SOBOTA, 28 LUTEGO 2026 • Nr 49 (29 269) • cena 4,40 zł (W TYM 8% VAT) NR ISSN 0137-9097 NR INDEKSU 350-109

• Informacje z Łodzi, regionu, kraju i ze świata • Codzienny horoskop • Plotki, ciekawostki

# WSPÓŁCZEŚNI 50- I 60-LATKOWIE TO OSOBY AKTYWNE ORAZ KREATYWNE

STR. 8

EXPRESS ilustrowany

## ELEGANCJA KOBIETY W KWIECIE WIEKU

• Marta Wierzbicka w zachwycającej stylizacji STR. 16

NA PILNĄ OPERACJĘ NADGARSTKA MA CZEKAĆ DO... 2031 ROKU!

# 5 LAT W KOLEJCE NA OPERACJĘ RĘKI, BO...

Mieszkanka Górnej mogłaby zrobić to szybciej, ale kobieta nie chce mieć blizn na dłoniach STR. 3

## 350 ZŁ ZA KAMELEONA, 400 ZŁ ZA PAJĄKA

STR. 5

KULINARIA

## PRZYPRAWY, SAJGONKI I ZUPA PHO

STR. 11

## KRAINA OTWARTYCH OKIENNIC

STR. 10

FOT. AKPA, WIKIMEDIA, DAWID ŁUKASIK, EMILIA KUTLU, GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

9 770137 909064 09

eprasa.pl 9e8714a865

## EXPRESSOWO

**CZAS WOLNY Historia kościoła, giełdy osobliwości i wymiana ubrań**

**● O kościele św. Józefa opowie Ryszard Bonisławski**
Spotkanie z przewodnikiem Ryszardem Bonisławskim na temat historii kościoła św. Józefa Oblubieńca NMP przy ul. Ogrodowej 22 organizuje pracujący w tej parafii ks. Michał Misiak. Jeden z najbardziej znanych łódzkich przewodników opowie o historii parafii i jej związkach z Łodzią. Oprowadzi też po kościele. Będzie to okazja do poznania parafii, której początki sięgają co najmniej 1370 roku. Zwiedzanie odbędzie się dzisiaj (sobota, 28 lutego) o godz. 11, zbiórka w budynku parafialnym w sali stowarzyszenia Gospoda u Ojca, które organizuje spotkanie. Wstęp jest wolny.

**● Galeria Łódzka: Wiosenne metamorfozy**
Galeria Łódzka (al. Piłsudskiego 15/23) zaprasza na wiosenne metamorfozy. W pierwszym tygodniu marca bezpłatnej metamorfozie mogą poddać się panie, a w drugim – panowie. Metamorfozy będą dostępne na poziomie minus jeden w rotundzie galerii handlowej od poniedziałku do czwartku w godz. 14-20, w piątki i w soboty od godz. 12 do 20. Na chętnych czekać będzie stylistka Anna Mikulska, będą też porady fryzjerskie, makijażowe i barberskie. Dodatkowym bonusem będzie karta podarunkowa na zakupy z rabatem.

**● Expo Łódź: Giełda osobliwości**
W ten weekend w hali Expo Łódź (al. Politechniki 4) odbędzie się 47. Ogólnopolska Giełda Rzeczy Dawnych i Osobliwości. Tak jak podczas poprzednich edycji, będzie można kupić różne unikatowe rzeczy kolekcjonerskie, a także poradniki hobbystyczne i artykuły dla kolekcjonerów – od książek, staroci, znaczków aż po dzieła sztuki czy militaria. Giełdę można odwiedzać dziś (sobota) już od godz. 7. Do wczesnego wstępu i możliwości wybrania najlepszych rzeczy upoważnia specjalna karta kolekcjonera, która kosztuje 50 zł. Zwykły bilet wstępu – z opcją wejścia w sobotę w godz. 10-17 i w niedzielę w godz. 9-15 kosztuje 20 zł, ulgowy dla studentów, emerytów oraz rencistów – 15 zł. Dzieci i młodzież do lat 18 wchodzą bezpłatnie. Kolejna giełda z cyklu będzie dopiero w listopadzie.

**● Port Łódź: Wymiana ubrań i drobiazgów**
Port Łódź zaprasza dziś (sobota) na tzw. swopping, czyli wymianę ubrań oraz drobnych przedmiotów użytkowych. Każdy może przynieść z domu niepotrzebne, ale wciąż będące w dobrym stanie ubrania damskie, męskie i dziecięce, dodatki do strojów, akcesoria domowe, książki oraz zabawki.
Za każdy przyniesiony przedmiot będzie można zabrać do domu rzecz przyniesioną przez kogoś innego. Przedmioty przekazywane i odbierane są za darmo. Natomiast nieodebrane przedmioty trafią do Fundacji Huśtawka, które przekaże je osobom potrzebującym, m.in. do Butiku Pełnego Dobra, a także hotelu osłonowego Nowy Początek.
Wymiana odbędzie się w godz. 11-14 w Sali Chocianowice i jest otwarta dla wszystkich.

**(MT)**

## Błąkał się na ulicy Tatrzańskiej

**Ten 1,5-roczny kot został znaleziony na ul. Tatrzańskiej. 19 lutego trafił do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Waży 3,3 kg, nie ma czipa. Jego właściciel lub osoba, która chciałaby go przygarnąć, może zadzwonić pod numery: 501 437 232, 724 402 447 lub 500 099 995.**

FOT. SCHRONISKO-LODZ.PL

# Remont ulicy Wielkopolskiej ma potrwać pół roku

### Drogowcy będą zrywać asfalt na północnej połowie jezdni. Autobusy 96 i N1 pojadą zmienionymi trasami. Prace maja się zacząć w poniedziałek, 1 marca.

**Jacek Zemła**

**Na remont ul. Wielkopolskiej mieszkańcy osiedla o tej samej nazwie czekali wiele lat. Ulica ta odznacza się wyjątkowo zniszczoną nawierzchnią, na której podczas opadów zbiera się woda, a przejeżdżające samochody i autobusy ochlapują przechodniów.**

Uciec nie ma gdzie, bo chodnik jest wąski. Z kolei przystanek przy ul. Pułaskiego w stronę centrum to prawdziwe wyzwanie dla pasażerów. Nie dość, że trzeba wsiadać z poziomu jezdni, to jeszcze autobusy zatrzymują się nie obok wiaty, ale kilkanaście metrów dalej.

To wszystko ma ulec zmianie dzięki kompleksowej modernizacji ul. Wielkopolskiej. Prace zaczną się w poniedziałek, 2 marca. Drogowcy pojawią się na pierwszym odcinku - pomiędzy al. Włókniarzy a ul. Turoszowską. Wprowadzony zostanie ruch jednokierunkowy, w stronę centrum. W następnej kolejności drogowcy przeniosą się z pracami na kolejny odcinek - od Turoszowskiej do dworca Łódź Żabieniec. Autobusy linii 96 oraz nocnej N1 w kierunku do centrum będą kursowały Wielkopolską bez zmian. Natomiast w stronę Teofilowa standardowo pojadą do przystanku Lutomierska/al. Włókniarzy, a następnie al. Włókniarzy, ul. Limanowskiego do Aleksandrowskiej i dalej normalną trasą. Mają być wyznaczone dwa dodatkowe przystanki - na ul. Limanowskiego przy ul. Pułaskiego oraz przy ul. Woronicza.

Ulica nie była remontowana od lat. Część kierowców korzysta z niej, by nie stać w korkach na ul. Limanowskiego. Przez najbliższe miesiące będzie to utrudnione.

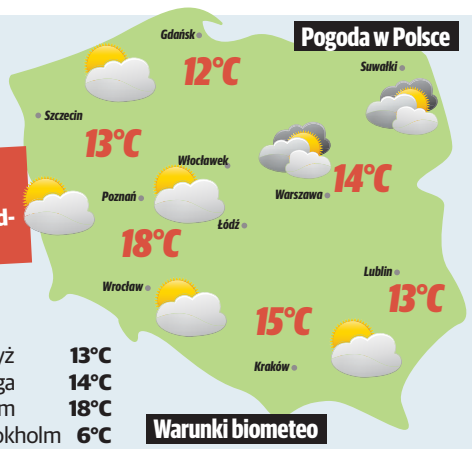
FOT. UMŁ

- Remont ul. Wielkopolskiej ma na celu przede wszystkim poprawę bezpieczeństwa i komfortu mieszkańców - zapewnia Wiktor Stańczyk, rzecznik Zarządu Dróg i Transportu. - Infrastruktura drogowa zostanie wyremontowana, jednak jej obecny kształt nie ulegnie zmianie. Zaplanowany zakres prac na ul. Wielkopolskiej zakłada w pierwszej kolejności przebudowę podziemnych sieci wodociągowych, w następnej kolejności wymieniona zostanie nawierzchnia głównej jezdni oraz tych wewnętrznych, biegnących przy blokach. Ponadto wyremontowane zostaną chodniki oraz wybudowane podwyższone perony przystankowe. Dodatkowo, przy ul. Turoszowskiej powstanie nowy przystanek, przy którym zatrzymywać się będą autobusy MPK.

Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, ulica będzie gotowa za pół roku.

**Temperatura w Łodzi**
dzień **16°C**
noc **2°C**
Zachmurzenie umiarkowane, wiatr słaby, zachodni.

**Pogoda w Polsce**




**Dzisiaj w Europie**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ateny | 14°C | Paryż | 13°C |
| Berlin | 15°C | Praga | 14°C |
| Bruksela | 12°C | Rzym | 18°C |
| Dublin | 10°C | Sztokholm | 6°C |
| Helsinki | 3°C | Wiedeń | 13°C |
| Londyn | 12°C | Wilno | 5°C |
| Madryt | 18°C | Zagrzeb | 17°C |

**Warunki biometeo**
KORZYSTNE

**Pogoda dla Łodzi na trzy dni**

**Niedziela**
dzień **11°C**
noc **0°C**

**Poniedziałek**
dzień **10°C**
noc **-1°C**

**Wtorek**
dzień **11°C**
noc **1°C**

**M1**

## KOBIETA W CENTRUM, CZYLI...

Aż cztery dni świętować będzie Dzień Kobiet centrum handlowe M1 w Łodzi. Od środy (4 marca) do soboty (7 marca) w godz. 9-21 przy specjalnych stoiskach czekać będą hostessy i możliwość zdobycia nagród. Przy zakupie karty podarunkowej za minimum 100 zł będzie można wybrać sobie trzy kosmetyki, a przy zakupach za minimum 200 zł stworzyć własną zawieszkę do torby. **(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 tel. 502 49 92 57
**Marketing** Paweł Biernacki
**Patronaty:** patronaty.lodzkie@polskapress.pl

**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 prenumerataprasy@poczyta.pl, tel. 12 422 14 85;
dla firm i instytucji: prenumerataprasy@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.

eprasa.pl 9e8714a865

Służba zdrowia

Łodzianka na operację w ramach ubezpieczenia medycznego zapisała się na początku lutego.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

# Ma czekać 5 lat w kolejce na operację ręki, bo...

Barbara Wrzesińska, mieszkanka Górnej, na pilną operację zespołu cieśni nadgarstka ma czekać do... 2031 roku! To najdłuższa kolejka na operację w woj. łódzkim. Na skierowaniu pani Barbary widnieje adnotacja „pilne"! Mogłaby zrobić to szybciej, ale kobieta nie chce mieć blizn na dłoniach.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

**Tak odległy termin proponuje się chorym w Klinice Ręki w dawnym szpitalu WAM przy ul. Żeromskiego 113. Łodzianka na operację w ramach ubezpieczenia medycznego zapisała się na początku lutego. Potrzebuje operacji, bo zmaga się z silnym bólem utrudniającym codzienne funkcjonowanie i ma ograniczone czucie w dłoniach.**

– Otrzymałam skierowanie na zabieg z adnotacją „pilne" – podkreśla zaskoczona terminem łodzianka. – Doktor kwalifikujący do zabiegu uznał, że zostanie on jednak wykonany w zwykłym trybie. Po kwalifikacji otrzymałam dokument na którym lekarz wpisał datę zabiegu. Patrząc na zaświadczenie w pierwszej chwili pomyślałam, że się pomylił. Zabieg ma być wykonany w styczniu... 2031 r.! Szok!

### Nie chce mieć blizn

Jak mówi Barbara Wrzesińska, szpital przy ul. Żeromskiego wybrała, bo tylko tu lekarz zaproponował jej zabieg metodą laparoskopową.

- W szpitalach: im. Kopernika, MSW i w Brzezinach zaproponowano mi zabiegi wcześniej, ale metodą tradycyjną - opowiada łodzianka. - Po operacji metodą tradycyjną zostają duże blizny, a ja mam do zoperowania obie dłonie. I jeśli można, to wolałabym uniknąć oszpecenia - a jest spore, co widzę patrząc na rękę męża, który kilka tygodni temu przeszedł taką operację w łódzkim szpitalu.

### Co na to NFZ?

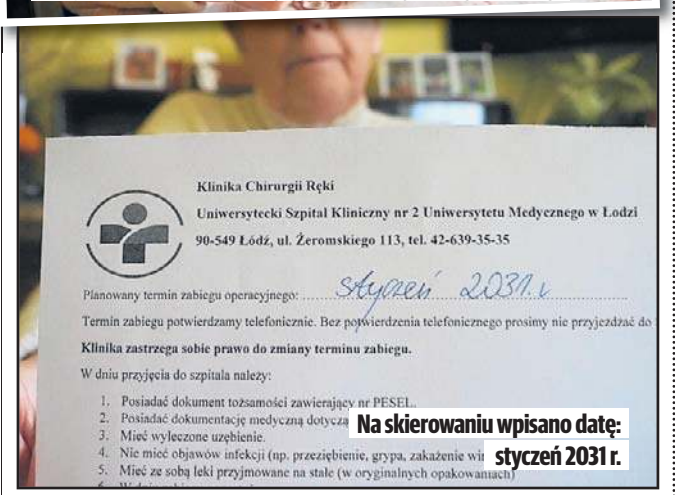
Zwróciliśmy się do NFZ z pytaniem o to, w których placówkach można wykonać zabieg cieśni nadgarstka metodą laparoskopową i wyjaśnienie, dlaczego pacjenci czekają na operację w długich kolejkach.

