

GERANIUM TO PRAWDZIWY HIT

ODSWIEŻY POWIETRZE, OZDOBI MIESZKANIE

STR. 10

EXPRESS

ilustrowany



BĘDĄ GWIAZDAMI W SIECI?

• Paulina Krupińska i Sebastian Karpiel-Bułecka na razie pracują osobno...

STR. 16



**W ŁODZI POWSTAŁO KOLEJNE
STOWARZYSZENIE LOKATORÓW**

MIESZKAŃCY KAMIENICY ŁĄCZĄ SIĘ...

Założenie stowarzyszenia to przede wszystkim ułatwienie w dochodzeniu swoich praw przed sądem

STR. 3



**ODPALILI MASZYNY
I ZACZĘLI SEZON**

STR. 4

ŁÓDZKIE HISTORIE



**SPATIF - TO BYŁ
KULTOWY KLUB**

STR. 6



**ŚWIĄTECZNE
WYPIEKI**

STR. 11



9 770137 909064

EXPRESSOWO

MANUFATURA Sobota ze zdrowiem dla pań i panów „Przychodzi baba do lekarza”. Pod tym hasłem dziś (w sobotę) w godz. 10-20 w Manufakturze odbędzie się duża impreza z badaniami, konsultacjami i pokazami dotyczącymi zdrowia. Wstęp wolny dla pań i... panów.

W tych godzinach w rotundzie galerii handlowej na klientki oraz klientów Manufaktury czekać będą specjaliści z różnych dziedzin związanych ze zdrowiem i profilaktyką zdrowotną.

● Będzie można m.in. wykonać analizę składu ciała, poznać bezpłatne programy profilaktyczne, skorzystać z porad dietetyka, rehabilitanta i masażysty. Nie zabraknie badań, będzie można m.in. zbadać na miejscu wzrok i poziom cukru we krwi.

● Swoje stoiska będą też mieć studenci z Uniwersytetu Medycznego i Polskiego Towarzystwa Studentów Farmacji, którzy opowiedzą o dostępnych bez recepty preparatach stosowanych w profilaktyce i leczeniu infekcji dróg moczowych i płciowych, a także o domowych sposobach na popularne dolegliwości tego układu. Studenci Uniwersytetu Medycznego ze Studenckiego Koła Naukowego Psychologii Klinicznej i Neuropsychologii opowiedzą o zdrowiu psychicznym i szukaniu pomocy, zaś podchorążowie z Wojskowego Centrum Kształcenia Medycznego pokażą, jak udzielać pierwszej pomocy.

● Cała oferta akcji dostępna jest bezpłatnie i bez zapisów dla wszystkich klientów Manufaktury. (MT)

OFF PIOTRKOWSKA Irlandzka parada i inne atrakcje Zielona parada z okazji dnia św. Patryka przejdzie w niedzielę ul. Piotrkowską. Gościem będzie ambasador Irlandii w Polsce, a Off Piotrkowska zapewni irlandzki klimat przez cały weekend. Wyjątkowo hucznie świętowany będzie w tym roku w Łodzi dzień św. Patryka, patrona Irlandii. Główną atrakcją będzie niedzielna parada, którą poprowadzą ambasador Irlandii w Polsce Patrick Haughey i Thomas Byrne, minister ds. europejskich w rządzie Irlandii.

● Parada rozpocznie się o godz. 14.30, przejdzie od Off Piotrkowskiej (ul. Piotrkowska 138/140) do ul. Zielonej i z powrotem. Oprawę muzyczną zapewni zespół Filids. Organizatorzy zachęcają się do przebrania się na zielono, najlepszy kostium będzie nagrodzony dwuosobową wycieczką do Galway.

● Parada będzie częścią trwającego kilka dni festiwalu OFF to Ireland. Przez cały weekend na Offie odbywać się będą imprezy w irlandzkim klimacie. Od strony ul. Piotrkowskiej działać będzie sklepik „Taste of Galway” z irlandzkimi pamiątkami i przysmakami, najmłodsi będą mogli przez cały weekend grać w grę terenową „W pogoni za OFFcami”.

● Do wtorku restauracje na Offie serwować będą dania inspirowane przepisami słynnego szefa kuchni JP McMahon, a w sobotę o godz. 22 można się będzie wybrać na potańcówkę z irlandzkimi hitami w klubie DOM. (MT)

Niemcy się nie godzą, aby Polacy spali w pociągu...

Łodzianka Gabriela Jarzębowska-Lipińska barwnie opisuje na swoim profilu w jednym z mediów społecznościowych rozczarowanie nocnym pociągiem z Łodzi do Berlina.

Jacek Zemła

Na tej, jakby nie patrzeć, długiej trasie brakuje wagonu sypialnego albo chociaż kuszetki. To mocno obniża atrakcyjność podróży do stolicy Niemiec kolejną. Postanowiliśmy wyjaśnić przyczyny takiego traktowania pasażerów przez PKP Intercity.

– Jakiś czas temu ogromną radością i nadzieją napełniła mnie wiadomość, że z Łodzi do Berlina będzie kursował bezpośredni nocny pociąg – pisze łodzianka. – Uwielbiam podróżować w ten sposób: wsiadasz do wagonu, kładziesz się spać, rytmiczny ruch pociągu kołysze cię do snu, a rano budzisz się kilkaset kilometrów dalej, świeża i wypoczęta. Wyobrażnia podsuwała mi wizję, że oto wyskakuję sobie na weekend do Berlina, odwiedzam muzea, przechadzam się po Tiergarten, piję kawę na Kudamm, a wieczorem wracam kolejnym nocnym do domu, nie tracąc czasu i kasy na nocleg w hotelu. Ale, ale! Nieprzypadkowo mawiają, że nadzieja matką głupich –



Tak wygląda wnętrze nowoczesnego wagonu sypialnego.

zwłaszcza, gdy sprawa się dotyczy komunikacji publicznej w naszym pięknym kraju. Otóż PKP Intercity jakoś nie pomyślały, by do pociągu dołączyć choćby jeden wagon sypialny! (...) skład, który jedzie całą Polskę – w tym Lublin, Warszawę, Łódź i Poznań, docierając do stolicy Niemiec o 6.14 rano, nie ma ani jednego wagonu sypialnego, ani kuszetki.

Chodzi o wagony z Chełma przez Łódź Widzew dołączane

w Poznaniu do pociągu IC Ursula do Berlina. Pasażerowie chwalały nowe połączenie, ale narzekają, że do Berlina nie można dojechać korzystając z wagonów sypialnych lub kuszetek. W sprawie tej wpłynęły skargi do parlamentarzystów, a nawet do Ministerstwa Infrastruktury. Wiceminister infrastruktury Piotr Malepszak zabrał głos i wyjaśnił, że problemy, które spotykają pasażerów, nie są winą PKP Intercity.

– Spółka analizowała taką możliwość, ale z uwagi na brak zgody strony niemieckiej, rozwiązanie to nie zostało wdrożone. W konsekwencji wagony sypialne i kuszetki kursują na odcinkach krajowych tych połączeń – wyjaśnia wiceminister.

Dlaczego Niemcy mówią „nein”? Tego minister nie wyjaśnił.

Okazuje się też, że PKP Intercity nie są w stanie włączyć do tego składu wagonów 1 klasy. Z powodów braku odpowiedniego taboru.

Wiceminister Malepszak poinformował też, że PKP Intercity nie mają w planach zakupu lub dzierżawy wagonów sypialnych lub z miejscami do leżenia. Przewoźnik ma za to zamiar skierować do modernizacji ponad 40 posiadanych wagonów sypialnych.

Wszystkie inne nocne pociągi przejeżdżające przez Łódź, a więc IC „Podhalanin” relacji Zakopane - Szczecin oraz „Karkonosze” z Warszawy do Szklarskiej Poręby mają w swoich składach wagony sypialne lub kuszetki.

Bląkała się na ul. Tuwima. Kto ją rozpoznał?

Ta roczna kotka została znaleziona na ul. Tuwima. W niedzielę, 8 marca, trafiła do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Waży 3,3 kg. Jej właściciel lub osoba, która chciałaby ją przysiąć, może zadzwonić pod numery telefonów: 501 437 232, 724 402 447 lub 500 099 995.



FOT. SCHRONISKO-ŁÓDŹ.PL

Temperatura w Łodzi

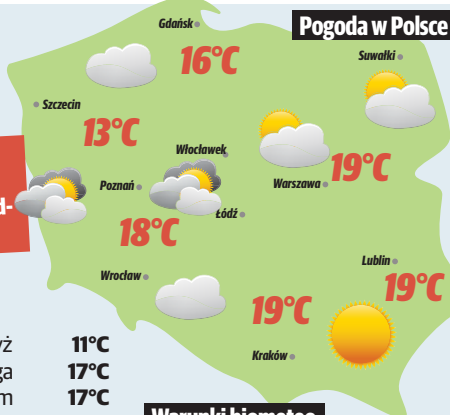
dzień **18°C**
noc **5°C**

Zachmurzenie umiarkowane, wiatr słaby, zachodni.

Dzisiaj w Europie

Ateny	16°C	Paryż	11°C
Berlin	10°C	Praga	17°C
Bruksela	11°C	Rzym	17°C
Dublin	10°C	Sztokholm	7°C
Helsinki	5°C	Wiedeń	14°C
Londyn	12°C	Wilno	14°C
Madryt	12°C	Zagrzeb	19°C

Pogoda w Polsce



Warunki biometeo

TAKIE SOBIE

Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Niedziela
dzień **12°C**
noc **2°C**

Poniedziałek
dzień **9°C**
noc **0°C**

Wtorek
dzień **8°C**
noc **0°C**

Kompleks EC1

TARGI EZOTERYCZNE

Dziś i w niedzielę w Hali Maszyn EC1 (Targowa 1/3) odbędzie się Targi Ezoteryczne. Będą stoiska ze świecami, kadzidłami i amuletami. Będzie można skorzystać z wróżb i rytuałów. Prowadzone będą wykłady i prezentacje na temat wierzeń ludowych, hipnozy i energii dźwięków. Targi można odwiedzić w sobotę w godz. 11-18, w niedzielę od 10 do 17. Bilet normalny na jeden dzień kosztuje 25 zł. (MT)

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

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

EXPRESS
ilustrowany

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

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

Ogłoszenia na telefon 0-800 47-28-52. Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronach ogłoszeniowych

WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o.
Warszawa 02-672, ul. Domaniewska 45

Prezes Zarządu Polska Press Grupy Zenon Nowak
Prezes Makroregionu Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor sprzedaży makroregionu Anna Gałuszka
tel. 502 49 92 57

Marketing Paweł Biernacki
Patronaty: patronaty.lodzkie@polskapress.pl

Projekt graficzny Tomasz Bocheński;

Biuro Prasowe: biuroprasowe@polskapress.pl

Biuro Konsumenta PPG,

e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

DRUK Drukarnia ZPR Media S.A.,

04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS
GRUPA



Prenumerata z dostawą do domu: bok.prenumerata@polskapress.pl, tel. 42 715 80 68
Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych prenumerataprasy@poczta.pl, tel. 12 422 14 85;
dla firm i instytucji: prenumerataprasy@garmondpress.pl;
Kolporter: prenumerata wyłącznie dla firm i instytucji
www.prenumerata.kolporter.com.pl, tel. 41 367 88 88;
Poczta Polska: www.prenumerata.poczta-polska.pl, lub w najbliższym urzędzie pocztowym.

