

ZIMĄ ZUPY WRACAJĄ DO ŁASK

DOSKONAŁE ROZGRZEWAJĄ NASZ ORGANIZM

STR. 11

EXPRESS

ilustrowany



MACIEJ MUSIAŁ WSPIERA WOŚP

• W tym roku zaoferował swoje towarzystwo do tańca

STR. 16

XXVI LO



STUDNIÓWKA

JAK W... WERSALU

STR. 5

KONSULTACJE

DŻUNGLA W OGRODZIE

BOTANICZNYM

STR. 3

Wypoczynek



ZIMA W GÓRSKIM SCHRONISKU

STR. 9

ZNISZCZENIA W MIESZKANIU SĄ WIDOCZNE DO DZIŚ



LOKATORKĘ ZAŁAŁO, ADMINISTRACJA UMYWA RĘCE...

• Beata Ptaszyńska, lokatorka gminnej kamienicy przy ul. Przybyszewskiego, której półtora roku temu zalano mieszkanie, wciąż nie może doczekać się remontu

STR. 3

EXPRESSOWO

WOŚP Bez Wielkiej Szarży Konnej. Ale będą jednak inne atrakcje 34. finału WOŚP w Łodzi już niedługo. Jak co roku dwa dni atrakcji przewidziała Manufaktura, jest też ślub udzielony przez prezydent Łodzi Hanną Zdanowską.

W Łodzi trwają przygotowania do 34. finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. W tym roku finał odbędzie się w niedzielę 25 stycznia, zbiórka prowadzona będzie pod hasłem „Zdrowe brzuszki naszych dzieci” na walkę z dziećmi chorymi chorobami przewodu pokarmowego.

Tradycyjny dwudniowy finał organizuje Manufaktura. Atrakcje rozpoczną się już w sobotę (24 grudnia) w galerii handlowej pojawią się m.in. motocykliści z łódzkich klubów, drukarka 3D, cosplayerzy, amazonki, rugbyści i tancerze.

W niedzielę (25 grudnia) atrakcji będzie więcej. Studenckie koło Inwestor ułoży w galerii serce z grosików, specjaliści Uniwersytetu Medycznego udzielą będą porad, a strażacy z PSP nauczą pierwszej pomocy. Będzie też wioska wikingów Topór w Opór, prezentacja nietypowych rowerów, spotkanie z autorem fraszek Jerzym Warszewskim i wiele innych atrakcji. Na rynku Manufaktury pojawią się też samochody Fundacji Fun&Drive umożliwi przejażdżki sportowymi samochodami. Na rynku staną wozy Państwowej Straży Pożarnej i jednostek OSP, samochody retro, zabytkowe i off road, a także historyczne pojazdy wojskowe. Będzie też można zobaczyć pokaz gry w jagger, w której piłkę wkłada się do bramki zwanej „oponą”, a także spotkać konny patrol straży miejskiej.

Niedzielne atrakcje 34. finału WOŚP w Manufakturze zakończą się koncertami. Od godz. 15 na scenie pojawią się kolejno: Wojtek Łapiński, M2Schron, Bojkot, Olivier Woźnicki, Let See Thin, An4tol, Smoketown, Nick Sinckler oraz Wojtek Szumański. O godz. 20 zaplanowano ciche Świątko do Nieba, a po nim koncert zespołu Dziwna Wiosna.

Sporo zmian wprowadzi w tym roku straż miejska. Zamiast Wielkiej Szarży Konnej ulicą Piotrkowską przejedzie Moto-szarża z samochodami, którą zorganizuje Stowarzyszenie Moto Błoto Łódź. Strażnicy Miejscy w godz. 11-17 zaproszą natomiast na dzień otwarty w sekcji konnej przy ul. Wycieczkowej 86. Tam będzie można poznać pracę sekcji. Jak podkreśla Marek Marusik z łódzkiej straży miejskiej atrakcji nie zabraknie.

Będzie można zwiedzić stajnię, zobaczyć jak przygotowuje się konia do takiej pracy, porozmawiać z jeźdźcami, zobaczyć jak konie mieszkają i jak trenują. Będą też nasi przyjaciele ułani oraz warsztaty kowalskie - wylicza.

Licytacje sztabu Łódź. Ślub na kominie EC1

Rozpoczęły się już licytacje fanów wystawianych przez sztab Łódź na portalu Allegro. Główną atrakcją ma być ślub na tarasie widokowym komina EC1, którego udzieli prezydent Łodzi Hanna Zdanowska. Ale licytować można też m.in. wypad na kręgle i wspólne gotowanie z prezydent Zdanowską, okulary Jurka Owsiaka, czy pokaz taneczny na prywatną imprezę. Aukcje można wyszukiwać na profilu użytkownika WOSP_Lodz.

(MT)

Młoda kotka z okolic BUŁ-y czeka na dom

Kilka dni temu do schroniska dla zwierząt trafiła kotka, która błąkała się po ul. Matejki. Ma około 3 lat i waży 5,2 kg. Osoby, które chciałyby ją przygarnąć, mogą dzwonić do schroniska pod numery: 500 099 995, 501 437 232 i 42 656 78 42.

(JM)



FOT. SCHRONISKO ŁÓDŹ

Zasadzili rododendrony na... torze saneczkowym

W parku im. Staszica urzędnicy zasadzili rododendrony na... torze saneczkowym. Dzieci zniszczyły je sankami, gdy spadł śnieg.

Matylda Witkowska

Spacerowicze odwiedzający Park im. Staszica w Łodzi zastanawiają się, kto wpadł na pomysł zasadzenia ozdobnych krzewów tuż pod popularną górką saneczkową.

Ozdobne krzewy - azalie i rododendrony - wszadzano w minionym roku dokładnie na torze hamowania sanek. Chociaż rośliny wyraźnie starano się posadzić nieco z boku nie zmieniło to ich losu - saneczkarze i hamują dokładnie na nich.

Zastanawiam się kto wpadł na tak idiotyczny pomysł. Przecież od razu było wiadomo, że nie przetrwają zimy - mówi jedna z matek. Azalie i rododendrony pojawiły się pod górką w roku 2025. Była to część opiewającego na 18 tys. zł zadania „Morze kwiatów w Parku im. Staszica” - dzięki niemu w różnych miejscach parku zasadzono kolorowe kwiaty i krzewy. Także pod górką saneczkową.

Pomysł jest o tyle dziwny, że na sztucznym pagórku



Ozdobne rośliny na górze to kiepski pomysł.

FOT. MATYŁDA WITKOWSKA

w Parku im. Staszica już ponad sto lat temu istniało alpinarium. Zasadzone były tu rośliny wysokogórskie, m.in. świerki, kosodrzewiny, płożące się jałowce oraz krokusy - rośliny te zostały zniszczone przez saneczkarzy i na dzień sięciolecia z obsadzania góry w Parku im. Staszica zrezygnowano.

„Nasadzenia w parku Staszica wykonano w ramach Budżetu Obywatelskiego

w uzgodnieniu z liderką projektu” - wyjaśnia biuro prasowe łódzkiego magistratu. „Lokalizacja była ustalana na podstawie istniejącego zagospodarowania terenu, w tym przedewszystkiem i innych nasadzeń. Zgłoszenie dotyczące trasy zjazdu saneczkowego zostanie sprawdzone. Jeśli okaże się to konieczne, miasto rozważy zmianę lokalizacji roślin” - zapowiadają urzędnicy.

Temperatura w Łodzi

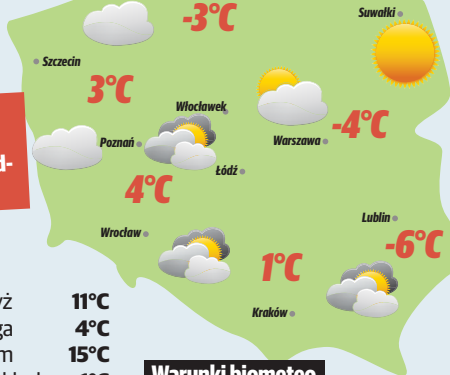
dzień **2°C**
noc **-4°C**

Zachmurzenie umiarkowane, wiatr słaby, zachodni.

Dzisiaj w Europie

Ateny	11°C	Paryż	11°C
Berlin	3°C	Praga	4°C
Bruksela	11°C	Rzym	15°C
Dublin	8°C	Sztokholm	1°C
Helsinki	-1°C	Wiedeń	3°C
Londyn	10°C	Wilno	-9°C
Madryt	9°C	Zagrzeb	14°C

Pogoda w Polsce



Warunki biometeo

OBOJĘTNE

Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Niedziela

dzień **0°C**
noc **-8°C**

Poniedziałek

dzień **-1°C**
noc **-10°C**

Wtorek

dzień **-2°C**
noc **-6°C**

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 Reklam w Warszawie Filia Łódź, ul. ks. I. Skorupki 17/19, 90-532 Łódź, tel. 6659-400.

Ogłoszenia na telefon 0-800 47-28-52. Adresy i telefony biur ogłoszeń na 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 Gatuszka
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@poczta.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 uzyskaniu zgody z cennikiem zamieszczonym na stronie http://www.expressilustrowany.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Lokatorkę zalało, a administracja przez 1,5 roku umywa ręce...

Beata Ptaszyńska, lokatorka gminnej kamienicy przy ul. Przybyszewskiego, której półtora roku temu zalano mieszkanie, wciąż nie może doczekać się remontu.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

- Do zalania doszło z winy administracji, a ja nie mogę się doprosić remontu - mówi lokatorka. - Moje pisma do administracji pozostały bez odpowiedzi. Czy można tak traktować lokatora?

Do zalania mieszkania doszło w lipcu 2024 roku. Pani Beata była na urlopie gdy zadzwonił do niej z hiobowymi wieściami sąsiad. Usłyszała: „Przyjeżdżaj natychmiast, bo masz zalewane mieszkanie!”. Syn Beaty Ptaszyńskiej pojechał do lokalu aby ogarnąć zniszczenia. Okazało się, że woda leje się po ścianach.

- W zlewie był prawdziwy gejzer - relacjonuje lokatorka. - Woda wylewała się ze zlewu, stała w mieszkaniu do wysokości 20 cm, a przez podłogę spływała do piwnic. Przyszli dwaj hydraulicy z administracji, wyrwali

rury ze ściany i zdemonstrowali zlew. Wtedy okazało się, że do zalania doszło z powodu zatkania głównego pionu, nie z mojej winy. Hydraulicy przepchali główną rurę i poszli. My zostaliśmy w zdewastowanym mieszkaniu.

Woda w mieszkaniu pani Beaty była po łydki, ściany były mokre, dwa z trzech kontaktów znajdowały się pod wodą. Kołdry i poduszki nasiąkły wodą, podobnie jak tapczan i meble z płyty - szafa, stół i krzesła. Lokatorka na własny koszt naprawiła instalację hydrauliczną w mieszkaniu, kupiła zlew, nowe meble i pralkę. Jak mówi lokatorka, elektryk przysłany przez administrację sprawdził kontakt, który nie został zalany. I na tym wsparcie administracji się skończyło. Przedstawicielka ubezpieczyciela ZLM też nie miała dla niej dobrych wieści.

- Porobiła zdjęcia i uprzedziła, że za zniszczone meble nie oddadzą mi pieniędzy - wspomina lokatorka. - Podziękowałam za mentalne wsparcie i poprosiłam aby zapisała, że żądam aby administracja naprawiła to co zniszczyła woda. Półtora roku minęło i nic. Beata Ptaszyńska na złożone pisma do dziś nie otrzymała odpowiedzi.

- Podłoga pod lenteksem gnije, a ściana jest zielona od grzyba - pokazuje lokatorka. - Nie jestem w stanie ich wysuszyć we własnym zakresie.

Lokatorka od półtora roku próbuje się umówić na rozmowę z kierownikiem administracji przy ul. Sobolowej, ale za każdym razem słyszy od urzędników, że jeszcze nie wyczerpała całej ścieżki służbowej.