„Uwolnienie kanału nadgarstka oraz artroskopia to operacje przeprowadzane metodą endoskopową" - czytamy w odpowiedzi nadesłanej przez Annę Leder, rzeczniczkę ŁOW NFZ. - „W Łodzi w styczniu 2026 najkrótszy średni czas oczekiwania sprawozdawały do NFZ placówki: Salve, Medyceusz, Mikomed, szpital im. Kopernika oraz Jonsher. Według sprawozdanych danych zabiegi były wykonywane niemal od ręki. Oddziały neurochirurgiczny i ortopedyczny Centralnym Szpitalu Klinicznym nr 2 (czyli przy ul. Żeromskiego 113) sprawozdawały średni czas oczekiwania na zabieg na 226 i 285 dni – czytamy dalej w odpowiedzi przesłanej przez Annę Leder. – Średni czas oczekiwania oznacza, ile dni czekały średnio osoby, którym udzielono świadczeń w styczniu 2026 r.

Wykonywanie zabiegów zespołu cieśni nadgarstka w ostatnim roku zgłosiły do NFZ Instytut Centrum Zdrowia Matki Polki, Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 2, Uniwersytecki Szpital Kliniczny w Radomsku, Medeor i szpital w Opocznie.

– Oczywiście zabiegi cieśni nadgarstka nie są jedynymi wykonywanymi na tych oddziałach. Oddział sam decyduje, ile czasu poświęca na operowanie takich chorych, prowadzi także osobną listę oczekujących na tą procedurę. Chorzy zapisywani są wg kolejności zgłoszenia i kryteriów medycznych oraz z uwzględnieniem przywilejów wynikających z niepełnosprawności – wyjaśnia dalej Anna Leder.

Mąż pani Barbary też przeszedł zespołu operację cieśni nadgarstka, ale metodą tradycyjną, po której zostały mu blizny.



Klinika Chirurgii Ręki
Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 2 Uniwersytetu Medycznego w Łodzi
90-549 Łódź, ul. Żeromskiego 113, tel. 42-639-35-35

Planowany termin zabiegu operacyjnego: styczeń 2031 r.
Termin zabiegu potwierdzamy telefonicznie. Bez potwierdzenia telefonicznego prosimy nie przyjeżdżać do
Klinika zastrzega sobie prawo do zmiany terminu zabiegu.
W dniu przyjęcia do szpitala należy:
1. Posiadać dokument tożsamości zawierający nr PESEL.
2. Posiadać dokumentację medyczną dotycza
3. Mieć wyleczone uzębienie.
4. Nie mieć objawów infekcji (np. przeziębienie, grypa, zakażenie wir
5. Mieć ze sobą leki przyjmowane na stałe (w oryginalnych opakowaniach)

Na skierowaniu wpisano datę: styczeń 2031 r.

# MPK PRZECHODZI NA AUTOBUSY ELEKTRYCZNE

Jacek Zemła

**Do zajezdni przy ul. Limanowskiego w kwietniu ma dotrzeć pierwsza część pokaźnej partii elektrycznych autobusów (22 przegubowe i 14 krótkie).**

Umowa z producentem - firmą Solaris Bus&Coach w Poznaniu opiewa na 116,7 mln zł, z czego same autobusy kosztują 112,6 mln, a potrzebne do nich ładowarki 4,1 mln. Zakup autobusów będzie dofinansowany w 100 proc. z środków UE w ramach KPO. MPK zapłaci tylko za infrastrukturę towarzyszącą, głównie ładowarki, a i to jedynie 50 proc. ich wartości. To oznacza, że cała inwestycja (autobusy i ładowarki) będzie kosztowała MPK nieco ponad 2 mln zł.

- W zajezdni przy ul. Limanowskiego kilka lat temu powstała specjalna wiata dla autobusów elektrycznych. Zanim nowe elektryki wjadą do bazy, konieczna jest jej rozbudowa. Rozpoczął się montaż 18 podwójnych ładowarek typu plug-in. Pojazdy po zjeździe do zajezdni będą mogły w nocy podładować „z wtyczki" baterie, aby w ciągu dnia znowu wozić pasażerów - mówi Piotr Wasiak z MPK. - Nowe pojazdy będą niskopodłogowe i w pełni klimatyzowane.

MPK ma na razie 25 pojazdów elektrycznych - 17 krótkich autobusów volvo i 8 przegubowych solarisów. Łącznie z nową dostawą po ulicach będzie więc kursowało ponad 60 autobusów na prąd (15 proc. taboru).

W tym roku do Łodzi dostarczone zostaną też 64 nowe autobusy hybrydowe. MPK zamówiło 35 pojazdów „krótkich" (12-metrowych), 28 przegubowych (18-metrowych), a także j pojazd szkoleniowy, na którym prowadzone będą kursy dla kandydatów na kierowców.

- Będziemy mieli najmłodszy tabor autobusowy w Polsce, średnia wieku autobusu będzie wynosiła ok. 5 lat - mówi Piotr Wasiak.

Autobusy elektryczne będą stanowić 15 proc. taboru MPK.

FOT. JACEK ZEMŁA

# Używane unikaty w okazyjnych cenach

Matylda Witkowska

**Pchli Targ przy ul. Dolnej działa przez całą zimę. Nawet silne mrozy nie odstraszyły hobbystów, kolekcjonerów i osób szukających tanich okazji.**

Dziś znów można się wybrać na na pchli targ przy Dolnej. Tydzień temu mimo zimna nie brakowało tam sprzedających i klientów. Tak jak latem można było kupić używaną odzież, obuwie, kryształy, drobne przedmioty użytkowe oraz płyty winylowe i kompaktowe.

Pchli targ czynny jest od wtorku do soboty w godz. 6-14, największy ruch jest właśnie w weekendy.

W ostatnich latach targ przeszedł sporo zmian. Dwa lata temu z prowadzenia targu staroci zrezygnowała Spółka Przedsiębiorców i Rolników Targowiska Dolna-Ceglana w Łodzi. Istniało ryzyko, że działający od dziesięcioleci klimatyczny targ przestanie istnieć. Jednak jesienią 2024 r. prowadzenie targowiska przejęło Stowarzyszenie Pchli Targ Bałucki Rynek Dolna Ceglana, które wydzierżawiło miejski teren do 2038 r.

Na Pchlim Targu można kupić używane przedmioty.

FOT. BARTEK KSIĘŻAK

eprasa.pl 9e8714a865

# Nowy dowódca łódzkich terytorialsów wie, czym prawdziwa wojna różni się od poligonu

Jakie doświadczenia przywożą ze służby na granicy z Białorusią łódzcy terytorialsi? Czy łódzka brygada WOT będzie rozbudowana? Dlaczego utworzono specjalne etaty dla psów z przewodnikami? Na nasze pytania odpowiada pułkownik Zenon Mroch, nowy dowódca 9. Łódzkiej Brygady Obrony Terytorialnej.

FOT. WOT

**Sławomir Sowa**

***Jest Pan już trzecim dowódcą łódzkiej dziewiątej brygady obrony terytorialnej odkąd powstała w 2018 roku. Czy przychodzi Pan z jakimiś nowymi pomysłami jeśli chodzi o funkcjonowanie obrony terytorialnej? Ma Pan już takie doświadczenia w swoje karierze.***

Moja służba wojskowa rozpoczęła się w 1994 roku, mam doświadczenie na różnych stanowiskach, zarówno w wojskach operacyjnych, jak i w wojskach obrony terytorialnej, gdzie służyłem od powstania tej formacji w 2017 roku. Stawiam na jasne zasady, na współpracę i na pracę blisko lokalnej społeczności, tak aby mieszkańcy województwa łódzkiego byli bezpieczni i czuli się bezpiecznie.

***Ale od momentu powstania Wojsk Obrony Terytorialnej, zakres ich zadań niebywale wzrósł. To zarówno pomoc w klęskach żywiołowych, podczas pandemii, służba na granicy z Białorusią, poszukiwanie wrogich dronów, później jeszcze patrole przy torach w obawie przed aktami dywersji. Jak Pan zamierza to wszystko pogodzić? Brygada nie jest z gumy.***

Tworząc wojska obrony terytorialnej, nastawiliśmy się na budowanie formacji, która będzie blisko społeczności lokalnej. Naszym zadaniem jest przygotować naszych żołnierzy do tego, żeby bronili lokalnej społeczności nie tylko w czasie wojny, ale też w czasie pokoju, kryzysu. Wyciągamy wnioski i dostosowujemy swoje zdolności do aktualnych zagrożeń. Tych zagrożeń jest rzeczywiście wiele, ale cały czas się rozwijamy.

***Nadal patrolujecie linie kolejowe w województwie łódzkim od czasu, gdy w ubiegłym roku doszło do sabotażu na torach w różnych częściach Polski?***

Tak, pilnujemy, ale jak do tej pory nie było żadnych incydentów.

***Po wybuchu wojny na Ukrainie środek ciężkości szkolenia przesunięto na walkę w terenie zurbanizowanym. Czy na to pan też będzie kładł nacisk?***

W założeniach tworzenia Wojsk Obrony Terytorialnej jest i będzie rozwijanie zdolności, które mają na celu ochronę rejonów swoich zamieszkania. Zakładaliśmy, że będziemy chronić nie tylko w terenie otwartym, ale też i w terenie zurbanizowanym. Takie szkolenia były wcześniej prowadzone i nadal są realizowane.

***W Dowództwie Wojsk Obrony Terytorialnej skąd Pan przyszedł, stał pan na czele Oddziału Szkolenia Specjalistycznego. Co z takich specjalistycznych rzeczy chciałby Pan tutaj wprowadzić, czego jeszcze nie było w łódzkiej brygadzie?***

Moim celem jest nie tylko wprowadzenie nowego uzbrojenia i zdobywanie nowych zdolności, ale przygotowanie i zgranie pododdziałów do działania ze sprzętem, który już posiadamy. Najważniejsze jest indywidualne przygotowanie operatora sprzętu, który musi być profesjonalistą z jego wykorzystania zgodnie z przeznaczeniem.

***Ale czy to jest możliwe w takim trybie szkolenia, jaki obowiązuje w Wojskach Obrony Terytorialnej? Mówimy przecież o jednym weekendzie w miesiącu plus maksimum dwa tygodnie poligonowego raz w roku. A sprzęt jest coraz bardziej wymagający, coraz bardziej skomplikowany.***

Jest to do pogodzenia. W ciągu roku kalendarzowego to jest 36 dni. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że to mało, ale jeżeli się ten czas dobrze zagospodaruje, jesteśmy w stanie przygotować żołnierza do obsługi sprzętu, który aktualnie posiada.

***Są żołnierze, którzy po kilku treningach są w stanie wykonać zadania bojowe, inni potrzebują trochę więcej czasu. Dlatego czynnikiem determinującym, który bierzemy pod uwagę, są predyspozycje żołnierza.***

Do każdego żołnierza podchodzimy indywidualnie, patrzymy na jego postępy i dostosowujemy jego możliwości do sprzętu.

***A jak duża jest rotacja? Ilu żołnierzy rezygnuje ze służby nie kończąc pełnego, 3-letniego cyklu szkolenia i dlaczego?***

Są wykruszenia, ale przeważa chęć podjęcia służby. Jeśli chodzi o przyczyny odejść, to na pierwszym miejscu są sprawy osobiste, a na drugim trudność pogodzenia życia wojskowego z życiem zawodowym. Kolejnym powodem to chęć zastania żołnierzem zawodowym, a w związku z tym żołnierze przechodzą do jednostek operacyjnych jako przegotowany żołnierz do objęcia stanowiska służbowego już jako żołnierz zawodowy, jest to wartość dodana dla SZ RP.

***Ale są przecież ułatwienia dla pracodawców, którzy zatrudniają żołnierzy WOT.***

Oczywiście. Pracodawcy mają bardzo duży wachlarz udogodnień, ale nie wszyscy chcą lub mogą z nich skorzystać, to m. in. ulga podatkowa dla przedsiębiorców zatrudniających żołnierzy terytorialnej służby wojskowej. Z tego co wiem, to największy problem jest w małych firmach, gdzie pracodawca nie ma wielu pracowników, a ciągłość usług musi zapewnić. W dużych firmach jest to łatwiejsze do pogodzenia.

***Jak Pan obserwuje w czasie swojej służby, co w tej chwili młodych ludzi skłania do podjęcia służby w WOT? Czy to jest kwestia tych kilkuset złotych miesięcznie, czy pobudki patriotyczne?***

Jedno i drugie, ale według mnie najsilniejszym motywem jest chęć osobistego sprawdzenia się w wojsku, które znają tylko ze słyszenia. Często jest tak, że idzie kolega, więc ktoś myśli: A może ja też spróbuję? Natomiast należy podkreślić, że ważną rolę odgrywają rodzice i rodzina, dla których wartości patriotyczne są bardzo ważne i są przekazywane z pokolenia na pokolenie.

***Z perspektywy czasu i doświadczeń widać, że brygady WOT będą się coraz bardziej różnić. Stworzono komponent ochrony pogranicza z tych brygad WOT wschodnim i północno-wschodnim pasie. Łódzka brygada leży w środku Polski. Czy ona ma jakąś swoją specyfikę, jeśli chodzi o zadania, wyposażenie, uzbrojenie?***

To jest centralna Polska. To oznacza, że oprócz ochrony i działania na rzecz społeczeństwa, naszym dodatkowym zadaniem jest przygotowanie rezerw osobowych do wzmocnienia naszych granic.

***No właśnie. Łódzka brygada cały czas wysyła kontyngent na granicę z Białorusią. Tam już ostra amunicja do broni, rzeczywiste zagrożenie i potrzeba współdziałania z wojskami operacyjnymi. Jakie doświadczenia żołnierze przywożą z tamtej służby?***

Głównym doświadczeniem jest konfrontacja scenariuszy, które tutaj opracowujemy i ćwiczymy, z rzeczywistością. Podczas treningu żołnierz wie, że przeciwnik jest tylko pozorowany. Inaczej w sytuacji realnego zagrożenia. Wiem jak to wygląda, bo byłem na misjach w Syrii i Afganistanie.

***Łódzka brygada ma trzy bataliony lekkiej piechoty - w Kutnie, Zgierzu i Łasku. Jak się spojrzy na mapę województwa, wyraźnie brakuje czwartego batalionu. Może w Piotrkowie albo Radomsku? Czy da się coś w tej sprawie zrobić? Pytam Pana dlatego, że dowódcą wojsk obrony terytorialnej jest generał Stańczyk. Służył Pan z nim w 8 brygadzie WOT. On dowodził brygadą, a Pan był szefem sztabu. Nie da się coś załatwić?***

Brygadę będziemy rozwijać, natomiast jeżeli chodzi o powiększenie naszej brygady o kolejny batalion, to na razie jest to niemożliwe. Główny wysiłek jest skierowany na wzmocnieniu brygad we wschodniej części Polski. Nie mogę zadeklarować, że czwarty batalion powstanie, ale sprawa pozostaje otwarta.

