

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

SPOSÓB NA ŻYCIE NA EMERYTURZE, KTÓRE BĘDZIE NIEZWYKŁĄ PRZYGODĄ... STR. 9

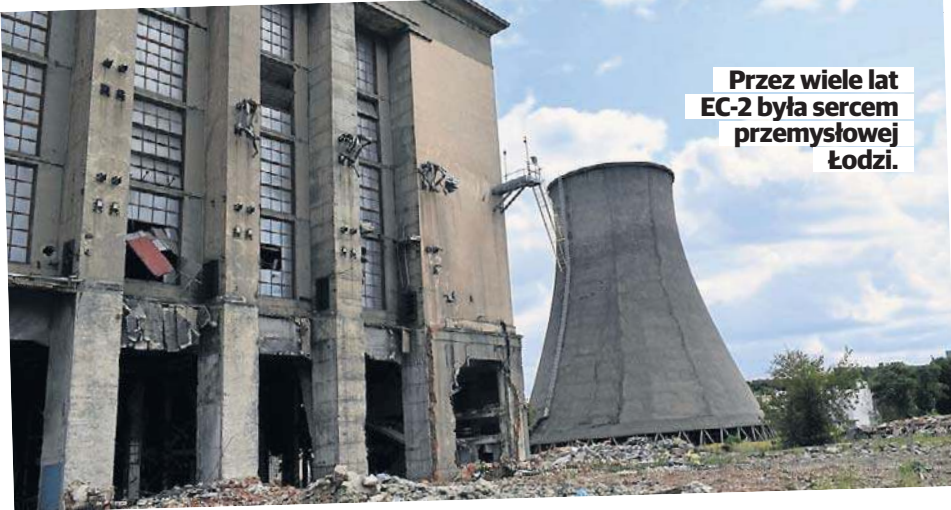
EXPRESS

ilustrowany



METAMORFOZA POD OKIEM SPECJALISTY

• Aneta Zając wybrała się do fryzjera i nieźle zaszalała z włosami STR. 16



Przez wiele lat EC-2 była sercem przemysłowej Łodzi.

**W CZASIE ŚWIĄT BOŻEGO
NARODZENIA RUSZYŁY PRACE**

ROZBIÓRKA EC-2. NAJWAŻNIEJSZE OBIEKTY ZOSTANĄ

Wyburzane są tylko mniejsze budynki, które nie mają większej wartości architektonicznej i zabytkowej STR. 3

PIERWSZE MORSOWANIE W STAWACH JANA STR. 5



KULINARIA



**KASZA - SKARB
ZDROWIA UKRYTY
W ZIARENKU STR. 11**



**W JADALNIACH
KREZUSÓW STR. 6**



9 770137 909064

02

EXPRESSOWO

BAŁUTY Klucze mają być w tym roku Na Bałutach ruszyła rewolucja mieszkaniowa.

Przy ul. Młynarskiej 20 powstanie nowy, pięciokondygnacyjny budynek komunalny z 28 mieszkaniami i lokalem usługowym. To pierwszy etap szerszego programu budownictwa komunalnego w Łodzi, który docelowo obejmie ponad 200 nowych lokali w tej części miasta.

Zaniedbane od lat Bałuty mają szansę na nowe życie. Na ul. Młynarskiej 20 powstanie pięciokondygnacyjny budynek komunalny z 28 mieszkaniami, z czego trzy będą dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Rewitalizacja Bałut różni się od tej znanej z łódzkiego Śródmieścia. Tam odnawia się historyczną zabudowę. Tu – niekonserwowane, zniszczone kamienice są wyburzane, a w ich miejscu powstają nowoczesne, energooszczędne bloki. Jak podkreśla Zdanowska, nowe budynki mają nie tylko poprawić jakość życia, ale też być realną szansą dla osób „z luki kredytowej” – zbyt bogatych na lokal socjalny, zbyt ubogich na kredyt hipoteczny.

Budynek przy ul. Młynarskiej 20 zostanie wyposażony m.in. w instalację fotowoltaiczną, zbiornik na deszczówkę oraz inteligentny system zarządzania mediami (BMS). Na parterze znajdują się garaże, komórki lokatorskie, pomieszczenia techniczne i lokal użytkowy o powierzchni blisko 100 m². Lokale będą gotowe „pod klucz”, co oznacza, że nowi lokatorzy będą mogli od razu się wprowadzić.

Zamierzamy monitorować zużycie wody, prądu i ciepła, by reagować na anomalie i wspierać mieszkańców w ograniczaniu rachunków – tłumaczył Sławomir Granatowski z Biura Rewitalizacji UMŁ. Projekt przy Młynarskiej to tylko początek. W planach są kolejne inwestycje przy ul. Wojska Polskiego, Franciszkańskiej, Okopowej oraz Pabianickiej i Ślaskiej. Łącznie – około 200 nowych mieszkań tylko na Bałutach, nie licząc projektów realizowanych przez Łódzkie Towarzystwo Budownictwa Społecznego.

Część mieszkań zostanie przeznaczona dla osób z zaburzeniami psychicznymi. Miasto zapewnia, że będzie starało się lokować ich w tej samej dzielnicy, by nie wyrwać ich ze znanej otoczenia. Przygotowanie dokumentacji projektowej ma zająć ok. 3 miesiące, natomiast sama budowa – 15 miesięcy. Nowi lokatorzy mają odebrać klucze już jesienią tego roku.

(MLN)

ANDRESPOL Odnaleźli desperata

5 stycznia przed godz. 19 do koluszkowskich policjantów wpłynęło zawiadomienie o zaginięciu 34-letniego mężczyzny w kryzysie emocjonalnym. Kilka godzin wcześniej wyszedł z domu. W poszukiwaniu zostali zaangażowani strażacy, policjanci sprawdzali pobliskie ulice, przystanki autobusowe, sklepy. W lesie zauważyli mężczyznę, którym był zaginiony 34-latek. Natychmiast został on otoczony opieką i zbiegnięty zawieziony do rodziny.

(JM)

Porzucili go w święta na targowisku

W święta do schroniska dla zwierząt trafił miesięczny szczeniak, którego ktoś porzucił w pobliżu hali targowiska Górniak. Piesek waży niespełna 2 kg i nie był kastrowany. Osobny zainteresowany jego przygarnięciem mogą dzwonić do schroniska na numery: 500 099 995, 501 437 232, 42 656 78 42. (JM)



FOT. SCHRONISKO ŁÓDŹ

Poszukiwany wpadł podczas zakupów

47-letni mieszkaniec gminy Sokolniki, poszukiwany 3 listami gończymi, został zatrzymany przez dzielnicowego z Wieruszowa.

Magdalena Jach

Mężczyzna nie tylko ukrywał się przed wymiarem sprawiedliwości, ale – jak się okazało – wsiadł za kierownicę mimo obowiązującego podwójnego zakazu prowadzenia pojazdów.

Do zdarzenia doszło 3 stycznia podczas rutynowego patrolu. Dzielnicowy, przejeżdżając przez gminę Sokolniki, zwrócił uwagę na nadjeżdżającego z przeciwka Volkswagena. Kierowca wydał mu się znajomy – policjant podejrzewał, że może być poszukiwany.

Dzielnicowy natychmiast poprosił o wsparcie drugiego patrolu i nie spuszczał pojazdu z oczu – relacjonuje st. asp. Piotr Siennicki z wieruszowskiej policji.

Samochód zatrzymał się przy jednym ze sklepów. Tam, podczas zakupów, 47-latek został wylegitymowany. Sprawdzenie w policyjnych systemach szybko potwierdziło przypuszczenia funkcjonariusza. Mężczyzna był poszukiwany trzema listami gończymi w celu doprowa-



Mężczyzna miał dwa zakazy prowadzenia pojazdów.

FOT. POLICJA

dzenia do zakładu karnego, gdzie ma do odbycia wcześniej zasądzone kary. Policjanci ustalili również, że mężczyzna posiada dwa aktywne sądowe zakazy prowadzenia pojazdów mechanicznych, które całkowicie zignorował.

Prowadzenie samochodu pomimo orzeczonego zakazu to poważne przestępstwo. Takie zachowania stwarzają realne zagrożenie dla innych uczestników ruchu – podkreśla st. asp. Piotr Siennicki.

47-latek trafił do policyjnej celi, a następnie zostanie przewieziony do zakładu karnego. Oprócz odbycia wcześniej zasądzonej kary, odpowie także za złamanie zakazu prowadzenia pojazdów. Grozi mu grzywna oraz kara pozbawienia wolności nawet do pięciu lat.

Policja przypomina, że kontrole drogowe prowadzone są każdego dnia, a osoby lekceważące sądowe decyzje muszą liczyć się z konsekwencjami.

Temperatura w Łodzi

dzień **25°C**
noc **14°C**

Zachmurzenie duże, wiatr będzie pogłębiał odczucie zimna.

Dzisiaj w Europie

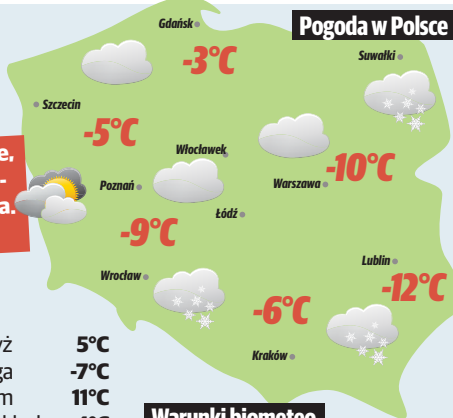
Ateny	18°C	Paryż	5°C
Berlin	-7°C	Praga	-7°C
Bruksela	4°C	Rzym	11°C
Dublin	5°C	Sztokholm	-4°C
Helsinki	-8°C	Wiedeń	-7°C
Londyn	4°C	Wilno	-11°C
Madryt	12°C	Zagrzeb	12°C

Warunki biometeo



NIEKORZYSTNE

Pogoda w Polsce



Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Niedziela

dzień **-5°C**

noc **-10°C**

Poniedziałek

dzień **-8°C**

noc **-11°C**

Wtorek

dzień **-8°C**

noc **-11°C**

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

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

EXPRESS
ilustrowany

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

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

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

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

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

POLSKA PRESS GRUPA



Prenumerata z dostawą do domu: bok.prenumerata@polskapress.pl, tel. 42 715 80 68
Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych prenumerataprasy@poczta.pl, tel. 12 422 14 85; dla firm i instytucji: prenumerataprasy@garmondpress.pl
Kolporter: prenumerata wyłącznie dla firm i instytucji www.prenumerata.kolporter.com.pl, tel. 41 367 88 86;
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 na uiszczenie opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie http://www.expressilustrowany.pl/treści i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Jak być doradcą zawodowym, w szkole, gdy wszyscy chcą być influencerami?

Prawie każdy nastolatek dziś marzy o byciu influencerem - wynika z obserwacji nauczycieli w szkołach. Czy każdy ma ku temu predyspozycje i szanse na sukces? A co z innymi zawodami takimi jak na przykład kucharz, mechatronik czy gazownik? Jak pomóc uczniom w wyborze szkoły i pokazać, że świat nie kończy się na mediach społecznościowych, a rynek potrzebuje fachowców z wielu dziedzin?

Magdalena Jach

Razem zbudujemy przyszłość - doradztwo, które inspiruje! - taki tytuł miała pierwsza konferencja dla doradców zawodowych w Łodzi, która odbyła się w Technikum nr 3 przy ul. Kilińskiego.

W wydarzeniu, które odbyło się pod patronatem Łódzkiego Kuratora Oświaty, uczestniczyło około 30 doradców.

- Chcemy wesprzeć doradców zawodowych szkół podstawowych w ich pracy z uczniami. Doradztwo zawodowe to niezwykle ważny element edukacji, bo wybór szkoły ponadpodstawowej to pierwszy świadomy wybór w życiu młodego człowieka - mówiła Marta Oleńska, dyrektor Technikum nr 3 w Łodzi.

W programie znalazły się prezentacje dobrych praktyk, warsztaty, dyskusje tematyczne oraz przegląd narzędzi wspierających doradztwo zawodowe. W pierwszym panelu uczestnicy poznali „nieoczywiste narzędzia” wspomagające pracę doradców, m.in. karty rozwojowe, które - jak podkreślały prelegentki z Łódzkiego Centrum Doskonalenia Nauczycieli i Kształcenia Praktycznego - mogą pomóc uczniom w odkrywaniu swoich predyspozycji i zainteresowań. Anny Walczak, studentka Politechniki Łódzkiej i członkini Studenckiego Koła Naukowego UbiCOMP, przedstawiła prezentację „Dziewczyny w STEM: jak odkrywać i rozwijać ich potencjał - okiem młodej badaczki”.

- Chciałabym pokazać, że kobiety mogą świetnie odnaleźć się w zawodach technologicznych. Studia techniczne to nie tylko domena mężczyzn. Stereotypy wciąż są silne, ale



Konferencja dla doradców zawodowych w Technikum nr 3.

coraz więcej dziewczyn wybiera kierunki takie jak automatyka, robotyka czy informatyka - i doskonale sobie na nich radzi - podkreślała Anna Walczak.

