

WEEKEND

# EXPRESS ilustrowany

Nieruchomości

**13 mln 500 tys. zł  
za kamienicę, która  
znajduje się  
w centrum Łodzi**

● Str. 3

Uroda i zdrowie

**Profesor chemii z UŁ  
zbadła  
jak lakiery hybrydowe  
wpływa na paznokcie**

● Str. 5

Pani Monika  
zaprezentuje dzisiaj swój  
projekt w finale  
ogólnopolskiego konkursu  
„EtnoTrendy”.

# JAK MONIKA WPROWADZA OPOCZYŃSKI STRÓJ NA SALONY

**W stroju opoczyńskim przez miasto?  
Monika Wiktorowicz stworzyła  
wyjątkowy projekt Str. 4**



● Krzyżówka ● Historia Łodzi ● Plotki, celebryci  
● Miejskie sprawy ● Regionalne problemy



**DYŻUR** Dziś redaktor Wiesław  
Pierzchała czeka na Państwa sygnały  
pod numerem telefonu 502 499 435.



2

TU ŁÓDŹ!

WAŻNE  
TELEFONY

Policja - 997  
Pogotowie - 999  
Straż pożarna - 998  
Pogotowie gazowe - 992  
Pogotowie energetyczne - 991  
Straż miejska - 42 250 22 01  
Animal Patrol - 42 632 21 07  
Europejski numer alarmowy - 112

EXPRESSOWO

## Remonty dróg Ul. Franciszkańska w przebudowie

W połowie sierpnia zacznie się remont kolejnego odcinka jednej z głównych ulic na Bałutach. Kierowcy i piesi muszą liczyć się z utrudnieniami.

Od maja trwa przebudowa odcinka ul. Franciszkańskiej od ul. Północnej do ul. Wojska Polskiego, w tym modernizacja linii tramwajowej biegnącej w kierunku Dołów. Obecnie drogowcy zajmują się podziemnymi instalacjami. Układają nowy wodociąg, stary często ulegał awariom, przebudowują również gazociąg. Ekipy budują odwodnienie drogi i torowisko. Jednak nie tylko odcinek ul. Franciszkańskiej, po którym jeżdżą tramwaje, przewidziano do remontu. W połowie sierpnia roboty zaczną się na fragmencie od ul. Organizacji „Wolności i Niezawisłości” do ul. Szklanej. Nie rozpoczęły się wcześniej, ponieważ warunkiem było zakończenie remontu ul. Marysińskiej, która posłuży jako objazd. W przyszłym roku ekipy przeniosą się na odcinek od ul. Szklanej do ul. Inflanckiej. W harmonogramie robót znalazły się wymiana wodociągu, ułożenie nowej nawierzchni jezdni i chodników. Na przystankach autobusowych perony zostaną wyniesione, dzięki temu wsiadanie do autobusu stanie się wygodniejsze. **MR**



### Temperatura w Łodzi

dzień **24°C**  
noc **11°C**

### Pogoda dla Łodzi na trzy dni

**Niedziela**

dzień **28°C**  
noc **14°C**

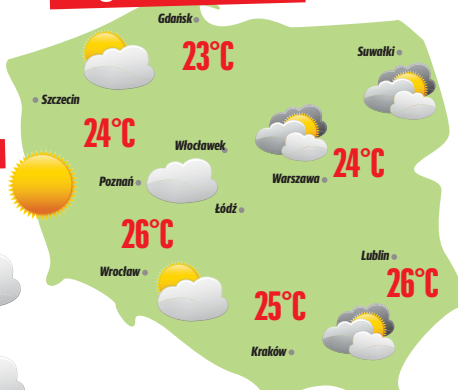
**Poniedziałek**

dzień **31°C**  
noc **17°C**

**Wtorek**

dzień **26°C**  
noc **13°C**

### Pogoda w Polsce



### Warunki biometeo



**KORZYSTNE**

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj  
„Express  
Ilustrowany”

tel. 42 715 80 68  
bok.prenumerata@polskapress.pl  
prenumerata.expressilustrowany.pl

**Ei** EXPRESS  
ILUSTROWANY

Redaktor naczelny  
Marek Krzciuk  
Z-ca redaktora naczelnego  
Tomasz Jabłoński  
Wydawcy  
Wojciech Dłubkowski,  
Mirosław Malinowski,  
Sławomir Sowa,  
Patrycja Zemła

www.expressilustrowany.pl

Polska Press  
Makroregion Śląsk, Łódź  
Redakcja ul. ks. I. Skorupki 17/19,  
90-532 Łódź  
tel. 42 66 59 300  
express@express.lodz.pl  
Prezes Makroregionu  
Aneta Sarga-Burtan  
Dyrektor reklamy  
Anna Gałuszka  
Biuro reklamy oddziału  
tel. 502499257  
Druk  
Drukarnia ZPR Media S.A.,  
04-190 Warszawa,  
ul. Jubilerska 10

**POLSKA  
PRESS  
GRUPA**

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.  
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,  
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10  
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy  
Elżbieta Zuraw  
Redaktor naczelny Polska Press Grupy  
Marek Twaróg  
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG  
Tomasz Bocheński  
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński  
Biuro Konsumenta PPG  
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10



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

# Będą drążyć tunel szybkich kolei. Objazd może potrwać nawet dwa lata...

Obok Atlas Areny widać coraz głębsze wykopy, co może świadczyć o przygotowaniach do budowy w tym miejscu komory szlakowej, czyli szybu łączącego powierzchnię ziemi z biegnącym pod nią tunelem.

Przy Atlas Arenie powstanie druga na trasie tunelu komora szlakowa (pierwsza jest już w budowie a jej lokalizacja to ulica Nad Karolewką). Prace przy budowie drugiej komory rozpoczną się na początku sierpnia. Zgodnie z ustaleniami jakie poczyniła firma PORR z Urzędem Miasta, przejazd Aleją Bandurskiego ma być zachowany w obu kierunkach przez cały czas trwania budowy komory i drążenia tunelu. W tym celu wybudowano fragment nowej jezdni w kierunku Retkini, który omija miejsce budowy komory i będzie stanowił jej obejście, stąd jego nieco żartobliwa nazwa bajpas.

W sierpniu budowniczowie zajmą okolice Atlas Areny i starą jezdnię Bandurskiego. To właśnie na tą tymczasową jezdnię zostanie skierowany ruch spod wiaduktu przy Łodzi Kaliskiej w kierunku Retkini. Będą tutaj dwa pasy ruchu, co



FOT. JACEK ZEMŁA

## Prace ziemne na al. Bandurskiego cały czas trwają.

może generować pewne utrudnienia i korki w godzinach szczytu, ale przejazd będzie jednak możliwy. Zachowany zostanie także wjazd i zjazd na aleję Unii Lubelskiej w kierunku Konstancynowskiej. Bez zmian kursować będą też tramwaje, natomiast zamknięte zostanie podziemne przejście dla pieszych.

Obecnie trwa przygotowywanie nowej organizacji ruchu w tym rejonie.

nie, w przyszłym tygodniu powinniśmy też poznać dokładny termin zamknięcia jezdni Bandurskiego i skierowania ruchu na bajpas. Wykonawca tunelu zakłada, że nastąpi to w pierwszych tygodniach sierpnia. Utrudnienia mogą potrwać nawet dwa lata, bo po ukończeniu komory szlakowej pod ulicą będzie drążyć tunel dla szybkich pociągów.

**JACEK ZEMŁA**

## HANDEL

### GÓRNIAK Ceny warzyw i owoców na targowisku

4 złote za kilogram ogórków gruntowych płacili ostatnio klienci targowiska Górniak. To była najniższa cena za „kiszniaki” w tym miejscu. Drobniejsze egzemplarze kosztowały 5, 6, a nawet 8 zł za kilogram.

Śliwki w ofercie rynkowej z Górniaka kosztowały od 6 zł za kilogram. Większe egzemplarze były droższe. Na targowisku pojawiły się wiśnie. Za te owoce klienci płacili 8 zł za kilogram. Cena ich siostr ciotecznych - czereśni - cały czas utrzymuje się na tym samym

poziomie i wynosi od 12 zł do 30 zł za kilogram. Ta maksymalna cena dotyczyła sporej wielkości owoców odmiany „Regina”. - Wzięłam kilogram śliwek na placzek śliwkowy, który chce upiec na niedzielę - mówi Karolina Tomczyk, którą spotkaliśmy na łódzkim bazarze. - Poczekam do przyszłego tygodnia z kupnem ogórków do kiszienia i zrobię kilka słoików na zimę.

A oto ceny innych owoców i warzyw: bób - 12 zł/kg, fasolka zielona 12 zł/kg, pomidory od 5 zł/kg, ziemniaki 2 zł/kg, papierówka 4,5 zł/kg, papryka od 7 zł/kg.

**LS**



FOT. LILASAYED

## NIERUCHOMOŚCI

# Najdroższe kamienice w Łodzi. Nawet za 13,5 mln zł

13 mln 500 tys. zł to cena za kamienicę o powierzchni 2200 m kw., która znajduje się w bardzo atrakcyjnym miejscu w centrum Łodzi. To też najwyższa cena, jakiej właściciel oczekuje za kamienicę wystawioną na sprzedaż według portalu [nieruchomosci-online.pl](http://nieruchomosci-online.pl).

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

Pozostałe kamienica w porównaniu z nią są już „tanie”. Ceny w Łodzi za budynek ok. 100-letnie to ok. 2 mln zł. Cena za metr kwadratowy wynosi od kilkuset złotych do ok. 6 tys. zł. Cztery z pięciu kamienic są do remontu.

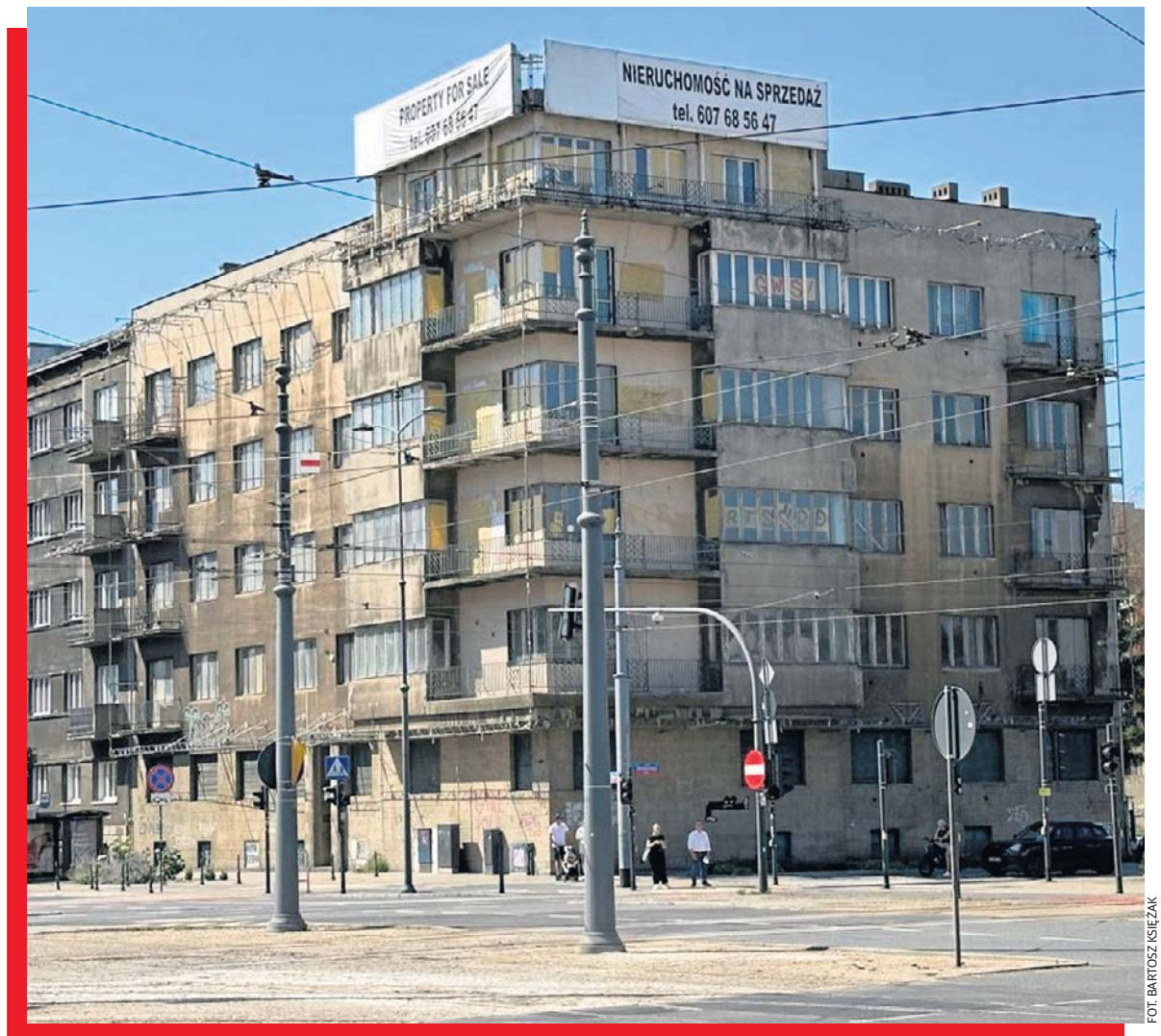
Oto pięć najdroższych kamienic wystawionych w Łodzi na sprzedaż według portalu [nieruchomosci-online.pl](http://nieruchomosci-online.pl).