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

Lokatorzy łączą siły, żeby walczyć z właścicielem kamienicy

W Łodzi powstaje kolejne stowarzyszenie lokatorów prywatnych kamienic. Rejestrują je najemcy z ul. Kraszewskiego 20. Będzie to już ósme tego typu stowarzyszenie. W żadnym innym mieście w nie ma tylu oddolnych inicjatyw.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

W Łodzi działają już stowarzyszenia lokatorów mieszających w prywatnych kamienicach przy ul. Żeromskiego 17, Wysokiej 21, Pomorskiej 7, Wojska Polskiego 88, Rewolucji 40 i 20, al. 1 Maja 35 oraz pl. Wolności 6.

Teraz dokumenty do Krajowego Rejestru Sądowego złożyli także mieszkańcy kamienicy przy ul. Kraszewskiego 20. Do tego stowarzyszenia wstąpiło 13 najemców.

Dlatego się zrzeczają?

Założenie stowarzyszenia lokatorów to przede wszystkim ułatwienie w dochodzeniu swoich praw przed sądem. W sytuacji, gdy właściciel kamienicy zmienia warunki umowy najmu mieszkań, znacząco podnosi czynsz i skraca okres wypowiedzenia najmującym, wywołuje to w miesz-

kańcach protest. Niestety, działając osobno, najemca musi sobie radzić sam - od szukania wsparcia prawnego, poprzez złożenie pozwu i udziału w procesie sądowym. Zakładając Stowarzyszenie Lokatorów i decydując się na skorzystanie z pomocy prawnika mieszkańcy dzielą się kosztami. Jest to o tyle istotne, że koszt opinii biegłych jest bardzo wysoki.

Tym już się to opłaciło

Lokatorzy, którzy założyli stowarzyszenia, mają za sobą wygrane sprawy o podwyżki czynszu. Prawomocnie proces z kamienicznikiem wygrali m.in. mieszkańcy budynku przy al. 1 Maja 35.

Teraz swoich racji dochodzą mieszkańcy kamienicy przy ul. Kraszewskiego, którzy skierowali do Sądu Rejonowego pozew, gdy właściciel budynku o 70 proc. podniósł im czynsz. Sprawą ma zająć się mediator.

- Powstanie stowarzyszenia przy ul. Kraszewskiego 20 pokazuje, że lokatorzy coraz częściej decydują się działać wspólnie, zamiast mierzyć się z problemami w pojedynkę - mówi „Expressowi Ilustrowanemu” adwokat Piotr Paduszyński. - Zorganizowana wspólnota ma realną siłę oddziaływania i większe możliwości egzekwowania swoich praw.

Idea stowarzyszeń lokatorskich opiera się na solidarności i wzajemnym wsparciu. Tam, gdzie pojedynczy mieszkaniec często pozostaje bez odpowiedzi, zorganizowana grupa potrafi skutecznie domagać się transparentnych rozliczeń i przestrzegania prawa.

- Każde nowe stowarzyszenie to kolejny krok w stronę budowania świadomej społecz-

ności lokatorskiej w Łodzi - podkreśla mecenas Piotr Paduszyński. - Im więcej mieszkańców zna swoje prawa i potrafi je wspólnie egzekwować, tym trudniej o nadużycia i nieuczciwe praktyki.



O problemach lokatorów prywatnej kamienicy pisaaliśmy w sierpniu 2025 r. Teraz mieszkańcy czekają na wpisanie założonego przez siebie Stowarzyszenia Lokatorów do KRS.



Mieszkańcy kamienicy przy ul. Kraszewskiego skierowali do Sądu Rejonowego pozew, gdy właściciel budynku o 70 proc. podniósł im czynsz. Sprawą ma zająć się mediator.

Uśmiech i mały upominek jak wiosenni terapeuci na oddziale onkologii dziecięcej w CKD

Magdalena Jach

Uśmiech, chwila oddechu od trudnej codzienności i drobne upominki - tak wyglądało wyjątkowe spotkanie z okazji marcowych świąt w łódzkim szpitalu. Fundacja dla Dzieci z Chorobami Nowotworowymi „Krwinka” wspólnie z małymi pacjentami i ich rodzicami świętowała Dzień Kobiet oraz Dzień Mężczyzn.

Świętowano w Klinice Pediatrii, Onkologii i Hematologii Uniwersytetu Medycznego w Centralnym Szpitalu Klinicznym przy ul. Pomorskiej. Jak co roku, wolontariusze fundacji odwiedzili oddział, wnosząc uśmiech, radość i życzliwość.

Drobnymi upominkami obdarowani zostali mali pacjenci onkohematologiczni - nazywani Onkobohaterami - ich rodzice, a także personel medyczny. To właśnie rodziny dzieci zmagających się z chorobą nowo-



Dzięki prezentom mali pacjenci mogą choć na chwilę oderwać się od leczenia i wypełnić czas kreatywną zabawą.



Fundacja dla Dzieci z Chorobami Nowotworowymi „Krwinka” działa już od 31 lat. Jako organizacja rodzicielska wspiera całe rodziny dzieci, walczących z chorobą nowotworową.

tworową często miesiącami żyją w rytmie wyznaczanym przez leczenie, badania i niepewność o przyszłość.

Rodzice większość czasu spędzają przy łóżkach dzieci, zapominając o własnych potrzebach. Dlatego w tym roku także oni otrzymali kosmetyki pielęgnacyjne przekazane przez Delię Cosmetics.

- W szpitalnej codzienności taki drobiazg przypomina, jak ważna jest też chwila troski

o siebie - mówi mama kilkulatniego Kacpra, jednego z pacjentów.

Jak podkreśla Wioleta Pawlik-Nowacka, dyrektor operacyjna fundacji, nawet niewielkie gesty mogą mieć ogromne znaczenie.

Rodzice dzieci na oddziałach onkohematologicznych każdego dnia mierzą się z ogromnym stresem i niepewnością. Chcemy, aby choć przez chwilę poczuli się zauważeni i docenie-

ni. Takie momenty wnoszą do szpitalnej codzienności dużo ciepła i otuchy - mówi.

Niespodzianki czekały również na najmłodszych pacjentów. Dzięki zbiorce zorganizowanej przez rodziców dzieci z Przedszkola nr 62 w Warszawie mali pacjenci otrzymali zabawki sensoryczne z kroplówkami. Wolontariusze wręczali kolorowe papierowe kwiaty wykonane przez przedszkolaki. Do szpitala przywieziono też specjalny plakat z życzeniami i słowami otuchy, przygotowany przez warszawskie dzieci.

Kolejne prezenty: pluszaki, kolorowanki i artykuły plastyczne przekazali podopieczni Przedszkola nr 116 w Warszawie. Dzięki nim mali pacjenci będą mogli choć na chwilę oderwać się od leczenia i wypełnić czas kreatywną zabawą. Fundacja „Krwinka” podkreśla, że takie inicjatywy nie byłyby możliwe bez wsparcia darczyńców i ludzi dobrej woli.

Odpalili maszyny i wyjechali na ulice

Jacek Zemła

**Jest wiatr we włosach, a w żyłach benzyna. Moto-
cykliści po zimowej przer-
wie wyjechali na łódzkie
ulice. Sezon rozpoczęli
w kłębach dymu i zapachu
spalanej gumi.**

W minioną sobotę wielu właścicieli motocykli pojawiło się przy ul. Limanowskiego 156, gdzie zorganizowano Moto Grill z okazji wielkiego otwarcia salonu motocyklowego. Spotkanie miało charakter otwarty i było okazją do towarzyskich spotkań, wymiany doświadczeń oraz integracji lokalnej społeczności motocyklowej. Na miejscu można było sprawdzić swoje umiejętności jazdy na jednym kole na symulatorze wheelie, odwiedzić strefę odzieży motocyklowej,

stworzyć własną koszulkę motocyklową.

Największą atrakcją był widowiskowy pokaz stuntu w wykonaniu Rafała Pasierbka, znanego w świecie motocyklowym jako Stunter13. To jeden z najbardziej rozpoznawalnych polskich stunt riderów i mistrz świata w tej dyscyplinie. Podczas pokazu zaprezentował efektowne ewolucje motocyklowe, w tym jazdę na jednym kole, kontrolowane poślizgi i dynamiczne manewry wykonywane z dużą precyzją.

Jak przystało na wydarzenie o nazwie Moto Grill, nie zabrakło także strefy gastronomicznej. Uczestnicy mogli skorzystać z grilla, foodtrucków i napić się kawy podczas rozmów z innymi miłośnikami dwóch kółek.



Święto miłośników japońskiej popkultury

Miłośnicy popkultury Kraju Kwitnącej Wiśni, a w szczególności mangi i anime, tłumnie stawili się w Centrum Komiksu i Narracji Interaktywnej EC1 na drugiej edycji Kaiju Manga Festiwalu.

Norbert Uram

W miniony weekend w Centrum Komiksu i Narracji Interaktywnej EC1 można było wziąć udział w licznych warsztatach - od tworzenia scrapbookingu, przez naukę japońskiego malarstwa tuszem, aż po podstawy rysowania w stylu mangowym i tworzenia własnych i wyrazistych villainów.

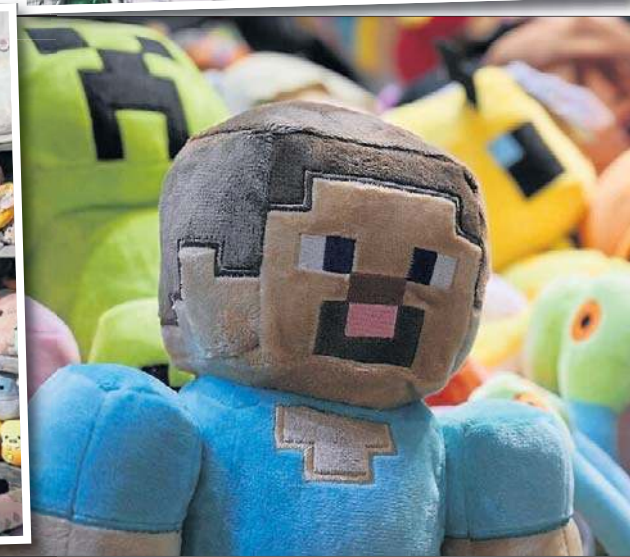
Organizatorzy festiwalu zaprosili wielu ciekawych gości, m.in. Masakatsu Yoshidę, Tomasza Bagińskiego i Bartosza Sztybora. Były spotkania i strefy autografów.

W niedzielę odbył się koncert Masato Yokoe - mistrza shamisen z klanu Sakakoshiryu, w trakcie którego mogliśmy przenieść się do Kraju Kwitnącej Wiśni.

Na Kaiju Manga Festiwalu przygotowano także strefę poświęconą grom z Japonii na różne platformy - od gamecube po ps3 i automaty z Pac Man, Mortal Kombat i NBA Jam. Oczywiście, nie zabrakło także gier muzycznych, które cieszyły się ogromną popularnością.

Była także okazja, aby zagrać w Tekken 5 na... macie do tańczenia - jeśli będziecie mieli okazję, serdecznie polecam Hwoarang'a lub Jin'a Kazamę - są najprostszy!

Oprócz stoisk z mangami i figurkami, można było znaleźć własnoręcznie wykonaną biżuterię, przypinki, naklejki, druki 3D. Miłym zaskoczeniem był brak wysypu stoisk z przedmiotami prosto z pewnej dalekowschodniej platformy zakupowej.



Ulica Lutomierska

Należy do najstarszych w Łodzi. Dziś ta ulica ma 2,4 kilometra długości. Ciągnie się od ul. Zgierskiej, przy Placu Kościelnym, do al. Włókniarzy. Tam jej przedłużeniem jest ul. Wielkopolska. Obecną nazwę zawdzięcza temu, że w pobliżu biegła droga do Lutomierska. Podczas okupacji niemieckiej stała się Hamburger Strasse. Po jej zakończeniu znów była ul. Lutomierską.

