform

Z kalendarium historycznego wynika, że popularność Gomułka jesienią 1956 r. sięgała zenitu. Gdy 16 listopada jechał do Moskwy na czele polskiej delegacji, która uzyskała znaczne ustępstwa strony radzieckiej, na stacjach kolejowych modliły się za niego tłumy. A jego powrót wywoływał u rodaków entuzjazm, a przynajmniej sympatię.

Za koniec ery popaździernikowych reform uznaje się decyzję władz o zamknięciu 2 października 1957 r. czołowego pisma reformatorów „Po Prostu”. Towarzyszyło temu rozprawienie przez milicję demonstracji zorganizowanej w celu jego obrony. Redakcję, złożoną głównie z komunistycznych zapaleńców, oskarżono m.in. o jawną negację komunistycznej rzeczywistości, przedstawianie w fałszywym świetle rzeczywistości kraju, zwątpienie w sens rozwoju socjalizmu w Polsce oraz głoszenie burżuazyjnych koncepcji.

Ale to, że Gomułka nie będzie akceptował zbyt radykalnych prób „poprawiania socjalizmu”, można było dostrzec już w jego przemówieniu 24 października: „Towarzysze! Nie pozwólmy reakcyjnemu podżegaczom i różnym chuliganom stawać w poprzek naszej drogi. Wara im od czystego nurtu walki socjalistycznych i patriotycznych sił narodu! Pędźcie przez prowokatorów i reakcyjnych krzykaczy! Władze państwowe ani na chwilę nie będą tolerować jakiegokolwiek akcji wymierzonej w polską rację stanu i przeciwko naszemu ustrojowi państwowemu”.

Mariusz Grabowski

Już 21 listopada na Filipinach rozpoczynają się pierwsze oficjalne Mistrzostwa Świata w fut-salu kobiet. Oprócz polskiej reprezentacji na boisku pojawi się także Monika Czudzinowicz. Białostoczanka weźmie udział w rozgrywkach w roli sędzi.

Zbliżające się mistrzostwa to najważniejsza impreza w sędziowskiej karierze Moniki Czudzinowicz.

- To ogromne wyróżnienie i dowód, że ciężka praca przynosi efekty - przyznaje białostoczanka. - Gdy dowiedziałam się, że lecę na Filipiny, byłam bardzo szczęśliwa. Z jednej strony liczyłam na to i czułam, że mam szansę, ale kiedy otrzymałam potwierdzenie, to była ogromna radość.

Rozgrywki sędziować będzie 27 pań. Z Europy na mistrzostwa jedzie osiem sędzi.

- Najpierw wybrano grupę 70 osób, które przechodziły testy teoretyczne i praktyczne. I z tej grupy wyłoniono 27 najlepszych, a w tym mnie - wspomina z uśmiechem Monika.

Chciała spróbować, jak to jest po drugiej stronie

Przygoda Moniki ze sportem zaczęła się - podobnie jak w wielu innych podobnych przypadkach - już w szkole.

- Grałam w piłkę, brałam udział w różnych turniejach. Potem trafiłam do klubu sportowego w Michałowie, a z czasem do kolejnych - opowiada.

Sędziowanie w jej życiu pojawiło się dopiero na studiach.

- Z ciekawości zapisałam się z koleżanką na kurs sędziowski. Chciałam spróbować, jak to jest po drugiej stronie. Po jakimś czasie zaczęłam regularnie sędziować - zarówno na trawie, jak i na hali - wspomina.

Zaczynała od młodzieżowych turniejów i niższych lig. W końcu przyszła pierwsza liga, a później ekstraklasa kobiet i mężczyzn. To był warunek, by zostać sędzią międzynarodowym - trzeba prowadzić mecze na najwyższym poziomie. Udało jej się to w 2022 roku. Dwa lata wcześniej - jako trzecia kobieta w historii - poprowadziła spotkanie w Fogo Futsal Ekstraklasie.

Od jej sędziowskich początków minęło już 12 lat. Przez ten czas sędziowała około 400 spotkań na trawie i około 100 na hali.

- Na początku wołałam mecze na trawie, ale z czasem przekonałam się do hali. Dziś czuję się tam najlepiej - wyznaje.

Jako sędzia Monika przemierza całą Polskę, chociaż - jak przyznaje - najwięcej rozgrywek odbywa się na Śląsku. Zdarza się, że cały weekend spędza w drodze. Ale bywają i dalsze wyjazdy. Przez ostat-



Kobieta z gwizdkiem rządzi na boisku

34-letnia białostoczanka planuje w przyszłości sędziować duży, męski turniej międzynarodowy.

nie lata odwiedziła m.in. Chiny, Węgry czy Bośnię i Hercegowinę.

Z panami radzi sobie lepiej niż z paniami

Monika sędziuje zarówno kobiece, jak i męskie rozgrywki. Jak zdradza, z panami radzi sobie nieco lepiej niż z paniami.

- U mężczyzn łatwiej przewidzieć reakcje, bo gra jest bardziej schematyczna. Kobiety zaś bywają nieprzewidywalne i często grają mimo faulu - są bardziej wytrwałe - wyjaśnia.

Białostoczanka zauważa, że fakt, że mecz sędziuje kobieta, często wpływa na zachowanie zawodników.

- Są spokojniejsi, bardziej powściągliwi w emocjach. Zdarza się jednak, że próbują wywrzeć wpływ na decyzję. Ale ogólnie atmosfera jest bardziej kulturalna - zdradza z uśmiechem.

W środowisku sędziowskim kobiet nadal jest niewie-



Monika Czudzinowicz sędzią międzynarodowym została w 2022 roku.

le. Centralne rozgrywki sędziuje zaledwie około 10 pań.

- I być może to, że nas, kobiet sędziujących mecze, jest

niewiele, powoduje, że panowie czasami podważają nasze kompetencje - przyznaje. - Co prawda kiedyś częściej słyszało się komentarze w stylu „ko-

bieta nie zna się na piłce”, ale one się ciągle zdarzają. Choć teraz to już raczej wyjątki.

Białostoczanka podkreśla, że futsal to szybka gra. Sędziowie muszą więc mieć dobrą kondycję. A do tego oczywiście trzeba znać wszystkie przepisy.

- A one często się zmieniają, więc trzeba być z nimi na bieżąco, żeby nic nie zaskoczyło nas w trakcie meczu. Nauki jest więc czasami sporo - mówi Monika.

Przydaje się też odporność psychiczna i umiejętność radzenia sobie z presją i krytyką.

- Na szczęście z czasem nabiera się pewności siebie. Bo wiadomo, na początku bywało trudno - wspomina.

Na piłkę spogląda z trzech perspektyw

Obecnie białostoczanka spełnia się na hali nie tylko w roli sędzi. Już od pięciu lat prowadzi bowiem zajęcia piłkarskie w klubie Włókniarz Białystok.

- Mogę spojrzeć na piłkę z trzech perspektyw: zawodniczki, trenerki i sędzi - mówi Monika. - Trenuję grupę około 40 dzieci w wieku od 7 lat. To ogromna przyjemność, bo widać ich zaangażowanie i radość z gry.

Monika podkreśla, że z każdej z tych ról czerpie mnóstwo satysfakcji.

- Każda daje mi wiele. Jako zawodniczka lubiłam rywalizację, jako trenerka - lubię pracę z dziećmi i obserwowanie ich postępów, a sędziowanie daje mi poczucie rozwoju i satysfakcję z osiągnięć - tłumaczy.

Na co dzień pracuje w firmie zajmującej się pisaniem wniosków o dofinansowania i realizacją szkoleń. Ja przyznaje, łączenie pracy, treningów i sędziowania wymaga dobrej organizacji, ale da się to zrobić.

Mistrzostwa na Filipinach Monika na Filipiny leci już 10 listopada. Najpierw czeka ją tam 10 dni przygotowań, potem ruszą rozgrywki. Cały turniej potrwa do 7 grudnia.

- Niektórzy sędziowie wracają wcześniej, w zależności od przebiegu rozgrywek. To, w ilu meczach wezmę udział, okaże się dopiero na miejscu - mówi białostoczanka.

I podkreśla, że ten wyjazd będzie dla niej sporym wyzwaniem.

- To mój pierwszy turniej tej rangi, więc trudno przewidzieć, czego się spodziewać po drużynach - wyjaśnia.

Jako że impreza jest najwyższej rangi, wiele wysiłku i sporo czasu pochłaniają przygotowania.

- Regularnie chodzę na siłownię i biegam, żeby dobrze przygotować się fizycznie. Poza tym cały czas sędziuję mecze ekstraklasy i pierwszej ligi mężczyzn. Myślę, że właśnie to jest najlepszym treningiem. Im więcej sędziuję, tym lepiej się przygotowuję - mówi.

A co planuje po powrocie z Filipin?

- Zacznę pracować nad spełnianiem kolejnych zawodowych marzeń - śmieje się. - Chciałabym sędziować kiedyś duży, męski turniej międzynarodowy. To kolejne wyzwanie i zamierzam je zrealizować. A trenersko marzę o tym, żeby któryś z moich wychowanków trafił do reprezentacji. Jednego chłopca już przejęła Jagiellonia, więc może to dobry początek? - uśmiecha się białostoczanka.

