

KIEDY KALORIE NIE MAJĄ ZNACZENIA.

WKROTCE DZIEŃ PĄCZKÓW I FAWORKÓW

STR. 11

EXPRESS

ilustrowany



DODA W OBRONIE ZWIERZĄT

• Doprowadziła do zamknięcia dwóch tzw. patoschronisk

STR. 16



Strzałki na rondzie Inwalidów niebawem znikną.

SYSTEMATYCZNIE ZNIKAJĄ Z ŁÓDZKICH ULIC. CZĘŚĆ POKRYTO JUŻ FOLIĄ

POŻEGNANIE Z ZIELONĄ STRZAŁKĄ

Kierowcy obserwują to z irytacją, bo każdy, kto prowadzi auto, doskonale wie, jak upłynniały ruch.

STR. 3



DANIA NA PIETRYNIE RATUJĄ ŻYCIE

STR. 5



MARANTA - POWIEW EGZOTYKI

STR. 9



WAKACJE Z WYPRZEDZENIEM

STR. 8



EXPRESSOWO



FOT. MAT. PRAS.

FERIE W FUZZI. Nauka może zaskoczyć i zachwycić
Fuzja w czasie zimowej przerwy przygotowała dla dzieci i młodzieży cykl bezpłatnych warsztatów łączących nowoczesne technologie, naukę przez doświadczenie i rozrywkę.

W programie znalazły się m.in. gry wirtualnej rzeczywistości w zabytkowych wnętrzach dawnej Elektrowni Scheiblera oraz efektowne pokazy naukowe z wykorzystaniem suchego lodu i ciekłego azotu.

● Jedną z głównych atrakcji ferii w Fuzji będzie strefa VR w Kółtowni. W soboty 7 i 14 lutego industrialna przestrzeń zmienia się w arenę wirtualnej rzeczywistości. Zajęcia poprowadzi Ateitis VR – lokalny operator specjalizujący się w grupowych doświadczeniach VR, działający w siedzibie kompleksu. Każdego dnia zaplanowano dwie tury zabawy w godzinach 11-12 oraz 12-13. Udział w zajęciach jest bezpłatny, jednak obowiązują wcześniejsze zapisy na konkretne godziny i grupy. Prowadzone są za pośrednictwem profilu Fuzji na Facebooku. Uczestnicy sami zdecydują, w jaką grę zagrają. Do wyboru będą zarówno dynamiczne gry akcji i tytuły kooperacyjne, jak

i spokojniejsze, przygodowe propozycje dla młodszych dzieci. Wśród dostępnych scenariuszy znajdują się futurystyczne grywki drużynowe, kosmiczne misje, zarządzanie wirtualną tawerną czy bajkowa wyprawa po zamkowych korytarzach.

● Ferie w Fuzji to również nauka w widowiskowym wydaniu. W Restauracji Sartoria w Ogrodach Anny odbędą się interaktywne pokazy naukowe przygotowane przez Experymentarium. W niedzielę, 8 lutego, w godz. 12-13 dzieci wezmą udział w pokazie z suchym lodem, inspirowanym światem magii i czarodziejów. W trakcie zajęć uczestnicy poznają zjawisko sublimacji, stworzą efektowne „smocze napoje” i przekonają się, jak można wyczarować śnieg bez względu na aurę za oknem. Tydzień później, 15 lutego, również w godz. 12-13, zaplanowano pokaz z ciekłym azotem – jedną z najzimniejszych substancji. Dzieci zobaczą, jak materia zachowuje się w ekstremalnie niskich temperaturach, m.in. jak płatki róży kruszą się niczym szkło. Udział w obu pokazach jest bezpłatny i nie wymaga wcześniejszych zapisów. (MJ)

Wygrała w sądzie z prezesem NFZ

Sprawa dotyczy zdarzenia medycznego podczas pandemicznego grudnia 2020 roku. Kobieta dostała wezwanie do zapłaty 2,8 tys. zł.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Karolina Lasota, młoda łódzianka, a zarazem doktorantka nauk prawnych od lipca 2020 r. do 30 listopada 2020 r. była objęta ubezpieczeniem zdrowotnym z tytułu stażu w ramach umowy zawartej z Powiatowym Urzędem Pracy.

Po zakończonym stażu 8 grudnia miała zgłosić się do urzędu celem złożenia sprawozdania. To utwierdziło ją w przekonaniu, że jej ubezpieczenie jest aktywne do czasu podjęcia dalszych studiów. Faktycznie, 14 grudnia została zgłoszona do ubezpieczenia zdrowotnego przez Uniwersytet w Białymstoku. Wcześniej jednak trafiła do szpitala i dostała wezwanie do zapłaty 2 tys. 800 zł za leczenie w Poddębickim Centrum Medycznym. W odwołaniu do prezesa funduszu zdrowia prosiła o objęcie jej ubezpieczeniem zdrowotnym z mocą wsteczną za okres od 1 grudnia do 13 grudnia 2020 r.

Prezes NFZ jej odwołania nie uwzględnił. Nie była zgłoszona do ubezpieczania, nie posiadała prawa do bezpłatnych świadczeń opieki zdrowotnej, to musi płacić – uznał prezes NFZ.

Łódzianka wniosła do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego o uchylenie tej decyzji.



FOT. ARCHIWUM

Prezes NFZ odwołał się od wyroku Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego do Naczelnego Sądu Administracyjnego w Warszawie.

Podkreśliła, że zdarzenie miało miejsce w grudniu 2020 r. w okresie pandemii SARS CoV-2. Zdaniem sądu, skarga łódzianki jest zasadna.

Priorytet: ratowanie życia

W opinii Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego prezes NFZ pominął fakt, że kobieta w momencie przyjęcia do Poddębickiego Centrum Medycznego była w stanie, który wymagał nagłej hospitalizacji. Z przedłożonych dokumentów wynika, że mogła mieć zaburzenia świadomości. Priorytetem było wówczas udzielenie jej pomocy medycznej z uwagi na stan zagrażający życiu.

Chciała się ubezpieczyć

„Zauważyć należy, że skarżąca wyjaśniła, że miała usprawiedliwione przekonanie o posiadaniu prawa do świadczeń publicznej opieki zdrowotnej ponieważ znajdowała się w stanie bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia, działała pod presją bólu, stresu związanego z okolicznościami pandemii” – napisał sąd w uzasadnieniu wyroku uchylającego decyzję prezesa NFZ. – „Organ pominął oświadczenie skarżącej wyrażające wolę wstecznego objęcia ubezpieczeniem”.

Będzie druga runda

Prezes NFZ odwołał się od wyroku Wojewódzkiego

Sądu Administracyjnego do Naczelnego Sądu Administracyjnego w Warszawie.

- Ten wyrok to dowód na to, że warto walczyć o swoje prawa i nie można bać się instytucji – mówi „Expressowi Ilustrowanemu” Karolina Lasota, doktorantka nauk prawnych. - Konstytucyjne prawo do ochrony życia i zdrowia jest nadrzędne wobec procedur biurokratycznych. Mam nadzieję, że moja sprawa doda odwagi innym pacjentom, którzy znaleźli się w podobnej sytuacji – system nie jest nieomylny, a sądy są po to, by stać na straży sprawiedliwości, a nie tylko suchych przepisów.

Błąkała się na Ceglanej. Kto ją rozpoznaje?

Ta roczna kotka została znaleziona na ul. Ceglanej. 2 lutego trafiła do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Waży 3 kg. Czipa brak. Jej właściciel lub osoba, która chciałaby ją przynająć, może zadzwonić pod numery telefonów: 501 437 232, 724 402 447 lub 500 099 995.



FOT. SCHRONISKO-ŁÓDŹ.PL

Temperatura w Łodzi

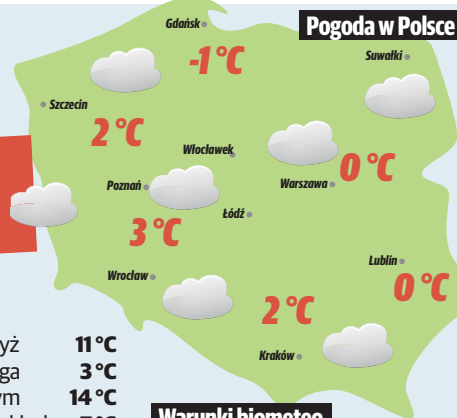
dzień **1°C**
noc **-4°C**

Zachmurzenie, możliwe opady marnego deszczu.

Dzisiaj w Europie

Ateny	17°C	Paryż	11°C
Berlin	3°C	Praga	3°C
Bruksela	11°C	Rzym	14°C
Dublin	8°C	Sztokholm	-7°C
Helsinki	-14°C	Wiedeń	7°C
Londyn	9°C	Wilno	-3°C
Madryt	7°C	Zagrzeb	11°C

Pogoda w Polsce



Warunki biometeo

Niekorzystne

Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Niedziela
dzień **-3°C**
noc **-8°C**

Poniedziałek
dzień **-3°C**
noc **-8°C**

Wtorek
dzień **1°C**
noc **-4°C**

Uroczysko Porszewice

WALENTYNKI I FERIE

Ośrodek Rekolekcyjno-Konferencyjny Archidiecezji Łódzkiej „Uroczysko Porszewice” zaprasza na ferie zimowe „Drużyna Dobrego Pasterza” dla dzieci ze szkół podstawowych, które odbędą się w dniach 9-13 lutego, a także na walentynkowe rekolekcje „Wypocznijcie nieco małżonkowie”, które w dniach 13-15 lutego poprowadzi ks. Marek Dziewiecki. Szczegóły i zapisy na stronie internetowej: uroczyskoporszewice.pl. (JN)

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 prenumeratapry@poczta.pl, tel. 12 422 14 85;
dla firm i instytucji: prenumeratapry@garmondpress.pl;
Kolporter: prenumerata wyłącznie dla firm i instytucji
www.prenumerata.kolporter.com.pl, tel. 41 367 88 88;
Poczta Polska: www.prenumerata.poczta-polska.pl, lub w najbliższym urzędzie pocztowym.

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

Pożegnanie z zieloną strzałką

Zielone strzałki systematycznie znikają z łódzkich ulic. Kierowcy obserwują to z irytacją, bo każdy, kto prowadzi samochód, doskonale wie, jak upłynniają ruch i pozwalają skrócić czas oczekiwania na zmianę świateł.

Jacek Zemła

To jednak nie jest argument dla ustawodawcy, który jako nadrzędny cel traktuje bezpieczeństwo niechronionych uczestników ruchu, czyli pieszych i rowerzystów.

Zasadność stosowania zielonych strzałek od dłuższego czasu budzi kontrowersje. Wszystko dlatego, że z roku na rok rośnie liczba kolizji aut z rowerzystami na tzw. przejazdach rowerowych. Często jest tak, że rowerzyści mają zielone światło na przejeździe, a jednocześnie wyświetla się zielona strzałka na sygnalizatorze dla samochodów. Choć kierowcy mają obowiązek zatrzymać się w takiej sytuacji przed sygnalizatorem i upewnić, że nie ma przeszkód do

dalszej jazdy, często tego nie robią. Albo robią, ale zanim po zatrzymaniu dojadą do przecięcia się z drogą dla rowerów, wpada na nie rozjeżdżony rowerzysta, który z daleka widzi, że ma zielone światło, więc nie hamuje.

Kierowcy się nie zatrzymują, mimo obowiązku

Reagując na zatrważające statystyki, ustawodawca zdecydował, że na takich skrzyżowaniach, gdzie pas ruchu dla skręcających przecina się z przejazdem rowerowym lub przejściem dla pieszych, strzałka musi zniknąć. Główny zarzut? Stwarza zagrożenie dla pieszych i rowerzystów, którzy przecinają drogę pojazdu mającego rzekomo „wolną drogę”. Część kierowców tak myśli, choć nie jest to prawda. Strzał-



Strzałki na rondzie Inwalidów zostały zafoliowane, niebawem czeka je demontaż

FOT. GRZEGORZ GAŁAŃSKI

ka uprawia do warunkowego wjazdu na skrzyżowanie po zatrzymaniu się i upewnieniu, że droga jest wolna. Faktem jest, zasłonięty innymi samochodami kierowca nie zawsze jest w stanie dostrzec oddalonego o kilkadziesiąt metrów rowerzystę, który za kilka sekund znajdzie się na kursie kolizyjnym z samochodem.

