

TO GRYPA CZY PRZEZIĘBIENIE? RODZAJ INFЕКCJI POZNASZ PO OBJAWACH

STR. 8

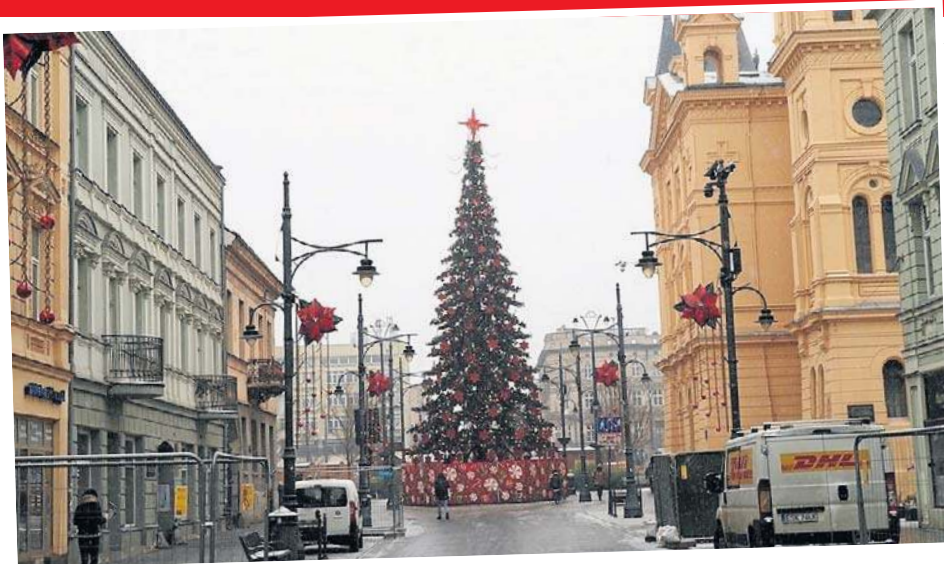
EXPRESS

ilustrowany



**NATALIA I „MUST BE
THE MUSIC”...**

• Natalia Szroeder
skradła show Polsatu
swoją kreacją STR. 16



**DZIŚ O GODZINIE 18 ODBĘDZIE SIĘ
OFICJALNE ZAPALENIE LAMPEK**

JARMARK I CHOINKA NA PLACU WOLNOŚCI

Trwają ostatnie prace przy drewnia-
nych budkach. Gotowa jest też
20-metrowa świąteczna choinka. STR. 3



**MIŁOŚĆ
OD PIERWSZEGO...
UKĄSZENIA!** STR. 5

TO JUŻ PÓŁ WIEKU!



**KRAJKI
ŚWIĘTUJA
JUBILEUSZ** STR. 4



**ŚWIĄTECZNE
CIASTA** STR. 11



EXPRESSOWO

ŁÓDŹ Apelacja w sprawie majątku po redaktorze Gadomskim Śródmiejska prokuratura złożyła zapowiedź apelacji ws. oddalenie powództwa o uznanie za niegodnych dziedziczenia po zmarłym Bohdanie Gadomskim. Dziennikarz zmarł na skutek przedawkowania insuliny podanej mu przez tych, którzy mają po nim dziedziczyć. Poinformował o tym Paweł Jasiak, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Łodzi. – Prokurator po otrzymaniu pisemnego uzasadnienia oddalenia powództwa przygotowuje apelację. Przypomnijmy, 20 listopada Sąd Okręgowy w Łodzi oddalił powództwo Prokuratury Rejonowej Łódź-Śródmieście o uznanie Haliny K.-Ł. i Borysa Ł. za niegodnych dziedziczenia. Zdaniem sądu, prokuratura za późno złożyła powództwo. Małżonkowie ze Lwowa zostali skazani za przyczynienie się do śmierci dziennikarza. Podali mu zbyt dużą dawkę insuliny. Dlatego 29 grudnia 2022 r. prokuratura skierowała do sądu wniosek o uznanie ich za niegodnych dziedziczenia. Sąd oddalił powództwo prokuratury, bo zostało złożone zbyt późno. Kodeks mówi, że z powództwem należy wystąpić w ciągu roku od chwili gdy strona dowiedziała się o niejasnych okolicznościach śmierci. Takim momentem, zdaniem sądu, był dzień przedstawienia małżeństwu Ł. zarzutów przyczynienia się do śmierci Gadomskiego, 5 lipca 2021 r.

To jeszcze nie znaczy, że majątek zmarłego przejmą ci, którzy przyczynili się do jego śmierci. Przed Sądem Rejonowym toczy się proces spadkowy po Gadomskim. Biegły podważył te-

stament złożony przez małżeństwo Ł. Mieli oni wykorzystać fakt, że Gadomski był ciężko chory i zmanipulować go. Przekonali go, by zmienił testament na ich korzyść. Gadomski nie miał bliskiej rodziny. W skład majątku po nim wchodzi mieszkanie w atrakcyjnej lokalizacji, wiele niepublikowanych zdjęć, nagrań, stroje sceniczne i rasowy pies, zdobywca wielu nagród. (LB)

ŁÓDŹ Krwawe morderstwo przy Myśliwskiej Policjanci przy wsparciu antyterrorystów zatrzymali w Krakowie 39-latkę podejrzanego o zamordowanie maczetą 51-latkę, którego ciało leżało w kałuży krwi w mieszkaniu na Górnej. Do tej masakry doszło 20 listopada w mieszkaniu przy ul. Myśliwskiej. Odbывała się tam impreza z udziałem 47-letniej kobiety, jej 51-letniego konkubenta i dwóch gości (39 i 46 lat). Nagle między 51-latką a 39-latką doszło do awantury. Jej finał był tragiczny: 51-latek zginął od ciosów maczety. – Kobięcie zagrożono, że jeśli wezwie policję, czeka ją taki sam los – zaznacza asp. Kamila Sowińska z Komendy Miejskiej Policji w Łodzi. I dodaje, że 46-latek przyglądał się krwawej rozprawie i nie reagował. Morderca i jego kolega ukryli się w Krakowie: 39-latek w mieszkaniu matki, a 46-latek w mieszkaniu krewnych. Obaj zostali zatrzymani w sobotę, 22 listopada. Byli zaskoczeni i nie stawiali oporu. Pierwszy został złapany przy wsparciu antyterrorystów, a drugi ukrył się pod łóżkiem. Obaj zostali aresztowani. 39-latkowi grozi dożywocie. (WP)

Blakał się na ul. Widnej. Kto go rozpoznaje?

Ten 13-letni kot został znaleziony na ul. Widnej przy rynku. 26 listopada trafił do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Waży 2,4 kg. Czipa brak. Jego właściciel lub osoba, która chciałaby go przysiąść, może zadzwonić pod numery telefonów 42 656 78 42 lub 501 437 232.



FOT. SCHRONISKO-ŁÓDŹ.PL

- Włożyłam dziecko do reklamówki, powiedziałam: „Przepraszam”. I zostawiłam...

W pustostanie przy Rynku Bałuckim urodziła i porzuciła w torbie reklamowej córkę skazując ją na śmierć. Tak twierdzi prokuratura. Proces w tej wstrząsającej sprawie zaczął się w Sądzie Okręgowym w Łodzi.

Wiesław Pierzchała

Niedoszła dzieciobójczyni to 36-letnia łodzianka Ewelina P. Ostatnio pracowała jako sprzedawca na Rynku Bałuckim. Nie była karana. Przebywała w zakładzie karnym, skąd policjanci dowiedzieli ją do sądu. Prokuratura zarzuca jej usiłowanie zabójstwa córki Wiktorii. Grozi jej dożywocie. Podczas rozprawy przyznała się do winy i zapewniła, że nie chciała zabić córki. Płakała.

Odmówiła składania zeznań, więc sędzia Marek Raszewski odczytał jej wyjaśnienia ze śledztwa. Wynikało z nich, że wcześniej dwa razy rodziła. Trzecia ciąża była dla niej szokiem. Nikomu o niej nie mówiła. Feralnego dnia o godz. 15 wie-działa, że wkrótce będzie rodzić. Jednak zdecydowała się nie na szpital, lecz na pustostan.

– Poród trwał trzy – cztery minuty. To była ekspresowa akcja.



Policjanci prowadzą oskarżoną Ewelinę P. na sali rozpraw.

FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

Urodzone dziecko oddychało, ruszało się i płakało. Włożyłam je do reklamówki, powiedziałam „przepraszam” i zostawiłam w pustostanie. Nie wiem, co mi strzeliło do głowy, że tak uczyniłam. Wróciłam do domu i położyłam się. Wszystko mnie bolało – oznajmiła w śledztwie Ewelina, zaś w sądzie dodała: – Nie chciałam śmierci tego dziecka. Liczyłam na to, że ktoś je znajdzie i uratuje.

Do pamiętnych, dramatycznych wydarzeń doszło 15 kwietnia br., tuż przed Wielkanocą.

Według śledczych, oskarżona i konkubent Daniel J. wieczorem wracali z Rynku Bałuckiego do domu. W pewnym momencie Ewelina P. oznajmiła, że musi udać się na stronę do pustostanu przy ul. Zgierskiej 41.

Był to dawny garaż, w którym urodziła dziecko, włożyła do reklamówki, zawiązała na supeł i porzuciła. Wkrótce, o godz. 18.30, u zbiegu ul. Zgierskiej i ul. Limanowskiego, ponownie spotkała Daniela J., który nie miał pojęcia, że przed chwilą urodziło się jego dziecko. Wprawdzie

podejrzewał, że jego wybranka jest w ciąży, ale ona zawsze stanowczo zaprzeczała.

Usłyszał ni to pisk, ni to kwilenie

Noworodek w torbie reklamowej nie miał szans na przeżycie – podkreśla prokuratura. Na szczęście, mała Wiktorcia została uratowana. Jej wybawcą okazał się przypadkowy przechodzień Łukasz S., który o godz. 20 zajrzał do pustostanu i usłyszał dziwny głos – ni to pisk, ni to kwilenie. Pomyślał, że ktoś porzucił kota. Zajrzał do foliowej torebki i zaniemówił. W środku było płaczące dziecko.

Zaalarmował dwóch kolegów i przechodniów. Uradzili, aby zabrać dziecko do pobliskiej siedziby państwowej straży pożarnej i tam prosić o pomoc. I tak się stało. Zmarznięta Wiktorcia – jej ciało miało temperaturę zaledwie 28 stopni – trafiła do Centrum Kliniczno-Dydaktycznego w Łodzi, gdzie lekarze ją uratowali.

Temperatura w Łodzi

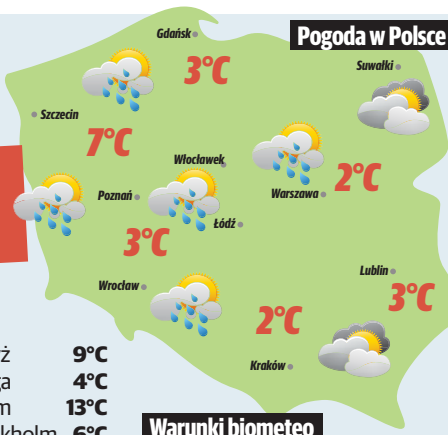
dzień **1°C**
noc **-3°C**

Zachmurzenie umiarkowane, miejscami przelotny deszcz.

Dzisiaj w Europie

Ateny	16°C	Paryż	9°C
Berlin	6°C	Praga	4°C
Bruksela	10°C	Rzym	13°C
Dublin	7°C	Sztokholm	6°C
Helsinki	7°C	Wiedeń	3°C
Londyn	9°C	Wilno	1°C
Madryt	12°C	Zagrzeb	12°C

Pogoda w Polsce



Warunki biometeo



NIEKORZYSTNE

Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Niedziela

dzień **1°C**
noc **-1°C**

Poniedziałek

dzień **2°C**
noc **-2°C**

Wtorek

dzień **4°C**
noc **0°C**

Hala Expo, al. Politechniki 4

DZIŚ I JUTRO TARGI KOLEKCYJNERSKIE

W ten weekend w hali Expo odbędą się Targi Kolekcjonerskie. To zimowa edycja imprezy organizatorów popularnego Moto Weteran Bazaru. Będzie można kupić: książki, znaczki, meble, starocie, sztukę. Nie zabraknie odzież i upominków a także gadżetów motoryzacyjnych. Targi można odwiedzić w sobotę w godz. 10-17, w niedzielę w godz. 9-15. Bilet normalny 20 zł, ulgowy 15 zł. (MT)

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

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

EXPRESS
ilustrowany

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

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

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

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

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

POLSKA PRESS GRUPA



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

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

Jarmark bożonarodzeniowy i choinka na placu Wolności

O godz. 18 odbędzie się oficjalne zapalenie lampek na miejskiej choince i rozpoczęcie sezonu świątecznego na ul. Piotrkowskiej. Zakupy na jarmarku bożonarodzeniowym będzie można zrobić już o godz. 13.