Z tym samym pytaniem w imieniu lokatorki wystąpi-

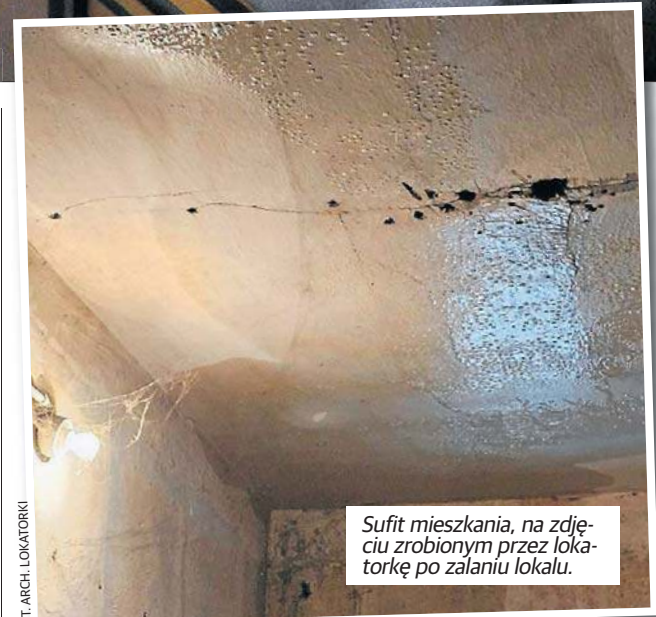
liśmy z prośbą o wyjaśnienia do Biura Prasowego UME.

W nadesłanej do redakcji „Expressu Ilustrowanego” odpowiedzi czytamy: „Do zalania lokalu doszło na skutek awarii instalacji kanalizacyjnej w głównym pionie budynku. Zarząd Lokali Miejskich niezwłocznie podjął działania techniczne - wykonano odcinkową wymianę pionu kanalizacyjnego, usuwając tym samym przyczynę zdarzenia. Dodatkowo przeprowadzone w lokalu oględziny wykazały, że instalacja elektryczna jest sprawna i nie została uszkodzona w wyniku zalania. W najbliższym czasie Zarząd Lokali Miejskich zleci również wymianę zużytej powierzchni podłogi w obrębie lokalu. Termin realizacji tych prac zostanie uzgodniony bezpośrednio z najemcami.”

Administracja twierdzi, że zgodnie z informacją uzyskaną od ubezpieczyciela, na-



Lokatorka pokazuje zniszczenia w mieszkaniu, które są widoczne do dziś.



Sufit mieszkania, na zdjęciu zrobionym przez lokatorkę po zalaniu lokalu.

jemczyni - pomimo pisemnego wezwania - nie przekazała wymaganych dokumentów niezbędnych do rozpatrzenia roszczenia. I w związku z tym brak było podstaw do ewentualnej wypłaty odszkodowania. „Zarząd Lokali Miejskich podejmie bezpośredni kon-

takt z najemcami w celu poinformowania ich o konieczności porozumienia się z ubezpieczycielem oraz uzupełnienia wymaganej dokumentacji” - pisze w odpowiedzi na nasze zapytanie pracownik biura prasowego UME.

Konsultacje w sprawie dżungli w ogrodzie

Magdalena Rubaszewska

Urząd Miasta Łodzi ogłosił konsultacje społeczne w sprawie kontrowersyjnej budowy pawilonu z egzotycznymi roślinami w Łódzkim Ogrodzie Botanicznym. Zapowiedź tej inwestycji wciąż wzbudza wiele emocji wśród miejskich aktywistów, społeczników, organizacji, fachowców, a także mieszkańców. Oburzenie wywołała także forma, w jakiej Łódzianie dowiedzieli się o tym zamierzeniu. Magistrat skierował do Rady Miejskiej projekt uchwały popierającej projekt.

W ramach konsultacji mają odbywać się spotkania, warsztaty, dyskusje, spacer badawczy, badania fokusowe i ma zostać przeprowadzona ankieta. - Szczegółowy harmonogram przedstawimy na począt-



Pawilon z tropikalną roślinnością byłby otwarty przez cały rok.

ku lutego - mówi Katarzyna Dyzio, dyrektor Biura Aktywności Miejskiej w Łodzi. - Tę koncepcję, a także program rozwoju ogrodu na jego 67 hektarach poddajemy pod szeroką i otwartą dyskusję. Zapraszamy do rozmów, warsztatów, spacerów i dyskusji na temat przyszłości ogrodu. Przeprowadzimy szerokie konsultacje,

potrwają one dziewięć miesięcy. Zaczynamy po feriach, 16 lutego i będziemy dyskutować do końca października.

W ogrodzie UME chce zrealizować inne inwestycje, m.in. modernizację alejek, założenie oświetlenia, budowę zaplecza gastronomiczno-sanitarnego. - Zapropowaliśmy pewien kierunek rozwoju ogro-

du, zbudowanie w nim nowego pawilonu, który będzie całoroczną atrakcją dla odwiedzających. Z drugiej strony odpowie na potrzeby środowiska naukowego, w którym będzie można prowadzić badania - mówi Anna Wierzbicka, dyrektor Departamentu Ekologii i Klimatu Urzędu Miasta Łodzi.

Rafał Kłoczko otrzymał rekomendację na dyrektora Teatru Wielkiego w Łodzi

Dariusz Pawłowski

Zbliża się do finału konkurs na stanowisko dyrektora Teatru Wielkiego w Łodzi. Komisja konkursowa wysłała kandydatów i postanowiła zarekomendować Zarządowi Województwa Łódzkiego na to stanowisko Rafała Kłoczko, dyrygenta, kompozytora i aranżera, od 2021 roku dyrektora Filharmonii Zielonogórskiej im. Tadeusza Bairda.

Do ogłoszonego w październiku ubiegłego roku konkursu na dyrektora Teatru Wielkiego w Łodzi zgłosiło się jedenastu kandydatów. Jak informuje prowadzący instytucję Urząd Marszałkowski Województwa Łódzkiego, warunki określone w regulaminie konkursu spełniło

szescioro kandydatów. Zostali oni zaproszeni do rozmów kwalifikacyjnych przed komisją konkursową. Ostatecznie komisja zarekomenduje Zarządowi Województwa Łódzkiego Rafała Kłoczko, dyrygenta, kompozytora i aranżera, od 2021 dyrektora Filharmonii Zielonogórskiej im. Tadeusza Bairda. Konkurs rozstrzygnie właśnie Zarząd WL.

Rafał Kłoczko ma 38 lat, jest dyrygentem, kompozytorem i aranżerem. Kształcił się w Gdańsku, Krakowie i Wiedniu. Jest laureatem programów Instytutu Muzyki i Tańca, jako „dyrygent-rezydent” i „kompozytor-rezydent”. Regularnie współpracuje, m.in. z Operą Śląską, La Monnaie w Brukseli, Teatrem Wielkim-Operą Narodową w Warszawie i Cappellą Gedanensis.

Casting do charytatywnego pokazu mody w Walentynki

Ponad 170 osób przyszło w 8 stycznia na casting dla modeli i modelek do gali modowo-charytatywnej poMocni w Modzie by Plesiak 2026. Impreza odbędzie się 14 lutego w Łodzi i swoje kolekcje zaprezentuje na niej co najmniej 10 projektantów.



Liliana Bogusiak-Jóźwiak

W tym roku do udziału w gali zgłosiło się blisko 400 modelek i modeli z całej Polski.

Wydarzenie organizowane już po raz drugi przez łódzką projektantkę Patrycję Plesiak pokazuje, że Łódź jest miastem, w którym moda idzie w parze z odpowiedzialnością społeczną.

W tej edycji dochód z imprezy zostanie przeznaczony na dwa cele charytatywne.

24 wystąpi na galę

Na casting w budynku Teal przy ul. Roosevelta 6 dziś przyszło 170 osób z 400, którzy zgłosili się do udziału w imprezie. Pozostali będą mieli wykonane zdjęcia próbne w innym terminie.

Z 400 chętnych jury wyłoni 24 modeli i modelek, które wezmą udział w gali charytatywnej.

- To mój pierwszy casting chcę przeżyć przygodę - mówi Expressowi Ilustrowanemu Urszula Wróbel, która przez 8 lat pracowała jako ho-

stessa. - Mam nadzieję, że zostanie wybrana do pokazu.

Kariera zaczyna się od pokazu

Udział w castingu to dla wielu osób coś więcej niż jednorazowy występ na wybiegu. Poprzednia edycja wydarzenia pokazała, że może to być realny początek kariery w modelingu. Podczas pierwszej odsłony projektu udało nam się wyłonić kilka zupełnie nowych twarzy, dla których wybieg poMocnych w Modzie był pierwszą okazją do zaprezentowania swojego talentu przed projektantami i branżą. Dziś te osoby pracują w modelingu, biorąc udział w kolejnych pokazach i sesjach zdjęciowych.

- Gala będzie się składała z 10 lub 12 pokazów mody uznanych projektantów - mówi Expressowi Ilustrowanemu Patrycja Plesiak, projektantka mody i pomysłodawczyni akcji poMocnych w Modzie. - Większość z nich pochodzi z Łodzi lub ukończyła łódzką Akademię Sztuk Pięknych.

Ambulans dla Jonschera

W 2025 roku dzięki gali zorganizowanej przez Patrycję Plesiak zebrano 200 tys. zł na ambulans dla szpitala im. Jonschera. W tym roku zbierane będą pieniądze na 3000 godzin opieki wytchnieniowej dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami, którą realizuje łódzka Fundacja Ktoś.

- Opieka wytchnieniowa jest bardzo ważna, bo w samej Łodzi osób z niepełnosprawnością jest ponad 20 tysięcy czyli w każdym bloku w którym mieszkamy jest co najmniej jedna rodzina w której jest osoba z niepełnosprawnością - mówi Expressowi Ilustrowanemu, szefowa Fundacji Ktoś Magdalena Kijańska. - Czasami takiej osoby nie widzimy, bo opiekę nad osobą z niepełnosprawnością sprawuje bliska rodzina. My świadczymy bezpłatną opiekę wytchnieniową czyli zapewnienie przez kilka godzin

dzienną opiekę w domu opiekuna.

Bilety w sprzedaży

W tym roku 30 proc. zebranych funduszy zostanie przeznaczonych na przygotowanie przyszłych rodzin zastępczych przez Fundację Ukochani Magdaleny Rózczy. Gościem honorowym tegorocznej gali będzie Barbara Hanuszkiewicz, pomysłodawczyni Gali Dyplomowej ASP. Bilety na galę będzie można nabyć na ebilet.pl.



Patrycja Plesiak, pomysłodawczyni modowej akcji.



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

Studniówka w... Wersalu

Takiej studniówki się nie zapomina. Tegoroczni maturzyści XXVI Liceum Ogólnokształcącego w Łodzi w piątek 9 stycznia przenieśli swój bal do... Wersalu, pełnego przepychu i migoczących świateł.



Magdalena Jach

Pałacowy przepych i atmosfera rodem z królewskiego dworu Ludwika XIV. Tak w piątkowy wieczór, 9 stycznia 2026 roku, prezentuje się XXVI Liceum Ogólnokształcące im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego przy ul. Wileńskiej w Łodzi. Wszystko za sprawą studniówki maturzystów, którzy w tym roku zaprosili swoich nauczycieli do Wersalu.

- Szkoła zmieniła się nie do poznania - szczególnie właśnie aula i sala gimnastyczna przypominają baśniowy Wersal - mówi Magdalena Dudkiewicz, dyrektor XXVI LO.

Bal studniówkowy w XXVI LO to impreza wyjątkowa nie tylko dla uczniów, ale i dla całej szkolnej społeczności. Od lat odbywa się on w murach szkoły, a odpowiedzialność za jego koncepcję, scenografię i dekoracje spoczywa na samych maturzystach. Tegoroczni uczniowie sześciu klas czwartych postavili poprzeczkę bardzo wysoko.

Zapierające dech dekoracje inspirowane francuskim pałacem sprawiły, że szkolna aula na jedną noc zamieniła się w prawdziwą salę balową.

Studniówka w XXVI LO ma charakter kameralny i bardzo uroczysty. Uczestniczą w niej wyłącznie maturzyści oraz nauczyciele - zgodnie z tradycją do szkoły nie zaprasza się osób z zewnątrz.

Bal rozpoczyna się wejściem nauczycieli i tradycyjnym, polonezem. W tym roku zatańczyło go prawie 200 osób z sześciu klas maturalnych. Układ był imponujący i dopracowany w każdym detalu. Po polonezie wybrane pary zaprezentowały się jeszcze w efektownym walcu. O północy młodzież zaprezentuje program kabaretowy.