Strzałki najpierw ofoliowane, a później będą zdjęte

Likwidacja strzałek na łódzkich ulicach zaczęła się dwa lata temu i cały czas postępuje. Kierowcy znosili to ze stoickim spokojem, ale kiedy zakryto czarną folią strzałki na rondzie Inwalidów, podniosło się larum. I tak zakorkowana w godzinach szczytu ul. Rokicińska, stała się

jeszcze bardziej zakorkowana i jeszcze dłużej trzeba czekać na skręt w ul. Puskina w stronę osiedla Widzew Wschód. Niestety, to nie usterka ani nie czasowe wyłączenie strzałek. One po prostu znikają.

- Musimy się dostosować do przepisów, które mówią, że w przypadku, kiedy jezdni koliduje z innym pasem ruchu,

np. z drogą rowerową, takiej warunkowej zielonej strzałki nie możemy zastosować. To dla nas bolesna decyzja, bo są miejsca, w których te strzałki dobrze się sprawdzały i upłynniały ruch. Jednak nie możemy ignorować przepisów - mówi Tomasz Andrzejewski z Łódzkich Inwestycji oraz Zarządu Dróg i Transportu.

Za tydzień walentynki. Palmiarnia i zoo już dziś zapraszają zakochanych

Magdalena Rubaszewska

Zakochani mogą już planować świętowanie walentynki, które wypadają 14 lutego, za ponad dwa tygodnie. Na początek propozycje Palmiarni i Orientarium w Łodzi.

Romantyczny wieczór wśród egzotycznej zieleni w pawilonach to propozycja Palmiarni i Kawiarni Palmiarnia w Parku Źródłiska I przy al. Piłsudskiego 61. W sobotę, 14 lutego, w godz. 16-22 goście zwiedzą ogród pod szkłem po zmroku, w blasku świec i wśród walentynkowych dekoracji. Podczas przechadzki będzie można zrobić pamiątkowe zdjęcia w zaranżowanych miejscach, napisać walentynkę dla ukochanej osoby i zawiesić wyznanie na tablicy, umiejscowić kłódkę, symbol miłości i trwałych uczuć, na specjalnie przygotowanej konstrukcji.



Tegoroczna walentynkowa oferta łódzkiego Orientarium składa się z trzech propozycji.

Dla par, które zechcą uczcić ten dzień w wyjątkowy sposób, zostanie przygotowany walentynkowy pakiet, obejmujący poczęstunek w pawilonach Palmiarni i przy muzyce na żywo oraz warsztaty dla par pod hasłem „Las w szkłe”, na których uczestnicy stworzą roślinną pamiątkę z tego wieczoru.

Wstęp w dniu zakochanych po zakupieniu biletu (normal-

ny - 16 zł, ulgowy - 8 zł). Kasa będzie czynna do godz. 21.30. Na zwiedzanie Palmiarni po zmroku nie obowiązuje rezerwacja. Zainteresowani pakietem (stolik plus warsztaty) powinni zgłosić zamówienie w Kawiarni Palmiarnia pod numerem telefon 793 353 588 (liczba miejsc ograniczona).

Walentynki z sesją fotograficzną i kolacją



Osoby ze złamanym sercem będą mogły nakarmić surykatkę...

Tegoroczna walentynkowa oferta łódzkiego Orientarium składa się z trzech propozycji: adopcji karaczana, sesji fotograficznej w Parku Miliona Świateł oraz ekskluzywnej kolacji w tunelu oceanicznym.

Zakochani, którzy przyjdą w sobotę, 14 lutego, do Parku Miliona Świateł, będą mogli skorzystać z usług profesjonalnego fotografa, który wykona pamiątkowe zdjęcia na tle ilu-

minacji. Fotografie zostaną opublikowane w mediach społecznościowych Zoo Łódź, każdy odnajdzie tam swoje walentynkowe wspomnienie. W tym czasie wciąż będzie obowiązywać specjalna oferta biletowa, dzięki której wybierając się na spacer wśród świateł w cztery osoby, każda z nich zapłaci za wyjście 25 zł.

Dla par przygotowano również walentynkowe kolacje dla dwojga w tunelu oceanicznym Orientarium, które zaplanowano 13, 14 i 15 lutego. Goście będą delektować się wykwintnym menu w otoczeniu płynących nad głowami rekinów i płaszczyk. Rezerwacje są przyjmowane na stronie kolajawtunelu.pl.

„Nakarm surykatkę swoim ex!” dla osób ze złamanym sercem

Dla tych, którzy zamiast świętować będą przeżywać

rozstanie, łódzkie zoo przygotowało na pocieszenie akcję z przymrużeniem oka, czyli adopcję karaczana madagaskarskiego, któremu można nadać imię byłej lub byłego partnera. To już kolejna edycja.

Dostępne są trzy pakiety. Podstawowy za 50 zł gwarantuje adopcję karaczana, nadanie mu imienia oraz elektroniczny certyfikat adopcji. W pakiecie premium w cenie 150 zł znalazł się certyfikat, imię dla owada oraz zdjęcie momentu, w którym karaczana zje jedno ze zwierząt. Pakiet VIP kosztujący 300 zł (oferta limitowana) daje możliwość osobistego nakarmienia surykatki karaczanem (tutaj jest konieczna rezerwacja pod adresem: r.pawlak@zoo.lodz.pl).

Cały dochód z tegorocznej akcji zostanie przekazany na rzecz Fundacji Pangolin, wspierającej ochronę środowiska i zagrożone gatunki zwierząt.

Tańczące konie w Atlas Arenie

Miłośnicy koni zjechali w miniony weekend do łódzkiej Atlas Areny na międzynarodowy cykl zawodów jeździeckich Perlage Cavaliada Tour.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

Gdy na arenie popisywali się jeźdźcy i ich konie tańcząc do muzyki „Sen o Warszawie”, w sąsiedniej hali na stoiskach zaopatrywali się klienci z całej Polski. Młodzież zafascynowana końmi fotografowała się z influencerką Kamijami.

Celebrytka przypomniała stare powiedzenie jeździeckie: „Można bez majtek, ale zawsze w kasku” i prezentowała wyposażenie dla konia i jeźdźcy pod swoją marką.

Wyposażenie dla konia

Zapytaliśmy ją o ceny wyposażenia dla konia i jeźdźcy. Tak kształtują się ceny wyposażenia dla konia: czaprak - 150-600 zł, nauszники - 100-300 zł, derka - 100-600 zł, ochraniacze dla koni - 200-1000 zł.

- Jeździectwo nie jest tanim sportem - mówi „Expressowi Ilustrowanemu” Marta Bilewicz z Gdańska działająca pod pseudonimem Kamijami. - Można chodzić, oczywiście, na kompromisy, ale w tym sporcie jest dużo klasy. Jeźdźcę już ponad 20 lat. Nam swoje konie, to dla tego konia chcę jak najlepiej - aby sprzęt był praktyczny, ładny i spełniał swoje funkcje ochronne.

Wyposażenie dla jeźdźcy

Jeszcze więcej kosztuje wyposażenie i ubranie jeźdźcy. Ceny kształtują się następująco: bryczesy - od 200 zł do kilku tysięcy zł, buty od 200 zł do kilku tysięcy zł, rękawiczki - 50-200 zł, kask - 200-7000 zł, bluzki techniczne - 50-500 zł, żakiet - od 200 zł do kilku tysięcy zł, baciak - od kilkudziesięciu do kilkuset złotych, strój na zawody - od kilkuset do kilku tysięcy złotych.

- Od strony zawodnika impreza przygotowana jest super, ale od strony publiczności już niekoniecznie - mówiła „Expressowi Ilustrowanemu” Jowita Dziedzińska, której córka 12-letnia Konstancja wygrała w kategorii „Kucyki”, w której na swoich kucykach startowało ośmioro dzieci z całej Polski. - Jako właściciel konia i rodzina dostaliśmy od organizatorów trzy bilety, ale na miejscu brakuje informacji.



Zupa na Pietrynie ratuje życie

Ciepła herbata lub kawa, a potem gorący obiad - gęsta zupa z mięsem oraz pieczywo - organizacja „Zupa na Pietrynie” tydzień temu przygotowała na niedzielną akcję więcej jedzenia niż zwykle. Do wydania było 250 porcji zupy, a wolontariusze zapewniali, że z namiotu, w którym w chłodne dni są serwowane posiłki, nikt nie wyjdzie głodny. Tak samo będzie jutro.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

- Przygotowaliśmy więcej jedzenia przewidując, że w taką pogodę potrzebujących będzie więcej. I tak też jest - mówił w minioną niedzielę Tomasz Bogusławski z organizacji „Zupa na Pietrynie”.

W namiocie gdzie ustawiono ogrzewacze osoby potrzebujące mogły zjeść ciepły posiłek. Każdy otrzymywał również jedzenie do domu, dwie kanapki i kawałek ciasta.

Potrzebne męskie buty rozmiar 42 i większe

Wolontariusze apelują, abyśmy pomagali rozsądnie. W taką pogodę teraz, najbardziej potrzebne są ciepłe męskie buty, numer 42 i większe.

Potrzebującym przydadzą się ciepłe zimowe męskie kurtki, spodnie dresowe, swetry i bluzy. Wolontariusze proszą

natomiast aby nie przynosić odzieży damskiej, której jest po prostu za dużo i nie znajduje ona odbiorców.

Wolontariat na sobotę i niedzielę

Zupa przy katedrze w Łodzi wydawana jest w każdą niedzielę. Przygotowują i wydają ją wolontariusze. Każdy, kto chciałby bezinteresownie pomóc jest mile widziany.

W każdą sobotę można się zgłosić już od godz. 12 do lokalu przy ul. ks. Skorupki 5.

W niedzielę pomoc jest potrzebna od godz. 11, kiedy to zaczyna się gotowanie zupy i przygotowywanie kanapek, które osoby potrzebujące, bezdomne i ubogie, zabiorą ze sobą.

Posiłki są wydawane w każdą niedzielę od godz. 16 w namiocie na placu przy katedrze. Tutaj też wydawana jest ciepła odzież.



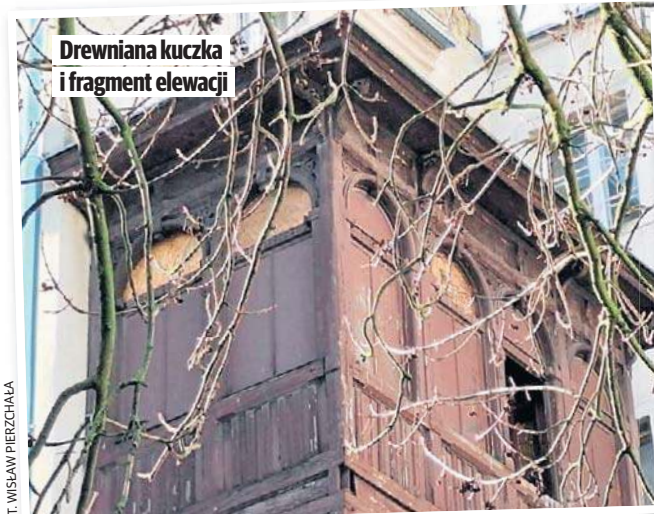
Pamiętki po 40-letniej odysei

Ozdobą efektownej kamienicy Karola Kretschmera, o której piszemy poniżej, jest m.in. drewniana przybudówka od strony podwórka uważana za unikatową, mającą trzy kondygnacje kuczkę.

W języku hebrajskim kuczka to szałas lub namiot. Żydzi stawiali je co roku jesienią w ramach święta Sukkot obchodzonego na pamiątkę wędrówki pod przewodnictwem Mojżesza z domu niewoli w Egipcie.

Kuczkami były nie tylko szałas i namioty, lecz także we-

randy, wykusze, altany, szopy i komórki, w których Żydzi koczowali przez kilka dni. Były to budowle stałe lub tymczasowe. Pojawiały się zarówno w ogrodach i na podwórkach, jak i na kamienicach – na elewacjach, dachach i balkonach, co widać na zdjęciach archiwalnych. W Łodzi przetrwało tylko około 20 mniej lub bardziej okazałych kuczek – m.in. przy al. Kościuszki, ul. Żwirki, ul. Gdańskiej, ul. Zgierskiej, ul. Narutowicza, ul. Wółczańskiej i ul. Piotrkowskiej.