Ul. Lutomierska była ulicą gołębiarzy. Każdy kawałek dachu był wykorzystany przez

hodowców gołębi. Organizowali sobie różne zawody.

W czasie wojny ul. Lutomierska znalazła się na terenie Litzmannstadt Ghetto. Na przykład pod numerem 11 mieścił się Urząd Pracy, Wydział Mieszkaniowy. Przez jakiś czas działała tu też kuchnia urzędników.

Natomiast przy ul. Lutomierskiej 13 mieścił się Sąd dla Nieletnich, a także biura żydowskiej straży ogniowej. A przy ul. Wesołej znajdowały się koszary strażackiej. **(AG)**



Ulica przed II wojną światową
- widok na kościół
Wniebowzięcia NMP

FOT. POLSKA.ORG, WIKIPEDIA



Ul. Lutomierska
przy Komendzie
Wojewódzkiej Policji

Łódzkie historie



Kultowy łódzki klub

Anna Gronczewska

To legendarne miejsce. Nie tylko dla Łodzi. Takiego klubu zazdrościli nam inne polskie miasta. „SPATiF” gromadził najwybitniejsze postacie polskiego filmu i sceny. Swoją artystyczną żywotność zakończył wraz z zamknięciem Wytwórni Filmów Fabularnych w Łodzi.

Andrzej Fogiel to łódzki aktor. Jest synem Aleksandra Fogla, pamiętnego Maćka z Bogańca z „Krzyżaków” w reżyserii Aleksandra Forda. Pan Andrzej już w latach sześćdziesiątych był stałym bywalcem „SPATiF-u”.

- W tym klubie się wychowałem! - śmieje się. - Jeszcze jako student przychodziłem tam na obiady, kolacje. Często towarzyszyli mi moi wykładowcy ze szkoły filmowej. Byłem z tego dumny. Bo „SPATiF” był prawdziwą mekką artystów. Nie tylko łódzkich. Tu przychodzili reżyserzy, aktorzy, dziennikarze.

Andrzej Fogiel opowiada, że zwykle rajd po knajpach zaczynał się od „Honoratki”. Tam ko-

ło po południu wpadało się na kawę. Potem odwiedzało się Klub Dziennikarz przy ul. Piotrkowskiej 96, a wieczorem obowiązkowo szło do „SPATiF-u”. Przychodzili do niego aktorzy wszystkich łódzkich teatrów.

- Najwięcej z Teatru Powszechnego - zapewnia aktor. - Najmniej z Teatru Wielkiego. Z tego teatru zwykle przychodził balet. Śpiewacy bali się przezebrać gardło...Odwiedzali też klub reżyserzy, aktorzy, którzy przyjeżdżali do Łodzi kręcić filmy do naszej wytwórni.

Legendą klubu była prowadząca go Janina Zgodzińska. Jak opowiadają aktorzy można było do niego przyjść bez pieniędzy, a najeść się i napić. Pani Janeczka miała specjalny zeszyt do którego wpisywała dłużników. Ale była wyrozumiała, choć nie zawsze.

- Jak pan spłaci chociaż połowę, to dopiero wtedy sprzedam na kreskę - mówiła do niektórych klientów.

Sprzedawała wódkę „czajnikówkę”. Nazwano ją tak, bo nalewano się z czajnika. Można było ją pić na zimno i gorąco. Pani Janeczka już nie żyje. Już w no-

wych czasach opuściła „SPATiF”. Prowadziła restaurację „Fraszka” przy ul. Piotrkowskiej. Kiedyś wiozła samochodem utarg do banku. Na rogu ul. Narutowicza i Sienkiewicza zderzyła się z tramwajem. Zginęła.

Wiele osób marzyło, by być gościem „SPATiF-u”. Ale nie wszedł tam człowiek z ulicy. Musiał mieć osobę wprowadzającą. Przychodzili więc prawnicy, dziennikarze, ale też zaprzyjaźnieni sklepowi, którzy wcześniej załatwili dobry towar.

Bywało, że po złej recenzji teatralnej dziennikarz dostawał od aktora po pysku. Gdy nieżyjący już aktor Michał Szewczyk zwrócił uwagę jednemu z nich, że pominął w swym dziele znakomicie grającego odtwórcę głównej roli Bogusława Sochnackiego, recenzent spokojnie opowiedział: Bij, jestem do tego przyzwyczajony!

Częstym gościem SPATiFu był oczywiście Leon Niemczyk. Kiedyś usiadł przy stoliku i pił kawę. Podszedł do niego jeden z aktorów, niezbyt znany, już po kilku kieliszkach i chciał się dosiąść.



- Nie widzisz, że rozmawiamy, nie przeszkadzaj - powiedział do niego Niemczyk. Intruz nie ustępował. Usiadł, przy okazji wytrącił Niemczykowi filiżankę kawy.

- Oblał kawą Leonowi spodnie - wspominał Michał Szewczyk. - A Leon lubił chodzić w jasnych, wyprasowanych na kancik spodniach. Po tym incydencie Niemczyk wstał i podszedł do bufetu. Wrócił z kawą. Intruz ucieszył się, że o nim pamiętał. A Leon wylał mu tę kawę na spodnie...



FOT. ARCHIWUM

Słodka branża musi pilnować nie tylko smaku

Tysiące pracowników, kilkadziesiąt rynków zbytu. Biznes słodczy, mimo trudności, wciąż ma się dobrze. Na krajowym podwórku od lat istnieją marki, które konsumenci znają i cenią ich jakość.

Katarzyna Zawada

Jak zatrzymać wiernego do tej pory klienta na dłużej? - Bardzo ważne jest to, aby być odpowiedzialnym, rzetelnie informować, inspirować i ciekawić - przekazuje Jan Kolański, prezes i założyciel Colian, uznanej marki w branży spożywczej.

Katarzyna Zawada: Czy ostatni rok firma może zaliczyć do udanych?

Jan Kolański: Z pewnością nie był to łatwy okres. Biznes słodczy mierzył się z wyzwaniami, związanymi z cenami surowców kakaowych, które wymagały od nas dużej ostrożności przy podejmowaniu wielu decyzji - zarówno tych strategicznych, jak i codziennych, operacyjnych. Jednak dla mnie 2025 rok okazał się wyjątkowy z dwóch bardzo ważnych powodów. Po pierwsze, 6 maja ogłosiliśmy włączenie do Grupy Colian niemieckiego producenta okazjonalnych wyrobów czekoladowych - Gubor Schokoladen. To duży sukces naszego zespołu, który już od kilku lat poszukiwał możliwości dalszego rozwoju na arenie międzynarodowej. Zależało nam na bliskim sąsiedztwie z Polską i doskonale uzupełniającym ofertę Colian portfolio produktowym. Dzięki tej transakcji jesteśmy już bezpośrednio obecni na pięciu rynkach.

Jakie są zatem cele na 2026 rok?

Strategia rozwoju Colian na najbliższe lata zakłada równoczesny rozwój kluczowego rynku krajowego i dynamiczną ekspansję zagraniczną. Obecnie sprzedajemy poza Polską

wynosi w Colian 70 proc. Jednocześnie będziemy dalej aktywni lokalnie w Polsce, Niemczech, Francji, Wielkiej Brytanii i Irlandii. Posiadamy tam swoje struktury i intensyfikujemy działania sprzedażowe. Nasze marki są znane, lubiane i cenione za wysoką jakość. Dzięki dbałości o dobry skład i tradycyjne receptury cieszą się one dużym zainteresowaniem konsumentów w wielu krajach.

Skupiamy się więc na zwiększaniu oferty globalnej i jej promocji. Co roku jesteśmy obecni m.in. na targach ISM w Kolonii. Tegoroczna edycja była bardzo udana. Zaprezentowaliśmy szeroką ofertę produktów całej Grupy Colian, w tym również wyrobów sezonowych.

Nasza oferta musi być dostosowana do różnorodnych upodobań i wymagań kulturowych. Obecnie zagraniczne portfolio budowane jest w oparciu o markę parasolową Goplana, która obejmuje szeroki asortyment produktowy, m.in.: ciastka i praliny Coolky (w Polsce znane jako Jeżyki), wafle Family's (Familijne), wafle Albi (Grzeški) oraz cukierki Toffino. Równolegle promujemy wyroby premium Lily O'Brien's, Elizabeth Shaw oraz szeroką propozycję słodczy okazjonalnych Gubor Schokoladen.

Promocja innych marek to jedno, ale ich eksport to drugie. Ten chyba ma się dobrze, prawda? W jakich krajach wasze wyroby cieszą się szczególnym uznaniem?

Ostatnio jedna z naszych obserwatorek w mediach społecznościowych przesłała nam zdjęcia produktów z logo Go-

plana z wyspy Barbados w Ameryce Środkowej. Na sklepowych półkach znalazła tam m.in. praliny Sliwka Plum in Chocolate (w Polsce to Śliwka Nałęczowska) oraz Coolky (ciastka Jeżyki). To bardzo miłe, że nasze działania są zauważalne i przynoszą zamierzone efekty - produkty możemy znaleźć w wielu zakątkach świata. Kraje, w których jesteśmy najbardziej aktywni, to Holandia, Ukraina, Stany Zjednoczone, Chile, Niemcy, Brazylia, Słowacja i Maroko. Z kolei wśród najbardziej popularnych produktów za granicą znajdują się Czekoladki z Kłosa, cukierki Toffino, wafle Alibi (Grzeški) oraz galaretki w czekoladzie od Goplany.

Ceny kakao nie są już takie, jak kiedyś, zmienia się też nieco cały „słodki” przemysł. Do tego dochodzi kwestia opłaty cukrowej. Z jakimi wyzwaniem i jeszcze trzeba się mierzyć?

Ceny kakao w ostatnich miesiącach stabilizują się, co bardzo nas cieszy, ale wciąż nie osiągnęły poziomu sprzed kilku lat. Obecnie dużym wyzwaniem dla sektora są także rosnące koszty pracy, energii i usług oraz nowe regulacje prawne i środowiskowe. Branża napojowa mierzy się z systemem kaucyjnym, który dopiero wszedł w życie. Społeczeństwo wciąż uczy się nowych nawyków związanych ze składowaniem pustych opakowań, co wymaga czasu i edukacji.

Wasze marki są już trochę zakorzenione w świadomości klientów, szukających czegoś słodkiego lub orzeźwiającego na półkach. Macie plany na wprowadzenie nowych produktów, czy lepiej pozostać wiernym temu, co sprawdzone?

Kultowe i cenione przez konsumentów słodczy Colian pozostaną w ofercie i nadal będą aktywnie promowane w różnych kanałach sprzedaży. Pozostaniemy wierni temu, co jest już sprawdzone, nie oznacza to jednak, że nie pojawiają się nowości. W najbliższych miesiącach planujemy kilka ciekawych debiutów rynkowych. Lubimy zaskakiwać. Na ten moment nie mogę więcej zdradzić.

Zagraniczna działalność firmy to też inne marki. Jakby pan ocenił aktywność na rynku niemieckim czy brytyjskim?

Tak, obecnie Colian posiada w portfolio sześć zagranicznych marek: brytyjskie Elizabeth Shaw i Famous Names, irlandzką Lily O'Brien's oraz niemieckie brandy Gubor Schokoladen, Riegelein oraz Friedel. Na Wyspach Brytyjskich aktywnie działamy już od 10 lat i zdążyliśmy bardzo dobrze poznać tamtejszy rynek. W Irlandii jesteśmy nieco krócej - od 2018 roku - ale są to regiony kulturowo dość zbliżone, więc sposób funkcjonowania na obu z nich jest bardzo podobny. Nasze produkty odnoszą tam znaczące sukcesy, zwłaszcza w kategorii pralin.