● Najdroższa kamienica na rogu al. Mickiewicza i al. Kościuszki jest wystawiona na sprzedaż i ma 2200 m. kw. powierzchni. Cena za 1 m. kw. to 6 tys. 81 zł. W budynku z 1930

roku, który stoi na działce o powierzchni 1309 m kw., znajduje się 50 pokoi. Na działce jest także 20 miejsc parkingowych. Kamienica jest do remontu.

● Kamienica przy ul. Rzgowskiej/Bednarskiej wybudowana została w 1902 roku. Sprzedający chciałby otrzymać za nią 2 mln 550 tys. zł. Budynek ma 800 m. kw. Cena za 1 m. kw. to 3 tys. 188 zł. Kamienica przy ul. Rzgowskiej znajduje się na działce o powierzchni 604 m. kw. Do budynku przynależy 1 miejsce parkingowe. Stan kamienicy jest dobry.

● Wystawiona na sprzedaż na tym samym portalu 89-letnia kamienica przy ul. Drewnowskiej wy-



**Najdroższa kamienica to 2200 m kw. powierzchni (6 tys. 81 zł za m kw). W budynku z 1930 roku, który stoi na działce o powierzchni 1309 m kw., znajduje się 50 pokoi. Na działce jest także 20 miejsc parkingowych. Kamienica znajduje się na rogu al. Mickiewicza i al. Kościuszki.**

ceniona została na 2 mln 400 tys. zł. Budynek ma 470 m. kw. Cena za 1 m. kw. to 5 tys. 106 zł. Do budynku przynależą 3 miejsca parkingowe. Jest on do remontu.

● Budynek przy ul. Bandurskiego, który oferowany jest do sprzedaży za 2 mln 100 tys. zł po-

chodzi z 1920 roku. Kamienica ma 328 m. kw. powierzchni. Cena za 1 m. kw. to 6 tys. 389 zł. Działka na której stoi budynek ma 377 m. kw. Do budynku przynależy 1 miejsce parkingowe. Jest on do remontu.

● Najtańsza w naszym zestawieniu jest kamienica przy ul. Pomor-

skiej. Budynek z 1900 roku ma aż 1320 m. kw. powierzchni. Cena za 1 m. kw. to 833 zł. Kamienica znajduje się na działce o powierzchni 870 m. kw. Do budynku przynależy jedno miejsce parkingowe. Jest on do remontu.

©

## Tej choroby nie ma w spisie chorób, a stoi za co piątym wezwaniem karetki przez Łódzian

Bóle brzucha, bóle w klatce piersiowej, wysokie ciśnienie - bardzo często gdy karetka Wojewódzkiej Stacji Ratownictwa Medycznego w Łodzi realizuje takie zgłoszenie okazuje się, że u podłoża wspomnianych dolegliwości leży samotność. Takich wezwań może być nawet 20 proc. Wszystkie dotyczą osób starszych, którzy nie mają bliskich, lub mają tylko dzieci i wnuki przypominają sobie o nich od święta.

Trzy wezwania z ostatniego tygodnia. Starsza pani mieszkająca samotnie w domu pod Łodzią. Ze zgłoszenia wynika, że jest zagubiona, trudno nawiązać z nią kontakt logiczny. Na miejscu medycy słyszą, że seniorka od trzech dni wypija tylko 3 szklanki wody. Jest odwodniona. Konieczna jest hospitalizacja. Kolejna wizyta to odpowiedź na wezwanie wnuczki, która jest za-

niepokojona stanem babci. Na miejscu okazuje się, że młoda kobieta mieszka za granicą i babci nie widziała od 3 miesięcy. Jest zaskoczona, że seniorka jest wychudzona, apatyczna. Trzecie wezwanie to prośba o pomoc wiekowego mieszkańca jednego z łódzkich osiedli. Do tego pacjenta pogotowie jeździ zwykle kilka razy w miesiącu. Tym razem senior zgłasza bóle w klatce piersiowej. Ratownicy mierzą ciśnienie, wysłuchują tego, co starszy człowiek ma do powiedzenia. Chory zapewnia, że już czuje się lepiej. Załoga karetki i opiekunka z ośrodka pomocy społecznej to jedne osoby, które odwiedzają starszego pana.

Samotność często leży u podłoża depresji, zaniedbania, nasilenia chorób przewlekłych. Lekarze i ratownicy pogotowia konsekwencje sa-

motności obserwują codziennie. Powtarzają też, że wielu zagrożeń zdrowia i życia u starszych pacjentów dałoby się uniknąć gdyby senior był otoczony opieką.

- Czasami osoby starsze przestają przyjmować leki stosowane w chorobach przewlekłych, bo nie miał im kto ich zamówić lub wykupić - mówi Adam Stępka, ratownik medyczny i rzecznik prasowy Wojewódzkiej Stacji Ratownictwa Medycznego w Łodzi. - Odstawienie leków prowadzi do udaru, zaburzeń rytmu serca.

Bardzo często jest też tak, że osoby starsze, samotne, których nikt nie odwiedza, bagatelizują swoje dolegliwości. Pogotowie wzywa już gdy ich stan jest bardzo ciężki.

- Kamery, które wiele dzieci i wnuków montuje w mieszkaniach rodziców czy dziadków aby poprawić ich bezpieczeństwo są bardzo

dobrym rozwiązaniem, ale nie zastąpią osoby bliskiej - podkreśla ratownik medyczny. - Człowiek jest istotą społeczną, potrzebuje zainteresowania, tego aby ktoś go wysłuchał.

Osoba starsza pozostawiona sobie w czterech ścianach zaczyna zaniedbywać własne zdrowie, traci zainteresowanie życiem, szybciej się starzeje - podkreśla ratownik medyczny.

Załogi karetek pogotowia często po wezwaniach od osób starszych, które przez rodzinę zostały pozostawione same sobie informują miejscowy ośrodek pomocy społecznej o sytuacji seniora i wnioskuje o objęcie go pomocą, powiadomienie rodziny o tym, że ich matka lub babcia potrzebuje stałej opieki.

Ale kontakty osób starszych ze służbą zdrowia po części wynikające



**Samotność leży u podłoża wielu chorób i nawet co piątego wezwania pomocy pogotowia.**

z samotności to nie tylko wezwania pogotowia. To także osoby starsze przed gabinetem lekarza pierwszego kontaktu, które przyszły porozmawiać z doktorem lub posiedzieć w poczekalni z innymi seniorami. To tak naprawdę wołanie o zainteresowanie, o uwagę, niema prośba aby ktoś im poświęcił trochę czasu i czasami tylko wysłuchał.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

## OD POCIĘTYCH MATERIAŁÓW DO SUPER STYLÓWKI

# Jak Monika opoczyński strój wprowadza na salony

W stroju opoczyńskim przez miasto? W takiej kreacji z pewnością można przykuć uwagę przechodniów. Monika Wiktorowicz stworzyła wyjątkowy projekt, który zaprezentuje dzisiaj w finale ogólnopolskiego konkursu „EtnoTrendy”.

EMILIA KUTLU

Miłość do tradycji i folkloru była w jej domu przekazywana od pokoleń. Już od dawna myślała nad wyjątkową kolekcją inspirowaną ludowym strojem opoczyńskim. Gdy tylko Narodowy Instytut Kultury i Dziedzictwa Wsi ogłosił konkurs na ubiór współczesnym inspirowany strojem ludowym w końcu nadarzyła się okazja, by wykorzystać stare pasiaki babci i prababci.

Udokumentowany przez nią proces szycia na wideo pobił re-

kordy wyświetleń na jej profilu. Monika Wiktorowicz zdobyła najwięcej głosów internautów w konkursie EtnoTrendy i tym samym przeszła do finału. Strój „W moich żyłach płynie opoczyńska krew” Łodzianka zaprezentuje podczas finałowego pokazu - 8 sierpnia w Warszawie.

- Od około 10 lat myślałam o stworzeniu własnej kolekcji opoczyńskiej. W tym roku postanowiłam, że wreszcie to zrobię. Postanowiłam stworzyć jedną sylwetkę z wykorzystaniem oryginalnych materiałów, które przekazała mi mama: dwóch fartuszków, które

były już poplamione i zniszczone przez mole. Nadałam im drugie życie - mówi Monika Wiktorowicz, autorka stroju, który zakwalifikował się do finału.

W domu Moniki pielęgnowała się ludowe zwyczaje. Mama finalistki należy do Koła Gospodyń Wiejskich, pisze i śpiewa ludowe przyspiewki oraz na ważne okazje zakłada tradycyjny strój. Przechowuje te ubrania z ogromnym szacunkiem - wietrzy dwa razy w roku i zabezpiecza przed molami. Sama Monika również jako dziecko nosiła opoczyński pasiak na święta czy procesje Bożego Ciała.

## OD POCIĘTYCH MATERIAŁÓW DO SUPER STYLÓWKI

Fartuchy, które wykorzystała w swoim projekcie Monika, mają ponad 60 lat. Projektantka zdecydowała się na kostium złożony z kilkudziesięciu elementów. Rękawy ręcznie wyszydełkowała - zajęło jej to ponad dwa miesiące. A spodnie składają się aż z dziewięciu elementów (standardowo jedną nogawkę jeansów kroi się z dwóch).

- Z poplamionych i uszkodzonych fartuszków wycięłam fragmenty materiału i uszyłam z nich gorset. Z pozostałych drobnych skrawków

zaprojektowałam torebkę. Aby przyślonąć niedoskonałości tkaniny na torebce, umieściłam tam opoczyńską wycinankę z kogutkami, w którą wkomponowałam subtelne logo mojej pracowni - dodaje Monika.

Pasje

## MIŁOŚĆ DO IGŁY I NITKI PRZEKAZANA W GENACH

Historia u Moniki w rodzinie zaczęła koło. Kiedyś jej dziadek był krawcem i przyjechał ze wsi do Łodzi na kurs, by nauczyć się szycia. Dziś to ona ma swoją pracownię w mieście i uczy kursantów projektowania, wycinania i zszywania.

- Jeśli chodzi o moją przygodę z szyciem to byłam samoukiem. Kiedy zaczynałam w wieku 13 lat, nie było jeszcze poradników na YouTube. W pewnym momencie po prostu zabrałam mamie maszynę do szycia, postawiłam ją na biurku w pokoju i okazało się, że w jakiś magiczny sposób umiem szyc. Jako nastolatka prowadziłam bloga mody, a później wybrałam studia związane z projektowaniem ubioru. Skończyłam architekturę ubioru na Wydziale Technologii Materiałowych i Wzornictwa Tekstyliów Politechniki Łódzkiej - opowiada projektantka.



FOT. EMILIA KUTLU

## BADANIA NAUKOWE

# Profesor chemii z UŁ zbadała jak lakiery hybrydowe wpływa na paznokcie

Dr hab. Kamila Borowczyk, profesor Uniwersytet Łódzkiego, pracownik Katedry Chemii Środowiska na Wydziale Chemii UŁ badała, w jaki sposób noszona przez pół roku hybryda wpływa na stan płytki paznokcia. W badaniach wzięło udział 10 pań, które nigdy wcześniej nie stosowały takiego upiększania. Co dwa tygodnie panie miały zmieniany kolor lakieru. Badania sfinansował Uniwersytet Łódzki.

LILIANA BOGUSIAK-JÓZWIAK

Profesor Kamila Borowczyk też kiedyś nosiła hybrydę przez pół roku. Profesjonalistka zdejmowała jej jeden kolor lakieru, zakładała następny. Po około sześciu miesiącach łodzianka zauważyła, że jej paznokcie są słabsze, dużo bardziej kruche. Gdy zdjęto jej hybrydę razem z bazą okazało się, że płytka paznokcia jest w dramatycznym stanie – popękana, przesuszona, nie spełniała roli

ochronnej. Każde uderzenie czy kontakt z cieplejszą wodą powodowały, że opuszki palców bolały. Postanowiła sprawdzić, co dzieje się z płytką paznokcia kobiety, która nosi taki manicure przez pół roku.