Magda Ciasnowska

Merian Cooper i odznaka zaprojektowana przez Chessa, malowana na kadłubach Albatrosów i Ansaldo Balilli Eskadry Kościuszkowskiej.

Top Gun z 1920 roku: amerykańska gwiazdzista eskadra

Siedemnastu amerykańskich pilotów walczyło z białoczerwonymi szachownicami w 7 eskadrze. Ściągnął ich Merian Cooper, który pisał, że nazwa żadnego innego kraju nie ma w sobie tyle romantyzmu co słowo „Polska”.

Cooper także miał zadeklarować marszałkowi Józefowi

Piłsudskiemu, że chciałby działać w Polsce tak, jak Kościuszko i Pułaski działali w jego kraju. Amerykańscy piloci mocno dali się we znaki rosyjskim żołnierzom w czasie wojny 1920 roku, a dzięki nim godło 7 Eskadry z kosami i rogatywką kościuszkowską malowane było później z dumą na słynnych myśliw-

cach, PZL P-11c, obrońcach wrześniowego nieba w 1939 roku, Hawkerach Hurricane Dywizjonu 303 z czasu Bitwy o Anglię i współcześnie.

Początki lotnictwa polskiego nie były łatwe, bo musiało ono oprzeć się wyłącznie na maszynach z zakupów z demobilu pierwszowojennego

i zdobywczych, a pamiętających jeszcze walki I wojny światowej. Zakłady przemysłowe w Polsce były mocno zniszczone, nie było żadnych zasobów materiałowych, a w czasie walk z Niemcami, Ukraińcami i Rosjanami, nie było możliwości i czasu, by wyposażać w nowoczesny sprzęt formowane jednostki lot-

nicze. Nie można było też liczyć za bardzo na zakupy zagraniczne, bo oferowano nam nie tylko samoloty mocno zużyte, ale jeszcze w drodze do Polski transporty padały ofiarą aktów sabotażu. Jeszcze 21 czerwca 1941 roku dwujęzyczny tygodnik „Ogniwo Przyjaźni”, wydawany w Glasgow, pisał o samolotach tamtych czasów - „aparaty te bowiem, to szmelc wojenny, zbieranina najrozmaitszych rodzajów maszyn austriackich, niemieckich, włoskich, holenderskich, angielskich, francuskich, przeważnie typy przestarzałe, dawno wycofane z obiegu, remontowane niemal ślusarskim sposobem, częstokroć żmudnie składane z różnych, należących do wielu typów części składowych. Na tych samolotach, na których widok przedstawiciele misji alianckich w Polsce wpadali w zdumienie, lotnicy polscy wykonują niezwykle ofiarne zadania, przeprowadzają loty bojowe i wywiadowcze, bombardowania dworców kolejowych i skupisk armii rosyjskiej, a nawet stają się prekursorami nowoczesnego sposobu użycia lotnictwa jako broni szturmowej w natarciu na oddziały lądowe”...

W Polsce sformowano jednak kilka eskadr bojowych, które od razu brały udział w działaniach wojennych. Znakomity

pisarz Janusz Meissner podsumował w „Albumie dziesięciolecia lotnictwa polskiego” w 1930 roku, że „szczególnie na froncie południowo-wschodnim, w walkach z hordami Budionnego, lotnictwo nasze oddało nieocenione usługi (...) W walkach tych śmierć lotniczą znalazło 120 lotników polskich i trzech oficerów Amerykanów z 7-ej Eskadry Lotniczej imienia Kościuszki, która walczyła pod dowództwem płk. G. Faunt le Roy’a”. Kim byli ci Amerykanie? Cofnijmy się do roku 1918, do 31 października...

Z poznaniakami o Lwów

Wówczas ukraińscy nacjonałisci opanowali na krótko Lwów, czemu sprzeciwili się stanowiący większość polscy mieszkańcy miasta. Doszło do walk o miasto, a następnie w innych miejscach Galicji. Amerykański Urząd Pomocy skierował z Warszawy do Lwowa transport z żywnością, prowadzony przez młodego, 25-letniego lotnika, kapitana Meriana Coldwella Coopera. Ten mąkę i żywność dowiózł, ale dopiero wtedy gdy - jak pisał - walczył wspólnie z batalionem Polaków z Poznania i po kilku dniach ciężkich walk przebił się do miasta. Cooper - w którego żyłach płynęła krew prapradziadka, pułkownika kawalerii Johna Co-



Cedric E. Fauntleroy, Merian C. Cooper, Edward Corsi, George M. Crawford, Kenneth O. Shrewsbury, Carl H. Clark, H.C. Rorison, E. Noble.

opera, który towarzyszył w 1779 roku Kazimierzowi Pułaskiemu, który wcześniej uczył go szermierki i który mógł też znać Tadeusza Kościuszkę - poczuł, że musi coś zrobić dla Polaków, w tak fatalnych warunkach bohatersko walczących o Lwów. Gdy udało się zapewnić regularne dostawy do Lwowa, Cooper zwolnił się ze służby w zaopatrzeniu i natychmiast poprosił o przydział do lotnictwa lub piechoty polskiej, walczącej z bolszewikami. Walka nie była dla niego nowością, bo w czasie I wojny światowej latał bojowo i został zestrzelony na bombowcu DH4. Lądował przymusowo płonącym samolotem za liniami niemieckimi - po czym pozostały mu blizny po oparzeniach na twarzy i rękach. Teraz zdeterminowany dotarł do samego Józefa Piłsudskiego, proponując, że natychmiast wystąpi z Sił Zbrojnych Stanów Zjednoczonych i wstąpi do polskiego lotnictwa, nie jako najemnik, lecz za polski żołd, jako polski oficer. Aligator Joe - bo taki miał pseudonim w czasie studiów w Akademii Marynarki w Annapolis (nie ukończył jej, miał kłopoty z dyscypliną i niezbyt celujące oceny), wcześniej odrzucił możliwość nominacji oficerskiej, bo tak bardzo chciał zostać starszym szeregowym lotnictwa. Teraz w Paryżu spotkał się z majorem Cedricem Fauntleroyem, pilotem słynnej 94 eskadry Hat in Ring, który dostał przydział doradcy technicznego w misji w Warszawie. Powiedział mu, że chciałby zorganizować oddział lotników - ochotników i walczyć z nim w polskich szeregach. Major uznał to za świetny pomysł. Obaj dotarli do generała Tadeusza Rozwadowskiego, znanemu Cooperowi jeszcze z Lwowa, a teraz będącego szefem Polskiej Misji Wojskowej we Francji. Rozwadowski pomysł podchwycił i wystawił im list, na mocy którego major i kapitan mieli stać się na rok oficerami polskiego lotnictwa i otrzymali pełnomocnictwo do zwerbowania jeszcze siedmiu innych pilotów.

Obaj Amerykanie nie próżnowali - odwiedzali paryskie lokale, gdzie przesiadywali amerykańscy oficerowie i oferowali perspektywę służby w Polsce: z małym żołdem, nieznanym językiem, niepewnym wyżywieniem i zakwaterowaniem, a do tego - ze służbą przeciwko okrutnemu i nieprzewidywalnemu wrogowi. Znaleźli i przekonali George'a M. Crawforda, jednego z pierwszych lotników amerykańskich we Francji, Kennetha O. Shrewsbury'ego, prawnika z Harvardu, Edwarda C. Corsi, pilota myśliwskiego Spada, Carla H. Clarka - trzydziestolatka, najstarszego w grupie i Edwina Lawrence Noble'a. Dołączył do grupy także Arthur A. Kelly, który nie był pilotem lecz obserwatorem, za to z dwoma zestrzeleniami w czasie I wojny na koncie. Ci właśnie oficerowie

założyli rogatywki i szyte na miarę mundury Błękitnej Armii generała Hallera - Armii Polskiej we Francji, a w nich stawili się na spotkanie z samym Ignacym Paderewskim i na bankiet z generałem Rozwadowskim i księciem Kazimierzem Lubomirskim. Prasa nazwała ich wówczas pilotami Eskadry Kościuszkowskiej, łącząc z historią polskiego ochotnika walczącego niegdyś o niepodległość Stanów Zjednoczonych. Serii ważnych spotkań dopełniła wizyta w Belwederze w Warszawie, gdzie przyjął ich Józef Piłsudski, który, choć nie przepadał za lotnictwem, obiecał, że postara się, by amerykańskich pilotów jak najszybciej włączono do czynnej jednostki lotniczej.

Amerykanie, do których już w Polsce dołączyli Edmund Pike Graves, instruktor akrobacji powietrznej i Elliott William Chess, kurier lotniczy, trafili 17 października 1919 roku do Lwowa, gdzie przydzielono ich do latającej na austriackich Albatrosach DIII (Oeffagach 253) 7. Eskadry. Jej dowódca, porucznik Ludomił Rayski przekazał dowództwo majorowi Fauntleroyowi, a sama eskadra zmieniła nazwę z 7-mej na Eskadrę Kościuszkowską. Oprócz dziesięciu Amerykanów znalazło się wówczas w niej sześciu polskich oficerów - Rayski, Zbigniew Orzechowski (nielatający adiutant), Władysław Konopka, Aleksander Seńkowski, Jerzy A. Weber i Ludwik A. Idzikowski. Eskadra zajęła lotnisko Lewandówka koło Lwowa.