Na rynku niemieckim obecnie jesteśmy od dawna poprzez ofertę eksportową, jednak działalność bezpośrednia rozpoczęła się dopiero w połowie zeszłego roku. Posiadamy jednak po stronie Gubor Schokoladen bardzo doświadczony zespół, który prowadzi ten biznes na szeroką skalę. Czerpiemy z własnych doświadczeń.

Z pewnością rynek niemiecki jest znacznie bardziej uporządkowany, oparty na rygorystycznych przepisach i jasno określonych zasadach. To także jego ogromna zaleta - biznes jest tam dużo bardziej przewidywalny i stabilny.

Zaczynał pan od ziół i przypraw. Skąd pomysł, aby pójść dalej?

Biznesy przyprawowy i słodczy są do siebie podobne - oba należą do branży FMCG i mają ten sam typ klienta, choć rynek słodczy jest oczywiście znacznie większy. W przyprawach zaczęliśmy pod marką Ziolopec, a następnie rozwijaliśmy Appetite, która nadal funkcjonuje na rynku.

W 2003 roku włączyliśmy do naszego portfolio bydgoską Jutrenkę, co było pierwszym krokiem w kierunku budowy słodkiej części naszego biznesu.

W kolejnych latach do Grupy Colian dołączyły takie marki jak Goplana, Grzeški oraz Hellena, znana z kultowej Oranżady Hellena. Przejęcie brandu napojowego było dużym wyzwaniem - brakowało nam doświadczenia w tej branży, know-how oraz właściwego wyczucia rynku. Długo walczyliśmy o odzyskanie pozycji w tym segmencie. Choć marka osiągnęła ogromny sukces i jest numerem jeden w kategorii oranżad, drugi raz nie zdecydowałbym się na jej zakup. Kosztowało to nasz zespół wiele pracy i wysiłku. Kolejne przejścia dotyczyły już wyłącznie marek słodczych, co okazało się znacznie łatwiejsze.

Przez lata obserwował pan, jak zmienia się biznes. Jak dzisiaj przyciąga się klien-

ta? Doba technologii, mediów społecznościowych i krzykliwych reklam to szansa czy przekleństwo dla przedsiębiorców?

Nie postrzegam reklamy jako przekleństwa. Każda forma promocji jest wartościowa, o ile pozostaje w zgodzie z obowiązującym prawem i nie narusza ogólnie przyjętych zasad etyki. Bardzo ważne jest to, aby być odpowiedzialnym - informować, inspirować i ciekawić, a nie manipulować lub wprowadzać w błąd.

Współczesny marketing daje mnóstwo możliwości i dzięki nim firmy mogą docierać do odbiorców w sposób bardziej interaktywny i spersonalizowany. Nowe technologie czy media społecznościowe są częścią naszej codzienności i pozwalają zbudować autentyczne relacje z klientami. Z drugiej strony współczesny konsument jest coraz bardziej wymagający i nieustannie bombardowany niezliczoną ilością reklam. Trzeba być wyjątkowo kreatywnym, by przebić się ze swoją narracją w tym gąszczu informacji i zwrócić jego uwagę.

Rozwój to nie tylko dbanie o brand, to także działania czysto infrastrukturalne. Kiedy ruszy rozbudowa zakładu w Opatówku? Czy gdzieś jeszcze planowane są prace?

Budowa zakładu jest dla nas strategicznym celem. Jesteśmy na końcowym etapie prac projektowych i liczymy na szybkie procedowanie w urzędach samorządowych oraz u dostawców mediów. Zależy nam na szybkiej realizacji, ale niestety polskie przepisy hamują wiele działań.



- Nasza oferta musi być dostosowana do różnorodnych upodobań i wymagań kulturowych - przekazuje Jan Kolański.

FOT. COLIAN

● Atrakcje turystyczne

Ścieżka Hochbergów została poprowadzona wokół Książa. Zamek to jedna z najpiękniejszych rezydencji w Polsce.



Najpiękniejsza trasa spacerowa Dolnego Śląska

Ścieżka Hochbergów ma wszystko: zapierające dech w piersiach widoki na Zamek Książ, malowniczy las, widowiskowy wąwóz, romantyczne ruiny. To najpiękniejsza trasa spacerowa na Dolnym Śląsku, a może i w całej Polsce. Sercem trasy jest wąwóz Pełcznicy, jeden z najbardziej spektakularnych przykładów doliny przełomowej w Sudetach.

Emil Hoff

Ścieżka Hochbergów jest szlakiem spacerowym stworzonym przez właścicieli tychże ziem: Hochbergów. Sercem trasy jest wąwóz Pełcznicy, jeden z najbardziej spektakularnych przykładów doliny przełomowej w Sudetach. Przejście trasy zajmuje około 2 godzin. Ścieżka Hochbergów nie przez przypadek jest tak piękna. Wyznaczono ją jeszcze w XVIII w. na życzenie i użytek członków potężnego rodu Hochbergów. Nie jest to jednak bynajmniej nudna, wygodna aleja starych drzew, lecz leśny szlak z prawdziwego zdarzenia.

Zamek Książ to jedna z głównych atrakcji Dolnego Śląska. Nic dziwnego - całe rodziny mogą się tu dobrze bawić przez dobrych kilka dni, zabytkowa siedziba rodu Hochbergów doskonale więc nadaje się na weekendową wycieczkę.

Niestety, wielka popularność obiektu oznacza, że czasem trzeba trochę postać w kolejce, by móc rozpocząć zwiedzanie. Przy ładnej pogodzie szkoda jednak tracić czas. Lepiej skorzystać z niezwyklej atrakcji, jaka czeka na turystów nie

w samym Zamku, lecz wokół niego. To tzw. Ścieżka Hochbergów, być może najbardziej malownicza trasa spacerowa na Dolnym Śląsku, a może i w całej Polsce.

Co musisz wiedzieć przed wyruszeniem na Ścieżkę Hochbergów?

Ścieżka Hochbergów nie przez przypadek jest tak piękna. Wyznaczono ją jeszcze w XVIII w. na życzenie i użytek członków potężnego rodu Hochbergów. Nie jest to jednak bynajmniej nudna, wygodna aleja starych drzew, lecz leśny szlak z prawdziwego zdarzenia. Przed wyruszeniem na wycieczkę musisz więc wiedzieć kilka rzeczy.

Ścieżka Hochbergów prowadzi w pętli wokół Zamku Książ, wzdłuż rzeki Pełcznicy, i zapewnia wspaniałe widoki oraz mocne wrażenia. Niektóre odcinki będą bowiem po dość stromych zboczach Wąwozu Książ (malowniczy jar osiąga głębokość 80 m!) i wymagają jakiejś takiej kondycji, żeby się po nich wspinać. Nie wszędzie zamontowano barierki zabezpieczające, więc osoby z lękiem wysokości muszą szczególnie uważać.

Na Ścieżkę Hochbergów należy wybierać się tylko przy do-

brej pogodzie, nigdy po deszczu, bo mokry szlak jest śliski i niebezpieczny.

Trasa nadaje się dla dzieci (z zachowaniem ostrożności), ale nie dla wózków dziecięcych.

Po Ścieżce Hochbergów można spacerować z psem, ale czworonóg musi być prowadzony na smyczy.

Pętla od Zamku do Zamku

Ścieżka Hochbergów ma formę pętli o łącznej długości ok. 4,5 km (chyba że przedłużysz sobie wycieczkę, obierając drogę wychodzącą na Palmiarnię - wtedy do przejścia jest nawet 10 km). Klasyczna trasa prowadzi spod Zamku Książ do ruin Starego Książa i z powrotem do Zamku.

Ile się idzie Ścieżką Hochbergów? Trasę można pokonać w ok. 2 godziny, z młodszymi dziećmi w 3 godziny.

Czy Ścieżka Hochbergów jest w ogóle otwarta?

Tak, Ścieżka Hochbergów pozostaje otwarta dla turystów.

Niektórzy mogą mieć wątpliwości po tym, jak fragment ścieżki zawalił się w 2023 r. i dotąd nie został odbudowany. W planach jest zastąpienie kawałka zabytkowego muru, po którym

wiodła trasa, metalową kładką długą na 35 m, ale projekt nie został jeszcze zrealizowany.

Na szczęście Ścieżka Hochbergów jest nadal otwarta, tyle że nie cała. Turyści nie mogą przejść odcinka żółtego szlaku, wiodącego przez Wąwóz Książ. Trzeba skorzystać z obejścia czerwonym szlakiem, które zaczyna się za Łąbędzim Stawem i prowadzi do Starego Książa.

Gdzie zacząć wędrówkę?

Jest kilka wejść na Ścieżkę Hochbergów. Ponieważ trasa ma formę pętli, miejsce wejścia na nią i kierunek marszu nie mają większego znaczenia - nie zgubisz się. Jeśli jednak chcesz zobaczyć wszystkie atrakcje na szlaku, proponuję wejść na Ścieżkę Hochbergów przy samym Zamku Książ. Między kasami i parkingiem skieruj się w prawo i kieruj się znakami wskazującymi zielony szlak lub pomnikowy cis Bolko.

Niektórzy turyści zamiast z Zamku zaczynają wycieczkę np. koło Palmiarni w Wałbrzychu na południu lub przy kościele św. Anny w Świebodzicach na północy.

Atrakcje na trasie

Ścieżka Hochbergów pełna jest malowniczych mostków, platform widokowych, wysokich na kilkadziesiąt metrów skał. Znajdziecie przy niej również romantyczne ruiny zamku!

Pierwszą atrakcją na szlaku jest tzw. północny punkt widokowy, z którego rozpościera się wspaniała panorama okolicy z zachodnią ścianą Zamku Książ.

Maszeruj dalej, a dojdiesz do największego cisu w całych Sudetach. To cis Bolko, pomnik przyrody, liczący sobie nawet do 600 lat.

Ciekawym miejscem na trasie jest tzw. Łąbędzi Staw. Kiedyś była tu wyspa wyrastająca z niewielkiego jeziora, ale staw wysychł już ponad 100 lat temu. Dziś można tu oglądać niewielki wzgórek, na którym do niedawna stał grobowiec zmarłych tragicznie dzieci Jana Henryka VI Hochberga. Niestety, płyta nagrobna została rozbита przez wandalów w 2022 r.

Dalszy odcinek Ścieżki Hochbergów prowadzi do malowniczego Wąwozu Książ, wyrastającego nad korytem rzeki Pełcznicy. To właśnie tutaj ścieżka wije się po stromych zboczach i drewnianych mostkach, przerzuconych nad urwi-

skami, a nawet w jednym miejscu przechodzi przez wykuty w skale krótki tunel. Niestety, z powodu zaważenia się odcinka szlaku w 2023 r. ta część Ścieżki Hochbergów jest zamknięta. Zamiast podążać żółtym szlakiem, turyści muszą wchodzić na czerwony, który zaprowadzi ich do kolejnej atrakcji.

Ścieżka Hochbergów prowadzi następnie do ruin tzw. Starego Książa. Powstał tu pierwszy w okolicy warowny gród, jeszcze w X w. Jego ruiny zostały przebudowane przez Hochbergów. Nie odbudowali oni jednak dawnej twierdzy, lecz wzniesli sztuczne, romantyczne ruiny, zgodne z ówczesnie panującą modą. Ruiny służyły Hochbergom jako miejsce przyjęć, pikników i postojów w czasie polowań. Dziś mogą je zwiedzać turyści. Ważną atrakcją jest też doskonały punkt widokowy tuż obok Starego Książa.

Dalej Ścieżka Hochbergów prowadzi z powrotem do Zamku Książ. Kończy się w parku zamkowym, niedaleko głównego wejścia.

Można też przejść dalej na południe, aż do Palmiarni w Wałbrzychu. Taka trasa liczy łącznie ok. 10 km długości.