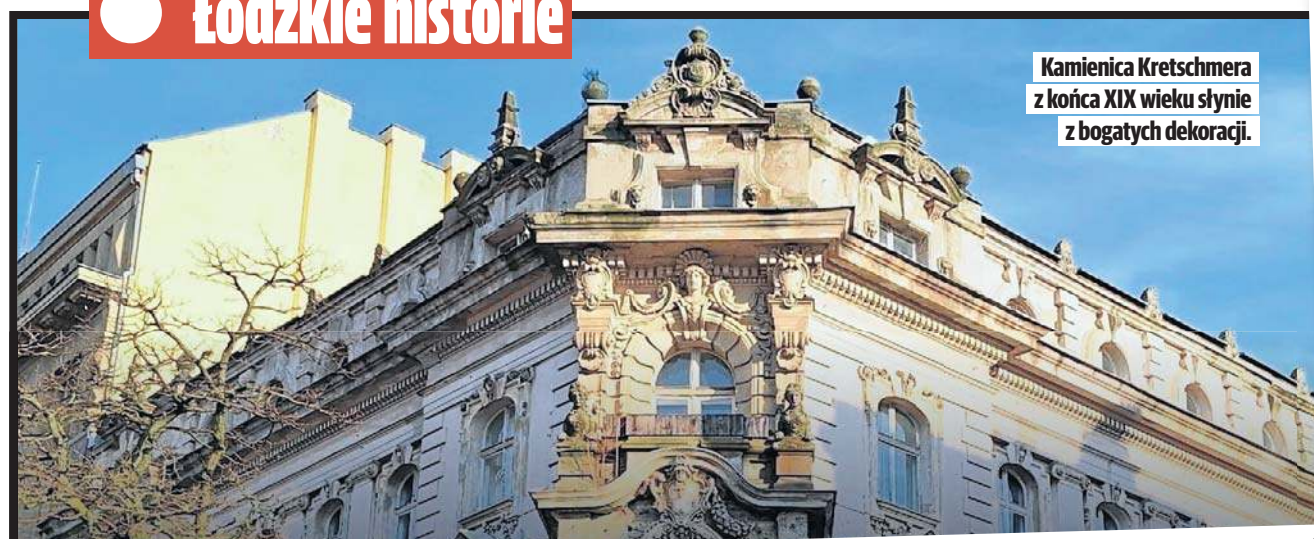


Drewniana kuczka i fragment elewacji

FOT. WISŁAW PIERZCHAŁA



Łódzkie historie



Kamienica Kretschmera z końca XIX wieku słynie z bogatych dekoracji.

Perła z lwami i chimerami

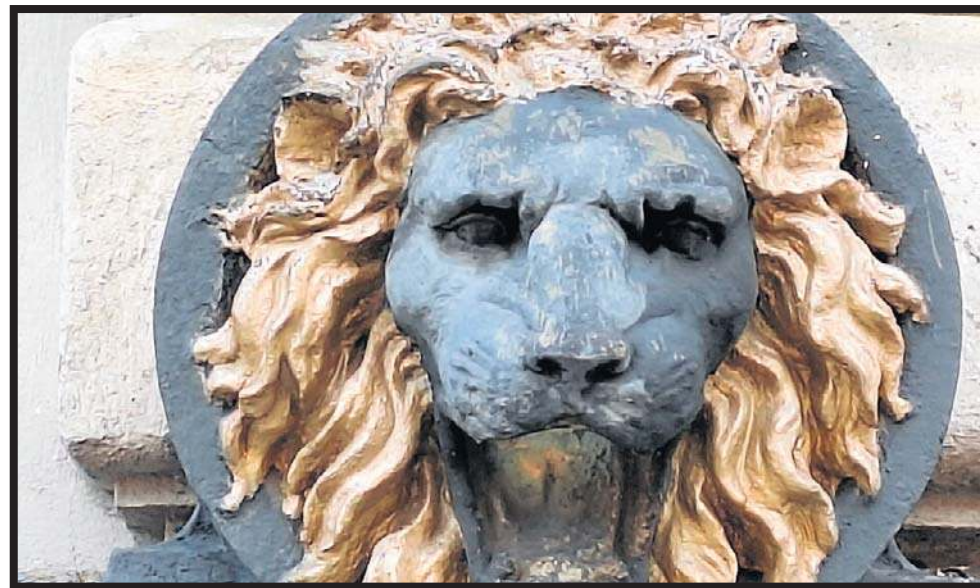
Wiesław Pierzchała

Jedna z najpiękniejszych łódzkich kamienic stoi u zbiegu al. Kościuszki i ul. 6 Sierpnia w centrum miasta. Jej właścicielem był znany fabrykant Karol Kretschmer..

To on w połowie XIX wieku posiadał rozległą parcelę ciągnącą się wzdłuż obecnej ul. 6 Sierpnia: od al. Kościuszki aż do ul. Piotrkowskiej.

W 1857 roku wybudował tam tkalnię chustek wełnianych, zaś w 1870 roku na rogu ul. 6 Sierpnia i ul. Piotrkowskiej postawił stylowy dom, w którym zamieszkał. Tak, to niedawno gruntownie odnowiona siedziba Okręgowej Rady Adwokackiej w Łodzi.

Tkalnica rozwijała się, ale do czasu, bowiem wskutek ciasnej zabudowy w centrum miasta i kłopotów z wodą, Kretschmer w latach 90. XIX wieku przeniósł ją na ul. Kopernika 62, gdzie została rozbudowana i zmodernizowana. Po II wojnie światowej zakłady Kretschmera przekształcono w Fabrykę Tytoniu i Papiero-



sów, zaś dziś – po rewitalizacji – jest tam kompleks mieszkalno-usługowy Tobacco Park.

My zaś wracamy na parcelę wzdłuż ul. 6 Sierpnia, gdzie po likwidacji fabryki powstały nowe obiekty. Wśród nich wyróżnia się wspaniała, narożna, bogato zdobiona kamienica u zbiegu al. Kościuszki i ul. 6 Sierpnia, do której fabrykant

przeprowadził się z rodziną. Autorem projektu tej perły architektury był Franciszek Chełmiński, jeden z czołowych architektów w dziejach Łodzi.

Na elewacjach eklektycznego, z akcentami neobaroku budynku uwagę zwracają kunsztowne dekoracje. Oprócz chimery, czyli ziejących ogniem potworów antycznych będą-

cych skrzyżowaniem lwa, kozy i węży, można podziwiać muszle oraz głowy kobiet i lwów.

Po II wojnie światowej do kamienicy wprowadziło się Miejskie Przedsiębiorstwo Geodezyjne, natomiast w podziemiach od połowy lat 90. mieści się Piwnica Artystyczna „Przechowalnia”.



FOT. WISŁAW PIERZCHAŁA

Nikt nie może zakazać rozmów o wynagrodzeniach

Pod koniec 2025 roku weszły w życie przepisy dotyczące transparentności płac. Zgodnie z nowymi regulacjami, pracodawca ma między innymi obowiązek poinformować kandydata o wysokości wynagrodzenia lub jego przedziale najpóźniej przed zawarciem umowy o pracę.



Magda Pietkiewicz: Oczekiwania płacowe pracowników staną się trudniejsze do zignorowania.

FOT. PIXABAY.COM

Grzegorz Gajda

Nikt nie może zakazać rozmów o wynagrodzeniach.

Tu wcale nie chodzi o „widełki”. W dodatku wiele różnic było do tej pory „cichym” problemem. Teraz staną się widoczne i prędzej czy później trzeba się z tym zmierzyć - mówi ekspertka rynku pracy Magda Pietkiewicz.

Nie chodzi o „ujawnianie liczb”

- Pracodawcy mają czas na pełne dostosowanie się do nowych regulacji do 7 czerwca 2026 roku. Wiele firm dopiero porządkuje swoje podejście do wynagradzania i pracuje nad wdrożeniem odpowiednich procedur. Dla części pracodawców oznacza to konieczność przyjrzenia się dotychczasowym systemom płacowym, które często powstawały latami w sposób intuicyjny, bez jasno opisanych zasad i spójnych kryteriów. To ważny etap, bo jawność wynagrodzeń nie powinna być działaniem pochopnym ani wyłącznie formalnym. Jej sens polega nie na samym „ujawnieniu liczb”, lecz na uporządkowaniu logiki wynagradzania tak, aby była trwała, spójna i budowała zaufanie na rynku pracy - komentuje Magda Pietkiewicz,

ekspertka rynku pracy i twórczyni platformy Enpulse, służącej do badania i budowania zaangażowania pracowników.

Firmy się boją

Jawność wynagrodzeń spędza sen z powiek wielu pracodawcom. Boją się przede wszystkim wzrostu presji płacowej oraz konieczności dostosowania wynagrodzeń do poziomów rynkowych. Tego scenariusza obawia się niemal 40 proc. firm - tak wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie Konfederacji Lewiatan. Ekspertka Enpulse opowiada, dlaczego.

- Po pierwsze, jawność wynagrodzeń ujawni wewnętrzne luki płacowe. W wielu organizacjach od lat osoby z długim stażem zarabiały mniej niż nowi pracownicy na tych samych stanowiskach. Dodatkowo, bardzo często, szczególnie na stanowiskach kierowniczych, kobiety zarabiały mniej niż mężczyźni. Do tej pory był to cichy problem. Teraz problem stanie się widoczny i prędzej czy później trzeba się z tym zmierzyć. Dla firm oznacza to konieczność rozmów, tłumaczenia decyzji z przeszłości i w wielu przypadkach korekty płac - podkreśla Magda Pietkiewicz.

Po drugie, porównania z rynkiem staną się codziennością.

- Nikt nie będzie mógł zakazać rozmów o wynagrodzeniach, a pracownicy będą wymieniać się informacjami - zarówno wewnątrz firmy, jak i poza nią. Wystarczy więc jedna pogawędka z kolegą z konkurencyjnej firmy, by pojawiło się pytanie: „dlaczego ja mam niższą pensję?”. To nie będzie bunt, tylko naturalna reakcja. Oczekiwania płacowe pracowników będą miały kontekst i staną się trudniejsze do zignorowania - dodaje ekspertka.

Po trzecie, zgodnie z nowymi przepisami pracownik raz w roku będzie mógł wystąpić do pracodawcy o pisemną informację, jak wyglądają widełki płacowe w firmie.

- Dzięki temu dowie się, czy jego wynagrodzenie znajduje się w dolnej, środkowej czy górnej części przedziału. Trochę jak w siatce centylowej - wiemy, czy jesteśmy blisko średniej, czy na dole, czy na górze. To może stać się pretekstem do rozmowy o podwyżce - podkreśla Magda Pietkiewicz.

- To wszystko może uruchomić efekt domina w postaci fali podwyżek, na którą nie każda organizacja będzie przygotowana finansowo. Dla wielu firm oznaczałoby to skokowy wzrost kosztów pracy, presję na budżety i trudne decyzje zarządcze. Konsekwencją może być nawet

wstrzymanie inwestycji, ograniczenie rekrutacji czy spowolnienie rozwoju - podsumowuje.

Widełki to uproszczenie

Dla wielu osób jawność wynagrodzeń sprowadza się dziś wyłącznie do widełek wpisanych w ogłoszeniu o pracę. To jednak duże uproszczenie. Widełki są tylko jednym z elementów jawności, natomiast bardzo często stają się jej najbardziej problematycznym punktem. To właśnie na nich skupia się cała uwaga, choć same w sobie nie rozwiązują ani kwestii sprawiedliwości wynagrodzeń, ani przejrzystości zasad płacowych w firmie.

- Sama obecność widełek nie oznacza jeszcze transparentności. Zbyt szerokie przedziały, w których różnice na jednym stanowisku sięgają kilku tysięcy złotych, są w praktyce pozorną jawnością - dobrze wyglądają na papierze, ale nie dają kandydatowi realnej informacji. Sens jawności polega na tym, aby pracownik wiedział, w jakim przedziale się znajduje i co musi się wydarzyć, żeby jego wynagrodzenie rosło: przy awansie, rozwoju kompetencji czy doszkalanii. Firmy, które mają te mechanizmy jasno opisane w regulaminach wynagradzania, poradzą sobie bez większego problemu. Trudniej będzie tym organiza-

cjom, które traktują widełki jedynie jako sposób na rozeznanie rynku i pozostawienie sobie maksymalnej dowolności przy ustalaniu płac - mówi Magda Pietkiewicz.