Niestety 22 listopada, w czasie obchodów rocznicy wyzwolenia Lwowa, zginął pierwszy z ochotników, porucznik Graves: lotnicy przelecieli wówczas nad lwowianami w szyku w kształcie litery V, a następnie trzech z nich przeprowadziło krótki pokaz akrobacji - wtedy w samolocie Gravesa złamało się skrzydło, a samolot wbił się w pałac Potockich, grzebiąc w swych szczątkach pilota. Miejsce Gravesa zajął po kilku dniach porucznik Harmon Rorison, mający na koncie trzy zestrzelenia czasu wojny.

Gwiazdzysta Eskadra

Jeszcze we Lwowie Kościuszkowska Eskadra otrzymała specjalne godło, które malowano na kadłubach jej myśliwców: wymyślił je porucznik Chess, szkicując na odwrocie menu hotelu George we Lwowie czerwono - białą - niebieską tarczę z trzynastoma gwiazdami i trzynastoma pasami, a także z rogatywką kościuszkowską i skrzyżowanymi kosami. I do tego właśnie godła nawiązała późniejsza nazwa „Gwiazdzysta Eskadra”...

Pierwsze zadanie eskadra dostała 28 stycznia 2020 roku, lecz nie miało ono bojowego charakteru - trzeba było dostarczyć ważne informacje do polskiej jednostki w Tarnopolu, po-



Marszałek Józef Piłsudski odznacza orderem
Virtuti Militari oficerów Eskadry
Kościuszkowskiej. Pierwszy z prawej
- Cedric Fauntleroy.

FOT. HTTPS://AUDIOWS.NAC.GOV.PL

nad sto kilometrów na wschód od Lwowa. Nie był to jednak udany debiut - pechowo uszkodzono wówczas trzy samoloty!

Na pierwsze zadanie bojowe czekano do 10 kwietnia - wówczas pięć Albatrosów zaatakowało stanowisko dowodzenia i koncentrację wojsk rosyjskich w rejonie węzła kolejowego w Czudnowie, na wschód od Połonnego. Piloci z zadowoleniem ostrzelali zaskoczonych Rosjan a Rorison, jedyny, którego samolot miał prowizoryczny wyrzutnik bombowy, rzucił 12-kilogramową bombę.

- Stacja była zawałona wojskiem - pisał Cooper. Ja skierowałem się ku furmankom z transportami, które naraz zaczęły się prędko rozjeżdżać. Otworzyłem ogień z obydwu moich kulomiotów i zacząłem prażyć w te furmanki z transportami. (...) Gdym powrócił, zobaczyłem, że pociąg wyjeżdża ze stacji, a Rorison jedzie obok niego i praży z kulomiotów. Przyszedłem mu z pomocą - zacząłem prażyć w lokomotywę z kulomiotów, aby sprzątnąć maszynistów, a następnie

puściłem się wzdłuż pociągu i prażyłem w okna wagonów. Ilu ich tam padło, nie wiem...

Lotnicy Eskadry polowali później na stacje kolejowe (w Berdyczowie skutecznie ostrzelali pociąg pancerny) i na oddziały kawalerii. Nie było to bezpieczne, bo Rosjanie szybko nauczyli się ustawiać karabiny maszynowe i armaty do strzelania przeciwlotniczych, a nawet prowokowali ataki na wystawionych na wabia jeźdźców, w pobliżu ukrytych stanowisk przeciwlotniczych.

W jednej z takich potyczek zginął kapitan Kelly - 14 sierpnia wraz z porucznikiem Rayskim atakowali kolumnę jeźdźców, liczącą - jak oceniali - 1500 ludzi. Merian Cooper pisał, że - „pomimo, że grzali nieprzyjaciela i zaatakowali nieprzyjaciela z kulomiotów i kilka bomb nań rzucili robiąc poważne luki w szeregach, nieprzyjacieli nie schodził z pola i coraz celniejszymi strzałami odpowiadał na atak”. Następnego dnia Kelly ponownie poleciał - wraz z pilotem z 21. eskadry, dwumiejscowym samolotem: gdy w ta-

ki sam sposób atakowali z lotu koszącego kawalerię rosyjską, zostali trafieni i zestrzeleni. Obaj lotnicy zginęli.

Tego samego dnia eskadra straciła także kapitana Ciecierskiego, który został zestrzelony, jednak zdołał przymusowo wylądować i dostał się do niewoli. Tam zbity, pędzony po przytroczeniu do konia, zdołał po jakimś czasie zbiec i dopiero po kilku miesiącach, obdarty i zarośnięty, wrócił do eskadry. Major Fauntleroy również przeżył niebezpieczną przygodę, gdy 16 lipca nad drogą Łuck - Limanów zaatakował oddział kozaków. Otrzymał silny ogień z ziemi, a pociski przedziurawiły zbiornik paliwa. Dowódca przełączył szybko zasilanie na zbiornik zapasowy i tak na postrzelanym samolocie dociągnął do polskich linii. Dwa dni później porucznik Crawford także oberwał w zbiornik paliwa, lecz nie mógł przełączyć na zapasowy - lądował więc przed zaskoczonymi kozakami. Udało mu się - leciał pod wiatr i w chwili trafienia był na wysokości może 75 me-

trów - i wyskoczył z kabiny, chcąc uciekać do pobliskiego lasu. Jeźdźcy jednak szybko ruszyli do niego i tylko pomoc ze strony nadlatującego kapitana Corsi go uratowała. Crawford wrócił do samolotu, udało mu się uruchomić silnik, przełączyć na zbiornik zapasowy i mocno nadwyrężając podwozie - wystartować! Eskortowany przez Corsiego, dotarł na lotnisko.

Eskadra Kościuszkowska walczyła z Rosjanami do 23 września, przede wszystkim prowadząc loty rozpoznawcze i szturmowe. Straciła pięciu pilotów, ale też 25 maja jako pierwsza dostrzegła i meldowała o zbliżającej się Armii Konnej Budionnego, a przypisana do Frontu Południowego skutecznie broniła Lwowa, zaciekle atakując oddziały bolszewickiej kawalerii. Po zakończeniu działań wojennych Amerykanie zostali zdemobilizowani i wrócili do Stanów Zjednoczonych, Eskadra zaś w 1925 roku została przemianowana na 121 eskadrę myśliwską.

Grzegorz Okoński



Albatrosy DIII w wersji Oeffag serii 253
były pierwszymi myśliwcami
Eskadry Kościuszkowskiej.

FOT. ARCHIWUM

demon- pos- polity zając		imię Garbo tlenowy dla nurka		rybka ak- wariowa paka, koza	
np. „Carmen” wiedeń- ski park					
wyty- czona droga					
znawca piękna	kanal windy		stała posada		azja- tycki trunek
głośny owad, piewik		parzona po turecku		fran- cuski arysto- krata	
sposób barwie- nia tkanin					
„nocny” mebel	ubytek, strata		wojenna lub han- dlowa		silne napady dusz- ności
uzdro- wisko		konku- rent		znak Polaków w Niem- czech	
miasto z Operą Śląską					
przesz- koda, bariera	klimat, atmo- sfera		kajak Eski- mosa		jedno- stka oświec- lenia
miejsce dla Julii		święty byk egipski		angielski arysto- krata	
pora dnia					
tubylec z Nowej Gwinei					
dom ślimaka	polski port rybacki		porozu- mienie		prawy dopływ Kury
zwrotka wiersza		12 miesięcy		wielbi idola	
rywal Canona wolny etat					

[illegible]

- dawny statek rzeczny
- jezioro w Wirtembergii w Niemczech
- właściciel lub dyrektor instytucji finansowej
- rodzaj obróbki stopów żelaza
- dzieje państwa, narodu, społeczeństwa
- pasterz owiec lub wołów
- mityczny syn Edypa
- rodzaj jądra atomu
- dramat Juliusza Słowackiego
- dziesięciu urzędników sprawujących rząd w starożytnym Rzymie

krzyżówka pańoramiczn: szarazis;
alfabetka: belweder, baśka: Od zlej doll
głowa boli; krzyżówka mozaikowa: traktor;
krzyżówka pięciokątna: poleczka; krzyżów-
ka dwuilirowa: korona.

[illegible]

– jądrowy w Świerku	– buty tureckie ze ściętymi do	– falsyfikat, atrapa
– Zbigniew, wybitny polski	tytu cholewkami	– klasztor męski
kardiochirurg	– piłkarskie buty	– muzulmańskie zakończenie
– grająca lub ubraniowa	– polarna w Arktyce	Ramadanu
– baśniowy dobry duszek	– zastępuje pieniądze w kasy-	– powodują wzrost ciasta
– strój starożytnego Rzymia-	nie	– można je komuś nadać
nina	– niezbędne w karetce ratun-	– w pysku krowy
– buraki z chrzanem	kowej	– magazyn węgla
– postępowanie pełne kłamstw	– prosolity minerał	– np. tarczyca lub ślinianka
– kierunek w sztuce	– Kraków lub Wiedeń	– zamiast drożdży do ciasta
– w łoży trzymał fason	– materiał jednostronnie błysz-	– podmuch powietrza
– zbiór psalmów	czący	– wystawne przyjęcie, biesiada
– bierze ją krawiec	– duża grupa ludzi	– kłamczuch, blagier
– Janusz, wybitny aktor	– cechuje samoluba	– zupa na zakwasie z chleba
– pieszczotliwie o niemowlaku	– dentystyczny kłopot	– serialowy stan w USA

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

- 1) niejeden w książce kucharskiej • chroni oko,
- 2) zadatek, akonto,
- 3) ciasto drożdżowe z rodzynkami,
- 4) nożyce ogrodowe,
- 5) figura w talii,
- 6) dawny wielkorządcza bizantyjski,
- 7) ogół obyczajów przekazywanych z pokolenia na pokolenie,
- 8) stan w USA z Montgomery,
- 9) rozsądek w działaniu.