Zaćma może rozwijać się długo bez wyraźnych dolegliwości

„Krople i suplementy nie wyleczą zaćmy - skuteczne leczenie zaczyna się na sali operacyjnej” - mówi dr n. med. Olga Domańska, kierownik Oddziału Okulistyki WSS w Częstochowie.

Najczęstszym i najważniejszym objawem zaćmy jest spadek ostrości widzenia.

FOT. PIOTR OJCZYK/POLSKA PRESS

Marianna Dufek

Zaćma stanowi zagrożenie wtedy, gdy trwa bardzo wiele lat i osiąga stadium zaćmy dojrzałej. Może ona wówczas powodować wzrost ciśnienia wewnątrzgałkowego, a nawet prowadzić do zapalenia oka czy bólu. Są to jednak bardzo zaawansowane stadia choroby.

Zaćma przez wielu pacjentów traktowana jest jako naturalna konsekwencja starzenia. Czy rzeczywiście jest to choroba „nieunikniona”?

W dużej mierze tak, ponieważ głównym czynnikiem ryzyka rozwoju zaćmy jest wiek. Czy jest ona jednak całkowicie nieunikniona? Nie tylko wiek decyduje o tym, że u niektórych pacjentów zaćma rozwija się - czasem nawet dość wcześnie. Z kolei inni mają 80 czy 90 lat i nigdy nie będą potrzebować operacji zaćmy. Zdarza się to wprawdzie rzadko, ale jest możliwe.

Jakie są najczęstsze przyczyny rozwoju zaćmy i czy zawsze mają one związek z wiekiem?

Bardzo dużą rolę odgrywają również czynniki genetyczne. U osób, które nadużywają alkoholu, nikotyny bądź innych używek, a także u tych, które przyjmują niektóre leki, zaćma rozwija się znacznie częściej. Genetyki nie da się „przeskoczyć” - bagaż, który otrzymujemy od swoich przodków, jest w pewnym sensie nieunikniony. U osób pochodzących z rodzin, w których zaćma pojawiała się wcześniej, obserwujemy, że

także ich potomkowie - dzieci i wnuki - zmagają się z nią w młodszych wiekach. Z kolei ci szczęśliwcy, których dziadkowie i rodzice do późnej starości nie wymagali operacji zaćmy, najczęściej również nie potrzebują takiego zabiegu wcześniej albo w ogóle. Dodatkowo mamy dziś do czynienia z wyraźnym starzeniem się społeczeństwa. Żyjemy coraz dłużej, a coraz większy odsetek naszych pacjentów stanowi osoby w zaawansowanym wieku.

Jakie pierwsze objawy powinny skłonić pacjenta do wizyty u okulisty?

Najczęstszym i najważniejszym objawem jest spadek ostrości wzroku, czyli pogorszenie widzenia, którego nie jesteśmy w stanie wyrównać mimo noszenia dobrze dobranych okularów. Część pacjentów jako pierwszy lub jeden z pierwszych objawów zgłasza również podwójne widzenie. Pierwszym objawem zaćmy bywa też pozorna poprawa ostrości wzroku, szczególnie do blizy. Zażmowa jądrowa powoduje, że u wielu pacjentów widzenie do blizy w sposób zaskakujący się poprawia. W początkowym etapie jej rozwoju pacjenci często zgłaszają właśnie poprawę ostrości wzroku do blizy przy jednoczesnym pogorszeniu widzenia do dali. Jeżeli jest to wczesny etap zaćmy, nie zawsze musimy się spieszyć z zabiegiem, ponieważ pacjenci odczuwają pewną korzyść z tego, że zaczęli dobrze widzieć z bliska.

Czy zaćma może rozwijać się długo bez wyraźnych dolegliwości i zostać wykryta przypadkowo?

Bardzo często tak właśnie jest. To wręcz typowy przebieg rozwoju tej choroby. U pacjentów, którym zaćma nie przeszkadza, u których zostaje ona rozpoznana przypadkowo, mimo że nie zgłaszają pogorszenia ostrości wzroku, pojawia się dla mnie bardzo kontrowersyjna kwestia - czy takich pacjentów należy operować. Wskazaniem do operacji jest bowiem pogorszenie widzenia. U pacjentów, którzy nie zauważyli u siebie objawów zaćmy, a podczas badania słyszą, że pojawiają się pierwsze zmiany, osobiście zalecałabym dużą ostrożność w podejmowaniu decyzji o zbyt wczesnym operowaniu zaćmy, której pacjent sam nie odczuwa.

Pacjenci często pytają, czy da się „zatrzymać” zaćmę kroplami lub suplementami. Jak wygląda dziś stan wiedzy medycznej w tym zakresie?

Od bardzo dawna na rynku znajduje się mnóstwo preparatów, które rzekomo mają nas odmłodzić, uzdrowić, zatrzymać, a nawet cofnąć zaćmę. Muszę to wyraźnie powiedzieć: żaden preparat nie jest w stanie wyleczyć zaćmy - ani krople, ani suplementy diety. Istnieje wiele badań, przy czym trzeba dodać, że często są one wspierane przez firmy farmaceutyczne produkujące te specyfiki, co rodzi pewne wątpliwości co do ich pełnej obiektywności. Są badania wskazujące, że część suplementów diety, a także niektóre krople, mogą spowalniać ten proces, czyli u osób je stosujących zaćma może rozwijać się nieco wolniej. Osobiście mam duży dystans do tych doniesień i uważam,

że jedynym skutecznym leczeniem zaćmy jest operacja - u tych pacjentów, u których choroba rzeczywiście się rozwija.

Operacja jest obecnie jedyną skuteczną metodą leczenia zaćmy. Na czym polega ten zabieg i dlaczego uznawany jest za jeden z najbezpieczniejszych w medycynie?

Wiele zależy od tego, co rozumiemy pod pojęciem bezpieczeństwa. Jeżeli mówimy o bezpieczeństwie życia pacjenta, to zdecydowanie można powiedzieć, że operacja zaćmy należy do najbezpieczniejszych zabiegów chirurgicznych. Zdecydowana większość operacji wykonywana jest w znieczuleniu miejscowym, co oznacza, że pacjenci nie są narażeni na ryzyko związane ze znieczuleniem ogólnym - a to ma ogromne znaczenie, zwłaszcza u osób w podeszłym wieku. Pacjentami poddawani operacji zaćmy są najczęściej osoby starsze, często obciążone innymi chorobami przewlekłymi, dlatego wyeliminowanie ryzyka związanego ze znieczuleniem ogólnym jest istotnym elementem bezpieczeństwa zabiegu. Sama technika operacji zaćmy została dopracowana do bardzo wysokiego poziomu. Można powiedzieć, że uczymy się tego zabiegu od tysięcy lat - pierwsze próby leczenia zaćmy podejmowano już w starożytnym Egipcie. Współczesna chirurgia okulistyczna osiągnęła w tej dziedzinie niemal perfekcję. Obecnie zabieg wykonywany jest z bardzo małego cięcia, zazwyczaj o szerokości około 2 milimetrów, co sprawia, że nie wymaga on szycia oka ani

zamykania rany szwami. Usunięcie zmętniałej soczewki odbywa się metodą fakoemulsyfikacji, czyli rozbijania mas zaćmowych za pomocą ultradźwięków. Następnie do torebki soczewki wszczepiany jest implant - sztuczna soczewka wewnątrzgałkowa. W większości przypadków zabieg kończy się bez konieczności zakładania szwów, co przekłada się na bardzo dobre warunki gojenia oraz szybki powrót pacjenta do codziennego funkcjonowania.

Jak wygląda rekonwalecencja po operacji zaćmy i jak szybko pacjent może wrócić do codziennych aktywności?

Z reguły pacjenci bardzo szybko wracają do codziennych zajęć. Trzeba pamiętać, że większość osób operowanych z powodu zaćmy to pacjenci w podeszłym wieku, którzy nie wykonują ciężkiej pracy fizycznej ani czynności przeciwwskazanych po takim zabiegu. Oglądanie telewizji, korzystanie z komputera czy czytanie książek - o ile pozwala na to ostrość wzroku - absolutnie nie jest przeciwwskazane. Większość pacjentów już po kilku dniach wraca do tych aktywności. Proste zakupy czy podnoszenie niewielkich ciężarów rzędu 2-3, a nawet 5 kilogramów również nie stanowią problemu. Ostrzegając pacjentów przed dźwiganiem, mamy na myśli raczej ciężkie prace, takie jak remonty czy podnoszenie mebli, a nie torby z zakupami. Takie codzienne czynności pacjenci mogą wykonywać spokojnie już kilka dni po zabiegu, ciesząc się poprawą ostrości wzroku i normalnym funkcjonowaniem.

Diagnozowanie

W praktyce okulistycznej proces kwalifikacji ma charakter dwuetapowy. Pierwszy etap odbywa się w poradni okulistycznej lub gabinecie i często prowadzony jest przez okulistów z dużym doświadczeniem klinicznym.

Na tym etapie konieczne jest przeprowadzenie pełnego badania okulistycznego - nie tylko potwierdzenie obecności zaćmy, ale również dokładna ocena innych struktur oka.

Czynniki ryzyka

Głównym czynnikiem ryzyka rozwoju zaćmy jest wiek. Bardzo dużą rolę odgrywają również czynniki genetyczne. U osób, które nadużywają alkoholu, nikotyny bądź innych używek, a także u tych, które przyjmują niektóre leki, zaćma rozwija się znacznie częściej.

Operacja

Operacja zaćmy należy do najbezpieczniejszych zabiegów chirurgicznych.

Zdecydowana większość operacji wykonywana jest w znieczuleniu miejscowym, co oznacza, że pacjenci nie są narażeni na ryzyko związane ze znieczuleniem ogólnym - a to ma ogromne znaczenie, zwłaszcza u osób w podeszłym wieku.

Kwalifikacja do zabiegu

Drugi etap kwalifikacji odbywa się już w oddziale okulistycznym, czyli w ośrodku wykonującym operacje.

Chirurg okulistyczny powinien przedstawić pacjentowi zarówno możliwe korzyści, jak i potencjalne powikłania związane z zabiegiem oraz odpowiedzieć na wszystkie pytania i wątpliwości pacjenta.

Anginka to prawdziwy hit. Odświeży powietrze, ozdobi mieszkanie

Tak zwana anginka to roślina, która ma mnóstwo zalet.

Tak zwana anginka, czyli geranium, albo pelargonium pachnąca, to wyjątkowo pożyteczna roślina doniczkowa. Do tego wygląda pięknie, a jej liście mają przyjemny, odświeżający zapach.

I. Burkowska, K. Laszczak

Geranium jest rośliną pochodzącą z południowej Afryki. W Europie pojawiło się ono w latach trzydziestych XX wieku. W naturalnych warunkach anginowiec rośnie jako dość duży krzew, a w klimacie południowoeuropejskim uprawia się go na plantacjach.

W Polsce anginka była popularna przed laty i często kojarzy się ją z rośliną z „babcinego parapetu”. Jednak, jak na wiele roślin, wróciła na nią moda. Przez dłuższy czas była trudna do zdobycia, ale obecnie pojawia się w kwiatniach i marketach (choć trafienie nią wymaga pewnej dozy szczęścia). Za to bez większego trudu można ją nabyć przez internet. Sadzonki anginki kosztują od około 20 do około 40 zł, w zależności od wielkości.

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

Jak wygląda anginka, czyli geranium?

Geranium jest rośliną wieloletnią o gałęzistych, drewniejących pędach. Ma jasnozielone liście na długich ogonkach, a całą roślinę pokrywają drobne włoski. Pod nimi znajdują się gruczoły, a w nich - olejki eteryczne o delikatnym cytrynowo-różanym zapachu. Anginka wydzielą ten zapach nawet po lekkim trąceniu rośliny, dlatego działa trochę jak naturalny odświeżacz powietrza.