Wprowadzenie widełek niesie też mniej oczywiste konsekwencje, w tym ograniczenie elastyczności negocjacyjnej.

- Jeśli kandydat jest wybitnym specjalistą i wie, że jest wart więcej niż górna granica przedziału, pracodawca musi mieć możliwość, by formalnie uzasadnić wyższe wynagrodzenie. Bez tego nawet dobra wola nie wystarczy, by kogoś zatrudnić. Z drugiej strony część kandydatów może rezygnować już na etapie ogłoszenia, uznając widełki za zbyt niskie. Ostatecznie więc widełki przestają być mityczne dopiero wtedy, gdy stoją za nimi spójne, przemyślane zasady, a nie wyłącznie liczby wpisane na potrzeby ogłoszenia - dodaje ekspertka.

Nowe reguły gry, powinny działać stabilizująco

Jawność wynagrodzeń nie jest jednorazowym obowiązkiem ani prostą zmianą komunikacyjną. To proces, który wymaga czasu, refleksji i uporządkowania fundamentów. Obejmuje to budowę regulaminów, ujednolicenie zasad i stworzenie

transparentnej komunikacji wokół wynagrodzeń. Wymaga również osławiania naturalnych konsekwencji jawności, takich jak większa presja na spójność i wypłaszczanie nieuzasadnionych różnic płacowych. W dłuższej perspektywie jednak działa jawność wynagrodzeń stabilizująco: wzmacnia zaufanie, ogranicza konflikty i sprzyja budowaniu bardziej sprawiedliwych struktur wynagrodzeń.

- Najbliższe miesiące będą momentem, w którym wiele organizacji naprawdę przyjrzy się logice swoich systemów płacowych. Pojawia się pytanie o źródła różnic w wynagrodzeniach i kryteria, które za nimi stoją, a rozmowy o sprawiedliwości płacowej staną się naturalnym elementem dialogu w firmach - mówi Magda Pietkiewicz. - W takiej rzeczywistości trudniej będzie konkurować wyłącznie wysokością pensji. Na znaczeniu zyskają inne elementy: sposób zarządzania, podejście do budowania zaangażowania pracowników, kultura doceniania oraz poczucie sensu i sprawczości w codziennej pracy. To właśnie te obszary mogą w kolejnych latach stać się realnym źródłem przewagi konkurencyjnej pracodawców - podkreśla Magda Pietkiewicz.

Zaplanowanie letniego wypoczynku już teraz może dać wiele realnych korzyści

Kiedyś spryciarze czekali na oferty last minute, by zarezerwować urlop w korzystnej cenie. Teraz wszystko się zmieniło i naprawdę atrakcyjne propozycje czekają na tych, którzy letnie wakacje rezerwują z dużym wyprzedzeniem.



Z ofert first deal powinni skorzystać zwłaszcza rodzice dzieci chodzących do szkoły.

Katarzyna Piojda

Wszyscy słyszeli o atrakcyjnych ofertach wakacji last minute - im bliżej terminu wylotu zrobisz rezerwację, tym niższa będzie cena. Wakacje last minute na pewno mają swoje zalety, ale rezerwowanie na ostatnią chwilę od dawna już nie gwarantuje atrakcyjnej ceny, za to spóźnialscy mogą być pewni, że najlepsze oferty będą już dawno wykupione.

Zrób to z wyprzedzeniem

Od lat narasta inny trend - rezerwowanie wakacji z wyprzedzeniem (tzw. first deal). Zaplanowanie letniego wypoczynku już teraz może dać wiele realnych korzyści. Polacy najwyraźniej o tym wiedzą, bo coraz więcej turystów rezerwuje swoje letnie urlopy z wyprzedzeniem sięgającym kilku miesięcy.

Czasem to wyprzedzenie jest naprawdę ogromne: według danych portalu Wakacje.pl, w minionym sezonie pierwsze wycieczki na lato 2026 zaczęły się sprzedawać jeszcze przed rozpoczęciem wakacji szkolnych 2025!

Korzyści z rezerwowania wakacji first deal

Jest ich naprawdę sporo:

Niższe ceny: w minionym sezonie ceny wycieczek first deal były średnio ok. 6 proc. niższe niż tych wykupywanych na miesiąc przed wylotem, a w niektórych hotelach różnice cen sięgały nawet 60 proc.

Większa dostępność: kto rezerwuje w przedsprzedaży, ma najbogatszy wybór wycieczek i hoteli, może wprost przebiegać w ofertach. Duży wybór jest bardzo ważny zwłaszcza dla rodzin z dziećmi, które muszą wyszukać przyjazne młodszym turystom miejsce na wypocznik. Liczba dostępnych opcji z czasem maleje. W szczycie sezonu letniego nawet ok. 1/3 popularnych hoteli z ofert działających w Polsce biur podróży jest już zajęta.

Większa wygoda: Jeśli chcesz wylecieć na wakacje z mniejszego lotniska, bo masz do niego bliżej, właściwie tylko rezerwacja wycieczki w przedsprzedaży gwarantuje ci znalezienie odpowiedniej oferty. Na last minute mogą już zostać tylko wycieczki z wylotami z największych lotnisk.

Promocje: biura podróży zachęcają turystów do robienia wcześniejszych rezerwacji, wprowadzając wiele różnych promocji, np. niskie zaliczki na wycieczki, zaczynające się już od 10 proc. ceny. Touroperatorzy przygotowują także inne benefity, jak np. elastyczna zmiana rezerwacji (kierunku, hotelu i terminu wycieczki), czy gwarancja niezmienności ceny; wprowadzane są też zniżki dla dużych rodzin i małych grup, rabaty dla dzieci (zniżki lub nawet bezpłatne pobyty); oferowane są rabaty na wycieczki fakultatywne. Warto już teraz dokładnie przejrzeć ofertę biur podróży na wakacje first deal, by skorzystać z ich promocji.

Jak wybrać dobrą ofertę?

Z ofert wakacji first deal powinni skorzystać zwłaszcza ro-

dzice dzieci chodzących do szkoły: - Planowanie wakacji z dziećmi rządzi się swoimi prawami i tutaj zdecydowanie polecamy wcześniejsze rezerwacje - mówi Agata Chmiel, ekspertka Wakacje.pl. - Oferta rodzinna cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem szczególnie w okresie przedsprzedaży. To właśnie wtedy najłatwiej wykupić pobyt w pokojach rodzinnych i w hotelach, które przykładają szczególną wagę do potrzeb najmłodszych.

Co jest ważne, gdy planujemy wyjazd z dziećmi?

- Zwróć uwagę na termin. Rodziny z dziećmi w wieku szkolnym muszą planować wspólne wakacje w lipcu

i sierpniu, ale młodsze pociechy warto zabrać za granicę wcześniej lub później (w kwietniu-czerwcu, a potem we wrześniu i październiku), kiedy ceny są niższe, a i temperatury bardziej przyjazne.

- Wybierz all inclusive. To najpopularniejsza formuła wypoczynku wśród polskich turystów, i nie bez powodu. All inclusive zdejmuję z rodziców choćby konieczność planowania codziennych posiłków.

- Wybierz krótkie loty. Dzieci (ale też dorośli) często nie najlepiej znoszą długie loty, dlatego lepiej wybrać na urlop kierunek dobrze skomunikowany z Polską: kurort, do którego można dolecieć szybko i bez przesia-

dek, z dobrym transferem między lotniskiem a hotelem.

- Wybierz hotel przyjazny rodzinom. Dobry hotel na wakacje z dziećmi powinien oferować młodszym turystom możliwie wiele atrakcji pod opieką wykwalifikowanych pracowników, co odciąży rodziców i da im czas na wypocznik we własnym zakresie. Wiele hoteli oferuje dzieciom animacje i minikluby, grę sportowych aktywności (siatkówka plażowa, minigolf, łucznictwo itp.), dobrze też, by baseny miały brodziki dla najmłodszych.

- Zwróć uwagę na plażę. Dla dzieci najlepsze będą strzeżone, piaszczyste plaże z łagodnym zejściem do wody. Do-

brze, żeby plaża nie była zbyt oddalona od hotelu.

- Dopilnuj dokumentów przed wylotem! To bardzo ważne. Zanim w ogóle weźmiesz się za planowanie wakacji, sprawdź, czy ty i twoje dzieci macie ważne dokumenty, na podstawie których można wjechać do kraju docelowego (paszporty poza Unią Europejską, dowody osobiste na terenie Unii). Paszporty powinny być ważne jeszcze co najmniej pół roku po dacie planowanego wylotu. Pamiętaj, że paszporty dla dzieci są ważne krócej niż dla dorosłych. Jeśli dzieci lecą na wakacje z kimś innym niż rodzice (np. z dziadkami), należy zabrać odpowiednią dokumentację potwierdzającą prawo do opieki.



Roślina modlitewna, czyli maranta z lasów tropikalnych

Maranty są bardzo dekoracyjne i wprowadzają do naszych mieszkań powiew egzotyki. W warunkach domowych kwitną bardzo rzadko, ale już same liście tych roślin - dzięki wyrazistym i finezyjnym wzorom - przykuwają uwagę.



Maranta rośnie szybko. Nie osiąga więcej niż 20-35 cm wysokości.

Małgorzata Mrowiec

Maranta to rodzaj wiecznie zielonych roślin z rodziny marantowatych. Krewniczką maranty jest kalatea (Calathea).

W naturze maranta rośnie w tropikalnych lasach deszczowych Ameryki Środkowej i Południowej (głównie Brazylii). Jest to roślina płożąca. Znanych jest ponad 40 różnych gatunków maranty.

Modlitewny gest

Powszechna nazwa „roślina modlitewna” odnosi się do ruchu jej liści. To charakterystyczna cecha maranty: wieczorem składa ona swoje liście, podnosząc je do pionu (tak jak składa się dłonie w geście modlitwy), czemu towarzyszy szelest. W ciągu dnia liście są rozłożone, by chwytać promienie słoneczne.

Najbardziej popularną odmianą maranty jest maranta 'Fascinator Tricolor'. Jej jajowate liście są od spodu bordowe, a z wierzchu w dwóch odcieniach zieleni oraz z charakterystycznymi czerwonymi żyłkami. Inną chętnie uprawianą odmianą jest maranta 'Kerchoveana' - z ciemnymi plamami na jasnozielonych owalnych liściach.

Maranty mają swoje wymagania

Maranty wymagają stania jasnego, ale bez bezpośredniego nasłonecznienia. Dlatego powinno się je ustawić bardziej w głębi pomieszczenia, a nie na samym parapecie - chyba że jest to parapet północnego okna, gdzie słońca jest najmniej. Jeśli wystawilibyśmy marantę na działanie bezpośredniego światła słonecznego, jej liście zaczęłyby zasychać.

W zimie powinno się zapewnić tej roślinie jasno, rozproszone słońce. Jak wskazują specjaliści, w zbyt słabym oświetleniu - a więc kiedy roślina otrzymuje za mało światła - jej liście staną się małe i zielone, wzory na nich zbledną. W takiej sytuacji marantę trzeba przestawić w jaśniejsze miejsce, bliżej okna.

Jeśli chodzi o podlewanie, powinno ono być umiarkowane. Większość marant lubi ziemię wilgotną, ale nie mokrą. Nie pozwalajmy podłożu wyschnąć. Zalecane jest podlewanie odstaną, miękką, odwapnioną wodą w temperaturze pokojowej. Zimą podlewamy marantę

oszczędniej - wystarczy raz lub dwa razy w tygodniu. Bez względu na tych roślin nie należy przelewać. Bardzo ważne jest, aby korzenie nie stały w wodzie po podlaniu, ponieważ może to spowodować ich gnicie.

Maranty uwielbiają wyższe temperatury - najlepiej 18-24 stopnie Celsjusza. W zimie temperatura nie może spaść poniżej 16 stopni. Jak przestrzegają eksperci, okazy rosnące w nadmiernym chłdzie mają obwisłe, nieładne liście. Dodajmy, że maranty nie znoszą przeciągów i wahań temperatury. Dobrym dla nich miejscem może natomiast być terrarium tropikalne czy palu-

darium, gdzie będą miały ciepło i wilgoć.