O aktualnej sytuacji na łódzkim rynku pracy opowiedzieli przedstawiciele Powiatowego Urzędu Pracy oraz firmy rekrutacyjnej Grafton Recruitment. Uczestnicy mogli dowiedzieć się, które branże w regionie rozwijają się najszybciej i jakie kompetencje są obecnie najbardziej poszukiwane.

Szczególnym punktem programu był panel poświęcony współpracy szkół zawodowych z pracodawcami. Wystąpili m.in. przedstawiciele Polskiej Spółki Gazownictwa, Liberty Corporation oraz Mandorii.

Jacek Ciesielski z Polskiej Spółki Gazownictwa - absolwent Technikum nr 3 - opowiedział o długoletniej współpracy z firmą ze szkołą:

- Ta konferencja jest potrzebna chociażby ze względu na przyszłość nowych kadr. Polska Spółka Gazownictwa cały czas się rozwija, inwestuje w zieloną energię i potrzebuje dobrze przygotowanych specjalistów. Uczniowie technikum odbywają u nas praktyki zawodowe, poznają zawód od strony praktycznej. Sam jestem przykładem, że wybór tej szkoły się opłaca.

- Uczniowie siódmych i ósmych klas często jeszcze nie wiedzą, kim chcą być - zauważa Justyna Stawiana, doradczynie zawodowa ze Szkoły Podstawowej w Rokicinach. - Wielu marzy o karierze influencera, trudno im sobie wyobrazić tradycyjną, ośmiogodzinną pracę w jednym miejscu. Naszym zadaniem jest pomóc im zrozumieć swoje predyspozycje i pokazać, że wybór zawodu teraz nie musi być decyzją na całe życie. Współ-

czesność wymaga od nas uczenia się przez całe życie.

Dodała, że wciąż nie wszyscy uczniowie szkół podstawowych mają realne wsparcie doradców zawodowych, dlatego takie spotkania są niezwykle potrzebne. Według niej też najbardziej korzystne i potrzebne uczniom są spotkania indywidualne z doradcami zawodowymi.

- Chcemy popularyzować szkolnictwo zawodowe i pokazywać ogrom możliwości, jakie daje taka ścieżka kształcenia. Nasi uczniowie są świetnie przygotowani do wejścia na rynek pracy - wielu z nich po ukończeniu szkoły od razu znajduje zatrudnienie - podsumowała dyrektor Marta Oleńska.

Jednocześnie podkreśliła, że wybór szkoły zawodowej oznacza zdobycie zawodu i możliwość podjęcia pracy, ale nie zamknięcie drogi do dalszego kształcenia na studiach wyższych.

ZASZCZEP DZIECKO BEZPŁATNĄ ONKOSZCZEPIONKĄ

Matylda Witkowska

Już co 6. młody człowiek jest zaszczepiony przeciw wirusowi HPV. Jednak ochronę przed nowotworami, którą daje ta szczepionka, powinno otrzymać więcej dzieci.

Szczepienie przeciw HPV to jedno z ważniejszych szczepień dla dziecka - podawane raz na całe życie daje mu ochronę przed groźnymi i wciąż śmiertelnymi nowotworami. Wiele typów raka wywoływanych jest bowiem przez wirusa HPV. To przede wszystkim groźny dla kobiet rak szyjki macicy, ale wirus HPV powoduje też raka pęcherza u chłopców, a u obu płci - nowotwory głowy, szyi czy odbytu. Odkrycie tego związku stało się przełomem w walce z nowotworami.

Szczepionki przeciw HPV są jednymi z najwnikliwiej przebadanych szczepionek. Szczepionka przeciw HPV jest bezpieczna, dzieci są szczepione tymi szczepionkami już od ponad 16 lat. Szczepienia przeciw HPV są powszechne, dostępne w 125 krajach.

- W Polsce od trzech lat możemy zaszczepić nasze dzieci bezpłatnie. Mamy szansę w łatwy sposób uchronić dzieci przed różnymi nowotworami, także tymi, które dotyczą osoby obu płci - mówi Anna Leder z ŁOW NFZ.

Obecnie przeciw HPV zaszczepionych jest w Polsce 16 proc. osób do 18. roku życia. To ponad 762 tys. osób spośród liczącej 4 mln 734 tys. populacji. Przeciw HPV są szczepione i dziewczynki i chłopcy.



Szczepienie HPV to ochrona przeciw wywołanym przez ten wirus nowotworami.

Monika Głowacka wraca do EC1 - Miasto Kultury

Dariusz Pawłowski

Monika Głowacka została powołana na stanowisko zastępczyni dyrektora EC1 Łódź - Miasto Kultury do spraw Narodowego Centrum Kultury Filmowej. Stanowisko objęła 1 stycznia 2026 roku.

Monika Głowacka jest doświadczoną menedżerką projektów i liderką, od lat związaną z sektorem kultury oraz branżą audiowizualną. W swojej dotychczasowej pracy kierowała licznymi projektami z obszaru kultury, biznesu i strategii miasta. Pracowała w Biurze Projektów i Współpracy Urzędu Miasta Łodzi, była zastępczynią i p.o. dyrektora Wydziału Kultury UMŁ, pełniła stanowisko Łódzkiego Komisarza Filmowego w Łódź Film Commission. Była także zastępczynią dyrektorki ds. programu i rozwoju Centrum Rozwojów Przemysłów Kreatywnych w Warszawie.

„Przed Narodowym Centrum Kultury Filmowej kolej-

ny etap rozwoju - oparty na dialogu z branżą, wysokiej jakości programach oraz wzmacnianiu roli filmu jako istotnego elementu kultury współczesnej” - zapowiada nowa zastępczyni dyrektora EC1 Łódź. Funkcję dyrektora Narodowego Centrum Kultury Filmowej w Łodzi - instytucji współprowadzonej przez miasto oraz Ministerstwo Kultury - pełnił od stycznia 2016 roku Rafał Syska, który w połowie minionego roku ogłosił decyzję o rezygnacji ze stanowiska - na trzy lata przed końcem drugiej kadencji.



Monika Głowacka

Tu krecono teledyski, teraz EC-2 czeka rozbiórka

Choć od 2019 roku teren elektrociepłowni EC-2 przy ul. Wróblewskiego 26 figuruje w rejestrze zabytków województwa łódzkiego, od kilku dni trwają tam prace rozbiórkowe. Wszystko odbywa się za zgodą konserwatora.

Jakub Mlonka

Elektrociepłownię EC-2 zaczęto budować w latach 50., gdy ta część Łodzi była jeszcze peryferiami. Dziś kompleks powoli znika - w czasie świąt Bożego Narodzenia ruszyła rozbiórka - wkrótce znikną portiernia z bramą i potężne chłodnie kominowe.

Wyburzane są tylko mniejsze budynki od strony al. Politechniki, które nie mają większej wartości architektonicznej i zabytkowej. Najważniejsze obiekty EC-2 pozostaną nietknięte, a teren wciąż może zyskać nowe zagospodarowanie. Pod ochroną konserwatorską pozostają: główny budynek EC-2 z halą maszynowni i kotłowni, budynek administracyjny, portiernia z bramą wjazdową, budynek socjalno-dyrekcyjny, nieruchomości gruntowa przy ul. Wróblewskiego 26.

Chłodnie zostały wykreślone z listy zabytków

W ostatnich dniach Łódzki Wojewódzki Konserwator Zabytków zgodził się na wykreślenie z gminnej ewidencji zabytków dwóch chłodni kominowych. Co stanie się z najwyższym kominem mierzącym 160 metrów wciąż pozostaje zagadką. Choć od lat wpisują się w panoramę miasta, eksperci podkreślają, że nie mają szczególnej wartości zabytkowej, a ich konstrukcja i zły stan techniczny sprawiają, że trudno je przebudować i przystosować do użytku.

Gdzie Quebo i Taco nagrywali teledyski

Przechodząc obok opuszczonej elektrociepłowni, natknąłem się na grupkę studentów Politechniki Łódzkiej wracających z zajęć. Zapytałem, czy wiedzą, że teren wkrótce zostanie rozebrany i czy znają jego historię.

- Szczerze mówiąc, niewiele o tym miejscu wiem, choć tramwajem przejeżdżam obok codziennie - przyznaje Bartosz,

student trzeciego roku architektury. - Kolega kiedyś wspominał mi, że nakrecono tu teledysk do „Tamagochi” Quebonafide i Taco Hemingwaya. Na początku myślałem, że mnie wkręca, ale sprawdziłem w sieci i... cóż, musiałem mu przyznać rację - mówi, uśmiechając się pod nosem.

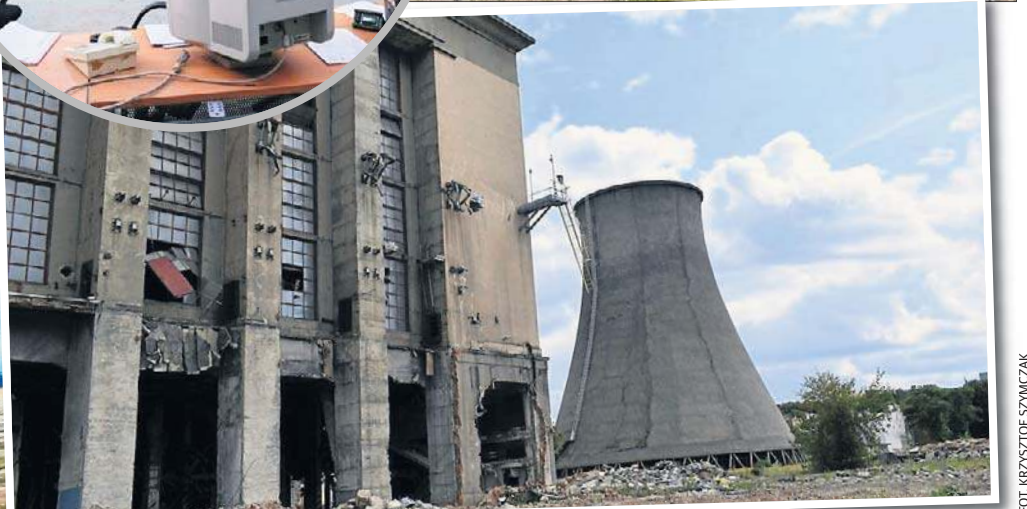
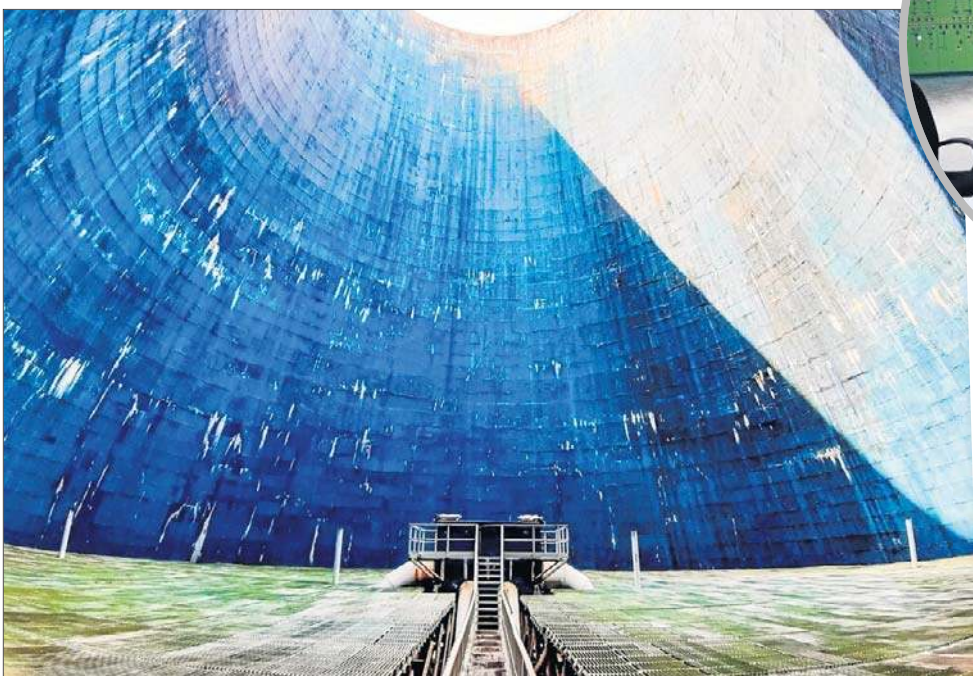
O komentarz poprosiliśmy Oskara Kowalczyka z Fundacji Normalne Miasto - Fenomen. Urbanista patrzy na teren dawnej EC-2 i martwi się o jego przyszłość. Brak planu zagospodarowania sprawia, że nikt nie wie, jak ukształtuje się przestrzeń między starymi murami a nowymi inwestycjami.