## TAK WYGLĄDAŁY BADANIA

- Wszystkie uczestniczki badania miały zbadany poziom cysteiny i metioniny, aminokwasów siarkowych, które odpowiadają za syntezę keratyny czyli białka odpowiedzialnego za stan naszych paznokci -

mówi Expressowi Ilustrowanemu dr hab. Kamila Borowczyk, profesor Uniwersytet Łódzkiego. - Każda z nich miała również zmierzoną sumiarką grubość paznokci.

Pół roku później, po zdjęciu hybrydy i bazy, profesor badania powtórzyła.

## KTO WZIAŁ UDZIAŁ W BADANIACH?

Pani profesor do udziału w badaniu zaprosiła 10 uczestniczek, które nigdy wcześniej nie nosiły hybrydy.



Profesor Kamila Borowczyk chciałaby również zbadać, w jaki sposób światło stosowane do utwardzania lakierów wpływa na płytkę paznokcia w różnych grupach wiekowych.

Wszystkie zgodziły się uczestniczyć w projekcie przez pół roku. Co dwa tygodni zgłaszały się na uzupełnienie do tej samej profesjonalistki.

## CO POKAZAŁY WYNIKI BADAŃ?

- Po sześciu miesiącach noszenia hybrydy uczestniczki badania miały średnio o 20 proc. mniej cysteiny, średnio nieco poniżej 20 proc. mniej metioniny, a ich paznokcie były o cieńsze średnio o ok. 15 proc. - mówi Expressowi Ilustrowanemu dr hab. Kamila Borowczyk, profesor Uniwersytet Łódzkiego. - Uczestniczki badania zwracały również

uwagę, że ich paznokcie stały się bardziej wrażliwe na dotyk i ciepło.

## KTO SFINANSOWAŁ BADANIA?

Badania zostały sfinansowane ze środków statutowych uczelni. Profesor Kamila Borowczyk chciałaby temat kontynuować, bo coraz młodsze dziewczęta w ten sposób upiększają paznokcie. Bardzo często manicure wykonują samodzielnie, korzystając z lamp bez atestów i nie zawsze przebadanych produktów. Równocześnie pojawiają się kolejne badania wokół tematu hybrydy i raka skóry.

## Można zarobić ponad 10 000 zł. Nie jest wymagane wykształcenie, liczy się fach

Wynagrodzenia dekarzy, mechaników samochodowych i spawaczy bardzo często przekraczają 10 000 zł. W przypadku ofert zagranicznych to nawet ponad 20 000 zł.

Na przykład proponowana pensja dla spawacza aluminium w firmie w Chorzowie to 10 000 zł. Z kolei spawacz/ślusarz w jednej z firm w Niemczech może zarobić 23 000 zł brutto. - Osoby, które szybko zdobywają doświadczenie i specjalizują się w konkretnych zadaniach, bardzo często doganiają, a nierzadko przeganiają finansowo ludzi z wyższym wykształceniem - twierdzi Magda Dąbrowska, prezeska Grupy Progres

Co piąte ogłoszenie o pracę nie wymaga wyższego wykształcenia - wystarczające są kwalifikacje zawodowe, średnie lub nawet podstawowe. A wśród takich ofert ok. 17% proponuje wynagrodzenie na start przekraczające 10 tys. zł brutto. Proponowane przez firmy pensje przekraczające tę kwotę najczęściej pojawiają się w branżach takich jak transport międzynarodowy, logistyka, budownictwo czy produkcja przemysłowa - wynika z danych Grupy Progres.



Proponowana pensja dla spawacza aluminium w firmie w Chorzowie to 10 000 zł.

Największe możliwości zatrudnienia dla osób bez wykształcenia wyższego koncentrują się w kilku kluczowych sektorach: logistyce i magazynach, produkcji przemysłowej, budownictwie, transporcie,

handlu detalicznym, gastronomii (HoReCa), usługach porządkowych oraz prostych usługach technicznych. Z danych Grupy Progres (analizy prowadzono w maju 2026 r.) wynika, że pracodawcy z branży

logistycznej szukają osób m.in. na stanowiska: magazyniera, operatora wózka widłowego, pakowacza, operatora linii produkcyjnej. W branży budowlanej najbardziej pożądanymi są: murarz, zbrojarz, cieśla, tynkarz, brukarz. Branża transportowa, która boryka się z gigantycznymi niedoborami pracowników, niezmiennie szuka: kierowców ciężarówek i kurierów. Deficyty widać też w sektorze handlowym (choć tu akurat na starcie płać na podstawowych stanowiskach są niewiele wyższe od minimalnej płacy), a także w sektorze mechaniki samochodowej. Oprócz tego na pracę i stosunkowo dobre płać - już od lat - mogą liczyć doświadczeni spawacze i elektromonterzy.

Podobne wnioski płyną z analiz Pracuj.pl. W tym portalu najwięcej ofert zatrudnienia proponuje szeroko pojęty sektor pracy fizycznej i sprzedaży.

Firma podaje też, że w pracę fizyczną staje się w pełni świadomym i docelowym wyborem, a nie tylko zajęciem na chwilę. W pierwszej połowie ubiegłego roku praca fizyczna wygenerowała 12% aplikacji. W tym samym okresie tego roku było to już 14%.

Sektor - jak twierdzi Bartłomiej Urbański - wciąż musi mierzyć się ze swoimi wyzwaniami, takimi jak zmęczenie fizyczne czy poczucie braku perspektyw na rozwój.

Ile można zarobić? Oto kwoty na wybranych stanowiskach (oferty krajowe i zagraniczne, kwoty w zł brutto):

- 9 500 - spawacz TIG (Koszalin),
- 14 900 - spawacz TIG (Holandia),
- 7 500 - spawacz (Olkusz),
- 10 000 - spawacz aluminium (Chorzów),
- 23 000 - spawacz/ślusarz (Niemcy),
- 21 000 - spawacz MAG, elementy do dźwigów, (Niemcy),
- 12 000 - mechanik pojazdów ciężarowych i naczep (Janowo),
- 12 000 - mechanik samochodowy (Warszawa),
- 13 000 - mechanik samochodowy (Zielona Góra),
- 7000-10 000 - mechanik samochodowy/elektronik samochodowy (Grodzisk Mazowiecki),
- 8 000-10 000 - dekarz, Kruszyzna (pow. częstochowski),
- 19 000-24 000 - dekarz/cieśla (Niemcy),
- 6 000-11 000 - dekarz (Lublin),
- 12 000-14 000 - murarz (Rzeszów),
- 18 000-20 000 - murarz (Szwecja),
- 6 500-7 200 - magazynier/operator wózka widłowego (Gliwice),
- 19 800-26 000 - operator urządzeń i maszyn produkcyjnych (Niemcy), wymagana znajomość języka niemieckiego.

**ŹRÓDŁO: OFERTY PRACUJ.PL**  
**AGNIESZKA KAMIŃSKA**

## KOLEJNA ZABYTKOWA FABRYKA W CENTRUM ŁÓDZI ODZYSKAŁA DAWNĄ ŚWIETNOŚĆ

# Czerwona cegła symbolem ziemi obiecanej

Zakończyła się rewitalizacja zabytkowej fabryki Natana Koppela w centrum Łodzi, w której będą nowoczesne biura i lokale gastronomiczne. Trwają ostatnie prace porządkowe.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

Chodzi o ciekawy, stylowy budynek z czerwonej cegły – tak typowej dla dawnej Łodzi przemysłowej – przy ul. Sienkiewicza 63. Renowacja fabryki szła jak po grudzie, bowiem poprzedni wykonawca nagle opuścił plac budowy i trzeba było szukać nowego. Stąd prawie roczna przerwa w remoncie. Kłopoty zostały za-

żegnane i teraz wszystko zmierza do pomyślnego finału.

Przedsięwzięcie jest niezwykle istotne, bowiem zmienia pejzaż centrum miasta w obrębie pasaży Schillera oraz ulic Sienkiewicza, Nawrot i Piotrkowskiej. Sąsiednią fabrykę przy ul. Sienkiewicza 61A już odnowiono, dzięki czemu powstała nowa droga łącząca ul. Na-

wrot z pasażem Schillera i – dalej – z ul. Tuwima. W ramach gruntownego remontu dawna fabryka Koppela, w której pojawiła się winda, został podwyższona, zaś poddasze rozbudowane.

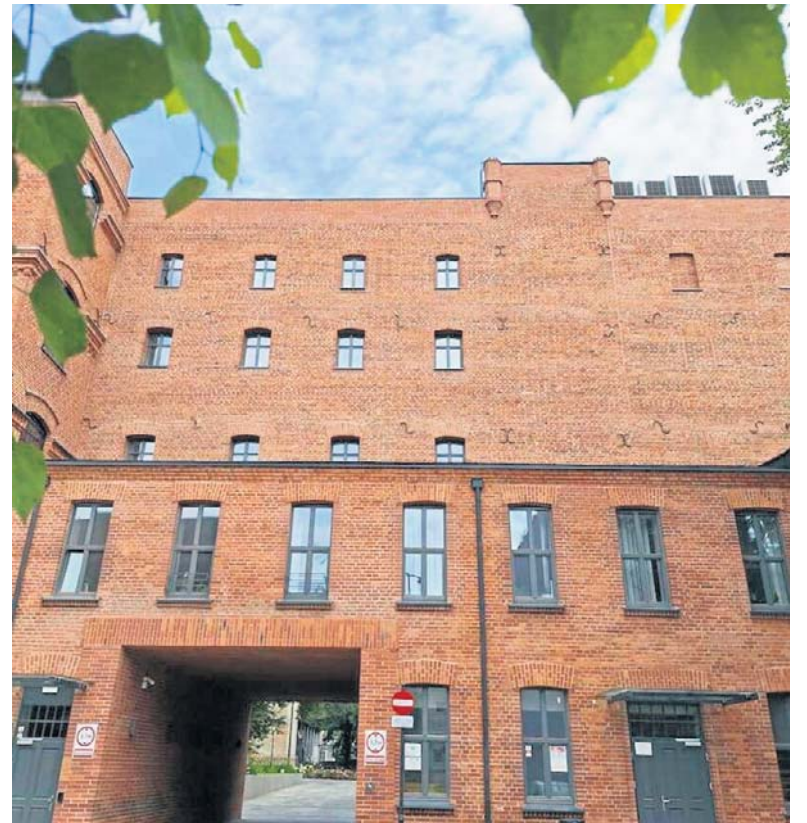
Obiekt pochodzi z przełomu XIX i XX wieku. Najpierw działała tam przedsiębiorstwa wysokiej jakości przędzy chesankowej należąca do Natana Koppela, a później fabryka pończoch Józefa Józefowicza oraz tkalnia wyrobów wełnianych i bawełnianych Dawida Basiewiczza.

Potem zmieniali się zarówno właściciele, jak i charakter produkcji. Wiele wskazuje na to, że w okresie międzywojennym właścicielami fabryki i pobliskiej kamienicy pod tym samym adresem była rodzina Piltzerów. Do dziś przetrwał budynek główny fabryki oraz oficyna pofabryczna.

**Łódzkie historie**



Odnowiona dawna, zabytkowa fabryka Koppela, Józefowicza, Basiewiczza i innych fabrykantów.





Renta wdowia to rozwiązanie, które pozwala połączyć rentę rodzinną po zmarłym małżonku z własnym świadczeniem, np. emeryturą lub rentą z tytułu niezdolności do pracy

**Ei** Świadczenia

# Renta wdowia. Jakie trzeba spełnić warunki

Od 1 stycznia 2025 roku obowiązują przepisy, dzięki którym emeryci i renciści po stracie małżonka mogą otrzymać dodatkowe wsparcie finansowe. Wyjaśniamy, jak się o nie ubiegać i jakich błędów nie popełniać składając wniosek.

**MAŁGORZATA STEMPINSKA**

Ci z nas, którym dopisze szczęście, zestarzeją się. Szczęściu jednak można pomóc: nie tylko geny decydują o tym, czy dożyjemy np. setki. Kto chce żyć długo (i w dobrej kondycji), powinien już teraz zacząć wprowadzać w swoim życiu zmiany, które sprzyjają długowieczności.