Ta roślina także kwitnie, choć w doniczkach robi to rzadko. Jej kwiaty przypominają kwiaty pelargonii bluszczolistnych, ale są drobniejsze. Najczęściej mają różowy kolor. Częściej zakwitają okazy trzymane latem na dworze (albo uprawiane w gruncie, co jest możliwe np. na południu Europy; można tam spotkać te rośliny w bardzo okazałej wersji).

Miejsce, światło i ziemia

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

Trzeba też uważać na mączliki, czyli białe muszki, które uwielbiają mięsiste liście tych roślin (oraz innych pelargonii, w szczególności angielskich).

Anginka dobrze rośnie w żyznej, ale przepuszczalnej ziemi. To ważne szczególnie zimą, kiedy wzrasta jej wrażliwość na nadmiar wody.

Podlewanie latem i zimą

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

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

Pamiętaj też, że ta roślina nie lubi moczenia liści (nie zraszaj jej).

Jak przycinać geranium? Nie bój się tego

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

czy uszczykiwać same końcówki pędów.

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

A ścięte pędy i liście możemy wykorzystać na różne sposoby. Jednym z nich jest pozyskanie większej liczby anginek, bo bardzo łatwo ją w ten sposób rozmnożyć.

Roślina pomocna przy wielu dolegliwościach

Liście anginki są pomocne przy wielu dolegliwościach, m.in.

- w reumatyzmie - trzeba sporządzać z nich okłady na bolące miejsca,

- pomagają na ból uszu - podobno skutecznie działa wkładanie do nich świeżych liści (owiń je w cienki gazik i nie wkładaj głęboko) lub olejku z nich,

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

Zastosowanie w kuchni

Listki i kwiaty geranium można kandyzować, by wykorzystać je do dekoracji ciast i deserów. Dodatkowo wieczorna inhalacja z liści geranium działa na niektóre osoby nasennie. Osoby, które sporo się stresują, mogą pić uspokajającą lemoniadę z geranium.

Liście mogą być także dodatkiem do potraw. Można je dodać do herbaty, co polepszy jej aromat (i nada smak kojarzący się z herbatą typu Earl Grey); natomiast kuchnia południowoeuropejska używa ich jako dodatku do sosów, dżemów, słodkiego pieczywa.



FOT. KATARZYNA LASZCZAK

FOT. WIKIPEDIA

W święta ma być pysznie, kolorowo i pachnąco

Dorota Burak, właścicielka cukierni „Dorotka”: - Z naszych wieloletnich obserwacji wynika, że najczęściej wypiekamy babek drożdżowych, piaskowych, a także mazurków.

Paula Goszczyńska

**Serniki wypełnione baki-
liami, pięknie ozdobione
mazurki czy tradycyjne
babki piaskowe. To właśnie
między innymi te wypieki
niezmiennie kojarzą nam
się ze świętami Wielkiej
Nocy. Ma być pysznie,
kolorowo i pachnąco.**

Przygotowania dobrze zacząć już wcześniej, choć ciasta najlepiej smakują, gdy są świeże. O tym wyjątkowym czasie i ofercie wielkanocnej porozmawialiśmy z Dorotą Burak, która od 20 lat prowadzi w Kielcach cukiernię „Dorotka”.

Wielkanoc to niewątpliwie wyjątkowy czas i jedno z piękniejszych świąt w ciągu roku. Budząca się do życia przyroda i coraz częściej pojawiające się słońce nastrojają optymistycznie i sprawiają, że przygotowania są przyjemne i pełne uśmiechu. To też bardzo gorący czas dla cukierni.

- Już kilka tygodni przed świętami zaczynamy zapisy na ciasta i desery. Z naszych wieloletnich obserwacji wynika, że najczęściej wypiekamy babek drożdżowych, piaskowych, a także mazurków. Poza tym oczywiście klienci zamawiają serniki zarówno w wersji tradycyjnej, jak i z malinami - mówi Dorota Burak, właścicielka cukierni „Dorotka”. - Zawsze musi

być tradycja, ale dodatkowo ludzie chcą też spróbować czegoś innego, bardziej oryginalnego - dodaje.

Trendy w cukiernictwie nieustannie się zmieniają, a ostatnio cały czas króluje pistacja. - Oczywiście również my staramy się nadążyć za modą i można u nas znaleźć ofertę deserów z pistacją. W minionym roku dużym zainteresowaniem cieszyły się serduszka dubajskie, czyli 50-gramowe czekoladki w kształcie serca z nadzieniem z ciasta kataifi i pasty pistacjowej, jak również eklerki czy rurki nadziane masą pistacjową oraz ciasta z takim nadzieniem. Tu jednak zwracam uwagę, że nadzienie musi być naprawdę wysokiej jakości i o głębokim smaku. Na pewno na święta wielkanocne również nie zabraknie inspiracji - podkreśla właścicielka „Dorotki”.

Jakość to bardzo ważna kwestia, która dotyczy każdego wypieku. - Na jakość składają się wszystkie składniki. W cukierni nie stosujemy żadnych półproduktów, czy ulepszcaczy. Musi być mąka, cukier, mleko, jajka, drożdże, najlepsze czekolady, pasty. Produkt musi być premium.

Wyroby cukiernicze oferowane w naszym zakładzie produkowane są ze sprawdzonych, starych receptur przez najlepszych cukierników.

Do tego dochodzi czas pieczenia, temperatura. To wszystko składa się w całość, która na końcu smakuje. Nie można iść na skróty, bo klient od razu to wyczuje - mówi Dorota Burak, która ma już 20-letnie doświadczenie w prowadzeniu cukierni.

Specjalnie dla naszych czytelników pani Dorota zdradza prosty przepis na sernik, który świetnie sprawdzi się na święta i nie tylko. - Potrzebujemy 1 kilogram dobrej jakości sera białego tłustego, 8 jajek, 2 łyżki budyniu waniliowego, kostkę masła, 20 dag cukru, trochę prawdziwej pasty z wanilii lub cukru waniliowego. Ser mielemy kilkakrotnie. Żółtka ucieramy z cukrem i dodajemy do nich ser. Białka ubijamy na pianę, a masło rozpuszczamy i nieco studzimy. Dodajemy do miski z żółtkami i dosypujemy budyniu, cukier i wanilię. Wszystko mieszamy. Pieczemy w 170 stopniach przez około godzinę.

Warto obserwować, żeby się nie przypalił - radzi nasza rozmówczyni. - Na koniec ciasto można polać dowolną polewą, na przykład pastą pistacjową i posypać pokruszonymi pistacjami. I mamy sernik w trendzie. Można również po prostu posypać cukrem pudrem - podpowiada.

Oferta cukierni „Dorotka” to klasyki, które skradły serca

klientów, ale też nowości, które wprowadzane są bardzo regularnie.

- Nieustannie dbamy o powiększenie naszej oferty asortymentowej, o nowe wyroby piekarskie i cukiernicze, wsłuchując się w gusta i preferencje naszych klientów. To dla nas ważne, by spełniać ich oczekiwania - podsumowuje Dorota Burak.

Mazurek z czekoladą i migdałami

Składniki na ciasto: 200 g mąki pszennej, 150 g masła, 100 g mielonych migdałów, 70 g cukru, 1 jajko, szczypta soli.
Składniki na nadzienie: 100 g gorzkiej czekolady, 150 g powideł śliwkowych, 200 g mlecznej czekolady, 150 ml śmietanki kremówki 30%.
Do dekoracji: migdały.

Składniki na ciasto: mąkę pszenną, masło, mielone migdały, cukier, jajko i sól, wymieszaj, zlepij w kulę i schłódź w lodówce przez godzinę. Ciasto rozwałkuj i przełóż do tortownicy o średnicy 25 cm. Przy brzegach zostaw wyższy rant. Ciasto nakłuj widelcem i wstaw na 20 minut do lodówki. Formę z ciastem przełóż do piekarnika o temperaturze 170 stopni i piecz około 35-40 minut. Ostudź ciasto, a na wystudzonym spodzie rozprosz powidlą śliwkowe. Śmietankę umieść

w garnku i podgrzej. Nie doprowadzaj do wrzenia. Czekoladę drobno posiekaj, dodaj do śmietanki, odczekaj 2 minuty i wymieszaj. Masę czekoladowo-śmietanową wylej na powidlą. Mazurek udekoruj migdałami.

Babka piaskowa

Składniki: 4 duże jajka, 125 g masła Łaciata, 140 g mąki pszennej tortowej, 160 g mąki ziemniaczanej, 1 opakowanie budyniu śmietankowego, 50 g cukru, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka skórki startej z cytryny, sok z 1 cytryny, 4 łyżki bułki tartej, Do dekoracji: 1 łyżka cukru pudru.

Piekarnik nastawiamy na 180° (góra-dół). Masło ucieramy z cukrem na puszystą masę. Oddzielamy żółtka od białek. W trakcie ucierania masła dodajemy po jednym żółtku, dolewamy sok wyciśnięty z cytryny i skórkę cytrynową. Pod koniec miksovania dodajemy przesianą mąkę pszenną z mąką ziemniaczaną, budyń śmietankowy i proszek do pieczenia. Białka ubijamy na sztywną pianę i dodajemy po łyżce do utartego ciasta. Wszystkie składniki mieszamy delikatnie szpatułką. Formę na babkę smarujemy cienko masłem i obsypujemy bułką tartą. Ciasto przelewamy i pieczemy

przez 30 minut. Upieczona babka jest rumiana i odstaje od boków foremki. Lekko ciepłą babkę piaskową oprószyć przed podaniem cukrem pudrem.

Pascha migdałowa

Składniki: 500 g twarogu tłustego Mazurski Smak, 200 g cukru pudru, 5 żółtek z jajek ugotowanych na twardo, 2 żółtka płynne, 120 g masła Łaciata, 2 łyżki mascarpone MlekoPol, 1 laska wanilii, 2 łyżki posiekanych migdałów, 2 krople esencji migdałowej, 50 g rodzynek.

Mieszamy twaróg z cukrem pudrem i żółtkami z jajek ugotowanych na twardo. Następnie dodajemy surowe żółtka i mieszamy do momentu uzyskania jednolitej masy. Do twarogu dodajemy miękkie masło o, mascarpone i nasiona wanilii. Wlewamy esencję migdałową oraz posiekane drobno migdały. Mieszamy na niskich obrotach, aż uzyskamy gładką masę. Rodzynki zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 5 minut do namoczenia. Odcedzone rodzynki dodajemy do masy serowej. Miskę wykładamy gazą i napełniamy masą serową. Paschę migdałową wstawiamy do lodówki na 8 godzin. Można także na całą noc. Przed podaniem dekorujemy płatkami migdałowymi.



Dorota Burak, właścicielka cukierni „Dorotka”.