- Oczywiście to my - nauczyciele będziemy w nim przedstawiani - uśmiecha się Magdalena Dudkiewicz, dyrektor szkoły. - Życzymy dziś uczniom dobrej nieskrępowanej zabawy, a do matury już niewiele ponad sto dni. Oni o tym wiedzą, mają swoje marzenia, wieloma rzeczami się interesują, co po-

kazują już w szkole - gorąco im kibicujemy i życzymy, aby znaleźli swoje miejsce w świecie no i żeby czasem do szkoły wracali.

Na pewno wracać będą we wspomnieniach także tej studniówkowej nocy. Dziś przyznają, że nie mogli się jej doczekać.

- Bardzo się cieszę, że dziś mogę zobaczyć jak nasza kilkumiesięczna praca przynosi efekty, że mogę z przyjaciółmi zaprezentować przygotowany przez nas kabaret, zatańczyć w strojach, jakie szykowaliśmy - przyznaje Weronika z kl. IVc. - Myśl przewodnia naszej studniówki to „Złoto i lustra, czyli bal w Wersalu”. Do dekoracji wykorzystaliśmy dużo tkanin, balonów, kwiaty, manekiny, kolumny - patrzeć na to wszystko teraz to wielka satysfakcja.

- Taka duża impreza w liceum zdarza się tylko raz - dodaje Piotr. - Studniówka w budynku szkoły ma swój urok, choć było przy niej dużo działań organizacyjnych i pracy z naszej strony.

Bal, jak co roku, potrwa do białego rana. Dla maturzystów będzie to chwila oddechu przed intensywnym czasem przygotowań do egzaminu dojrzałości. Zostało do niego 114 dni! Sama młodzież życzy sobie jak najlepszych wyników, dostania się na wymarzone studia i... pięknych najdłuższych wakacji w życiu!

Po części oficjalnej aula wypełniła się muzyką, śmiechem i rozmowami, a noc - jak zgodnie przyznają uczestnicy balu - mija zdecydowanie zbyt szybko.



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

Ulica Zielona od 1855 roku

Ul. Zielona to licząca 2 kilometry ulica łącząca dziś Śródmieście i Polesie.

Była wytyczona już w 1827 roku jako ul. Dzielna. Po 1864 roku została nazywana ul. Zieloną, ale też pojawiała się nazwa Zielna. Prowadziła do Zielonego Rynku, czyli obecnego Placu Barlickiego, który był nazywany wtedy Rynkiem Wiązowym. W czasie II wojny światowej przemianowano ją na Schlageterstrasse. Po zakończeniu okupacji znów stała się ul. Zieloną.

Przed wojną ul. Zielona kończyła swój bieg na tzw. Żelaznym placu Józefa Hallera. W 1881 roku przy zbiegu z ul. Zakątną Rosjanie wybudowali koszarę i kuźnię dla sotni carskiej. Stajnie wojskowe znajdowały się też na rogu ul. Zielonej z obecną ul. Żeromskiego.

Przy ul. Zielonej 2 przez wiele lat mieściło się kino. Powstało już w 1908 roku. Pokazano tu pierwszy, jak podkreślano, aktualny film o Łodzi.

(AG)



FOT. WIKIMEDIA COMMONS



Łódzkie historie



Lekcje przy... radioodbiorniku

Anna Gronczewska

Po wojnie mieliśmy kilka „zim stulcie”, ale pierwsza miała miejsce w 1963 roku. Wtedy temperatura wynosiła minus 30 stopni Celsjusza. Nad Łodzią pojawiła się zadymka śnieżna.

- Tramwaje kursują z przerwami, niezgodnie z rozkładem jazdy - pisały gazety. - Zwrotnice, których jest w mieście ponad 700, zamarzają dosłownie w mgnieniu oka. W swoim czasie wprowadzono w życie pewien pomysł racjonalizatorski polegający na podkładaniu pod zwrotnicami ponad dwumetrowej długości grzałek elektrycznych. Na razie założono próbnie tylko 16 grzałek. To bardzo niewiele w stosunku do potrzeb. Na razie zwrotnice czyszczone są ręcznie.

Natomiast Milicja Obywatelska przeprowadzała we wszystkich dzielnicach kontrolę stanu trotuarów i jezdni. Jej wyniki nie były najlepsze. Wiele dozorców i właścicieli nieruchomości nie wypełniało obowiązku uprzątnięcia zwałów śniegu z ulic... Wielkie kłopoty przeży-

wała kolei. Pociągi przyjeżdżały do Łodzi z kilkugodzinnym opóźnieniem. Jeden z pociągów, jadący od strony Łowicza zatrzymał się na stacji Łódź - Żabieniec. Wystarczyła minuta postoju, by śnieg zasypał całe tory. Pociąg nie mógł już ruszyć... Reporter pisał o wielkim rozczarowaniu jakie przeżyli pracownicy zakładów „Olimpia”, którzy o godzinie 21.15 skończyli drugą zmianę. O godzinie 22.00 wielu z nich stało na przystanku tramwajowej przy ul. Piotrkowskiej, przy ich fabryce. Niestety tramwaj nie nadjeżdżał. Musieli pieszo wracać do domu. Tak jak robotnicy „Wifamy”... Trudności z dojazdem do pacjentów miało łódzkie Pogotowie Ratunkowe. Między innymi na ul. Suwalską, Przyrodniczą, Przybyszewskiego. Sklepy na przedmieściach miastach nie otrzymały dostaw towaru. Mroźna zima sprawiła, że odwołano lekcje, we wszystkich łódzkich szkołach. Ale tylko podstawowych. Średnie były czynne, o ile temperatura wewnątrz budynku nie spadała poniżej 15 stopni Celsjusza. Mieczysław Woźnia-



kowski, ówczesny kurator oświaty i wychowania w Łodzi uspokajał uczniów i nauczycieli, że z tego powodu nie będzie przedłużony rok szkolny. By dzieci nie straciły czasu przeznaczonego na naukę to lekcje odbywały się przez... radio.

Andrzej Pieślak, dziś 68-letni łódzianin pamięta te czasy. Chodził wtedy do trzeciej kla-

sy Szkoły Podstawowej nr 138, mieszkał przy ul. Człuchowskiej.

- Rzeczywiście lekcje odbywały się przez radio - wspomina. - Zbieraliśmy się w grupach, w domu jednego z kolegów. Trzeba pamiętać, że nie wszyscy mieli radia. Spiker łódzkiego radia, Arnold Borowik, dobrze zapamiętałem to nazwisko, czytał lekcje. Mówił, którą czytankę trzeba przeczytać. Ułożyć zdanie do konkretnego obrazka, które zadania z matematyki rozwiązać.

Pojawiły się obawy czy w mieście nie zabraknie chleba. A obawy były uzasadnione, bo w Łódzkich Zakładach Piekarniczych zamarzły rury. Zapewniano jednak, że awarię szybko usunięto. Pojawiały się za to kłopoty z transportem chleba do sklepów, zwłaszcza na peryferie miasta. Reporterzy ustalili, że na przykład w sklepie przy ul. Rudzkiej, około 17.00 nie było chleba. Nie brakowało też kłopotów z gazem. Powodem było zamarzanie pionów gazowych. Obliczono, że zamarzły w blisko dwóch tysiącach łódzkich domów.



FOT. ARCHIWUM

Firmy muszą zmienić strategię

Wykorzystanie sztucznej inteligencji w biznesie bardzo przyspieszyło, ale jeszcze nie radzimy sobie z jej skalowaniem. Nadchodzące miesiące pokażą, które organizacje są rzeczywiście gotowe na kolejny etap transformacji, wymagający solidnej infrastruktury, odpowiednich kompetencji i jasnych zasad bezpieczeństwa.

Oprac. Grzegorz Gajda

Od modernizacji sieci, przez nowe modele pracy z danymi, po rozwiązanie kwantowe. Prezentujemy kilka obszarów, które będą miały kluczowe znaczenie dla dalszego rozwoju technologii w 2026 roku.

Sztuczna inteligencja znalazła się na rozdrożu

Widać wyraźnie, że dotychczasowe systemy nie nadążają za wymaganiami współczesnych technologii. Wiele firm, chcąc szybko wdrożyć rozwiązania AI, nakłada kolejne warstwy prowizorycznych usprawnień na systemy, które już dawno osiągnęły kres wydolności. Skutkiem jest narastający „dług technologiczny”, czyli fundamenty, które nie przystają do obecnej skali, tempa i wymogów bezpieczeństwa.

Ta diagnoza brzmi poważnie, ale niesie też szansę. Paradoksalnie to właśnie organizacje mające najwięcej do nadrobienia mogą najszybciej wyprzedzić konkurencję. Inwestycja w bezpieczną, wydajną i skalowalną infrastrukturę pozwoli nie tylko nadrobić zaległości z przeszłości, ale też stworzyć solidne zaplecze gotowe na rozwój AI i dalszą transformację.

AI przenosi się na brzeg sieci, czyli bliżej źródła danych

Dane są paliwem dla sztucznej inteligencji, a ich realne zasoby dopiero zaczynamy odkrywać. Według prognoz, 22,4 miliarda urządzeń IoT wygeneruje w 2026 r. ponad 90 zettabajtów danych. To ogromny, dziś wciąż niewykorzystany potencjał.

W 2026 roku organizacje zaczną realnie wykorzystywać dane z systemów telemetrycznych, maszyn oraz IoT i IIoT (Industrial IoT). Dzięki modelom tworzącym dla konkretnych branż AI będzie w stanie łączyć i analizować te informacje na skalę niedostępną dla człowieka. Kluczo-

we stanie się przenoszenie przetwarzania bliżej źródeł danych, co w środowiskach przemysłowych pozwoli lepiej chronić wrażliwe informacje.

„Organizacje w naszej części świata już dziś wyznaczają kierunek w obszarze zrównoważonego rozwoju i zgodności regulacyjnej. Lokalne przepisy przyspieszają inwestycje w energooszczędne rozwiązania chmurowe i brzegowe, dostosowane do realiów poszczególnych rynków. Silne regulacje dotyczące prywatności w Europie oraz dynamiczny rozwój inteligentnych miast w Afryce sprawiają, że region EMEA stanie się poligonem doświadczalnym dla bezpiecznej, skalowalnej AI, przetwarzającej dane blisko ich źródła” - komentuje Chintan Patel, dyrektor ds. technologii Cisco w regionie EMEA.

Z danych IIoT korzystają już dziś firmy z sektora produkcji, energetyki i logistyki, aby ograniczać przestoje i poprawiać efektywność. W 2026 r. ich wykorzystanie jeszcze przyspieszy, wyznaczając kolejny etap rozwoju AI. Umożliwią to wyspecjalizowane układy do AI oraz technologie takie jak TinyML i federated learning, które pozwalają trenować modele bez centralizowania wrażliwych danych. Aby te rozwiązania mogły się skalować, konieczne będzie wzmocnienie bezpieczeństwa na poziomie infrastruktury.

Co znaczy suwerenność cyfrowa

Zaostrzenie regulacji dotyczących lokalizacji danych sprawi, że państwa i organizacje zaczną inaczej budować swoje zasoby cyfrowe, bliżej własnych granic i pod pełną kontrolą. Zapotrzebowanie na krajowe centra danych, lokalne zasoby mocy obliczeniowej i rozwiązania chmurowe spełniające wymogi suwerenności, będzie rosło. Wraz z tym przyspieszą inwestycje w tzw. „sovereign compute” i infrastruktury umożliwiające budowanie modeli AI opar-



Obecne systemy nie nadążają za wymaganiami współczesnych technologii.

tych na wrażliwych, lokalnych zbiorach danych.

Nie oznacza to całkowitego odwrócenia się od globalnych chmur, raczej selektywną migrację, dywersyfikację usług i większy nacisk na kompetencje regionalnych zespołów.

Nową granicą bezpieczeństwa stała się tożsamość

Zaufanie stało się warunkiem koniecznym dla rozwoju AI. W dobie deepfake'ów, problemów z przejrzystością modeli i coraz bardziej złożonych ekosystemów cyfrowych, tradycyjne metody ochrony nie wystarczą. Coraz więcej organizacji będzie inwestować w bezpieczeństwo wbudowane w sieć, zdolne monitorować zachowanie modeli i agentów AI w czasie rzeczywistym.