Dwie geriatriki, Lee Lindquist i H.Renta wdowia nie jest nowym świadczeniem. To rozwiązanie, które pozwala połączyć rentę rodzinną po zmarłym małżonku z własnym świadczeniem, np. emeryturą lub rentą z tytułu niezdolności do pracy, także wtedy, gdy świadczenia są wypłacane przez różne organy emerytalno-rentowe, takie jak ZUS, KRUS, WBE, ZER MSWiA czy

BE SW. Można otrzymywać 100 proc. własnego świadczenia i 15 proc. renty rodzinnej po współmałżonku albo odwrotnie - 100 proc. renty rodzinnej (która dla jednej osoby wynosi 85 proc. świadczenia, które przysługiwałoby osobie zmarłej) i 15 proc. świadczenia własnego. Od 1 stycznia 2027 roku drugie świadczenie zostanie zwiększone z 15 do 25 proc. Można wybrać, które świadczenie będzie wypłacane w całości, a które w części - tak, żeby było to dla nas korzystniejsze. Osoba składająca wniosek może też we wniosku zaznaczyć, aby wyboru najkorzystniejszego wariantu wypłaty dokonał ZUS.

## DLA KOGO RENTA WDOWIA

Samo posiadanie statusu wdowy lub wdowca oraz prawo do dwóch

świadczeń nie wystarczą, aby uzyskać „rentę wdowią”. **Należy łącznie spełnić następujące warunki:**

- mieć co najmniej 60 lat (w przypadku kobiet) lub 65 lat (w przypadku mężczyzn),
- do dnia śmierci małżonka pozostawać z nim we wspólności małżeńskiej,
- nabyć prawo do renty rodzinnej po zmarłym małżonku nie wcześniej niż przed ukończeniem 55 lat (kobieta) i 60 lat (mężczyzna),
- nie pozostawać obecnie w związku małżeńskim.

- Wdowie lub wdowcowi przysługuje prawo do zbiegu świadczeń z rentą rodzinną wyłącznie po ostatnim małżonku. Warto podkreślić, że prawo do wypłaty świadczeń w przypadku zbiegu z rentą rodzinną wygasa z dniem poprzedzającym zawarcie nowego związku małżeńskiego przez osobę uprawnioną - zaznacza Krystyna Michałek, regionalna rzeczniczka prasowa ZUS w województwie kujawsko-pomorskim.

## ILE MAKSYMALNIE MOŻE WYNIĘŚ RENTA WDOWIA

Całkowita kwota wszystkich świadczeń nie może przekraczać trzykrotności minimalnej emerytury, czyli od 1 marca br. 5935,47 zł brutto. Limit ten obowiązuje do 28 lutego 2027 r. Jeśli suma świadczeń przekracza tę kwotę, zostaje pomniejszona o wartość przekroczenia. Natomiast gdy już jedno świadczenie, na przykład emerytura albo renta rodzinna, jest równe temu limitowi lub go przekracza, renta wdowia nie przysługuje i wypłacane jest tylko jedno świadczenie. Oznacza to, że osoby otrzymujące na przykład emeryturę w wysokości 6000 zł brutto nie nabędą prawa do renty wdowiej.

Do limitu renty wdowiej wlicza się świadczenia wypłacane łącznie, na przykład:

- emeryturę i rentę rodzinną po zmarłym małżonku,
- świadczenia wypłacane przez instytucje zagraniczne,
- a także inne niż jednorazowe świadczenia i dodatki, takie jak dodatek pielęgnacyjny czy ryczałt energetyczny, przyznane na podstawie ustawy emerytalnej lub odrębnych przepisów.

## JAK ZŁOŻYĆ WNIOSEK O RENTĘ WDOWIĄ DO ZUS

Jeśli spełniamy warunki do uzyskania renty wdowiej, wniosek ERWD możemy złożyć w dowolnym momencie. Można to zrobić elektronicznie przez platformę eZUS, osobiście w placówce ZUS (lub właściwej instytucji emerytalno-rentowej) albo przesać pocztą.

Przed złożeniem wniosku warto sprawdzić, czy mamy już ustalone prawo do własnego świadczenia (np. emerytury lub renty z tytułu niezdolności do pracy) oraz renty rodzinnej po zmarłym małżonku. Jeśli nie, wniosek o rentę wdowią można złożyć jednocześnie z wnioskiem o przyznanie brakującego świadczenia.

## JAKIE BŁĘDY POPEŁNIANE PRZY SKŁADANIU WNIOSKÓW O RENTĘ WDOWIĄ

Najczęściej popełnianym błędem jest niewłaściwe wypełnienie rubryk na stronie 3 wniosku, w sekcji dotyczącej oświadczenia wnioskodawcy. Klienci często zaznaczają odpowiedź „nie” w odniesieniu do informacji „mam przyznane inne świadczenie lub mam złożony wniosek o inne świadczenie i oczekuję na decyzję w tej sprawie”. W tym pytaniu klient informuje, czy przysługuje mu inne świadczenie takie jak emerytura, z którego nie korzysta, ponieważ zdecydował się na rentę rodzinną jako korzystniejsze rozwiązanie. Może się również zdarzyć, że klient ma przyznaną rentę rodzinną, która jest jednak zawieszona z powodu otrzymywania wyższej emerytury.

- Jeśli wdowa lub wdowiec ma już ustalone prawo do swojej emerytury lub renty rodzinnej po zmarłym małżonku, ale jedno z tych świadczeń zostało zawieszone, należy zaznaczyć odpowiedź „tak”. Taką samą odpowiedź należy również wybrać w przypadku, gdy wniosek o przyznanie drugiego świadczenia został złożony niedawno, a osoba ta nigdy wcześniej się o nie ubiegała - podpowiada Krystyna Michałek.

W pozycji „mam przyznane inne świadczenie lub mam złożony wniosek o inne świadczenie i oczekuję na decyzję w tej sprawie” klienci często pomijają odpowiedź na pytanie dotyczące zagranicznych instytucji pozostawiając te pola puste. Wypełnienie formularza ERWD w ten sposób może prowadzić do konieczności przeprowadzenia postępowania wyjaśniającego, co z kolei wydłuży czas rozpatrywania wniosku o świadczenie. Dlatego warto dokładnie i bez pośpiechu przeanalizować wniosek, aby udzielić właściwych odpowiedzi.

## GDZIE POMOGA WYPEŁNIĆ WNIOSEK O RENTĘ WDOWIĄ?

Osoby potrzebujące wsparcia w wypełnieniu wniosku, mogą liczyć na pomoc pracowników ZUS-u. Podczas wizyty w placówce pracownik zapyta m.in. o numer PESEL, datę śmierci współmałżonka, po którym przysługuje renta rodzinna, a także o wspólność małżeńską, czyli czy prowadzone było wspólne gospodarstwo domowe, czy małżonkowie wspólnie zamieszkiwali lub łączyły ich inne więzy.

Na wizytę w placówce ZUS należy zabrać ze sobą dokument tożsamości, taki jak dowód osobisty lub paszport. Można również skorzystać z e-Dowodu dostępnego w aplikacji „mObywatel”, który umożliwi pracownikowi Sali Obsługi Klientów potwierdzenie tożsamości.

- Należy również podać numer rachunku bankowego, na który ma być przekazywana renta wdowia. Niestety, wiele osób o tym zapomina. Jeśli dotychczas ZUS wypłacał świadczenie za pośrednictwem poczty, klient ma możliwość kontynuowania tego sposobu lub zmiany na wypłatę bezpośrednio na konto w banku - mówi Krystyna Michałek.

## CO ZROBIĆ, GDY ZUS ODMÓWI PRYZNANIA RENTY WDOWIEJ? ODWOŁANIE I PROCEDURY PRAWNE

Od decyzji przysługuje odwołanie, które należy wnieść pisemnie lub ustnie do protokołu, za pośrednictwem jednostki organizacyjnej ZUS-u, która wydała decyzję, do sądu okręgowego - sądu pracy i ubezpieczeń społecznych, w terminie miesiąca od dnia doręczenia decyzji. Postępowanie odwoławcze jest wolne od opłat.

Zalipie. Pięknymi kwiatami ozdobione są nie tylko domy, ale też obory, psie budy czy studnie.



Podróże po Polsce



FOT. BARBARA WOZNICA

Klasa w szkole w skansenie w Zubrzycy Górnej.

się również nazywana drewnianą katedrą cerkiew greckokatolicka w Radrużu. We wnętrzu cerkwi podziwiać można cenne polichromie z XVII w. i ikonostas, który powrócił do niej po wielu latach nieobecności. Za światowe dziedzictwo uznano także cerkwie w Smolniku nad Sanem, Turzańsku i w Chotyńcu.

#### PERELKI ARCHITEKTONICZNE W MAŁOPOLSCE

Szlak Architektury Drewnianej w Małopolsce to ponad 1500 km, 255 budowli i zespołów zabudowy. Są wśród nich perełki architektoniczne w skali świata - zabytki wpisane na Listę światowego dziedzictwa kulturalnego i przyrodniczego UNESCO: kościoły w Powroźniku, Binarowej, Dębnie Podhalańskim, Lipnicy Murowanej i Sękowej. Wyjątkowe są cerkwie w Owczarach, Kwiatoniu i Brunarach Wyżnych. Wpisany na listę UNESCO kościół św. Leonarda w Lipnicy Murowanej jest jednym z najstarszych i najcenniejszych kościołów drewnianych w Małopolsce - wybudowany według tradycji już w 1141 roku na miejscu pogańskiej gontyny, z której wedle podań pochodzi tak zwany słup Światowida, wspierający od tyłu ołtarz świętego Leonarda. Powstać zatem mógł na krótko przed II wyprawą krzyżową i na długo przed erą wielkich odkryć geograficznych.

Kościoły i cerkwie to tylko część niezwykle cennych zabytkowych budynków drewnianych. Na małopolskim Szlaku Architektury Drewnianej turyści napotkają również dwory: w Łopusznej (obecnie mieści się w nim Muzeum Kultury Śląskiej), prezentujące dawną siedzibę średniozamożnej szlachty. Obejrzeć można m.in. wnętrza kuchni dworskiej oraz ekspozycję etnograficzną wewnątrz podhalańskich z XIX wieku) czy Laskowej, wille uzdrowiskowe w Krynicy-Zdroju.

Szlak to również zabudowania w małych miasteczkach (Lanckorona, Ojców, Stary Sącz, Muszyna), wiejskie chałupy (Chochołów) i drewniane budowle w stylu zapańskim (Willa pod Jedłami,

Jaszczurówka). Warto też odwiedzić małopolskie skanseny: Zalipie, Wygiełzów, Nowy Sącz, Sidzina, Zubrzyca Górna, Szymbark, Jurgów. Czekają tam na odwiedzających autentyczne chłopskie chaty, pańskie dwory, stuletnie karczmy czy drewniane wiatraki. Wizyta w skansenach jest jak podróż w czasie. Co ważne, skanseny posiadają swoje aplikacje, audioprzewodniki, dzięki czemu ich zwiedzanie jest prawdziwą lekcją historii.

#### DREWNIANE DZIEDZICTWO NA ŚLĄSKU

Szlak śląski ma długość 1060 km i znajdują się na nim aż 93 zabytkowe obiekty: kościoły, kaplice, dzwonnice, chałupy, karczmy, leśniczówki, pałacyk myśliwski, obiekty gospodarcze (młyn wodny i spichlerze) w ich naturalnym otoczeniu.

Na szlaku znajdują się też dwa skanseny: Górnośląski Park Etnograficzny w Chorzowie i Zagroda Wsi Pszczyńskiej w Pszczynie. Za najstarsze obiekty leżące na szlaku uchodzą kościoły Wszystkich Świętych w Sierotach (pow. gliwicki) i Łaziskach (pow. wodzisławski), wzniesione w połowie XV wieku. Szlak podzielony jest na pięć pętli: beskidzka, pszczyńska, rybnicka, gliwicka i częstochowska oraz posiada też liczącą 326 km trasę główną łączącą miejscowość Gwoździany z Jeleśnią i prowadzącą dalej do Lachowic w województwie małopolskim.

Najstarszym zabytkiem na szlaku jest kościół pw. Wszystkich Świętych w Sierotach pochodzący z ok. 1470 roku. Poza nim na największą uwagę zasługują także: kościół św. Marcina w Cwiklicach z końca XV w. - jeden z najstarszych kościołów z cennym wyposażeniem i gotyckim tryptykiem - oraz kościół św. Katarzyny Aleksandryjskiej w Sierakowicach, nazywany też Śląską Sykstynią ze względu na zachowaną kompletną polichromię ścian z XVIII wieku. Jeśli chodzi o formę architektoniczną, koniecznie trzeba zobaczyć kościół św. Michała w Żernicy oraz kościół św. Trójcy w Koszęcinie - wyróżniające się bogatym i niezwykle cennym wyposażeniem oraz polichromią.

# Atrakcyjne i zabytkowe, czyli Szlakiem Architektury Drewnianej

Kościoły, kaplice, dzwonnice, chałupy, karczmy, leśniczówki, młyny, skanseny - to wszystko znajdziecie na Szlaku Architektury Drewnianej. Niektóre z obiektów znalazły się na Liście Światowego Dziedzictwa UNESCO.