FOT. DAWID EUKASIK



Mazurek z czekoladą i migdałami

FOT. ARCHIWUM



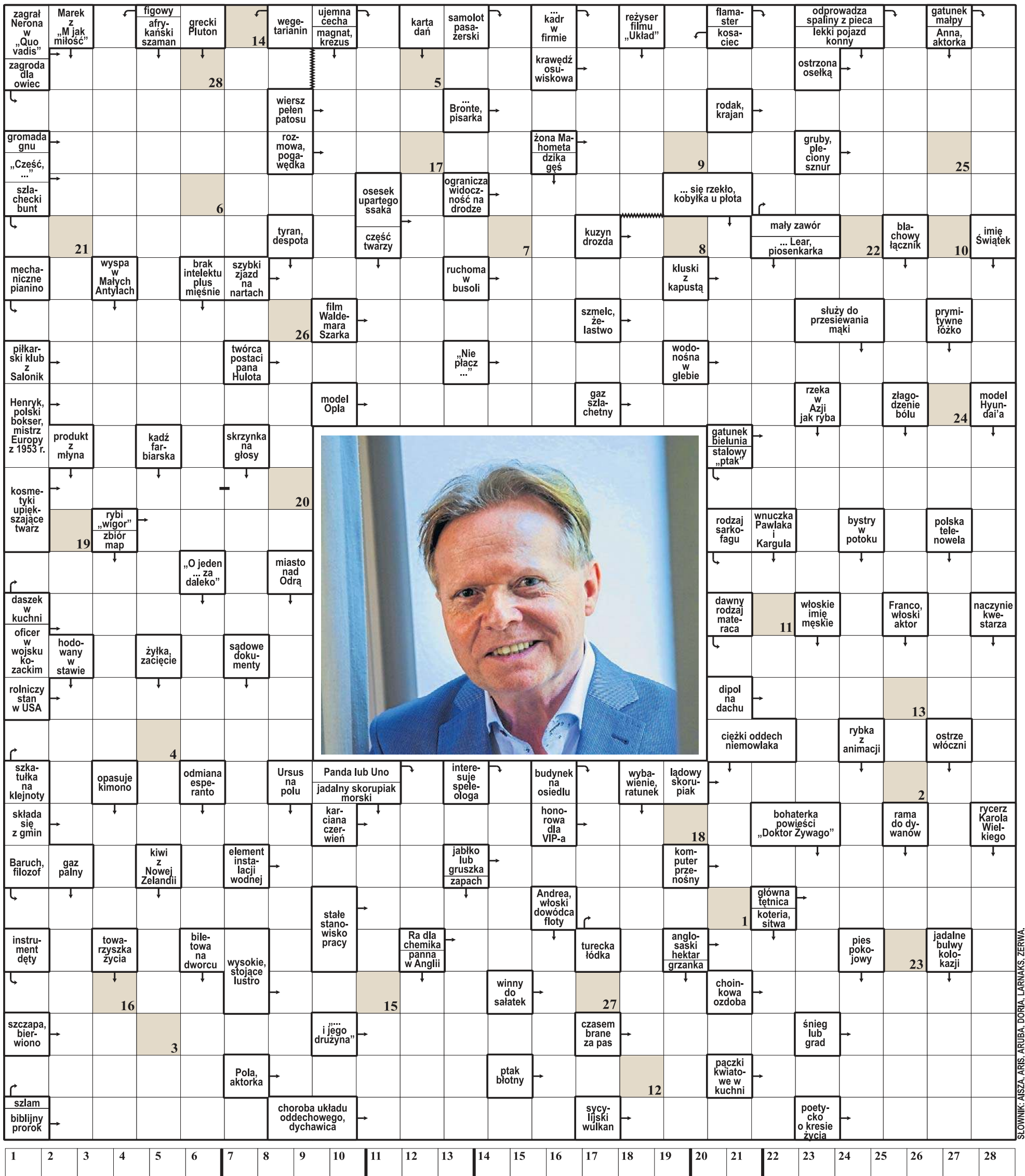
Babka piaskowa

FOT. ARCHIWUM



Pascha migdałowa

FOT. ARCHIWUM



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie: myśl Tadeusza Maryniaka.

ROZWIĄZANIE: KOLEJE LOSU NIE JEJDZĄ PO SZYNACH.

Walczący piórem za żelazną kurtyną

Gdy zdrada w Jałcie stała się faktem i Europa została podzielona żelazną kurtyną, polscy emigranci na Zachodzie z zapałem wydawali pisma i książki traktując to jako misję specjalną.

Wiesław Pierzchała

Stąd liczne drukarnie i księgarnie, wydawnictwa prasowe i książkowe, z których dochodził głos wolnej Polski. Ten frapujący temat zgłębiemy dzięki książce

„Emigracyjna prasa oraz ośrodki wydawnicze i wydawcy (1939 – 1990)” wydanej przez IPN.

Wśród wydawnictw wyróżniał się „Gryf” założony przez byłych żołnierzy gen. Andersa. Stąd liczne książki historyczne i polityczne, jak klasyczny „Inny świat” Herlinga-Grudzińskiego, „Dziennik ankarski” ambasadora Sokolnickiego czy tryptyk Łobodowskiego: „Komysze”, „W stanicy”, „Droga powrotna”.

Prężnie działała też Polska Fundacja Kulturalna kierowana przez Juliusza Sakowskiego, znanego przed wojną krytyka literackiego z kręgu „Skamandra”. Książki PFK to klasyka emigracyjna: od tryptyku polskiego Franciszka Wysloucha po dzieła Wiktora Trościanki „Wiek męski” i „Wiek kłeski”.

Mocną pozycję miała też „Odnowa” prowadzona przez Jerzego Kulczyckiego ze środowiska chadeckiego i „Orbis” dowodzony przez Józefa Olechnowicza, bankowca, ziemianina



wołyńskiego i wydawcy legendarnego „Pamiętnika Kijowskiego”.

Kolejne słynne placówki to katolicki „Veritas”, który wydał m.in. „Pamiętniki” gen. Józefa Hallera i „Kazachstańskie noce” Herminii Naglerowej oraz Oficyna Poetów i Malarzy założona przez poetę Czesława Bednarczyka z Kamieńca Podolskiego i jego żonę Krystynę. Wydawane przez nich książki przyciągały wzrok kunsztowną szatą graficzną. Jedną z najciekawszych to szkice Wita Tarnawskiego „Od Gombrowicza do Mackiewicza”.

I jeszcze jeden słynny wydawca – Bolesław Świdorski z Lwowa. Miał on dość niezwykły życiorys. Działacz ONR oraz

wiezień Berezy Kartuskiej i obozu zagłady w Auschwitz, który po wojnie współpracował z wydawnictwem PRL. Mimo to wydał tak znakomite książki, jak „Pamiętniki” Wacława Lednickiego, syna Aleksandra – przywódcy Polaków w Rosji podczas rewolucji bolszewickiej oraz „Czas przeszły dokonany” znanego socjalisty Adama Pragiera.

Jeśli chodzi o prasę, to warto pamiętać, że w latach 1946 – 1950 w Londynie ukazywał się tygodnik „Lwów i Wilno”. Była to trybuna tych wszystkich, którzy nie chcieli pogodzić się z aneksją Kresów przez Związek Sowiecki. Redaktorem naczelnym był znakomity publicysta Stanisław Cat – Mackiewicz, zaś wydawcami Józef Godlewski, ziemianin z Kresów i senator II RP oraz sławny inżynier i wynalazca Stefan hr. Tyszkiewicz, pionier polskiej motoryzacji.

Tygodnik cieszył się dużym powodzeniem, bowiem pisały w nim pierwsze pióra emigracji: oprócz Cata jego brat Józef Mackiewicz, Wacław Zbyszewski, Michał K. Pawlikowski czy Zygmunt Nowakowski. Autorzy ci krytykowali zachodnich aliantów za zbyt duże ustępstwa wobec Stalina oraz Stanisława Mikołajczyka nazywanego „rycerzem jałtańskim” i „gra-barzem idei jagiellońskiej”.

Redaktorem naczelnym tygodnika „Lwów i Wilno” był znany publicysta Stanisław Cat – Mackiewicz.



Pomidory to znakomite źródło witamin i związków mineralnych, które korzystnie wpływają na naszą odporność

Polska Press

Bartek Szmraj, dietetyk kliniczny, trener personalny, a także autor książki Metoda na cukier, wskazał ostatnio produkt, po który jego zdaniem, każda kobieta powinna sięgać niemal codziennie. To passata.

Na co należy zwrócić uwagę, kupując produkt?

Po pierwsze, ma być w szkle. Po drugie skład ma być maksymalnie krótki. To mają być pomidory, ewentualnie sól.

Jakie właściwości zdrowotne ma passata pomidorowa?

Passata pomidorowa to produkt o wyjątkowych właściwościach zdrowotnych, głównie dzięki obecności likopenu – silnego antyoksydantu. Kobiety, które regularnie sięgają po passatę pomidorową, mogą zauważyć efekty również w lustrze. Likopen zawarty w pomidorach działa jak tarcza dla skóry. Chroni ją przed stresem oksydacyjnym i promieniami UV, dzięki czemu procesy starzenia przebiegają wolniej, a skóra dłużej zachowuje jędrność i młody

wygląd. To jednak nie wszystko. Likopen ma też działanie antynowotworowe. Pomaga neutralizować wolne rodniki i chroni komórki przed uszkodzeniami. I jeszcze jedno: działa przeciwnowotworowo.

Passata pomidorowa, oprócz likopenu, zawiera dużo witaminy C, która wspiera odporność i pomaga w produkcji kolagenu. W produkcie występuje też witamina A, ważna dla zdrowia skóry i wzroku oraz witaminy z grupy B, które dbają o metabolizm i układ nerwowy.

W passacie znajdziemy również cenne minerały. Potas pomaga regulować ciśnienie i gospodarkę wodną organizmu, magnez wspiera mięśnie i serce, a żelazo i cynk są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania odporności i produkcji czerwonych krwinek.

Jak pomidory wpływają na organizm człowieka?

Wspierają odporność. Pomidory to znakomite źródło witamin i związków mineralnych, które korzystnie wpływają na układ immunologiczny. Wa-

rzywa te zawierają witaminy antyoksydacyjne (A, C, E), które chronią komórki i tkanki przed szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych, a także zmniejszają podatność organizmu na rozwój stanów zapalnych.

Mają dobry wpływ na wzrok. Zawarty w pomidorach likopen wykazuje działanie przeciwutleniające, a dzięki temu hamuje proces starzenia się komórek. Wykazano, że związek ten wpływa również korzystnie na narząd wzroku, ponieważ działa ochronnie na siatkówkę i zmniejsza ryzyko jej zwyrodnienia.

Wspierają profilaktykę antynowotworową. Pomidory to znakomite źródło związków antynowotworowych, z których największą aktywność wykazuje likopen. Udowodniono, że regularne spożywanie pomidorów zmniejsza ryzyko rozwoju nowotworu szyjki macicy oraz prostaty. Z badań naukowych wynika, że mężczyźni spożywający codziennie ok. 33 mg likopenu mają o 50 proc. niższe ryzyko rozwoju raka prostaty.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800 472 852, 42 647 28 52; Przez internet: ibo.polskapress.pl

W Biurze Reklamy: ŁÓDŹ, ul. ks. Skorupki 17/19, tel. 502 499 448, 502 499 127

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

DO sprzątania zakładu produkcyjnego w Strykowie ZPCh zatrudni na umowę o pracę niepełnosprawnych oraz na umowę zlecenie osoby bez orzeczenia, (możliwość dowozu), 660-521-529

Zdrowie

INTERNA

WIZYTY domowe, Marzena Król, 695-412-061

STOMATOLOGIA

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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACHY tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY papa obróbki, 601-160-108

INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

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

Jeden wyścig wypadnie z kalendarza F1?

Zaplanowane na kwiecień wyścigi Grand Prix Formuły 1 w Bahrajnie i Arabii Saudyjskiej prawdopodobnie się nie odbędą.

Jan Hofman

Za nami dwie kolejki mistrzowskie nowego sezonu ekstraklasy, a dorobek piłkarzy ŁKS jest zerowy.

Dowiedziała się nieoficjalnie o tym agencja Reuters.

Oznaczałoby to, że w sezonie rozegrane zostaną 22, a nie 24 rundy mistrzostw świata.