Według Cisco AI Readiness Index 2025 aż 85% firm w Polsce planuje wdrażać agentów AI. To zapowiada fundamentalną zmianę, skoro agent może błyskawicznie zmieniać rolę i uprawnienia, dotychczasowe systemy zarządzania tożsamością przestają nadążać. Potrzebne będą rozwiązania stworzone specjalnie z myślą o identyfikacji i autoryzacji inteligentnych agentów.

Co więcej, organizacje będą musiały wypracować zasady

współpracy człowieka i algorytmu - kto podejmuje decyzje, kto odpowiada za błędy, jak kontrolować dostęp i zachowania agentów.

Nie o tym powinno się dyskutować w erze AI

Debata wokół AI bywa zdominowana przez skrajne narracje („AI zabierze nam pracę” kontra „AI zwiększy naszą produktywność”), zamiast skupiać się na tym, jak realnie przygotować organizacje i pracowników na nadchodzącą zmianę. Firmy wdrażają agentów i automatyzację, ale sposób rekrutowania i rozwijania kompetencji wciąż opiera się na starych schematach.

Aby w pełni wykorzystać potencjał technologii, w 2026 roku organizacje będą musiały zainwestować w kompleksowy rozwój kompetencji, od podstaw sieci i cyberbezpieczeństwa, po data science, vibe coding i zaawansowane umiejętności pracy z AI.

„W najbliższych latach wzrośnie skala inwestycji w rozwój kompetencji, programy rozwijające kompetencje cyfrowe oraz spersonalizowanych asystentów AI wspierających naukę. W regionie EMEA, gdzie zespoły są zróżnicowane językowo i kulturowo, takie podejście będzie szczególnie istotne” - komen-

tuje Chintan Patel z Cisco. „Przewagę zyskają organizacje, które upowszechnią kompetencje techniczne i zaczną rozwijać polimatów - specjalistów łączących wiedzę z różnych dziedzin i potrafiących koordynować wykorzystanie inteligentnych technologii w całej organizacji”.

Organizacje myślące długofalowo postawią na rozwijanie kompetencji wewnątrz zespołów i wzmacnianie potencjału pracowników, których już mają. Liderzy kolejnej dekady odejdą od prostego podziału na role „techniczne” i „nie-techniczne”, stawiając na specjalistów łączących wiedzę biznesową i technologiczną. Upowszechnienie kompetencji technicznych sprawi, że pracownicy staną się architektami rozwiązań, a nie jedynie ich użytkownikami.

Kwant wchodzi do gry

Technologie kwantowe wychodzą poza etap eksperymentów i zaczynają mieć praktyczne zastosowania, m.in. w naukach ścisłych i medycynie. Wraz z tym rośnie potrzeba dostosowania infrastruktury i zabezpieczeń do nowych zagrożeń, w tym inwestycje w kryptografię postkwantową i regionalne centra innowacji kwantowych.

„Cisco pracuje nad siecią wykorzystującą zjawiska kwantowe, umożliwiającą bezpieczną komunikację i współpracę komputerów kwantowych. W tym roku firma zaprezentowała chip generujący miliony splecionych fotonów na sekundę, co pozwala przesyłać sygnały kwantowe przez istniejące światłowody, bez konieczności budowania specjalistycznej infrastruktury” - mówi Chintan Patel.

Rozwijana w ten sposób, skalowalna sieć kwantowa może w przyszłości stworzyć nowe możliwości obliczeniowe i stać się podstawą tzw. internetu kwantowego. W perspektywie kolejnych dekad technologia ta może umożliwić m.in. wyjątkowo bezpieczną komunikację oraz precyzyjne monitorowanie zjawisk klimatycznych i sejsmicznych.

„Silne zaplecze badawcze w Europie, połączone z rosnącymi inwestycjami w technologie kwantowe na Bliskim Wschodzie, stawia region EMEA w roli jednego z globalnych liderów rozwiązań opartych na technologii kwantowej. To właśnie tutaj mogą powstawać projekty o realnym zastosowaniu, odpowiadające na konkretne potrzeby regionalnych rynków” - podsumował Chintan Patel.

Psy pomagają w organizacji codziennej rutyny seniorów

Obecność psa w domu bardzo pozytywnie wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne opiekunów na każdym etapie życia, czyli począwszy od dzieci, poprzez osoby dorosłe, kończąc na seniorach.

Katarzyna Piojda

W Polsce seniorzy bardzo chętnie zostają opiekunami zwierząt. Ma to ogólnie bardzo pozytywny wpływ na ich życie. Wielu seniorów boryka się z osamotnieniem, w związku z tym opieka nad zwierzęciem bardzo im pomaga przezwyciężyć tę rutynę, ale też wspomóc aktywność fizyczną.

Pozytywnie wpływają na zdrowie psychiczne i fizyczne

- Obecność psa w domu bardzo pozytywnie wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne opiekunów na każdym etapie życia, czyli począwszy od dzieci, poprzez osoby dorosłe, kończąc na seniorach - mówi Małgorzata Głowacka, lekarka weterynarii i ekspertka ds. żywienia zwierząt w Mars Polska. - W kontekście zdrowia psychicznego niezwykle ważne jest poczucie bycia potrzebnym. Zwierzęta dają nam codzienną motywację do tego, żeby wstać z łóżka, żeby utrzymać nie tylko aktywność fizyczną, ale też aktywność społeczną czy umysłową. Towarzystwo, bezwarunkowa akceptacja i miłość są niesamowitym wsparciem w podwyższeniu jakości życia seniorów.

Eksperci z Instytutu Nauki o Zwierzętach Waltham pod-

kreślają wyraźny potencjał zwierząt w redukcji samotności, wzmacnianiu poczucia wspólnoty i łagodzeniu stresu. Z badania przeprowadzonego przez YouGov PLC na zlecenie firmy Mars wynika, że 85 proc. Polaków uważa, że ich pupil ma korzystny wpływ na ich samopoczucie psychiczne. 49 proc. przyznaje, że ich czworonożni przyjaciele gwarantują im towarzystwo w stresujących momentach. 18 proc. natomiast znajduje pocieszenie w rozmowie z psem dzięki temu, że daje im bezpieczną przestrzeń do wyrażania obaw i trosk, bez oceniania i oczekiwań.

Wybór psa musi być dostosowany do możliwości seniora

- Decyzja o przyjęciu zwierzęcia do swojego domu, niezależnie od wieku opiekuna, musi być podjęta odpowiedzialnie, czyli powinniśmy zwrócić uwagę na to, gdzie mieszkamy, jaki jest nasz stan zdrowia, jaka jest nasza aktywność fizyczna, czyli w jaki sposób i gdzie żyjemy - mówi Małgorzata Głowacka. - Oczywiście niezwykle ważny jest odpowiedni dobór zwierzęcia do możliwości seniora.

Eksperci wskazują również, że psy pomagają w organizacji codziennej rutyny seniorów. Są dla nich silną motywacją do regularnych spacerów, troski o karmienie, a tak-

że pielęgnację. Dla opiekunów, niezależnie od wieku, oznacza to więcej regularnego i zaplanowanego ruchu. Dzięki temu poprawia się wydolność tlenowa, równowaga i siła, co z kolei przekłada się na utrzymanie sprawności i wysokiej jakości życia.

- To jest bardzo ważne, aby utrzymać prawidłową masę ciała, która wpływa nie tylko na naszą sprawność, ale również na funkcjonowanie układu krążenia, który u osób starszych jest narażony na coraz więcej problemów, między innymi zawały serca - wyjaśnia lekarka weterynarii i ekspertka ds. żywienia zwierząt w Mars Polska. - Dzięki obecności zwierząt w naszych domach dużo lepiej radzimy sobie w sytuacjach stresowych, mamy niższe tętno, niższe ciśnienie krwi oraz niższe stężenie hormonu stresu, czyli kortyzolu. Wszystkie te trzy elementy wpływają bardzo negatywnie na funkcjonowanie układu krążenia. Czyli możemy powiedzieć, że dzięki obecności zwierząt w życiu seniorów ich układy krążenia są w jakiś sposób chronione.

Psy pomagają nawiązać znajomości, aktywizują seniorów

Zwierzęta działają także jak „społeczny katalizator”. Wyprowadzanie psa na spacer sprzyja spotkaniom z sąsieda-

mi, rozmowom na ławce czy w parku, co buduje lokalne sieci wsparcia i przeciwdziała izolacji. Badania pokazują, że opiekunowie zwierząt częściej nawiązują nowe kontakty i rzadziej doświadczają poczucia osamotnienia.

Zwierzęta są coraz częściej włączane do programów terapeutycznych nastawionych na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego.

- Zajęcia z dogoterapii aktywizują seniorów w do-

mach pomocy społecznej. Sprawiają, że mają motywację do tego, żeby wyjść ze swojej izolacji, pokazać swoje emocje. Istotne jest wykorzystanie tych zajęć do rehabilitacji, dlatego że seniorzy muszą poruszać dłońmi, muszą zapamiętać komendy wydawane zwierzęciu, aktywizują się też ich emocje, przypominają sobie oni własne zwierzęta, które mieli w domu. Są w grupie, wchodzą w interakcje ze zwierzę-

ciem i ze sobą nawzajem - mówi Katarzyna Czereszewska, dyrektorka ds. oddziałów fundacji i akcji CSR w Fundacji Dr Clown.

- Widać na ich twarzach, jak wiele radości im to daje, kiedy mówią, że kochają nasze pieski. Te zwierzęta stają się trochę upragnionymi rodzinami, których często brakuje w ich życiu. Zwierzę wnosi bezwarunkową akceptację i odrywa od codziennej rutyny.

Zwierzęta dają nam codzienną motywację do tego, żeby wstać z łóżka, żeby utrzymać nie tylko aktywność fizyczną, ale też aktywność społeczną czy umysłową.



FOT. FREEPIK



FOT. WIKIMEDIA COMMONS

Wypoczynek

Samotnia to jedno z najbardziej klimatycznych miejsc w Karkonoszach, które zimą nabiera jeszcze większego uroku.

Najbardziej magiczne schroniska górskie



Planując weekendową wycieczkę w góry - Tatry, Karkonosze czy Beskidy - koniecznie uwzględnij wizytę w jednym z tamtejszych schronisk górskich. To naprawdę magiczne miejsca, które mogą cię niejednym zaskoczyć i zachwycić!

Emil Hoff

Schronisko górskie to oaza ciepła i wygody wśród gór, które zimą bywają surowe i nieprzystępne. Właśnie w schroniskach od dekady spotykają się miłośnicy górskich wędrówek, by podziwiać widoki i opowiadać o swoich przygodach.

Schroniska górskie to miejsca z duszą. Panuje tu niezwykła atmosfera, a na turystów czekają także piękne widoki i pyszna kuchnia.

Nic dziwnego, że schroniska górskie - pocziwe, drewniane, pełne znajomych kątów, ale też niespodzianek - cieszą się taką sympatią polskich turystów. Dla wielu z nas schroniska przy popularnych szlakach w Tatrach, Karkonoszach, Sudetach czy Beskidach są jak drugi dom, odwiedzany co roku w czasie urlopu czy wakacji. Dla innych wizyta w pięknym schronisku to okazja, by zobaczyć na własne oczy miejsce, o którym słyszało się tyle historii, a także spróbować specjalności lokalnej kuchni.

Schroniska górskie to więc nie tylko noclegownie, ale też prawdziwe atrakcje turystycz-

ne same w sobie. Niektóre są tak sławne i oryginalne, że po prostu wypada je odwiedzić w czasie górskiej wycieczki. Ale które są rzeczywiście najpiękniejsze?

Schronisko na Turbaczu w Górcach

Na wysokości 1283 m n.p.m. znajduje się schronisko PTTK, które - poza wyjątkowym klimatem - oferuje przepiękne widoki. Z placu przed budynkiem, a pewnie i z części okien 110 pokoiów znajdujących się w środku, rozciąga się widok na Tatry i Pieniny. Do budynku położonego pod szczytem Turbacza (1310 m n.p.m.) można dojść zielonym szlakiem przez Bukowinę Waksmundzką, Polanę Solnisko, Wisielakówkę i Polanę Świderową. Trasa ma swój początek w Nowym Targu.