EMIL HOFF

Zabytkowa polska architektura drewniana to europejski ewenement. W innych krajach zachodniej Europy prawie nie spotyka się tak starego i tak dobrze zachowanego drewnianego budownictwa, nawet gotyckiego.

Szlak Architektury Drewnianej powstał w 2001 roku z inicjatywy województwa małopolskiego. Projekt jest sposobem na ocalenie przed zapomnieniem zabytków architektury dawnej wsi. Niektóre z obiektów szlaku zostały wpisane na listę UNESCO. Łączna długość szlaku wynosi ponad 3000 km. Dzieli się on na trzy zasadnicze części regionalne, a te z kolei podzielone są na jeszcze mniejsze odcinki. Razem znajduje się na nim prawie 450 obiektów. Szlak przebiega przez trzy województwa: małopolskie, podkarpackie i śląskie. Na turystów czekają tam architektoniczne perełki. Wszystkie obiekty na Szlaku Architektury

Drewnianej są oznakowane tablicami, a dojazd do nich wskazują znaki drogowe. Wiele z tych obiektów, szczególnie skanseny czy kościoły i cerkwie, w sezonie letnim jest dostępnych dla zwiedzających. To niepowtarzalna okazja, aby zobaczyć piękno, przenieść się w czasie, poczuć zapach starego drewna, a także wyciszyć się i odpocząć.

#### DZIEWIĘĆ TRAS NA PODKARPACIU

Szlak Architektury Drewnianej w województwie podkarpackim liczy aż 1200 kilometrów podzielonych na 9 turystycznych tras. Wiodą do ponad 130 zabytków rozsianych po całym regionie. Większość to budowle sakralne, które przypominają historię polsko-ruskiego pogranicza. Tutejsze lasy przyczyniły się do rozkwitu sztuki ciesielskiej.

Na Podkarpaciu, w Haczowie, znajduje się drewniany kościół gotycki z końca XIV wieku - największy w Europie i najstarszy w Polsce. Wpisany został na Listę światowego

dziedzictwa UNESCO i jest jednym z sześciu takich skarbów na podkarpackim szlaku. Wybudowany w drugiej połowie XV w. kościół w Haczowie przez setki lat służył mieszkańcom wsi. Był dla nich miejscem wyjątkowym między innymi ze względu na cudowną, słynącą łaskami gotycką Pietę (liczącą ponad 600 lat!), którą ponoć przyniosły wody Wisłoka. Dla wiernych z Haczowa i przyjezdnych pielgrzymów cudowna figura Matki Bożej Bolesnej do dziś ma szczególne znaczenie.

Na listę cennych zabytków trafił również kościół w Bliznem z monumentalną dekoracją malarską - obrazkową Biblią Ubogich. Kościół pochodzi najprawdopodobniej z trzeciej ćwierci XV w. Ciekawostką kościoła w Bliznem jest figura Matki Bożej Królowej Pełnej Łaski znajdująca się w ołtarzu bocznym. Ocalała cudem Madonna jest niezwykle cenna: wyrzeźbiona została około 1515-1520 roku na podstawie ryciny Albrechta Dürera. Na liście znajduje

Do długiego życia warto się przygotować i zawczasu zmienić nawyki.



**Ei** Zdrowie seniora

# 10 błędów - przez te nawyki skracasz sobie życie

Badania potwierdzają, że proces starzenia można wspierać poprzez odpowiedni styl życia, profilaktykę oraz świadome dbanie o organizm. Ważną rolę pełnią też w nim nasze nawyki. Dwie doświadczone ekspertki geriatrici zebrały listę 10 powszechnych błędów, które odbierają ludziom szansę na długowieczność. Sprawdź, ile z nich popełniasz i jak to naprawić, nim będzie za późno.

EMIL HOFF

Ci z nas, którym dopisze szczęście, zestarzeją się. Szczęściu jednak można pomóc: nie tylko geny decydują o tym, czy dożyjemy np. setki. Kto chce żyć długo (i w dobrej kondycji), powinien już teraz zacząć wprowadzać w swoim życiu zmiany, które sprzyjają długowieczności.

Dwie geriatrici, Lee Lindquist i Heather Whitson, stworzyły listę nawyków, które nam wyjątkowo szkodzą i odbierają szansę na długie życie. Im wcześniej pozbędziesz się złych nawyków, tym większa szansa, że zachowasz dobre zdrowie na bardzo długo.

Oto błędy, które odbierają ci szansę na długowieczność.

## BRAK WYKONYWANIA BADAŃ PROFILAKTYCZNYCH

W Polsce profilaktyka niestety leży, tymczasem to właśnie odpowiednie badania, wykonywane profilaktycznie nawet bez żadnych objawów, pozwalają wykryć groźne choroby we wczesnych stadiach, z rakiem na czele.

Według WHO ponad 90 proc. populacji świata zostanie dotkniętych rakiem w ten czy inny sposób. By nie dać się zaskoczyć nowotworowi i innym chorobom, wykonuj badania profilaktycznie regularnie i trzymaj się ścieżki leczenia. Nie zaniedbuj też szczepień ochronnych.

## NIEDOSTATECZNA SOCJALIZACJA

Relacje społeczne są bardzo dobre dla mózgu i mają bezpośrednie

przełożenie na nasz ogólny poziom szczęścia, o ile przestajemy z ludźmi pozytywnymi i zadowolonymi. Zastawanie się z osobami o negatywnym usposobieniu, ciągle narzekającymi i smutnymi, może z kolei mieć na nas zły wpływ. Dlatego warto zadbać o to, by mieć w kręgu znajomych osoby pozytywne, i by stale uzupełniać ten krąg nowo poznanymi.

## NIEDOSTOSOWANIE LISTY LEKARSTW DO WIEKU

To zaskakująco powszechny, choć prosty błąd. Ludzie zaczynają przyjmować jakieś leki, gdy mają 40 czy 50 lat, i łykają je nadal jeszcze np. po siedemdziesiątce. Tymczasem niektóre z leków wraz z upływem lat przestają być potrzebne, a nawet mogą stać się szko-

dliwe, np. leki nasenne czy przeciwlękowe mogą czasem zaćmiewać umysł, pogarszać koncentrację czy zwiększać ryzyko upadku u osób starszych.

Dlatego należy regularnie konsultować listę przyjmowanych leków z lekarzem lub farmaceutą, by się upewnić, że wszystkie specyfiki, które się na niej znajdują, na pewno są nadal potrzebne.

## ZANIEDBYWANIE ĆWICZEŃ

Trudno przecenić, jak wielki pozytywny wpływ na nasze zdrowie ma regularne uprawianie ćwiczeń.

Ruch pomaga nam kontrolować wagę, utrzymać dobrą mobilność, wzmacnia krążenie i natlenienie, poprawia nam nastrój. Zaleca się, by każda osoba zażywała ok. 75 minut intensywnego ruchu w tygodniu lub ok. 150 minut łagodniejszych ćwiczeń. Seniorom wskazane są np. spacer. Oczywiście nie ma co czekać do emerytury, by zacząć się ruszać. Im wcześniej wprowadzisz ćwiczenia do codziennej rutyny, tym większe korzyści z nich będziesz odczuwać na starość.

## PALENIE

Rak płuc to najpowszechniejszy rodzaj nowotworu złośliwego. Badania wskazują na silny związek palenia z ryzykiem zachorowania na ten nowotwór. Dodatkowo papierosy mają bardzo zły wpływ na cały układ oddechowy, zwiększają też ryzyko udaru. Kto chce długo żyć, powinien rzucić palenie. Lekarz może doradzić ci odpowiednią metodę wyjścia z nałogu.

## ZŁA DIETA

Jesteśmy tym, co jemy, a jedzenie to w istocie podstawowe i najważniejsze lekarstwo. Jeśli nasze posiłki

są złej jakości i niebalansowane, nasze ciało odczuje to prędzej czy później.

Zdrowa dieta z kolei utrzymuje nas w dobrej kondycji niezależnie od wieku. Za wyjątkowo dobroczynną dla naszych organizmów uchodzi dieta śródziemnomorska, oparta na rybach, warzywach i owocach, i produktach pełnoziarnistych.

Na starość zmiana nawyków przychodzi z trudem. Jeśli podejrzewasz, że twoja aktualna dieta może nie być najzdrowsza, skonsultuj się z lekarzem i wprowadź odpowiednie zmiany.

## NIEDOSYPIANIE

Człowiek potrzebuje od 7 do 9 godzin snu każdej nocy. Stałe niedosypianie zwiększa ryzyko demencji i chorób serca, zmniejsza odporność na stres, pogarsza nastrój. Dlatego warto zadbać o zdrowy sen.

Starsze osoby często potrzebują go mniej niż młode. By poprawić swój sen, odstaw kofeinę i alkohol, kładź się spać i wstawaj stale o tych samych godzinach, a jeśli zdarza ci się chrapać lub cierpisz na bezdech, skonsultuj się z lekarzem. Odpowiednia kuracja może ci przywrócić zdrowy sen.

## STRES

Nadmierne stresowanie się to niestety jeden z kluczowych czynników skracających nam przewidywaną długość życia. Stres osłabia nasz układ odpornościowy, zaburza metabolizm i sen, podnosi ciśnienie krwi.

Jeśli odczuwasz silny i stały stres związany z pracą czy życiem prywatnym, skonsultuj się z lekarzem, który może skierować się na odpowiednią terapię. Im wcześniej nauczysz się radzić sobie ze stresem, tym większą będziesz miał szansę na dożycie późnej starości.

## ZANIEDBYWANIE PLANOWANIA NA OSTATNIE LATA ŻYCIA

Liczymy na to, że starość upłynie nam przyjemnie i beztrudnie, i nie lubimy myśleć o negatywnych aspektach późnego wieku, jak ograniczenie mobilności czy nawarstwienie się problemów zdrowotnych. Tymczasem ważnym czynnikiem, który umożliwia dożycie późnej starości, jest odpowiednie zaplanowanie sobie ostatnich 10-20 lat życia pod kątem właśnie codziennej egzystencji.

## ZANIEDBYWANIE PLANOWANIA PRZYSZŁOŚCI FINANSOWEJ

W ciągu całego życia warto pamiętać, że starość też kosztuje, i zadbać o odpowiedni poziom biernego dochodu na ostatnim etapie życia, czy to w formie emerytury, czy konta rentierskiego, zysków z wynajmu lub inwestycji - możliwości jest sporo. Im wcześniej zaczniesz myśleć o finansowaniu swojej długowieczności, tym lepiej.

# Anginka to hit. Odświeży powietrze, ozdobi mieszkanie i przyda się do herbaty

**Ei** Dom i ogród

Tak zwana anginka, czyli geranium albo pelargonium pachnąca, to wyjątkowo pożyteczna roślina doniczkowa. Do tego pięknie wygląda, a jej liście mają przyjemny, odświeżający zapach. Roślinę uprawianą w naszych mieszkaniach botanicy określają jako pelargonie pachnącą (*Pelargonium graveolens*), choć uprawiamy najczęściej mieszańce pochodzące od tego gatunku. Czasem można także spotkać nazwę pelargonium szorstka.

I. BURKOWSKA, K. LASZCZAK

W Polsce anginka była popularna przed laty i często kojarzy się ją z rośliną z „babinego parapetu”. Jednak - jak na wiele roślin - wróciła na nią moda. Przed dłuższy czas była trudna

do zdobycia, ale obecnie pojawia się w kwaciarniach i marketach.

Anginka, czyli pelargonium pachnąca, nie jest wymagająca i z jej uprawą poradzi sobie nawet niedoświadczona osoba.

Geranium jest rośliną wieloletnią o gałęzistych, drewniejących pę-

dach. Ma jasnozielone liście na długich ogonkach, a całą roślinę pokrywają drobne włoski. Pod nimi znajdują się gruczoły, a w nich olejki eteryczne o delikatnym cytrynowo-różanym zapachu.

Ta roślina także kwitnie, choć w doniczkach robi to rzadko.

## MIEJSCE, ŚWIATŁO I ZIEMIA

W Polsce geranium uprawia się tylko w doniczkach. Ta roślina potrzebuje jasnego i ciepłego miejsca, jednak światło musi być rozproszone. Idealne miejsce to parapet okna wychodzącego na wschód lub zachód. Lato może spędzić na balkonie lub tarasie, najlepiej w miejscu osłoniętym od deszczu i również takim, gdzie słońce nie pada bez przerwy.

Anginka dobrze rośnie w żyznej, ale przepuszczalnej ziemi.