***To znaczy, że będzie więcej dronów obserwacyjnych takich jak FlyEye czy uderzeniowych Warmate?***

Realizujemy szkolenie w zakresie podnoszenia rozwijania i utrzymywania kompetencji pilotów BSP w zakresie precyzyjnego sterowania, orientacji przestrzennej oraz pracy w deficycie czasu i sprzętu oraz prawidłowego raportowania o wykrytych celach. Prowadzenie rozpoznaje terenu przeciwnika oraz nauka symulowanego zrzutu ładunku.

***Jesienią ubiegłego roku pułkownik Markiewicz, zastępca dowódcy, mówił mi, że przygotowujecie się do wprowadzenia psów na etat brygady. Coś dzieje się w tej sprawie?***

Brygada ma już etat grupy poszukiwawczo-ratowniczej, w skład której wchodzą m. in. przewodnicy z psami. Prowadzimy nabór do naszej grupy. Możemy przyjąć do sześciu przewodników z psami. Podkreślę, że każdy przewodnik może mieć do dwóch psów. Zachęcam i zapraszam żołnierzy, którzy mają swoje psy i chciałyby razem pełnić służbę w wojskach obrony terytorialnej. Zgłaszać się można przez zespoły rekruterów, gdzie dowiedzą się wszystkich szczegółów.

**Kim jest nowy dowódca 9 Łódzkiej Brygady Obrony Terytorialnej?**

Płk Zenon MROCH jest absolwentem Wyższej Szkoły Oficerskiej Wojsk Lądowych im. Tadeusza Kościuszko we Wrocławiu Wydziału Wojsk Inżynieryjnych.
Następnie rozpoczął służbę w 9 Brygadzie Kawalerii Pancernej w Braniewie, w której obejmował kolejno stanowiska dowódcze i sztabowe. W latach 2012-2013 służył w Centrum Szkolenia Wojsk Inżynieryjnych i Chemicznych im. J. Jasińskiego we Wrocławiu, następnie do 2017 służył w Pionie Szkolenia 16 Dywizji Zmechanizowanej w Elblągu. Dwukrotnie pełnił służbę poza granicami kraju w ramach Polskich Kontyngentów Wojskowych w Syrii i w Afganistanie. Od 2017 służy w Wojskach Obrony Terytorialnej na stanowiskach w Pionie Szkolenia Dowództwa Wojsk Obrony Terytorialnej oraz Szefa Sztabu 8 Kujawsko-Pomorskiej Brygady Obrony Terytorialnej. Od stycznia 2023 r. pełnił obowiązki Szefa Oddziału Szkolenia Specjalistycznego w Pionie Szkolenia Dowództwa Wojsk Obrony Terytorialnej.
**(źródło: 9. ŁBOT)**

eprasa.pl 9e8714a865

# 350 zł za kameleona i 400 zł za pająka

Węże, wiewiórki, kanarki i rybki - m.in. takie zwierzęta można kupić na giełdzie zoologicznej przy ul. Równej w Łodzi. Sprawdziliśmy ile trzeba zapłacić za takie okazy.

**Emilia Kutlu**

**Giełda zoologiczna przy ul. Równej jest otwarta w każdy czwartek od 13 do 18. Działa od 1995 r. Wejść tam i sprzedawać zwierzęta mogą wyłącznie osoby, które posiadają zarejestrowaną działalność gospodarczą w branży zoologiczno-wędkarskiej.**

Co można dostać na giełdzie przy ul. Równej?

- Można u nas kupić chomiki, szczury, świnki morskie, ptaki, gady i rybki, ale tylko hurtowo. Wystawcy muszą mieć zarejestrowaną działalność gospodarczą. Nasi klienci to przedstawiciele sklepów i hurtowni zoologiczno-wędkarskich - mówi Anna Laszczyk, kierownik giełdy.

Giełdę i handel zwierzętami nadzoruje powiatowy inspektorat weterynarii.

Na giełdzie można kupić różnorodne gatunki. Ceny zależą od dostępności danego okazu oraz jego wielkości.

Rybki są dostępne w bardzo różnych cenach - najtańsze można kupić już od 6 zł za sztukę, zazwyczaj pakowane w torebkach po kilka sztuk (np. 10, 15 lub 20). Z kolei okazy sprzedawane pojedynczo mogą kosztować nawet do 100 zł.

Za dorosłego kameleona zapłacimy 350 zł, z kolei za młodego - 250 zł.

Pająki to koszt od 80 zł do nawet 400 zł za okaz. Na giełdzie można też kupić nieco oryginalniejsze stworzenia jak np. sosnowiórkę czerwoną, która kosztuje 400 zł.

FOT. EMILIA KUTLU

eprasa.pl 9e8714a865

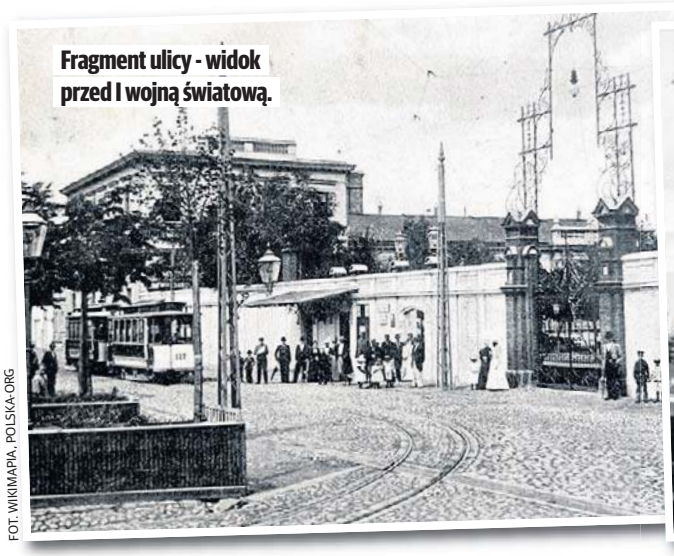
## Ulica Północna

**Ul. Północna to jedna z tych ulic, która rozpoczęła przemysłową historię Łodzi. Wytyczono ją około 1823 roku. Oddzielała stare miasto od nowego. Dlatego nazywano ją również ul. Graniczną.**

Przy tej ulicy otwarto pierwszą w Łodzi rzeźnię i browar Zengera. Na rogu z ul. Nowomiejską znajdował się pierwszy folusz Trenklera. A ulica Północna ciągle się rozwijała. Jeszcze w latach czterdziestych XIX wieku oświetlała ją jedna latarnia olejowa. W 1869 roku było ich już 51. Do 1870 roku zamieszkała była głównie przez Żydów. W czasie niemieckiej okupacji stała się Nordstrasse.

Została wybrukowana między 1838 a 1845 rokiem. W pierwszej połowie XIX wieku wybudowano przy niej drewniane domy tkaczy. Zamieszkali w nich przybysze ze Śląska, Czech i Moraw.

Przy ul. Północnej rodzina Anstadtów wybudowała swój browar. Zaczął pracę w 1867 roku. **(AG)**


Fragment ulicy - widok przed I wojną światową.

FOT. WIKIMAPIA, POLSKA-ORG

## Łódzkie historie

# Stoki - miejsce z niezwykłą historią

Anna Gronczewska

**Jeszcze dziś można powiedzieć, że Stoki to niecodzienne miejsce. Choć wybudowano tam bloki niektórzy mówią, że to dalej jeszcze takie miasto w mieście. Wszyscy się tam znają..**

Choć pani Leokadia, która wprowadziła się tu na początku lat pięćdziesiątych narzeka, że to już nie takie czasy jak kiedyś.

- Wprowadziło się wiele nowych ludzi - wyjaśnia. - Starzy powymierali... Ja też już mam osiemdziesiątkę na karku... No i nawet u nas pobudowali nowoczesne bloki..

Ale jeszcze dziś spacerując uliczkami noszącymi górskie nazwy ma się wrażenie, że czas zatrzymał się tu wiele lat temu. Brukowane jezdnie, przedwojenne domy, budowane w podobnym stylu i najwyższy punkt w Łodzi. Stoki zawsze były miasteczkiem w wielkim mieście i taki niecodzienny klimat zachowały do dziś.

Pani Józefa ma 90 lat z czego 70 spędziła na Stokach.. Najpierw mieszkała w małym, drewnianym domku przy ul. Jędrowizny. Dziś nie ma po nim śladu. W 1955 roku wprowadziła się z rodziną do tzw. domków stojących w okolicy ul. Skalnej. Tłumaczy, że wybudowały je fabryki dla swoich pracowników. Ale dziś większość jest wykupiona na własność ich mieszkańców. Ona też kupiła swój domek. Przez lata i te domy zmieniły swój wygląd. Wiele rozbudowano, niektóre obłożono sidingiem. Tylko małe ogródki dochodzące do ul. Skalnej pozostały takie same.

Te domy były jedną ze sztandarowych inwestycji władz powojennej Łodzi. Pierwsze domy oddano do użytku w 1951 roku, a osiedlu nadano imię Juliana Marchlewskiego...

Stoki to jedno z tych łódzkich osiedli, które może się pochwalić bogatą tradycją. Bogatszą niż sama Łódź. Jego historia sięga XIV - XV wieku. Przez wiele lat majątek Stoki należał do rodu Stokowskich. Jedna z teorii mówi, że to właśnie Stokowskim zawdzięczają swoją nazwę. Inni twierdzą, że wiąże się ona z ukształtowaniem terenu. Stoki to najwyższy punkt Łodzi. W okolicach ul. Rysy liczy 274 metry. To osiedle stanowi skraj tzw. wysoczyzny łódzkiej. Dawny dwór Stokowskich znajdował się między ul. Giewont i Telefoniczną.

Na przełomie wieków właścicielami Stoków stała się rodzina Wojciechowskich. Oni powoli rozparcelowywali majątek.

Stoki zaczęły się rozwijać w okresie międzywojennym. M.in Towarzystwo Osiedli Robotniczych, znane jako TOR, powołane w 1934 roku przez Komitet Ekonomiczny Rady Ministrów do budowy tanich domków, dla osób których zarobki nie przekraczały 250 zł miesięcznie, wybrało ten teren na swoją inwestycję. Osiedle zaczęto budować w rejonie ul. Turnie, Wichrowej, Halnej. Projektowało je małżeństwo łódzkich architektów Barbara i Stanisław Brukalscy. Ale budowy osiedla nie dokończono. Przerwała je wojna. Plany przejęli Niemcy i dokończyli budowę. Tzw. niemieckie domy powstały w okolicy ul. Pieniny, Zbocze, Skalna. Charakterystyczny jest zwłaszcza dom na ul. Zbocze, na który na Stokach do dziś mówi się „podkowa", bo ma taki kształt.

Na Stokach mieszkali Grecy. Było to na przełomie lat czterdziestych i pięćdziesiątych. Wtedy po przegranej wojnie domowej do Polski przyjechało około 14 tysięcy greckich komunistów z rodzinami.

FOT. ARCHIWUM

eprasa.pl 9e8714a865

# Polska klasa średnia inwestuje w sztukę

Gdy Londyn i Nowy Jork liczą straty, Warszawa ogłasza rekordy. W czasie gdy globalny rynek sztuki hamuje pod ciężarem wojen, inflacji i nerwowych inwestorów, polski dom aukcyjny raportuje wzrosty i milionowe sprzedaże.

Na zdjęciu: Juliusz Windorbski, prezes Rady Nadzorczej DESA Unicum podczas aukcji.

FOT. DESA UNICUM

**Michał Piękoś**

**Czy to dowód, że nad Wisłą rodzi się nowa potęga kolekcjonerska, czy raczej ambitna narracja o sukcesie na peryferiach światowego kapitału? Liczby imponują - ale dopiero ich porównanie pokazuje, kto naprawdę rozdaje karty.**

Rok 2025 na globalnym rynku sztuki nie był czasem euforii. Według danych Artprice i raportów największych domów aukcyjnych światowy obrót w ostatnich dwóch latach raczej hamuje niż przyspiesza - szczególnie w segmencie najwyższych cen, gdzie kolekcjonerzy reagują na geopolityczne napięcia i zawirowania finansowe. Tym ciekawiej brzmią dane płynące z Warszawy.

Największy polski dom aukcyjny, DESA Unicum, podsumował 2025 rok obrotem na poziomie blisko 218 mln zł - o 3 proc. wyższym niż rok wcześniej. Liczba sprzedanych obiektów wzrosła o 6 proc., do 7078 dzieł. W realiach spowolnienia w Londynie czy Nowym Jorku to wynik, który pozwala mówić o stabilizacji, a nawet umiarkowanym wzroście.

Spółka podkreśla, że jest dziś „szóstym domem aukcyjnym w Unii Europejskiej". Jej przedstawiciele chętnie zestawiają się z globalnymi gigantami.

- Pozycja DESA Unicum w gronie największych domów aukcyjnych Unii Europejskiej, obok takich instytucji jak Sotheby's, Christie's czy Dorotheum, a jednocześnie wyprzedzamy domy aukcyjne działające w Berlinie, Monachium czy Sztokholmie, pokazuje, że polski rynek sztuki osiągnął skalę pozwalającą realnie konkurować na poziomie europejskim - komentuje Juliusz Windorbski, prezes Rady Nadzorczej DESA Unicum.

Rzecz w tym, że porównanie z Sotheby's, Christie's czy Dorotheum ma raczej wymiar aspiracyjny niż finansowy - obroty tych firm liczone są w miliardach dolarów rocznie. Sotheby's zamknął 2025 rok sprzedażą rzędu około 7 mld dolarów (z czego ok. 5,7 mld z aukcji publicznych), a Christie's - około 6,2 mld dolarów. Łącznie to ponad 13 mld USD rocznie w rękach dwóch firm. Dla porównania obrót DESA Unicum wyniósł w tym samym czasie 218 mln zł, czyli około 45 mln dolarów. Skala jest więc nieporównywalna: różnica nie w procentach, lecz w rzędach wielkości. Jeśli Warszawa „goni Londyn", to na razie sprintem ambicji, nie kapitału. Ale na poziomie regionalnym Warszawa rzeczywiście zaczyna być graczem, z którym trzeba się liczyć.

### Powrót mistrzów i rekord Malczewskiego

Najmocniejszym sygnałem 2025 roku był powrót sztuki dawnej. Obrót w tej kategorii wzrósł aż o 46 proc., do blisko 101 mln zł. W czasach niepewności kapitał lubi uciekać w „bezpieczne przystanie": klasyczne nazwiska, sprawdzoną proweniencję, dzieła z muzealnym rodowodem.

Symbolicznym momentem stała się sprzedaż obrazu „Rzeczywistość" autorstwa Jacka Malczewskiego. W czerwcu 2025 roku dzieło osiągnęło cenę 22,2 mln zł, bijąc wcześniejszy rekord artysty na polskim rynku.