Krzyżówka dwuliterowa
Pary liter z pól ponumerowanych od 1 do 3

1		2	3		4	
		5				
6	7		8		9	
11						

- 1) mebel wypoczynkowy,
- 2) drapieżnik z afrykańskiej sawanny,
- 3) niewygodne łóżko prycza,
- 4) toruński klub żużlowy,
- 7) cesarz rzymski (ma swoją kolumnę),
- 8) hiszpański sprytny oszust,
- 9) grekokatoliczka,
- 10) stolica Azerbejdżanu.

Krzyżówka panoramiczna

handlowa dziel-
nica Stambułu
ciężki koń
pociągowy

bogacz,
krezus

woj-
skowa
czujka

związek
che-
miczny

pole
uprawne
uchwyt
noża

maczka
z pnia
palmy

zbiór
map

ściga
się na
łodzie

7

3

poręka
na
wekslu

atak
z po-
wietrza

kuj poki
gorące
boni-
fikata

1

duże
naczy-
nie

dział
mecha-
niki

4

kuzynka
szer-
szenia

11

siata
mak

Kurek,
pisarz

duma
lisicy

hinduska
księż-
niczka

9

dawny
pasterz
wołów

filozof
z Rot-
ter-
damu

wąsata
ryba

tajne
porożu-
mienie

biot-
nisty
staw

cenny
kamień
ozdobny

strona
monety
rzymski
rynek

statek
powie-
trzny

2

okrągła
bułka
pszenna

nakła-
nianie
do
zgody

zwykły
lub
dzie-
siętny

12

tkanina
ze
złotą
nitką

szlam,
muł

bla-
chowy
łącznik

balowa
w
pałacu

minerał,
tyszczyk

10

6

5

żelazo
lub
miedź

...
mno-
żenia

Uśmiechnij się!

Kolega do ko-
leżanki z pracy:
– Wiesz, że
nazywają cię
Kopciuszkiem?
– Bo szukam
królewicza z bajki?
– Nie, ...

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 12 utworzą rozwiązanie – dokończenie dowcipu z okienka.

Krzyżówka A-Z

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

- A) roślina lecznicza, kupalnik górski (6).
- B) popisywanie się, efekciarstwo, fanfaronada (8).
- C) wyjątkowo piękne drzewo z rodziny sosnowatych (4).
- D) tragiczność, okropność (9).
- E) mityczna żona Orfeusza (8).
- F) krój, wzór lub styl ubrania lub innego przedmiotu (5).
- G) podróżnik podróżnik w powieści Swifta (7).
- H) ... Potter, filmowy czarodziej (5).
- I) syn Abrahama i Sary (5).
- J) mała poduszka (6).
- K) kapusta abisyńska (6).
- L) najniższa, przyziemna warstwa roślin w lesie (5,4).
- Ł) miasto w powiecie węgrowskim (6).

Ż

A

- M) opiekunka sztuk pięknych i nauki (4).
- N) gardzi szkołą i książkami (5).
- O) psy, co poszły w las (5).
- P) kierunek działania siły ciężkości (4).
- R) cienka gałązka, witek (5).
- S) bariera na przejeździe kolejowym (7).
- T) drużyna sportowa, reprezentacja (4).
- U) biesiada przy suto zastawionym stole (5).
- W) aromatyczny wytrawny alkohol (6).
- Z) dawne określenie rzeźmieszka (6).
- Ż) zupa na zakwasie z chleba lub mąki (5).

Krzyżówka z hasłem

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 22 utworzą rozwiązanie – myśl Epikura.

- Poziomo:
- 1) rybną lub ziemniaczaną,
- 7) broniona przez Ordona,
- 8) lodowa w zieleniaku,
- 9) ... wymiany walut,
- 12) poszewka na koldrę,
- 13) między zwrotnikami,
- 15) przyjęcie w ambasadzie,
- 17) liche postanie,
- 18) niewielki wodospad,
- 22) „... Issy” Czesława Miłosza,
- 23) śnił o niej biblijny Jakub.
- Pionowo:
- 1) zamiast krawata,
- 2) powieść z Maciejem Boryną,
- 3) pseudonim Żeromskiego,
- 4) karnacja skóry twarzy,
- 5) angielski złoty,
- 6) stolica kraju faraonów,
- 9) np. walet pik,
- 10) przyzwyczajenie, nałóg,
- 11) składa się z trzech dań,
- 14) azjatycki kuzyn psa,
- 15) 1:1 na boisku,
- 16) ... okresowy pierwiastków,
- 19) wynik dodawania,
- 20) bawół indyjski,
- 21) sala wykładowa.

model Forda

człowiek nieczywilizowany

składana na ołtarzu

stolica kraju nad Bosforem

wolna w tygodniu

WIRÓWKA PANORAMICZNA

ciężka jednostajna praca

hutniczy skrzep

Harvey, aktor z USA

niewolnicza mody

napędza samochód

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

Duet jolek

R

O

M

E

O

J

U

L

I

A

W diagramach ujawniono niektóre litery. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 8 utworzą rozwiązanie.

- W przypadkowej kolejności:
- ruchoma fałda skórna zakończona rzesmami
- groźny narkotyk z krasnodrzewu
- reprezentacyjna sala w zamku
- deklinacja lub koniugacja
- włókno z celulozy
- rogacz wśród owadów
- Samuel, Samuel, pisarz francuski „Czekając na Godota”
- francuski rywal Renaulta
- święty biskup Aleksandrii
- roślinne nektarium
- maszyna przędzalnicza
- potrawa z ryżu

Logogryf

1

2

3

4

5

6

Litery w polach z kropką czytane kolumnami utworzą rozwiązanie – tytuł powieści.

- 1) okazałość, przepych,
- 2) uskok, przepaść,
- 3) sklep z bestsellerami,
- 4) absolutna potęga, siła,
- 5) ogórek marynowany w occie,
- 6) wzorzysta tkanina jedwabna.

Krzyżówka

1

2

3

4

5

6

Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 8 utworzą rozwiązanie.

- Poziomo:
- 4,5,6) premierzy II Rzeczypospolitej.
- Pionowo:
- 1) morska głębia, otchłań,
- 2) premier II Rzeczypospolitej.
- 3) plażowe spodnie.

Szyfr

14

11

16

7

10

5

1

12

9

15

17

6

3

4

2

8

13

Litery z pól od 1 do 17 utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

- Poziomo:
- 11) najstarszy w rodzinie,
- 17) torbac z Tasmanii.
- Pionowo:
- 14) okrywa pień brzozy,
- 11) pole działania,
- 7) sklep z wózkami.

Rozwiązania

Krzyżówka A-Z: pieczarka.
nia krew”; duet jolek; Sze-
polityka; sztyr; Rambo. Ostat-
Cudza rana nie boli; Krzyżówka:
się; wirówka panoramiczna;
logogryf. Wszyscy rozpadają
słom: Młara! prawdy jest uczucie;
Bo tyle palisz; Krzyżówka z ha-
Krzyżówka panoramiczna:

Istnieje pogląd, że nie należy kupować samochodu w kolorze, który podoba się żonie, lecz w kolorze, który będzie się podobał żonie przyszłego nabywcy. Słowem na kolor najlepiej patrzeć nie okiem estety, lecz okiem handlowca.

Henry Ford, wprowadzając do sprzedaży w roku 1916 słynny Model T, powiedział: „możesz mieć go w każdym kolorze, o ile będzie to kolor czarny”. Od tego czasu motoryzacja zmieniła się diametralnie. Obecnie można przebiegać nie tylko w setkach modeli aut, każdy z innym przeznaczeniem, ale również wybierać spośród wielu kolorów i odcieni lakieru.

Jeśli wierzyć psychologom, auta zielone preferują konserwatyści, ludzie sympatyczni, ale trochę zahamowani i mało przedsiębiorczy. Natomiast umiłowanie do czerwieni cechuje aktywnych, trochę agresywnych i pragnących władzy. Kolor żółty podoba się ludziom radosnym i towarzyskim. Widocznie jest ich coraz mniej, bo żółtych samochodów na ulicach jest niewiele.

Kolor szary to barwa neutralna, kojarzona z harmonią, stabilnością, ale też chłodem i formalnością, czarny symbolizuje elegancję, autorytet, prestiż i tajemnicę, biały kojarzy się z czystością, świeżością, porządkiem i światłem.

Specjaliści od marketingu ustalili, że nasze gusta się zmieniają. Kolor czerwony preferowany przez lata przez prawie 27 proc. nabywców, obecnie ma tylko 5 proc. wyznawców. Podobnie jest z kolorem niebieskim. W latach 90. był drugim pod względem atrakcyjności, po kolorze czerwonym, dziś akceptuje go tylko 7 proc. nabywców. Najpopularniejszy obecnie jest kolor biały wybierany przez 34 proc. kierowców na całym świecie. Na drugim miejscu plasuje się czarny - klasyka, która nigdy nie wychodzi z mody, z udziałem 22 proc. Kolejne miejsca zajmują - szary (17 proc.) i srebrny (8 proc.).