## PODLEWANIA LATEM I ZIMĄ

Podlewanie anginki różni się dość znacznie latem i zimą. W cieplejszych miesiącach, gdy intensywnie rośnie, potrzebuje jej sporo, ale nie lubi wody zalegającej wokół korzeni. Dlatego trzeba ją podlewać systematycznie, ale uważnie. Jeśli ma za mało wody, szybko to poznamy po lekko opadających liściach - po podlaniu niemal natychmiast podniosą się.

Zimą anginkę należy podlewać rzadziej, gdy wierzchnia warstwa podłoża lekko przeschnie (ale również wtedy obserwujmy liście). Z dwójga złego lepiej anginkę czasem przesuszyć niż ciągle zalewać wodą.

## JAK PRZYCINAĆ GERANIUM? NIE BÓJ SIĘ TEGO

Podczas pielęgnacji anginki należy pamiętać o regularnym przycinaniu pędów, żeby nadać roślinie ładny kształt i pobudzić ją do wzrostu. Jeśli robimy to regularnie, wystarczy uszczykiwać same końcówki pędów.

Natomiast jeśli zaniedbaliśmy tego zabiegu i anginka wyrosła mocno, ale jest słabo rozkrzewiona, wiosną możemy skrócić pędy nawet o połowę - młode liście szybko pojawią się na łodygach.

## ANGINKA JEST POMOCNA PRZY WIELU DOLEGLIWOŚCIACH

Liście anginki mają właściwości lecznicze, są pomocne przy wielu dolegliwościach, m.in.:

- w reumatyzmie - można sporządzać z nich okłady na bolące miejsca;

- na ból uszu - podobno skutecznie działa wkładanie do nich świeżych liści (owinąć je w cienki gazik i nie wkładać za głęboko) lub olejku z nich;

- działają łagodząco na skórę - geranium likwiduje liszaje, choroby skóry, egzemy. Jak skorzystać z ich właściwości? Garść świeżych listków drobno kroimy i dodajemy do kąpieli (bezpośrednio do wanny z wodą lub po zaparzeniu pod przykryciem).

## ZASTOSOWANIE W KUCHNI

Listki i kwiaty geranium można kanalizować, by wykorzystywać je do dekoracji ciast i deserów. Dodatkowo wieczorna inhalacja z liści geranium działa na niektóre osoby nasennie. Osoby, które sporo się stresują, mogą pić uspokajającą lemoniadę z geranium. Aby ją przygotować, należy poszatkować liście geranium (pół garści) i wymieszać je z kilkoma łyżkami miodu. Po co najmniej dwóch godzinach zalewamy papkę czterema szklankami wody, dodajemy sok wyciśnięty z połowy cytryny i gotowe.

Liście geranium służą także jako dodatek do potraw. Można je dodać do herbaty, co polepszy jej aromat (i nada smak kojarzący się z herbatą typu Earl Grey). Kuchnia południowo-europejska używa ich jako dodatku do sosów, dżemów i słodkiego pieczywa.

Rośliny dla zdrowia

Tak zwana anginka to roślina, która ma mnóstwo zalet. Jedną z nich jest odświeżający zapach.



FOT. MAGDALENA WROBLEWSKA, ARCHIWUM

# „Czarny koń w chrupiącej zbroi”

Agnieszka Kowalska, przewodnicząca Stowarzyszenia Aktywne Kobiety Gnieździsk: - Szukałam inspiracji. Zależało mi na wykorzystaniu czegoś tradycyjnego, ale w nowym wydaniu. Aktywne Kobiety z gminy Łopuszno wygrały w lipcu konkurs na najlepszą potrawę.

Kaszanka w chrupiącej panierce panko, podana na purée z selera i gruszek. Do tego marynowany owoc z cynamonem i goździkami oraz odrobina francuskiej musztardy.

Tak powstał „Czarny koń w chrupiącej zbroi”, danie, którym Aktywne Kobiety Gnieździsk z gminy Łopuszno wygrały w lipcu konkurs na najlepszą potrawę powiatu. Go-

tuja, śpiewają, nagrywają teledyski (także z udziałem mężów) i pokazują, jak może wyglądać nowoczesne koło gospodyń wiejskich. Ich danie miało tak ciekawą nazwę, a panie tak zachwyciły dziennikarzy swoją energią, że udaliśmy się do ich siedziby z aparatem, kamerą i dyktafonem.

Zastaliśmy grono pięknych, zabawnych i inteligentnych pań - każda do stowarzyszenia wnosi swój oryginalny

nalny pierwiastek. A na stole, który przygotowano...

Pod złocistą panierką kryje się kaszanka. Nie jest jednak podana tradycyjnie. Najpierw zostaje otulona japońskim panko (japońską panierką do kupienia w większości marketów na dziale kuchni azjatyckiej), a później usmażona na głębokim tłuszczu. Na talerzu spoczywa na purée z selera i gruszek. Towarzyszy jej świeży owoc oraz gruszka marynowana w słodko-kwaśnej zalewie. Całość dopełnia musztarda francuska.

Pomysł na danie narodził się w głowie Agnieszki Kowalskiej, przewodniczącej Stowarzyszenia Aktywne Kobiety Gnieździsk. Chciała wykorzystać składnik znany w małych miejscowościach, ale podać go w nowoczesnej formie.

- Szukałam inspiracji. Zależało mi na wykorzystaniu czegoś tradycyjnego, ale w nowym wydaniu - opowiada.

Pierwsze próby odbywały się ze zwykłą bułką tartą. Ostatecznie zwyciężyło panko. Potrawę musiał jeszcze zaakceptować cały zespół.

- Było głosowanie, jak to w demokratycznym stowarzyszeniu - śmieje się Agnieszka Kowalska.

Dopiero później pojawiła się nazwa. Czarny koń miał być niepozornym uczestnikiem konkursu, ukrywanym pewniakiem. Nazwa okazała się prorocza. Jury nie wiedziało, czego się spodziewać, a po spróbowaniu dania, jak wspomina przewodnicząca, zaniemówiło.

Kaszanka już wcześniej pojawiła się w repertuarze pań z Gnieździsk. Jedną z ich specjalności są pierogi właśnie z takim farszem. Dawniej podobne dania kojarzono z biedną kuchnią, dziś wracają do łask jako smaczne, autentyczne i nieoczywiste.

Panie lepią też pierogi z kapustą i grzybami, mięsem, szpinakiem, a nawet marchewką. Przygotowują ciasta, paszety, kiszonki i przetwory. Nawet zwykły kompot potrafią zamienić w kulinarne wydarzenie. Ten z lipców (jabłek), z dodatkiem mięty i odrobiny truskawek, smakuje jak wakacje zamknięte w szklance.

Stowarzyszenie w przyszłym roku będzie obchodziło dziesięciolecie. Powstało z potrzeby stworzenia w Gnieździskach miejsca łączącego działalność społeczną, kulturalną i rozrywkową. Panie nie odcinają się od tradycji, ale interpretują ją po swojemu. Są trochę jak koło gospodyń wiejskich, tylko bardziej współczesne i świadome własnego stylu.

Najbardziej aktywna grupa liczy około dwunastu kobiet. Większość pracuje zawodowo, jedna jest już na emeryturze. Po pracy bywają zmęczone, ale gdy tylko się spotkają, zaczynają się rozmowy, śmiechy i żarty.

Zależnie od okazji zakładają inne stroje, ale czarne buty na obcasach i czerwone kolczyki są obowiązkowe. Wszystkie są eleganckie, zadbane i pełne energii.

Aktywne Kobiety Gnieździsk nie tylko gotują. Stworzyły także zespół muzyczny. Śpiewają przeboje Anny Jantar, Alicji Majewskiej, Krzysztofa Krawczyka i Czerwonych Gitar. Nagrywają je w profesjonalnym studiu, a później przygotowują teledyski.

Potrafią ulepić setki pierogów, przygotować poczęstunek dla turystów i wystąpić na scenie. Mają poczucie humoru, dystans do siebie i mnóstwo poweru.

## CZARNY KOŃ W CHRUPIAĄCEJ ZBROI

Składniki: 400 gramów kaszanki obranej z jelita, 1 cebula, 1 jabłko, 4 łyżki oleju roślinnego (do farszu), 1 łyżka suszonego majeranku, 1/2 szklanki mąki pszennej (do panierowania), 2 jajka (roztrzepane, do panierowania), 3/4 szklanki panierki panko, olej roślinny do głębokiego smażenia

Cebulę oraz jabłko obierz i pokrój w drobną kostkę. Na patelni rozgrzej

4 łyżki oleju, zeszklij cebulę, po czym dodaj jabłko oraz majeranek. Dodaj rozdrobnioną kaszankę (bez jelita). Smaż całość przez krótką chwilę, dokładnie mieszając, aby składniki się połączyły, a następnie odstaw masę do całkowitego ostygnięcia. Z zimnej masy uformuj kulki o średnicy około 4 cm (uzyskasz 8 sztuk). Każdą kulkę panieruj kolejno: w mące, roztrzepanym jajku oraz w panierce panko. Smaż w mocno rozgrzanym, głębokim oleju przez około 1 minutę.

## SMAROWIDŁO MIĘSNE NA CHLEB

Składniki: 1,2 kg łopatki wieprzowej, 800 g słoniny, 2 cebule, 3 ząbki czosnku, 2 łyżki majeranku, 1 łyżeczka cukru, sól i świeżo mielony pieprz do smaku.

Łopatkę i słoninę zmiel w maszynce do mięsa. Cebulę obierz i pokrój w drobną kostkę, a czosnek przeciśnij przez praskę. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj, dopraw majerankiem, cukrem, solą i pieprzem. Gotową masę przełóż do naczynia żaroodpornego lub keksówki. Piecz w piekarniku nagrzanym do 140°C przez około 1,5 godziny, aż smarowidło będzie dobrze wypieczone i aromatyczne. Po upieczeniu pozostaw do ostygnięcia. Najlepiej smakuje schłodzone, podawane ze świeżym pieczywem i kiszonym ogórkiem.

## DROŻDŻÓWKI SEROWO-JAGODOWE

Składniki: 1 jajko, szczypta soli, 1 szklanka kefiru, 1/2 szklanki oleju, 2 1/2 szklanki mąki, 3 łyżeczki proszku do pieczenia. Kruszonka: 45 g mąki pszennej, 30 g cukru, 45 masła zimnego.

Wszystkie składniki zagniatamy i wstawiamy do lodówki. Jajko utrzyj ze szczyptą soli. Dodaj kefir i olej, a następnie dokładnie wymieszaj. Mąkę połącz z proszkiem do pieczenia i stopniowo wsypuj do masy, mieszając do uzyskania gładkiego ciasta. Przelej ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia lub wysmarowanej tłuszczem. Posyp obficie kruszonką. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 45 minut, do tzw. suchego patyczka. Po ostudzeniu można podawać z sezonowymi owocami i kruszonką lub oprószyć cukrem pudrem.



[illegible]

**Litery z pól ponumerowanych od 1 do 22 utworzą rozwiązanie – myśl Mieczysława Jastruna.**

ROZWIĄZANIE: ZYCIE NIE DBA O KOMPROMISY.

Słownik: delator, ortolany, Oise, rami.

## KSIAŻKI

# Łowca skarbów, odnowiciel Collegium i... prorok Wernyhory

Zasłynął jako tropiciel dzieł sztuki zrabowanych przez Niemców podczas II wojny światowej oraz odnowiciel Collegium Maius, najstarszego budynku Uniwersytetu Jagiellońskiego. Karol Estreicher, bo o nim mowa, to jedna z powojennych legend Krakowa.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

Postać barwna i kontrowersyjna. Z jednej strony arcybrytanik i wytrawny znawca sztuki, a z drugiej człowiek porywczy, wybuchowy i konfliktowy. Uwielbiał miasto Kraka, nie cierpiał grodu Warsa i Sawy. Potrafił konfabulować, czyli pleść androny. To on wymyślił i rozgłosił prorocstwo Wernyhory dotyczące wojny,

użycia bojowych samolotów oraz masowej śmierci Żydów i Polaków.

W swojej stylowej, drewnianej willi przy ul. Sarniej Uroczysko w Woli Justowskiej pod Krakowem posiadał wyborną kolekcję win i nalewek domowej roboty, którą dowcipnie nazywał „zapleczem intelektualnym”. Oczywiście w domu nie brakowało też cennych obrazów, książek i rodzinnych pamiątek. O ich właści-

cieli przeczytamy w znakomitej, wydanej przez PIW, biografii napisanej przez Tomasza Siewierskiego i Artura Wójcika.