W segmencie powyżej 1 mln zł sprzedano łącznie 30 prac. Wśród nich znalazły się trzy dzieła Tadeusza Kantora - twórcy, który od lat pozostaje jednym z najpewniejszych „blue chipów" polskiej sztuki współczesnej. O ile na Zachodzie segment topowych cen przeżywa korektę, w Polsce wciąż działa efekt nadrabiania zaległości.

### Kolekcje zamiast pojedynczych obrazów

Ciekawym sygnałem dojrzewania rynku jest rosnąca popularność aukcji całych kolekcji. W 2025 roku wygenerowały one 28,5 mln zł obrotu. Sprzedawano m.in. zbiory Wojciecha Fibaka, Dominiki i Liwiusza Krawczyków czy dzieła Szkoły Monachijskiej. Pojawiły się także obrazy Kantora z międzynarodowej kolekcji Stefanii Marii Vaselli Pigi.

To model znany z rynków zachodnich: nazwisko kolekcjonera staje się marką, a sprzedaż zyskuje narrację. Rynek nie kupuje już tylko obrazu - kupuje historię, prestiż, fragment cudzego gustu.

Z perspektywy długofalowej ważniejszy może być jednak segment najniższy cenowo. Aukcje Młodej Sztuki odnotowały 9366 rejestracji uczestników, a obrót wzrósł o 15 proc. (8,1 mln zł wobec 7 mln zł rok wcześniej). To często pierwszy kontakt klasy średniej z rynkiem sztuki - próba dywersyfikacji oszczędności w czasach inflacyjnej niepewności.

Jeśli globalne raporty pokazują ochłodzenie na najwyższym pułapie cen, to polski rynek wydaje się rosnąć od dołu: poszerza bazę uczestników, edukuje, przyciąga nowych nabywców.

– Dalsza profesjonalizacja kolekcjonowania, rozwój trendu aukcji kolekcji, kontynuacja edukacji w zakresie sztuki kobiet oraz otwartość na nowe grupy uczestników rynku będą w kolejnych latach kluczowe dla utrzymania stabilności i przewidywalności rynku sztuki w Polsce – podsumowuje Juliusz Windorbski.

### Między ambicją a rzeczywistością

Czy Warszawa rzeczywiście „goni Londyn, Paryż i Tokio"? W wymiarze symbolicznym - być może. W finansowym - wciąż jesteśmy peryferium globalnego systemu, choć coraz bardziej dynamicznym. Wartość całego polskiego rynku sztuki nadal jest wielokrotnie niższa niż pojedyncze sezonowe wyniki największych domów aukcyjnych świata.

Ale to, co dzieje się w Warszawie, pokazuje coś istotniejszego: sztuka przestaje być w Polsce niszową pasją elit. Staje się elementem gry kapitałowej, narzędziem budowania prestiżu i - coraz częściej - polem sporów o kanon, reprezentację i pamięć.

Rynek sztuki, jak każdy rynek, mówi nie tylko o pieniądzach. Mówi o tym, kto ma władzę definiowania wartości. I o tym, czy potrafimy tę władzę demokratyzować - czy tylko elegancko ją sprzedawać.

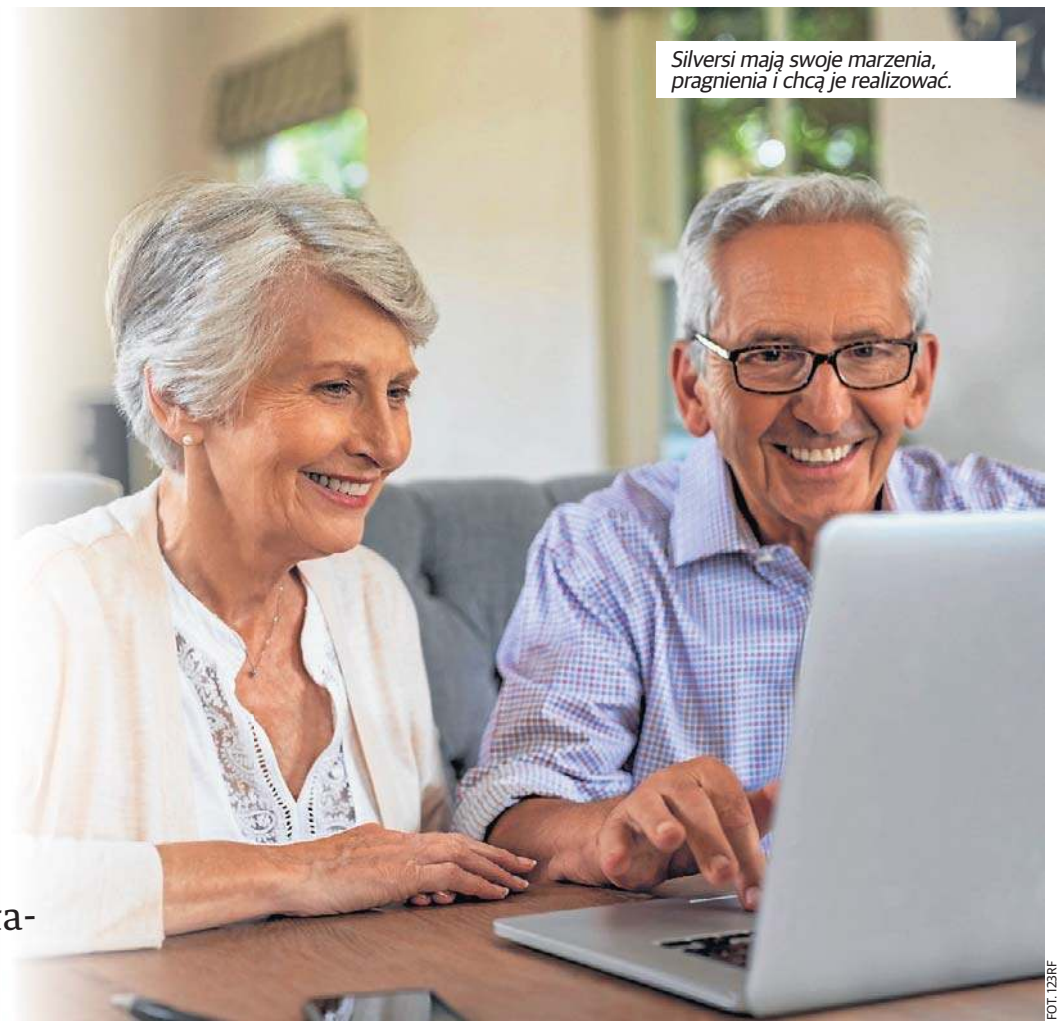
Obraz „Rzeczywistość" autorstwa Jacka Malczewskiego w czerwcu 2025 roku dzieło osiągnął cenę 22,2 mln zł,

FOT. DESA UNICUM

eprasa.pl 9e8714a865

# Współcześni 50- i 60-latkowie to osoby aktywne oraz kreatywne

Zapytano 500 osób w wieku 55-84 o ich marzenia. Wyniki tego badania mogą zaskoczyć i zmienić myślenie o współczesnych starszych osobach. Ponad połowa przedstawicieli pokolenia 50+ chciałaby doświadczyć z bliskimi ciekawego przeżycia.



Silversi mają swoje marzenia, pragnienia i chcą je realizować.

FOT. 123RF

**Katarzyna Piojda**

**Aż 75 proc. osób w wieku 55-84 ma wiele pragnień, które chciałoby zrealizować. Trzy najpopularniejsze to podróż do wymarzonego miejsca, nauczenie się czegoś nowego i osiągnięcie celu lub sukcesu.**

Ponad połowa przedstawicieli pokolenia 50+ chciałaby doświadczyć z bliskimi ciekawego przeżycia jak lot balonem czy przejazd super samochodem. To informacje z najnowszego badania „Silversi pełni marzeń, czyli pragnienia pokolenia 50+" przeprowadzonego przez firmę Wyjątkowy Prezent. Dane pokazują, że seniorzy mają wiele planów i aspiracji, a realizacja marzeń odgrywa istotną rolę w ich życiu.

Wyniki tego badania potwierdza również społeczność zgromadzona na profilu facebookowym „Życie zaczyna się po 50". Wskazali oni, że zagraniczna podróż to ich marzenie.

### To badanie zmienia sposób myślenia o osobach starszych

Zapytano 500 osób w wieku 55-84 o ich marzenia. Wyniki tego badania mogą zaskoczyć i zmienić myślenie o współczesnych starszych osobach. Okazuje się, że ich największym marzeniem nie są dobra materialne, a przeżycia i to najlepiej takie, którymi będą mogli podzielić się z najbliższymi.

Badanie objęło 500 osób i pokazało, że pokolenie 50+ nie tylko ma wiele niezrealizowanych pragnień, ale także intensywnie myśli o tym, jak je spełniać. Silversi chcą podróżować, zdobywać nowe umiejętności i doświadczać zupełnie nowych przeżyć - mówi Michał Sikorski, specjalista ds. PR w firmie Wyjątkowy Prezent.

Badanie pokazało, że spora część pokolenia silver zrealizowała przynajmniej część swoich marzeń - tak zadeklarowało aż 52 proc. osób, tylko 7 proc. wspomniało, o tym, że udało im się spełnić tylko jedno marzenie. Zaskakujące jest to, że 75 proc. ankietowanych powiedziało, że jeszcze wszystko przed nimi i mają w planach realizację innych pragnień. Wielu z nich myśli o tym codziennie (18 proc.).

### O czym marzą silversi?

Jakie pragnienia są najczęściej wskazywane? Aż 66 proc. badanych chciałoby wybrać się w podróż do wymarzonego miejsca. Na drugim miejscu znalazły się plany o nauce nowych umiejętności lub rozwijaniu hobby, a także osiągnięcie osobistego celu bądź sukcesu (po 31 proc.). Marzenia materialne, takie jak nabycie nieruchomości czy ruchomości znalazły się na dalszych miejscach - odpowiednio z wynikami 29 proc. i 16 proc. Osoby dojrzałe chciałyby, także odkrywać nowe kultury i tradycje (22 proc.).15 proc. badanych wskazało, że marzy o doświadczeniu czegoś nowego i wyjątkowego, jak na przykład lot paralotnią czy przejażdżka konna. Tyle samo badanych myśli o spotkaniu inspirującej osoby.

Dla seniorów bardzo ważna jest rodzina i bliskie osoby i to właśnie z nimi chcą spełniać swoje marzenia. 49 proc. wskazało swojego partnera, a 44 proc. na dzieci i wnuki. Co czwarty badany zabrałby przyjaciół lub innych członków rodziny.

Dla pokolenia 50+ bardziej od dóbr materialnych liczą się doświadczenia, które wzbogacają ich życie i pozwalają na poczucie spełnienia. Ten raport może stać się inspiracją na prezent dla osoby starszej - mamy, taty lub dziadka. Takie przeżycie można sprezentować sobie lub bliskiej osobie na kilka sposobów. Jednym z nich jest voucher, który można porównać do „biletu" na realizację wybranej usługi.

### Wiek to nie przeszkoda na doznanie nowych doświadczeń

Emerytura to świetny czas na próbowanie nowych rzeczy. Aż 67 proc. respondentów to potwierdziło. Jedynie 11 proc. uważa, że to raczej nieistotne, a 22 proc. nie ma na ten temat zdania.

Co więcej, 69 proc. ankietowanych zgodziło się z twierdzeniem, że chciałoby przeżyć coś wyjątkowego, co pozwoliłoby im poczuć się młodziej i pełniej korzystać z życia. Co trzeci badany chciałby spróbować czegoś ekstremalnego, czego nigdy wcześniej nie robił - na przykład skoczyć na bungee czy polecieć balonem. Wśród wymarzonych przeżyć dominowały doświadczenia relaksacyjne, motoryzacyjne oraz kulinarne - dodaje Michał Sikorski.

### Chcą spełniać marzenia, ale nie mają za co!

Realizacja marzeń może być kosztowna i dobrze o tym wie pokolenie 50 plus. Osoby dojrzałe narzekają na finanse - aż 70 proc. respondentów wskazało, że brak środków pieniężnych powstrzymuje ich przed spełnieniem marzeń.

Mimo że finanse są traktowane jako wyzwanie dla dużej części badanych, znaczna grupa postrzega spełnianie swoich pragnień jako osiągalne nawet przy umiarkowanych nakładach. 42 proc. osób oceniając koszt spełnienia marzenia w skali od 1 do 5, gdzie 1 to bardzo niski wydatek, a 5 bardzo wysoki, wybrało środkową wartość.

Myśląc o innych trudnościach, 41 proc. badanych wskazało na zdrowie lub bezpieczeństwo. Co jednak ciekawe, gdy zapytaliśmy się, czy zdrowie pozwala na realizację aktywnych form spędzania czasu, to jedynie 30 proc. zasygnalizowało swoje obawy. Z tego wynika, że choć zdrowie stanowi istotną barierę dla części silversów, większość z nich czuje się na tyle dobrze, by decydować się na różne formy wypoczynku - wyjaśnia Michał Sikorski.

Badanie pt. „Silversi pełni marzeń, czyli pragnienia pokolenia 50+", zostało zrealizowane za pośrednictwem platformy Omnisurv by IQS, na próbie 500 Polaków w wieku 55-84.

Okazuje się, że największym marzeniem silversów nie są dobra materialne.

FOT. 123RF

eprasa.pl 9e8714a865

# Begonia koralowa to roślina o wyjątkowo ozdobnych liściach

Begonia koralowa zwana też plamistą to ładna roślina doniczkowa, która może być ozdobą każdego wnętrza. Ma piękne liście z ciekawym wzorem w kropki, ale także bardzo ładnie kwitnie.

Jeśli chcemy, żeby liście begonii były ładnie wybarwione musimy jej zapewnić dużo rozproszonego światła.

FOT. GETTY IMAGES

Katarzyna Laszczak

**W warunkach domowych begonia koralowa jest średniej wielkości rośliną - dorasta do ok. 50-70 cm wysokości. Ma mocne, mięsiste łodygi, z których wyrastają kolorowe liście. Z wierzchu są one ciemnozielone, ale pokrywają je dekoracyjne srebrzystobiałe kropki.**

Przeważnie są one dość duże, ale ich wielkość jest zróżnicowana. Od spodu liście begonii są purpurowe. Liście są duże - mogą mieć do 35 cm długości i 15 cm szerokości. Jak u wszystkich begonii, blaszki liściowe są niesymetryczne u nasady. Stąd polska nazwa tych roślin, czyli ukośnica.