- Największym problemem jest brak planu dla tego terenu - tłumaczy Oskar Kowalczyk. - Przyszła zabudowa będzie powstawać na podstawie pojedynczych decyzji, bez pewności, że przestrzeń będzie dobrze zaplanowana. Nie wiadomo, czy pojawi się tu zieleń, sensowny układ dróg ani czy odpowiednio wy-

eksponowany zostanie główny budynek EC-2. Jest ryzyko, że teren zostanie zagospodarowany tylko pod potrzeby dewelopera. - zaznacza Kowalczyk.

Koniec pewnej epoki w Łodzi

Przez wiele lat EC-2 była sercem przemysłowej Łodzi. Para z jej kotłów ogrzewała fabryki, mieszkania i zakłady, które tętniły miejskim życiem. Gdy zmieniła się gospodarka, mała zapotrzebowanie na ciepło, a technologie stawały się nowocześniejsze, elektrociepłownia powoli traciła znaczenie. Ostatecznie w 2015 roku podjęto decyzję o jej zamknięciu. EC-1, miała więcej szczęścia - przeszła gruntowną rewitalizację i dziś jest jednym z ciekawszych punktów turystycznych Łodzi.





Pierwsze morsowanie na Stawach Jana

1 stycznia na Stawach Jana odbyło się noworoczne morsowanie. 21 osób zanurzyło się na kilka minut w lodowatej wodzie, by z impetem przywitać 2026 rok. A temperatura wody wynosiła zaledwie 0,8 stopni Celsjusza!

Emilia Kutlu

Niektórzy morsują już kilka lat. Mówią, że to idealny przepis na odporność i dobre samopoczucie.

- Na początku konieczna jest rozgrzewka. Zanim wej-

dziemy do wody trzeba się trochę poruszać. Zimne prysznice niekoniecznie będą pomocne. Jak ktoś morsuje pierwszy raz to zalecam spędzić w wodzie max. 2-3 minuty.

Najważniejsze jest pierwsze 60s. Powyżej kolan odczuwa się szczypanie, można sobie wyobrazić, że kilkaset igiełek wbija się nam w ciało. Przy pierwszym morsowaniu najlepiej mieć na sobie czapkę i rękawiczki. Ja już morsuję od 7 lat - dodaje jeden z „łódzkich morsów”.

Korzyści z morsowania

Regularny kontakt z chłodną wodą wzmacnia odporność, poprawia krążenie i może zmniejszać stany zapalne. Zimno pobudza wydzielanie

endorfin, dlatego po wyjściu z wody wiele osób odczuwa się przyływ energii i lepszy nastrój. Morsowanie uczy też kontroli oddechu, hartuje charakter i pomaga radzić sobie ze stresem. Ważne jest jednak stopniowe przyzwyczajanie organizmu oraz przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.

- Nigdy nie chorowałem bezpośrednio po morsowaniu. Gorączka mnie nie dopadła, ale to wszystko zależy od człowieka - mówi mors.

Przed rozpoczęciem warto skonsultować się z lekarzem i morsować w grupie, dbając o rozgrzewkę po wyjściu.



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Kuchnia ze spiżarnią i spiżarką

Ważnymi miejscami w mieszkaniach dawnych majątnych Łódzian były jadalnie (piszemy o nich niżej) oraz kuchnie, które w rezydencjach zwykle mieściły się w piwnicy, zaś w kamienicach od strony podwórka z odrębnym wyjściem na boczną klatkę schodową.

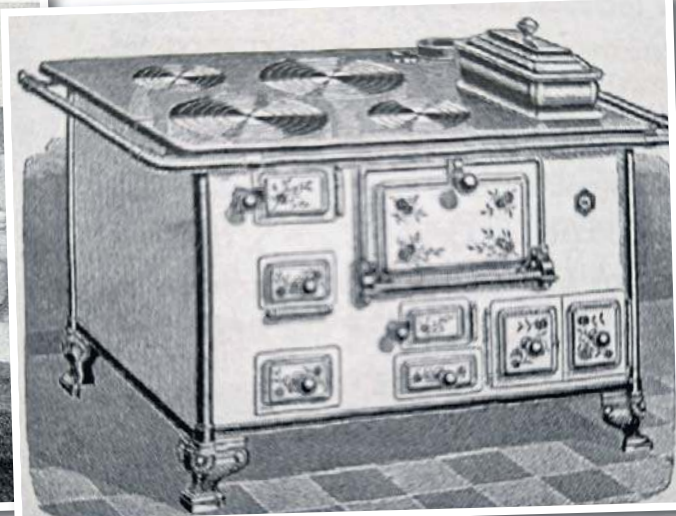
Jak były wyposażone na przełomie XIX i XX wieku? Oczywiście w piece kuchenne - najpierw węglowe, a potem gazowe i elektryczne. Były też: stół,

krzesła, kredens i podręczna spiżarka, czyli wąska i wysoka szafka na produkty spożywcze.

Ponadto - obok kuchni - była prawdziwa spiżarnia. Mieściła się w ciemnym pomieszczeniu o niskiej temperaturze, którą zapewniały bryły lodu. Składowano w niej mięso, wędliny, jajka oraz mleko i jego przetwory, jak sery, twarogi itp. W dobrej kuchni nie mogło zabraknąć dobrej książki kucharskiej. W tamtych czasach największym bestsellerem było „365 obiadów” Lucyny Cwierzakiewiczowej. (WP)



Typowa kuchnia i kuchenka z przełomu XIX i XX wieku.



Łódzkie historie



Pałac Scheiblerów przy Wodnym Rynku w Łodzi i jadalnie w ich pałacach na Śląsku.

W jadalniach krezusów

Wiesław Pierzchała

Jak grzyby po deszczu w latach 80. XIX wieku wyrastały w Łodzi efektowne rezydencje i kamienice, których jakże istotną częścią były kuchnie i jadalnie..

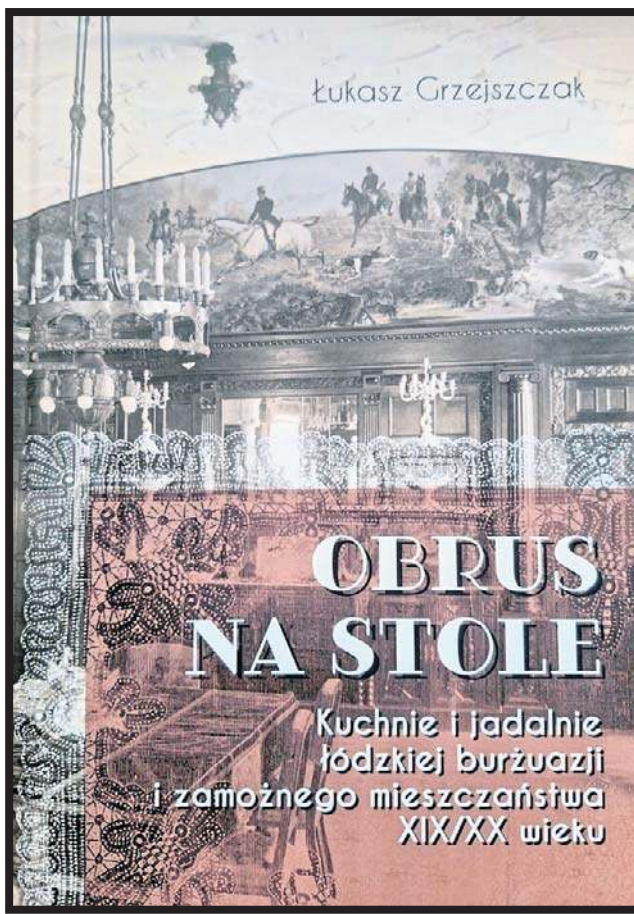
Przekonamy się o tym biorąc do ręki bogato ilustrowaną książkę Łukasza Grzejszczaka „Obrus na stole. Kuchnie i jadalnie łódzkiej burżuazji i zamożnego mieszczaństwa XIX /XX wieku” wydaną przez Dom Wydawniczy Księża Młyn.

Jadalnia były sercem domu. Domownicy gromadzili się w niej zarówno w trakcie codziennych posiłków, jak i podczas spotkań świątecznych, imieninowych czy towarzyskich. Oczywiście mówimy o willach i pałacach - głównie fabrykanckich oraz luksusowych mieszkaniach w kamienicach. Stąd okazały stół i odpowiednia liczba krzeseł: 12 lub 24. Do tego dochodziły dwa kredensy - większy i mniejszy - na sztucce, obrusy i naczynia, a także wygodna otomana, serwantka na porcelanę i boazeria na ścianach.

Jeśli chodzi o meble, to w końcu XIX stulecia nawiązywały do renesansu, odznaczały się bogatą snycerką i były wykonane z drewna dębowego. Sprowadzano je z Wrocławia i Berlina lub kupowano na miejscu w cenionych fabrykach meblowych Karola Wutkego, Juliusza Reita i Roberta Schultza. Dopełnieniem jadalni były lampy i żyrandole, stojące zegary kolumnowe i obrazy z martwą naturą.

W takich wnętrzach odbywały się biesiady nie tylko w Łodzi, lecz także poza miastem - w pałacu Silbersteinów w Lisowicach, gdzie do stołu zasiadało w niedzielę około 40 osób, willi Kindermannów w Rudzie Pabianickiej, w której specjalnością były potrawy z raków oraz we dworze Eisertów w Dłutowie, gdzie do kolacji należało założyć frak lub smoking.

Rzecz jasna wybornych trunków podczas biesiad nie brakowało. Wytrawnym znawcą i smakoszem win był Leon Herbst, syn Edwarda i Matyldy, który w piwnicach swojej rezydencji przy ul. Przędzalnianej w Łodzi zgromadził imponującą kolekcję 16 tys. butelek z winem.



OBRUS NA STOLE

Kuchnie i jadalnie łódzkiej burżuazji i zamożnego mieszczaństwa XIX/XX wieku



Gdy złoty miał być „lechem”...

Tuż po odzyskaniu niepodległości w 1918 roku niepodzielną władzę w kraju sprawował Józef Piłsudski. Miał on głos decydujący w kwestiach politycznych i wojskowych, ale chciał on także podejmować najważniejsze decyzje w zakresie reformy walutowej.

Tomasz Baniarowski

Obudowa Polski po ponad 120 latach zaborów była bardzo skomplikowanym procesem, który przebiegał na wielu płaszczyznach.

Józef Piłsudski został zatwierdzony przez Sejm jako głowa państwa z tytułem Naczelnika Państwa 20 lutego 1919 roku. To była formalność, gdyż de facto marszałek sprawował tę funkcję od kilku miesięcy. Sam się zresztą na nią mianował. Urząd Tymczasowego Naczelnika Państwa (ten tytuł nawiązywał do czasów insurekcji kościuszkowskiej) został powołany na mocy dekretu z dnia 22 listopada 1918 roku o najwyższej władzy reprezentacyjnej Republiki Polskiej, który ustalał ustrój republikański odrodzonej Polski, organizację i kompetencje tymczasowych organów władzy państwowej do momentu ukonstytuowania wybranego w demokratycznych wyborach Sejmu Ustawodawczego, do którego równocześnie Piłsudski rozpiął wybory w oparciu o ordynację proporcjonalną.

Dekret formalnie wszedł w życie z dniem jego ogłoszenia w „Dzienniku Praw”, czyli 29 listopada 1918 roku. Jednak już od 14 listopada 1918 r. Józef Piłsudski, jako Naczelnik Dowódcy Wojsk Polskich, wykonywał faktycznie prerogatywy głowy państwa i organu zwierzchniej władzy państwowej, wydając w tym dniu dekret oraz mianując Prezydenta Ministrów.

Było to możliwe dzięki temu, że 14 listopada rozwiązała się Rada Regencyjna, przekazując jednocześnie Piłsudskiemu całość zwierzchniej władzy państwowej (choć jej orędzie w tym temacie - mające charakter dekretu z mocą ustawy konstytucyjnej - weszło formalnie w życie dopiero 29 listopada). Decyzja Sejmu z 20 lutego 1919 roku tylko zatwierdziła stan faktyczny, który uformował się wcześniej.

Piłsudski zresztą nie zwlekał z poszczególnymi decyzjami do czasu głosowania w parlamencie. 16 listopada jako Naczelnik Wódz rozesłał do rządów USA, Wielkiej Brytanii, Francji, Włoch, Japonii, Niemiec oraz wszystkich państw walczących i neutralnych depeszę notyfikującą

powstanie Państwa Polskiego.

Naczelnik Państwa sprawował najwyższą władzę cywilną i wojskową w państwie. Był Naczelnym Dowódcą Wojsk Polskich, jego urząd miał duże znaczenie w zakresie stosunków międzynarodowych. Powołał odpowiedzialnych przed sobą Prezydenta Ministrów (taki oficjalny tytuł nosił wtedy premier) oraz członków rządu. Projekty ustawodawcze przedstawiane przez gabinet wymagały podpisów właściwego ministra, Prezydenta Ministrów oraz Naczelnika państwa. Miały utrzymać swą moc obowiązującą pod warunkiem przedstawienia ich do zatwierdzenia na pierwszym posiedzeniu Sejmu Ustawodawczego.