Nasz bohater pochodził ze znanej krakowskiej rodziny: dziadek Karol był twórcą pomnikowej „Bibliografii polskiej”, zaś ojciec Stanisław cenionym wykładowcą akademickim. Gdy był studentem w domu jego rodziców odbywały się debaty polityczne z udziałem gen. Władysława Sikorskiego. Wprawdzie Karol brał w nich udział, jednak – jak przyznają autorzy biografii – jako lewicujący pacyfista był traktowany z pobłażaniem.

Niemniej przydały się kontakty z gen. Sikorskim, który na początku wojny ściągnął Estreichera z Węgier do Francji i wprowadził

na orbitę rządu emigracyjnego jako eksperta od badania losów dzieł sztuki w Polsce pod okupacją. Podobną działalność prowadził w Anglii. Dlatego dla wielu było wstrząsem, gdy po wojnie związał się z rządem w Warszawie. Polacy w Londynie nazwali go zdrajcą i nie chcieli go widzieć.

Tymczasem Karol Estreicher zaczął krążyć po Niemczech i sprowadzać do Polski zagrabione podczas okupacji dzieła sztuki. Jego najśłynniejsze osiągnięcie, to przywiezienie pociągami do Krakowa takich arcydzieł, jak ołtarz Wita Stwosza, „Dama z gronostajem” Leonarda da Vinci i „Pejzaż z miłosiernym Samarytaninem” Rembrandta.

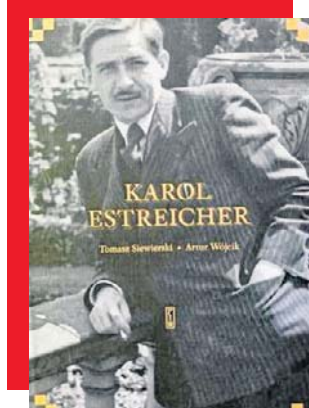
Jednak dziełem życia autora słynnej „Historii sztuki w zarysie” stał się gruntowny remont Collegium Maius i przekształcenie go w Muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego, którego został dyrektorem.

Z początku wydawało się, że będzie to praca syzyfowa, jednak znajomość z premierem Cyrankiewiczem sprawiła, iż zadanie zostało wykonane, zaś pozycja prof. Estreichera, który wadził się z władzami uczelni, była nie do ruszenia.

To właśnie on sprawił, że pomnik Kopernika został

przeniesiony z dziedzina Collegium Maius na zielone Planty. Wkrótce po mieście zaczął krążyć wierszyk: „Wstrzymał Słońce, ruszył Ziemię, polskie wydało go plemię, a Estreicher z dziekanami ustawili go pod krzakami”, zaś uczeni darli szaty z rozpacz. Jeden z nich, prof. Tadeusz Dobrowolski, późnym wieczorem zaalarmował telefonicznie szefa Miejskiej Rady Narodowej w Krakowie: – „Czy pan wie, że Estreicher eksmitował na Planty Mikołaja Kopernika, największego polskiego uczono?” – „Nie wiem –

odparł zdumiony dygnitarz – ale mogę pana zapewnić, że jutro dostanie on jakieś mieszkanie”...



## DROBNE

### 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

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

## Zdrowie

### INTERNA

**WIZYTY** domowe, 695-412-061

## Usługi

### AGD RTV FOTO

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

### BUDOWLANO-REMONTOWE

**DACH** tanio solidnie VAT, 787-337-426

### Dachy krycie papa, 514-317-998

**DACHY** papa obróbki, 601-160-108

AUTOREKLAMA

Q604983182A

## BIURO OGŁOSZEŃ

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

Ogłoszenia telefoniczne:

800-472-852, 42 647-28-52

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](http://ibo.polskapress.pl)

Nekrologi i kondolencje ukazują się w prasie oraz w serwisie [nekrologi.net](http://nekrologi.net)



Dworzec w Norymberdze w kwietniu 1946 roku. Karol Estreicher prezentuje odnalezioną „Dagę z gronostajem”.

## FINANSE

# Gwiazdy norweskiego sportu zarobiły krocie

To już nikogo nie dziwi. Sport daje możliwości nie tylko rozwoju fizycznego, ale stwarza okazje do zarabiania dużych pieniędzy.

JAN HOFMAN

Serwis E24 podał, że firma biegacza narciarskiego Johanna Klæbo przyniosła w 2025 r. rekordowe 18,1 mln koron (7,1 mln złotych).

## INWESTUJĄ

Wcześniej ujawniono, że w tym samym czasie inny Norweg, piłkarz Erling Haaland zarobił na swoich inwestycjach 40,5 mln koron (16 mln zł).

Rok 2025 był dla Klæbo rekordowy nie tylko pod względem finansowym. Zdobył Puchar Świata, a podczas mistrzostw globu w Trondheim zwyciężył we wszystkich sześciu konkurencjach, w których wystartował.

Przychody należące do niego spółki, która w imie-

niu najbardziej utytułowanego narciarza w historii przyjmuje płatności z umów sponsorskich i reklam, wzrosły z około 15 mln koron (5,9 mln złotych) w 2024 roku do 18,1 mln koron (7,1 mln zł) rok później. Zysk przed opodatkowaniem wyniósł 10,5 mln koron (4,1 mln).

W 2025 roku Klæbo podpisał długoterminową umowę sponsorską z operatorem stacji ładowania samochodów elektrycznych Uno-X Mobility, kontynuował współpracę z producentem obuwia HOKA i zawarł indywidualny kontrakt z producentem napojów Powerade.

Klæbo wypłacił też ponad 8 mln koron dywidendy (3,2 mln złotych), a kapitał zgromadzony w jego holdingu wzrósł z nieco ponad 28 mln koron (11,1 mln zł) do 37,5 mln koron (14,8 mln). Został również udziałowcem spółki medialnej i firmy sprzedającej kosmetyki do włosów.

Przychody Klæbo Media, której współwłaścicielem jest brat Johanna, Ola, wzrosły w ciągu 12 miesięcy ponad czterokrotnie – z niespełna 1 mln koron (395 tys. złotych) do ponad 4 mln koron (1,6 mln).

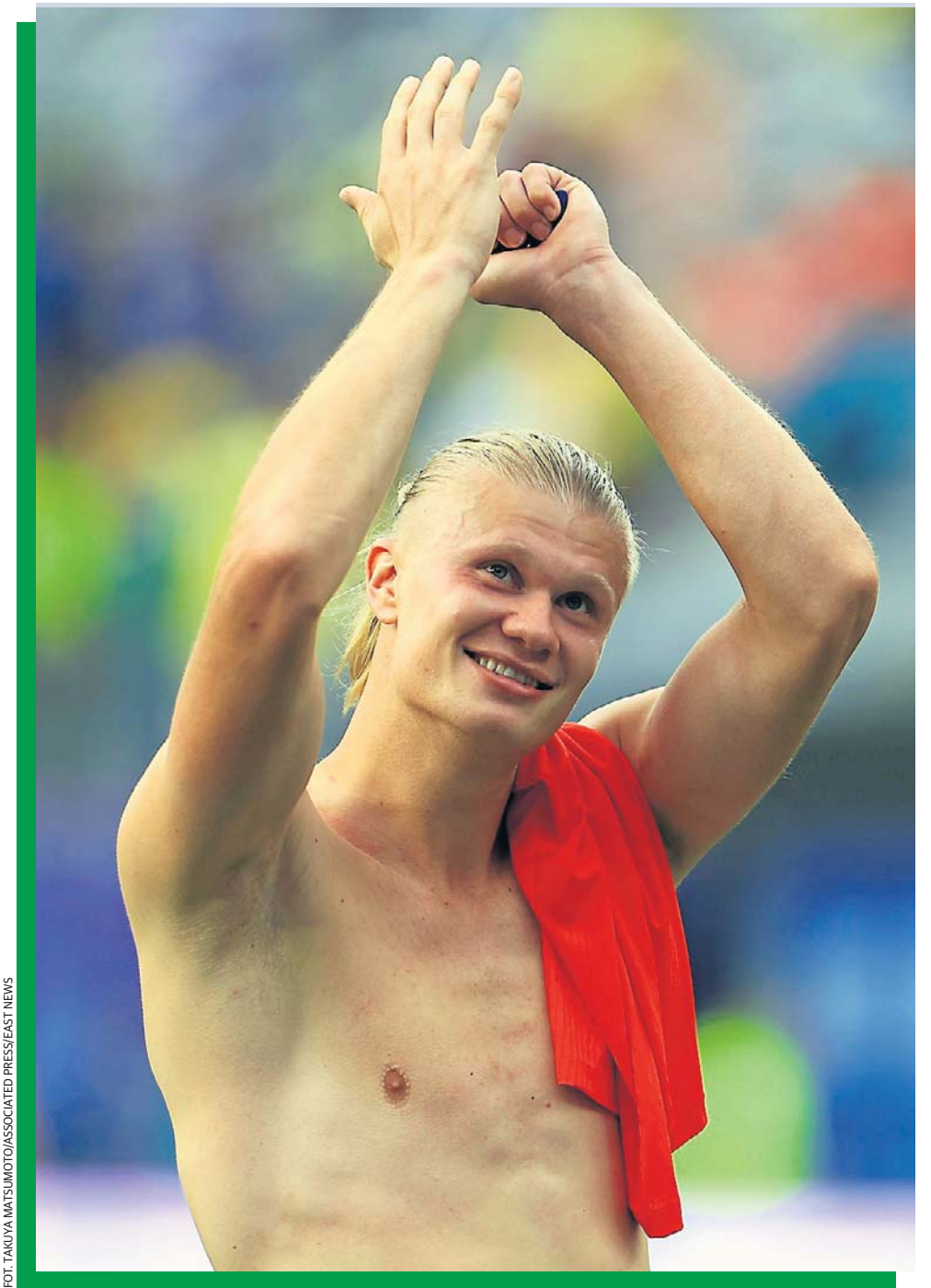
## PIENIĄDZE ERLINGA

Na jeszcze większą skalę działa Erling Haaland. Według wiadomości E24 jego spółka inwestycyjna Pillage 3 osiągnęła w 2025 roku 40,5 mln koron zysku przed opodatkowaniem (16 mln zł), wobec 25,4 mln koron (10 mln) rok wcześniej. Wartość jej portfela akcji wynosiła pod koniec roku 367 mln koron (144,8 mln zł).

Dodatkowo Haaland w styczniu 2025 roku przedłużył kontrakt z Manchesterem City do lata 2034 roku. Według brytyjskich mediów zarabia na jego podstawie około 500 tys. funtów tygodniowo (2,5 mln złotych), czyli 26 mln funtów rocznie (131 mln zł), bez premii i wpływów z praw do wizerunku.

## TATA TEŻ

Miliony zarabia również jego ojciec. E24 poinformował, że spółka Alfiego Haalanda, Tyrannus, zajmująca się działalnością menedżerską, inwestycyjną i nieruchomościową, wypracowała w 2025 roku 17,7 mln koron zysku przed opodatkowaniem (7 mln zł). W ciągu pięciu lat zarobiła prawie 430 mln koron (169,7 mln zł).



Erling Haaland, piłkarz norweskiej reprezentacji narodowej

## Liga NBA. Jeremy Sochan zostanie zawodnikiem Portland Trail Blazers

Jeremy Sochan, Reprezentant Polski, mistrz z New York Knicks, w nowym sezonie koszykarskiej ligi NBA będzie występował w Portland Trail Blazers.

23-letni skrzydłowy ma podpisać roczny kontrakt. Będzie to jego piąty sezon i trzeci klub w najlepszej lidze świata.

## UMOWA NIEGWARANTOWANA

Według informacji przekazanych przez Shamsa Charanię, dziennikarza sportowego i eksperta ESPN, umowa z Trail Blazers będzie obowiązywała przez jeden sezon. Szczegóły finansowe kontraktu nie zostały ujawnione.

Amerykańskie media wskazują, że będzie to najprawdopodobniej niegwarantowana umowa. Reprezentant Polski będzie walczył o miejsce w składzie podczas obozu przygotowawczego.

## ZACZEŁO SIĘ W 2022 ROKU

Sochan trafił do NBA w 2022 roku. Wybrany przez San Antonio Spurs z numerem dwięciątym w drafcie, podpisał czteroletnią umowę, w tym przez pierwsze dwa lata gwarantowaną. Jesienią 2025 władze Spurs nie zdecydowały się na przedłużenie kontraktu, co oznaczało, że brały pod uwagę możliwość wy-

transferowania Polaka w trakcie rozgrywek.

Ostatecznie w trakcie minionego sezonu, 12 lutego 2026 r., trafił do New York Knicks, z którymi zdobył mistrzowski tytuł, po wygranej w finale właśnie ze Spurs.

Reprezentant Polski w poprzednim sezonie wystąpił w 28 z 54 meczów zespołu z Teksasu. Grał średnio 13 minut i notował 4,1 punktu, 2,6 zbiórki i jedną asystę.