Ale ładne liście to nie wszystko. Begonia maculata ma również piękne kwiaty, które pojawiają się wczesnym latem. Przypominają one nieco kwiaty begonii stale kwitnącej i mogą mieć różne kolory (białe, różowe, czerwone). Są zebrane w większe kwiatostany. Jeśli begonia zakwitnie, pamiętajmy o delikatnym usuwaniu przekwitłych kwiatów. Przedłuży to kwitnienie.

Trzeba jednak liczyć się z tym, że kwitnienie w uprawie doniczkowej nie jest absolutną regułą . Dlatego warto roślinie zapewnić optymalne warunki uprawy.

### Atrakcyjna i łatwa w uprawie

Begonia koralowa nie jest specjalnie wymagająca. Należy znaleźć dla niej jasne miejsce, ale koniecznie z rozproszonym światłem . Bezpośrednie słońce poparzy jej liście. Jednak jeśli światła będzie zbyt mało - zanikną kolorowe plamy i liście będą po prostu zielone, bo w takich warunkach roślina będzie potrzebowała więcej chlorofilu, żeby normalnie funkcjonować.

Dobrze rośnie w żyznej, koniecznie przepuszczalnej i lekko kwaśnej ziemi . Starszym, większym roślinom warto zapewnić podpory. Ważne jest podlewanie begonii . Lubi ona wilgotną ziemię, ale nie zniesie mokrej. Dlatego podłoże musi być przepuszczalne, a w doniczce odpływ. Przelewana begonia zacznie gnić, albo padnie ofiarą chorób grzybowych, na które jest podatna. Jeśli górna warstwa podłoża lekko będzie przesychać między jednym podlaniem a drugim, roślinie nic się nie stanie. Orientacyjnie można przyjąć, że podlewa się ją 1-2 razy w tygodniu w ciągu sezonu i 1 raz na tydzień zimą. Ponieważ begonia lubi lekko kwaśną ziemię, najlepiej podlewać ją przegotowaną wodą, która jest pozbawiona wapnia. Begonia lubi ciepło, więc w domowych warunkach czuje się dobrze. Jedynie zimą może mieć nieco chłodniej (ok. 18° C).

### Na co uważać, uprawiając begonię koralową?

Begonia koralowa niby nie jest wymagająca, ale jest kilka rzeczy, których nie zniesie. Poza wspomnianym bezpośrednim nasłonecznieniem i przelewaniem są to:

- zimne przeciągi - jako ciepłolubna roślina o mięsistych pędach i liściach jest na nie szczególnie wrażliwa;
- spadki temperatur - ta begonia nie zniesie temperatury niższej niż 13°C. Wprawdzie w domach rzadko się takie zdarzają, ale weźmy to pod uwagę, kupując roślinę, szczególnie w chłodniejszych porach roku. Nawet przeniesienie jej ze sklepu do samochodu może się skończyć tragicznym „przeziębieniem";
- moczenie liści - należy na to uważać przy podlewaniu rośliny (można ją podlewać od dołu); nie wolno jej także zraszać ;
- dotykanie liści - begonia koralowa należy do roślin, które są „niedotykalskie";
- nabłyszczanie liści - liści begonii nie wolno też nabłyszczać. W razie potrzeby oczyszczamy je z kurzu pędzelkiem (to ważne, bo zakurzona roślina nie tylko nie wygląda dobrze, ale co ważniejsze - nie może „oddychać").

To może wydawać się skomplikowane, ale w praktyce wystarczy begonię ustawić w dobrym miejscu i w miarę uważnie podlewać, poza tym, zostawiając ją w spokoju.

Begonia koralowa najlepiej się czuje, kiedy jest wilgotne powietrze . W naszych mieszkaniach często jest z tym problem, szczególnie w sezonie grzewczym. U większości roślin można sobie poradzić z tym problemem, zraszając je. Jednak begonia tego nie znosi. Co więc zrobić? Można zainwestować w nawilżacz powietrza (dzięki niemu powietrze będzie także zdrowsze dla nas). Innym rozwiązaniem jest postawienie w sąsiedztwie rośliny naczynia z wodą, która będzie parować.

### Przesadzanie i rozmnażanie

Ta roślina dobrze się czuje w nie za dużych doniczkach i raczej nie trzeba przesadzać jej co roku. Wszystko zależy od tempa wzrostu naszej rośliny. Jeśli doniczkę musimy zmienić, to tylko na rozmiar większą. Begonie przesadzamy wiosną.

Begonię można spróbować samodzielnie rozmnożyć . Wiosną można pobrać sadzonkę pędową, którą ukorzenimy w wodzie. Rozmnażanie begonii może się przydać o tyle, że po kilku latach ta roślina nieco traci atrakcyjny wygląd (jej pędy ogołacają się od spodu). Jeśli nam taka forma nie będzie odpowiadać, można ją zastąpić nową rośliną, uzyskaną z sadzonki. Jeśli chcemy, żeby liście begonii były ładnie wybarwione, musimy jej zapewnić dużo rozproszonego światła.

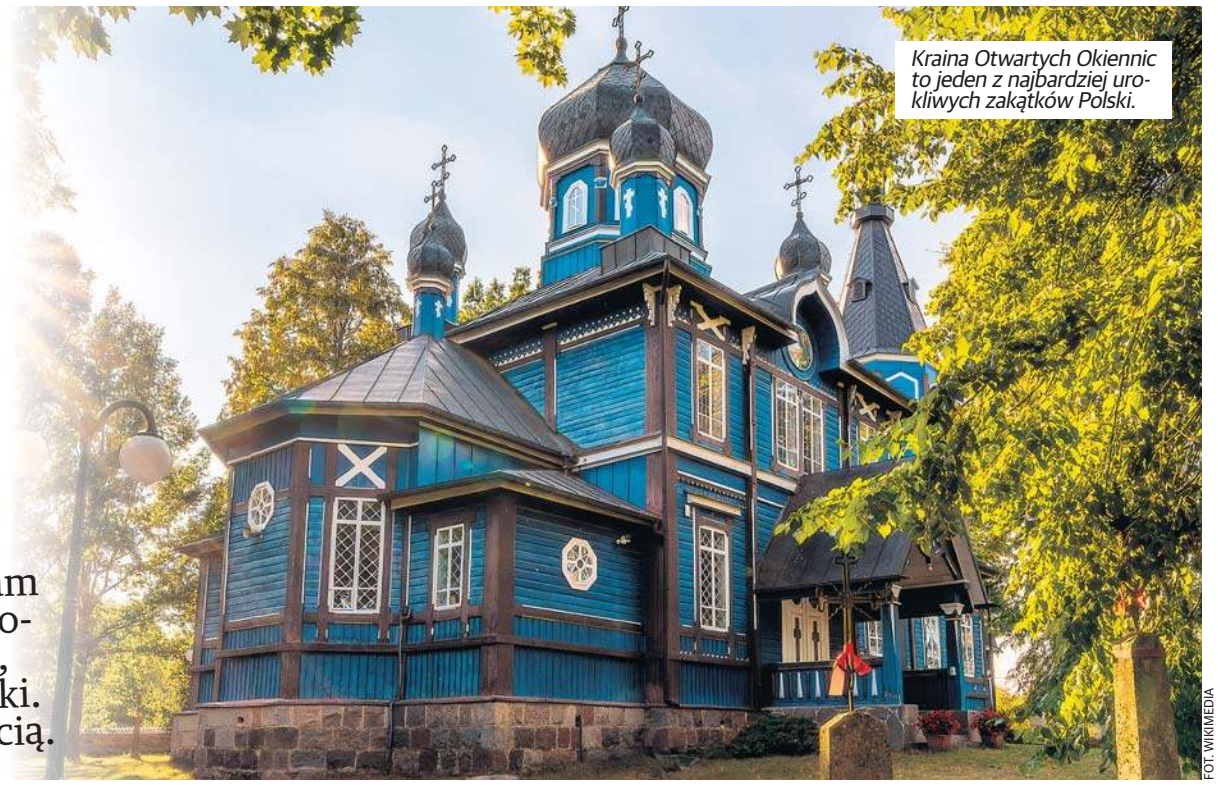
Begonia koralowa w ostatnich latach coraz częściej zdobi nasze wnętrza.

FOT. WIKIMEDIA

eprasa.pl 9e8714a865

# W Krainie Otwartych Okiennic

Kraina Otwartych Okiennic to miejsce w sam raz na wycieczki dla osób spragnionych spokoju, kontaktu z naturą i piękną, kolorową, ludową architekturą, unikalną w skali Polski. Tu przeszłość przeplata się z teraźniejszością.



Kraina Otwartych Okiennic to jeden z najbardziej urokliwych zakątków Polski.

FOT. WIKIMEDIA

Emil Hoff

**Kraina Otwartych Okiennic to nie oficjalna nazwa historycznego regionu, lecz raczej hasło promujące pewien wyjątkowy obszar na Podlasiu, który przyciąga uwagę coraz większej liczby turystów - i słusznie! Charakterystyczną cechą tradycyjnej architektury są tu bogate i kolorowe zdobienia snycerskie domów, w tym zwłaszcza okiennic, które pozostają zawsze otwarte.**

Gdzie znajduje się Kraina Otwartych Okiennic?

To część Doliny Narwi, położona między Białymstokiem a Hajnówką. Nazwa odnosi się przede wszystkim do trzech sąsiadujących ze sobą wsi o nazwach Trześcianka, Soce i Puchły, ale w Krainie jest jeszcze sporo innych małych miejscowości o nieodpartym uroku, które warto odwiedzić w czasie weekendowych wycieczek.

### Kultura, sztuka i wschodnia obrzędowość

Kraina wyróżnia się przede wszystkim unikalną kulturą , tworzoną przez ludność dobrze zaznajomioną ze zwyczajami, sztuką i obrzędowością wschodniej części Europy. Tutejsi mieszkańcy mają swoje tradycje, zwyczaje i gwarę. Dominuje tu prawosławie i w Krainie można zobaczyć jedne z najpiękniejszych cerkwi w Polsce. Jednak nie tylko cerkwie są tu piękne. Kraina Otwartych Okiennic słynie z zabytkowych drewnianych domów o charakterystycznych zdobieniach. Naroża ich ścian, okna, okiennice i dachy zdobią wycięte w drewnie wzory roślinne i geometryczne, pomalowane na jaskrawe kolory. To tzw. wyrezki, które w początkach XX w. stały się w tej okolicy oznaką statusu gospodarzy. Im misterniej zdobiony i bardziej kolorowy był dom, tym zasobniejsze miało być gospodarstwo.

### Skąd pomysł na wyrezki?

Mieszkańcy podpatrzyli ten styl zdobienia w głębi Rosji, dokąd zostali ewakuowani w czasie I wojny światowej po tym, jak Niemcy przełamali front na zachodzie. Tzw. bieżeństwo, czyli wychodźstwo, trwało ok. 5 lat. Kiedy dawni mieszkańcy wrócili z Rosji na początku lat 20., zaczęli ozdabiać swoje siedziby w nowy, charakterystyczny sposób, a miejscowi snycerze, którym zlecali prace, osiągnęli w swym fachu biegłość prawdziwych artystów. Tak powstały kolorowe domy i ich śliczne okiennice, od których bierze nazwą Kraina Otartych Okiennic.

### Kolorowe chałupy, urokliwe cerkwie

Trześcianka to największa ze wsi Krainy Otwartych Okiennic, położona przy drodze z Białegostoku do Białowieży. To dobra baza wypadowa do wycieczek po całej okolicy. Można tu znaleźć restauracje i wygodne noclegi (o których niżej).

W Trześciance warto zobaczyć przede wszystkim zabytkowe domy, stojące na działkach, których układ zachował się od czasów królowej Bony i jest objęty ochroną konserwatorską. Chałupy zdobione wyrezkami w jasnych kolorach stoją szczytami do ulicy, z wyjątkiem ustawionej frontalnie i orientowanej na wschód cerkwi pw. św. Michała Archanioła . Drewniana budowla z końca XIX w. pomalowana jest na charakterystyczny zielony kolor. Ma piękne wnętrze z dwoma ołtarzami i trójrzędowym ikonostasem. Nie jest udostępniana do zwykłego zwiedzania, ale w niedziele każdy może wziąć udział w nabożeństwie.

Z kolei Soce to zaciszna, stojąca nieco na uboczu wioska z charakterystycznymi dla Krainy Otwartych Okiennic kolorowymi domami. Jest tu wyjątkowo spokojnie - nic nie zakłóci spaceru wśród ozdobionych chałup. Co nietypowe, przez wieś przechodzą dwie równoległe ulice po obu stronach rzeki Rudni, połączone jeszcze prostopadłymi drogami, więc warto przespacerować się po całym prostokącie ulic, by zobaczyć wszystkie atrakcje miejscowości.

Na narożach wsi stoją krzyże wotywne , ustawione w końcu XIX w. Wedle legendy, pomogły one mieszkańcom Soc obronić się przed zarazą. Warto też zajrzeć do Muzeum Wsi Soce, by zobaczyć m.in. kolekcję przedmiotów codziennego użytku, jakimi dawniej posługiwali się mieszkańcy.

W Puchłach stoi mniej kolorowych domów, za to wznosi się tu jedna z najpiękniejszych cerkwi na Podlasiu. Cerkiew pw. Matki Boskiej Opiekuńczej ma śliczny błękitny kolor. Zbudowano ją na początku XX w., ale skarb, jaki skrywa, jest starszy. To słynąca z cudów ikona Matki Bożej, namalowana w XVIII w. Według lokalnej legendy właśnie do tej ikony, wiszącej wówczas jeszcze nie w cerkwi, lecz na drzewie, miał się modlić znużony wędrowiec, cierpiący z powodu opuchlizny nóg. Matka Boska uleczyła go, a w miejscu cudownego ozdrowienia zbudowano obecną cerkiew, zaś sama wioska uzyskała przy okazji swoją nazwę - Puchły (choć historycy wiążą ją raczej z nazwiskiem najstarszego znanego właściciela tych ziem, Tomasza Puchłowicza).

Do cerkwi w Puchłach organizowane są prawosławne pielgrzymki. Drewnianą budowlę otacza kilkanaście pomnikowych drzew. Na tyłach zaczyna się ścieżka prowadząca do drewnianego pomostu widokowego nad Narwią.

Kraina Otwartych Okiennic nie ma ścisłych granic, a wokół Trześcianki, Soc i Pucheł znajduje się jeszcze kilka wiosek, w których także można zobaczyć ślicznie zdobione domy i zabytkowe cerkwie.