Badania wskazują, że najbardziej bezpieczne są auta w jasnych kolorach, takich jak biały czy żółty, które są lepiej widoczne na drodze. Z kolei ciemne kolory, jak czarny czy granatowy, mogą być mniej zauważalne, zwłaszcza w nocy.

Modne kolory samochodów w 2025 roku to odcienie inspirowane naturą, takie jak intensywna zieleń (np. Evergreen Sprint) czy ciepłe brązy (jak Mocha Mousse), a także futurystyczne barwy z efektami specjalnymi, np. niebieski chromatyczny czy matowy czarny. Obok nich utrzymuje się popularność klasycznej biele, czerni i szarości, a także akcenty neonowe.

Na przestrzeni lat niektóre marki samochodów zaczęły



Wybierając kolor samochodu, warto rozważyć jego wpływ na bezpieczeństwo (jasne kolory są lepiej widoczne), praktyczność (szary i srebrny maskują brud) oraz wartość rynkową (neutralne kolory są popularniejsze na rynku wtórnym).

Kolor wpływa na sposób, w jaki kierowca jest postrzegany na drodze



Ferrari kojarzy się przede wszystkim z charakterystyczną, intensywną czerwonią.

kojarzyć się z określonymi kolorami lakierów. Tak jest z lakierem w zielonym odcieniu Grasmere Green, który inspirowany był farbą kokpitów samolotów brytyjskiego RAF-u produkowanych po II wojnie światowej. Wyprodukowany w 1948 roku Land Rover miał właśnie taki unikalny lakier. Do dziś ten kolor nadwozia bywa dostępny dla modeli marki Defender w limitowanych edycjach i czerpie z historii pierwszych samochodów kultowego brytyjskiego symbolu.

Ferrari kojarzy się przede wszystkim z charakterystyczną, intensywną czerwonią,

zwaną Rosso Corsa. Czerwony był kolorem narodowym Włoch w wyścigach samochodowych, co wynikało z zasad Międzynarodowej Federacji Samochodowej (FIA) w XX wieku. Wiele nowych modeli ma wciąż tę barwę, ale obecnie Ferrari można zamówić w szerokiej gamie kolorów, od żółtego (Giallo Modena) po szary (Grigio Alloy) czy czarny (Nero).

Lamborghini z kolei nie ma jednego charakterystycznego koloru, występuje jednak w gamie żywych, odważnych i klasycznych barw, takich jak słynna zielona Verde Mantis, tradycyjna pomarańczowa Arancio

Atlas, czy neonowa zieleń Giallo Inti.

Z marką Alpine utożsamiany jest kolor niebieski, ze względu na sukcesy historycznych modeli, takich jak Alpine A110 w rajdach w latach 60. i 70.

Wybór koloru samochodu może mieć wpływ na jego wartość przy odsprzedaży. Jeśli kupujemy nowy samochód, z którym nie będziemy chcieli mieć potem problemu ze sprzedażą, to niech będzie w kolorze szary metalic lub srebrny metalic. To kolory uniwersalne, które podobają się zazwyczaj każdemu i co nie jest bez znaczenia pasują

prawy do każdego auta. Należy unikać natomiast koloru żółtego i innych kolorów jaskrawych, typu fiolet, turkus.

Kolor samochodu może być jednym z czynników uwzględnianych przez towarzystwa ubezpieczeniowe przy wyliczeniu składki OC. Według statystyk prowadzonych przez jedno z towarzystw ubezpieczeniowych, najbardziej niebezpieczni kierowcy jeżdżą samochodami w kolorze czerwonym, natomiast najmniej szkodliwi to ci, którzy poruszają się niebieskimi autami.

Kupując natomiast samochód używany, najlepiej szukać

dobrego auta, a kolor traktować jako rzecz wtórną. Jak mawiają handlarze - kolorem się nie jeździ. Wszakże obecnie czarny i srebrny to najpopularniejsze kolory pojazdów wystawianych na sprzedaż. Barwa samochodu stanowi coś więcej niż tylko wybór estetyczny. Często „mówi” o charakterze właściciela, stylu jazdy, a nawet wpływa na poczucie bezpieczeństwa i komfort codziennej podróży. Poza tym ma realne znaczenie w użytkowaniu - od temperatury wewnątrz kabiny, po wartość pojazdu na rynku wtórnym. marki ALE HALE.pl cały cz

Aureliusz Mikos

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800 472 852, 42 647 28 52

Przez internet: [ibo.polskapress.pl](#)

W Biurze Reklamy:

Kierownik działu ogłoszeń: Magdalena Śliwińska, m.sliwinska@dziennik.lodz.pl

tel. 502 499 114

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

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

RUBRYKI I PODRUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH															
NIERUCHOMOŚCI • mieszkania - sprzedam • mieszkania - kupię • mieszkania - do wynajęcia • mieszkania - wynajmę • mieszkania - zamienię • domy - sprzedam • domy - kupię • domy - do wynajęcia • domy - wynajmę • domy - zamienię • lokale użytkowe - sprzedam • lokale użytkowe - kupię		• lokale użytkowe - do wynajęcia • lokale użytkowe - wynajmę • lokale użytkowe - zamienię • działki, grunty - sprzedam • działki, grunty - kupię • gospodarstwa • garaże • pośrednictwo • inne • bank stancji HANDLOWE • AGD • RTV		• elektronika, komputery • telefony • car audio • antyki • kolekcjonerstwo, sztuka • jubilerstwo • filmy, muzyka • foto, książki • instrumenty muzyczne • lombardy • sport i rekreacja • maszyny urządzenia • materiały budowlane • materiały opałowe MOTORYZACJA • samochody osobowe • ciężarowe, dostawcze • busy autobusy • rolnicze • przyczepy, naczepy • zabytkowe • uszkodzone, rozbite • motocykle • części i akcesoria		• tekstylia, odzież • dla dziecka • meble • inne MOTORYZACJA • kredyty, pożyczki • usługi finansowe • usługi prawne • biura rachunkowe • ubezpieczenia • oferty • inne NAUKA • szkoły • kursy/szkolenia		• języki obce • korepetycje • inne PRACA • zatrudnię • urzędy pracy • szukam pracy • inne ZDROWIE • apteki • pomoc całodobowa • chirurgia • ginekologia • interna • neurologia		• pediatria • psychologia • psychiatria • stomatologia • urologia • inne specjalizacje • przychodnie, kliniki • laboratoria • zabiegi • opieka • sprzęt medyczny • uroda • inne USŁUGI • agd rtv foto • budowlano-remontowe		TURYSTYKA • agroturystyka • kraj • świat • biura podróży • obozy i kolonie • wycieczki • przewozy • inne ZWIERZĘTA • lecznice • usługi • inne MATRYMONIALNE RÓŻNE		KOMUNIKATY ŻYCZENIA/PODZIĘKOWANIA GASTRONOMIA • dania na telefon • usługi • inne ROLNICZE • maszyny rolnicze • ogrodnictwo • plody rolne • zwierzęta hodowlane • inne TOWARZYSKIE USŁUGI KAMIENIARSKIE USŁUGI POGRZEBOWE	

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

SPRZEDAM mieszkanie własnościowe bez pośredników, blisko Centrum, 38,87m² z balkonem, murowaną piwnicą, I piętro, tel., 691-251-820

0011242693

OGŁOSZENIA DROBNE na TELEFON

800 472 852 42 647 28 52

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ każde mieszkanie zadłużone z lokatorem udziały spadek 726765223

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

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

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

BUDOWLANE, Tuszyn, 695-864-032

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

KUPIĘ działkę rolną (min. klasa IV), o wymiarach co najmniej 100 x 250 m, z przeznaczeniem pod budynki inwentarskie. Preferencje- min. 500 m od zabudowań mieszkalnych, - dojazd do działki, - blisko linii średniego napięcia - brak MPZP mile widziany Lokalizacja: woj. łódzkie, wielkopolskie - do 50 km od Łodzi, Kalisza lub Sieradza. Kontakt: +48 538 818 540, +48 662 114 422

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

MERCEDES 123 beczka, 1981r., 508-357-742

VOLVO XC60, 2009r., zadbany, sprawny technicznie, 508-357-742

OSOBOWE KUPIĘ

AUTOSKUP każde - 24h. Płacimy do 30% więcej niż u konkurencji. Zwrot OC, 507-109-646

0 - 01 wszystkie kupię, 603-471-335

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

12h autoskup, 664-040-076

12h autoskup, 664-040-076

Auta uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

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

ROLNICZE KUPIĘ

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

DO prac fizycznych, 502-662-696

DO sprzątania zakładu produkcyjnego w Strykowie ZPCh zatrudni na umowę o pracę niepełnosprawnych oraz na umowę zlecenie osoby bez orzeczenia, (możliwość dowozu), 660-521-529

GOSPODARZA domu, sprzątanie posesji, 887-146-766

KOBIETĘ do pakowania - mała hurtownia spożywcza. Łódź - Teofilów, 783-900-400

LAKIERNIKA i blacharza samochodowego, Aleksandrów Łódzki, 602-292-305

OSOBĘ do mycia okien, 502-145-900

PANIE do sprzątania powierzchni biurowych - Łódź Retkinia, godziny popołudniowe, 601-669-669