Matylda Witkowska

Na pl. Wolności trwają ostatnie prace przy drewnianych budkach ze straganami, zamontowano karuzelę ze słonikami dla maluchów, oraz gra zręcznościową z piłkami dla młodzieży. Na łódzian czeka strefa gastronomiczna.

Gotowa jest stojąca u wlotu w ulicę Piotrkowską 20-metrowa świąteczna choinka. Jej ozdoby utrzymane są w kolorze czerwonym - tak jak na ulicy Piotrkowskiej główną dekoracją są czerwone

ne liście gwiazd betlejemskich.

W tym roku jarmark przeniósł się w nowe miejsce. Na zrewitalizowanym placu Wolności działać będzie 30 stoisk z artykułami świątecznymi. Będą m.in. ozdoby choinkowe, czapki i szaliki, świece sojowe, grzane wino, przekąski. Stragany otworzą się dziś (29 listopada) około godz. 13, od godz. 14 dostępne będą też animacje i występy artystyczne.

Także dziś, o godz. 18, odbędzie się oficjalne zapalenie lampek na miejskiej choince i rozpoczęcie sezonu świą-

tecznego na Piotrkowskiej. Lampki zapali zwycięzca charytatywnej aukcji na rzecz łódzkiej Fundacji Gajusz prowadzonej na portalu zrzutka.pl do piątkowego południa.

Atrakcją będzie koncert kolęd i pastorałek w wykonaniu Gosi Andrzejewskiej, który zacznie się o godz. 18.30, wstęp jest wolny. Jarmark będzie dziś działał aż do godz. 22.

Potem jarmark będzie czynny w dni robocze w godz. 13-19, w weekendy 13-21. Godziny pracy są orientacyjne, poszczególni wystawcy mogą pracować dłużej.



Choinkę widać z ulicy Piotrkowskiej. Dziś zabłysną na niej świąteczne światła.

W tym roku jarmark będzie działał aż do 6 stycznia 2026 r., z przerwą na Wigilię i pierwszy dzień świąt. Potem powróci w bardziej karnawałowym wydaniu - zniknie oferta typowo świąteczna, zostanie gastronomia, artykuły spożywcze i upominki.

W Arturówku w Łodzi zaczęła się budowa nowego ośrodka wypoczynkowego

Magdalena Rubaszewska

W opuszczonym od 10 lat ośrodku wypoczynkowym w łódzkim Arturówku pracuje ciężki sprzęt. Maszyny burzą pierwsze budynki. Zostanie rozebrane kilkadziesiąt drewnianych domków. Ocaleją murowane budynki i pawilony, w jednym, przypominającym pałac, będzie całoroczna restauracja, w dwóch zostaną urządzone ekskluzywne, całoroczne apartamenty.

To tylko niektóre założenia inwestycji, którą właśnie zaczęła realizować spółka miejska Holding Łódź na terenie o powierzchni ok. 20 tys. mkw. Po długiej walce w sądzie z dotychczasowym najemcą miastu udało się odzyskać ten obszar.

- Z przeprowadzonych analiz wynikało, że ten teren byłby idealny do budowy nowego segmentu turystycznego, którego w Łodzi i regionie brakuje. Miejsca, gdzie ludzie podróżujący kamperami mogliby się zatrzymać, skorzystać z oferty kulturalnej i rozrywkowej miasta, a także jego zielonego terenu - mówi Łukasz Goss, prezes Holdingu Łódź.

Część nowego kompleksu, w tym kilkanaście apartamentów w dwóch murowanych pawilonach i domki wśród drzew, mają być oddane do użytku w lipcu 2026 r.

- Planujemy zainstalować pierwszych siedem budowli. Chcemy wpasować domki bez szkody dla drzew - zapewnia prezes Goss.

Zostanie wydzielony teren dla kamperów, przygotowany z myślą o miłośnikach karawaniingu, początkowo na 15

miejsc parkingowych, ostatecznie ma ich być 30. Wytyczone mają być trasy dojazdu, zbudowane sanitariaty. Latem ma działać strefa z punktami gastronomicznymi i strefa relaksu.

- Z MOSiR-em doinwestujemy za pośrednictwem Aquparku „Fala” wodny plac zabaw. Wybudujemy nowy obiekt, większy od dotychczasowego. Znajdą się w nim brodzik fontannowy dla całych rodzin, sześć zjeżdżalni, armatki wodne, grzyby wodne z dyszami oraz kurtyny - zapowiada Łukasz Goss, prezes Holdingu Łódź. - Postaramy się, by 1 lipca przyszłego roku był już otwarty.

W planach znalazło się także urządzenie minizoo, w tym wypadku wspólnie z łódzkim Orientarium.

Koszt całej inwestycji to około 15 mln zł.



W dawnym ośrodku wypoczynkowym w Arturówku zaczęły się wyburzenia.

AKCJA CHARYTATYWNA

0111434859



Pół wieku na scenie!

Krajki świętują jubileusz

Łódzkie Krajki tańczą i śpiewają już od 50 lat! W tym słynnym zespole swoje pierwsze kroki stawiała m.in. Mandaryna - czyli Marta Mandrykiewicz i aktorka Ewa Tucholska. Krajki występowały na scenach w kraju i za granicą, m.in. z włoskim chórem dziecięcym Piccolo Coro dell'Antoniano i towarzyszyły występom takich gwiazd jak: Danuta Błażejczyk, Krystyna Giżowska, Majka Jeżowska, Mieczysław Szcześniak i Trzeci Oddech Kaczuchy.

Magdalena Jach

W miniony wtorek w Teatrze Muzycznym w Łodzi odbył się niezwykle jubileusz Zespołu Artystycznego Krajki - formacji, która od pół wieku kształtuje muzyczno-taneczne talenty. Wieczór miał tytuł „Drzwi do marzeń” i zgromadził pełną widownię przyjaciół, absolwentów oraz sympatyków zespołu.

Jubileuszowa gala rozpoczęła się o godz. 18. Publiczność wypełniła Teatr Muzyczny do ostatniego miejsca. We foyer na gości czekała wystawa „Pół wieku pasji” prezentująca fotografie z prób, koncertów, wyjazdów zagranicznych oraz kroniki tworzone przez kolejne pokolenia artystek i artystów zespołu.

Wśród widzów nie mogło zabraknąć licznie przybyłych fanów zespołu - rodziców, instruktorów, kierowników artystycznych oraz absolwentów,

którzy przed laty stawiali na scenie swoje pierwsze kroki.

Zaprezentowały się wszystkie grupy obecnie tańczących „Krajek”, a także - absolwentki. Podziwiać można było choreografię, które na stałe zapisały się w historii zespołu - m.in. „Żółta”, „Czarna Mamba” i „Roztańczone czółenka”.

Organizatorzy jubileuszu przygotowali premierowe piosenki napisane przez Barbarę Zytkę, do których muzykę skomponował Sebastian Kondratowicz. Utwory te trafiły na jubileuszową płytę „Drzwi do marzeń”, będącą muzycznym podsumowaniem działalności zespołu.

Każdy występ nagradzano długimi brawami, a widzowie nie kryli wzruszenia.

Tego wieczoru odbyła się również premiera piosenek napisanych specjalnie na 50-lecie zespołu przez Barbarę Zytkę, z muzyką Sebastiana Kondratowicza. Utwory po raz pierwszy publicznie wykonały obec-

ne Krajki, a finalnie trafiły na wydaną z okazji jubileuszu płytę „Drzwi do marzeń”. Album stanowi muzyczne podsumowanie pięciu dekad pracy tancerzy, wokalistów i instruktorów tworzących historię zespołu.

Podczas jubileuszu przypomniano najważniejsze etapy rozwoju zespołu - od pierwszego programu opartego na poezji Juliana Tuwima wystawionego 14 grudnia 1975 r., przez lata działalności jako Harcerski Zespół Artystyczny, po współczesne Krajki, które prezentują nowoczesny repertuar wokально-taneczny.

Wspomniano założycielki - Henrykę Tośię i Halinę Pędziwiatr, a także wszystkich kierowników prowadzących zespół w ciągu lat: Barbarę Słabicką, Aldonę Zawiślak, Annę Szoszkiewicz oraz obecną kierowniczkę Żanettę Walkus.

Doceniono ich osiągnięcia oraz dorobek 21 instruktorów, którzy przez pięć dekad budo-

wali unikatowy styl artystycznej grupy.

Przez Krajki w ciągu 50 lat przewinęło się blisko 7500 młodych ludzi - głównie były to dziewczęta, choć obecnie w zespole tańczy także dwóch chłopców.

Z formacji wywodzą się znane dziś artystki - m.in. Marta „Mandaryna” Mandrykiewicz oraz aktorka Ewa Tucholska.

Jubileusz Krajek stał się nie tylko uczczeniem 50-letniej historii zespołu, ale także potwierdzeniem jego nieustającej roli w kulturalnym życiu Łodzi.

Łącząc tradycję, pasję i nowoczesność, Krajki wciąż inspirowały roczniki dzieci i młodzieży. Muzyka, taniec i piosenka - są tym, co najbardziej wciąga głównie dziewczynki, które chętnie angażują się w treningi i ćwiczenia. Ale jak się okazuje - i chłopcy świetnie się tu odnajdują, choć należą do zdecydowanej mniejszości.



Miłość od pierwszego... ukąszenia!

Łódź po raz kolejny stała się centrum fascynującego świata egzotycznych zwierząt i roślin. Targi ZooEgzotyka, przeniesione tym razem do nowoczesnej hali Zatoki Sportu Politechniki Łódzkiej, przyciągnęły tłumy miłośników terrarystyki, akwarystyki i botaniki.

Jakub Mlonka

W minioną niedzielę do Łodzi zjechało ponad 60 wystawców z różnych zakątków kraju. Przywieźli rzadkie gatunki zwierząt i niecodzienne rośliny - barwne ryby akwariowe, egzotyczne gady i pajęczaki, rośliny tropikalne i sukulenty.

Nie zabrakło też stoisk z akcesoriami, pokarmem i sprzętem potrzebnym do hodowli zwierząt i uprawy roślin. Pasjonaci mogli porozmawiać z ekspertami, zdobyć praktyczne wskazówki i kupić wyjątkowe okazy.

Uwagę przykuwało stoisko z kadrami z popularnych filmów, takich jak „Kevin sam w domu” czy „Indiana Jones i Poszukiwacze Zaginionej Arkii”, na których po bohaterach wędrują wielkie pająki.

- Gatunki pajaków, które prezentowane są na naszym sto-

isku, były wykorzystane w tych filmach. Są bardzo charakterystyczne i - co najważniejsze - osiągają spore rozmiary. U widzów często budzą niepokój, zupełnie niepotrzebnie - tłumaczył Marek Adamowski z Tarantula Jewelry. - Moja fascynacja pajakami zaczęła się na podobnych, jak te, targach egzotycznych. Wcześniej nawet nie przypuszczałem, że tak bardzo mnie to wciągnie. Można powiedzieć, że była to miłość od pierwszego ukąszenia - dodał ze śmiechem Marek Adamowski.

Pan Marek z Retkini przyszedł na targi z całą rodziną.

- Zabraliśmy syna, bo jest ogromnym fanem wszelkich pajaków i gadów. ZooEgzotyka to dla niego prawdziwy raj. Cieszy nas, że może zobaczyć tyle rzadkich okazów i porozmawiać z hodowcami, którzy dzielą się swoją pasją - mówił łódzianin.

Na targach spotkaliśmy też studentów mieszkających w pobliżu akademiku. Amelia i Patryk, pochodzący z Częstochowy, studiują architekturę na Politechnice Łódzkiej. Po stanowili odwiedzić targi, by... zmierzyć się ze swoimi lękami.

- Ja boję się wszelkiego rodzaju węży i jaszczurek, a Patryk panicznie boi się pajaków - więc razem jesteśmy idealnym duetem do stawienia czoła strachom. Jako studenci II roku architektury codziennie walczymy z projektami i stresem, więc przyjdzie tutaj to świetna okazja, żeby oderwać się od nauki... i po cichu trochę pośmiać się z własnych lęków, a przy okazji zobaczyć coś naprawdę niesamowitego - śmiała się Amelia.



Ulica Zachodnia

To jedna z ulic dawnego Nowego Miasta. Dziś ma 2,1 kilometra długości. Biegnie od węzła przy targowisku „Dolna” do ul. Narutowicza, gdzie przechodzi w al. Kościuszki. Na planach Łodzi pojawiła się już w 1823 roku. Wtedy rozciągała się między obecną ul. Ogrodową a Próchnika.

Na początku lat czterdziestych dziewiętnastego wieku połączono ją na północy z ul. Stodjalną, która znajdowała się na Starym Mieście. Jej południowy odcinek, a więc między ul.

Południową, a Zieloną powstał w połowie XIX wieku.