Co ciekawe, aktualne schronisko imienia pisarza Władysława Orkana, jest trzecim podejściem gorczańskiego Oddziału PTTK do stworzenia i utrzymania schroniska górskiego w tym właśnie miejscu. Dwa poprzednie budynki - zbudowane w 1925 i w okresie II wojny światowej - zostały spalone. Najpierw przez kłusowników, a na-

stępnie przez wojska niemieckie.

Budynek doskonale znany turystom w obecnym kształcie powstał pod koniec lat 50. XX wieku. Obok schroniska prowadzony jest kulturowy wypas owiec. W okolicy znajdują się liczne trasy nie tylko piesze, ale i rowerowe czy skitowe. W budynku odbywają się także zimowe obozy szkoleniowe dla turystów.

Chatka Górzystów w Izerach

Latem, wiosną i jesienią jest miejscem spotkań piechurów i rowerzystów. Kiedy spada śnieg, ci drudzy ustępują miejsca skitowcom. Chatka Górzystów położona na Hali Izerskiej jest jednym z najpopularniejszych miejsc położonych po polskiej stronie Gór Izerskich. Niegdyś szkoła we wsi Gross-Iser, dzisiaj schronisko z 40 miejscami noclegowymi.

Skąd się bierze jego popularność? Klimatyczny budynek po sufit wypełniony książkami, a może malownicze krajobrazy? Chatka wygrywa kuchnią. Na słynne (nie jest to słowo użyte na wyrost) naleśniki biszkoptowe z jagodami i serem ściagają turyści z całej Polski. Nawet

ci, którzy wędrować niespecjalnie lubią.

Dojście do schroniska - podobnie jak całe Izery - nie jest wymagające. Od Jakuszyc przez Schronisko „Orle” prowadzi do niego szlak czerwony, a od Stogu Izerskiego (wygodny wjazd koleją gondolową ze Świeradowa-Zdroju) - niebieski.

Schronisko Roztockie w Tatrach

Schronisko na Hali Ornak, w Dolinie Chocholowskiej, a może to przy Morskim Oku? Każde z nich cieszy się niesłabnącą popularnością wśród turystów. Jednak to, które ma w sobie najwięcej uroku i tajemnicy, znajduje się w innym miejscu Tatr. Za ledwie 30 minut drogi od parkingu w Palenicy Białczańskiej, w miejscu, w którym szlak czerwony przecina się z zielonym, znajduje się zejście do schroniska w Dolinie Roztoki.

Ukryty w gęstwinie drzew drewniany budynek im. Wincentego Pola oferuje 70 miejsc noclegowych i - według wielu - najlepszą szarlotkę po polskiej stronie Tatr. Mocną pozycją w „roztockim menu” jest także zupa borowikowa, czosnkowa czy placki po zbojnicku.

Schronisko położone na wysokości 1031 m n.p.m. zostało wybudowane w 1876 r. z inicjatywy Towarzystwa Tatrzańskiego. Gościło wielu poetów, aktorów, polityków i artystów. Było także „świadkiem” dyskusji taterników i himalaistów, również tych, którzy w latach 70. i 80. XX wieku dokonali przełomowych, pierwszych wejść na ośmiotysięczniki. Schronisko na

Kudłaczach w Beskidzie Środkim

Schronisko PTTK na Kudłaczach ulokowane w paśmie Łysiny (891 m n.p.m.) i należące do Korony Gór Polski Lubomira (912 m n.p.m.) ma 37 miejsc noclegowych oraz kuchnię, która zachwyciła samego Roberta Makłowicza. Podobno, próbując słynnej już zupy z czosnku niedźwiedziego, miał pomyśleć: „fuu, fuu, fuu”.

Podobno to jedyne schronisko górskie, do którego można dojść z Krakowa w... jeden dzień, a droga - według szacunków - powinna zająć około 9 godzin. „Niec” bliżej jest z Myślenic (szlak czerwony), Poręby (szlak zielony), Pcimia (szlak żółty lub czarny) czy Kasiny Wielkiej (szlak czerwony). Moż-

na tam dostać się pieszo lub podjechać samochodem.

Samotnia w Karkonoszach

Schronisko PTTK nazwane imieniem Waldemara Siemaszki - wieloletniego gospodarza tego miejsca - śmiało można nazwać jedną z wizytówek Karkonoszy. Perła Sudetów, w której podobno stołuje się sam Liczrzepa (czyli nie kto inny jak Duch Gór), obecnie ma 50 miejsc noclegowych. Wszystkie rozchodzą się jak przysłowiowe „ciepłe bułeczki”, a pobyt w tym miejscu trzeba rezerwować z wielomiesięcznym wyprzedzeniem.

Co jest magnesem przyciągającym turystów? Z pewnością położenie. Działające od 1922 r. schronisko sąsiaduje z Małym Stawem, w cieniu Głównego Grzbietu Karkonoszy. Razem z okalającą je Równią pod Śnieżką tworzą jeden z najbardziej malowniczych krajobrazów w polskich górach.

Do Samotni, położonej na wysokości 1195 m n.p.m., prowadzi także przyjemny szlak. Oznaczona niebieskim kolorem trasa, rozpoczynająca się obok Świątyni Wang, to raptem nieco ponad godzinna wędrówka.

Małe, urocze sukulenty: haworsje. Doskonałe rośliny dla początkujących

Haworsje, rośliny doniczkowe o liściach przypominających łódeczki, są bardzo łatwe w uprawie, idealne wręcz dla początkujących. Wielu z nas pamięta je z parapetów mieszkań z czasów PRL-u. Ale wcale nie odbiera to haworsjom atrakcyjności.

Te rośliny nie są trujące, mogą więc z powodzeniem stać się ozdobą domu, w którym są dzieci lub zwierzęta.

Małgorzata Mrowiec

Haworsja to rodzaj roślin okrytonasiennych z rodziny złotogłowowatych. Do tej samej rodziny należą również m.in. aloes czy pustynnik (nazywany też lilią stepową).

Rodzaj haworsja obejmuje ponad 160 gatunków sukulentów znanych z mięsistych, ozdobnych liści tworzących rozety, często pokrytych białymi brodawkami lub prążkami - jak popularne gatunki: haworsja pasiasta (*Haworthia fasciata*), haworsja pumila, haworsja limifolia czy haworsja Reinwardtii.

**Gdzie haworsji
będzie najlepiej?**

Niezależnie od gatunku haworsje mają podobne wymagania. W naturze rosną między trawami i liśćmi, co zapewnia im ochronę przed palącymi promieniami słońca. Dlatego również w naszych mieszkaniach w sezonie wegetacyjnym potrzebują bardzo jasnego, lecz osłoniętego przed bezpośrednim słońcem stanowiska. Najlepiej jest je ustawić przy oknie o wystawie wschodniej lub południowej, lecz raczej np. na stole, a nie na samym parapecie; z kolei zimą będą się dobrze czuły na parapecie południowego okna.

Haworsje lubią ciepło. Optymalna dla nich temperatura to 18-24 stopni Celsjusza. Roślina toleruje też niższe temperatury (nie mniej niż 10 st. C), ale nie

może być wystawiana na mróz. Nie znosi też przeciągów.

Jeśli chodzi o podłoże, najlepiej jest stosować ziemię do kaktusów lub sukulentów.

Można też użyć mieszanki ziemi kompostowej z dodatkiem gliny i piasku. Haworsje potrzebują ziemi przepuszczalnej i żyznej.

**Latem nawożenie,
zimą - okres spoczynku**

Haworsja jest łatwa w uprawie, nie wymaga żadnych specjalnych zabiegów, dbanie o nią

nie zajmuje dużo czasu. Można więc tę roślinę polecić początkującym domowym hodowcom, jak też - zapominałskim.

Jak wszystkie sukulenty, haworsja lubi umiarkowane podlewanie. Między podlewaniem ziemia w doniczce powinna lekko przeschnąć. Specjaliści zwracają uwagę, aby podczas podlewania uważać, by nie lać wody bezpośrednio na roślinę, ponieważ może zgnić. Latem haworsję najlepiej podlewać przeciętnie raz na tydzień, a w okresie zimowym, który jest dla niej okresem spoczynku, wystarczy, że podlejemy ją raz w miesiącu.

Wiosną i latem powinno się tę roślinę umiarkowanie, ale regularnie, co około 2-4 tygodnie, dożywiać. Fachowcy polecają do tego nawóz odpowiedni dla kaktusów. W okresie spoczynku - czyli zimą - całkiem rezygnujemy z nawożenia.

Haworsja może nam zakwitnąć w domu, ale nie jest to regułą i zdarza się rzadziej niż u innych sukulentów. Ma niepozorne, drobne, dzwonkowate, białe kwiaty na długiej łodydze.

Kwitnienie tej rośliny zależy od zapewnienia jej warunków, jakie lubi - czyli odpowiedniego podłoża, światła, nawożenia, a zimą okresu spoczynku, który pozwoli jej się przygotować do zakwitnięcia na wiosnę.

**Rozmnażanie?
Bardzo proste**

Haworsje rozmnaża się łatwo za pomocą bocznych pędów (odrostów), które wy-

puszcza roślina mateczna. Robi się to wiosną. Raz na dwa do trzech lat zalecane jest przesadzanie haworsji i będzie ono też świetną okazją do pozyskania i posadzenia nowych sadzonek. Należy delikatnie oderwać boczne przyrosty i umieścić w nowej doniczce z ziemią. Niektórzy zalecają też, by sadzonki przetrzymać przez 2-3 dni w suchym miejscu i dopiero po tym posadzić w doniczce.

Haworsję można rozmnażać także przez wysiew nasion, ale wymaga to cierpliwości i doświadczenia, jest znacznie trudniejsze niż rozmnażanie z odrostów.

Jeśli liście naszej haworsji robią się czerwone albo brunatne, może to być sygnał, że zaszkodziło jej słońce i zbyt wysoka temperatura. Trzeba wtedy przestawić roślinę w mniej nasłonecznione miejsce.

Ciemne plamy na liściach mogą się też pojawić w efekcie nadmiernego podlewania. Marszczące się liście haworsji mówią nam, że potrzebuje ona wody (jest odwodniona). A jeżeli liście żółkną i roślina je gubi - jest to sygnał przelania.

**Roślina bezpieczna
w każdym domu**

Warto wiedzieć, że haworsje nie są trujące, są bezpieczne zarówno dla ludzi, jak i dla zwierząt domowych - psa czy kota. Można je więc bez obaw o zdrowie dzieci, jak też naszych pupili uprawiać w mieszkaniu jako rośliny ozdobne.



Zimą zupy wracają do łask, i to nie bez powodu

Michał Markowicz, szef kuchni i nauczyciel: Wśród polskich zup idealnych na tę porę roku mamy między innymi kapuśniak, żurek, zupy kremy czy zupę grochową.

Paula Goszczyńska

Zupy doskonale rozgrzewają organizm, co ma ogromne znaczenie w sezonie zimowym. Gorący posiłek pomaga utrzymać prawidłową temperaturę ciała, poprawia krążenie i daje uczucie przyjemnego ciepła. Dodatkowo są lekkostrawne, a jednocześnie sycące, dzięki czemu nie obciążają układu trawiennego..

Zimą, gdy dni są krótkie, a temperatura za oknem spada, szczególnie chętnie sięgamy po dania, które rozgrzewają, sycą i dodają energii. Właśnie wtedy zupy wracają do łask, i to nie bez powodu. To jedno z najbardziej uniwersalnych, zdrowych i komfortowych dań, idealnie wpisujących się w potrzeby organizmu w chłodniejszych miesiącach. O ich zaletach opowiedział Michał Markowicz, szef kuchni i nauczyciel w Zespole Szkół Przemysłu Spożywczego w Kielcach.

Zupy doskonale rozgrzewają organizm, co ma ogromne znaczenie w sezonie zimowym. Gorący posiłek pomaga utrzymać prawidłową temperaturę ciała, poprawia krążenie i daje uczucie przyjemnego ciepła. Dodatkowo są lekkostrawne, a jednocześnie sycące, dzięki czemu nie obciążają układu trawiennego.