Józef Piłsudski, zgodnie z treścią dekretu, złożył 20 lutego 1919 roku władzę na ręce Sejmu Ustawodawczego. Gest czysto symboliczny, gdyż Sejm natychmiast powierzył mu dalsze sprawowanie funkcji Naczelnika Państwa. Jego kompetencje zostały określone w Małej Konstytucji, która została przyjęta tego samego dnia.

Na mocy przyjętej ustawy zasadniczej Naczelnik Państwa był jednocześnie Naczelnym Wódcem. W jego kompetencjach znajdowało się powoływanie rady ministrów za zgodą Sejmu i sprawowanie najwyższej władzy wykonawczej (choć był pozbawiony inicjatywy ustawodawczej). Wchodził z urzędu w skład Rady Obrony Państwa, powołanej przez Sejm w lipcu 1920 r. w okresie zagrożenia państwowości przez wojnę polsko-bolszewicką, i był jej przewodniczącym.

Absolutna dominacja polityczna Piłsudskiego utrzymywała się aż do 11 grudnia 1922 r. Wtedy na urząd Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej zaprzysiężony został Gabriel Narutowicz. Piłsudski złożył urząd Naczelnika Państwa na jego ręce.

Zanim do tego doszło, Piłsudski podejmował kolejne decyzje. Jego polityczna dominacja nie budziła wątpliwości, podległość mu wojsk również była bezdyskusyjna. Ale naczelnik wchodził z decyzjami także w obszary, które - przynajmniej teoretycznie - znajdowały się daleko po-



za jego zakresem wiedzy i doświadczenia. Jednym z nich była ekonomia.

5 lutego 1919 r. Naczelnik Państwa (pełniący tę funkcję jeszcze „tymczasowo”) wydał dekret. Wynikało z niego, że waluta odrodzonej Polski będzie nazywać się... lech i będzie dzielić się na 100 groszy.

„Brak własnej waluty był jednym z najbardziej palących problemów powstającego na nowo po ponad 120-letnim okresie rozbiórów państwa. W pierwszych miesiącach po odzyskaniu niepodległości w Polsce posługiwano się kilkoma walutami. Marka polska, od grudnia 1916 r., była naszą, dlatego ją przyjęto jako podstawę. Pozostałe waluty obowiązywały u nas i równocześnie w sąsiadujących krajach.

W tym czasie funkcjonowały u nas również marki niemieckie, guldeny i korony austriackie. Na ziemiach wschodnich przez cały czas używano rubli i ostrubli. Państwo ukraińskie, którego ziemie weszły po 1921 roku w skład II Rzeczypospolitej, miało najpierw hrywny, a później karbowanice. Panowało duże zamieszanie” - tłumaczył prof. Wojciech Morawski, historyk gospodarki ze Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie.

Dlatego narodowa debata o tym, jak nazwać pieniądź, który wejdzie do użycia w miejsce niemieckich marek, carskich rubli i koron nieistniejących już Austro-Węgier, rozpoczęła się tuż po odzyskaniu niepodległości.

Szybko udało się tylko ustalić, jaki pieniądź stanie się tymczasowym środkiem płatniczym w Rzeczypospolitej. Ze stricte praktycznych przyczyn padło

na markę polską, wprowadzoną przez Niemców na terenie ich zaboru i terenów zaboru rosyjskiego okupowanych w trakcie I wojny światowej. Marka była już w obiegu, istniała i funkcjonowała instytucja powołana do jej emitowania, czyli Polska Krajowa Kasa Pożyczkowa, w dodatku zaś w jej skarbcu spoczywały spore zapasy gotowych banknotów. Grzechem byłoby z tego nie skorzystać.

Ale też wymagało to uporządkowania obiegu pieniężnego. Władze starały się więc rozpoznać markę polską, ustalając sztywny kurs wymiany z drugą walutą funkcjonującą na danym terenie odrodzonego kraju. Kolejnym krokiem było wycofywanie z obiegu innych, lokalnie używanych walut i pozostawienie jedynie marki polskiej.

Nie wszędzie to jednak było tak oczywiste. Na przykład na Górnym Śląsku sytuacja kształtowała się zupełnie inaczej, gdzie długo w obiegu pozostawała waluta niemiecka (której wartość bardzo szybko zżerała hiperinflacja - w ówczesnych Niemczech ceny rosły dużo szybciej niż w II Rzeczypospolitej). Podobnie to wyglądało w Wolnym Mieście Gdańsku - tam szybko ustalono wspólną walutę, ale w 1923 roku ta umowa przestała obowiązywać.

Długo istniał również dualizm walutowy na wschodnich rubieżach odnowionej Polski. Ostatnie działania ujednolicejące walutę zrealizowano na Kresach dopiero w 1921 r. Wtedy ostatecznie wycofano ruble carskie, w których miejsce weszła marka polska.

Jednak ta waluta jako produkt jednoznacznie kojarzył się

z Niemcami i nie nadawała się jednak absolutnie na „prawdziwie” polski pieniądź. W Sejmie i na poziomie rządowym debatowano więc, jak nazwać i zdefiniować nowy polski pieniądź.

Złoty bynajmniej nie był tu jedynym kandydatem. Choć jako osobna waluta związana sztywnym kursem z rublem utrzymał się długo na terenie zaboru rosyjskiego, bynajmniej nie każdy postrzegał to jako argument za tym, by nowy polski pieniądź nazwać właśnie tym mianem. Tuż po odzyskaniu niepodległości ta nazwa kojarzyła się przede wszystkim z latami zaborów. Zdeklarowani przeciwnicy złotego podkreślali właśnie to, że waluta przez lata emitowana była pod rosyjskim nadzorem i że w tym sensie różni się już niewiele od marki polskiej. Do złotego przyzwyczajeni byli mieszkańcy Kongresówki, ale Polacy z zaboru pruskiego czy austriackiego zdążyli już o nim zapomnieć.

Dlatego pojawiło się kilka kontrpropozycji. Pierwsza to „pol” - od nazwy kraju, a przy tym będąca analogią do francuskiego franka. Kolejna to „piast” - na cześć pierwszej polskiej dynastii królewskiej. Na giełdzie potencjalnych nazw pojawiały się też takie propozycje, jak „polonia”, „setnik” oraz „kościuszk”. I wreszcie „lech” - nawiązujący do legendy o Lechu, Czechu i Rusie. Zwolennicy złotego byli od początku w większości, mimo wszystko jednak decyzja o nazwie nowej polskiej waluty nie została podjęta.

Ten spór w swoim charakterystycznym stylu postanowił przeciąć Józef Piłsudski. Najbardziej spodobana mu się nazwa

„lech” - podobno dał się do niej przekonać Józefowi Englishowi, ówczesnemu ministrowi skarbu. Zniecierpliwiony przeciągającą się debatą chciał zadecydować sam.

Wydany przez Piłsudskiego dekret o lechu wywołał jednak wzburzenie w Sejmie. Nazwa „lech” nie wzbudziła też entuzjazmu Stanisława Karpińskiego - szefa Polskiej Krajowej Kasy Pożyczkowej (instytucji, która odpowiadała za emisję marki polskiej). Zwolennicy złotego przeszli do kontrofensywy.

Wirtualny lech istniał - wyłączenie na podpisanym przez Piłsudskiego dokumencie - niespełna miesiąc. Pod koniec lutego 1919 r. Sejm przegłosował ustawę, w myśl której nazwą nowej waluty miał być „złoty”. W Paryżu zamówiono druk pierwszej serii banknotów z tą nazwą, które były potrzebne do sprawnego przeprowadzenia operacji wymiany marki polskiej na nową walutę. Było to tym łatwiejsze, gdyż szalejąca wtedy inflacja mocno osłabiła markę polską - nie tylko w kategoriach gospodarczych, ale również symbolu. Dla Polaków w coraz mniejszym stopniu była ona gwarancją stabilności, przewidywalności i wiarygodności. To wszystko otwierało drogę do reformy walutowej, którą wprowadził rząd Władysława Grabskiego powołany do życia w grudniu 1923 roku.

W latach 1924-1925 przeprowadzono szybką akcję wymiany marek polskich na złotego. Zbiegło się to ze stabilizacją gospodarczą odrodzonego kraju, dlatego od tej pory nikt już nie kwestionował sensu stosowania w obiegu w Polsce złotego.

Kamienna twarz Kazimierza Rudzkiego

Kazimierz Rudzki to dla wielu po prostu ojciec Pawła z „Wojny domowej”. Ponadczasowy serial bawi do dziś, chociaż sam Rudzki nie przywiązywał do tej roli wielkiej uwagi. Ostatnią rolę, jaką Kazimierz Rudzki zagrał, był epizod w „Czterdziestolatku”.

Ingrid Hintz-Nowosad

Kazimierz Rudzki był urodzonym warszawiakiem - przyszedł na świat 6 stycznia 1911 roku (!), zatem jeszcze przed wybuchem pierwszej wojny światowej.

Kazimierz Rudzki był urodzonym warszawiakiem - przyszedł na świat 6 stycznia 1911 roku (!), zatem jeszcze przed wybuchem pierwszej wojny światowej. Polski jeszcze wtedy nie było, Warszawa liczyła jakieś 800 tysięcy mieszkańców. Reymont skończył pisanie „Chłopów”, Bolesław Prus zmarł w 1912 roku, gdy Kazio miał ledwo dwa latka. Tramwaje elektryczne jeździły po Warszawie dopiero od trzech lat. To był zupełnie inny świat, a jeszcze inny miał dopiero nadejść.

Kazimierz Rudzki i jego siostra Lena Rudzka wychowali się w dobrze sytuowanym, inteligentnym domu. Ich ojciec Bronisław Rudzki prowadził wydawnictwo płytowe i nutowe, więc siłą rzeczy dzieci obcowaly ze słowem, ale i z muzyką czy radiem.

Mój ojciec miał wielką firmę w Warszawie z instrumentami muzycznymi i z płytami gramofonowymi. A Polskie Radio gros swego programu nadawało wtedy również z płyt. Dlatego przychodzili do ojca specjaliści od radia z działu muzycznego i wybierali zestawy płyt - opowiadał aktor w archiwalnej rozmowie w Polskim Radiu, już w latach 70. XX wieku, właściwie niedługo przed swoją śmiercią.

Firma Rudzkiego mieściła się przy Marszałkowskiej 87 - dzisiaj tu róg Marszałkowskiej i Wspólnej po zachodniej stronie. Przed wojną działała tam jedna z większych wędliniarni, ale budynek zniszczyli Niemcy już w 1939 roku. Sam Bronisław Rudzki zginął w 1940 roku.

Kazimierz Rudzki, już jako aktor, z sentymentem wspominał konstruowanie pierwszych odbiorników radiowych, ale i osłuchiwanie się z głosami przedwojennych gwiazd sceny. Nic dziwnego, że to radio było dla Rudzkiego najważniejszym medium - eksperymentalny sygnał telewizyjny popłynął w Warszawie dopiero w 1937 roku, gdy Kazio Rudzki kończył studia.

Miał być ekonomistą, ale wybrał aktorstwo

Rodzina wyobrażała sobie, że syn przejmie interes ojca, więc posłała go na studia ekonomiczne.

- Po dobrej szkole średniej [Liceum Ziemi Mazowieckiej przy Klonowej - przyp. red.] wstąpiłem na uczelnię, której ukończenie było realizacją wieloletnich marzeń mojej rodziny. Była to Wyższa Szkoła Handlowa w Warszawie. I to była, proszę Państwa, moja pierwsza wielka rola - ironizował Rudzki w tej samej rozmowie z Polskim Radiem. Ta „wielka rola” to miało być po prostu... udawanie, że studia ekonomiczne go interesują. Cóż, wygląda na to, że nabrał się wszyscy, włącznie z wykładowcami.

Przez pięć kolejnych lat Kazimierz Rudzki postanowił realizować pasję do grania: uczęszczał do Instytutu Reduty Juliusza Osterwy, a następnie studiował na Wydziale Reżyserskim Państwowego Instytutu Sztuki Teatralnej. Studia skończył w 1938 roku. Świat stał przed nim otworem.

Wojnę przeżył w obozach jenieckich

Kazimierz Rudzki miał 27 lat, gdy zadebiutował na stołecznej scenie Teatru Powszechnego. Wcześniej trochę reżyserował, trochę pracował w firmie ojca. W międzyczasie (1933-1934) był

w Szkole Podchorążych Rezerwy Łączności w Zegrzu, a wojskowy dryl przydał się, niestety, w 1939 roku, gdy powołano go do armii. Można powiedzieć, że miał szczęście, bo już w bitwie pod Kockiem (październik 1939 r.) dostał się do niewoli i w obozach jenieckich przeżył do końca wojny.

Oczywiście nie były to bynajmniej warunki „sanatoryjne”, bo wszędzie panował głód, rozprzestrzeniały się choroby. Konwencji genewskiej umożliwiły jednak jeńcom na prowadzenie własnego życia kulturalnego, więc Rudzki - już dyplomowany aktor i reżyser - zaangażował się w organizację teatrów. Role żeńskie też odgrywali mężczyźni.