Już po wojnie, w 1949 roku wyburzono budynki znajdujące się na jej wschodniej pierzei. A w 1951 roku wybudowano jej dwupasmowy odcinek między ul. Ogrodową a Lutomierską. Drugie jej pasmo, między ul. Ogrodową a Zieloną oddano do użytku w połowie lat sześćdziesiątych XX wieku. A od połowy lat siedemdziesiątych jeździł dwujezdniowa ul. Zachodnią między ul. Limanowskiego a Zgierską. (AG)



Ul Zachodnia - widok na Pałac Poznańskich

FOT. WIKIMEDIA COMMONS



Budynek hotelu i restauracji Manteufel znajdujący się przy ulicy Zachodniej (1896).

Łódzkie historie



Jedyny taki... pałac

Anna Gronczewska

Łodzianie nazywają ją pałacem. Przez wiele lat była największą halą sportową w Polsce. Propaganda PRL-u twierdziła nawet, że drugiej takiej nie ma nawet w Europie. Tu było też pierwsze w kraju kryte sztuczne lodowisko. Gościła wielkie gwiazdy sportu, sceny. W ostatnich latach służyła głównie jako hala targowa.

O takiej hali Łódź marzyła od lat. O jej budowie mówiło się jeszcze przed wojną. Wszem Łódź, miała halę sportową przy ul. Łąkowej, jednak nie dorównywała klasą tej, która miała powstać w okolicach al. Politechniki. Tym bardziej, że w 1946 roku istniejącą halę przekazano na potrzeby powstającej właśnie Wytwórni Filmów Fabularnych w Łodzi i zamieniła się w filmowe atelier. W niej potem kręcono sceny do pierwszego powojennego filmu „Zakazane piosenki”.

Tymczasem nowe władze miasta zaczęły mówić o budowie nowej hali. Już w marcu 1946 rok Rada Miasta Łodzi podjęła decyzję, że taki obiekt

powstanie. Trzy miesiące później, w czerwcu w Warszawie odbyła się konferencja poświęcona budowie hali w Łodzi. Prace przy jej wznoszeniu rozpoczęto wiosną 1947 roku.

Postanowiono, że hala zostanie wybudowana na pięciohektarowym obszarze, który wyznaczały obecne ul. Skorupki, Gdańska i al. Politechniki. Projektował ją inżynier Witold Prochaska z Politechniki Gdańskiej. Budowę zaczęła firma „Fr. Martens i Ad. Daab”. Zastosowano przy niej nowoczesne rozwiązania. Na przykład ozebrowanie hali ustawiono na ruchomym rusztowaniu przesuwającym na specjalnych szynach. Miało to obniżyć koszty inwestycji, a także sprawić, że hala zostanie szybciej oddana do użytku. Jak rozpisywała się łódzka prasa do budowy użyto dwa żelbetonowe paraboliczne, trójprzegubowe łuki. Miały 72,5 metra rozpiętości, były wysokie na 26,5 metra. Technologia budowy polegała na tym, że łuki betonowano. Wykonywano też zabezpieczające stalowe ściągi u ich podstawy. Umieszczono je na głębokości 1,5 metra pod ziemią. Jeden łuk beto-



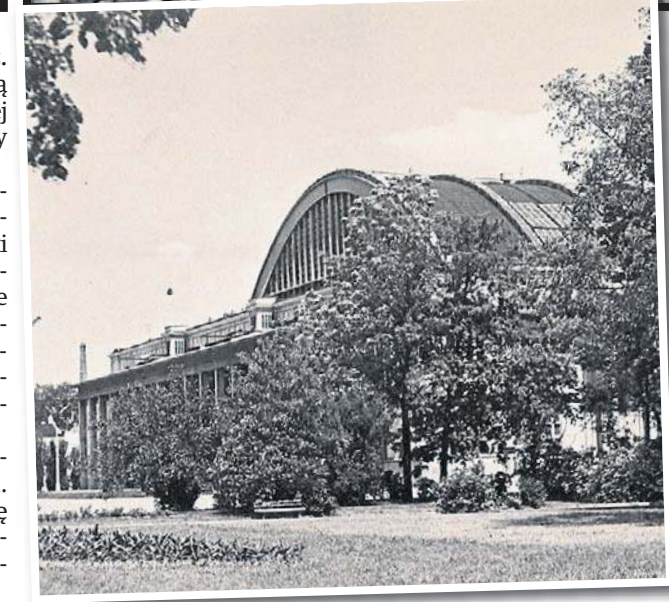
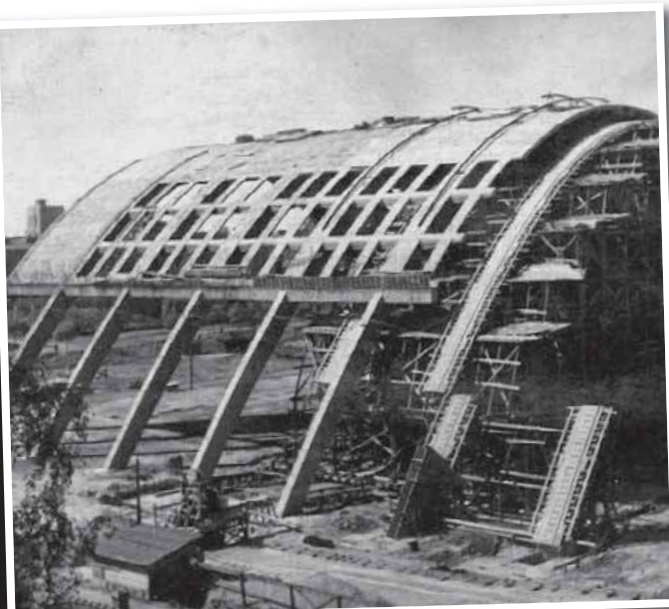
nowano przez tydzień, potem trzeba było czekać około miesiąca. Łuk musiał wyschnąć, beton stężeć. Pod koniec lata 1949 roku były gotowe już dwa takie łuki. Niedługo potem rozpoczęła się operacja ich przesuwania.

Budowa hali trwała dziewięć lat, ale z przerwami. Najdłuższa wyniosła blisko dwa lata. Było to w 1950 roku. Zabrakło środków na inwestycje. Na szczęście po jakimś czasie pieniądze się znalazły i budowę hali wznowiono. Były też problemy z murarzami. W Łodzi ich brakowało. Wielu z nich po wojnie przeniosło się na Śląsk. Tam bowiem mieli dobrą pracę i pieniądze.

Budową hali żyła cała Łódź. Szybko stała się jej wizytówką i dumą łódzkich notabli. Na jej budowę zabierali dygnitarzy z Polski i zagranicy.

Hala została otwarta 1 października 1957 roku. Wtedy rozegrano w niej mecz bokserski Polska - NRF. W składzie polskie reprezentacji były takie bokserskie gwiazdy jak Kazimierz Paździor, Tadeusz Walesek czy Leszek Drogosz. Ubolewano, że do Łodzi nie przyjechał Zbigniew Pietrzykowski.

W hali mecz bokserów oglądało około 10 tysięcy ludzi. Przed wejściem ustawiały się kolejki sięgające ulicy Radwańskiej. Drugie 10 tysięcy ludzi stało przed halą.



FOT. ARCHIWUM

Black Friday urósł do Black Season

W tym roku Black Friday wypadł 28 listopada, ale dla branży e-commerce to już dawno przestał być jednodniowy szal zakupów - dziś to początek kilkutygodniowego maratonu promocji.

Barbara Wesoła

Okazje rozciągają się na całe tygodnie, a klienci coraz częściej planują zakupy z wyprzedzeniem, porównując ceny i szukając realnych oszczędności zamiast spon-tanicznych strzałów.

Mało kto widzi jednak, że sprzedawcy przygotowują się do tego momentu przez wiele miesięcy - od planowania zatarowania i logistyki, przez testy serwerów, po kampanie marketingowe. Eksperci pokazują, jak wygląda Black Friday od kulis.

Black Friday to więcej niż jednodniowa wyprzedaż

Black Friday, który w 2025 roku wypadł 28 listopada, wyrósł z amerykańskiej tradycji piątku po Święcie Dziękczynienia, ale w polskim e-commerce od dawna nie oznacza już jednego dnia wyprzedaży. Dziś to symbol całego sezonu promocji, od pierwszych akcji w ramach Black Week, przez weekend wyprzedaży, po Cyber Monday (1 grudnia), a potem nawet grudniową dogrywkę świątecznych promocji.

Coraz więcej sieci handlowych rozciąga ofertę na wiele tygodni, a niektóre zaczynają komunikację już w październiku. Dla sklepów internetowych to nie tylko chwyt marketingowy, ale realny sposób na rozłożenie ruchu w czasie i zmniejszenie ryzyka zatorów logistycznych w jednym, rekordowym dniu. W praktyce zakupowy szal Black Friday kończy się dopiero wraz z ostatnimi przedświątecznymi paczkami dostarczonymi do automatów, paczkomatów i punktów odbioru.

- Black Friday pozostaje jednym z najważniejszych momentów w kalendarzu e-commerce, choć jego formuła ewolu-

luje. Klienci stają się coraz bardziej strategiczni - aż 61% Polaków deklaruje, że czeka na promocje, a 58% planuje zakupy podczas Black Week - wynika z badania Danae dla Allegro. Co drugi konsument porównuje ceny w różnych sklepach, a niemal połowa korzysta z kuponów i kodów rabatowych. W odpowiedzi na te oczekiwania Allegro wydłuża akcję do Black Weeks, która trwa od 3 listopada do 1 grudnia - wyjaśnia Strefie Biznesu Paulina Ewertowska, senior campaign specialist w Allegro.

Klient jest świadomy, ale wciąż łapie „zakupowy flow”

Dzisiejszy klient wchodzi w sezon Black Weeks dużo lepiej przygotowany niż kilka lat temu. Ma w głowie budżet, w internecie porównywarke cen, a na liście konkretne produkty, na które „poluje”.

- Polscy konsumenci kupują coraz bardziej świadomie: porównują ceny, czekają na realną wartość i korzystają z platform takich jak AliExpress, aby lepiej wykorzystać swój budżet. Dlatego nie traktujemy Black Friday jako jednego dnia. Nasz Festiwal Zakupów 11.11 rozpoczyna się na początku listopada i trwa aż do grudnia, oferując starannie dobrane promocje i zniżki. W tym roku uruchamiamy także Brand+ - przesłanie dla markowych produktów w przystępnych cenach, wspieraną naszym narzędziem „Best Price Guarantee”. Polscy kupujący deklarują już oszczędności na poziomie 26-50% rok do roku dzięki AliExpress. Nie przegłądają już ofert przypadkowo - planują - komentuje Radosław Kaczmarek, business development team manager w AliExpress.

Kaczmarek zauważa, że „Black Friday pozostaje kluczo-

wym momentem dla handlu, ale jego dynamika się zmienia”.

- Odpowiadamy na to przetrzyciścią cen, szerokim wyborem i wydłużonymi promocjami, zmieniając e-commerce z wyścigu po okazje w bardziej przemyślany sposób osiągania realnych oszczędności - dodaje.

Black Friday w e-commerce zaczyna się latem

Dla takich firm jak Komputronik Black Friday to tylko widoczny finał przygotowań trwających od miesięcy.

- Czwarty kwartał roku to tradycyjnie okres największego ruchu w handlu. Dla branży elektroniki użytkowej - laptopów, komputerów, smartfonów czy akcesoriów - to czas, gdy sprzedaż potrafi wzrosnąć kilkukrotnie. To moment, w którym spotykają się dwa zjawiska: realna potrzeba zakupów (święta, prezenty, wymiana sprzętu przed końcem roku) oraz największa aktywność promocyjna sklepów i producentów - mówi Robert Romanowski, dyrektor operacyjny sieci sprzedaży w Komputroniku.

Podkreśla, że to przekłada się na intensywną pracę całej organizacji - zwiększanie dostępności produktów, rozwijanie oferty, rozbudowę kanałów sprzedaży online i offline oraz przygotowanie komunikacji promocyjnej tak, by klient „w jednym miejscu znalazł wszystko, czego szuka - w korzystnej cenie i z natychmiastową dostępnością”.

Kulisy tego sezonu to logistyka i planowanie rozpisane są dużo wcześniej.

- Przygotowania do Black Friday zaczynają się wiele miesięcy wcześniej. W praktyce już latem rozpoczynamy proces planowania zatarowania, analizujemy dostępność modeli, negocjujemy warunki z producen-

tami i ustalamy harmonogramy dostaw. To ogromny wysiłek logistyczny i organizacyjny, który obejmuje wszystkie działy - od zakupów, przez marketing, po IT i obsługę klienta - wyjaśnia Romanowski.

Z dużym wyprzedzeniem pracuje także sektor modowy, chociaż - jak wyjaśnia marka LPP - nie są to jedyne okresy o wysokiej sprzedaży.