Np. w Narwi stoi cerkiew w spektakularnym turkusowym kolorze, a w Wojszkach można zobaczyć białą kaplicę św. Michała Archanioła i domy, których zdobienia wykonali całkiem współcześni snycerze. Słynne Odrynki to miejsce, w którym działa skit, czyli prawosławna pustelnia. Położony nad rozlewiskiem Narwi, odcięty od świata rozległym bagniskiem i połączony ze stałym lądem jedynie drewnianym pomostem, skit to nie tylko niezwykłe centrum kultury i wiary prawosławnej w Polsce, ale też miejsce kontemplacji i duchowych poszukiwań.

### Cztery pory roku

Kraina Otwartych Okiennic to nie skansen, lecz żywa społeczność mieszkańców tej części doliny Narwi. Życie nie ustaje tu zimą, a kolorowe domy, cerkwie i okoliczne krajobrazy, choć zmieniają się bardzo za sprawą śniegu, pozostają magiczne.

Dlatego owszem, warto zaplanować wycieczkę do Krainy Otwartych Okiennic także zimą. Można się wtedy przekonać, jak ta niezwykła okolica wygląda, przykryta białym puchem, jak pstrokate okiennice i kolorowe cerkwie skrzą się na tle szarego nieba. Wrażeń nie zabraknie!

Kraina Otwartych Okiennic nadaje się także znakomicie na wiosenne lub letnie wycieczki rowerową. Na całodzienny wypad proponuję pętlę z Białegostoku. To dość długa trasa, licząca prawie 100 km. Bez zwiedzania możesz ją pokonać w ok. 5 godzin.

Rozpiska etapów: Pierwszy odcinek pokonaj pociągiem. Jedź w kierunku Czeremchy, wysiądź na stacji Zimnochy-Świechy. Dalej możesz już jechać czerwonym Podlaskim Szlakiem Bocianim do Pucheł. Z Pucheł odbij do Soc i Trześcianki. Z Trześcianki możesz wracać do Białegostoku lub pojechać jeszcze dalej, do Narwi i Odrynek. Za Odrynkami możesz już wjechać na szlak Green Velo i udać się do Michałowa, a stamtąd do Białegostoku.

Jeśli chcesz zostać na dłużej w Krainie Otwartych Okiennic, np. spędzić tu jeden z długich weekendów, a może nawet cały urlop, będziesz potrzebował miejsca na nocleg.

W okolicy nie ma żadnych dużych, renomowanych hoteli, znajdzie się jednak kilka przytulnych agroturystyk.

Misterne wyrezki i jasne kolory domów urzekają o każdej porze roku.

FOT. WIKIMEDIA

eprasa.pl 9e8714a865

# Tradycyjne przepisy, świeże zioła, pho, sajgonki i przyprawy

Chi Nguyen, właściciel restauracji wietnamskich.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Chi Nguyen, właściciel restauracji wietnamskich: - W menu nie brakuje klasyków. Jedną z najczęściej zamawianych pozycji jest zupa pho. To kultowe, wietnamskie danie.

**Paula Goszczyńska**

**Wietnamskie gotowanie opiera się na filozofii równowagi. Każdy posiłek łączy pięć podstawowych smaków: słodki, słony, kwaśny, gorzki i umami. W potrawach dominują świeże zioła, chrupiące warzywa i mięso. Smażenie w głębokim tłuszczu ustępuje tu miejsca szybkiemu podsmażaniu, gotowaniu oraz duszeniu.**

Chi Nguyen mieszka w Polsce od 1978 roku. Pierwsza jego restauracja Kim Pho działa już od kilku lat w Mielcu i cieszy się bardzo dobrymi ocenami. Lokal w Kielcach otworzono w połowie 2024 roku. - Potrawy przygotowywane są przez naszych doświadczonych i sprawdzonych już na rynku polskim kucharzy - mówi Chi Nguyen.

Dodaje, że gust kulinarny Wietnamczyków i Polaków mocno się różni, dlatego dania dostosowane są do naszych kubków smakowych. Nie brakuje w nich jednak przypraw nadających charakteru. To między innymi kolendra, trawa cytrynowa, imbir, anyż, pieprz, kardamon, cynamon, czosnek, liście limonki kaffir. Standardem jest również sos rybny, sojowy, tamaryndowiec. Na stolikach znajdziemy słoiczek z chilli (bardzo ostrym) oraz marynowany czosnek, każdy więc może zamówione danie doprawić pod własny gust.

- Wietnamczycy wolą bardziej żylaste mięsa, ze skórkami, tłuszczykiem i kośćmi. Polacy wolą delikatniejsze mięso - czystą wołowinę, wieprzowinę lub kurczaka. Dlatego właśnie takie można znaleźć w daniach Kim Pho - podkreśla właściciel.

Menu Kim Pho to prawdziwa uczta dla miłośników kuchni wietnamskiej w łagodniejszym wydaniu. Oferuje szeroki wybór tradycyjnych dań, w tym aromatyczne zupy, delikatne sajgonki, oraz pyszne dania główne, takie jak wietnamskie curry czy stir-fry z krewetkami. Każde danie przygotowywane jest z najświeższych składników, aby zapewnić najwyższą jakość i autentyczny smak.

- Czytam oczywiście opinie, które się pojawiają i czuję bardzo dużą satysfakcję, że są takie pozytywne. Ludzie lubią do nas przychodzić. I to całymi rodzinami. Są zadowoleni z jakości i życzą nam powodzenia - zaznacza Chi Nguyen.

W menu nie brakuje klasyków. Jedną z najczęściej zamawianych pozycji jest zupa pho. To kultowe, wietnamskie danie typu street food, będące aromatycznym, długo gotowanym bulionem z szerokim makaronem ryżowym, delikatnym mięsem (wołowina lub kurczak) oraz ziołami. Stanowi sycący posiłek, często jedzony na śniadanie, charakteryzujący się balansem smaków słonych i słodkich oraz korzennym aromatem. Zupę serwuje się bardzo gorącą w dużej misce, często z dodatkiem świeżych ziół i ostrej papryczki chili.

Dużą popularnością cieszy się również ramen, który nie ma za wiele wspólnego z tym japońskim. Wietnamski ramen ma klarowny, lżejszy wywar. Podawany jest z makaronem, kurczakiem bądź wołowiną oraz jajkiem.

Poza tym Polacy uwielbiają dania na bazie kurczaka - z ryżem lub makaronem. Chętnie z dodatkiem mleczka kokosowego.

Właściciel lokalu Chi Nguyen przyznaje jednak, że sam jest... dużym miłośnikiem kuchni polskiej. - Bardzo lubię w domu gotować polskie potrawy. Potrafię zrobić pyszny bigos, a zakwas do barszczu czerwonego przygotowuję sam. Poza tym uwielbiam lepić pierogi - śmieje się nasz rozmówca.

Kuchnia wietnamska to niezwykła gra smaków i tekstur. Jej siła tkwi w prostocie składników oraz umiejętnym wykorzystywaniu aromatów, które tworzą potrawy lekkie, zdrowe i pełne charakteru. Dzięki temu wciąż zdobywa sympatię smakoszy na całym świecie i pozostaje jednym z najbardziej fascynujących kulinarnych kierunków Azji.

### Sajgonki w orientalnym stylu

**Składniki: 10 arkuszy papieru ryżowego, 2 cebule, 1 marchewka, 1 korzeń pietruszki, 1 papryka,1 mała cukinia, 20 g świeżej kolendry, 20 g liści szpinaku, 80 g makaronu ryżowego, 20 ml oleju, 3 g soli, 3 g świeżo zmielonego pieprzu. Sos do sajgonek: 20 ml sosu sojowego, 10 ml soku z cytryny lub octu ryżowego.**

Cebulę pokroić w kostkę i obsmażyć na rozgrzanej patelni z olejem. Następnie dodać pozostałe warzywa pokrojone w słupki i całość chwilę przesmażyć. Warzywa doprawić solą i pieprzem. Gotowy farsz odstawić do wystudzenia.

Makaron ryżowy zalać wrzątkiem i czekać około 3 minuty, aż będzie miękki. Papier ryżowy przygotować zgodnie z opakowaniem. Do przestudzonego farszu należy dodać liście świeżej kolendry i szpinaku. Makaron ryżowy przecedzić i dodać do nadzienia warzywnego. Na każdym papierze ryżowym układać farsz warzywny i składać w podobny sposób jak krokiety. Gotowe sajgonki podsmażyć na patelni lub woku z rozgrzanym olejem.

### Zupa pho

**Składniki: 30-40 g makaronu ryżowego, 1/4 główki białej kapusty (najlepiej młodej), 1 marchewka, 100 g pieczarek, 100 g zwartego tofu (opcjonalnie), 2-4 papryczki chili, 1 pęczek dymki, 100 g kiełków fasoli mung, 2 garści liści mięty, 2 garści liści bazylii lub kolendry, 1 limonka. Bulion: 1 duża cebula, korzeń imbiru (5 cm), 1 gwiazdka anyżu, kawałek kory cynamonu (3 cm), 4 goździki, 1 łyżeczka ziaren kolendry, 1 łyżeczka ziaren czarnego pieprzu, 1 kapsułka kardamonu, 1 1/2 l wody, sól.**

Cebulę nieobraną pokrój na ćwiartki. Opiecz cebulę i imbir na palniku gazowym. Do garnka wrzuć przyprawy, podpraż je aż zaczną pachnieć. Dodaj opieczone cebulę i imbir, wodę i 1/2 łyżeczki soli.

Doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez około 1 godzinę. Przecedź i dopraw solą. Ugotuj makaron według przepisu na opakowaniu. Marchewkę obierz. Kapustę poszatkuj. Pieczarki przekrój na połówki, tofu pokrój w kostkę. Papryczki i dymkę posiekaj. W miseczkach rozdziel porcje makaronu, poszatkowaną kapustę, marchewki, tofu, papryczki, dymkę, kiełki oraz zioła. Podgrzej mocno połowę bulionu, tak by był bardzo gorący. Wrzuć pieczarki na 5 minut. Po tym czasie dodaj sos hosin i od razu rozlej bulion do miseczek. Podawaj natychmiast z ćwiartką limonki.

### Kurczak po wietnamsku

**Składniki na 1 porcję: dymka, marchewka, por, papryka, cebula, kiełki soi, ananas, grzyby mun, czosnek - w sumie 20 dag wszystkich warzyw, 1 jajko, 1 łyżka mąki, 20 dag fileta kurczaka, 1 łyżka sosu sojowego, 1 łyżka sosu słodko-kwaśnego.**

Wszystkie warzywa drobno pokroić. Kurczaka pokroić w kostkę i namoczyć w sosie sojowym. Wyjąć mięso z sosu i obtoczyć w roztrzepanym jajku i mące. Warzywa wrzucić na rozgrzany olej w odpowiedniej kolejności: najpierw czosnek, marchew, cebulę, grzyby, ananasa, smażyć na woku około 3 minut. Oddzielnie na woku smażyć kurczaka w dużej ilości oleju, około 3 minut - cały czas mieszając.

Następnie do warzyw dodać sos słodko-kwaśny, podgrzewać przez 2 minuty i wrzucić kurczaka. Wszystko wymieszać i w ostatniej chwili dodać kiełki soi oraz dymkę.

Zupa pho

FOT. ARCHIWUM

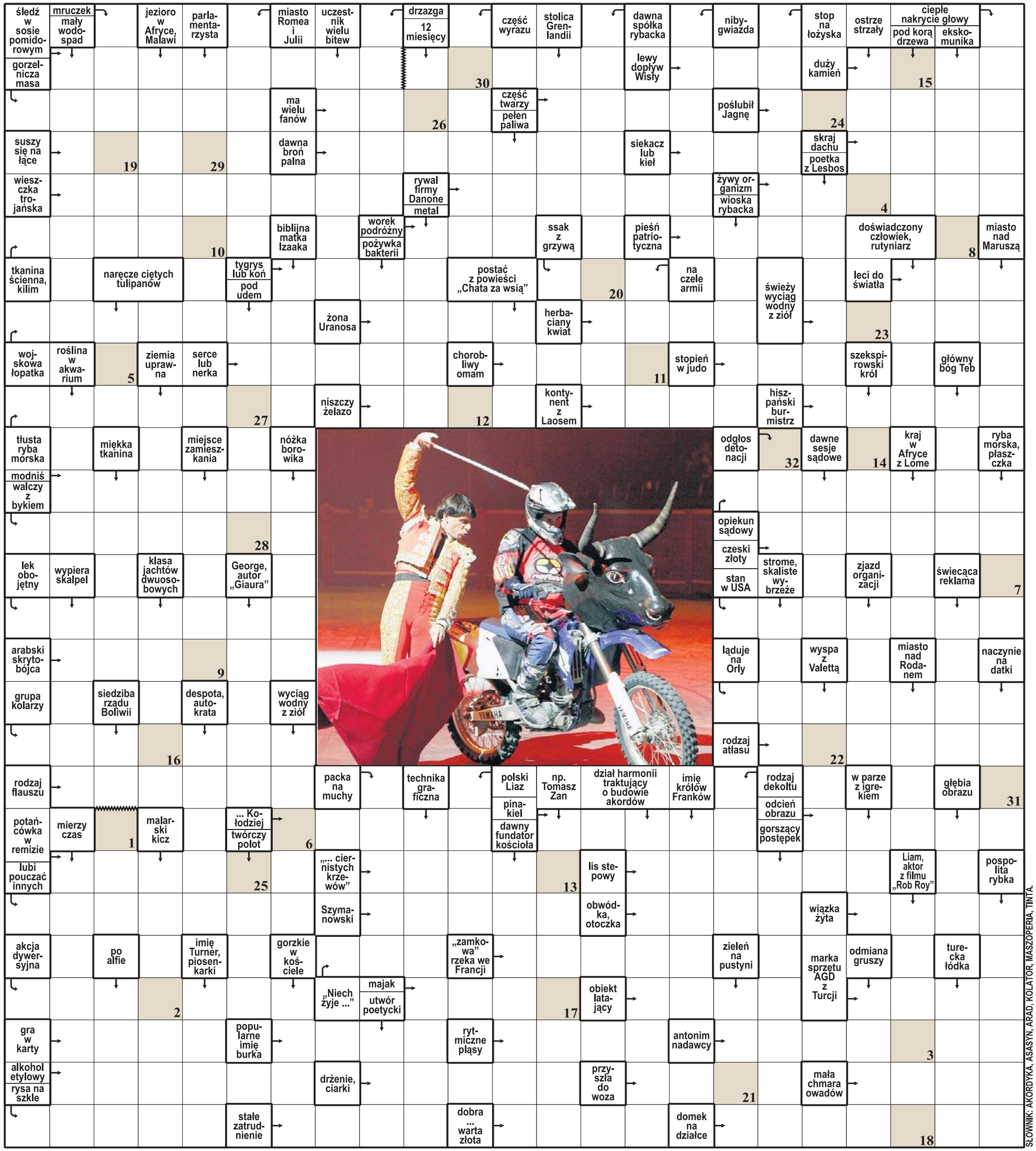
Kurczak po wietnamsku

FOT. ARCHIWUM

Sajgonki w orientalnym stylu

FOT. ARCHIWUM

eprasa.pl 9e8714a865




SŁOWNIK: AKORDYKA, ASASYN, ARAD, KOLATOR, MASZOPERIA, TINTA.