- W sumie przecież żywy nie było tam nędzne, warunki zakwaterowania ohydne. Co tam będziemy mówić. Szukało się zatem ekwiwalentu i stąd takie bogate życie umysłowe - opowiadał Kazimierz Rudzki w reportażu Krystyny Melion „Wycieczka w przeszłość” z Polskiego Radia.

Kazimierz Rudzki przebywał w Oflagu II C Woldenberg - dzisiaj to Dobiegniew na Lubelszczyźnie. Osadzonym tam był m.in. Marian Brandys.

Kazimierz Rudzki i Janusz Głowacki

Mniej więcej wtedy, gdy Kazimierz Rudzki kończył szkołę teatralną i występował na scenie, jego siostra Lena urodziła syna. Wyszła za mąż za pisarza Jerzego Głowackiego - zbieżność nazwisk nie jest przypadkowa. Siostrzeńcem Rudzkiego był... Janusz Głowacki. Dzieliło ich 27 lat różnicy - a dokładnie 27 lat miał Głowacki, gdy jego wujek grał w „Wojnie domowej” i rozbawiał ludzi do łez.

Co prawda brakuje udokumentowanych wspomnień

o potencjalnej współpracy wujka i siostrzeńca, ale w latach 60. i 70. obracali się w tym samym środowisku, tworzyli sceny teatralne i kabaretowe.

Oświadczy pod wpływem alkoholu

Po wojnie świat wyglądał inaczej, a Rudzki porzucił życie w Warszawie i zaczął pracę w Łodzi - wtedy całkiem na serio mówiono, że to tam będzie nowa stolica. Teatr Kameralny Domu Żołnierza przyniósł mu znajomość z Danutą Szaflarską, młodszą o cztery lata pięknoską, która dopiero za dwa lata zagra w „Zakazanych piosenkach”.

Kazimierz Rudzki zakochał się w Danucie Szaflarskiej, ale... dostał kosza! Poszedł więc upić smutki w knajpie, gdzie kelnerowała Wala (Waleria) Ablewska, której oświadczył się na przekór, w żartach, pod wpływem alkoholu. Wala oświadczyła przyjęła, a gdy Rudzki wytrzeźwiał, powtórzył propozycję. Poznali się na początku 1948 roku, po trzech miesiącach wzięli ślub. Żyli ze sobą do końca życia aktora - Rudzki zmarł w 1976 roku, Wala dożyła 1986 roku. Dzieci nie mieli.

- Było to jedno z nielicznych udanych małżeństw, jakie znam. Wala umiała stworzyć Kazikowi idealne warunki do pracy, odsuwając od niego wszelkie troski dnia codziennego. Zawsze pogodna, wesoła, towarzyska, uczynna, przez wszystkich lubiana. Przeżywała wraz z nim jego sukcesy i porażki. Była Kaziovi najbliższym człowiekiem i najlepszym przyjacielem - opisywała siostra aktora, Helena Głowacka, która wystarała się o redakcję książki „Wspomnienia o Kazimierzu Rudzkim”.

Ostatnią rolę, jaką Kazimierz Rudzki zagrał, był epizod w „Czterdziestolatku”.



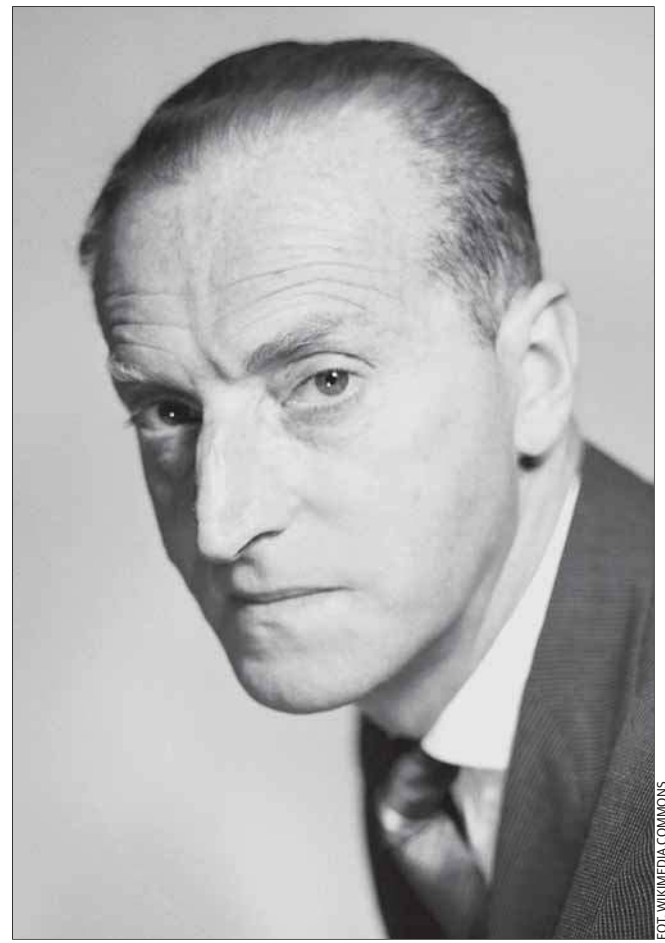
FOT. 123RF

„Wojna domowa” została w pamięci wielu widzów

„Wojna domowa” była jednym z pierwszych polskich seriali. Pokazywano ją w połowie lat 60., gdy Kazimierz Rudzki był już statecznym pięćdziesięciolatkiem, wybrano go więc do roli Kazimierza Janowskiego, ojca Pawła (czyli obecnego Bolka w „Klanie”). Jeśli popatrzymy na to ze współczesnej perspektywy, to „Wojna domowa” była o pokoleniu... boomerów/boomersów, czyli dzieci powojennego baby boomu. Akcja toczyła się w latach 60., Paweł i Anula byli nastolatkami, a rodzice z przedwojennego pokolenia próbowali zrozumieć ich problemy.

Co ciekawe, sam Kazimierz Rudzki jako nie przywiązywał do „Wojny domowej” wielkiej wagi - zapewne dlatego, że dla niego ważniejsze zawsze były teatr i radio. Serial, który uważamy dziś za kultowy, dla niego był jedną z wielu ról.

A ostatnią rolę, jaką Kazimierz Rudzki zagrał, był epizod w „Czterdziestolatku” - w pierwszym odcinku pojawił się we wspomnieniach Stefana Karwowskiego jako jego profesor. Zmarł dwa lata później, pochowano go na Powązkach Wojskowych.



FOT. WIKIMEDIA COMMONS

Wypoczynek

Porto - miasto położone w północnej części Portugalii, nad Oceanem Atlantyckim, u ujścia rzeki Duero.



Sposób na emeryturę, która będzie przygodą życia...

Dla jednych emerytura to czas na hobby - prace ogrodowe, malarstwo, opiekę nad wnukami. Ale są też tacy, którzy na przekór stereotypom ruszają na spotkanie przygody. Coraz częściej polscy emeryci decydują się na spędzenie jesieni życia w miejscach o łagodnym klimacie.

Eliza Ciepiewska

Coraz więcej seniorów zamiast spokoju w kraju wybiera zagraniczne przygody - od rajskich plaż po tętniące życiem miasta. Gdzie nasi rodacy lubią spędzać jesień życia?

Podróżnicze życie na emeryturze

Dla jednych emerytura to czas na hobby - prace ogrodowe, malarstwo, opiekę nad wnukami. Ale są też tacy, którzy na przekór stereotypom ruszają na spotkanie przygody. Dla nich przejście na emeryturę to długo wyczekiwany moment, po którym wreszcie można w pełni poświęcić się pasjom i odkrywać świat. Przez lata praca i obowiązki zawodowe ograniczały ich czas, ale teraz emerytura otwiera drzwi do spełniania marzeń o podróżach i zamieszkiwaniu w nowych miejscach.

Chociaż wiele osób na wypoczynek wybiera nadal krajowe kurorty, coraz częściej polscy emeryci decydują się

na wyjazdy na stałe i spędzenie jesieni życia w miejscach o łagodnym klimacie, z tańszym kosztem życia i egzotyczną atmosferą.

Nowe miejsca na Ziemi

Kraje o cieplejszym klimacie i korzystnych warunkach ekonomicznych są szczególnie atrakcyjne dla emerytów, którym zależy na podwyższeniu jakości życia bez rujnowania budżetu.

W Tajlandii, na Wyspach Kanaryjskich, czy w Portugalii koszt życia jest porównywalny lub nawet niższy niż w Polsce, a słoneczna aura, przystępne ceny mieszkań i opieki zdrowotnej sprawiają, że coraz więcej polskich seniorów przeprowadza się tam na stałe.

Przykładem mogą być Elżbieta i Andrzej Lisowscy, którzy od blisko 40 lat podróżują po świecie i nawet na emeryturze nie zamierzają zwalniać tempa. Michał Titow wraz z żoną sprzedali swój dom pod Poznaniem i zamieszkali na Wyspach Kanaryjskich. Ich

nowy adres to Las Palmas, niedaleko Calle Mayor de Triana.

Janusz i Marta, znani szerzej jako „Janusz i Grażyna w Tajlandii”, wybrali na swoją emeryturę bardziej odległy kierunek. Para zakochana w Azji postanowiła przenieść się do Tajlandii na stałe.

Podobnie Mariola Szydlik, która przeprowadziła się z mężem Krzysztofem do Kenii, gdzie wynajmuje niewielki domek w strzeżonym reście. Wciąż blisko mają do natury, ale jednocześnie korzystają z komfortu i bezpieczeństwa europejskiego standardu życia.

Gdzie można wyżyć za polską emeryturę?

Koszty życia i bezpieczeństwa są kluczowymi czynnikami przy wyborze nowego miejsca na emeryturę. Polscy emeryci coraz częściej wybierają destynacje, gdzie ich świadczenia mogą zapewnić rzeczywiście wygodne życie.

Oto kilka miejsc, które idealnie spełniają te kryteria: - Portugalia - malownicze wybrzeże, umiarkowany kli-

mat i stosunkowo niski koszt życia sprawiają, że to jeden z ulubionych krajów polskich emerytów. Ceny w Portugalii są zbliżone do polskich, a lokalne władze oferują przyjazne warunki podatkowe dla zagranicznych emerytów.

- Tajlandia - kraj ten cieszy się ogromną popularnością nie tylko wśród turystów, ale i emerytów. Tajlandia przyciąga niskimi cenami żywności i wynajmu mieszkań oraz słoneczną pogodą przez cały rok. To idealne miejsce na egzotyczną emeryturę.

- W Kolumbii można żyć taniej niż w Polsce. Koszt wynajmu mieszkania i ceny w sklepach są tu znacząco niższe, co sprawia, że emerytura staje się tu bardziej przystępna. W dodatku Kolumbia coraz bardziej otwiera się na obcokrajowców, którzy chcieliby się tu osiedlić.

- Meksyk z kulturą pełną kolorów i smaków, to doskonała opcja dla emerytów szukających przygody. Koszty życia są porównywalne do tych w Polsce, a różnorodność klimatyczna sprawia, że można tu zna-

leźć idealne miejsce do zamieszkania.

- Ekwador - kraj o niezwykle kolorowym krajobrazie i niższych kosztach życia. Średnio ceny wynajmu mieszkań i podstawowych produktów są tu o 40% niższe niż w Polsce, co sprawia, że Ekwador to doskonały wybór dla emerytów ceniących sobie kontakt z naturą i wygodne życie w umiarkowanej cenie.

Gdzie chcielibyśmy mieszkać?

Wielu przyszłych emerytów już teraz myśli o tym, gdzie będzie chciało spędzić ten okres życia. Na listach marzeń Polaków znajdują się miejsca takie jak Gran Canaria, Grecja, Polinezja Francuska czy nawet Antarktyda. Jedni marzą o spokojnych, sielankowych krajobrazach, inni o kontaktach z nową kulturą i możliwościach nawiązywania międzynarodowych przyjaźni.

Wielu seniorów decyduje się także na pozostanie w kraju i ewentualną przeprowadz-

kę - jako preferowane miejsca na emeryturę wskazywane są np. Gdynia, Gdańsk czy Kraków. Czasem nie chodzi tylko o klimat, ale także o dostępność usług medycznych, bezpieczeństwo oraz możliwość spędzania czasu z rodziną. A więc także w Polsce istnieją miejsca, które emeryci cenią za wygodę i możliwość spokojnego życia w otoczeniu przyrody.

Coraz więcej polskich emerytów udowadnia, że życie po 60. roku może być pełne przygód i spełnionych marzeń. Niezależnie od tego, czy wybierzesz słoneczną Portugalie, kolorową Kolumbię, czy zostaniesz w kraju, najważniejsze jest, by ten czas spędzić na własnych zasadach. A możliwości jest wiele - od aktywnego podróżowania, przez zwiedzanie egzotycznych krajów, po spokojne życie w ulubionym kurorcie.

Każdy może znaleźć swój sposób na emeryturę, która będzie przygodą życia. W końcu na podróże nigdy nie jest za późno!