- Przede wszystkim trzeba zacząć od tego, że zupy są bardzo mocno zakorzenione w polskiej kuchni. Ja sobie nie wyobrażam codziennego posiłku bez zupy, tym bardziej teraz, gdy za oknem mamy prawdziwą, mroźną zimę. Potrzeba nam więcej rozgrzewającej energii. Wśród polskich zup idealnych na tę porę roku mamy między innymi kapuśniak, żurek, zupy kremy czy zupę grochową - wymienia Michał Markowicz, szef kuchni i nauczyciel w Zespole Szkół Przemysłu Spożywczego w Kielcach.

W przypadku tych cięższych zup nie możemy zapominać o przyprawach. - Majeranek oraz kminek nie tylko zaakcentują smak naszego dania, ale również wspomagają trawienie, dzięki czemu nie będziemy się czuć ciężko - podkreśla kucharz.

Dodaje, że menu można sobie urozmaicać akcentem orientalnym. - Ja w taką pogodę uwielbiam zupę z czerwonej soczewicy z pomidorami. Przyprawiam ją curry, imbirem, pieprzem cayenne, które jeszcze bardziej rozgrzewają organizm. Fajnym wykończeniem talerza tej pachnącej zupy jest pokruszony wiejski twaróg, ale mogą to być również smażone krewetki lub łosoś. Możliwości i połączeń smakowych jest mnóstwo - zapewnia Michał Markowicz.

Inną ciekawą opcją będzie krem z białych warzyw. - Potrzebujemy ziemniaków, białych warzyw korzennych typu seler, pietruszki, cebuli. Wszystko to pokrojone przesmażamy przez chwilę i zalewamy bulionem. Na koniec blendujemy i doprawiamy. Do zupy pasuje okrasa z chorizo, które kroimy i podsmażamy na oliwie. Możemy też dodać zielone oliwki, które kwasowością podkreślą smak kremu - odpowiada nasz rozmówca. - Na myśl przychodzi mi też jeszcze jedna ciekawa propozycja, ale tym razem z kuchni francuskiej. Chodzi oczywiście o zupę cebulową na białym winie ze świeżym tymiankiem, wykończoną grzanką serową. Idealnie sprawdzi się w okresie zimowym - dodaje Markowicz.

Zupy są przy okazji dość łatwe do przyrządzenia. - To dania jednogarnkowe. Nie potrzebujemy do nich specjalnych sprzętów, każda początkująca osoba sobie poradzi. Po przygotowaniu składników nastawiamy zupę i w międzyczasie mamy czas dla siebie - uśmiecha się szef kuchni.

Takie danie łatwo też... naprawić. Niemal każdemu choć raz w życiu zdarzyło się zupę przesolić. Jest na to sposób. Aby uratować przesoloną zupę, dodaj surowego ziemniaka, woreczek ryżu lub białko jajka, które

re wchłoną nadmiar soli. Możesz też złagodzić smak śmietaną lub jogurtem.

Zupy to też nawodnienie i sytość w jednym. Choć zimą rzadziej odczuwamy pragnienie, organizm nadal potrzebuje odpowiedniej ilości płynów. Zupy skutecznie wspierają nawodnienie, a jednocześnie dają uczucie sytości na dłużej. To doskonała opcja dla osób dbających o linię. Porcja zupy może być pożywna, a jednocześnie niskokaloryczna, zwłaszcza gdy bazuje na warzywach. Klasyczny rosół od lat uchodzi za domowy sposób na przeziębienie - nie bez przyczyny. Ciepły, aromatyczny wywar pomaga nawodnić organizm i złagodzić objawy infekcji.

Zupy zimowe to nie tylko kulinarna tradycja, ale przede wszystkim świadomy wybór zdrowia i komfortu. Rozgrzewają, odżywiają i wzmacniają organizm wtedy, gdy najbardziej tego potrzebuje. Warto więc, by na stałe zagościły w zimowym menu nie tylko jako pierwsze danie, ale jako pełnowartościowy, codzienny posiłek.

Grochówka wojskowa
Składniki: 250 g suchego grochu huskanego, 100 g wędzonego boczku, jarzyny jak na rosół (1 marchewka, 1 pietruszka, kawałek selera

i pora), 3-4 ząbki czosnku, 1 cebula, 500 ml wody (plus woda do gotowania grochu), 1-2 łyżki masła, majeranek (solidna garść), sól i pieprz (do smaku).

Groch zalej zimną wodą i odstaw na kilka godzin, a najlepiej na noc. Następnie odcedź, przepłucz i ugotuj do miękkości w świeżej wodzie. Warzywa obierz, umyj i pokrój w mniejsze kawałki. Zalej wodą i gotuj, aż będą miękkie. Zblenduj. Boczek pokrój w drobną kostkę. Wrzuć na rozgrzaną patelnię i smaź, aż wytopi się tłuszcz, a mięso lekko się przyrumieni. Do garnka z warzywami dodaj usmażony boczek i ugotowany groch. Wymieszaj i podgrzewaj na małym ogniu. Cebulę posiekaj drobno, usmaż na maśle, aż będzie złocista. Przełóż do garnka. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek oraz solidną garść majeranku. Dopraw solą i pieprzem, gotuj jeszcze 1-2 minuty, by smaki się połączyły.

Zupa cebulowa
Składniki na 4 porcje: 4 duże cebule, ząbek czosnku, pół szklanki białego wytrawnego wina, 1 marchew, 1 pietruszka, niewielki kawałek selera, garść tartego żółtego sera, sól, pieprz, pół łyżeczki tymian-

ku, 4 kromki chleba razowego, oliwa.

Obrane cebulę kroimy w kostkę i smażymy na oliwie, aż się zeszkli, ale nie zrumieni; dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i chwilę dusimy. Następnie podlewamy winem, dusimy 5 minut i zdejmujemy z ognia. Obrane i pokrojone w kostkę warzywa gotujemy w litrze wody z przesmażoną cebulą, aż wszystko będzie miękkie. Zupę miksujemy, doprawiamy solą, pieprzem i tymiankiem. Podajemy posypaną żółtym serem i z grzankami z chleba razowego.

Krem z białych warzyw
Składniki na 4 porcje: 1 średni seler, 2 pietruszki, 2 ziemniaki, 2 łyżki masła, 1 litr bulionu warzywnego lub wołowego, sól i gałka muszkatołowa do smaku, śmietanka kremówka.

Obrane warzywa kroimy w niedużą kostkę i podsmażamy przez chwilę. Następnie zalewamy bulionem, dodajemy masło i dusimy do miękkości. Gdy już będą miękkie, blendujemy na gładką masę, doprawiamy solą i gałką muszkatołową. Do zupy wlewamy trochę kremówki. Zupę można wykończyć okrasą z pokrojonej i podsmażonej na oliwie kiełbasy chorizo.



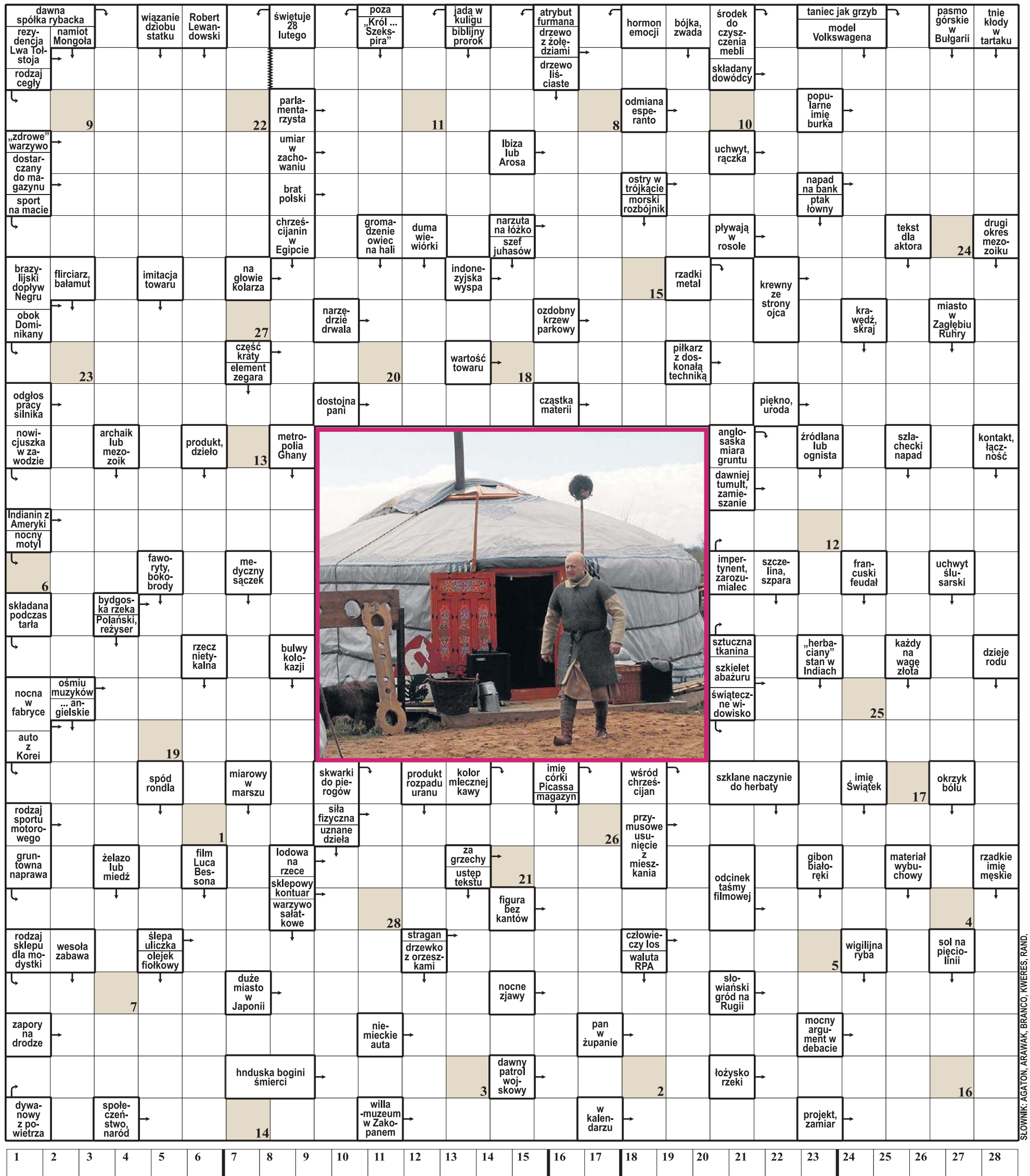
Zupa cebulowa



Krem z białych warzyw



Grochówka wojskowa



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie – myśl Gabriela Lauba.

ROZWIĄZANIE: UNIKAC TRUDNOŚCI TO CIĘŻKA PRACA.

Dr Piotr Krzyżanowski

Reporter na kraterze, czyli na tropach Mela

Wielki dziennikarz, ale straszny spryciarz, który lubił pieniądze. I taki krętacz trochę, ale z wielkim talentem...

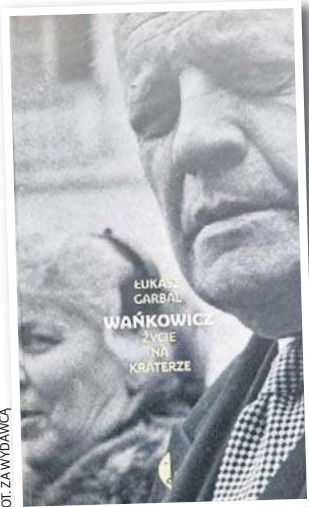
Wiesław Pierzchała

Tak Stefan Kisielewski podsumował słynnego pisarza i reportera Melchiora Wańkowicza, który był postacią nad wyraz barwną i kontrowersyjną. Przekonamy się o tym czytając obszerną biografię Łukasza Garbala „Wańkowicz. Życie na kraterze” wydaną przez Czarne.

To właśnie Wańkowicz zwany Melem był autorem ponadczasowych sloganów reklamowych: „Cukier krzepi” i „Lotem bliżej”. Wprawdzie zarzucano mu, że był tak „szczodry” jak Szkot i Litwin razem wzięci, to jednak była to gruba przesada o czym najlepiej świadczy fakt, iż wspierał znacznymi kwotami opozycję demokratyczną w PRL.