FOT. TOMASZ GOLA

**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 32 utworzą rozwiązanie – myśl Jeana Paula Sartre'a.**

ROZWIĄZANIE: POSTĘP JEST DZIEŁEM NIEZADOWOLONYCH.

eprasa.pl 9e8714a865

# Jam dwór polski, co broni i strzeże...

Dwór szlachecki z gankiem kolumnowym przez wieki był bastionem polskości oraz ostoją kultury, tradycji i gościnności.

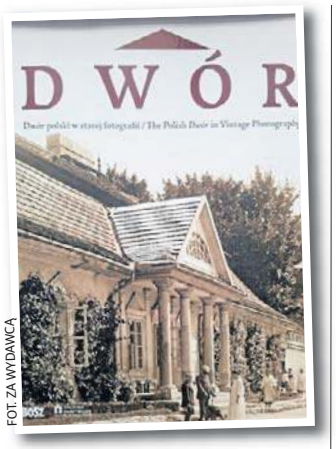
**Wiesław Pierzchała**

**Zwykle stał na wzgórzu, tonął w starych drzewach i głosił: „Jam dwór polski, co strzeże wiernie i broni mężne”.**

Miłośnikom ziemiańskich rezydencji sporą niespodziankę sprawiło wydawnictwo BoSz. Jest nią książka w formie albumu „Dwór polski w starej fotografii” zawierająca zdjęcia i opisy w języku polskim i angielskim ponad 130 dawnych siedzib szlacheckich.

Wiele z nich to prawdziwe perełki architektury i dobrego smaku. Wśród nich wyróżnia się dwór w Czombrowie w stronie nowogródzkiej, pobliżu jeziora Świteź. To właśnie on - drewniany, z dachem gontowym i ścianami bielonymi - uważano za pierwowzór dworu w Soplicowie, co nie dziwi, gdyż jego właścicielka, Aniela Uzłowska, była matką chrzestną autora „Pana Tadeusza”. Z dworu został tylko popiół, bowiem spalili go sowieccy partyzanci podczas II wojny światowej.

Podobnie jak dwór z dwoma gankami w Worończy uważany za jeden z najpiękniejszych na Kresach, o którym zachwycony Melchior Wańkowicz pisał: - „To perła w oprawie wód i lasów”. Tym razem napastnicy spod znaku sierpa i młota nie tylko spalili dwór, lecz także brutalnie zamordowali właścicielkę Izabelę Lubańską i jej bliskich - córkę i jej syna z żoną w ciąży. Ich ciała odkryto w zgliszczach rezydencji.



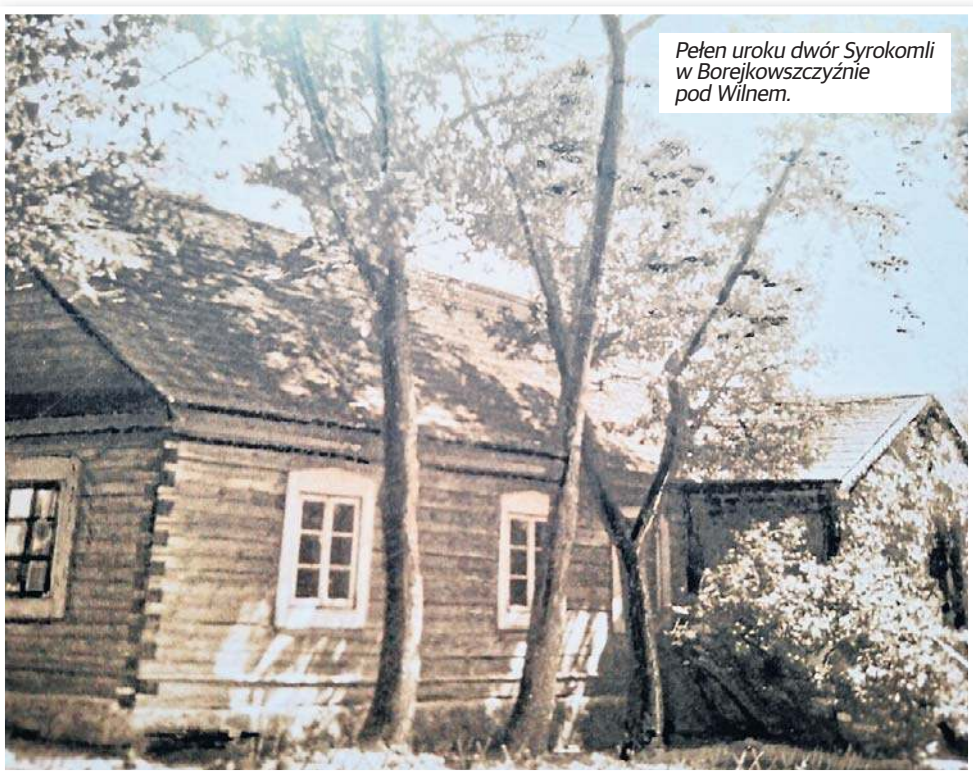
FOT. ZA WYDAWCĄ

Nie przetrwał też dwór w Pikieliszkach na Wileńszczyźnie, który Józef Piłsudski i jego żona Aleksandra otrzymali za udział w wojnie z armią Lenina w 1920 roku. Chętnie spędzali tam - z córkami Wandą i Jadwigą - letnie miesiące. Marszałek lubił spacery po okolicy. Podczas jednego z nich zgubił pierścień z brylantem, który dostał od miasta Wilna. Niestety, ta cenna pamiątka przepadła na zawsze.

Więcej szczęścia miał dwór w Mereczowszczyźnie, w którym urodził się Tadeusz Kościuszko. W II RP często zaglądały tam wycieczki, bowiem było tam muzeum z pamiątkami po naczelniku insurekcji. Wprawdzie dwór zniknął podczas wojny, to jednak po latach został odbudowany i znów jest ozdobą okolicy.

Taką samą ozdobą jest dwór w Borejkowszczyźnie. To w nim żył i tworzył sławny lirnik litewski - Władysław Syrokomla, mistrz gawędy poetyckiej. W liście do przyjaciela chwalił sobie dwór z obrazami na ścianach, książkami w szafach i sielskim otoczeniem. I puentował: „Czegóż więcej potrzeba”? Poeta został pochowany na Rossie, gdzie epitafium głosi, że „skonał grając na lirze”.

I jeszcze dwa słynne dwory w miejscowościach o podobnych nazwach: Hruszowa i Hruszówka. Pierwszy należał do Marii Rodziewiczówny. Został splądrowany, zniszczony i rozebrany podczas II wojny światowej. Ocalał jedynie dąb „Dewajtis”. Drugi związany był z Tadeuszem Reytanem, który po stracie ojczyzny popadł w szaleństwo i mieszkał w oficynie. Ta przetrwała i jest na zdjęciu, zaś dwór bohatera obrazu Matejki w końcu XIX wieku rozebrano i postawiono nowy, który niedawno wyremontowano.


*Pełen uroku dwór Syrokomli w Borejkowszczyźnie pod Wilnem.*
FOT. ZA WYDAWCĄ

# Dlaczego cukier jest niezdrowy? Nadmierne spożycie cukru rozregulowuje apetyt, sprawia, że szybciej robimy się głodni

**Polska Press**

**Nadwaga i otyłość - ponad połowa Polaków zmaga się z nadmierną masą ciała, a cukier gra tu pierwsze skrzypce. To nie tylko kalorie. Nadmierne spożycie cukru rozregulowuje apetyt, sprawia, że szybciej robimy się głodni, a organizm gromadzi tłuszcz.**

Cukrzyca typu 2 - regularne „dawkowanie” dużych ilości cukru powoduje skoki insuliny i stopniowo zmniejsza wrażliwość komórek na ten hormon. To prosta droga do insulinooporności, a później cukrzycy typu 2.

Przewlekłe stany zapalne - cukier działa jak paliwo dla stanów zapalnych, a te przyczyniają się do rozwoju wielu chorób cywilizacyjnych: od problemów z sercem po schorzenia autoimmunologiczne.

Zmarszczki na zamówienie - to akurat efekt uboczny, o którym rzadko się mówi: cukier przyspiesza proces starzenia skóry. Dochodzi do tzw. glikacji: białka skóry twardnieją, a my wyglądamy po prostu szybciej staro.

Spadki energii i wahania nastroju - cukier daje szybki zastrzyk energii, ale równie szybko ją odbiera. To dlatego po batoniku czujemy się gotowi do działania, a godzinę później marzymy o drzemce.

- Jeśli w mojej diecie ciągle pojawiają się słodycze i słodkie napoje, mój próg odczuwania słodkiego jest bardzo wysoki - mówi Daniela Krehl, ekspertka ds. żywienia z w Niemczech. Po kilku tygodniach ograniczenia cukru wiele osób zauważa, że potrzebuje znacznie mniej słodkości, by poczuć satysfakcję. Dwie, trzy kostki czekolady mogą wystarczyć zamiast połowy tabliczki. Herbata czy kawa z cukrem zaczynają smakować zbyt intensywnie. Często zmniejsza się też podjadanie „w biegu”, a jedzenie staje się bardziej świadome.

Jeśli masz dużą słabość do słodkiego, radykalne odstawienie wszystkiego z dnia na dzień może być trudne. Lepiej obniżyć poprzeczkę.

**Możesz na przykład:**

- zrezygnować tylko ze słodzonych napojów;
- odstawić codziennego batonika;
- stopniowo zmniejszać ilość cukru w kawie.

**Zanim zaczniesz, przyjrzyj się swoim nawykom:**

- kiedy najczęściej mam ochotę na coś słodkiego?
- co wtedy jem?
- czy to głód, nuda, stres, zmęczenie?

**Dopiero potem szukaj zamienników. Sprawdzą się:**

- owoce lub suszone owoce; orzechy;
- naturalny jogurt z cynamonem i wanilią;
- owsianka z owocami przygotowana dzień wcześniej. Czasem wystarczy zmiana rutyny. Jeśli po obiedzie automatycznie sięgasz po coś słodkiego, spróbuj krótkiego spaceru albo rozmowy - odwrócenie uwagi działa.

Nowe nawyki nie budują się w jeden dzień. Po ciężkim dniu możesz zjeść batonik i to nie oznacza porażki.

Zamiast się obwiniać, warto wrócić do planu następnego dnia. Wiele zachcianek wynika z nagłych spadków poziomu cukru we krwi.

DROBNE
**Jak zamieścić ogłoszenie drobne?**
Telefonicznie: **800 472 852, 42 647 28 52**; Przez internet: **ibo.polskapress.pl**
W Biurze Reklamy: **ŁÓDŹ, ul. ks. Skorupki 17/19**, tel. 502 499 448, 502 499 127

## Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

## Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

**AUTA** uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

## Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

## 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

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**

INSTALACYJNE

**ELEKTRYK,** 693-741-682

REKLAMA 0011457249

**Nekrologi i kondolencje zlecisz**

**osobiście** w Biurze Ogłoszeń, Łódź, ul. ks. Skorupki 17/19

**Zadzwoń**
502 499 119, 502 499 127

lub przez **internetowe biuro**
ibo.polskapress.pl

Nekrologi i kondolencje ukazują się w prasie oraz w serwisie nekrologi.net

eprasa.pl 9e8714a865

# Rekordowe zimowe igrzyska olimpijskie

Maskotki igrzysk, dwa gronostaje - Tina i Milo.

FOT. PAP/SYLWIA WYSOCKA

25. zimowe igrzyska Mediolan-Cortina d'Ampezzo przeszły już do historii sportu. Startowało2871 zawodników z 92 krajów w rekordowej liczbie 116 konkurencji.

**Jan Hofman**

**W Norwegii mówi się, że dzieci uczą się chodzić na nartach. Johannes Hoesfloet Klaebo, który swoją pierwszą parę dostał jako dwulatek, został królem zimowych igrzysk. Dzięki 11 złotym medalom, w tym sześciu wywalczonym w tym roku, jest najbardziej utytułowanym sportowcem w historii tej imprezy.**

Ale nie tylko sportową rywalizacją żyli uczestnicy igrzysk. 164 tysiące posiłków wydano w wioskach olimpijskich. Wśród dań złoty medal zdobył makaron pizzoccheri, czyli specjał z krainy Valtellina w Lombardii: kluski z mąki gryczanej z warzywami, serem i masłem.

Organizatorzy igrzysk opisali ich skalę podając dane z całodobowych stołówek, z których korzystało 2880 sportowców z 93 delegacji.

Codziennie gotowano tam 365 kilogramów makaronu, zużywano 10 tysięcy jajek i 60 kilogramów sera Grana Padano, a liczba serwowanych kawałków pizzy przekroczyła 12 tysięcy. Mieszkańcy wiosek olimpijskich wypijali każdego dnia łącznie 8 tysięcy kaw.

W przedstawionym bilansie odnotowano także, że w trzech wioskach olimpijskich i w 11 hotelach zajętych było ponad 5,5 tysiąca pokojów. Odbyło się również 1200 sesji makijażu, a prawie 700 razy udzielono... pomocy ortopedycznej.

Organizatorzy poinformowali, że sprzedano ok. 1,3 miliona biletów, co stanowi 88 procent całkowitej dostępnej puli.

Kibice z Włoch stanowili 37 proc. nabywców kart wstępu. Wśród zagranicznych fanów 15 proc. Niemcy, a 14 proc. Amerykanie.

Całkowicie wyprzedano bilety tylko na jedną konkurencję - skialpinizm, który zadebiutował na igrzyskach olimpijskich w Bormio.

Do najpopularniejszych dyscyplin należały łyżwiarstwo szybkie, bardzo popularne w Holandii (95 proc. sprzedanych biletów), short track (95 proc.), łyżwiarstwo figurowe i hokej na lodzie (po 93 proc.).

W rekordowej liczbie 116 konkurencji rywalizowało 2871 sportowców z 92 krajów.

Wcześniej najwięcej kompletów medali - 109 - rozdano cztery lata temu w Pekinie. Z kolei rekordowa frekwencja zawodników i zawodniczek miała miejsce w 2018 roku w koreańskim Pjongczangu, gdzie wystąpiło 2913 osób.