Rośliny te wymagają wysokiej wilgotności powietrza. Aby zapewnić marancie jak najlepszy wzrost, powinno się zadbać o utrzymanie wilgotności na poziomie około 40-60 procent. Gdy wilgotność powietrza będzie zbyt niska, roślina zacznie zwijać liście, by zmniejszyć utratę wody. Hodując marantę w mieszkaniu, warto nawet zaopatrzyć się w nawilżacz powietrza i ustawić w jej pobliżu.

„Rośliny modliteczne” lubią nawożenie raz na dwa tygodnie w ciepłych miesiącach letnich. Natomiast lepiej nie nawozić ich zimą, ponieważ

może to zakwasić korzenie. Po zimie wznawiamy nawożenie w marcu lub kwietniu.

Maranta jest polecana jako roślina bezpieczna dla zwierząt domowych - nie jest toksyczna dla psów ani kotów.

Jak je rozmnożyć?

Maranta nie osiąga więcej niż 20 do 35 cm wysokości. Młode okazy warto przesadzać co rok lub 2 lata wiosną, gdy roślina aktywnie rośnie. A starsze egzemplarze w zupełności wystarczy przesadzić do większej doniczki co 2-3 lata.

Rośliny te są bardzo łatwe w rozmnażaniu. Ścinamy jej pędy 2-3 cm pod „kolankami”,

czyli zgrubieniami, z których wyrastają liście, następnie umieszczamy tak uzyskane sadzonki w słoiku z letnią wodą i ustawiamy w jasnym i ciepłym miejscu. W ciągu 2-3 tygodni z kolanka na pędzie powinny wyrosnąć korzenie. Kiedy się pojawią, sadzonkę należy umieścić w podłożu w doniczce. Dobrze jest posadzić sadzonki razem z rośliną mateczną, dzięki czemu zagęści się ona. Dla marant najlepszym będzie lekkie, kwaśne, przepuszczalne podłoże; odpowiednia będzie mieszanka, na którą złożą się: kwaśny torf, włókno kokosowe, ziemia uniwersalna do roślin i perlit.



Maranta nie jest łatwa w pielęgnacji, jednak warto zaryzykować, by cieszyć się jej urodą w swoim domu.

Ostrawa to doskonały kierunek na wycieczkę z Polski. Być może nawet nie wiesz, co oferuje to niezwykle miasto!

Zaskakująca Ostrawa. Onieśmiela charakterem i oczarowuje atrakcjami

Industrialny krajobraz niemal z każdej strony otoczony przyrodą oraz historia, która przeplata się z nowoczesnością na każdym kroku - Ostrawa naprawdę pozytywnie mnie zaskoczyła! Ostrawa jest zlokalizowana właściwie przy granicy naszego kraju. Oferuje multum atrakcji - jak przystało na 3. największe miasto Republiki Czeskiej.

Patrycja Seklecka

Czy istnieje idealny czas na wizytę w Ostrawie? Wydaje mi się, że każdy moment jest dobry. Wszystko zależy od preferencji. Właściwie od marca do grudnia dzieje się tam coś ciekawego - od pszcza-larskich targów w marcu, przez zwiedzanie Ostrawy po polsku w maju i słynne festiwale muzyczne w lipcu, aż po jarmarki świąteczne trwające od końca listopada do początku stycznia.

Przez wiele lat wydawało mi się, że „na zwiedzanie Ostrawy mam jeszcze dużo czasu, bo przecież jest położona tak blisko”. Okazuje się, że tuż obok miałam turystyczny skarb - miasto pełne atrakcji, uroku i przede wszystkim charakteru. Mieszkańcy Ostrawy - jak zdradził mi przewodnik - bardzo lubią Polaków, więc jeśli nie chcesz powtórzyć mojego błędu (do czego gorąco zachęcam), możesz spodziewać się przyjacielskiego nastawienia.

O co chodzi z wykrzyknikami w Ostrawie?

Zwiedzając miasto, na pewno szybko zauważysz, że

w wielu miejscach pojawia się sporo... wykrzykników. Z symbolem „!!!” wiąże się dość zabawna historia.

- Za wymyślenie symbolu Ostrawy był odpowiedzialny pewien mężczyzna z Pragi. Zapisal sobie w notatniku przypomnienie o treści „OSTRAVA!!!”, żeby nie zapomnieć o zleceniu. Niestety, mimo „krzykliwej” notatki zupełnie wyleciało mu to z głowy, więc w ostatniej chwili przedstawił właśnie taki projekt - zdradził przewodnik Filip Witkowski.

9 najlepszych atrakcji. Co zobaczyć w czeskim mieście

Ostrawę mogę śmiało nazwać jednym z najlepszych kierunków na krótką wycieczkę z Polski. Jest zlokalizowana właściwie przy granicy naszego kraju. Na dodatek oferuje multum atrakcji - jak przystało na 3. największe miasto Republiki Czeskiej, znajdziesz tam zarówno „turystyczne szlagiery”, jak i mniej oczywiste zakątki, które oczarują cię swoją autentycznością.

Co zobaczyć w Ostrawie? Oto lista 9 najpopularniejszych atrakcji turystycznych, które zdecydowanie poleciłabym ci

zobaczyć podczas pobytu w mieście.

Dolne Witkowice - ten za-bytkowy kompleks hutniczy to prawdziwy hit wśród zwiedzających. Jego industrialny charakter sprawia, że miejsce robi spore wrażenie podczas tradycyjnego zwiedzania, a jeszcze większe podczas znanych w całej Europie festiwali muzycznych (Colours of Ostrava oraz Beats for Love). Oba wydarzenia odbywają się w Dolnych Witkowicach.

Nowy Ratusz - wzniesiony w latach 30. XX wieku ratusz jest najwyższym i najwyższym tego rodzaju budynkiem w całych Czechach. Zwieńczony jest 86-metrową wieżą z tarasem widokowym - w pogodny dzień widać stamtąd całe miasto.

Zoo w Ostrawie - chociaż zwiedzanie ogrodu zoologicznego może wydawać się oklepane, ostrawskie zoo naprawdę jest warte odwiedzenia. Na terenie ponad 100 hektarów zobaczysz nie tylko egzotyczne zwierzęta, ale także rośliny z całego świata. Podziwianie zwierząt, przemierzanie ścieżek w parku botanicznym, poszukiwanie replik wymar-

łych gatunków - w tym miejscu można spędzić niemal cały dzień i ani przez chwilę nie czuć się znudzonym.

Dinopark - niedaleko Ostrawy mieści się największy czeski park dinozaurów. Warto zaznaczyć ten punkt na mapie wycieczki, szczególnie jeśli zamierzasz podróżować w towarzystwie dzieci.

Muzeum w Ostrawie - jeśli interesuje cię historia miasta i regionu, koniecznie odwiedź ostrawskie muzeum. Z budynku wyjdiesz bogatszy o sporą dawkę wiedzy, zobaczysz też ciekawe ekspozycje geologiczne i archeologiczne.

Galeria PLATO - turystyczny „smaczek” na mapie miasta, szczególnie dla wielbiceli sztuki współczesnej.

Zamek Śląskoorawski - odbudowany i odrestaurowany zabytek, którego historia sięga XIII wieku. Chcesz zobaczyć, jak wyglądała średniowieczna Ostrawa? To najlepsze miejsce, by się o tym przekonać.

Landek Park - kiedyś funkcjonowała w tym miejscu kopalnia Anselm, dziś to jedna z najbardziej wyjątkowych atrakcji miasta - właśnie tam goście mogą przemierzyć pod-

ziemne korytarze nieczynnej już kopalni. Chcąc poznać górnicze dziedzictwo Ostrawy, zaplanuj wycieczkę po niezwyklej Landek Parku...

Kopalnia Michał - ... a później zajrzyj do wnętrza kopalni Michał zlokalizowanej w Michałkowicach - dawniej oddzielnej miejscowości, dziś części Ostrawy. Dowiesz się tam wszystkiego o ciężkiej pracy górników i na własne oczy zobaczysz pomieszczenia, w których przebywali tuż przed zjazdem w mroczne podziemia.

Technotrasy, czyli przemysłowe dziedzictwo kraju morawsko-śląskiego

Skoro jesteśmy w industrialnych klimatach, czuję się zobowiązana wspomnieć o ważnym szlaku turystycznym. Ponieważ w Ostrawie i okolicach intensywnie rozwijał się przemysł, teren dookoła miasta jest wręcz „uśnuty” ważnymi zabytkami techniki. Polacy mają wspaniały Szlak Zabytków Techniki, Czesi mają równie ciekawą Technotrasy. W samej Ostrawie szlak prowadzi aż przez 6 lokalizacji. Oprócz wspomnianych wcześniej Lan-

dek Parku i kopalni Michał są to: Morawskośląskie Muzeum Kolejnictwa, Futureum, Muzeum Artykułów Spożywczych i Maszyn Rolniczych, Muzeum Pożarnictwa Miasta Ostrawy.

Mieszkańcy wskazują nieznane atrakcje

Ostrawa poza utartymi ścieżkami potrafi być jeszcze ciekawsza - to nie mój wymysł, a głosy samych mieszkańców. W mieście można znaleźć sporo inspirujących miejsc, w których łatwo poczuć prawdziwą atmosferę Ostrawy. Częściej spotkasz tam mieszkańców niż zobaczysz turystów - jeśli więc zależy ci na autentycznych doświadczeniach, po przyjeździe do Ostrawy popędź do najbliższego miejskiego punktu informacji turystycznej, w którym otrzymasz przewodnik z prawdziwymi rekomendacjami osób, które znają miasto od podszewki.

Ciekawostka - mapa zawiera pokaźną listę polecanych punktów gastronomicznych, także dla wegetarian i wegan. A to bardzo pomocne, szczególnie w przypadku wycieczki do Czech.

Dzień pączków, faworków i słodkiej bez troski

Monika Walczyk, właścicielka „Czterech Pór Roku: - Cała noc przed świętem przebiega pod hasłem smażenia pączków, tak by rano czekały już na klientów świeże i ciepłe.



Monika Walczyk (pierwsza z lewej), właścicielka kawiarni z zespołem.

FOT. DAWID EUKASIK

Magdalena Wróblewska

W myśl tradycji „kto nie zje pączka, temu nie będzie się wiodło”, kolejki pod cukierniami wciąż bywają imponujące. Tłusty Czwartek miał symbolizować pożegnanie z obfitością, zanim nadejdzie czas wstrzemięźliwości. W myśl tradycji „kto nie zje pączka, temu nie będzie się wiodło”, kolejki pod cukierniami wciąż bywają imponujące. Tłusty Czwartek to nie tylko okazja do zjedzenia czegoś słodkiego, lecz także dzień pełen wspólnej radości, rozmów przy stoliku i niepisanego przyzwolenia na małe kulinarne szaleństwo.

Tłusty Czwartek to dzień, w którym Polska pachnie... smażonym ciastem i lukrem. To wyjątkowe święto w kalendarzu kulinarnym, podczas którego pączki stają się bohaterami pierwszego planu. Choć współcześnie traktujemy je głównie jako okazję do słodkiej rozpusty, tradycja Tłustego Czwartku sięga wieków. By porozmawiać o pączkach odwiedziliśmy kielecką kawiarnię „Cztery Pory Roku”.

Warto na samym początku przybliżyć historię. Pierwsze pączki, jakie jadano w dawnych czasach, różniły się znacząco od dzisiejszych. Były twarde, chlebowe i nadziewane... słoniną. Dopiero później, pod wpływem kuchni z innych części świata, pojawiła się ich słodka wersja, którą znamy dziś. Tłu-

sty Czwartek miał symbolizować pożegnanie z obfitością, zanim nadejdzie czas wstrzemięźliwości. W myśl tradycji „kto nie zje pączka, temu nie będzie się wiodło”, kolejki pod cukierniami wciąż bywają imponujące.

Tłusty Czwartek zbliża się wielkimi krokami i już 12 lutego będziemy obchodzić święto ła-sucha. Zainteresowanie już widzimy. Klienci w tym roku zaczęli kupować pączki sporo wcześniej, dlatego z roku na rok smażymy ich coraz więcej - podkreśliła Monika Walczyk, właścicielka kawiarni „Cztery Pory Roku”.

Idealny pączek na Tłusty Czwartek - znaczy jaki?