Echmea wstęgowata

- piękna kuzynka ananasa

Echmea to tropikalna roślina, która przypomina ananasa - bo też ten gatunek należy do rodziny ananasowatych. Jej ozdobą są różowy kwiatostan, jak i ciekawe liście ze srebrzystymi pasami. Kwitnie tylko raz w życiu, przez kilka miesięcy.



Najpopularniejszą echmeą jest echmea wstęgowata, ceniona za piękne, popielato-pasiaste liście i okazały kwiatostan.

Małgorzata Mrowiec

Echmea należy ostatnio do bardzo popularnych roślin, dostępnych nawet w super-marketach. Do jej atutów należy łatwość uprawy, a także długo - nawet przez pół roku, od lipca do grudnia - utrzymujący się atrakcyjny kwiatostan..

Ze względu na niewielkie wymagania roślina ta, uprawiana w doniczce, sprawdzi się w każdym pomieszczeniu.

Najpopularniejszą echmeą jest echmea wstęgowata (*Aechmea fasciata*), ceniona za piękne, popielato-pasiaste liście i okazały, długo utrzymujący się różowy (a czasem fioletowy) kwiatostan.

Pochodzi z okolic Rio de Janeiro, z tropikalnych lasów Brazylii. Rośnie tam jako epifit - na konarach drzew, przyczepiona do nich korzeniami. Zbiera wilgoć z powietrza i deszczu w rozecie liściowej. Jej długie i sztywne liście układają się symetrycznie, tworząc rodzaj kielicha, który właśnie magazynuje wodę.

Jest to gatunek z rodziny bromeliowatych, czyli ananasowatych. Czyny to echmeę wstęgowatą bliską krewniaczką m.in. znanego powszechnie ananasa jadalnego - tropikalnej byliny o soczystym owocostanie.

Uważaj, by nie przypaliło jej słońce

Echmea wstęgowata doskonale nadaje się do uprawy domowej, ponieważ jest łatwa w pielęgnacji, a także - co tak istotne w naszych mieszkaniach z kaloryferami - jest odporna na suche powietrze.

W naturalnym środowisku żyje w jasnym, rozproszonym świetle i - jak podpowiadają specjaliści - takie też najlepiej zapewnić tej roślinie. Dobrze tole-

ruje ona również półcień. Idealnym miejscem będzie dla niej parapet wschodniego lub zachodniego okna, ze światłem filtrowanym np. firanką. Echmea powinna stać z dala od bezpośredniego, palącego słońca, które może poparzyć jej liście. Z kolei zbyt ciemne stanowisko ograniczy jej kwitnienie.

Najodpowiedniejsze będzie dla tej rośliny lekkie, przepuszczalne podłoże, które dobrze imituje jej naturalne warunki. Sadząc ją w doniczce, można użyć mieszanki do storczyków albo ziemi do bromelii z dodatkiem kory, torfu i perlitu. Może być też uprawiana na kawałkach mchu i kory.

Podlewaj wodą przegotowaną lub deszczówką

Echmeę należy podlewać głównie do rozety liściowej (leżka między liśćmi), będącej naturalnym zbiornikiem, w którym roślina gromadzi wodę. W okresie wegetacji powinno się utrzymywać niewielką ilość wody w rozecie i wymieniać ją raz na 3-4 tygodnie. Podłoże z kolei powinno być umiarkowanie wilgotne, ale nie mokre. W zimie podlewanie można ograniczyć.

Do podlewania echmei najlepiej używać przegotowanej (lub odstanej) wody albo deszczówki. Woda dla tej rośliny powinna być miękka i pozbawiona chloru.

Do wzrostu tej egzotycznej piękności wystarczy temperatura pokojowa - optymalna to 18-24 stopnie Celsjusza. Aby zakwitnąć, potrzebuje temperatury ponad 23 stopni. Zimą toleruje spadek temperatury do 16 st. C (ale jest to absolutne minimum). Nie znosi silnych wahań temperatury.

Od wiosny do jesieni echmeę powinniśmy nawozić co każde

trzy tygodnie nawozem potasowym (wodę w kielichu można zastąpić rozpuszczonym nawozem).

Echmea wstęgowata jest bardzo odporna na choroby i szkodniki. Ale - uwaga - fachowcy przestrzegają, że w wysokiej temperaturze roślinę tę atakują mszyce, a przy zbyt niskiej i dużej wilgotności podłoża gnije jej rozeta. Kiedy korzenie wypełnią całą doniczkę, roślinę należy przesadzić. Echmeę rozmnażamy z pojawiających się odrosli.

Po kwitnieniu zamiera. Ale to nie musi być koniec!

W warunkach domowych echmea dorasta zazwyczaj do 40-60 cm wysokości, a mierzona razem z kwiatostanem może mieć nawet 70 centymetrów.

Ten kwiatostan, który wyrosta z rozety liści, tworzą dekoracyjne, najczęściej różowe przykwiatki, spomiędzy których wyrastają niewielkie granatowo-fioletowe kwiaty. Echmea kwitnie przez trzy do czterech, a czasem sześć miesięcy. Po przekwitnięciu kwiat echmei trzeba usunąć, odcinając go u podstawy.

Po kwitnieniu roślina zamiera. Jednak wypuszcza młode odrosty, rośliny potomne, które można oddzielić i jako sadzonki wsadzić do przepuszczalnej ziemi. Dzięki nim będziemy mogli znów cieszyć się echmeą. Uzyskana w ten sposób nowa roślina zakwitnie po 2-3 latach.

„Kwitnienie echmei można przyspieszyć, układając przy roślinie jabłko. Uwalniający się z nich etylen pobudzi roślinę do wykształcenia kwiatostanu” - taką wskazówkę dają hodowcom specjaliści z Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Warszawskiego.



Kasza - skarb zdrowia ukryty w ziarenku

Krystyna Barycka, przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich i Zespołu Pieśni i Tańca Bolechowiczanie: Najczęściej w naszych domach gości kasza jęczmienna, ale coraz częściej sięgamy też po jaglaną, która ma wspaniałe właściwości zdrowotne.

Monika Góralska

W miejscowości Bolechowice, położonej w gminie Nowiny w województwie świętokrzyskim, tradycje kulinarne są wciąż żywe dzięki niezwykłym kobietom z Koła Gospodyń Wiejskich i Zespołu Pieśni i Tańca Bolechowiczanie.

To właśnie tu kasza, jeden z najstarszych polskich produktów, znajduje swoje najlepsze zastosowanie. Bo zyskuje nowe życie w potrawach inspirowanych tradycją i współczesnymi trendami w gotowaniu.

Gospodynie - Krystyna Barycka, przewodnicząca koła i zespołu oraz Halina Piechota, członkini, z uśmiechem podzieliły się z nami swoimi kulinarne sekretami. Ta pierwsza podkreśliła, choć większości z nas to znane, że kasza jest podstawą polskiej kuchni od pokoleń.

Najczęściej w naszych domach gości kasza jęczmienna, ale coraz częściej sięgamy też po jaglaną, która ma wspaniałe właściwości zdrowotne. Ludzie na festynach i jarmarkach często są zaskoczeni, jak różnorodne i smaczne potrawy można przygotować z kaszy - mówi i nie ukrywa dumy, gdy wymie-

nia flagowe dania KGW Bolechowiczanie.

Nasze gołąbki z kaszą jęczmienną i lubczykiem to jarmarkowy przysmak. Do tego pierogi z kaszą i grzybami. Zawsze schodzą pierwsze. Sekret tkwi w odpowiednim przygotowaniu kaszy. Dusimy ją na bulionie grzybowym, co nadaje jej wyjątkowy aromat, a grzyby podsmażamy na masełku. Ten mariaż pasuje każdemu.

Bolechowiczanie to nie tylko koło gospodyń - to również zespół pieśni i tańca z 25-letnią tradycją. W tym roku świętują podwójny jubileusz - czterćwiecze zespołu i aż 52 lata istnienia koła gospodyń.

Nasz zespół powstał w 2000 roku na bazie koła gospodyń - wyjaśnia pani Krystyna. - Obecnie liczymy 15 osób, w tym pięciu panów, którzy nie tylko występują z nami na scenie, ale też pomagają w kuchni. Trzeba przyznać, że są niezastąpieni przy lepieniu pierogów!

Gospodynie z Bolechowic doskonale znają nie tylko kulinarną, ale i zdrowotną wartość kaszy. Jak podkreśla pani Krystyna, to jeden z najzdrowszych produktów w naszej kuchni.

Kasza wspiera serce, układ trawienny, pomaga kontrolować poziom cukru we krwi.

Szczególnie cenna jest kasza gryczana, która dostarcza organizmowi aminokwasów, których sam nie potrafi wytworzyć. Nasza babcie i prababcie wiedziały co dobre - jadły kaszę i dożywały sędziwego wieku! - uśmiecha się przewodnicząca.

Badania naukowe potwierdzają intuicję dawnych pokoleń. Kasza gryczana zawiera rutynę wspierającą naczynia krwionośne, kasza jaglana działa zasadotwórczo i wzmacnia odporność, a jęczmienna, bogata w błonnik, wspiera pracę jelit i obniża poziom cholesterolu.

Nasze rozmówczynie nie boją się eksperymentować. Obok tradycyjnych potraw wprowadzają do swojego menu nowatorskie dania z kaszą w roli głównej.

Ostatnio wielkim powodzeniem cieszą się nasze kotlety z kaszy gryczanej i białego sera - opowiada przewodnicząca. To nasza odpowiedź na zainteresowanie kuchnią wegetariańską - mówi Krystyna Barycka i dodaje, że najbardziej lubi proste potrawy.

Zwykła kasza okraszona boczkiem lub słoniną... Dawniej popularna była też kasza z mlekiem - kiedyś stanowiła podstawowe danie obiadowe,

dziś częściej pojawia się na śniadanie. Te najprostsze dania często niosą najsilniejsze wspomnienia smaku dzieciństwa.

Działalność KGW Bolechowiczanie to nie tylko gotowanie. To przede wszystkim budowanie lokalnej wspólnoty i przeciwdziałanie samotności osób starszych. Co roku z resztą zespołu w nagrodę wybierają się nad polskie morze i tam również szukają kulinarnych inspiracji.

Zespół regularnie uświetnia świętokrzyskie uroczystości i wydarzenia, zajmuje się także oprawą mszy świętych podczas ważnych świąt. Jak mówi pani Krystyna: - To dla nas zaszczyt, gdy możemy dzielić się naszą pasją z innymi, zarówno poprzez śpiew, jak i gotowanie. Najprzyjemniejsze jest to, kiedy widzimy, jak ludzie z przyjemnością próbują naszych potraw i doceniają smak tradycyjnej kuchni.

Kotlety z kaszy gryczanej i twarogu pani Krystyny
Składniki: 1 szklanka kaszy gryczanej, 200 g twarogu, 2 jajka, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, sól i pieprz do smaku, 4 łyżki bułki tartej (plus dodatkowa

do panierki), olej do smażenia.

Kaszę gryczaną należy ugotować na sypko i pozostawić do ostygnięcia. Następnie łączymy ją z rozkruszonym twarogiem, jajkami, natką pietruszki oraz bułką tartą. Doprawiamy solą i pieprzem, dokładnie mieszamy, a następnie formujemy małe, okrągłe kotleciki. Każdy kotlet obtaczamy w bułce tartej i smażymy na rozgrzanym oleju, aż uzyskają złocistą, chrupiącą skórkę. Świetnie smakują z sosem pieczarkowym lub pomidorowym.

Papryka faszerowana kurczakiem i kaszą gryczaną
Składniki na 2 porcje: 2 czerwone papryki, 100 g kaszy gryczanej, 150 g fileta z kurczaka, 1 czerwona cebula, 3 ząbki czosnku, 1 kulka mozzarelli light, sól, pieprz do smaku.

Sposób przygotowania: Kaszę gryczaną gotujemy na sypko w odpowiedniej ilości wody. Paprykę kroimy na pół albo odcinamy górę, usuwamy gniazda nasienne i płuczemy. Filet z kurczaka mielimy z czosnkiem i cebulą, doprawiamy do smaku solą i pieprzem i mieszamy z ugotowaną ka-

szą. Tak przygotowanym nadzieniem faszerujemy paprykę, owijamy folią aluminiową i pieczemy w temperaturze 170 stopni przez 30 minut. 5 minut przed końcem pieczenia rozwijamy folię i kładziemy na wierzchu plastry mozzarelli. Podajemy z mieszanką sałat.

Pierogi z kaszą i leśnymi i leśnymi grzybami
Składniki: 1 szklanka kaszy jęczmiennej, 50 g suszonych grzybów, 1 łyżka masła, 1 jajko, 2 łyżki bułki tartej, sól i pieprz do smaku. Ciasto: 500 g mąki, 250 ml ciepłej wody, 2 łyżki oleju, szczypta soli.