Pierwsze zimowe igrzyska odbyły się w Chamonix w 1924 roku. Wystąpiło w nich 258 sportowców z 16 państw, którzy walczyli o 16 kompletów medali.

FOT. PAP/EPA/CHRISTINE OLSSON

*Johannes Hoesflot Klaebo na mecie biegu na 50 km.*

# Mistrzowie znów zmierzą się w ringu

**Jan Hofman**

**Amerykanin Floyd Mayweather i Filipińczyk Manny Pacquiao, dwie legendy boksu, zmierzą się ponownie w zawodowej walce 19 września w Las Vegas.**

Poinformowała platforma Netflix, która będzie transmitowała to wydarzenie.

Mayweather, który we wtorek obchodził 49. urodziny ogłosił, że wraca ze sportowej emerytury, a 47-letni Pacquiao powrócił na ring w zeszłym roku. Wielokrotni mistrzowie świata walczyli w maju 2015 roku, również w Las Vegas. Amerykanin wygrał „Walkę Stulecia" przez jednogłośną decyzję. Przyniosła rekordowe przychody, choć samo widowisko sportowe nie spełniło oczekiwań kibiców.

- Floyd i ja daliśmy światu to, co do dziś pozostaje największą walką w historii boksu. Kibice czekali wystarczająco długo i zasłużyli na ten rewanż - przekazał Pacquiao.

Mayweather zakończył karierę w 2017 roku będąc niepokonanym. Odniósł zwycięstwo w każdej z 50 zawodowych walk. W ostatniej przez techniczny nokaut pokonał Irlandczyka Conora McGregora. Później brał udział w wielu walkach pokazowych. Wiosną tego roku planuje zmierzyć się poza ringiem z inną legendą boksu - Amerykaninem Mikiem Tysonem.

We wrześniu 2021 roku Pacquiao (62 zwycięstwa, 8 porażek, 3 remisy) ogłosił zakończenie sportowej kariery. Już wcześniej zaangażował się w działalność polityczną. W latach 2016-22 był senatorem. W trakcie swojej kadencji wspierał m.in. bezpłatną edukację i przywrócenie kary śmierci. Później bezskutecznie ubiegał się o prezydenturę.

Floyd Mayweather

FOT. ALFREDO ESTRELLA/AFP/EAST NEWS

# Lewis mówi, że nigdzie się nie wybiera

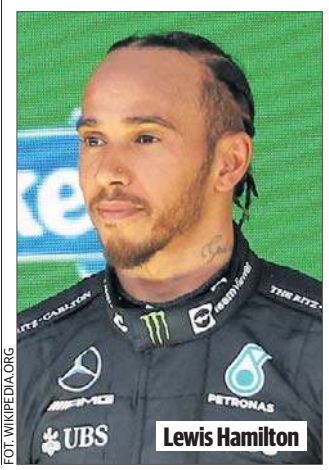
**Jan Hofman**

**Nigdzie się nie wybieram, nie planuję zakończenia kariery - napisał w mediach społecznościowych siedmiokrotny mistrz świata Formuły 1 Brytyjczyk Lewis Hamilton z Ferrari.**

Hamilton odpowiedział na pojawiające się plotki, że jeżeli wyniki w tym roku nie będą lepsze niż ubiegłoroczne, to będzie rozważał możliwość zakończenia kariery.

Najlepszy czas testów przedsezonowych na Bahrajn International Circuit - 1.31,992 uzyskał Monakijczyk Charles Leclerc z Ferrari. Natomiast Hamilton, który od sezonu 2025 przeszedł z Mercedesa do Ferrari, aby walczył o ósmy tytuł w karierze zapewnił, że rok 2026 będzie „piekielnie udanym sezonem". Ferrari przejechało bez większych w trakcie testów 324 okrążenia, inne ekipy miały natomiast trochę problemów technicznych. Najlepszy czas Hamiltona to 1.33,408.

Sezon F1 2026 rozpocznie się 8 marca wyścigiem o Grand Prix Australii



Lewis Hamilton

FOT. WIKIPEDIA.ORG

eprasa.pl 9e8714a865

# Pięciokrotnie startowała na zimowych igrzyskach olimpijskich

Mając 37 lat, została najstarszą czynną polską panczenistką w historii. Natalia Czerwonka w Mediolanie zakończyła swoją przygodę z igrzyskami olimpijskimi. Na tej najważniejszej sportowej imprezie startowała aż pięć razy.

FOT. PAP/GRZEGORZ MOMOT

*Natalia Czerwonka wciąż jest rekordzistką Polski na 1500 metrów (1:53,56 – 16 lutego 2020 r., Salt Lake City), w wieloboju sprinterskim (152,770 punktów – 26 lutego 2017 r., Calgary) i w tzw. wieloboju dużym (164,128 punktów – 5 marca 2017 r., Hamar).*

**Paweł Wiśniewski**

**Natalia Czerwonka, ur. 20 października 1988 r. w Lubinie. Łyżwiarka szybka, srebrna medalistka olimpijska z Soczi (2014 r.), trzykrotna medalistka mistrzostw świata.**

Podczas ceremonii otwarcia XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich była jednym z dwóch chorążych reprezentacji Polski. Z uwagi na duże odległości między olimpijskimi arenami rywalizacji trzykrotny złoty medalista w skokach narciarskich, Kamil Stoch, niósł polską flagę w Predazzo, a drużynowa wicemistrzyni z 2014 roku – panczenistka Natalia Czerwonka – na słynnym stadionie San Siro w Mediolanie, gdzie odbywały się główne uroczystości. Ponadto, polscy sportowcy uczestniczyli w defiladzie w Cortinie d'Ampezzo i Livigno.

Kamil Stoch i Natalia Czerwonka należeli zresztą do najbardziej doświadczonych w naszej ekipie na tych zawodach: on wziął udział w igrzyskach po raz szósty, ona po raz piąty.

Na olimpijskim podium 37-letnia łyżwiarka szybka stanęła na torze w hali „Adler-Arena", usytuowanym około 4,5 km na południe od centrum Soczi. Wówczas zajęła drugie miejsce w drużynie – wraz z Katarzyną Bachledą-Curuś, Katarzyną Woźniak i Luizą Złotkowską

– Wcześniej byłam tylko raz na ceremonii otwarcia, to było w Vancouver. Pamiętam długie czekanie w tunelach, żeby wyjść – wyjaśniła zawodniczka pochodząca z Lubina, gdzie wychowała się w typowym blokowisku lat 80. i 90. XX wieku. Zresztą rodzice mieszkają tam do dzisiaj...

Czerwonka miała wyprowadzać polską reprezentację na stadion już na pekińskich XXIV Zimowych Igrzyskach Olimpijskich, ale wówczas uniemożliwiła jej to infekcja COVID-19. Wówczas zastąpiła ją snowboardzistka Aleksandra Król-Walas, która poniosła flagę wraz z innym panczenistą – Zbigniewem Bródką. To właśnie jego Czerwonka podpytywała o doświadczenia z tej ceremonii otwarcia...

Po raz pierwszy pani Natalia poznała jednak atmosferę olimpijską przed 16 laty. Jednak wówczas była tylko rezerwową w biegu drużynowym pań, w którym 27 lutego 2010 roku jej koleżanki z drużyny – Bachleda-Curuś, Woźniak i Złotkowska – na dystansie 2,4 km zdobyły brązowy medal.

4 sierpnia 2014 roku Czerwonka uległa wypadkowi – jadąc rowerem, zderzyła się z ciągnikiem, wskutek czego doznała urazu kręgosłupa. Do zdarzenia doszło podczas zgrupowania w Spale, gdzie łyżwiarka przygotowywała się do nowego sezonu. Ponad rok później wróciła do uprawiania sportu, ale w październiku 2022 r. postanowiła zakończyć profesjonalną karierę sportową, po igrzyskach w Pekinie.

– Wtedy targały mną inne emocje – wspomina. – Tamten sezon był okropnie ciężki. Musiałam zrobić sobie przerwę. Teraz to wszystko jest przygotowane. Przed biegiem podziękowałam też trenerowi. Za to, że dał mi tę szansę i że wywalczyłam z nim te igrzyska. To też mój kolega, mój rocznik. Z nim się wychowywałam.

Karierę wznowiła przed dwoma laty.

Tym razem Natalia Czerwonka deklaruje, że start w „Milano Ice Park" rzeczywiście był ostatnim w karierze. W biegu na dystansie 1500 metrów zajęła 15. miejsce.

– Trudno było mi podejść do tego wyścigu – wyjaśnia. – Bo to na pewno było moje ostatnie 1500 metrów w życiu. Wczoraj rozpłakałam się przed treningiem. Bo to moment, kiedy ta droga dobiega końca. Nie spałam normalnie w nocy.

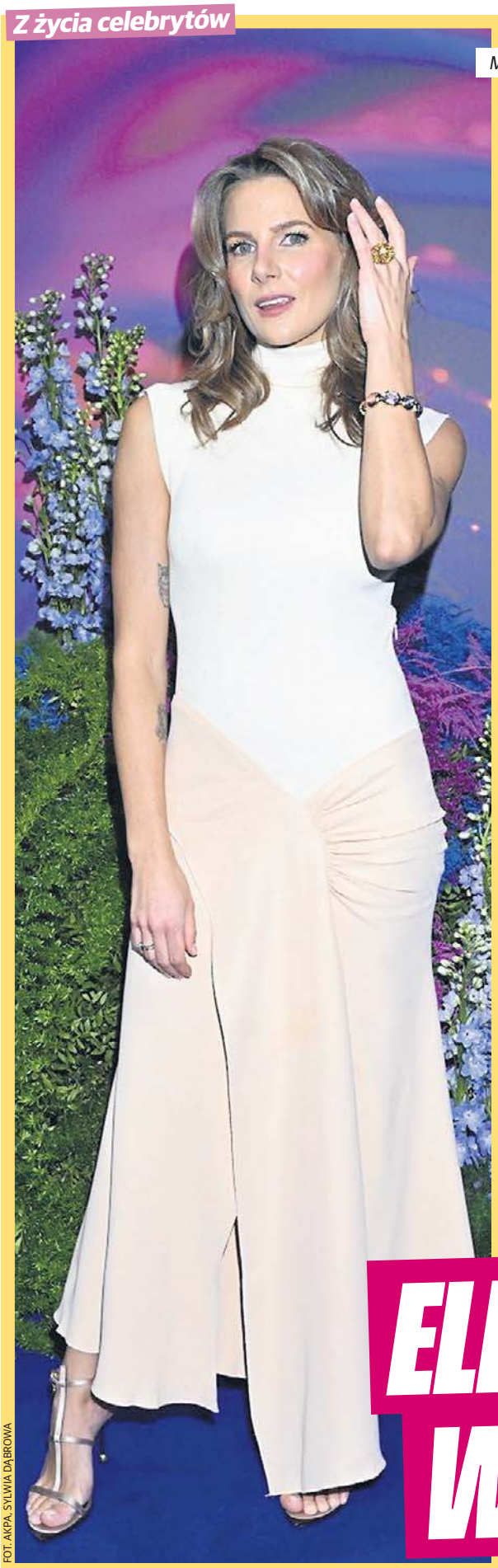
– To koniec – podsumowała. I podkreśliła, że jest przygotowana na to, co po karierze. – Czeka mnie piękna druga strona życia. Jestem tym sportowcem, który przygotował się na koniec kariery i ma do czego wracać. Śmiałam się nawet trochę, że jestem tu na wakacjach. Bo mam przed sobą trochę roboty. Przede mną kolejne wyzwania: dzieci, akademia, szkoła.

Oprócz kariery sportowej, panczenistka próbuje swoich sił w... polityce samorządowej. Próbowała swoich sił w wyborach do sejmiku dolnośląskiego, rady powiatu lubińskiego, a nawet Sejmu RP...

Ponadto jest aktywną działaczką: prowadzi akademię, organizuje szkolenia dla młodych łyżwiarzy i angażuje się w promocję sportu na Dolnym Śląsku. W 2014 roku miasto Lubin nadało jej tytuł Honorowej Obywatelki. W 2024 roku zdobyła mandat radnej powiatu lubińskiego.

eprasa.pl 9e8714a865

Z życia celebrytów



Marta Wierzbicka

# ELEGANCJA KOBIETY W KWIECIE WIEKU

FOT. AKPA, SYLWIA DĄBROWA

**Redakcja Telemagazynu**

**Za nami prezentacja wiosennej ramówki TVN, na którą tłumnie przybyły największe gwiazdy stacji. Jedną z nich była świetnie znana widzom „Na Wspólnej" Marta Wierzbicka, która tego wieczoru w niczym nie przypominała Oli Zimińskiej z serialu.**

Tego wieczoru 35-latka pojawiła się na ściance w zachwycającej stylizacji. Aktorka zaprezentowała się w stylowej białej sukni z odsłoniętymi ramionami oraz zupełnie nową, falowaną fryzurą. Całość dopełniły spójne kolorystycznie szpilki i biżuteria. W takim wydaniu widzowie „Na Wspólnej" jeszcze jej nie widzieli!

.Jej przygoda z produkcją TVN rozpoczęła się w 2005 roku. Swego czasu media bardziej niż o karierze aktorskiej Marty Wierzbickiej, rozpisywały się o jej spektakularnej metamorfozie. Aktorce, po latach starań udało się zrzucić zbędne kilogramy i osiągnąć wymarzoną sylwetkę. Osiągnęła to dzięki zmianie nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej.

- Nie stosowałam żadnej diety, ograniczyłam się trochę w niektórych produktach, rozważniej wybierałam to, co jem, a przede wszystkim miałam problemy zdrowotne, które udało mi się naprawić. Dwa lata mi to zajęło - opowiedziała swego czasu na swoim Instagramie aktorka, która dziś z dumą prezentuje swoją wymarzoną sylwetkę.

Marta Wierzbicka przez wiele miesięcy nie mówiła, co tak naprawdę stało za radykalną utratą kilogramów. W jednym z niedawnych wywiadów postanowiła w końcu wyznać prawdę na ten temat. W podcaście Żurnalisty zdradziła, dlaczego unikała publicznego poruszania tej kwestii.

-Był taki moment, jak ja schudłam, że wszyscy się pytali, dlaczego ja schudłam. Wszędzie były te pytanie. Broniłam się wtedy, żeby nie wpaść w szufladę, że to jest Marta, która schudła i teraz będzie opowiadała, że schudła. Więc ja nie chciałam opowiadać, dlaczego schudłam i po co - wyznała aktorka, której słowa przytacza serwis JastrząbPost.

W tej samej rozmowie ujawniła również, że utrata dodatkowych kilogramów była spowodowana przez chorobę, którą na szczęście udało jej się już unormować.

eprasa.pl 9e8714a865