PRASOWACZKĘ zatrudnię, 504-008-830

SOLIDNĄ, uczciwą Panią do sprzątania mieszkania, 793-153-722

STOLARZA - zatrudnię, 608-502-044

SZWACZKI Rzgów, 605-450-031

Szwaczki. Prasowanie. Wzorcowe, 602-371-680

TYNKARZY i pracowników budowlanych, 609-733-547

ZATRUDNIĘ blacharza samochodowego, 600-945-554

SZUKAM PRACY

PRAWNIK po aplikacji radcowskiej, 661-914-963

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

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

ALKOHOL - ciągi, odrucia, 501-063-660

INTERNA

WIZYTY domowe - dr Matusiak, 601-266-571

WIZYTY domowe, 695-412-061

NEUROLOGIA

Neurolog - specjalista, 602-691-580

PSYCHIATRIA

Psychiatra, 604-406-067

STOMATOLOGIA

Kompleksowe leczenie i protetyka, protezy elastyczne, mikroimplanty, 42-258-43-43, Ł/ Chojny, ul. Gościnną 8, 42-239-83-83, ul. Nastrojowa 53

Usługi

AGD RTV FOTO

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

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

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

ANTENY taniutko, 733-955-881

Anteny. Dekodery. Satelity. Serwis, 796-853-439

Automatyczne pralki - dojazd gratis, 42-674-14-67

Pralki - Kaczmarek, 603-200-349

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

TELE -audiovideo naprawa, 602-687-803

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY krycie, naprawy, 602-281-064

Dachy, papa, naprawy, 668-336-390

GŁADZIE, malowanie, 503-835-202

GŁADZIE, malowanie, docieplenia, papa zgrzewalna, drobne prace ogrodowe, brukarstwo, 690-937-939

Malowanie 5zl gladzie, 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

PRZEPYCHANIE kanalizacji (kamera), 607-626-931

ELEKTRYCZNE - awarie, 503-707-122

Elektryk - 24h, 663-210-045

ELEKTRYK uprawnienia, tanio, solidnie, 509-275-480, 42-672-06-20

Hydraulika - awarie, 509-721-995

HYDRAULIKA tanio, 664-272-696

Przepychanie kanalizacji - kamera, 509-721-995

USŁUGI elektryczne - domofony, elektronika, 503-581-851

KOMPUTEROWE

NAPRAWA PC taniutko, 733-955-881

MONTAŻOWE

Żaluzje - Plisy. Rolety 50zl. Moskitiery. Produkcja, montaż, naprawa. Drewnowska 88. Promocje! Gratysy!, 42-654-84-84, 501-380-619

OGRODNICZE

CIECIE drzew - rębak, 789-605-290

Cięcie drzew owocowych. Fachowo, 605-307-582

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

WYCINKA drzew, rębak, 507-668-712

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

PORZĄDKOWE

MYCIE okien i nagrobków, 886-934-721

Mycie okien, 518-926-402

PLUSKWI 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

ZABEZPIECZAJĄCE

AUTO-ZAMKI. Naprawa stacyjek. Klucze z immobilizerem, Zawiszy 8, 602-724-868

INNE

TAPICERSTWO, naprawy, 42-632-33-92

Turystyka

KRAJ - GÓRY

Beskidy koło Wadowic - tradycyjne turnusy Świąteczne, tel.: 501-642-492.

Matrymonialne

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

Biuro Gracja - promocje!, 42-684-92-91

PASJA zaprasza na wieczorki taneczne 50+ tel. 661 974 245

Różne

Doły - nowy cmentarz - nowe piwnice, place ziemne - ul. Smutna 12. Rezerwacje. Najniższe ceny, 42-678-58-67, 502-658-548

GOTÓWKA za KSIĄŻKI,881-934-948

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

Gastronomia

USŁUGI

PASJA imprezy okolicznościowe, wieczorki taneczne 50+, 661 974 245

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 535135507.

Towarzyskie

ANKA, godz. 9 -20, 510-917-716

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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



ibo.polskapress.pl

BARDZO DUŻO GOLI W MECZACH PIŁKARSKIEJ LIGI MISTRZÓW

Jan Hofman

W meczu gigantów w piłkarskiej Lidze Mistrzów, w ramach 3. kolejki tych rozgrywek, Real pokonał w Madrycie Juventus Turyn 1:0.

Królewscy i Bayern Monachium dołączyli do grona drużyn z kompletem punktów po trzech kolejkach. Z kolei Liverpool przerwał serię porażek i pokonał na wyjeździe Eintracht Frankfurt 5:1.

W tym tygodniu padł rekord liczby bramek w jednej kolejce Champions League. Do 43 zdobytych we wtorek piłkarze dzień później dołożyli 28 trafień - łącznie 71. Dotychczas nigdy nie było ich więcej niż 67.

O zwycięstwie Realu w Madrycie zdecydował gol Jude'a Bellinghama (57), choć Anglik musiał tylko dobić do pustej bramki po tym, jak w słupek trafił Brazylijczyk Vinicius Junior.

Z kolei po czterech porażkach z rzędu - trzech w ekstraklasie oraz z Galatasaray Stambuł w Lidze Mistrzów - przebudził się Liverpool. Agielski zespół wygrał we Frankfurcie z Eintrachtem 5:1. Wyniki: Galatasaray Stam-



Jude Bellingham

buł - Bodoe/Glimt 3:1 (2:0), Athletic Bilbao - Karabach Agdam 3:1 (1:1), Chelsea Londyn - Ajax Amsterdam 5:1 (4:1), Atalanta Bergamo - Slavia Praga 0:0, Eintracht Frankfurt - Liverpool 1:5 (1:3), Sporting Lizbona - Olympique Marsylia 2:1 (0:1), AS Monaco - Tottenham Hotspur 0:0, Real Madryt - Juventus Turyn 1:0 (0:0), Bayern Monachium - Club Brugge 4:0 (3:0). W ostatnim meczu Harry Kane podwyższył na 2:0 i powiększył dorobek do 45 trafień w 60 występach w tych rozgrywkach. Wliczając wszystkie 12 meczów o stawkę w tym sezonie Anglik uzyskał 20 bramek.

Rafał Gikiewicz nie jest już bramkarzem Widzewa. Zostanie jednak w ekstraklasie



Rafał Gikiewicz

Jan Hofman

Rafał Gikiewicz nie zagra już w piłkarskiej drużynie Widzewa.

Gikiewicz stracił miejsce w bramce Widzewa po drugiej kolejce tego sezonu ekstraklas i przegranym spotkaniu z Jagiellonią w Białymstoku (2:2). Później było jeszcze gorzej, bowiem bramkarz został odstawiony na boczny tor i nie miał nawet szansy, by znaleźć się w szerokiej meczowej kadrze.

37-latek wielokrotnie podkreślał, że jest przekonany, że nie otrzyma już swoje szansy w Widzewie. Tak się ostatecznie sta-

ło. Bramkarz na zasadzie transferu medycznego dołączył do Zagłębia Lubin, z którym związał się umową obowiązującą do końca sezonu.

W bieżącym sezonie wystąpił w dwóch spotkaniach ekstraklas w Widzewie. Zmiana klubu stała się możliwa po tym, jak poważniej kontuzji doznał Dominik Hładun, która wykluczy go z gry do końca roku.

Choć w kadrze ekstraklasowej drużyny z Dolnego Śląska znajduje się doświadczony Jasmin Burić, to klub zdecydował się na pozyskanie dla niego konkurenta.

Który z miliarderów uśmiechnie się po meczu



Robert Dobrzycki

Szykuje się ciekawe wydarzenie w ekstraklasie. W Lublinie piłkarze Motoru i Widzewa rywalizować będą o punkty, ale także o uśmiech bogatych właścicieli klubów.

Jan Hofman

Tak się złożyło, że w dzisiejszym spotkaniu (godz. 20.30) zmierzą się drużyny, których właścicielami są polscy miliarderzy.

Klubem z Lublina zarządza Zbigniew Jakubas, który został większościowym udziałowcem Motoru w 2020 roku. Pod rządami biznesmena Motor przeskokował z drugiej ligi do ekstraklas. W elicie zagościł przed rokiem i awansował tam tam po 32 latach nieobecności.

Z kolei od marca Widzewem dowodzi Robert Dobrzycki, który nie ukrywa mocarstwowych ambicji i nie żałuje grosza na tworzenie zespołu.

Trzeba przyznać, że choć obydwa bogacze zainwestowali w kluby wielkie pieniądze, to na razie trudno mówić, że Motor i Widzewa to potęgi na krajowym podwórku.

Widzew po rozegraniu dwunastu spotkań jest na ósmym miejscu w tabeli (16 punktów), a Motor na piętnastym (11 oczek), ale należy pamiętać, że



Andi Zeqiri na razie nie błyszczy w Widzewie.

ma do rozegrania zaległy mecz.

Nie ma się zatem co dziwić, że Widzew prowadzi już w tym sezonie trzeci trener. Warto podkreślić, że w Motorze też się robi nerwowo, bowiem uwzględniając mecz Puchar Polski, lubinianie nie wygrali sześciu pojedynków z rzędu. należy zakładać, że Mateusz Stolarski nie może być pewien swojej posady, choć Jakubas deklaruje, że szkoleniowiec może ze spokojem podchodzić do spotkania z Widzewem.