## GRAŁ KRÓTKO

Następnie w barwach Knicks rozegrał 16 meczów rundy zasadniczej (wchodząc z ławki) i notował średnio 2,8 punktu, 2,1 zbiórki oraz 0,8



Na górnym zdjęciu Jeremy Sochan przed jednym z meczów reprezentacji Polski, na dolnym Marcin Gortat

asysty w ciągu niespełna 7 minut na boisku. W fazie play off wystąpił w ośmiu meczach (w tym trzech w finale przeciwko Spurs), grając łącznie 26 minut.

W całej karierze w amerykańsko-kanadyjskiej lidze w 228 spotkaniach uzyskiwał średnio 9,9 pkt, 5,4 zbiórki i 2,5 asysty.

Teraz w Portland będzie się starał o większą rolę w przebudowanym składzie Blazers. Liderami zespołu są obrońcy Damian Lillard, Ja Morant, Jrue Holiday, Shaedon Sharpe i Scoot Henderson. Mierzący 203 cm Sochan na pozycji skrzydłowego będzie partnerem m.in. Izraelczyka Deni Avdiji i Belgę Toumaniego Camary.

Przed nim tylko trzech Polaków grało w NBA: Cezary Trybański, Maciej Lampe i Marcin Gortat, który z 892 występami jest wśród nich rekordzistą.

**BYŁY SELEKCJONER KADRY SZOSOWEJ POLSKI MŁODZIEŻOWCÓW I JUNIORÓW ORAZ BYŁY DYREKTOR SPORTOWY ZAWODOWEJ GRUPY HOOP CCC POLSAT. TRENER, KOLARZ, SREBRNY MEDALISTA MISTRZOSTW ŚWIATA (1989 R.) I IGRZYSK OLIMPIJSKICH (1988 R.) W DRUŻYNIE SZOSOWEJ**

# Marek Leśniewski

## - legenda polskiego kolarstwa

Marek Leśniewski, ur. 24 kwietnia 1963 r. w Bydgoszczy polski kolarz szosowy. Sześciokrotny mistrz Polski, dwukrotny olimpijczyk, medalista mistrzostw świata (1989) i igrzysk olimpijskich (1988), zwycięzca Tour de Pologne (1985), selekcjoner polskiej kadry szosowej młodzieżowców i juniorów, trener prezes Polskiego Związku Kolarskiego.

ADAM GODLEWSKI

**Marek Leśniewski**, ps. „Leśny”, urodził się 24 kwietnia 1963 roku w Bydgoszczy. Syn Henryka i Janiny, absolwent miejscowego Technikum Mechanicznego. W swojej długiej i bogatej w sukcesy karierze był kolarzem Rometu Bydgoszcz (1982-1984 i 1987-1988), Legii Warszawa (1985-1986), MDK nr 2 Bydgoszcz (1990-1993), Zibi Casio Częstochowa (1993), Rotan Abpol Belgia (1995), Joko Szurkowski (1997) i francuskiego CM Aubervilliers (1998-2001), gdzie był ścigającym się trenerem i dyrektorem klubu.

Jeden z najwybitniejszych polskich kolarzy lat osiemdziesiątych, dzięki fachowej opiece ojca systematycznie, bez pośpiechu rozwijał swój talent przez starty w zawodach młodzieżowych i spartakiadach. Dostrzeżony przez trenerów kadry narodowej (Marian Więckowski, Józef Jankowski) szybko awansował do drużyny szosowej, która przygotowywana była do występu na mistrzostwach świata w Szwajcarii. Od tamtej pory ten inteligentny, pogodny, pracowity i przyjazny ludziom zawodnik przez wiele lat należał do ścisłej czołówki naszych reprezentantów (żartowano, że jest jak wino – im starszy, tym lepszy).

6-krotny mistrz Polski: szosa indywidualnie (1991, 1993), szosa drużynowo (1985, 1986), indywidualnie na czas (1991), dwójki (1991 z P. Koczwarą); 3-krotny wicemistrz: szosa indywidualnie (1996 - open), dwójki (1983, 1986, 1988) i 6-krotny

brązowy medalista MP: indywidualnie na czas (1982, 1983, 1987, 1992, 1993), dwójki (1992). Nie odniósł sukcesu w dwóch startach w Wyścigu Pokoju (1985 – 30, 1989 – 55), ale udanie występował na trasach Tour de Pologne, który wygrał w 1985 r., w innych latach zajmując miejsca: 1987 – 2, 1993 – 2, 1995 – 4 i 1997 – 16. Po zwycięstwie w 1985 r. trener Andrzej Trochanowski powiedział o nim: Miałem w swoich rękach znakomitych kolarzy, ale mogę stwierdzić z całą pewnością, że Leśniewski jest perłą w naszym jęziku. Jest kolarzem łączącym dwie główne zalety: szybkość finiszową i szybkość w jeździe samotnej.

Leśniewski największe sukcesy odniósł, startując w drużynie szosowej na mistrzostwach świata i igrzyskach olimpijskich. Po zdobyciu srebrnego medalu olimpijskiego w Seulu w 1988 r. (Polacy, gdyby bardziej wierzyli w swoje siły, mieli pewny złoty medal; przegrali z zespołem NRD tylko o 7 sekund), także podczas MŚ 1989 (Chambéry), w tym samym składzie (Halupczok, Jaskuła, Sypytkowski), wywalczyli medal srebrny. Najlepszy kolarz szosowy w klasyfikacji Polskiego Związku Kolarskiego i Challenge „Przeglądu Sportowego” (1988), odznaczony m. in. dwukrotnie srebrnym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe.

Pracował jako trener młodzieżowców i juniorów w PZKol od 2003 do końca 2005 r. Był także dyrektorem sportowym (wraz z Andrzejem Sypytkowskim) w grupie Hoop CCC Polsat.



W swojej karierze był kolarzem Rometu Bydgoszcz, Legii Warszawa, MDK nr 2 Bydgoszcz, Zibi Casio Częstochowa, Rotan Abpol Belgia, Joko Szurkowski i francuskiego CM Aubervilliers.

FOT. ALEKSY WITWICKI



**Roksana Węgiel-Mglej** urodziła się 11 stycznia 2005. Popularność zdobyła zwyciężając pierwszą edycję programu *The Voice Kids* (2018). W 2024 r. wyszła za mąż Kevina Mgleja (ur. 1996).

Kolejny przystanek „Lata z Radiem i Telewizją Polską” już dziś, 8 sierpnia w Lublinie. Transmisja w TVP 2 oraz w Programie Pierwszym Polskiego Radia.



# Roxie już dawno tak nie zachwyciła!

**KAROL GAWRYŚ**

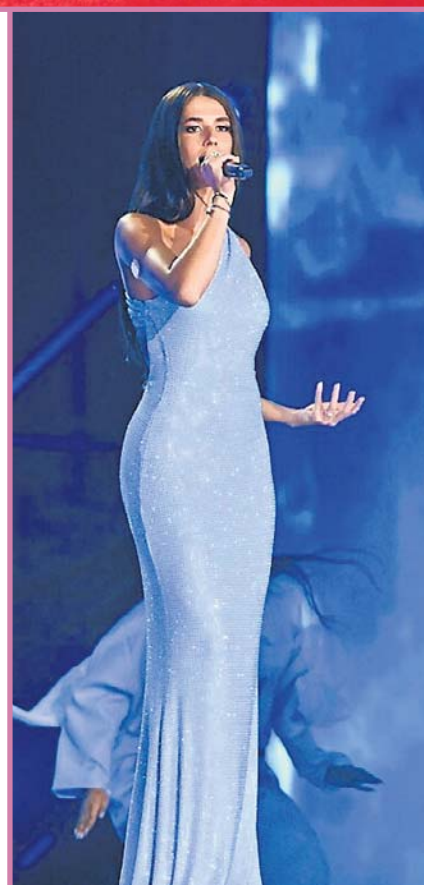
● Za nami kolejny koncert tegorocznej trasy „Lato z Radiem i Telewizją Polską”. Na scenie w Poddębicach pojawiły się największe gwiazdy polskiej muzyki, w tym Roxie Węgiel, która skutecznie zwróciła na siebie uwagę nie tylko wokalem, ale i zjawiskową kreacją. W sobotę 1 sierpnia Wakacyjna Trasa „Lato z Radiem i Telewizją Polską” zawitała do Poddębic, gdzie odbył się już siódmy muzyczny przystanek tegorocznej edycji. W ramach wydarzenia od początku dnia pokazywane były programy realizowane na żywo m.in. w „Pytaniu na Śniadanie” w TVP 2 czy programie

„Polska na TAK!” w TVP Info, a Polskie Radio nadawało audycję z plenerowego studia.

Główną atrakcją był oczywiście wieczorny koncert. Na scenie przy Termach Poddębice przy ul. Mickiewicza 13 pojawiło się wiele naprawdę głośnych nazwisk. Na imprezie, którą poprowadzili Grzegorz Dobek, Dagmara Kowalska i Aleksandra Żuraw, wystąpili: Roxie Węgiel, Cleo, Afromental, Myslovitz, Kombii, Natalia Szroeder, Reni Jusis, Maciej Małeńczuk, Blue Cafe, Kaeyra, VI-DEO, Gromee, Kuba Szmajkowski.

Jedną z gwiazd, która szczególnie mocno wyróżniła się podczas sobotniego koncertu „Lata z Radiem i Telewizją Polską”, była

Roxie Węgiel. 21-letnia wokalistka tego wieczoru zachwyciła nie tylko swoim wokalem, ale także sceniczną kreacją. Roxie na scenie w Poddębicach zaprezentowała się publiczności w przykuwającej wzrok, dopasowanej do sylwetki błękitnej sukni z odsłoniętymi ramionami. O tym, jak wielkie wrażenie na widzach zrobiła jej kreacja, najlepiej widać w komentarzach na Facebooku Telewizji Polskiej: „Pięknie wygląda, piękna sukienka”, „Ślicznie ubrana w błękitną sukienkę i nie trzeba paradować po scenie z d. czy piersiami na wierzchu”, „Piękny występ piękna piosenka i piękna Roxie”, „Jest nadzieja, że na scenie znów zapanuje elegancja a nie wszechobecna golizna. Brawo.”



FOT. ANPA



## ● **BARAN (21.03-19.04)**

Kryzys uczuciowy będzie krótki, ale wystarczająco intensywny, by napędzić Ci strachu. Nie myśl, że już wszystko zaklepane.

## ● **BYK (20.04-22.05)**

Z nowym zapasem sił wrócisz do codziennych obowiązków. Nie pozwól, by drobne spięcia przerodziły się w konflikt.

## ● **BLIŹNIĘTA (23.05-21.06)**

W sprawach uczuciowych zbliżasz się do granicy, za którą niewinny flirt staje się czymś poważniejszym. Czy jesteś gotowy?

## ● **RAK (22.06-22.07)**

Zastanów się, czy na pewno nie masz żadnych długów. Możesz się zdziwić gdy do Twoich drzwi zapuka wierzyciel.

## ● **LEW (23.07-23.08)**

Ze względu na rodzinę będziesz musiał odłożyć osobiste plany.

Jeśli Wasze interesy są sprzeczne, będziesz musiał się poświęcić.

## ● **PANNA (24.08-22.09)**

Chciałbyś w zawodowej hierarchii skoczyć oczko w górę.

A właściwie po co Ci to?

Nie jest Ci źle, a zmiana oznacza wiadomą.

## ● **WAGA (23.09-22.10)**

Kłopotów dostarczy Ci właściwa ocena zdarzeń. Nim podejmiesz decyzję, poznaj szczegóły i niuanse. Inaczej możesz chybić celu.

## ● **SKORPION (23.10-21.11)**

Drobny sukces sprawi, że pozbędziesz się kompleksów i zahamowań. Radość i energia życiowa sprawią, że pójdziesz jak burza.

## ● **STRZELEC (22.11-21.12)**

Dla Twoich finansów zaświeci zielone światło. W sprawach sercowych też oszałamiające perspektywy. Nie nie możesz więcej zwlekać.

## ● **KOZIOROŻEC (22.12-19.01)**

Przy życzliwości przełożonych i dzięki pomocy kolegów nareszcie wyjdiesz na prostą. Odzyskasz wiarę w siebie.

## ● **WODNIK (20.01-18.02)**

Nie nastawiaj się, że sprawy przyniosą najkorzystniejszy dla Ciebie obrót. Lepiej być przygotowanym na kłopoty o umieć się ich szybko pozbyć.

## ● **RYBY (19.02-20.03)**

Wypoczęty po weekendzie, do codziennych obowiązków wrócisz w doskonałym nastroju. Wszystkie sprawy ułożą się.