Grzyby należy namoczyć na noc, a następnie ugotować w tej samej wodzie. W wywarze gotujemy kaszę jęczmienną, aby przejęła aromat grzybów. Następnie grzyby kroimy w kostkę lub mielimy, podsmażamy na maśle i mieszamy z kaszą, jajkiem oraz bułką tartą. Doprawiamy solą i pieprzem. Ciasto przygotowujemy z mąki, wody, oleju i soli, zagniatając je na elastyczną masę. Rozwałkowujemy, wykrawamy krążki, nakładamy farsz i zlepimy pierogi. Gotujemy je w osolonej wodzie do momentu wypłynięcia.



Krystyna Barycka i Halina Piechota z Koła Gospodyń Wiejskich Bolechowiczanie.

FOT. DAWID LUKASIK



Papryka faszerowana kurczakiem i kaszą gryczaną



Pierogi z kaszą i leśnymi grzybami



Kotlety z kaszy gryczanej i twarogu pani Krystyny

FOT. PAWEŁ MAŁECKI

FOT. DAWID LUKASIK

FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Saskie ostatki, czyli upadek Polski

Polska w czasach saskich była jak karczma przydrożna, do której każdy mógł wejść, zjeść, wypić i nie zapłacić, a do tego obić karczmarza, gdyby stawiał opór lub żądał zapłaty.

Wiesław Pierzchała

Tak, to fatalny okres w dziejach Rzeczypospolitej, która niepodległą była tylko z nazwy. To podszyty anarchią czas zrywania sejmów i rosnących wpływów Imperium Rosyjskiego, które decydowało kto może być królem nad Wisłą, a kto nie. Stąd fraza „Od Sasa do Lasa”, czyli pomieszanie z poplątaniem, gdy Warszawa wybrała Leszczyńskiego, zaś Petersburg Augusta z Saksonii, przez co docho-
dziło do wrzenia i potyczek w całym kraju.

Właśnie o tych czasach, ale nie tylko, pisze Andrzej Nowak w tomie VII „Dziejów Polski. Upadanie i powstawanie” wydanym przez Białego Kruka. Tym razem chodzi o okres od 1673 do 1763 roku, czyli od śmierci króla Michała Korybuta Wiśniowieckiego do zgonu króla Augusta III Sasa. Autor snuje swoją opowieść ze swadą, dygresją i nawiązaniem do współczesności, co sprawia, że mamy do czynienia z gawędą i esejem.

Schyłkowy okres upadającej, pozbawionej reform i silnej armii I RP to rządy Augusta III, któremu Berlin i Petersburg wy-



FOT. ZAWYDAWCA

biły z głowy wielką i samodzielną politykę. Dlatego władca skupił się na sztuce, muzyce i polowaniach, zaś w jego imieniu stery władzy dzierżył wszechmocny minister Henryk Bruhl.

Oprócz niego na scenie politycznej liczyły się: Familia kierowana przez Stanisława Poniatowskiego, ojca przyszłego króla tudzież braci Augusta i Michała Czartoryskich, klan Potockich dowodzony przez hetmana Józefa i prymasa Teodora oraz kamaryla Mniszcha rządzona przez marszałka Jerzego Mniszcha, którego programem było - jak pisze prof. Nowak - wspieranie karier i zdobywanie majątków swoich sympatyków.

Inni bohaterowie „saskich ostatków” to m.in. książę Bene-

dykt Chmielowski, proboszcz parafii w Firlejowie na Kresach, autor pierwszej polskiej encyklopedii „Nowe Ateny”, którą napisał - jak podkreślał - „idiotom dla nauki, politykom dla praktyki a melancholikom dla rozrywki”. To w niej znalazło się legendarne hasło: „koń” - jaki jest każdy widzi.

Podobnie dworowano sobie z wierszy księdza Józefa Baki, które miały być - jak chciał prof. Ignacy Chrzanowski - obrazem nędzy i rozpacz.

Dopiero po wielu latach zdumieni krytycy odkryli, że wyszydany jezuita z Litwy to prekursor groteski w naszej literaturze, a jego poezje podszyte są barokową metafizyką.

Pamiętajmy też, że w czasach saskich działał dwaj słynni mistycy z Podola: Jakub Frank, który ogłosił się Mesjaszem, przyjął chrzest w katedrze lwowskiej i o to samo zapelował do swoich wyznawców, a także cudotwórca i uzdrowiciel Baal Szem Tow, twórca chasydyzmu, czyli radosnej pobożności żydowskiej opartej na śpiewie i tańcu, zaś w marcu 1744 roku odbył się najsłynniejszy pojedynek I RP, w którym Kazimierz Poniatowski, brat przyszłego króla, usiekł popularnego wśród szlachty wojewodę lubelskiego Adama Tarło.



Ogród Saski i - w tle - pałac Saski w Warszawie.

FOT. ZAWYDAWCA

Czym jest sarkopenia? Co robić, gdy z wiekiem słabną mięśnie? Jakie objawy mogą sugerować, że masz sarkopenię?

Polska Press

Sarkopenia to choroba, która wpływa na masę i siłę mięśni i jest powszechna wśród osób starszych. W miarę starzenia się wiele osób zauważa niewielkie zmiany, które sprawiają, że czują się nieco słabsi lub wolniejsi - ale często nie zdają sobie sprawy, że przyczyną jest sarkopenia. Rozmawialiśmy z Lucy Macdonald, fizjoterapeutką z Restart Physio w Surrey, która dokładnie wyjaśniła, czym jest sarkopenia i podzieliła się kilkoma wskazówkami, jak pozostać silnym w późniejszym życiu.

„Sarkopenia związana z wiekiem to proces, w którym mięśnie słabną wraz z wiekiem”, wyjaśnia Macdonald. Stan ten jest spowodowany kombinacją czynników, w tym naturalnym procesem starzenia, brakiem aktywności fizycznej i zmianami poziomu hormonów. Istnieją pewne czynniki, takie jak zmiany hormonalne, z którymi ludzie nie mogą nic zrobić. Na przykład obniżający się poziom testosteronu u mężczyzn i kobiet wraz z wiekiem może być czynnikiem

- mówi Macdonald. - Jednak mamy kontrolę nad poziomem naszej aktywności. Wiele osób zmniejsza poziom swojej aktywności, częściowo tylko z powodu ogólnego stylu życia, ale czasami także z obawy przed kontuzją, a te rzeczy mogą również znacząco przyczynić się do zaniku mięśni. Podkreśla, że zwykle widzi sarkopenię u pacjentów, którzy znajdują się w dwóch szczególnych fazach życia. Pierwszą z nich byłoby ludzie po czterdziestce, ponieważ w tym wieku życie ludzi jest zwykle bardzo zajęte - mówi Macdonald. - Mają zajętą karierę i często obowiązki związane z opieką nad dziećmi i starszymi krewnymi. Tak więc, jeśli chodzi o ilość czasu, jaką mają na pozostanie aktywnymi, jest to dość przełomowy moment. Sarkopenia jest również bardzo powszechna w przedziale wiekowym wczesnych lat 60.

Trudności ze wstawaniem z krzesła lub wchodzenie i schodzenie po schodach to dwa kluczowe wskaźniki - mówi Macdonald. - Jeśli zaczniesz zauważać, że masz trochę trudności z uży-

skaniem siły, aby wykonać te czynności bez użycia górnej części ciała, poszukałbym profesjonalnej porady na ten temat.

Godzinne czynności, takie jak noszenie zakupów lub zabawa z wnukami, mogą stać się trudne - mówi Macdonald. - Tak wiele rzeczy wiąże się z aktywnością fizyczną, a jeśli nie masz siły mięśniowej, aby to zrobić, zaczniesz czerpać mniejszą przyjemność z tych czynności. „Robienie różnych rzeczy może również stać się bolesne. Sarkopenia jest uważana za istotny czynnik przyczyniający się do bólu stawów, który może naprawdę wpływać na jakość życia ludzi”.

Najlepszą rzeczą do zrobienia, aby spowolnić postęp sarkopenii lub jej zapobiec, jest praca siłowa - mówi Macdonald. - Fizjoterapeuta może dać ci konkretne ćwiczenia, aby wzmocnić mięśnie w odniesieniu do rzeczy, które chcesz być w stanie osiągnąć. Na przykład, jeśli chcesz być w stanie zabrać swoje wnuki do parku, wtedy fizjoterapeuta może pomóc ci wzmocnić mięśnie, które są w to zaangażowane.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

ALKOHOL - ciagi, odtrucia, 501-063-660

INTERNA

WIZYTY domowe, 695-412-061

STOMATOLOGIA

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

Praca

ZATRUDNIĘ

DO sprzątania zakładu produkcyjnego w Strykowie ZPC 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

ROZBIÓRKI koparki wynajem + mini, 502-061-012, 513-149-330

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

REKLAMA

0011457249

Nekrologi i kondolencje zlecisz

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

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

lub przez internetowe biuro ibo.polskapress.pl

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

Naukowcy ostrzegają przed upałami!

XXIII Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej 2026 odbędą się w Kanadzie, Meksyku i Stanach Zjednoczonych.

Jan Hofman

Mundial rozpocznie się 11 czerwca meczem jednego ze współgospodarzy imprezy - Meksyku - z Republiką Południowej Afryki.

Finał, czyli spotkanie numer 104 na tym turnieju, odbędzie się 19 lipca na MetLife Stadium w New Jersey.

Meksykańskie Monterrey oraz Miami, Kansas City, Boston, Nowy Jork i Filadelfia - to sześć miast-gospodarzy przyszłorocznego piłkarskiego mundialu „objętych wysokim ryzykiem upałów” - poinformował „International Journal of Biometeorology”.

Twórcy raportu zwrócili uwagę, że w 2025 roku w tych sześciu miastach temperatura przekroczyła 35 stopni Celsjusza, czyli „granicę adaptacji człowieka do upałów”.

Już wcześniej FIFA postanowiła, że przerwy na picie

i ochłode, które w poprzednich turniejach były uzależnione od pogody, będą automatycznie obowiązywać podczas mundialu w USA, Meksyku i Kanadzie, niezależnie od warunków.

Według programu MŚ mecze na klimatyzowanych stadionach w Dallas, Houston i Atlancie będą rozgrywane głównie w ciągu dnia, a pozostałe spotkania - wczesnym wieczorem.

- Wyraźnie widać wysiłki mające na celu dostosowanie terminu meczów do obaw związanych ze zdrowiem zawodników - powiedział agencji AFP pragnący zachować anonimowość przedstawiciel Międzynarodowej Federacji Piłkarzy Zawodowych (FIFPro), postrzegając to jako „bezpośrednią konsekwencję wniosków wyciągniętych z klubowych mistrzostw świata”, które odbyły się

w tym roku w USA w czerwcu i lipcu.

FIFPro oceniła jednak, że niektóre mecze nadal są „zagrożone” i zaleciła przełożenie ich na późniejszą porę, jeśli temperatura przekroczy 28 stopni Celsjusza. Wśród tych „zagrożonych” jest finał, który ma się rozpocząć 19 lipca o godz. 15 w East Rutherford pod Nowym Jorkiem.

Reprezentacja Polski o udział w MŚ musi w marcu powalczyć w dwustopniowych barażach, ale poznała już ewentualnych rywali w turnieju finałowym. Z terminarza opracowanego przez FIFA wynika, że biało-czerwoni, w przypadku awansu, z Tunezją zagrają w 14 czerwca wieczorem czasu lokalnego właśnie w meksykańskim Monterrey, z Holandią 20 czerwca w południe w Houston, a z Japonią pięć dni później popołudniem w Houston.



Jerzy Urban selekcjoner
piłkarskiej reprezentacji
Polski i Robert
Lewandowski.



Stadion Estadio BBVA
w Monterrey, to najnowocześniejszy obiekt piłkarski w Ameryce Łacińskiej.

Sabalenka chce rewanżu z Kyrgiossem

Jan Hofman

Chcę rewanżu z Kyrgiossem - zadeklarowała liderka światowego rankingu tenisistek Aryna Sabalenka.

Białorusinka niedawno przegrała z Australijczykiem Nickiem Kyrgiossem 3:6, 3:6 w pokazowym meczu w Dubaju, określonym jako „bitwa płci”.

- Muszę się zrewanżować, nie lubię pozostawiać otwartych spraw bez rozstrzygnięcia - powiedziała Sabalenka.

Mecz rozegrano przy zmienionych zasadach. Przede wszystkim połowa kortu Sabalenki była o dziewięć procent mniejsza od połowy Kyrgiosa. Oboje grający mieli do dyspozycji jeden serwis.

27-letnia Sabalenka to czterokrotna mistrzyni Wielkiego Szlema.

- W następnym pojedynku zastosujemy inny format - dodała tenisistka. - Teraz nie zda-

wałam sobie sprawy z tego, że będę musiała się dostosować do innych warunków i to było dla mnie trochę trudne.

Zawodniczka po pierwszej konfrontacji z Kyrgiossem powiedziała: - To była prawdziwa walka. On miał problemy, zrobił się spięty. Jestem zadowolona, że facet musiał się „sprężyć”, żeby odebrać mój serwis. Naprawdę podobało mi się to widowisko i czuję, że następnym razem, kiedy z nim zagram, będę już znała taktykę. Znam już jego mocne i słabe strony, więc na pewno będzie to lepszy mecz.