- Black Friday i Cyber Monday to kluczowe momenty sezonu sprzedażowego dla marek LPP, szczególnie w kanale online, gdzie obserwujemy najwyższą intensywność ruchu oraz bardzo dynamiczne decyzje zakupowe. Nie są to jednak jedyne okresy o wysokiej sprzedaży. Silne wyniki generują także inne etapy sezonu, takie jak start wiosennych nowości, okres Back to School czy czas przedświąteczny, który w sklepach stacjonarnych pozostaje najbardziej intensywnym okresem zakupowym. Black Week wyróżnia się jednak skalą ruchu oraz tym, jak świadomie klienci przygotowują się do zakupów - komentuje Michał Laskowski, dyrektor e-commerce marki Sinsay, LPP.

Już latem rozpoczynają się analizy dotyczące potrzeb na intensywny czas wyprzedaży pod koniec roku.

- Do Black Week przygotowujemy się z dużym wyprzedzeniem. Pierwszą przysługą do planów i potrzeb operacyjnych robimy już w sierpniu, analizując stan zatarowania, pojemność magazynów oraz gotowość systemów. Intensywniejsze i regularne działania rozpoczynają się od drugiej połowy września - wtedy dopinamy kluczowe procesy, przygotowujemy scenariusze obciążeniowe i koordynujemy działania między zespołami e-commerce, retailu, logistyki i obsługi klienta.

Równolegle dział marketingu finalizuje kreacje, media i harmonogram komunikacji, aby wejść w Black Week z pełną gotowością - opisuje Laskowski z LPP.

Listopad to logistyczny test

Black Week i świąteczny szczyt to też rekordowe obciążenie magazynów, kurierów i systemów IT - szczególnie w sprzedaży transgranicznej. Dane z 2024 roku pokazują, że w weekend Black Friday/Cyber Monday sprzedaż cross-border w Europie wzrosła o 19 proc. rok do roku, a ponad 70 proc. europejskich klientów zrobiło zakupy w zagranicznych e-sklepach.

W regionie Europy Środkowo-Wschodniej wartość transakcji transgranicznych ma rosnąć o 15 proc., do 24 mld euro, co dla polskich sklepów oznacza konkretną szansę, ale i konieczność dopięcia logistyki na ostatni guzik - od cut-offów „zamów do...”, żeby zdążyć przed świętami”, po sprawne zwroty i dostawy do automatów paczkowych.

- Ostatnie tygodnie roku to czas rekordowych wolumenów w logistyce e-commerce. Dane Packeta Poland pokazują, że w 2024 roku liczba przesyłek wysyłanych z Polski wzrosła znacząco w całym regionie Europy Środkowo-Wschodniej. W porównaniu z okresem wrzesień-grudzień 2023 liczba paczek do Czech wzrosła o 29,5%, do Słowacji o 297%, a na Węgry o 108%. Największe skoki wolumenów przypadły na listopad i grudzień, co potwierdza, że Black Friday i okres świąteczny pozostają kluczowym momentem dla sprzedaży transgranicznej. To pokazuje, że polski e-commerce silnie uczestniczy w regionalnym obiegu zakupów, a klienci z Czech, Słowacji i Węgier coraz częściej wybierają polskie sklepy online - mówi

Szymon Niewęglowski, sales director w Packeta Poland.

Dla sprzedawców oznacza to, że samo przygotowanie promocji nie wystarczy - trzeba jeszcze zadbać o to, by paczka dotarła na czas, w przewidywalny sposób i bez „niespodzianek” po drodze.

W branży kurierskiej przygotowania trwają rok

Black Friday, który jest też początkiem sezonu przedświątecznego w sprzedaży to wyzwanie nie tylko dla sklepów i platform sprzedażowych, ale także dla branży kurierskiej. Zapyaliśmy InPost o to, jak wyglądają ich przygotowania.

- Widzimy już wzmożony ruch przed Black Friday i wraz z początkiem sezonu świątecznego. To dla nas kluczowy moment operacyjny, do którego przygotowujemy się przez cały rok, inwestując w infrastrukturę, technologie oraz rozwój sieci maszyn Paczkomat® - wyjaśnia nam Wojciech Kądziołka z InPost.

Firma zwiększa zatrudnienie, a także zmienia komunikację marketingową, aby zachęcić klientów do szybkiego odbierania przesyłek.

- W okresie szczytu paczkowego uruchamiamy dodatkowe zasoby - zwiększamy zatrudnienie sezonowe, wzmacniamy zespoły operacyjne i intensyfikujemy pracę naszych sortowni oraz transportu. Równolegle prowadzimy działania komunikacyjne zachęcające naszych klientów do możliwie szybkiego odbierania przesyłek oraz nieodkładanie zakupów i prezentów świątecznych na ostatnią chwilę. Jest to szczególnie ważne, ponieważ w tym okresie zapotrzebowanie na maszyny Paczkomat® osiąga rekordowe poziomy - dodaje.

Firmy planują Black Week miesiącami, by bezpiecznie udźwignąć zakupowy szczyt.

FOT. REMIGIUSZ BIAŁY

Grypa czy przeziębienie? Rodzaj infekcji poznasz po objawach

Zatkany nos, drapanie w gardle i brak sił? Grypa i przeziębienie dają podobne objawy, jednak ważne jest, aby je prawidłowo zidentyfikować.

Objawy infekcji wirusami grypy i przeziębienia dotyczą górnych dróg oddechowych, przede wszystkim gardła, zatok, jamy nosowej oraz krtani.

Anna Rokicka-Żuk

Grypa i przeziębienie to zakaźne choroby wirusowe, na które narażeni jesteśmy w sezonie jesienno-zimowym, a także wczesną wiosną. Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy, takie jak stan zapalny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

W zimnym okresie roku z powodu wahań temperatury na dworze ciężko ubrać się odpowiednio do panującej aury. Powodem zachorowań są także nagłe zmiany temperatury otoczenia, na które narażamy ciało. Po wyjściu z ciepłego pomieszczenia na zewnątrz różnica temperatur może sięgać nawet 20 stopni Celsjusza. W tym okresie najlepiej stosować metodę ubioru „na cebulkę”, czyli warstwowo.

Jednak nie zawsze to wystarczy, bo w szczycie zachorowań na infekcje oddechowe możemy łapać je nawet od przypadkowych osób.

Przeziębienie rozwija się powoli, a w jego przebiegu stopniowo pojawiają się kolejne objawy, które utrudniają normalne funkcjonowanie. To przede wszystkim katar (nieżyt nosa), zatkany nos, suchy lub mokry kaszel oraz ból gardła. Temperatura ciała może być podwyższona, ale nie wyższa niż 37-38

stopni Celsjusza, nasilając poczucie osłabienia.

Pierwsze objawy przeziębienia to:

- uczucie drapania w gardle;
- obniżone samopoczucie i zmęczenie, które nie wynika z przepracowania lub przetrenowania;
- uczucie zimna i chęć schowania się pod ciepłą kołdrą wraz z kubkiem ciepłej herbaty, aby nagrzać zmarznęte ciało.

Choroba przeziębieniowa zwykle trwa krócej niż 7 dni, jednak nieleczona może rozprzestrzenić się na dolne drogi oddechowe. Powoduje wtedy groźne i wymagające dłuższego leczenia zapalenie płuc lub zapalenie oskrzeli.

Przeziębienie, czyli zapalenie górnych dróg oddechowych (nosa, zatok i gardła), jest powszechnie występującą chorobą wirusową. Wywołają ją może nawet 200 rodzajów różnych patogenów. Najpowszechniej infekcję wywołują rinowirusy, odpowiedzialne za 30-50 proc. zachorowań.

Grypa, która jest mylona z przeziębieniem, to również choroba wirusowa górnych dróg oddechowych. Wirusy powodujące grypę nazywane są wirusami A, B i C. Niestety, patogeny te z roku na rok mutują, dlatego nie da się na nie uodpornić, a szczepionka na grypę jest ciągle modyfikowana.

Grypa zaczyna się nagle, zwykle po 1-2 dniach od kontaktu z wirusem. Objawia się

wyraźnymi symptomami, które pogarszają samopoczucie i powodują niemoc. Rozpoczęcie tej choroby „rozkłada na łopatki” z dnia na dzień, powodując brak sił do życia. Grypa o łagodnym przebiegu może trwać 7-10 dni, a o ostrym - nawet dwa lub trzy tygodnie.

Infekcja grypowa objawia się wysoką temperaturą ciała, dochodzącą do wartości wyższych niż 38 stopni. Gorączce towarzyszą zimne dreszcze i potliwość, dlatego chorując na tę chorobę, można leżeć pod trzema kołdrami i nie odczuć satysfakcjonującego nagrzania ciała.

Najdłużej utrzymującym się objawem, który może nie ustępować nawet przez 3-4 tygodnie od rozpoczęcia choroby, są bóle mięśniowo-stawowe.

Grypie towarzyszą silne, nieprzyjemne bóle mięśni całego ciała oraz stawów, które uniemożliwiają wykonywanie pracy fizycznej oraz umysłowej. Poczuciu niemocy i trudnościom w skupieniu się (np. na czytaniu książki) towarzyszą ból głowy, światłowstręt i awersja do pokarmów.

Katar nie jest częstym symptomem grypy, natomiast uporczywy, suchy i napadowy kaszel oraz ból w klatce piersiowej to objawy bardzo charakterystyczne. Osoby, które zarażyły się wirusem grypy typu B, mogą doświadczyć bólów brzucha, wymiotów oraz biegunki.

Objawy te powodują odwodnienie i duże straty elek-

trolitów, dlatego nie można zapominać o nawadnianiu się w trakcie choroby. Powikłania nielezionej grypy są groźne dla zdrowia i życia. Wiele z chorób rozwijających się jako skutek niewylezionej grypy, wcale nie wskazuje na tę chorobę jako przyczynę. Są to:

- zapalenie płuc (szczególnie niebezpieczne dla seniorów) lub oskrzeli;
- bóle brzucha oraz nudności i wymioty, które doprowadzają do odwodnienia;
- zaostrzenia chorób przewlekłych m.in. cukrzycy, przewlekłej choroby nerek;
- zapalenie ucha środkowego;
- zapalenie zatok, spojówek;
- ropny katar;
- zapalenie mięśni;
- zawał serca;
- ostra niewydolność nerek.

Zarówno grypa, jak i przeziębienie wywoływane są atakami wirusów, które osłabiają układ odpornościowy (immunologiczny). Leczenie tych chorób opiera się na podawaniu środków przeciwwirusowych i łagodzących objawy takie jak stan zapalny, kaszel, gorączka i katar. Obiema chorobami można zarazić się drogą kropelkową przez kontakt z chorą osobą.

W porównaniu do przeziębienia, które ma łagodny przebieg, grypa jest znacznie poważniejszą chorobą jesienno-zimową. Grypę wywołują groźniejsze wirusy niż te

powodujące przeziębienia. Wirusy grypy każdego roku mutują, ponieważ łatwo adaptują się do zmian w środowisku. Co roku tworzone są nowe szczepionki przeciwko grypie, które chronią przed zachorowaniem tylko w danym sezonie.

Nieleczone lub niedoleczone przeziębienie może zająć nie tylko górne, ale i dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc lub oskrzeli. W przypadku grypy skutki i konsekwencje powikłań są znacznie poważniejsze, a nawet zagrażające życiu chorego.



Nieleczone przeziębienie może zająć dolne drogi oddechowe, powodując zapalenie płuc.

FOT. PAUL BRADBURY/GETTY IMAGES

FOT. 123RF

Spotkanie z Mikołajem z Rovaniemi

Rovaniemi i cała Laponia są pełne cudów, ale prawda jest taka, że nie musisz wybierać się za granicę, by spotkać fińskiego Mikołaja. Już niedługo zjawi się on w Polsce.

Emil Hoff

Wioska św. Mikołaja w Rovaniemi działa cały rok. Na gości czeka Mikołaj z żoną i drużyną elfów. Wśród atrakcji jest m.in. zwiedzanie domu i warsztatu Świętego, pomaganie elfom przy pracy nad organizacją świąt. W Rovaniemi ma też swoją siedzibę Poczta Główna Św. Mikołaja.

Już w końcu grudnia 2025 do Polski przyleci prawdziwy św. Mikołaj, a przynajmniej ten oficjalnie uznawany za prawdziwego w dużej liczbie państw Europy i całego świata. Odwiedzi nas Joulupukki, czyli fiński Mikołaj prosto z Rovaniemi, sławnej miejscowości uchodzącej za „oficjalną” siedzibę patrona świąt.

Fiński św. Mikołaj stał się szalenie popularny w latach 20. XX w., kiedy laponcy radiowcy spopularyzowali bajkę o tym, że mieszka on na wzgórzu Korvatunturi w parku narodowym Urho Kekkonena. Po II wojnie światowej, gdy wzgórza znalazły się znowu blisko granicy z ZSRR, Mikołaj przegraniczył się do Rovaniemi i tam teraz znajduje się jego oficjalny adres.