O gustach się nie dyskutuje, ale istnieje kilka cech, które sprawiają, że pączek zasługuje na miano idealnego. - Sekret idealnego pączka tkwi w składnikach. Oczywiście muszą to być składniki naturalne i najwyższej jakości - jajka, drożdże, delikatny dodatek spirytusu oraz dobry tłuszcz do smażenia. Najlepiej, gdyby był to smalec i tak jest właśnie u nas. Pączek powinien być lekki, puszysty. Ważna jest także charakterystyczna, jasna obwódka powstająca podczas smażenia, świadcząca o odpowiedniej temperaturze i czasie przygotowania. Poza tym, w każdy nasz wypiek wkładane jest ogromne serce. Cała reszta jest naszą słodką tajemnicą - mówią Anna Arabas i Lidia Szafarczyk z kawiarni „Cztery Pory Roku”.

Nadzieniem? Klasyką pozostaje marmolada z róży, choć dzisiejsze cukiernie prześcigają się w pomysłach: od śliwek i malin, przez awokado i czekoladę, aż po pistację czy słony karmel. - Podczas Tłustego Czwartku proponujemy cztery nowości - pączek lotus, malina, mango oraz pistacja. Ale oczywiście nie zabraknie klasyków, czyli pączków z wiśnią czy różą - dodaje Monika Walczyk, właścicielka kawiarni.

Pączki są również różnie zdobione. Możemy wybrać te z samym lukrem, ze skórką pomarańczową, ale też bogatsze wersje - z musami owocowymi, bitą śmietaną czy orzechami.

Tłusty Czwartek w „Czterech Porach Roku” rozpoczyna się już na dzień i noc przed. - Pracy rzeczywiście jest mnóstwo, ale bardzo to lubimy i cały rok na to czekamy. Jeszcze wcześniej spotykamy się, aby przedyskutować nasze pomysły, a cała noc przed świętem przebiega pod hasłem smażenia pączków, tak by rano czekały już na klientów świeże i ciepłe. Na pewno dla nikogo nie zabraknie słodkości - zapewnia właścicielka.

Historia „Czterech Pór Roku” zaczęła się w sierpniu 1991 roku w samym sercu Kielc. Początkowo jako Bistro „Cztery Pory Roku”, z biegiem lat miejsce stało się kawiarnią, która na stałe wpisała się w krajobraz miasta. Receptury były dopracowywane przez lata - często przekazywane z pokolenia na pokolenie, inspirowane domową kuchnią mam i babć. W ofercie znajdzie-

my setki wypieków, klasycznych i sezonowych, zmieniających się wraz z porami roku.

Tłusty Czwartek to nie tylko okazja do zjedzenia czegoś słodkiego, lecz także dzień pełen wspólnej radości, rozmów przy stoliku i niepisanego przyzwolenia na małe kulinarne szaleństwo. W końcu trudno o lepszy sposób na celebrowanie tradycji niż ciepły, aromatyczny pączek, który sprawia, że choć na chwilę zapomnimy o kłopotach, a przypominamy sobie, jak ważne są małe przyjemności. Smacznego Tłustego Czwartku.

Pączki z różą

Składniki: 500 gramów mąki pszennej, 50 gramów drożdży, 1 łyżka cukru, 8 żółtek, 100 gramów masła, 100 gramów cukru pudru, 1 szklanka mleka, 50 mililitrów spirytusu, cukier z cynamonem do smaku, szczypta soli, konfitura z płatków róży, skórka z pomarańczy, 3/4 szklanki cukru pudru, 3 łyżki soku z cytryny.

Z drożdży, cukru i letniego mleka przygotować zaczyn. Gotowy odstawić na 5 minut. Dodać żółtka, cukier z cynamonem, mąkę, spirytus i sól. Wlać stopione masło, wyrobić ciasto i odstawić w ciepłe miejsce na 30 minut. Ciasto rozwałkować, wyciąć krążki i na każdym z nich ułożyć konfiturę różaną. Uformować pączki i pozostawić do wyrośnięcia. Rozgrzać w rondlu tłuszcz, włożyć do niego po kilka pączków

jednocześnie i smażyć ze wszystkich stron. Usmażone pączki odsączyć z tłuszczu używając papierowych ręczników. Przygotować lukier - 3/4 szklanki cukru pudru utrzeć na puszystą masę z 3 łyżkami soku z cytryny. Tak przygotowanym lukrem poleć ciepłe pączki i posypać pokrojoną w drobną kostkę skórką z pomarańczy.

Faworki

Składniki: 400 g mąki pszennej tortowej, szczypta soli, 5 dag masła, 1 jajko, 4 żółtka, 1 łyżka cukru pudru, 4 łyżki gęstej kwaśnej śmietany 12%, 1 łyżka spirytusu, 2l oleju do smażenia.

Mąkę przesiewamy do miski, dodajemy sól i pokrojone na kawałeczki masło. W drugiej misce ubijamy przez kilka minut jajko i żółtka z łyżką cukru pudru na puszystą i gęstą pianę. Do ubitych jajek dodajemy mąkę z rozartym masłem i miksujemy. Dodajemy następnie: śmietanę i spirytus. Znowu wszystko miksujemy aż powstanie jednolite ciasto. Ciasto przekładamy do miski, przykrywamy folią spożywczą i odstawiamy na około 45 minut. Ciasto rozwałkowujemy na nieduży placek, składamy na pół i rozwałkowujemy. I tak kilkakrotnie. Nożem wycinamy paski o długości ok. 10-12 cm i szerokości ok. 3 cm. W środku każdego paska robimy nacięcie, przez które przekładamy jeden koniec ciasta. Układamy na stolnicy jeden obok

drugiego. Rozgrzewamy olej do 180 stopni w szerokim i dużym garnku i wkładamy do niego po maksymalnie 3 faworki. Szybko od spodu zaczynają się rumienić, więc drewnianym, długim patyczkiem do szaszłyków, przewracamy je i smażymy dalej aż lekko zrumienią się z drugiej strony. Po ostudzeniu posypujemy faworki cukrem pudrem.

Pączki ziemniaczane

Składniki: 4 szklanki mąki, 3 ziemniaki, 1 mały kieliszek mleka (ćwierć szklanki), 3 jajka, 1 żółtko, pół kostki masła, 4 łyżki cukru, ćwierć kostki drożdży, łyżka spirytusu, skórka otarta z cytryny lub skórka pomarańczowa, dżem do nadzienia pączków, cukier puder do posypania, olej do smażenia albo smalec.

Przesiewamy mąkę i mieszamy ją z wyrośniętymi drożdżami. Ugotowane, obrane ziemniaki przeciskamy przez praskę i dodajemy je do mąki z drożdżami. Dodajemy papkę ziemniaczaną, wszystkie pozostałe składniki i mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji (można zmiksować). Wyrobione ciasto lepimy w kulę i odstawiamy ją po przykryciu, aż wyrośnie. Formujemy kulki i jeśli mamy dżem - nadziewamy dżemem, wbijając palcem porcję dżemu w każdą kulkę z ciasta. Odstawiamy na 20-30 minut aż do wyrośnięcia i smażymy. Posypujemy pudrem i gotowe.



Pączki z różą

FOT. ARCHIWUM



Faworki

FOT. ARCHIWUM



Pączki ziemniaczane

FOT. ARCHIWUM

przyrząd nawigacyjny

prezydent Francji

pasza

krótkie spodenki plażowe

rasa gołębia

miasto portowe na Honsiu

odmiana pszenicy

zaraz po tasowaniu mała przyczyna pożaru

auto z Korei

„...dla reportera”, program publicystyczny

wydawana w kasie

chroni przed ulewą

skoczna polka

sztuczne włosy

wynalazek Nobla

internistka

bogatka lub modra

zimowy płaszcz damski

pora dnia stroik muzyczny

delikatność w zachowaniu

flamaster, pisak

konkurencja w strzelectwie

skaza, zadrapanie

Feridun, reżyser teatralny

narodowy demokrata

palenisko w salonie

budujący kapłan

afrykański lud

przyprawa kuchenna

tkanina ubraniowa

kumpel, kolega leśny kopiec

kontynent z Laosem

szyb na odpadki

brak przesady

drzewo iglaste gatunek, rodzaj

szal jak wąż

afrykański lud

tkanina ubraniowa

liście pietruszki

zbytńia pewność siebie

prezydencki sprzeciw

śliwo-daktyl

formacja piłkarska

drapieżna ryba pocisk świetlny

szal jak wąż

afrykański lud

tkanina ubraniowa

pokład statku

ostrze włóczni

floriańska w Krakowie

roślina nadwodna

ptak z Islandii

handluje dziełami sztuki

kulszowa dolegliwość

wyciągana do zgody

szal jak wąż

afrykański lud

tkanina ubraniowa

wawrzyn dla zwycięzcy

szpalta powieść Anatole’a France’a

awersja, niechęć

ptasie zaloty

ptak z Islandii

azurowe pończochy

reprezenta

jaż złoty

imię Thurman, aktorki

przyprawa kuchenna

cukierek z rulonika

rośnie na wydymach

awersja, niechęć

sprint przed metą

najdłuższy dopływ Renu

styl w sztuce

miasto z Tadž Mahal

krój pisma drukarskiego

uległość wobec władzy

mały wędrowny ptak

... McKwacz, postać z kreskówki Disneya

np. „Cicha noc”

Steven aktor filmów akcji

Janek, dowódca czołgu „Rudy”

śniegowka kula

pasma wijących się włosów

odmiana marchwi

klubowicz

w parze z alfą

mały organizm

owca grzywiasta

plaszcz z peleryną

robot prawie jak człowiek

sucha gałązka

bulka z serem i szynką

towarzyszka życia

okrzyki bólu

pani z Łasiczką

Jean, aktor z Francji

Stolica Piotrowa

pieśń operowa

rozwały lub prosty

leśny krzew owocowy

część mikroskopu

trzech muzyków

stolica Samoa

wrzątek, war

waćpan

grecka litera

ustalony termin

row obronny

magazyn węgla

pani z Łasiczką

dokuczliwy owad bogini z Samotraki

lubi pouczać innych

niemieckie województwo

udręka, męczarnia

skóra na cholewki

część mikroskopu

trzech muzyków

stolica Samoa

owca grzywiasta

plaszcz z peleryną

robot prawie jak człowiek

sucha gałązka

bulka z serem i szynką

towarzyszka życia

okrzyki bólu

pani z Łasiczką

Indianie z Karaibów

żal, animozja

niemieckie województwo

udręka, męczarnia

skóra na cholewki

część mikroskopu

trzech muzyków

stolica Samoa

owca grzywiasta

plaszcz z peleryną

robot prawie jak człowiek

sucha gałązka

bulka z serem i szynką

towarzyszka życia

okrzyki bólu

pani z Łasiczką

dyskiem lub młotem flisak

żal, animozja

niemieckie województwo

udręka, męczarnia

skóra na cholewki

część mikroskopu

trzech muzyków

stolica Samoa

owca grzywiasta

plaszcz z peleryną

robot prawie jak człowiek

sucha gałązka

bulka z serem i szynką

towarzyszka życia

okrzyki bólu

pani z Łasiczką

plątnicze polecenia

żal, animozja

niemieckie województwo

udręka, męczarnia

skóra na cholewki

część mikroskopu

trzech muzyków

stolica Samoa

owca grzywiasta

plaszcz z peleryną

robot prawie jak człowiek

sucha gałązka

bulka z serem i szynką

towarzyszka życia

okrzyki bólu

pani z Łasiczką

żagiel tylny schadzka

żal, animozja

niemieckie województwo

udręka, męczarnia

skóra na cholewki

część mikroskopu

trzech muzyków

stolica Samoa

owca grzywiasta

plaszcz z peleryną

robot prawie jak człowiek

sucha gałązka

bulka z serem i szynką

towarzyszka życia

okrzyki bólu

pani z Łasiczką

11

6

25

2

23

12

13

1

14

20

21

29

22

15

10

3

17

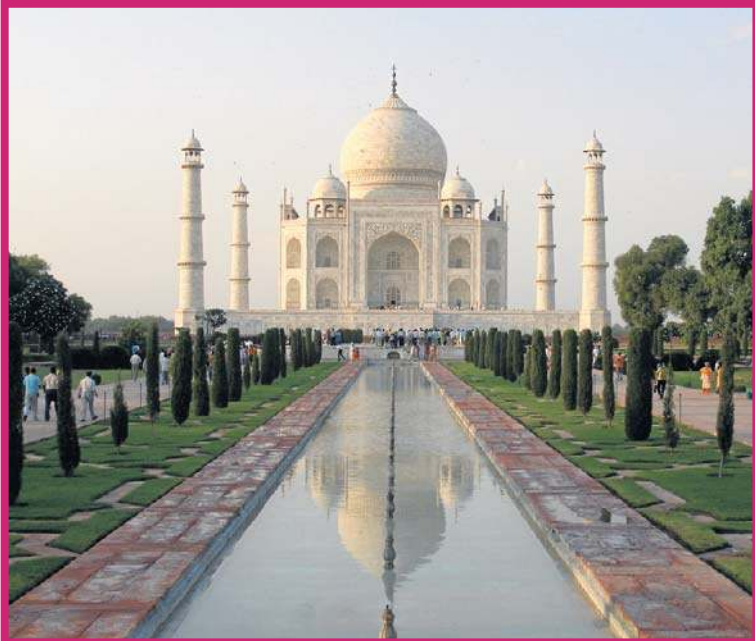
9

27

18

16

28



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą rozwiązanie – przysłowie angielskie.