- Jestem osobą bardzo cierpliwą, która zawsze patrzy

na projekty długofalowo - mówi biznesmen. Z drugiej jednak strony, ile to już słyszeliśmy podobne deklaracje.

Warto dodać, że Komisja Lig Ekstraklas SA pozytywnie rozpatrzyła odwołanie Widzewa. Sprawa dotyczyła żółtej kartki dla Mateusza Żyry. Widzewski obrońca ujrzał ją w meczu 12. kolejki piłkarskiej ekstraklas z Radomiakiem Radom (3:2). Ostatecznie komisja anulowała kartonik dla widziewiaka.

Dobre losowanie piłkarek nożnych UKS SMS

Jan Hofman

Trzeba przyznać, że piłkarki nożne drużyn z łódzkiego klubu UKS SMS nie mogą narzekać na losowanie 1/16 finału Pucharu Polski.

Na tym etapie ekstraligowa drużyna Grot SMS zmierzy się z zespołem Dąb Zabierzów Bocheński (II liga, grupa południowa, to jest III poziom rozgrywkowy).

Z kolei rywalem zespołu UKS SMS Łódź U-18 będzie Wisła Płock. Rywalki to przedstawiciel II ligi, grupa północna.

Mecze tej fazy Pucharu Polski są zaplanowane na weekend 15/16 listopada.

W pierwszym towarzyskim spotkaniu, rozgrywanego w Słowenii turnieju, reprezentacja Polski piłkarek nożnych do lat 19 przegrała z Chorwacją 0:1. W wyjściowym składzie znalazły się trzy zawodniczki Grot SMS Łódź: Zofia Pagowska, Anna Potrykus i i Martyna Bartczak, a Gabriela Fesinger była w gronie zawodniczek rezerwowych. Następnym rywalem Polek będzie Słowenia (sobota, godz. 11).



Piłkarki UKS SMS Łódź U-18

W ŁKS powinni uważać na Marcina Flisa



Marcin Flis zdobywa kolejnego gola.

Piłkarze ŁKS drugi raz rzędu walczyć będą o pierwszoligowe punkty na wyjeździe. Tym razem na boisku w Siedlcach zmierzą się z tamtejszą Pogonią.

Jan Hofman

Trudno mówić o Pogoni, jako o zespole własnego boiska.

Podopieczni trenera Adam Noconia z sześciu spotkań rozegranych w Siedlcach, wygrali tylko jedno (dwa zremisowali i aż trzy razy schodzili z boiska pokonani). Znacznie lepiej drużynie z Mazowsza idzie na wyjazdach, bowiem na stadionach rywali wygrała trzy razy, dwukrotnie zremisowała i tyle samo razy przegrała.

Warte podkreślenia jest to, że najsukcesowniejszym zawodnikiem Pogoni jest Marcin Flis, który zdobył do tej pory sześć goli. Może nie byłoby w tym nic szczególnego, gdyby nie to, że jest on środkowym obrońcą.

23 stycznia 2025 Flis podpisał kontrakt z Pogonią. 31-latek przez pół roku był bez klubu, a ogólny jego rozbrat z futbolem trwał rok. Ostatni mecz rozegrał w ekstraklasie, w barwach ŁKS 28 lutego 2024 roku ze Stalą Mielec (0:1), czyli...



Dariusz Melon, większościowy udziałowiec ŁKS przekazał Fundacji Kolorowy Świat 100 tysięcy złotych na remont sali gimnastycznej.

swoim poprzednim pracodawcą.

Zawodnik nie wspomina jednak dobrze tego czasu. - To była zła decyzja o odejściu do akurat tego klubu, ale czasu nie cofnę. Po zmianie trenera Stokowca od razu zostałem odsunięty na boczny tor i dostałem informację, że mój kontrakt nie zostanie przedłużony. Wiedziałem, że nie mogę liczyć na nic. Liczyłem, że latem znajdę klub. Było zainteresowanie, ale nie chciałem popełnić takiego samego błędu, jak z ŁKS.

Należy zatem zakładać, że Flis będzie robił wszystko, aby popsuć humor byłemu ludziom z byłego klubu.

A w ŁKS nastroje są dobre. Dwie, wysokie wygrane z rzędu, w tym pierwsza wyjazdowa w tym sezonie, sprawiają, że to łódzki klub jest faworytem sobotniego pojedynku, który rozpocznie się o godz. 19.30.

Zespół trener Szymona Grabowskiego, jeśli chce dołączyć do czołówki ligi, musi wygrać.

MISTRZ POLSKI ZAGRA DZIŚ W ŁÓDZKIEJ HALI

Jan Hofman

Łódzkich kibiców siatkówki czeka dziś duże wydarzenie.

W spotkaniu trzeciej kolejki sezonu ekstraklasy siatkarek drużyna PGE Budowlani Łódź podejmie DevelopRes Rzeszów. Spotkanie w hali przy al. Unii rozpocznie się o godz. 17.30.

Mistrz Polski doskonale rozpoczął rozgrywki i pod dwóch seriach ma na koncie sześć punktów (3:1 z BKS Bielsko-Biała i 3:0 z UNI Opole).

W zespole DevelopResu doszło do sporych zmian kadrowych. Z poprzedniego mistrzowskiego sezonu zostało tylko sześć siatkarek. Jest także nowy trener, ale cel się nie zmienia - walka o złoty medal.

Nowym szkoleniowcem został 48-letni Hiszpan Cesar Hernandez Gonzalez. Przez dwa lata prowadził francuski zespół Neptunes de Nantes VB (w sezonie 2023/2024 grała tam Jasper, a w ubiegłym Jansen). Jest on jednocześnie selekcionerem reprezentacji Francji, która pod jego okiem poczyniła spore postępy.



Siatkarki Budowlanych

Łódzianki rozpoczęły rozgrywki od falkstartu we własnej hali (porażka ze Stalą Mielec 2:3), ale już w drugiej kolejce pokonały za trzy punkty Sokoła & Hagric Mogilno. Dziś nie będzie łatwo, ale Budowlane stać na zwycięstwo.

Druga łódzka drużyna w ekstraklasie, ŁKS Commercecon, podejmie na własnym parkiecie drużynę MOYA Radomka Radom. Łódzianki w poprzedniej serii mistrzowskiej nie grały bowiem zespół zaatakował COVID-19. Wszystko wskazuje na to, że sytuacja zdrowotna polepsza się, bo klub sprzedaje bilety na ten mecz.

Rekomendacja Bońka nie pomogła. Został piłkarzem VI ligi



Zbigniew Boniek i Grzegorz Krychowiak

Jan Hofman

Polska piłka i jej przedstawiciele nie przestają zaskakiwać.

Grzegorz Krychowiak, 100-krotny reprezentant Polski, od kilku miesięcy pozostawał bez pracodawcy. Piłkarz w lecie odrzucił wiele zagranicznych ofert, o czym informowały media. Został zawodnikiem... Mazura Radzymin, klubu występującego w warszawskiej lidze okręgowej (VI liga).

Gra w niej też Jakub Rzeźniak, były reprezentant Polski. I pomyśleć, że Krychowiak kilka miesięcy temu, podczas wizyty w Łodzi, nie odrzucał sugestii, że bogatą karierę

mógłby kontynuować w Widzewie.

- Wszystko w ich rękach. Mogą proponować saudyjski kontrakt, a nie cypryjski - mówił uśmiechnięty. - Patrząc na to, co wydarzyło się w mojej karierze, nigdy nie można mówić nigdy. Zawsze trzeba uisnąć i zastanowić się nad propozycją.

Zbigniew Boniek, tak rekomendował piłkarza: - Panie Dobrzycki, jeśli pan słyszy - mamy zawodnika, który deklaruje chęć pomocy w nowym projekcie! Oczywiście charytatywnie... gdzieś za około milion euro. Ja go widzę w tym Widzewie jako środkowego obrońcę. Ma doświadczenie, dobrze gra głową, jest szybki.

Sportowe wieści w skrócie

Jan Hofman

Jaroslav Koestl został tymczasowym selekcionerem piłkarskiej reprezentacji Czech.

Zastąpi Ivana Haska, zwolnionego 15 października po porażce z Wyspami Owczymi 1:2. W listopadzie Czesi zmierzą się z Gibraltarą w ostatnim meczu eliminacji mistrzostw świata.

● Kamil Stoch, Dawid Kubacki, Piotr Żyła, Paweł Wąsek, Aleksander Zniszczoł i Kacper Tomasiak wystąpią w weekend w zawodach w niemieckim Klingenbergu.

thal na zakończenie Letniego Grand Prix w skokach narciarskich. 18-letni Tomasiak zastąpi Macieja Kota, który startował w Hinzenbach i wcześniejszych konkursach.

● Polki (Marlena Karwacka, Urszula Łoś, Nikola Sibiak i Nikola Seremak), wywalczyły czwarte miejsce w sprincie drużynowym mistrzostw świata w kolarstwie torowym w stolicy Chile Santiago. Wszystkie trzy złote medale w pierwszym dniu imprezy przypadły Holandii.