Rovaniemi leży na dalekiej północy, w Laponii, niecały kilometr od koła podbiegunowego. Jest tam zimno i ciemno, ale niebo rozświetlają spektakularne zorze polarne, przybyszów zachwycają niemal dziewicze lasy i wzgórza przemierzane przez stada reniferów, a co najważniejsze, w Rovaniemi działa całoroczna wioska św. Mikołaja, najstojniejsza na świecie. Na gości czeka tam sam Mikołaj z żoną,

a także cała drużyna elfów. Wśród atrakcji jest m.in. zwiedzanie domu i warsztatu Mikołaja, przejażdżka świątecznymi saniami, pomaganie elfom przy pracy nad organizacją świąt. Można też wysłać list do bliskich zaadresowany z Laponii (niech zazdroścą!), a także przespać się w niezwykłym hotelu Arctic Snowhotel ze szklanym sufitem, przez który widać polarne zorze.

W Rovaniemi jest jeszcze kilka innych atrakcji, a wszystkie oryginalne. Np. można tam zabawić się w podziemnym parku rozrywki Santa Park, stworzonym w dawnym schronie przeciwbombowym. W tamtejszych lodowych grotach i tunelach można wziąć udział w warsztatach wytwarzania bombek, prezentów i świątecznych smakołyków, prowadzonych przez elfy. Z kolei Arktikum to specjalne muzeum, w którym możecie poznać kulturę, historię i współczesne życie ludzi zamieszkujących Arktykę (regiony podbiegunowe Europy, Azji i Ameryki Północnej), a także piękną przyrodę Laponii.

Przy okazji wycieczki do Rovaniemi warto wybrać się także do miasteczka Kemi, gdzie co roku powstaje Lumi-linna, czyli największy na świecie zamek ze śniegu i lodu, mieszczący hotel, kaplicę, bar i restaurację. Ma nawet most zwodzony!

Jeśli nie możecie doczekać się spotkania z Mikołajem, skorzystajcie z transmisji na żywo, udostępnianej na YouTube, która pozwala podejrzeć, co się teraz dzieje w Mikołajowej wiosce w Rovaniemi. Wystarczy wyszukać „Live @ Santa Claus Village”.

Transmisja jest dostępna na kanale City of Rovaniemi.

Jaki jest prawdziwy adres św. Mikołaja?

W Rovaniemi ma swoją siedzibę Poczta Główna Św. Mikołaja. Jeśli twoje dzieci były grzeczne, mogą przesłać Mikołajowi list z życzeniami i prośbą o prezenty, ewentualnie zażalenie i reklamację niedostarczonego prezentu z poprzednich lat. Oficjalny adres św. Mikołaja wygląda tak: Santa Claus Main Post Office Tähtikuja 1 96930 Arctic Circle Finland

Poczta działa oczywiście w obie strony - można dostać list od św. Mikołaja prosto z Laponii. To fajna niespodzianka dla dzieci i ciekawy pomysł na prezent. List od św. Mikołaja zawiera miłe życzenia i historyjkę z życia w Laponii. Kosztuje 10 euro, więc nie tak znowu drogi, i możecie go zamówić na oficjalnej stronie Poczty Głównej (dostępnej także w języku polskim). Po prostu wpiszcie w wyszukiwarkę adres: my.posti.fi/pl/santa-claus-main-post-office.

Nowe połączenia lotnicze do Laponii

Zwiedzanie Rovaniemi jeszcze nigdy nie było tak łatwe, jak teraz. Od 27 listopada PLL LOT uruchomią bezpośrednie sezonowe rejsy do tej miejscowości z warszawskiego lotniska Chopina. Samoloty będą startować z Polski w czwartki i niedziele, a podróż do Laponii zajmie niecałe 3 godziny. Ostatnie połączenie zaplanowano na 1 lutego 2026 r. Pamiętajcie, wioska św. Mikołaja w Rovaniemi jest całoroczna, więc można wybrać się do niej jeszcze długo po Bo-

żym Narodzeniu, np. w czasie ferii zimowych.

Kiedy św. Mikołaj z Rovaniemi przybędzie do Polski?

Św. Mikołaj z Rovaniemi podróżuje po całym świecie. Chętnie zagląda też do Polski - podobno nawet nieźle mówi po polsku, bo jest poliglotą! Mikołaj także w tym roku przybędzie do nas, ale nie do Krakowa czy Warszawy, ani nawet nie do Zakopanego, lecz do małej wsi Borowice w Karkonoszach, niedaleko Karpacza. Mieści się tam magiczna Kalevala, jedyna w Polsce fińska wioska, utrzymująca współpracę z Rovaniemi.

Kalevala to świetne miejsce na weekendową wycieczkę z dziećmi, na romantyczny pobyt w walentynki czy po prostu na wypad z Karp-

cza do ciekawego i oryginalnego miejsca. Można tam spędzić noc w tradycyjnym fińskim namiocie lub też w wiernej replce domu Muminków. Na gości czekają sauny, ognisko i świetna zabawa, a przy okazji można poznać fińską kulturę i kuchnię.

Nic dziwnego, że fiński św. Mikołaj odwiedza fińską wioskę w Polsce. Joulupukki zjawia się w Kalevali na dwa dni. Będzie go można spotkać 26 i 27 grudnia 2025. Mikołaj będzie przyjmował gości w grupach w dużym namiocie laponiskim. W programie spotkania m.in. pogadanka (częściowo po polsku) i zdjęcia z Mikołajem, całe spotkanie może zająć 30 minut. Bilet na spotkanie z Mikołajem w Kalevali kosztuje 160 zł

od osoby i można go zarezerwować online pod adresem evenea.pl/pl/wydarzenie/Mikoaljki2025.

Niestety, w czasie pobytu Mikołaja w Kalevali nie będzie można rezerwować noclegów. W razie dodatkowych pytań piszcie na adres: repcja@kalevala.pl.

W okresie świąteczno-noworocznym w Polsce działają też inne tzw. wioski św. Mikołaja, czyli parki rozrywki o tematyce świątecznej, jednak ich Mikołajowie nie są tak znani i poważani, jak ten z Rovaniemi. Możecie np. zajrzeć do wioski Mikołaja w JuraParku Bałtów i Jura Parku Krasiejów. Także w Winter Kingdom w Energylandii, czynnym od 29 listopada, można złożyć wizytę Mikołajowi.



Laponijska wioska św. Mikołaja to atrakcja turystyczna dla ludzi w każdym wieku.



Mikołaj czeka na gości z elfami.

Amarylis

- oszałamiający kwiat na zimowe miesiące

Ta roślina wygląda niezwykle spektakularnie: wielkie kwiaty w kształcie trąbek na długiej, wyprostowanej, bezlistnej łodydze. Doskonale sprawdza się jako świąteczna ozdoba domu. Radzimy, jak sadzić i jak dbać o zwartnicę.



Zwartnica (*Hippeastrum*) powszechnie nazywana jest amarylisem.

Małgorzata Mrowiec

Właśnie trwa okres na sadzenie cebulek hippeastrum w doniczkach. Sadzi się je bowiem od późnej jesieni do wczesnej wiosny. Kto robi to w listopadzie, ma szansę zyskać piękną roślinną ozdobę na okres poświąteczny. Czas, jaki upływa od posadzenia cebuli do zakwitnięcia, to około 6-8 tygodni.

Zwartnica i amarylis - czym się różnią?

Hippeastrum, inaczej zwartnicę, nazywamy najczęściej amarylisem - ale tak naprawdę nim nie jest. Prawdziwe amarylisy wyglądają podobnie i należą też do tej samej rodziny amarylkowatych (*Amaryllidaceae*), jednak to inne rośliny niż nasze rozkwitające zimą w doniczkach „amarylisy”.

Zwartnica pochodzi z Ameryki Południowej, a amarylis w naturze występuje w Afryce Południowej. Cebule *hippeastrum* są duże, kuliste, z każdej wyrasta pusty w środku pęd kwiatostanowy. Amarylisy mają cebule mniejsze, delikatniejsze, a ich łodygi kwiatowe są pełne i najczęściej zabarwione na bordowo. Dalej: zwartnica kwitnie zimą oraz wczesną wiosną i ma od 2 do 4 kwiatów, z kolei amarylisy zakwitają późnym latem i wypuszczają do dwunastu kwiatów, przy czym są one drobniejsze. Amarylisy

możemy sezonowo uprawiać w naszych ogrodach, a zwartnice to u nas rośliny doniczkowe.

Jednak zwartnica powszechnie jest nazywana amarylisem, więc na potrzeby artykułu pozostaniemy również przy tej potocznej nazwie.

OGROMNE KWIATY!

Nasza doniczkowa zimowa piękność w swoich ojczystych stronach rośnie w klimacie subtropikalnym. Jest w związku z tym bardzo wrażliwa na zimno i jej uprawa w ogrodzie w naszych warunkach jest niemożliwa. Ale za to jako roślina pokojowa zwartnica jest łatwa w uprawie.

To jeden z argumentów za tym, by zdecydować się na zaproszenie amarylisa do swojego mieszkania. Kolejny to ten, że na swojej długości (50-70 cm), sztywnej łodydze tworzy on jedno z największych kwiatów wśród roślin doniczkowych, o średnicy nawet do 30 centymetrów! Kwiaty te są najczęściej czerwone, białe albo różowe.

Można po prostu kupić kwiat w doniczce albo zaopatrzyć się w cebulkę, którą posadzimy sami. Przy samodzielnym sadzeniu amarylisów trzeba pamiętać o kilku istotnych rzeczach.

Po pierwsze, amarylis lubi ciasne doniczki. Wybierzmy więc dla niego stosunkowo niewielką doniczkę, którą w większości zajmie jego ce-

bulka (średnica naczynia powinna być tylko o kilka centymetrów większa niż cebuli). Najlepiej, by była to doniczka ceramiczna, ponieważ zapewni ona stabilność tej roślinie o wyjątkowo długiej łodydze.

Na dno doniczki dobrze jest wsypać nieco keramzytu lub drobnych kamyków, które będą stanowić drenaż, zapewnią odpływ wody. Podłoże dla amarylisa powinno być lekkie i przepuszczalne. Może to być mieszanka ziemi i żwiru (w

stosunku: 2/3 żwiru i 1/3 ziemi). Specjaliści podpowiadają, że można użyć gotowej, uniwersalnej ziemi do roślin doniczkowych z dodatkiem np. perlitu, drobnego żwirku albo pokruszonych skorupek jaj. Dobrze jest też ziemię wzbogacić kompostem.

O tym trzeba pamiętać przy sadzeniu cebul amarylisa

Niezwykle ważne jest, by sadząc cebule amarylisa, nie zakopywać ich głęboko. Ce-

bule tych zimowych piękności powinny częściowo wystawać ponad powierzchnię gleby. Należy je zagłębić w podłożu do połowy lub maksymalnie do dwóch trzecich wysokości cebuli.

Po posadzeniu cebul zwartnicy należy je podlać oraz postawić w ciepłym (około 20-25 stopni Celsjusza) i jasnym miejscu. Początkowo podlewanie rośliny nie powinno być zbyt obfite, a wręcz oszczędne (podłoże utrzymujemy tylko nieco wilgotne). Natomiast kie-

dy pojawiają się pąki kwiatowe i liście, należy zacząć normalne, systematyczne podlewanie (ale też bez przesady; nie można dopuścić do tego, aby woda stała w podstawce).

Jak radzą fachowcy, przed kwitnieniem warto również nawozić amarylisy nawozem dla roślin o ozdobnych liściach. Na kwiat czeka się do ok. 8 tygodni.

Obracaj doniczkę

Zwartnica potrzebuje dość dużo światła i dobrze jest ją umieścić na parapecie. Aby pęd rósł prosto, a nie wyginał się w stronę światła, należy obracać doniczkę o ćwierć obrotu co kilka dni. Kiedy już kwiat zakwitnie, możemy przestawić doniczkę z parapetu okna w inne, mniej nasłonecznione miejsce, co przedłuży okres kwitnienia.

Cebula potrzebuje okresu spoczynku

Po przekwitnięciu pęd kwiatostanowy ścinamy. Zwartnicę przestajemy podlewać po zaobserwowaniu usychania liści. Cebulę wyjmujemy z ziemi, oczyszczamy i umieszczamy w suchym, przewiewnym miejscu - np. w piwnicy lub garażu. Powinno tam być chłodno, czyli ok. 10-15 st. C.

Cebula przejdzie w takim miejscu okres spoczynku i przesuszenia (nie podlewamy jej). Po tym okresie, trwającym od 6 do 8 tygodni, cebula ponownie nadaje się do sadzenia. Umieszczamy ją w doniczce i umiarkowanie podlewamy.