Ponadto był amatorem wybornych trunków kresowych, jak krupnik żmudzki czy litewska nalewka ziołowa „999”. To akurat nie dziwi, gdyż jego arkadia to dwór w Kalużycach na kresach Kresów z „gankiem na zachód - jak u Miłosza - drzwiami obroconym”, kulami armatnimi przy schodach i szafą biblioteczną w gabinecie pana domu z tomami Syrokomli i trzech wieszczów.

Autor „Na tropach Smetka” studiował w Krakowie, gdzie poznał przyszłą żonę - Zofię Ma-



FOT. ZAWYDAWA

łagowską ze Skierniewic. Brał udział w konspiracji niepodległościowej i odpiarał nawałę bolszewicką w 1920 roku. Kojarzony był z lewicą i pilsudczykami. W II RP założył wydawnictwo „Rój” wydające dzieła od Schulza i Gombrowicza do Sergiusza Piaseckiego i Dołęgi - Mostowicza.

Po wojnie został na emigracji, ale często myślał o powrocie nad Wisłę i na fali „odwilży” w 1956 roku przyjechał na rekonasans.

Wziął wtedy udział w uroczystościach na Jasnej Górze i w posiedzeniu będącego załóżkiem opozycji Klubu Krzywego Koła, zaś w hotelu „Polonia” wzbudził sensację, bo-

wiem - z powodu fioletowego ubioru - wzięto go za... prymasa Wyszyńskiego.

Dwa lata później wrócił do kraju z żoną - młodszą córką Marta została na Zachodzie, zaś starsza Krystyna zginęła w powstaniu warszawskim - i zamieszkał na V piętrze kamienicy z psującą się windą przy ul. Puławskiej w Warszawie. Na brak powodzenia nie narzekał, zaś w 1964 roku stało się o nim głośno, kiedy przez ambasadę USA w Warszawie przesłał na Zachód tekst tzw. Listu 34, czyli protestu intelektualistów m.in. przeciw cenzurze.

Miał pecha, gdyż w ambasadzie bezpieczeństwa miała podstęp i informatora.

Wybuchła afery. Pisarza skazano na trzy lata, ale do więzienia nie trafił. Za to jego umizgi do Gomułki i mowa obrończa, gdzie prawił o sojuszu ze ZSRR i przekonywał, że „walka z Kosićm jest walką o postęp” źle zostały odebrane.

Nic więc dziwnego, że Stanisław Cat - Mackiewicz dworował sobie z jego nieugiętej postawy: „Wańkowicz poszedł pod Dom Partii, oblał się benzyną i spalił na znak protestu. Dziwne, że nikt w to nie chce wierzyć i wybuchają śmiechem, jak to opowiadam”. Czyżby z tego dowcipu Cata zrodził pomysł Konwickiego na napisanie „Małej apokalipsy”?



Melchior Wańkowicz i jego żona Zofia w Anglii w 1948 roku

FOT. ZAWYDAWA

Walory kapusty pekińskiej. Do spożycia na surowo, kiszona i gotowana. Smaczna i zdrowa przez cały rok

Polska Press

Kapusta pekińska to niedrogie warzywo, które można wykorzystać na wiele sposobów. Świetnie sprawdza się zarówno w surowych sałatkach, jak i w daniach gotowanych czy kiszonych (kimchi).

Warto ją spożywać przez cały rok, ponieważ jest bogata w cenne składniki odżywcze. Wspiera zdrowie serca, chroni wzrok i kości, a także jest bezpieczna dla diabetyków i osób z dną moczową.

Kupując kapustę, należy wybierać warzywa jędrne, o zielonych liściach bez zażółceń i dziur. Często konwencjonalnie uprawiana kapusta pekińska może być poddawana działaniu sprayów owadobójczych. Dlatego przed spożyciem należy ją dokładnie umyć w zimnej bieżącej wodzie, a następnie moczyć w słonej wodzie przez około 30 minut i ponownie spłukać zimną wodą.

Kapusta pekińska jest bogatym źródłem witamin i minerałów oraz aktywnych związków. Znajdują się w niej m.in. karote-

ny, tiocyjaniany, indolo-3-karbinol, luteina, zeaksantyna, sulforafan i izotiocyjaniany. Jest bogatym źródłem rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego błonnika pokarmowego.

Badania naukowe sugerują, że zawarte w niej związki pomagają chronić organizm przed rakiem piersi, okrężnicy i prostaty oraz pomagają obniżyć poziom „złego” cholesterolu we krwi. Kapusta pekińska zawiera spore ilości witaminy K, C oraz witaminy A (34 proc. RDC). Jest jednym z warzyw zawierających najbardziej biodostępny wapń. Znajdziemy w niej także kwas foliowy, tiaminę i jod. Zawartość kalorii w kapuście pekińskiej wynosi jedynie 16 kcal w 100 g. Wartość odżywcza kapusty pekińskiej to: białka - 1,2 g; tłuszcze - 0,32 g; węglowodany - 3,23 g.

Kapusta pekińska posiada niski indeks glikemiczny (15).

Na co pomaga kapusta pekińska

● Na mocne kości i zęby - ze względu na dużą zawartość witaminy K oraz wapnia kapusta pekińska dobrze wpływa

na kondycję kości i zębów. Jest to istotne zarówno w momencie ich rozwoju, jak i słabnięcia w okresie przekwitania.

● Na anemię - duża zawartość żelaza sprawia, że kapusta pekińska pomaga organizmowi w wytwarzaniu hemoglobiny we krwi.

● Na nadciśnienie - jako bogate źródło wapnia i potasu, przy jednoczesnym niskim poziomie sodu, kapusta pekińska, jest idealnym warzywem w diecie osób z nadciśnieniem.

● Na oczy - beta-karoten, którego dostarcza kapusta pekińska, chroni oczy, zapobiegając zwyrodnieniu plamki żółtej i zaćmie.

● Na trawienie - ze względu na dużą zawartość błonnika pokarmowego oraz dobroczynny wpływ na florę bakteryjną jelit, kapusta pekińska wpływa pozytywnie na procesy trawienne i reguluje wypróżnienia, niwelując zaparcia.

● Na bóle stawów - w medycynie naturalnej okładki z liści kapusty pekińskiej stosowane na zmniejszenie dolegliwości bólowych przy zwichnięciach i chorobach stawów.

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

POMOC CAŁODOBOWA

ALKOHOL - ciagi, odtrucie, 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

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ ibo.polskapress.pl

REKLAMA

0011457249

Nekrologi i kondolencje zlećisz

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

Andrea zaśpiewa, Magdalena nie pojedzie

Austriacka alpejka Magdalena Egger wskutek poważnej kontuzji kolana nie wystąpi na igrzyskach olimpijskich.

Jan Hofman

Egger doznała kontuzji kolana w zawodach Pucharu Świata w zjeździe w Zauchensee.

Egger, druga z Austriaczek w klasyfikacji konkurencji szybkościowych PŚ, wypadła z trasy i uderzyła w boczną siatkę. 24-latką została helikopterem zabrana ze stoku. Badanie rezonansem magnetycznym w szpitalu wykazało zerwanie więzadła przedniego krzyżowego, naderwanie pobożnego i stłuczenie łokcia bocznej prawego kolana. Czekają ją operacja.

12 grudnia Egger świętowała w Sankt Moritz swoje pierwsze pucharowe podium, gdy była druga - za 41-letnią Lindsey Vonn - w zjeździe, inaugurują-

cym zmagania w tej konkurencji w sezonie olimpijskim.

Słynny tenor Andrea Bocelli wystąpi podczas ceremonii otwarcia zimowych igrzysk olimpijskich, która odbędzie się 6 lutego w Mediolanie - poinformowali organizatorzy. 67-letni artysta był też jedną z gwiazd ceremonii zamknięcia imprezy tej samej rangi w Turynie w 2006 roku.

- Jego obecność na ceremonii stanowi solidny most pomiędzy muzyką i sportem, a jego występ będzie jednym z najbardziej ikonicznych momentów tego wydarzenia, które połączy walory artystyczne z wartościami olimpijskimi - napisano w komunikacie.

Wcześniej ogłoszono także, że 6 lutego na słynnym stadionie San Siro wystąpić mają też m.in. amerykańska gwiazda pop Ma-

riah Carey i włoska piosenkarka Laura Pausini.

Igrzyska we Włoszech potrwają do 22 lutego.

Pierwszy raz w historii zimowych igrzysk Dania będzie miała reprezentanta w skeletonie. Kwalifikację olimpijską wywalczył Rasmus Vestergaard Johansen, zajmując 16. miejsce w zawodach Pucharu Świata w St. Moritz.

W igrzyskach w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo wystartuje 25 skeletonistów. Z zawodów, które były też mistrzostwami Europy, 20 zawodników uzyskało automatyczne kwalifikacje.

Dania nie ma torów saneczkarskich i Vestergaard Johansen musi trenować poza krajem, głównie w norweskim Lillehammer. Zaznaczył, że skeleton to jego wielka pasja, która narodziła się kiedy był nastolatkiem.



Magdalena Egger w trakcie transportu do helikoptera.

FOT. PAP/PA/CHRISTIAN BRUNA



Andrea Bocelli

FOT. WIKIPEDIA.ORG

Honorowa nagroda dla Therese Johaug

Jan Hofman

Biegaczka narciarska Therese Johaug na dorocznej gali norweskiego sportu otrzymała nagrodę honorową.

Nie mogła odebrać jej osobiście, gdyż przebywała w szpitalu. Jak się okazało, w trakcie uroczystości... urodziła syna.

Podczas gali z odtworzenia puszczono nagranie z wypowiedzi 37-letniej Johaug, w którym podziękowała za wyróżnienie i wyjaśniła swoją nieobecność w Hamar. Chwilę później prowadząca galę poinformowała, że na świat przyszedł syn narciarki - Nils, a z mamą i dzieckiem wszystko jest w porządku.

Biathlonista Johannes Thingnes Boe, który również uhonorowany został nagrodą „za całokształt kariery sportowej”, odbierając swoją statuetkę chwilę później pogratulował Johaug,

a jej wystąpienie nazwał „jednym z najbardziej niezwykłych momentów w historii telewizyjnych wydarzeń sportowych”.

Johaug to jedna z najbardziej utytułowanych biegaczek narciarskich w historii. W dorobku ma cztery złote medale olimpijskie, 14 tytułów mistrzyni świata oraz trzy Kryształowe Kule za triumf w Pucharze Świata. Przez lata dominowała w konkurencjach długodystansowych, stając się jedną z ikon norweskiego sportu.

W trakcie swojej 20-letniej kariery Johaug została również uznana winną złamania przepisów antydopingowych. 10 lat temu, po wykryciu w jej organizmie niedozwolonej substancji - clostebol, została ukarana 18-miesięczną dyskwalifikacją.

Po zakończeniu kary wróciła do rywalizacji i odzyskała sportową świetność, a w 2025 roku ogłosiła definitywne zakończenie kariery.



Therese Johaug

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Inwestycja Benfiki

Jan Hofman

Benfica Lizbona zainwestuje 220 mln euro w rozwój infrastruktury w sąsiedztwie Estadio da Luz, na którym jej zespół piłkarski rozgrywa mecze.

Przedsięwzięcie zostanie zrealizowane w związku z mundialem w 2030 r., wspólnie organizowanym przez Portugalię, Hiszpanię i Maroko.

Inwestycja o nazwie Benfica District będzie największym przedsięwzięciem Portugalczyków w swoje stadiony na MŚ w 2030 r. Zgodnie z kandydaturą, mundial ma zostać rozegrany tylko na trzech portugalskich arenach: stadionach Benfiki, Sportingu Lizbona oraz FC Porto. Dwa ostatnie kluby dotychczas nie zapowiedziały inwestycji związanych z modernizacją swoich obiektów.

Na początku stycznia projekt Benfica District został zatwierdzony przez walne zgromadze-

nie akcjonariuszy lisbońskiego klubu. Przewiduje, że najpóźniej do 2030 r. na terenie przylegającym do Estadio da Luz powstanie nowa infrastruktura handlowo-rozrywkowa. Znajdzie się tam m.in. teatr z 500 miejscami dla widzów, hotel, a także centrum handlowe.