● Czołowa włoska alpejka Marta Bassino, która przygotowy-

wała się do sobotniej inauguracji sezonu w Soelden, złamała na treningu kość piszczelową lewej nogi. Nie wiadomo jeszcze, jak długo będzie musiała pauzować i czy będzie mogła wystąpić w lutym w igrzyskach olimpijskich Mediolan-Cortina.

● Maraton w Londynie ugruntował status największego na świecie corocznego, jednodniowego wydarzenia charytatywnego zbierając rekordową sumę 87,3 mln funtów. To o 13,8 mln funtów więcej od poprzedniego osiągnięcia, które miało miejsce przed rokiem.



David Kubacki

36-godzinny dietetyczny reset Mai Rutkowskiej

Maja Rutkowska, żona detektywa, sama pracuje w tym zawodzie, ponadto jest z wykształcenia psychologiem, a także bardzo intensywnie udziela się w mediach i social-mediach. Gwiazda wzięła udział w programie „Królowa przetrwania” i niedawno wróciła z nagrań ze Sri Lanki.

– Ja po moich wояżach muszę Wam powiedzieć, że mam swoje bolączki, ponieważ pokażę Wam, ile jest na wadze, chociaż jak ktoś mnie widzi, to się pyta, ile schudłam, ale ja muszę każdego dnia walczyć, ponieważ jak wylatywałam było 70, a dzisiaj jest...tak, jak widzicie ile. Ale wiecie, co kocham siebie, kocham swoją sylwetkę(...) – powiedziała, stając na wadze.

Waga wskazała 81,3 kilogramy, co oznacza, że gwiazdzie nie-co się przybrało.

– Dzisiaj sobie robię taki reset, ponieważ loty na mnie bardzo źle działają, jedzenie, miejsce, w którym najczęściej śpię,

wszystko to jest zaburzone, więc przybyło mi prawie 12 kilo – dodała Plich.

Influencerka zdecydowała się na przynajmniej 36-godzinny post, który nazwała także „resetem”. Jak dodała, będzie w tym czasie aktywna w swoich socialach i liczy na wsparcie.

– Walczymy, bo nie ma tak, nie biorę jakichś magicznych środków. Podróż, stres, różne rzeczy, które się działy, wpływają niekorzystnie na każdą kobietę, i jeszcze duże zmiany hormonalne. No to co, walczymy? Bo nie ma tak łatwo kochani, nie ma magicznej różdżki – dodała. – Zawsze robiłam to dla siebie, dla lepszego samopoczucia. Było mi ciężko, czułam się źle, a teraz mam dużo energii. Ja cały czas z tym walczyłam, byłam wtedy na różnych głodówkach(...) – mówiła po swojej metamorfozie Agnieszce Kostuch z portalu Shownews.pl.

Anna Moyseowicz



FOT. JACEK KURKOWSKI/AGFA

Jak walczyć z depresją? Jeść steki!

„Hardcore’owy Koks” – jak zwykł o sobie mówić Robert Burneika – nie pęka na robocie. W rozmowie z reporterem Shownews.pl opowiadał, jak radzi sobie z problemami w życiu prywatnym i zawodowym.

– W sporcie oczywiście jest obecna depresja. Ja akurat z nią nie walczę, bo mam głowę ustawioną od najmłodszych lat. [...] Od dwunastego roku życia zacząłem ćwiczyć i to sport uporządkował moją głowę i budował mój charakter. Nigdy nie interesował mnie alkohol, zabawa. Nigdy nie korzystałem z żadnej terapii. W USA chodziłem na różne motywacyjne wydarzenia, poznawałem ciekawych ludzi. Trochę w życiu przeżyłem. Przeprowadzałem się 21 razy. Zaczynałem różne biznesy, miałem załamania, ale szedłem do przodu nie oglądając się za siebie. Po to mamy oczy z przodu, żeby patrzeć w przód – mówił Burneika Bartoszowi Boruciakowi. – Trzeba jeść steki, ale głowa jest najważniejsza. Naprawdę. Nigdzie daleko nie pójdziemy, jak nie będziemy ustawieni psychicznie i głowa nie będzie nakierowana na odpowiednie tory.

(BB)



FOT. AKPA



FOT. AKPA

Nowy dom Agnieszki Kaczorowskiej

Właśnie mija rok, odkąd Agnieszka Kaczorowska rozstała się z ojcem swoich dwóch córek. Po romansie z dźwiękowcem jest już w nowym związku z Marcinem Rogacewiczem, chociaż nawet nie pomyślała o rozwodzie z mężem. Jak informowaliśmy, uroda z Maciejem Pelą była grzącym tematem – ostatecznie znów stanęło na niczym. Mimo to tancerka zdecydowała się na kolejny krok i pochwaliła się zakupem domu. Jak udało się dowiedzieć redakcji Shownews.pl, Agnieszka Kaczorowska spokrewniona jest z rodziną pewnego bogatego biznesmena zmarłego tragicznie w 2018 roku. Pakiet akcji, którym dysponował, już kilka lat temu wyceniano na 88 milionów złotych! A wdowa po mężczyźnie ot tak po prostu wysuwała dla swej popularnej kuzynki trochę grosza na nowy dom. To się nazywa zaradność! – Jestem kobietą, która zawsze szuka rozwiązań, choć czasem wszystko się wydaje totalnie czarne i wszystko jest złe. Tylko szukam (...) Czasami ktoś obok może mi pokazać rozwiązanie. I czasem warto prosić o pomoc. To zawsze było dla mnie bardzo duże wyzwanie, bo dam radę sama. Ale czasami ci ludzie są bardzo potrzebni i trzeba po prostu prosić o pomoc. Wokół mnie dzieją się po prostu takie piękne rzeczy – mówi Agnieszka.

(AK)

FOT. SYLWIA DĄBROWA



Wypisała córkę z edukacji zdrowotnej

Edukacja zdrowotna to nowy przedmiot szkolny, który wzbudza niesamowite emocje wśród Polaków. Nie brakuje zarówno zwolenników, jak i przeciwników, którzy przekrzykują się na argumenty. Przed dylematem czy posłać dziecko na wspomniane zajęcia, czy też nie, stanęli rodzice znani z pierwszych stron gazet. Wśród nich znalazła się m.in. Iwona Węgrowska. W rozmowie z Shownews.pl ujawniła, że wypisała córkę z zajęć, co było decyzją samej Lilianny:

– Lili zrezygnowała z edukacji zdrowotnej. Przyszła i powiedziała, że woli rozmawiać ze mną o wszystkim i nie chce publicznie uczestniczyć w trudnych, krępujących tematach. To była jej ostateczna decyzja. Jestem mamą otwartą na każde pytania córki. Jak Lili ma jakiś problem, to przychodzi z nim do nas, rodziców. Pyta mnie o wszystko, a ja bez problemu jej tłumaczę, odpowiadam na każde pytania. Nie każdy rodzic jest tak otwarty. U nas nie ma tematu tabu – komentowała w rozmowie z nami Iwona Węgrowska.

(ZK)

Horoskop tygodnia

Baran



(21.03-19.04) Będziesz gotów do podjęcia wyzwań, ale pamiętaj, aby nie forsować się za bardzo. Zamiast podejmować ryzyko w pracy, lepiej poświęć chwilę na relaks.

Byk



(20.04-22.05) Jeśli coś odkładałeś na później, dziś możesz z powodzeniem to doprowadzić do końca. W pracy znajdziesz rozwiązania, które Cię zaskoczą.

Bliznięta



(23.05-21.06) Możesz spodziewać się wiadomości lub spotkania, które wpłyną na Twoje plany. Zadbaj o równowagę między obowiązkami a czasem wolnym.

Rak



(22.06-22.07) Może warto zastanowić się nad porządkami lub przearanżowaniem przestrzeni, aby wprowadzić świeżą energię. Porozmawiaj z kimś bliskim.

Lew



(23.07-23.08) Wykorzystaj ten dzień na rozwiązanie problemów, które do tej pory były nierozwiązywalne. Energia będzie Ci towarzyszyć przez cały dzień.

Panna



(24.08-22.09) Zamiast pędzić do przodu, spróbuj zwolnić i zastanowić się, czego naprawdę potrzebujesz. Może to być dobry dzień na rozmowę z bliskimi.

Waga



(23.09-22.10) Ktoś może przedstawić Ci inspirującą propozycję, która wpłynie na Twoje plany. Bądź elastyczny, a dzień minie w przyjemnej atmosferze.

Skorpion



(23.10-21.11) To dobry czas, aby uporządkować sprawy finansowe i zaplanować nadchodzący weekend. Warto też pomyśleć o krótkim odpoczynku.

Strzelec



(22.11-21.12) Możesz otrzymać propozycję, która wydaje się obiecująca. Zanim podejmiesz decyzję, daj sobie czas na przemyślenie wszystkich za i przeciw.

Koziorożec



(22.12-19.01) Zaufaj swoim przeżyciom, zarówno w pracy, jak i w sprawach osobistych. Jeśli czujesz, że coś wymaga wyjaśnienia, nie bój się podjąć rozmowy.

Wodnik



(20.01-18.02) Spróbuj nie angażować się w konflikty, nawet jeśli sytuacja wydaje się napięta. To doskonały dzień na drobne przyjemności – może wieczór w kawiarni?

Ryby



(19.02-20.03) Zorganizuj swój czas i zakończ ważne sprawy, by móc w pełni cieszyć się weekendem. Ktoś z bliskich może potrzebować Twojej rady. Docień to.