Kwiaty amarylisa nadobnego

Ciasta na święta mają być bogate i pachnące

Iwona Wójcik, właścicielka cukierni „Świat Słodczy”: Nowości nowościami - te oczywiście będą, ale święta Bożego Narodzenia to przede wszystkim powrót do tradycji.



Iwona Wójcik, właścicielka kultowej w Kielcach cukierni „Świat Słodczy”.

Polska Press

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

Sernik, makowiec, piernik, keks, a może wszystkie naraz? Jedno jest pewne: w święta Bożego Narodzenia powinno być na bogato i smacznie. Choć kuszają też nowości, to jednak większość z nas w kwestii świątecznych ciast stawia na tradycję. Iwona Wójcik, właścicielka kultowej w Kielcach cukierni „Świat Słodczy”, podkreśla, że sekret dobrego wypieku tkwi w jakości składników.

Już za moment wspólnie z rodziną zasiądziemy do wigilijnego stołu i rozpoczniemy kilkudniowe świętowanie. Nieodłączną jego częścią są pyszne, tradycyjne potrawy, jak również ciasta. Tu można by wymienić bez końca: serniki z rodzynkami i bez, makowce, miodowniki, pierniki, keksy, struclę, torciki. Możliwości jest tyle, ile upodobań. A jednak większość z nas sięga do tradycji.

- Ma być pysznie, pachnąco i naturalnie - podkreśla Iwona Wójcik, właścicielka cukierni „Świat Słodczy” w Kielcach. - Wiele osób mnie pyta, jakie

ciasta w tym roku. A ja odpowiadam, że nowości nowościami - te oczywiście będą, ale tegoroczne święta Bożego Narodzenia to przede wszystkim powrót do tradycji. Co to oznacza? Oczywiście serniki tradycyjne z bakaliami, struclę makowe w różnych aranżacjach, z czarnym i białym makiem. Nie może również zabraknąć piernika oraz keksów. Wszystko to, co nam, ale i naszym babciom kojarzy się ze świętami - wymieniam.

Właścicielka cukierni dzieli się również swoimi poradami. Co jest najważniejsze w wypiekaniu ciasta? - Oczywiście nie może zabraknąć serca i świątecznej atmosfery. Ale powinniśmy się również skupić na poszczególnych składnikach. One muszą być jak najlepszej jakości, wtedy złożą się na pyszną całość. W przypadku sernika najważniejszy jest ser - naturalny, wspaniałej jakości, najlepiej tłusty. Jeśli dbamy o linię, to półtłusty też się sprawdzi. Jeżeli mamy taką możliwość, to kupmy jajka od wiejskiej kury. Poza tym bakalie, wanilia. Dobrze zrobione ciasto kruche bazuje oczywiście na masle. I to jest właściwie wszystko. Nie jest to skomplikowane, a na pewno zachwyci smakiem - podpowiada Iwona Wójcik.

W przypadku makowców warto poświęcić trochę czasu,

by znaleźć dobry mak. - Najlepiej gdyby to nie był mak z marketu, tylko mak sypek. Bo cała magia tego ciasta tkwi właśnie w nim. Nie oszczędzajmy na aromatycznym maku, nie oszczędzajmy też na bakaliach. To są święta. Moim zdaniem lepiej upiec mniej ciasta, ale tak na bogato - zaznacza nasza rozmówczyni.

Magia piernika staropolskiego tkwi w tym, że przygotowuje się go na kilka tygodni przed świętami. - Nie spieszymy się przy wyrabianiu ciasta. Później musi ono odpowiednio długo poleżakować. Z tego powodu piernik powinien być pierwszym ciastem, które przygotowujemy na święta. Sam piernik może być bez żadnego nadzienia lub z dobrą konfiturą, na przykład śliwkową. W drugiej opcji ciasto nabierze ciekawego smaku i będzie wilgotniejsze. Piernik wykańczamy tak jak lubimy: czekoladą, skórką pomarańczową, migdałami lub bakaliami - zdradza Iwona Wójcik.

Ci, którzy lubią iść z trendami, powinni zwrócić uwagę na sernik, ale z kremem pistacjowym. Szał na pistacje wciąż nie mija, więc takie ciasto na pewno zachwyci domowników, jak również gości. Poza tym na stole może pojawić się to, co lubimy: torciki, ciasta z mascarpone,

modne ostatnio monoporcje czy po prostu ciasteczka. Nie zapominajmy również o małych pierniczkach, które mogą też zawiśnąć na choince.

Strucla makowa z przepisu

Iwony Wójcik

Składniki: 50 dkg mąki pszennej (tortowej), 20 dkg cukru, 15 dkg roztopionego masła, 2 całe jaja + 2 żółtka, 1 szklanka ciepłego mleka, 3 dkg drożdży, 1 łyżeczka cukru waniliowego, szczypta soli.

Mąkę przesiej przez sito. W połowie ciepłego mleka rozpuść drożdże. Dodaj po łyżce mąki i cukru, wymieszaj roztwór i pozostaw na 15 minut do wyrośnięcia. Żółtka utrzyj z cukrem, dodaj mąkę, cukier waniliowy, roztwór, sól i resztę mleka. Wyrób ciasto. Wlej roztopione, letnie masło i odstaw do wyrośnięcia na około godzinę.

Masa makowa: 50 dkg maku, 15 dkg rodzynek, 3 dkg skórki pomarańczowej, 3 dkg posiekanych orzechów włoskich, 3 jaja, 1/5 szklanki naturalnego miodu, 1/4 szklanki cukru, 10 dkg masła, aromat migdałowy. Mak namocz w wodzie i zagotuj. Po wystygnięciu odcedź i zmiel trzykrotnie. Dodaj miód, bakalie, roztopione masło, żółtka i ubite białka. Wszystko wymieszaj.

Ciasto rozwałkuj na prostokąt. Rozsmaruj na nim masę makową i zwiń w rulon. Przełóż do wyłożonej formy. Odstaw do wyrośnięcia na 30 minut. Piecz w temperaturze 170-180 stopni około 1 godziny. Po wystudzeniu polej lukrem i kandyzowaną skórką pomarańczową.

Piernik ze śliwką przekładany konfiturą wiśniową

Składniki: 600 g mąki, 250 g masła, 250 g cukru, 8 żółtek, 2 łyżeczki sody, 3 łyżki ciemnego kakao, 1 szklanka mleka, 3 łyżki przyprawy do piernika, 4 łyżki konfitury wiśniowej lub pomarańczowej. Krem czekoladowy: 250 g masła, 100 g czekolady mlecznej, 100 g czekolady gorzkiej, 200 g suszonych śliwek.

Śliwki namaczamy w spirytusie na 12 godzin. Masło ucieramy z cukrem i żółtkami, dodajemy mąkę, przyprawę do piernika, sodę i kakao. Mieszmamy razem. Do utartej masy dodajemy mleko. Gotową masę wylewamy na blachę i pieczemy około godziny w temperaturze 160 stopni. Przygotowujemy krem. Ucieramy masło do białości, dodajemy rozpuszczone czekolady. Gdy masa będzie gładka, dodajemy śliwki po-

krojone w cienkie paski. Piernik kroimy na dwie części: przekładamy konfiturą wiśniową lub pomarańczową i kremem czekoladowym ze śliwami. Dekorujemy według uznania.

Keks świąteczny

Składniki: 200 g masła, 150 g cukru trzcinowego, 6 jajek, 340 g mąki pszennej, 2 łyżki jogurtu naturalnego, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 300 g suszonych owoców (rodzynek, morele, daktyle, śliwki), 200 g łuskanych orzechów włoskich, cukier puder - do posypania.

Rodzynek namoczyć w wodzie przez godzinę. Suszone owoce i orzechy posiekać. Masło utrzeć z cukrem na puszystą masę. Po kolei dodawać do niego jajka. Cały czas mieszać. Do przygotowanej masy z masła, cukru i jajek dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia oraz posiekane suszone owoce i orzechy. Na koniec dodać jogurt naturalny i dokładnie wymieszać. Gotowe ciasto z orzechami i owocami przełożyć do wyłożonej papierem do pieczenia keksówki o wymiarach 12 cm na 29 cm. Piec przez 60 minut w temperaturze 170 stopni. Ostudzony keks posypać cukrem pudrem.



Piernik ze śliwką przekładany konfiturą wiśniową



Keks świąteczny



Strucla makowa z przepisu Iwony Wójcik

Mistrza Gierymskiego droga do szaleństwa

Znakomity malarz Aleksander Gierymski był niedoceniany przez krytyków i nierozumiany przez publiczność. Stąd jego gorycz, żywot pustelnika i poczucie krzywdy.

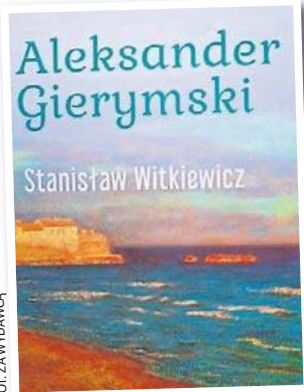
Wiesław Pierzchała

Mimo to sympatyków jego wielkiego talentu nie brakowało. Do nich należał ojciec Witkacego - Stanisław Witkiewicz, który był malarzem, krytykiem sztuki i przyjacielem autora „Anioła Pańskiego”. Nic więc dziwnego, że napisał książkę biograficzną „Aleksander Gierymski” wznowioną właśnie przez wydawnictwo SBM.

Obaj spotkali się w 1872 roku w Monachium, gdzie studiowali malarstwo. Był to okres, gdy w stolicy Bawarii artystów znad Wisły nie brakowało. Pierwsze skrzypce grali Józef Brandt oraz Maksymilian Gierymski (starszy brat Aleksandra). Nazywano ich „generałami”, zaś ci, którzy krążyli na orbicie - jak Adam Chmielowski, czyli późniejszy Brat Albert tudzież Józef Chełmoński, co to „budził się i zasypiał z pędzlem w ręku” - tworzyli „sztab”.

Nasi rodacy malowali, flirtowali, biesiadowali i tęsknili za krajem. Dlatego wieczorami uciekali z miasta na pobliskie pola i łąki, aby napawać się widokiem czajek oraz posłuchać kuropatwy i przepiórki.

Witkiewicz i młodszy Gierymski ponownie spotkali się



FOT. ZAWYDAWCA

w Warszawie. Obaj byli związani z tygodnikiem ilustrowanym „Wędrowiec” kierowanym przez znanego pisarza Artura Gruszeckiego. Pierwszy był kierownikiem artystycznym czasopisma, a drugi autorem ilustracji. Spotykali się w redakcji lub w pracowni autora „Pomarańczarki” na poddaszu narożnej kamienicy u zbiegu ulic Brackiej i Chmielnej.

Aby dostać się do pracowni trzeba było wejść po - jak podkreśla Witkiewicz - „krętych, ciemnych i haniebnych” schodach. Jednak trud wspinaczki szybko był wynagrodzony, gdyż na wprost wejścia do pracowni wisiła rewelacyjna, skąpana w poświacie słonecznej „Altana”. Potem wzrok padał na inne obrazy, po których moż-

na było poznać, że paradyżujący w cylindrze gospodarz to wielkiej klasy artysta.

Autor książki przyznaje, że były to niezwykle czasy, kiedy „kupiec tabacznym Dawid Rosenblum kupował „Grunwald” Matejki, zaś Siemiradzki podarował Muzeum Narodowemu obraz stanowiący wartość dużego majątku” (chodzi o legendarną „Pochodnię Nerona”).

Niebawem doszło do zgrzytu w relacjach Witkiewicza i Gierymskiego. Ojciec Witkacego całą winę zrzuca na stan psychiczny Aleksandra, jego manię przesładowczą i odpychanie w szaleństwo. Jednak Witkiewicz też nie był bez winy. Chodziło o to, że autor „Święta Trąbek” miał do niego żal, iż w albumie poświęconym braciom Gierymskim o „Maksie” było bardzo dużo, a o młodszym „Olesiu” bardzo mało, a miało być po równo.

Ostatnie lata Aleksander Gierymski wegetował w Rzymie. Ci, którzy go widywali twierdzili, że był samotny, zaniedbany i zbyt wcześniej postarzały. Pewnego dnia wyszedłszy z kawiarni doznał ataku nerwowego i trafił do szpitala dla obłąkanych. Tam zmarł. Tuż przed śmiercią kilka razy powtórzył: „To dobrze, że ja umrę”.

Artykuł jest efektem współpracy z wydawnictwem SBM.

36,6 to już przeszłość. Jaka jest teraz prawidłowa temperatura ciała? Jak mierzyć ją poprawnie?

Gabriela Fedyk

Myślisz, że 36,6 st. Celsjusza to normalna temperatura ciała? Pora na aktualizację. Według najnowszych badań przeciętna temperatura człowieka spadła.