Piłkarze na stadionie Benfiki

FOT. PAP/PA/PAULO NOVAS

Gigant światowego pięściarstwa

Jedyny polski pięściarz w historii, który dwukrotnie zdobył złoty medal olimpijski na dwóch kolejnych igrzyskach. Jerzy Kulej wyrwał się z Ostatniego Grosza i osiągnął największe laury w boksie amatorskim.

Adam Godlewski

Jerzy Kulej
ur. 19 października 1940
w Częstochowie, zm. 13
lipca 2012 w Warszawie,
bokser, dwukrotny mistrz
olimpijski, komentator
sportowy, poseł na Sejm IV
kadencji.

Jerzy Kulej wychował się – dosłownie i w przenośni – na Ostatnim Groszu, jak nazywała się dzielnica Częstochowy, w której mieszkał w dzieciństwie. Nazwa adekwatna do warunków tam panujących. W domu pisała bieda, a ojciec Jurka tuż po wojnie porzucił rodzinę – matkę, siostrę i syna.

W młodości Jurek trudnił się łobuzerką i zapewne zszedłby całkowicie na drogę występku, gdyby nie boks.

– Miałem mnóstwo kompleksów natury fizycznej: byłem mizerny, kruchy. Szukałem jakiegoś sportu, który by mnie w oczach klasy postawił nieco wyżej – wspominał Kulej w audycji radiowej z cyklu „Portret sportowca”.

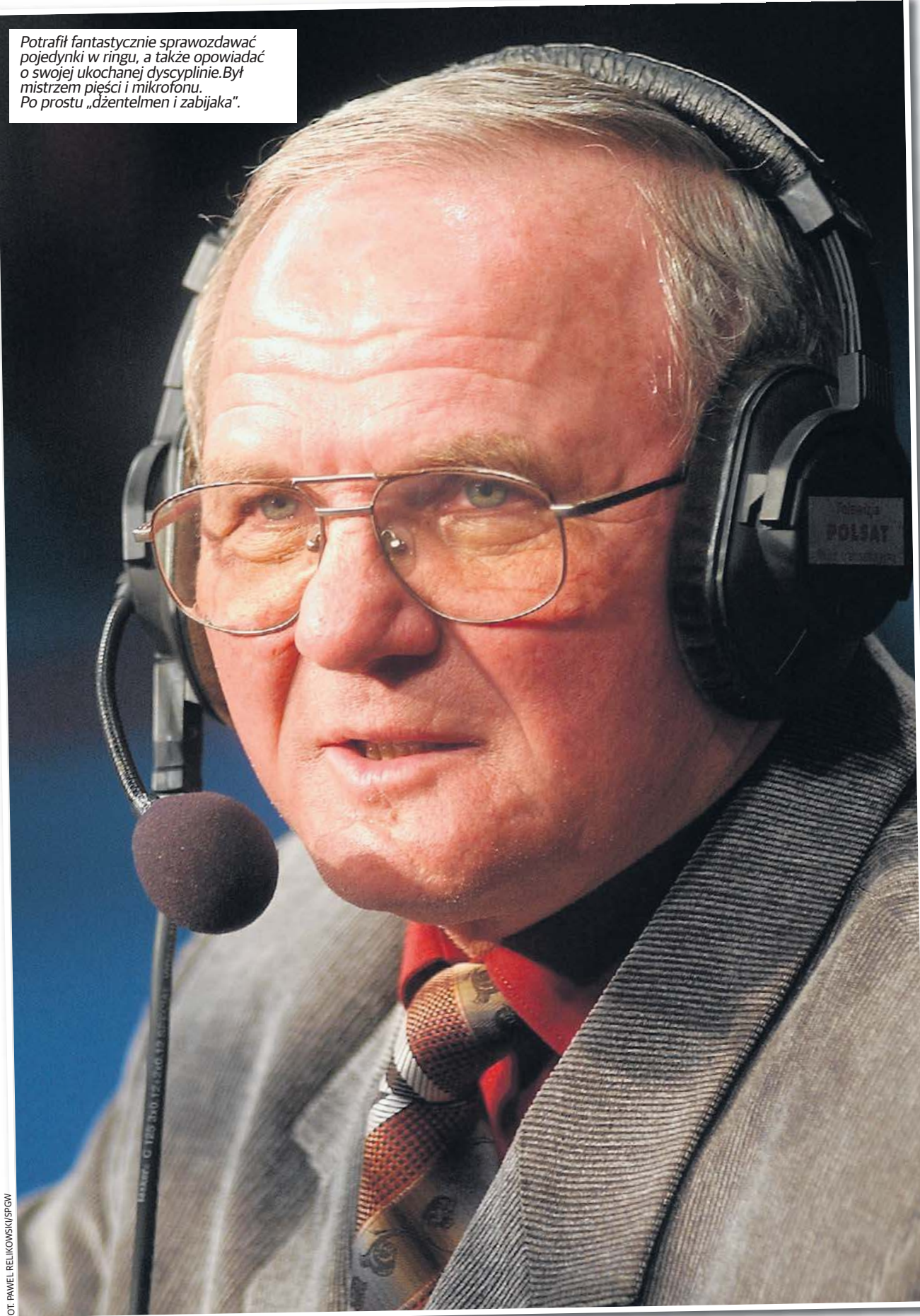
Po pokonaniu w bójkę najsilniejszego chłopaka w klasie postanowił pójść za ciosem i rozpoczął treningi w Starcie Częstochowa.

Szybko czynił postępy pod okiem pierwszego trenera Wincentego Szyńskiego. Przed osiemnastką trafił do reprezentacji Polski i przeprowadził się do Warszawy pod skrzydła legendarnego Feliksa Stamma, trenującego wówczas również bokserów Gwardii, który wychował wielu mistrzów – medalistów olimpijskich.

„Papa Stamm” dostrzegł w Kuleju potencjał, choć wiedział o jego słabościach – Jurka ciągnęło do szemranego towarzystwa, nie stronił też od alkoholu, przez co często popadał w kłopoty. Swego czasu pobił milicjanta, który przedstawiał się do kobiety, za co groziło mu więzienie. Stamm poręczył za niego i doprowadził go do złotego medalu olimpijskiego.

– Feliks Stamm zapytany kiedyś o to, co w boksie jest najważniejsze, mówił, że najważniejsza jest głowa, potem nogi, a na końcu pięści – przypominał bokser na antenie Polskiego Radia.

Potrafił fantastycznie sprawozdawać pojedynki w ringu, a także opowiadać o swojej ukochanej dyscyplinie. Był mistrzem pięści i mikrofonu. Po prostu „dżentelmen i zabijaka”.



FOT. PAVEL RELIKOWSKI/SPGW

Najpierw jednak przegrał rywalizację o występ na igrzyskach olimpijskich 1960 w Rzymie w wadze lekkopółśredniej z Marianem Kasprzykiem. Cztery lata później na igrzyskach w Tokio zdobył złoty medal po pokonaniu w finale reprezentanta ZSRR Jewgienija Frołowa.

W Meksyku w 1968 r. został polskim bokserem, który obronił tytuł olimpijski. Droga do meksykańskiego „złota” była jednak mocno wyboista. Najpierw, wracając z dyskoteki samochodem, miał poważny wypadek. Musiał przejść kilka operacji plastycznych, a i tak na twarzy pozostały blizny, bynajmniej nie po walkach w ringu. Potem w bójkę w Zakopanem znokautował czterech miejscowych milicjantów. I znowu przed odsiadką musiał ratować go Stamm. Warunkiem puszczenia incydentu w zapomnienie była obrona złota w Meksyku. Kulej w finale z trudem pokonał piekielnie silnego Kubańczyka Enrique Regueiferosa.

Karierę bokserką zakończył z imponującym bilansem 348 walk, z których 317 wygrał, 6 zremisował i 25 przegrał – łącznie na punkty.

Po zawieszeniu rękawic na kołku ukończył studia na Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, porzucił pracę milicjanta i został nauczycielem wychowania fizycznego. Imał się różnych zajęć. Zagrał z byłym kolegą z ringu Leszkiem Drogoszem w słynnym filmie z 1976 roku „Przepraszam, czy tu biją”. Trzykrotnie kandydował do Sejmu – w 1991 roku z Polskiej Partii Przyjaciół Piwa, w 1993 roku z list Samoobrony i w 2001 roku jako kandydat Sojuszu Lewicy Demokratycznej został wreszcie posłem Rzeczypospolitej Polskiej. Znakomicie odnajdywał się również w roli komentatora sportowego, sprawozdając walki bokserskie duecie z Andrzejem Kostyrą i Januszem Pinderą.

Zmarł w lipcu 2012 roku, wyczerpany chorobą nowotworową, siedem miesięcy po doznaniu zawału podczas benefisu aktora Daniela Olbrychskiego, wielkiego miłośnika boks, który zagrał pięściarza w filmie „Bokser”, a który otworzył mu drogę do sławy.

Z życia gwiazd

Maciej Musiał podoba się
paniom w każdym wieku...

Z KIM I ZA ILE ZATAŃCZY MACIEK MUSIAŁ?

Redakcja Telemagazynu

Maciej Musiał w tym roku ponownie rozbił bank. Wszystko przez to, co przekazał na licytację Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. Choć nie myśleliśmy, że przebieje swój pomysł sprzed roku, stało się inaczej. Aukcja już bije rekordy popularności.

W tym roku Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy zagra po raz 34.. W wydarzenie ponownie zaangażowały się polskie gwiazdy, które postanowiły dorzucić swoje cegiełki i wspomóc wydarzenie. Wśród nich znalazł się Maciej Musiał, który w zeszłym roku oferował pomoc w sprzątaniu mieszkania i przyznał, że może to zrobić w rytm lubianego przeboju „Explosion”.

W tym roku aktor, któremu popularność przyniósł m.in. serial „Rodzinka.pl” poszedł o krok dalej. Zaoferował swoje towarzystwo do tańca na bardziej kameralnej lub nieco większej uroczystości: „Wybiorę się

z Tobą (albo osobą dla której wylicytujesz aukcję) na studniówkę, wesele znajomych lub domówkę. Zatańczymy sobie razem poloneza. Mogę być w oryginalnym stroju z filmu Pan Tadeusz. Ale jeśli zachcesz może być też garnitur. Przez resztę wieczoru - potowarzysz. Jeśli zajdzie potrzeba - znam kawałek inwokacji i trochę tańczy” - zadeklarował aktor w opisie aukcji.

Co jeśli ktoś nie planuje żadnej większej imprezy? Gwiazdor także i w tym przypadku znalazł rozwiązanie: „Jeśli nie masz studniówki, wesele ani innej okazji możemy też strzelić poloneza pod Twoim osiedlowym sklepikiem. Kiedy - to zależy od Ciebie - im wcześniej zgłosisz mi datę tym pewniejsze że wszystko się uda.”

Aukcja cieszy się ogromną popularnością. Na ten moment osiągnęła ona prawie 35 tys. zł, a do zakończenia licytacji pozostało prawie dwa tygodnie. Można więc przewidywać, że kwota jeszcze wzrośnie.

Do tego zachęcają też komentujący, którzy odpowiedzieli na wpis

Macieja na Instagramie. Lepszych rekomendacji nie mógł sobie wymarzyć: „Polecam! Tańczyłam z nim tańce góralskie, a on był w butach narciarskich i tylko raz się przewrócił!”, „Maciek! Idolu mój! Tyś jest jak Polonez. Ile cię trzeba cenić, ten tylko się dowie, kto widział, jak w licytacji chcesz go wygrać szczerze. Dziś tve studniówkowe kroki widzę i opisuję, bo czekam na ten taniec.”, „Podobno w bankach są już osobne okienka na kredyty na tę aukcję!”.

Macieja na Instagramie. Lepszych rekomendacji nie mógł sobie wymarzyć: „Polecam! Tańczyłam z nim tańce góralskie, a on był w butach narciarskich i tylko raz się przewrócił!”, „Maciek! Idolu mój! Tyś jest jak Polonez. Ile cię trzeba cenić, ten tylko się dowie, kto widział, jak w licytacji chcesz go wygrać szczerze. Dziś tve studniówkowe kroki widzę i opisuję, bo czekam na ten taniec.”, „Podobno w bankach są już osobne okienka na kredyty na tę aukcję!”.