ROZWIĄZANIE: MIŁOŚCI NIE UDOWADNI SIĘ SŁOWAMI.

Królowa uśmiechu na filmowym Olimpie

Nazywano ją królową uśmiechu i księżniczką temperamentu. W czasach II RP była gwiazdą filmową pierwszej wielkości.

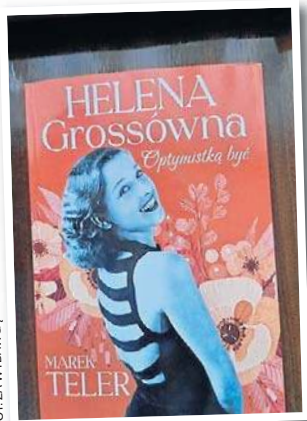
Wiesław Pierzchała

Helena Grossówna, bo o niej mowa, była urodzoną, żywiołową tancerką. „Taniec kocham nade wszystko” – mawiała. Jednak do historii przeszła jako znakomita aktorka występująca w filmie, teatrze i kabarecie. Była pełna wigoru i wdzięku. Jej subtelna, szlachetna uroda sprawiała, że panowie na jej widok tracili głowę i serce.

Miłośnicy jej talentu i starego kina doczekali się wreszcie jej biografii. Jest nią książka Marka Telera „Helena Grossówna. Optymistką być” wydana przez Rytm.

Piękna, roztańczona i rozśpiewana aktorka była ozdobą balów, rautów i okładek czasopism. Jej ogromna popularność sprawiała, że małe fotografie gwiazdy dodawano do paczek z kawą lub czekoladą. Sama lubiła nie tylko czekoladę, lecz wszelkie słodkości. Tak bardzo, że do herbaty dodawała aż pięć łyżeczek cukru.

Najsłynniejsze, ponadczasowe filmy z jej udziałem to „Piętro wyżej”, w którym z Józefem Orwidem i Eugeniuszem Bodo śpiewającym szlager „Umówiłem się z nią na dziewiątą”, stworzyła kapitalny tercet oraz „Zapomniana melodia”, gdzie serce Gros-



sówny biło dla Aleksandra Żabczyńskiego, największego amanta filmowego II RP. Kolejny świetny film to „Paweł i Gaweł”, w którym Bodo i Dymśza zaśpiewali jej pamiętną arcykołysankę „Ach śpij kochanie”.

Podczas II wojny światowej Grossówna pracowała w kawiarni „U Filmowców”, występowała w kabarecie „Na Antresoli” i konspirowała w Armii Krajowej. I tu prawdziwa sensacja.

Otóż nasza bohaterka należała do tajnej organizacji dywersyjnej „Wachlarz” wysadzającej niemieckie pociągi wojskowe na kresach Kresów oraz brała udział w przygotowaniach do uwolnienia trzech cichociemnych i innych konspiratorów osadzonych przez

gestapo w więzieniu w Pińsku na Polesiu. Ta słynna, dowodzona przez „Ponurego” akcja okazała się majstersztykiem i uczono o niej w szkołach dla komandosów.

Aktorka wzięła udział w powstaniu warszawskim. Po jego klęsce trafiła do niemieckich obozów jenieckich. Po ich wyzwoleniu poznała porucznika Tadeusza Cieślińskiego, przystojnego pancerniaka od gen. Maczka. Wrócili do kraju, zamieszkali w jej domku z ogrodem w Międzyzlesiu i wzięli ślub.

Był to drugi mąż pięknej Heleny. Przed wojną jej wybrankiem został Jan Gierszał, administrator posiadłości Poli Negri pod Paryżem. Tam stanęli na ślubnym kobiercu, zaś gwiazda Hollywood zaprzyjaźniła się z panną młodą. Związek Jana i Heleny, bardziej oparty na przyjaźni niż miłości, nie przetrwał próby czasu. Po rozstaniu Grossówna związała się z Tadeuszem Jasłowskim z legendarnego Chóru Dana. Niestety, miłość ta – najpewniej największa w jej życiu – nie została spełniona. Aktor zmarł podczas wojny w wieku zaledwie 31 lat.

Grossówna nie pasowała do realiów PRL i filmowi decydenci odstawili ją na boczny tor. Zmarła w 1994 roku w wieku 90 lat.



Helena Grossówna i jej częsty partner filmowy Eugeniusz Bodo.

Czy duszność zawsze jest objawem przeziębienia? Zimą do gabinetów lekarskich zgłasza się więcej osób skarżących się na nią

Polska Press

Zimą do gabinetów lekarskich zgłasza się więcej osób skarżących się na duszność, kaszel oraz uczucie ściskania w klatce piersiowej. Często dolegliwości te są przejawem infekcji lub wraz z poprawą warunków atmosferycznych. Dla większości pacjentów to jedynie krótkotrwały incydent, jednak u części z nich może on stanowić początek długiego i wymagającego procesu diagnostycznego, charakterystycznego dla chorób rzadkich.

Utrzymywanie się duszności powinno być sygnałem do poszerzenia diagnostyki. Dotyczy to zarówno osób dorosłych, które wcześniej nie chorowały na schorzenia płuc, jak i pacjentów z rozpoznaną astmą, gdy przestaje ona w pełni wyjaśniać występujące objawy. Choć astma należy do najczęstszych przyczyn przewlekłych trudności w oddychaniu, nie każda duszność, również w okresie zimowym, jest z nią związana.

Jednym z przykładów chorób, które przez długi czas mogą manifestować się przede wszystkim objawami ze strony układu oddechowego, jest zatorowość naczyniowa (EGPA), znana także jako zespół Churg-Straussa.

EGPA często zaczyna się od objawów, które nie są charakterystyczne: duszności, kaszlu czy przewlekłego zapalenia zatok. Same w sobie nie wskazują jeszcze na chorobę ogólnoustrojową. Kluczowe jest to, co dzieje się później – mówi dr n. med. Michał Konopelko, specjalista laryngolog i ekspert Fundacji Saventic, która bezpłatnie pomaga w diagnostyce chorób rzadkich. EGPA jest chorobą autoimmunologiczną zaliczaną do zapalnych schorzeń naczyń krwionośnych. W jej przebiegu dochodzi do nieprawidłowej reakcji układu odpornościowego oraz znacznego zwiększenia liczby eozynofili, czyli jednego z typów leukocytów. W nadmiernej ilości komórek te przestają pełnić funkcję obronną i zaczynają powodować uszkodze-

nia własnych tkanek organizmu. Jednocześnie rozwija się stan zapalny małych i średnich naczyń, który może prowadzić do niedokrwienia oraz uszkodzenia różnych narządów. Choć początkowo choroba najczęściej dotyczy układu oddechowego, z czasem może obejmować również skórę, układ nerwowy, przewód pokarmowy, serce oraz nerki.

Astma należy do częstych elementów obrazu klinicznego EGPA, jednak w tym przypadku często rozwija się dopiero w wieku dorosłym. Na początku może przebiegać stosunkowo łagodnie, lecz z czasem staje się coraz trudniejsza do kontrolowania i słabiej odpowiada na standardowe metody leczenia. Kluczowe znaczenie ma nie tyle samo rozpoznanie astmy, ile zmiana jej dotychczasowego przebiegu, nasilenie się objawów, częste epizody zaostrzeń czy brak oczekiwanej poprawy mimo stosowanej terapii. Takie sygnały mogą wskazywać, że przyczyną duszności są bardziej złożone niż początkowo zakładano.

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

Zdrowie

INTERNA

WIZYTY domowe, 695-412-061

STOMATOLOGIA

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

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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

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

Armia ludzi relacjonuje igrzyska olimpijskie

Wczoraj rozpoczęły się zimowe igrzyska Mediolan-Cortina d'Ampezzo. Zmagania sportowców potrwać do 22 lutego.

Jan Hofman

Główne centrum prasowe zimowych igrzysk 2026 w Ice Park w Mediolanie, które działa od 26 stycznia, zostało przygotowane na przyjęcie blisko 3000 akredytowanych dziennikarzy i ponad 8000 pracowników związanych z transmisją i produkcją sygnału.

Centrum prasowe znajduje się na trzech poziomach i obejmuje wspólne przestrzenie z usługami dla mediów, osobne powierzchnie biurowe oraz zintegrowane pomieszczenia dla prasy i fotoreporterów.

Znalazło się w nim 300 stanowisk pracy oraz dwie sale konferencyjne, każda mogąca pomieścić do 200 osób, oraz studia nagrań umożliwiające przekaz na żywo.

Poza mediami w obiekcie 6500 kibiców, odbywać się będą mecze hokeja na lodzie i rywalizacja łyżwiarzy szybkich.

Ze względu na specyfikę lokalizacji innych aren olimpijskich nie będzie jednego centrum medialnego poza Mediolanem. Będzie za to szerszy zakres usług i udogodnień dla przedstawicieli mediów (m.in. wydłużenie godzin otwarcia) przy kluczowych obiektach sportowych: stadionie olimpijskim w Cortinie d'Ampezzo, gdzie rozgrywane będą zawody curlingu, snowparku w Livigno i przy stadionie narciarstwa biegowego w Tesero w prowincji Trydent.

Zimowe igrzyska odbędą się na północy Włoch, w trzech regionach: Lombardii, Wenecji Euganejskiej i Trydencie-Gór-

nej Adydy. Zawody olimpijskie będą rozgrywane na ogromnym obszarze między Mediolanem, Cortiną d'Ampezzo, Bormio, Livigno i Val di Fiemme.

Do Mediolanu w czasie zimowych igrzysk olimpijskich przybędzie o 400 tysięcy turystów więcej niż zwykle o tej porze roku - taką prognozę, na podstawie danych z branży hotelowej, przedstawił burmistrz miasta Giuseppe Sala.

Branża hotelowa odnotowała zjawisko, które określiła jako „efekt igrzysk”. To, jak zaznaczyła, dalszy wzrost liczby turystów, którzy w najbliższych miesiącach spędzą zimowe wakacje w górach we Włoszech. Będzie ich 6,2 mln.

Kulminacja nastąpi w lutym, gdy w ośrodkach górskich będzie przebywać 4,4 mln osób, zaś 1,8 mln w marcu.



Ekipa telewizyjna na Piazza del Duomo w Mediolanie.

FOT. ADAM JANKOWSKI



Członkowie delegacji holenderskiej przybywają do wioski olimpijskiej w Mediolanie.

FOT. ARCHIWUM

Serena nie potwierdza, ale też nie zaprzecza

Jan Hofman

Serena Williams nie wyklucza powrotu do tenisa - przekazała w jednej z amerykańskich stacji telewizyjnych.

23-krotna triumfatorka wielkoszlemowa na początku grudnia została przywrócona na listę zawodniczek objętych ścisłym nadzorem organów antydopingowych.

W programie telewizyjnym „Today”, zapytano Williams o powrót do cyklu WTA. 44-letnia była tenisistka nie potwierdziła tego, ale też nie wykluczyła.

- Bawię się i cieszę życiem. To nie jest kwestia „tak” czy „nie”. Nie wiem, po prostu zobaczę, co się stanie - przyznała 23-krotna triumfatorka wielkoszlemowa.

Prowadzący drażył jednak temat jej powrotu do systemu Międzynarodowej Agencji ds. Uczciwości w Tenisie (ITIA).