Jak pokazuje najnowszy raport „Jak Polacy mierzą temperaturę ciała podczas choroby?”, ponad 40 proc. społeczeństwa podczas przeziębienia i grypy mierzy temperaturę ciała dopiero po wystąpieniu objawów gorączkowych. 27,9 proc. z nas robi to raz na dobę, a 21,3 proc. - kilkakrotnie w ciągu 24 godzin. 4,3 proc. osób nie zwraca na to w ogóle uwagi, a 6,4 proc. nie pamięta, jak często sprawdza gorączkę. Większość z nas nie notuje też uzyskanych pomiarów - łącznie to aż 77,5 proc., a tylko 7,4 proc. badanych osób robi notatki. Sporadycznie wyniki zapisuje 2,6 proc. respondentów.

- Fakt, że ponad 40 proc. społeczeństwa sprawdza gorączkę dopiero po wystąpieniu jej objawów, świadczy o braku świadomości dotyczącej zna-

czenia regularnego monitorowania temperatury podczas choroby. To niestety dowodzi, że Polacy wciąż nie są w tym zakresie wyedukowani. Tymczasem wczesne wychwycenie pierwszych sygnałów zaostreżenia choroby umożliwia wdrożenie odpowiedniego leczenia, jeszcze zanim infekcja się rozwinie, co pozwala na jej łagodniejszy przebieg - komentuje Katarzyna Linette, współautorka raportu z Warmie.

Być może wpływa na to łatwy dostęp do leków obniżających gorączkę - pacjenci mogą uznawać monitorowanie temperatury ciała za zbędne.

- Jednak nie jest to bezpieczna praktyka. Warto promować świadomość znaczenia regularnego pomiaru temperatury, zwłaszcza na początku choroby, aby umożliwić szybszą reakcję na zmiany w stanie zdrowia i uniknąć potencjalnych, groźnych powikłań - alarmuje dr n. med. Krzysztof Karaś, konsultant merytoryczny badania ze Szpitala Pomnik Chrztu Polski w Gnieźnie.

Wiedza na temat prawidłowego mierzenia temperatury ciała powinna być szerzona w społeczeństwie dla bezpieczeństwa zarówno osób już chorujących, jak i szczególnie na to narażonych - szczególnie w okresie drastycznego wzrostu zachorowań na grypę. Raport pokazuje również, że zdecydowana większość Polaków nie notuje wyników temperatury podczas choroby - dotyczy to 77,5 proc. osób.

Za prawidłową temperaturę ciała ludzkiego od lat 50. XIX wieku uważano 37 st. C.

Z czasem skorygowano ją do 36,6 st. C. Wartość tę na podstawie badań 25 tys. pacjentów ustalił niemiecki lekarz Carl Wunderlich.

Jednak dwie niezależne analizy - naukowców z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Santa Barbara oraz Uniwersytetu Stanforda - sugerują, że w wyniku działania wielu różnych czynników na przestrzeni ostatnich dwóch stuleci temperatura ciała obniżyła się do 36,4 st. C, a w niektórych przypadkach nawet bardziej.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800 472 852, 42 647 28 52

Przez internet: ibo.polskapress.pl

W Biurze Reklamy:

Kierownik działu ogłoszeń:

Magdalena Śliwińska

m.sliwinska@dziennik.lodz.pl

tel. 502 499 114

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

0011242693

OGŁOSZENIA DROBNE
na TELEFON
800 472 852
42 647 28 52

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

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

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

ALKOHOL - ciągi, odtrucia, 501-063-660

INTERNA

WIZYTY domowe, 695-412-061

STOMATOLOGIA

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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

PORZĄDKOWE

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

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl



FOT. ZAWYDAWCA

Rozmawiamy z Januszem Matusiakiem, prezesem UKS SMS Łódź.

Niektórzy nie traktują serio kobiecej piłki nożnej...

I to jest duży błąd, bowiem panie coraz lepiej grają w futbol, a popularność tej dyscypliny rośnie w szalonym tempie. Wystarczy powiedzieć, że trzy lata temu półfinałowy mecz Ligi Mistrzyń, z udziałem piłkarek Barcelony i VfL Wolfsburg, obejrzało na Camp Nou 91 648 widzów. Wszyscy kupowali bilety!

Jak sytuacja wygląda w Polsce?

Mijający z wolna 2025 rok to najlepszy czas w historii polskiego futbolu kobiecego. Aż trzy reprezentacje - seniorek, do lat 19 i do lat 17 - wystąpiły w finałowych turniejach mistrzostw Europy. Do tego Ewa Pajor, w barwach Barcelony, zagrała w finale Ligi Mistrzyń.

I trzeba koniecznie podkreślić, że Polki nie były statystkami na tych mistrzowskich imprezach. Biało-czerwone pokonały w Lucernie wicemistrza Europy z 2017 roku - Danię 2:1, natomiast dziewiętnastolatki rozgromiły w Tarnobrzegu Szwecję 5:0 (do awansu do następnej rundy brakło im jednego gola).

Zawodniczki UKS SMS mają wkład w te wyniki?

Oczywiście. Do historycznego awansu i pierwszego występu w tak prestiżowej imprezie pierwszej reprezentacji walczyły przyczyniły się wychowanki Grot SMS Łódź. W barażowym dwumeczu z Austrią wystąpiło ich aż pięć: Adriana Achcińska, Nadia Krezyman, Klaudia Jedlińska, Martyna Wiankowska i Wiktoria Zieniewicz, na ławce była szósta - bramkarka Oliwia Szperkowska. Warto podkreślić, że wszystkie piłkarki z pola zadebiutowały w reprezentacji będąc zawodniczkami UKS SMS. To rekord, który szybko został pobity przez nasze wychowanki... - 24 października w Gdańsku w towarzyskim meczu przeciwko silnej Holandii (0:0), bo oprócz wymienionej piątki zagrały kolejne dwie były uczennice SMS: Gabriela Grzybowska i Oliwia Domin. Razem siedem!

Zatem gra w klubie z ul. Milionowej jest trampoliną do kariery?

Tak można to ująć. Poza Szperkowską, wszystkie wymienione piłkarki występują obecnie w zagranicznych klubach: we Francji, Niemczech i Szwajcarii. Z pracy UKS SMS korzystają więc europejscy potentaci, a łódzki klub nie ma z tego nic poza satysfakcją, prestiżem.

Dlaczego tak jest?



Janusz Matusiak: Wiemy, jak szkolić piłkarki, ale...

W przeciwieństwie do futbolu męskiego, w kobiecym nie obowiązuje system tzw. ekwiwalentu za wyszkolenie, zagraniczne kluby cierpliwie więc czekają aż rodzimym zawodniczkom wygasną kontrakty i bora je za darmo, bez płacenia odstępnego. Beneficjentami tego globalnego wyzysku usankcjonowanego przez FIFA (światowa federacja rządząca piłką nożną) i dotyczącego większość krajów, w których kobiety kopią w piłkę, jest zaledwie pięć lig: angielska, francuska, hiszpańska, niemiecka i włoska.

Pomura teza...

Żeby było bardziej ponuro, od tegorocznych finałów mistrzostw Europy w Szwajcarii, UEFA (federacja rządząca europejskim futbolem) wprowadziła wypłaty finansowe dla klubów, których piłkarki grały w finałowym turnieju (im więcej i dłużej, tym więcej kluby dostały). Na obcych „wychowankach” zarobili więc moiżni kobiecego futbolu, a reszta europejskiej masy niech się martwi skąd wziąć pieniądze na działalność. Z jednym zastrzeżeniem: od czterech sezonów UEFA wypłaca klubom z najwyższych krajowych lig jakiś procent zysków ze zmonopolizowanej przez czołowe ligi kobiecej klubowej Ligi Mistrzów. W tym roku, w przypadku polskiej ekstraklasy, było

to 40 tysięcy złotych na klub. Czysta kpina!

Co można zrobić?

Wygląda na to, że nic. Dobra gra reprezentacji sprawia, że wzrost zainteresowania kobiecą piłką w Polsce, ale masowy odpływ wyróżniających się zawodniczek poza granice naszego kraju sprawia, że nie ma szans odniesienia sukcesu na klubowej międzynarodowej arenie. Pozostaje więc emocjonować się krajową rywalizacją.

Jak to wpływa na waszą działalność?

Po kolejnych odejściach latem, SMS został „zmuszony” do radykalnego odmłodzenia ekstraklasy. Zespół prowadzi Sebastian Papis, mogący pochwalić się sukcesami w rozgrywkach młodzieżowych. Zastąpił on utytułowanego Marka Chojnackiego, który na koniec zeszłego sezonu przeszedł na emeryturę.

I co z tego wyszło?

Takie „odmłodzenie” drużyny nigdy nie jest łatwe, ale SMS daje radę, bo wie jak szkolić piłkarki, choćby w 2024 roku dziewiętnastolatki zdobyły brązowy medal mistrzostw Polski, w tym roku szesnastolatki wywalczyły złoto. Nic dziwnego więc, że od kilku sezonów zajmuje



Janusz Matusiak,
prezes
UKS SMS Łódź

pod tym względem pierwsze miejsce w klasyfikacji Ministerstwa Sportu i Turystyki, które notabene, od dwóch sezonów przekazuje do klubów znaczące środki finansowe na szkolenie młodzieżowych piłkarek.

Wystarcza na grę w elicie?

Na Ekstraligę pieniądze trzeba znaleźć i coraz bardziej widoczna jest pod tym względem rosnąca rola klubów kobiecych będących (nawet jeżeli nie do końca formalnie) częścią klubów męskiej Ekstraklasy, jak GKS Katowice, Pogoń Szczecin i Śląsk Wrocław. Pierwszy sezon w Ekstralidze gra Lech Poznań, od następnego zapewne dołączy Legia Warszawa. Jeszcze liczniejsza, niemal stuprocentowa, obecność klubów męskich w rozgrywkach kobiecych to już

norma w czołowych europejskich ligach. Pewnie wcześniej czy później podobnie będzie w Polsce.

Gdzie kluby szukają pieniędzy...

Jak na razie, w przypadku pozostałych klubów, ciężar utrzymania kobiecego futbolu spada na miasta, jak Łódź czy Sosnowiec, spółki z udziałem skarbu państwa (Orlen w Gdańsku, Bogdanka w Łęcznej) oraz na prywatnych sponsorów. W przypadku SMS są to Szkoła Mistrzostwa Sportowego im. Kazimierza Górskiego w Łodzi, Zakład Przetwórstwa Mięsnego Grot i w zakresie opieki medycznej - klinika Orto Med Sport. O ile SMS i Orto z samej swojej natury są związane ze sportem, to uwagę zwraca

sponsorskie wsparcie firmy prowadzonej przez Józefa Grota z synami.

Jesteśmy dumni, że właściciel firmy ZPM GROT, znany w regionie mecenas sportu, wspiera nasz klub, pomaga dziewczynom wchodzić na kolejne etapy piłkarskiego wtajemniczenia. Nasza współpraca układa się doskonale, dlatego nie ma się co dziwić, że firma Józefa Grota jest nieodzowną częścią wszystkich sukcesów sekcji kobiecej UKS SMS. Chciałoby się, aby kluby miały szansę współpracy ze znacznie większą liczbą takich dobrodziejów sportu.

Jakie cele stawia pan sekcji na 2026 rok?

W związku z odmłodzeniem składu - walka o szóste miejsce Ekstraligi (czyli górna półówka), medale w Centralnych Ligach Juniorek, szczególnie w U-18+ oraz aby jak najwięcej wychowanek występowało w białoczerwonych barwach. To ostatnie wyzwanie ma szczególne znaczenie w kontekście przyszłorocznego, zaplanowanego na wrzesień, finałowego turnieju mistrzostw świata U-20, którego gospodarzem jest Polska i mecze będą rozgrywane w Łodzi, Sosnowcu, Katowicach i Bielsku-Białej. To wielka impreza, w której wezmą udział aż 24 drużyny. Zakwalifikowały się już - z Europy: Polska, Anglia, Francja, Hiszpania, Portugalia i Włochy; z Ameryki Północnej i Środkowej: Kanada, Kostaryka, Meksyk i USA; z Oceanii: Nowa Kaledonia (niespodzianka) i Nowa Zelandia. Stawkę uzupełnią po cztery zespoły z Afryki, Ameryki Południowej i Azji (w tym zapewne faworyt imprezy Korea Płn.).

Ile łódzianek ma szansę zagrać w tym turnieju?

W SMS nikt nie wyobraża sobie, aby na takiej światowej imprezie, której współgospodarzem jest Łódź, zabrakło wychowanek klubu UKS SMS z ulicy Milionowej. To także miało wpływ na decyzję klubu o odmłodzeniu składu. Dzięki temu i regularnej grze w Ekstralidze, na obecną chwilę, szansę na występ w finałach mistrzostw świata ma aż sześć piłkarek Grot SMS. W kolejności alfabetycznej: Martyna Bartczak (w SMS obrończyni/pomocniczka), Gabriela Fesinger (pomocniczka), Dominika Lemańczyk (bramkarka), Zofia Pągowska (obrończyni/pomocniczka), Anna Potrykus (obrończyni) oraz Inez Sikora (pomocniczka). Brakuje napastniczki, nieźłą rundę jesienną miała kapitan drużyny Paulina Filipczak (6 goli i drugie tyle asyst), ale ze względu na wiek musi myśleć o pierwszej reprezentacji. To byłoby super rozwinięcie!