Sabalenka, która od 21 października 2024 nieprzerwanie zajmuje pozycję liderki światowego rankingu, jest już 72. w karierze tydzień na szczycie tego zestawienia. Wśród zawodniczek najdłużej je otwierających zajmuje 11. miejsce, ex aequo z Dunką polskiego pochodzenia Caroline Wozniacki.



Aryna Sabalenka

FOT. PAPA/DARREN ENGLAND

Będzie jedna nowość

Jan Hofman

Tegoroczne zimowe igrzyska olimpijskie odbędą się we Włoszech.

Sportowcy rywalizować będą w dniach 6-22 lutego na dwóch głównych centrach - Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo. Łącznie zawody sportowe 25. edycji „białej” olimpiady będą odbywać się w czterech strefach, z których najdalej położone są ok. 400 km od siebie.

Uczestnicy powalczą o 116 kompletów medali w 16 dyscyplinach.

Jedyną nowością będzie skialpinizm, czyli połączenie wspinaczki na nartach z narciarstwem alpejskim. Pozostałe to: biathlon, bobsleje, kombinacja norweska, curling, narciarstwo w stylu wolnym, hokej na lodzie, łyżwiarstwo figurowe, łyżwiarstwo szybkie, skoki narciarskie, narciarstwo alpejskie, biegi narciarskie,

short track, skeleton, saneczkarstwo i snowboard.

Zimowe zmagania olimpijskie Włochy gościć będą po raz trzeci; wcześniej zorganizowały je Cortina d'Ampezzo w 1956 roku oraz Turyn 50 lat później. Z kolei w 1960 gospodarzem letnich igrzysk był Rzym.



Skialpinistana trasie.

FOT. PZA.ORG.PL

Antoni Piechniczek

- drugi w poczcie najwybitniejszych trenerów polskiej piłki

Antoni Piechniczek - trener, który zdobył z reprezentacją Polski trzecie miejsce na mistrzostwach świata, postać wybitna w polskim futbolu, ale na zawsze pozostająca w cieniu Trenera Tysiąclecia, jakim nazywano Górskiego, co „Piechniczekowi” wciąż doskwiera.

Jacek Kmiecik

Antoni Piechniczek, ur. 3 maja 1942 r., selekcjoner piłkarskiej reprezentacji Polski.

Antoni Piechniczek przeszedł wszystkie szczeble kariery sportowej - od młodego kibica po piłkarza, przez trenera po selekcjonera piłkarskiej reprezentacji Polski.

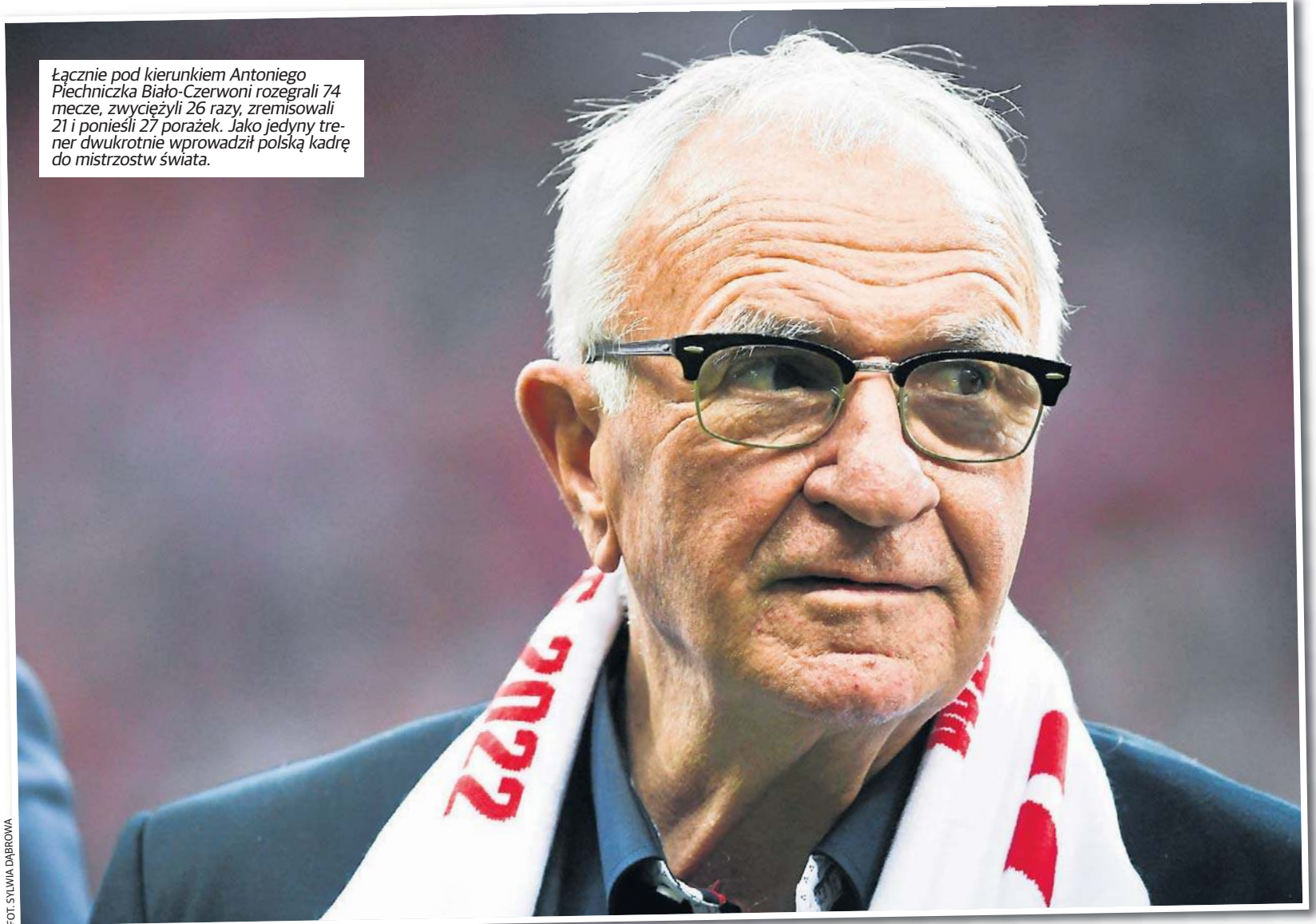
Urodził się w Chorzowie 3 maja 1942 roku, kiedy jego ojciec służył w Wehrmachcie. Zaczął grać w piłkę w Zrywie Chorzów, potem w Naprzodzie Lipiny. Gdy poszedł na studia na warszawski AWF, występował w Legii Warszawa, z którą w 1964 roku zdobył Puchar Polski.

Po zdobyciu tytułu magistra, wrócił na Górny Śląsk i wyładował w Ruchu Chorzów. Grając dla „Niebieskich” 151 meczów na pierwszoligowych boiskach - zdobył wszystkie trzy medale mistrzostw Polski: brązowy (1967), srebrny (1970) i złoty (1968). W sumie w ówczesnej ekstraklasie rozegrał 207 meczów, strzelając w nich 11 goli. Grał w pomocy i na prawej obronie. Rozegrał trzy mecze w reprezentacji Polski. Zakończył zawodniczą karierę we francuskim Châteauroux w sezonie 1972/73.

- Równocześnie dostałem propozycję pracy z juniorami tego klubu. Na zasadzie - młody, po studiach, zobaczmy co potrafi. No i pokochałem tę pracę. Po skończeniu kariery piłkarskiej, kiedy wróciłem do Ruchu po rocznym pobycie we Francji, ówczesny trener Michał Vican zaproponował mi, żebym został jego asystentem. Przyjąłem to z radością, bo wiedziałem, że zarobię na utrzymanie rodziny - przypomnieli Piechniczek.

Do rozpoczęcia tej współpracy nie doszło, bo ofertę pracy w roli pierwszego szkoleniowca złożył grający wtedy na za-

Łącznie pod kierunkiem Antoniego Piechniczka Biało-Czerwoni rozegrali 74 mecze, zwyciężyli 26 razy, zremisowali 21 i ponieśli 27 porażek. Jako jedyny trener dwukrotnie wprowadził polską kadrę do mistrzostw świata.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

pleczu ekstraklasy BKS Bielsko-Biała, z którym nie udało mu się awansować do najwyższej klasy rozgrywkowej. Sztuka ta udała mu się dopiero z Odrą Opole, z którą grał najefektowniejszą piłkę w lidze i zdobył mistrzostwo jesieni. Zanim po raz pierwszy został selekcjonerem reprezentacji Polski, prowadził jeszcze Ruch Chorzów. Posadę trenera kadry narodowej przejął nieoczekiwanie po „aferze na Okęciu”

po Ryszardzie Kuleszy, po którym pozbiierał drużynę do kupy i efektywnie dokończył eliminacje do mundialu w Hiszpanii '82.

Mundial Espana '82 był ostatnim sukcesem reprezentacji Polski na mistrzostwach świata. Cała Polska oglądała wspaniałe bramki Zbigniewa Bońka i Włodzimierza Smolarka, popis umiejętności Grzegorza Laty, Janusza Kupcewicza i An-

drzeja Buncola, widowiskowe parady Józefa Młynarczyka. Występ piłkarzy był tak udany, że nazwano go „najpiękniejszym serialem stanu wojennego”.

Reprezentację Polski prowadził w latach 1981-86 i 1996-97. Łącznie pod jego kierunkiem Biało-Czerwoni rozegrali 74 mecze, zwyciężyli 26 razy, zremisowali 21 i ponieśli 27 porażek. Jako jedyny trener dwukrotnie wprowadził polską ka-

drę do mistrzostw świata - w 1982 roku w Hiszpanii zajęł z nimi trzecie miejsce, a cztery lata później w Meksyku jego drużyna odpadła w 1/8 finału po najlepszym w swoim wykonaniu przegranym 0:4 meczu z Brazylią.

Piechniczek był też selekcjonerem reprezentacji Tunezji oraz Zjednoczonych Emiratów Arabskich. Prowadził Górnika Zabrze, z którym zdobył mistrzostwo Polski w 1987 roku,

tunezyjski Esperance Tunis, katarski Al-Rayyan oraz Al-Shabab w ZEA. Po zakończeniu kariery trenerskiej był między innymi radnym województwa śląskiego, senatorem RP i wiceprezesem Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Teraz mieszka w Wiśle i coraz rzadziej opuszcza swoją górską posiadłość. Śledzi jednak z uwagą i chętnie komentuje to, co się dzieje w polskiej piłce.

Z życia celebrytów

Aneta Zając w kwietniu skończy 44 lata.



METAMORFOZA - TAK, ALE POD OKIEM SPECJALISTY

Redakcja Telemagazynu

Aneta Zając przeszła spektakularną metamorfozę. Gwiazda „Pierwszej miłości” nie zatrzymała się jednak na utracie kilogramów - niedawno wybrała się do fryzjera i nieźle zaszalała z włosami.

W minionym roku Aneta Zając przeszła spektakularną me-

tamorfozę. Gubiła kilogram za kilogramem. Jak sama przyznawała, to zasługa tego, że wybrała się do lekarza i z jego pomocą wprowadziła istotne zmiany, zyskując zarówno nową sylwetkę, jak i nowe życie.

- Po prostu w styczniu wybrałam się do specjalisty, do lekarza, a więc osoby, która się zna i wie, jak przeprowadzić ten cały proces, żeby wrócić

do zdrowia, bo to jest najważniejsze. Otyłość jest chorobą, którą po prostu trzeba leczyć. Uważam, że jeżeli ktoś jest w takim miejscu, w którym ja byłam w styczniu czy w grudniu, to warto pójść do osoby, która się na tym zna, a nie czytać różne artykuły w internecie czy jakieś wpisy na forach internetowych. Czy gwiazda „Pierwszej miłości” nadal się odchudza?

Jak zdradziła w rozmowie z Shownews.pl, aktualnie jest na etapie stabilizacji wagi. Nie oznacza to jednak, że nie zdarzy się jej sięgnąć po coś mniej zdrowszego.

- Jestem na etapie stabilizacji [wagi], ale czasami mam słabsze chwile co do słodczy. Staram się je wyeliminować, bo nie mogę ich jeść - oznajmiła Zając.

Okazuje się jednak, że Zając nie zatrzymała się jedynie na zmianie sylwetki. Pokusiła się o zmianę fryzury - odświeżyła kolor, czym w styczniu pochwaliła się na Instagramie. Z uśmiechem na twarzy zapozowała w śniegu i dumnie pokazywała swój nowy wizerunek.

Internauci nie pozostawili wpisu bez reakcji. W komen-

tarzach zaroilo się od komplementów: Piękna uśmiechnięta kobieta, Ma Pani w sobie wielki wdzięk i taki szczery uśmiech. Motywujesz!, Piękna, uśmiechnięta, radosna Anetka kochana, pozdrawiam gorąco, Uśmiech to najkrótsza droga do drugiego człowieka, Uwielbiam tę zmianę! Najpiękniejsza inspiracja ever.