- Czy wróciłam? Nie wiedziałam, czy jestem poza programem. Słuchajcie, nie mogę o tym mówić - ucieła Williams.

Wiadomość o tym, że utytułowana tenisistka ponownie figuruje na liście ITIA, pojawiła się na początku grudnia. Wówczas Amerykanka szybko zaprzeczyła, jakoby miała wrócić do tenisa.

- O mój Boże. NIE wracam. Ten pożar to istne szaleństwo - napisała na platformie X.

Podczas niedawnego Australian Open były lider światowego rankingu, a obecnie komentator telewizyjny Jim Courier podkreślił, jak uciążliwa i restrykcyjna jest dla sportowców przynależność do grupy kontroli antydopingowej. Po rejestracji muszą oni podać informacje o tym, kiedy i gdzie mogą poddać się potencjalnym testom. Muszą pozostać na tej liście przez sześć miesięcy, zanim będą mogli wrócić do rywalizacji.



Serena Williams

FOT. ANDRZEJ SZKOCKI/POLSKA PRESS

Mroczni Wikingowie

Jan Hofman

Po raz pierwszy w historii piłkarskiej reprezentacji Norwegii piłkarze na mistrzostwa świata w USA, Kanadzie i Meksyku otrzymają stroje w czarnym kolorze.

Poza tradycyjnymi czerwonymi koszulkami na mecze domowe i białymi na wyjazdowe norweska federacja piłkarska zamówiła trzeci komplet składający się z czarnych koszulek, spodenek i getrów.

Strona o tematyce piłkarskiej „footy headlines” nazwała czarny komplet „black-out Norway”, przedstawiając wizualizację ubranego na czarno Erlinga Haaland jako mrocznego Wikinga z wielkim mieczem, stojącego na brzegu fiordu na tle statku gotowego do wyprawy.

Dziennik „Verdens Gang” analizując powody wybrania przez NFF czarnego koloru, na-

wiązała do MŚ w USA w 1994 roku, kiedy norwescy piłkarze, przygotowując się do wysokich temperatur, trenowali ubrani w czarne... worki na śmieci nieprzepuszczające powietrza. Był to pomysł ich legendarnego trenera Egila Olsena i do dzisiaj w Norwegii jest przypomniany.



Dla Erlinga Haaland nie będzie to nowość, bo w czarnych koszulkach gra w Manchesterze City.

FOT. PAP/PA/NEL HALL

Pierwsza polska medalistka zimowych igrzysk olimpijskich – Elwira Seroczyńska

Jako pierwsza Polka zdobyła medal na zimowych igrzyskach olimpijskich. Pechowy upadek na ostatnim wirażu pozbawił ją olimpijskiego złota. Jednak przez ponad pół wieku była niekwestionowaną polską królową lodu

Adam Godlewski

Elwira Seroczyńska, ur. 1 maja 1931 w Wilnie, zm. 24.12.2004 w Londynie, łyżwiarka szybka, olimpijka, wielokrotna mistrzyni Polski, zdobywczyni srebrnego medalu na igrzyskach w Squaw Valley 1960 i zdobywczyni tzw. małego mistrzostwa świata z Imatry 1962, trenerka.

Szesnastolatka spod Ostrej Bramy z falą polskich repatriantów w 1947 roku dotarła z rodziną Potapowiczów do Elbląga, gdzie spędziła dalszą młodość, a po 1953 roku przeniosła się do Warszawy, gdzie wyszła za mąż za panczenistę z Elbląga Jacka Seroczyńskiego.

W Elblągu przypadkowo trafiła w „łyżwiarskie sidła” trenera Kazimierza Kalbarczyka. Klub Stal organizował świąteczny sportowy obóz w Zakopanem, jako uczennica szkoły handlowej pomyślała więc, że warto by pierwszy raz w życiu zobaczyć stolicę Tatr, spędzić ferie w górach, pośpiewać kolędy pod Giewontem.

Elwira szybko połączyła sportowego bakcyła. Kalbarczyk nie mógł się nadziwić, jak szybkie postępy robi Seroczyńska na lodowym torze. Już po trzech miesiącach przygody z panczenami została mistrzynią Polski. W sporcie nie liczyła tytułów i rekordów, ale kochała walkę i lubiła wygrywać.

Rywalizacja z klubową rywalką Heleną Majcherówną doprowadziła Elwirę do miejsca na olimpijskim podium – 21 lutego 1960 roku w Squaw Valley w USA. Na otwartym torze w Dolinie Indianki w wyścigu na 1500 m wywalczyła srebrny medal za reprezentantką Związku Radzieckiego Lidią Skoblikową, a przed Heleną Pilejczyk z domu Majcherówną.

Był to przez ponad pół wieku najszczęśliwszy dzień w historii polskich panczenistów – pierwsze dwa medale olimpijskie. Na złoto Zbigniewa Bródki na 1500 m przyszło nam czekać 54 lata do igrzysk w Soczi.

Na 1000 m Seroczyńska biegła po olimpijskie złoto, ale wywróciła się na ostatnim wirażu, wjeżdżając w środek kałuży z roztopionego śniegu z bandy.

„150 m przed metą słyszę głos trenera: »Jedziesz po złoty!«. Już tylko 80 m do mety! Lewą łyżwą zawadzam o linię śniegową, która pod wpływem słońca i mrozu stała się lodową, i z wielkim poślizgiem wypadam poza tor łyżwiarski” – opisała swój dramat w albumie „50 lat na olimpijskim szlaku” z 1969 roku.

Dwa lata później, w fińskiej Imatrze (1962), otrzymała największą nagrodę za upór i wytrwałość – została mistrzynią świata w biegu na 500 m.

26 razy zdobyła mistrzostwo kraju w różnych konkurencjach, 17-krotnie ustanawiała rekordy Polski.

Po nieudanym występie olimpijskim w Innsbrucku w 1964 roku zakończyła karierę sportową i objęła funkcję trenera w warszawskim Sarmacie, gdzie wyszkoliła Romanę Troicką.

W latach 1971-1976 była trenerką kadry narodowej kobiet (pierwszą w tej roli). Jej podopieczne – Elwira Ryś-Ferens, Stanisława Pietruszczak, Janina Korowicka, Ewa Malewicz, Wanda Król wprowadziły zmniejszyły dystans do światowej czołówki, ale w najważniejszej imprezie – zimowych igrzyskach w Innsbrucku 1976, laurów nie zdobyły i Seroczyńska musiała odejść. Wróciła do Sarmaty, a później pracowała w klubie na Stegnach.

W 1985 roku została szefem wykszolenia w... Polskim Związku Badmintona. Stanowisko zaproponowała jej Jadwiga Ślawska-Szalewicz, z którą studiowała zaocznie na warszawskiej AWF. W tej samej grupie byli między innymi Hubert Wagner, Norbert Ozimek czy Jerzy Kulej.

W mistrzostwach świata weteranów w 1997 roku zdobyła srebrny medal w wieloboju łyżwiarskim w kategorii powyżej 65 lat.

Była członkiem zarządu PKOl, przewodniczącą Centralnego Klubu Olimpijczyka PKOl i sekretarzem Towarzystwa Olimpijczyków Polskich. W 2002 r. nadano jej tytuł Honorowej Obywatelki Miasta Elbląga.

W Wigilię Bożego Narodzenia 2004 roku zmarła w wieku 73 lat w Londynie, gdzie odwiedzała na święta syna Dariusza.



Elwira Seroczyńska 26 razy zdobyła mistrzostwo kraju w różnych konkurencjach, 17-krotnie ustanawiała rekordy Polski. Po nieudanym występie w Innsbrucku w 1964 roku zakończyła karierę sportową i objęła funkcję trenera w warszawskim Sarmacie

FOT. MUZEUM SPORTU/X

Gęsta atmosfera na wizji



Prowadząca program Aleksandra Pawlicka próbowała cały czas upolitycznić sprawę. W końcu piosenkarka nie wytrzymała.



„TO NIE JEST TYLKO PANI MONOLOG”. DODA „ZGASIŁA” PROWADZĄCĄ W TVP INFO

FOT. ŹRÓDŁO: YOUTUBE / TVP INFO

Doda, Krzysztof Stanowski i Łukasz Litewka na spotkaniu u prezydenta Nawrockiego.



FOT. ALICJA STEFANIUK / KPRP

Joanna Bonne

Doda doprowadziła do zamknięcia dwóch tzw. patoschronisk, ale na tym nie poprzestaje. Piosenkarka walczy o zmiany systemowe. Bywa na komisjach sejmowych, była nawet u prezydenta. Do swoich racji próbowała przekonywać na antenie TVP Info. Niestety, prowadząca Aleksandra Pawlicka potraktowała to jako okazję do upolitycznienia całej sprawy.

Dorota Rabczewska zwraca uwagę na kilka rzeczy, mówiąc przede wszystkim o braku transparentności. Doda su-

geruje też, że niektóre schroniska wolą trzymać zwierzęta w klatkach, by na nie zbierać pieniądze, zamiast oddawać czworonogi ludziom.

Piosenkarka nie poprzestaje na nagłaśnianiu sprawy w swoich mediach społecznościowych. Gościła na komisjach sejmowych. Ostatnio nawet miała okazję siedzieć na jednym spotkaniu obok Małgorzaty Rozenek. Okazuje się, że miłość do zwierząt połączyła były oraz obecną żonę Radka Majdana.

Ostatecznie dzięki Dodzie udało się zamknąć dwa patoschroniska. Piosenkarka na tym jednak nie poprzestaje i walczy o zmiany systemo-

we. Była w tej sprawie u ministra sprawiedliwości. A we wtorkowe popołudnie gościła z posłem Litewką oraz dziennikarzem Krzysztofem Stanowskim w Pałacu Prezydenckim.

Wieczorem natomiast była gościem w Trójkacie politycznym w TVP info. Rozmowa od początku przybrała ton, nomen omen, polityczny. Prowadząca Aleksandra Pawlicka zagaiła o efekty rozmów z prezydentem.

- Pewne rzeczy związane z naszą rozmową zachowam dla siebie. Poza tym ciężko obiecywać coś. Wydaje mi się, że dobry polityk, zanim coś obieca, sprawdza, ile jest w

stanie zrobić i wykazać się w tej kwestii - opowiedziała dyplomatycznie piosenkarka.

Prowadząca nie dawała za wygraną. Za wszelką cenę chciała wymusić na Dodzie nieprzychylną o prezydencie Karolu Nawrockiemu opinię.

- Nie musiałam go przekonywać, ponieważ skoro doszliśmy do takiego spotkania, to chyba po to, żeby właśnie dojść do jakichś kompromisów, i w tej kwestii akurat się nie musieliśmy przekonywać. Tak samo, jak byłam na spotkaniu z ministrem sprawiedliwości, też raczej nie musiałam go przekonywać, ponieważ zaprosił mnie dlatego, że zdawał sobie sprawę z sytu-

acji, która panuje i też chce pomóc - odpowiedziała Doda.

Atmosfera w studio gęstniała z każdą minutą. W końcu piosenkarka nie wytrzymała.

- Ale to jest rozmowa, to nie jest tylko pani monolog! - powiedziała do Pawlickiej.

- Pani mówi mi o obietnicach, tak jakby pani chciała na siłę tutaj złapać kogoś za słówko. Nie można składać obietnicy bez pokrycia. Pani doskonale sobie zdaje sprawę, że trzeba takie rzeczy najpierw sprawdzić, na ile można pomóc, jeszcze w systemie, który jest od tylu lat tak zaciętrzewiony w tych wszystkich swoich układach i układzikach. Od samego dołu. Wójt, kierow-

nik schroniska, lokalny weterynarz, lokalny komendant. I pani chce od razu obietnic i najlepiej, żeby je celebrytka złożyła słowami prezydenta. Nie podoba mi się taka rozmowa. Tu od razu mówię stop, ponieważ ja się nie dam zapędzić w taki kozi róg. Ja jestem osobą apolityczną i nie lubię sytuacji, zwłaszcza w kontekście zwierząt, gdzie robię wszystko, żeby połączyć opozycję, żeby łączyć fanów różnych partii politycznych, żeby rozumieli, jak ważna jest w tym momencie nasza jedność i niekłócenie się, żeby znowu najeżać jednego na drugiego. Nie wciągnie mnie pani w tę gierkę - wypaliła.