Jan Hofman

Wielki talent i nie do końca spełnione nadzieje

Dariusz Baranowski, pseudonim „Ryba”. Były kolarz zawodowy, trzykrotny zwycięzca Tour de Pologne w latach 1991, 1992 i 1993. Olimpijczyk z Barcelony z 1992 roku i Atlanty z 1996 roku. 12 razy startował w Tour de France.

Zbigniew Czyż

Dariusz Baranowski, wiek: 53 lata, kolarz szosowy, olimpijczyk, trzykrotny zwycięzca Tour de Pologne

Dariusz Baranowski rozpoczął przygodę z kolarstwem w 1986 w Górniku Wałbrzych pod okiem trenerów: Jarosława Nowickiego i Marka Henczki. W 1990 w Cleveland wywalczył brązowy medal mistrzostw świata juniorów w wyścigu drużynowym na czas.

Po przygodzie w Górniku Wałbrzych reprezentował barwy kolejno: PEKAESu-Lang Rover-Legia (1993), Warty Energo-Inwest - Victor (1994), EB-Victorii Rybnik (1995) oraz US Postal Service Montgomery (1996-1998) i Banesto (1999-2001).

Był wielką nadzieją polskiego kolarstwa (medalista MŚ juniorów już w 1990). 3-krotny mistrz Polski: na czas (1997), w dwójkach (1993 z Przemysławem Mikołajczykiem i 1996 z Tomaszem Brożyną).

2-krotny wicemistrz Polski w jeździe na czas (1991, 1992), wygrał trzy razy z rzędu (wyrównał rekord Mariana Więckowskiego z lat pięćdziesiątych ubiegłego wieku) Tour de Pologne (1991-1993) i mając 19 lat, zajął 2. miejsce w Wyścigu Pokoju (1991) (powtórzył ten wynik w 1995 roku).

Najlepszy polski kolarz szosowy w klasyfikacji PZKol i Challenge w 1993 roku (specjalność jazda na czas i w górach) przeszedł do obozu profi w 1996 (amerykańskiej grupy US Postal prowadzonej przez zasłużonego dla kolarstwa Stanów Zjednoczonych Edwarda Borysewicza).

W 1992 reprezentował Polskę na igrzyskach olimpijskich w Barcelonie. Wraz z Markiem Lesniewskim, Andrzejem Sy-

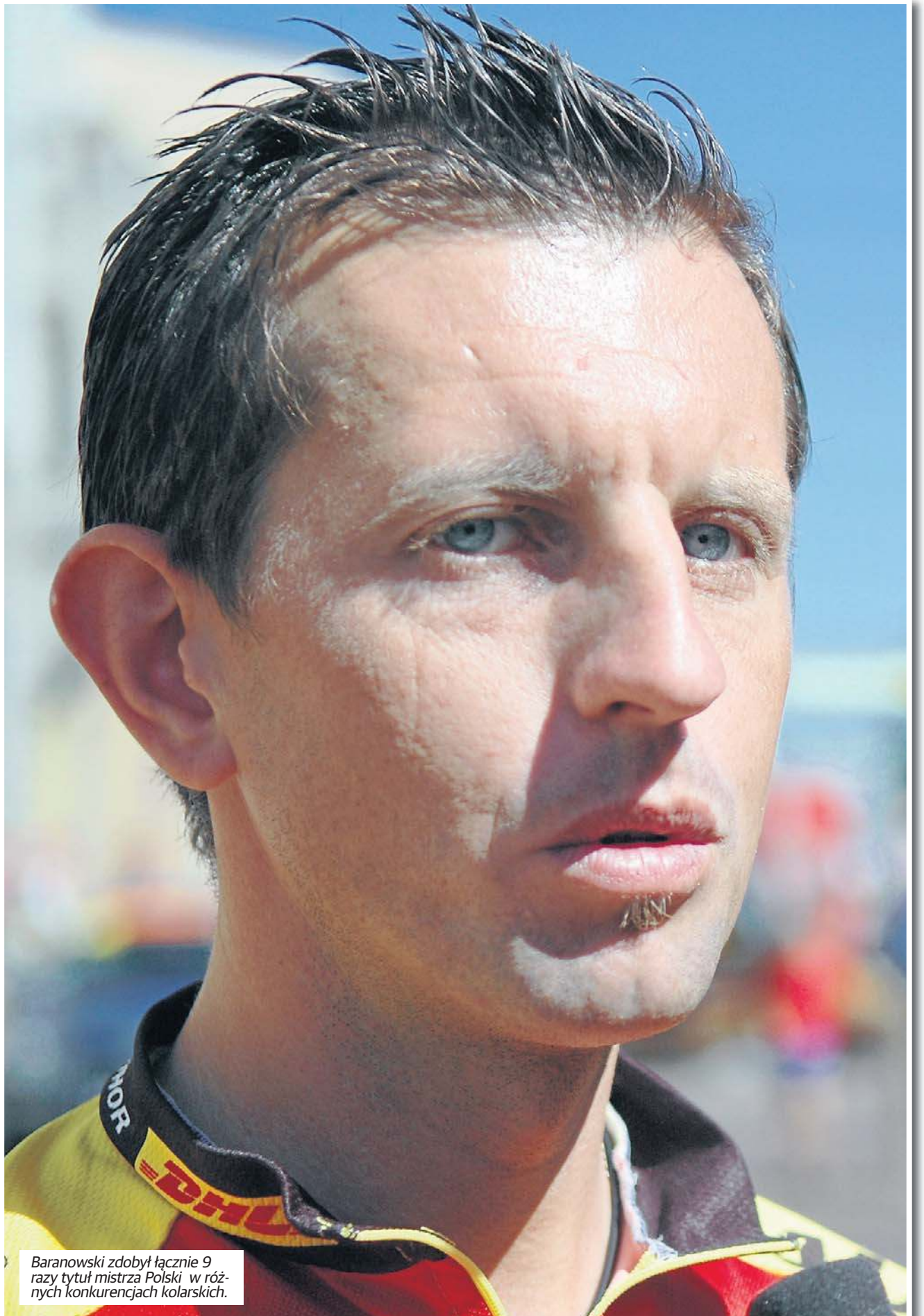
pytkowskim i Grzegorzem Piwowarskim zajął 6. miejsce w wyścigu drużynowym na czas (100 km). W 1993 roku, reprezentując barwy Legii Warszawa zdobył tytuły wojewódzkiego mistrza i wicemistrza Europy.

W 1996 roku wystąpił na igrzyskach olimpijskich w Atlancie zajmując 9. miejsce w jeździe indywidualnej na czas. Wszystko wskazywało na to, że największe sukcesy są dopiero przed nim, takie były opinie polskich trenerów i działaczy.

Niestety, w następnych latach okazało się, że były to zapowiedzi nieco na wyrost. Choroby, kontuzje i niezrozumiałe dla ogółu kibiców wahania formy, a także rola jaką spełniał w grupach zawodowych („ostatnia deska ratunku” w górach dla liderów: Armstronga w US Postal i Züllego oraz Jimeneza w Banesto) sprawiły, że świetny i doskonale zapowiadający się na początku lat dziewięćdziesiątych zawodnik osiągnął w zawodowym peletonie wyniki znacznie gorsze od zapowiadanych i spodziewanych.

Gdy w 1998 roku zajął 12. miejsce w Tour de France, które można było uznać za przyzwoity wynik, obiecywał, że w 2000 roku wygra ten największy z wyścigów. Tych, ale i następnych ambitnych zapowiedzi nie udało się zrealizować. W Giro d' Italia (2003), gdzie zaistniała szansa na niezły wynik, zajął 12. miejsce ze stratą do zwycięzcy ponad 20 minut.

Baranowski zdobył łącznie 9 razy tytuł mistrza Polski w różnych konkurencjach kolarskich. Po sezonie 2012 zakończył karierę kolarską. Jest żonaty (Agnieszka), ma syna Alana (1997), mieszka w Głownie.



Baranowski zdobył łącznie 9 razy tytuł mistrza Polski w różnych konkurencjach kolarskich.

FOT. PIOTR KAMIONKA / POLSKA PRESS

Z życia celebrytów

Członkowie jury: Natalia Szroeder, Dawid Kwiatkowski i prowadząca Patricia Kazadi.

NATALIA I „MUST BE THE MUSIC” W TLE...

FOT. DARIUSZ GAŁĄZKA/CPA (3)

Redakcja Telemagazyn

Za nami spotkanie prasowe promujące kolejną edycję „Must Be the Music”. Nie mogło na nim zabraknąć jurorów muzycznego show Polsatu, w tym Natalii Szroeder, która bezapelacyjnie skradła show swoją kreacją. Tym razem przesadziła z nagością?

Po dziewięciu latach przerwy „Must Be the Music” z powodzeniem wróciło na antenę telewizji Polsat. Poprzednia, 12. edycja muzycznego talent show okazała się niały sukcesem, a jej uczestnicy jak np. Kuba i Kuba już odnoszą sukcesy jak

np. wygrana w koncercie na tegoroczny Przebój Lata Radia Zet i Polsatu.

Nic więc dziwnego, że „Must Be the Music” powróci wiosną 2026 roku na antenę z nowymi odcinkami. W kolejnej, 13. edycji programu w jury ponownie zasiądą: Miłosz „Miuosh” Borycki, Natalia Szroeder, Sebastian Karpiel-Bułecka i Dawid Kwiatkowski. Natomiast w roli prowadzących ponownie zobaczymy trio: Patricia Kazadi, Adam Zdrójkowski oraz Maciej Rock.

Po zakończeniu castingów, we wtorek 25 listopada odbyło się spotkanie prasowe promujące nadchodzącą edycję „Must Be the Music”. W wy-

darzeniu wzięli udział m.in. jurorzy Dawid Kwiatkowski, Miuosh, Natalia Szroeder i Sebastian Karpiel-Bułecka, prowadzący Maciej Rock, Patricia Kazadi i Adam Zdrójkowski oraz goście specjaliści, w tym dobrze znane widzom Polsatu Ilona i Milena Krawczyńskie.

Tego dnia bezapelacyjnie najczęściej uwagi przyciągnęła Natalia Szroeder, która pojawiła się na konferencji prasowej w wyjątkowo wyzywającej kreacji. Jurorka „Must Be the Music” miała na sobie krwistoczerwoną prześwitującą koronkową stylizację z wyciętym brzuchem. Ten strój zdecydowanie niewiele pozostawiał wyobraźni...

Pierwszy precasting do nadchodzącej edycji programu miał miejsce 7 września w Warszawie - w hotelu Hilton Warsaw City. Cieszył się imponującą popularnością, a wokalne i instrumentalne występy zaprezentowały tysiące kandydatów. Jednym z uczestników castingów do 13. edycji „Must Be the Music” był zespół Kolektyw Folk z dyrygentką Julią Szwajcer na czele.

„Must Be the Music” to najlepszy program na naszym rynku, ponieważ można być tu w pełni sobą i pokazać się ze swoją twórczością. Dla nas jest to ważne - przekazać to, co gra nam w duszy. Cieszymy się, że

możemy tu dzisiaj być. Atmosfera na castingu jest rewelacyjna, poznałam wielu przyjaznych ludzi - wyznała Julia Szwajcer.

Innymi muzykami, którzy postanowili spróbować szczęścia na castingu byli m.in. wokaliści Alan Cyprysiak, Przemek Dunajew, Nikola „Nikki” Zielińska czy skrzypaczka Martyna Waszczuk.

- Wszyscy uczestnicy są uśmiechnięci, szczęśliwi i tak jak my, nie mogą się doczekać wejścia na scenę. To nie jest rywalizacja. Przyszliśmy tutaj żyć chwilą i pokazać się z jak najlepszej strony. Muzyka to uniwersalny, międzynarodowy język, któ-

ry każdy rozumie i niech to będzie myśl przewodnia dzisiejszego dnia - dodała skrzypaczka, Martyna Waszczuk.

- „Must Be the Music” od zawsze najbardziej mnie przyciągało ze wszystkich dostępnych u nas w Polsce programów. Interesowały mnie rzeczy, które tam się działy, uczestnicy i ich wykony. Ta maksyma „tylko muzyka” mi się podoba i zawsze do mnie przemawiała. Teraz czas na mnie - powiedział Przemek Dunajew.

- Przyjechałam tutaj spełnić swoje marzenia. Trzymajcie za mnie kciuki! - zwróciła się z prośbą do widzów Nikola „Nikki” Zielińska.