GP Bahrajnu planowana jest na 12 kwietnia, natomiast wyścig w Dżuddzie - na 19 kwietnia. W związku z napiętą sytuacją w tym regionie po ataku amerykańsko-izraelskim na Iran, który w odpowiedzi ostrzelał bazy w Katarze,

Arabii Saudyjskiej i Bahrajnie, coraz bardziej otwarcie mówi się o odwoływaniu zawodów sportowych w tych krajach.

Już przełożono planowaną na 26-28 marca w Dosze rundę wyścigów WEC (World Endurance Championship), w których startuje m.in. Robert Kubica. Z kolei zarządcy motocyklowych mistrzostw świata przyznali, że trudno będzie zorganizować wyścig 12 kwietnia w Lusajl, także w Katarze.

Reuters, powołując się na wysokich rangą działaczy Formuły 1, poinformował, że z uwagi na wysokie tempera-

tury w późniejszych miesiącach, a także napięty grafik, nie będzie raczej możliwości nadrobienia odwołanych rund w innym terminie i miejscu.

Jeśli taki scenariusz się potwierdzi, po pierwszych trzech rundach - w niedzielę w Australii, 15 marca w Chinach i 29 marca w Japonii - kolejna odbędzie się dopiero 3 maja w Miami.

Iran został zaatakowany przez USA i Izrael 28 lutego. W odwecie Teheran ostrzelał amerykańskie bazy wojskowe w krajach regionu Zatoki Perskiej, a także cele cywilne, w tym m.in. międzynarodowe

lotnisko Hamad w Dosze, Dubai International Airport w Emiratach oraz rafinerie i instalacje do produkcji gazu.

Kalendarz Formuły 1 na sezon 2026:

8 marca - GP Australii (Melbourne, George Russell w zespole Mercedes)

15 marca - GP Chin (Szanghaj)

29 marca - GP Japonii (Suzuka)

12 kwietnia - GP Bahrajnu (Sakhir)

19 kwietnia - GP Arabii Saudyjskiej (Dżudda)

3 maja - GP Miami (Miami, USA)

24 maja - GP Kanady (Montreal)

7 czerwca - GP Monako (Monako)

14 czerwca - GP Barcelony-Katalonii (Barcelona, Hiszpania)

28 czerwca - GP Austrii (Spielberg)

5 lipca - GP Wielkiej Brytanii (Silverstone)

19 lipca - GP Belgii (Stavelot)

26 lipca - GP Węgier (Mogyorod)

23 sierpnia - GP Holandii (Zandvoort)

6 września - GP Włoch (Monza)

13 września - GP Hiszpanii (Madryt)

26 września - GP Azerbejdżanu (Baku)

11 października - GP Singapuru (Singapur)

25 października - GP USA (Austin)

1 listopada - GP Meksyku (Meksyk)

8 listopada - GP Brazylii (Sao Paulo)

21 listopada - GP Las Vegas (Las Vegas, USA)

29 listopada - GP Kataru (Lusajl)

6 grudnia - GP Abu Zabi (Abu Zabi, Zjednoczone Emiraty Arabskie)

George Russell był najszybszy na torze Albert Park Circuit w Melbourne.



FOT. PAP/EP/AM/ROSS

Wicemistrz olimpijski sprzedaje kostium

Jan Hofman

Duńczyk Viktor Hald Thorup, sensacyjny wicemistrz olimpijski w biegu na startu wspólnego w łyżwiarstwie szybkim igrzysk w Mediolanie i Cortinie d'Ampezzo, wystawił na sprzedaż kostium, w którym zdobył medal.

Dlaczego? Bo musi zapłacić rachunek za jego wyprodukowanie!

Pomimo że łyżwiarz zdobył dla Danii historyczny pierwszy indywidualny medal zimowych igrzysk olimpijskich, otrzymał od swojego komitetu olimpijskiego tylko ustne podziękowanie, a po powrocie do domu znalazł w skrzynce pocztowej rachunek za koszt.

- Faktura wynosi 5149 duńskich koron, czyli 850 dolarów, które muszę pokryć z własnej kieszeni. Dlatego wystawiłem

swój olimpijski kostium na aukcji - wyjaśni łyżwiarz.

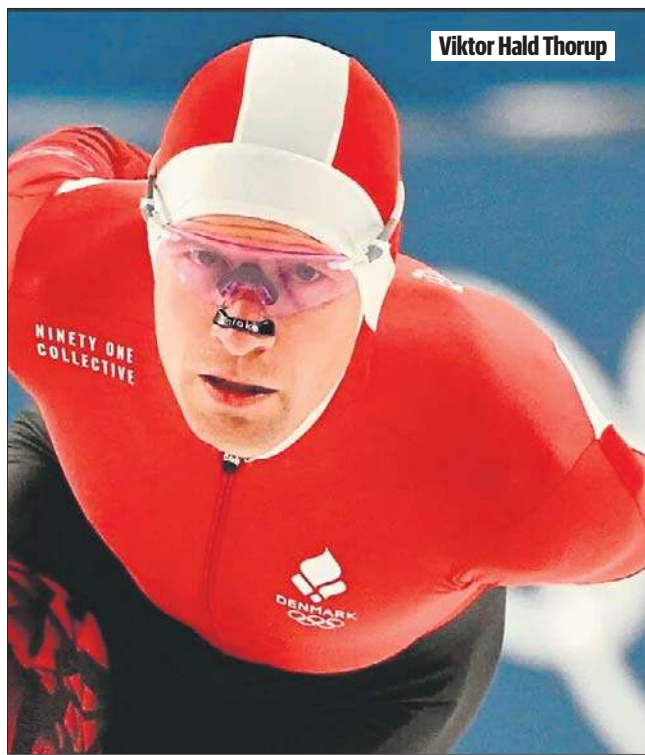
Dodał, że inspiracją do tego pomysłu jest holenderska łyżwiarka Jutta Leerdam, która po zdobyciu złotego i srebrnego medalu za swój strój dostała 195 tysięcy euro.

- Nie sądzę, abym znalazł się nawet w pobliżu tej sumy, ale każda korona, która pozwoli pokryć ten rachunek będzie dla mnie ważna, ponieważ brakuje mi po prostu środków do życia - powiedział Duńczyk.

Przed igrzyskami chwalił się, że jego sponsorem jest popularny serwis, który kojarzy się z treściami dla dorosłych.

Na współpracę tę zdecydował się, by przejść na wyższy poziom, choć nie ukrywa, że „nie zostaje się milionerem, będąc łyżwiarzem szybkim.

- Zdaję sobie sprawę, że ta współpraca i mój związek z OnlyFans mogą wydawać się niektórym kontrowersyjne - dodał.



Viktor Hald Thorup

FOT. BLOK

Lindsey już ćwiczy

Jan Hofman

Amerykańska gwiazda narciarstwa alpejskiego Lindsey Vonn, która 25 dni temu miała poważny wypadek na trasie olimpijskiego zjazdu w Cortinie d'Ampezzo, opublikowała nagranie wideo pokazujące, że wróciła już do ćwiczeń fizycznych.

„To zdecydowanie trudny czas, ale (...) jedynym celem jest powrót do zdrowia. Dzień po dniu” - dodała we wpisie obok filmu, na którym widać, jak wykonuje rozmaite ćwiczenia leżąc na macie, bądź siedząc na wózku inwalidzkim. W międzyczasie masowana jest jej kontuzjowana lewa noga. Pod koniec nagrania widać, jak z trudnością, ale jednak wstaje z wózka inwalidzkiego.

Jedną z najlepszych alpejek wszech czasów, specjalistka od konkurencji szybkościowych, doznała skomplikowa-

nego urazu piszczela w wypadku podczas zjazdu olimpijskiego w Cortinie. Do zdarzenia doszło 8 lutego w 13. sekundzie jej startu, gdy z impetem wróciła się wskutek zahaczenia o jedną z bramek i z dużą prędkością bezwładnie przeokołowała po stoku.



Lindsey Vonn

FOT. INSTAGRAM/LINSEYVONN

Ojciec sukcesów polskich skoczków narciarskich

Apoloniusz Tajner był niezłym sportowcem, ale zasłynął głównie jako trener i działacz sportowy. Najpierw doprowadził do mistrzowskiej formy Adama Małysza, a potem jako prezes PZN był twórcą złotej ery polskich skoków narciarskich.

Jacek Kmiecik

Apoloniusz Leopold Tajner, ur. 17 kwietnia 1954 w Golezowie, kombinator norweski, trener, działacz sportowy i polityk. Szkoleniowiec reprezentacji Polski w skokach narciarskich (1999-2004).

Apoloniusz Tajner uprawiał kombinację norweską jako zawodnik Olimpiady Golezów i kilkakrotnie został medalistą mistrzostw Polski juniorów. Był także piątym w mistrzostwach świata juniorów.

W 1980 ukończył Akademię Wychowania Fizycznego w Krakowie z dyplomem trenera narciarstwa. Swoją wiedzę szkoleniową wykorzystał doskonale. W latach 1984-90 prowadził reprezentację Polski w kombinacji norweskiej, a w latach 1999-2004 kadrę skoczków narciarskich. W tym czasie doprowadził Adama Małysza do największych sukcesów - medali olimpijskich (srebrnego i brązowego w Salt Lake City 2002) i tytułów mistrza świata (na skoczni normalnej w Lahti 2001, na skoczniach normalnej i dużej w Val di Fiemme 2003) oraz trzech Kryształowych Kul Pucharu Świata 2001, 2002 i 2003 i zdobycia pierwszego dla Polski turnieju Czterech Skoczni w 2000/2001.

- Dominacja Adama dostarczała największej satysfakcji, jaką może mieć z pracy trener. W dodatku ten młody chłopak, który zadziwiał świat, był moim krajanem z Wisły - mówił z satysfakcją.

Nigdy jednak nie zdradził tajemnicy sukcesu swojego podopiecznego. Zaskutkiem Tajnera było włączenie do cyklu przygotowawczego polskiej reprezentacji psychologa doktora Jana Blecharza i fizjologa profesora Jerzego Żołądzia na zasadzie „Trenuj umysł jak ciało”.

Całe życie związany ze sportem, co jest tradycją rodzinną. Jego ojciec Leopold Tajner był olimpijczykiem z 1948 roku z Sankt Moritz i z 1952 w Oslo, a potem został

trenerem i Polo niejako w naturalny sposób też znalazł się na skoczni. Także jego stryj Władysław Tajner był olimpijczykiem. Potem pięciu jego kuzynów skakało, skakał też jego syn Tomisław Tajner (bez sukcesów), skacze jego wnuczka Sara Tajner ...

- Taki to już rodzinny sport. Mój najdłuższy skok w karierze to... 109 metrów - teraz śmieją się z tego zawodnicy - opowiadał w wywiadzie radiowym dla „Trójki”.

Najpierw, jeszcze przed objęciem kadry skoczków, w latach 1994-99 pełnił funkcję wiceprezesa do spraw sportowych w Polskim Związku Narciarskim. Po opuszczeniu trenerskiego stołka w 2004 został dyrektorem sportowym PZN, potem sekretarzem i kuratorem związku. W latach 2006-2022 natomiast sprawował funkcję prezesa PZN, kiedy polskie skoki przeżywały swój najlepszy złoty okres w historii, do czego w znaczący sposób przyczynił swoją rękę.

„Polo” działał także w Polskim Komitecie Olimpijskim - w latach 2017-2023 był jego wiceprezesem. Od 2023 roku zajął się działalnością w polityce - wystartował w wyborach parlamentarnych i w cuglach, ze względu na swoją rozpoznawalność, został posłem Platformy Obywatelskiej (obecnie Koalicji Obywatelskiej) na Sejm Rzeczypospolitej X kadencji, gdzie zajmuje się przede wszystkim sportem.

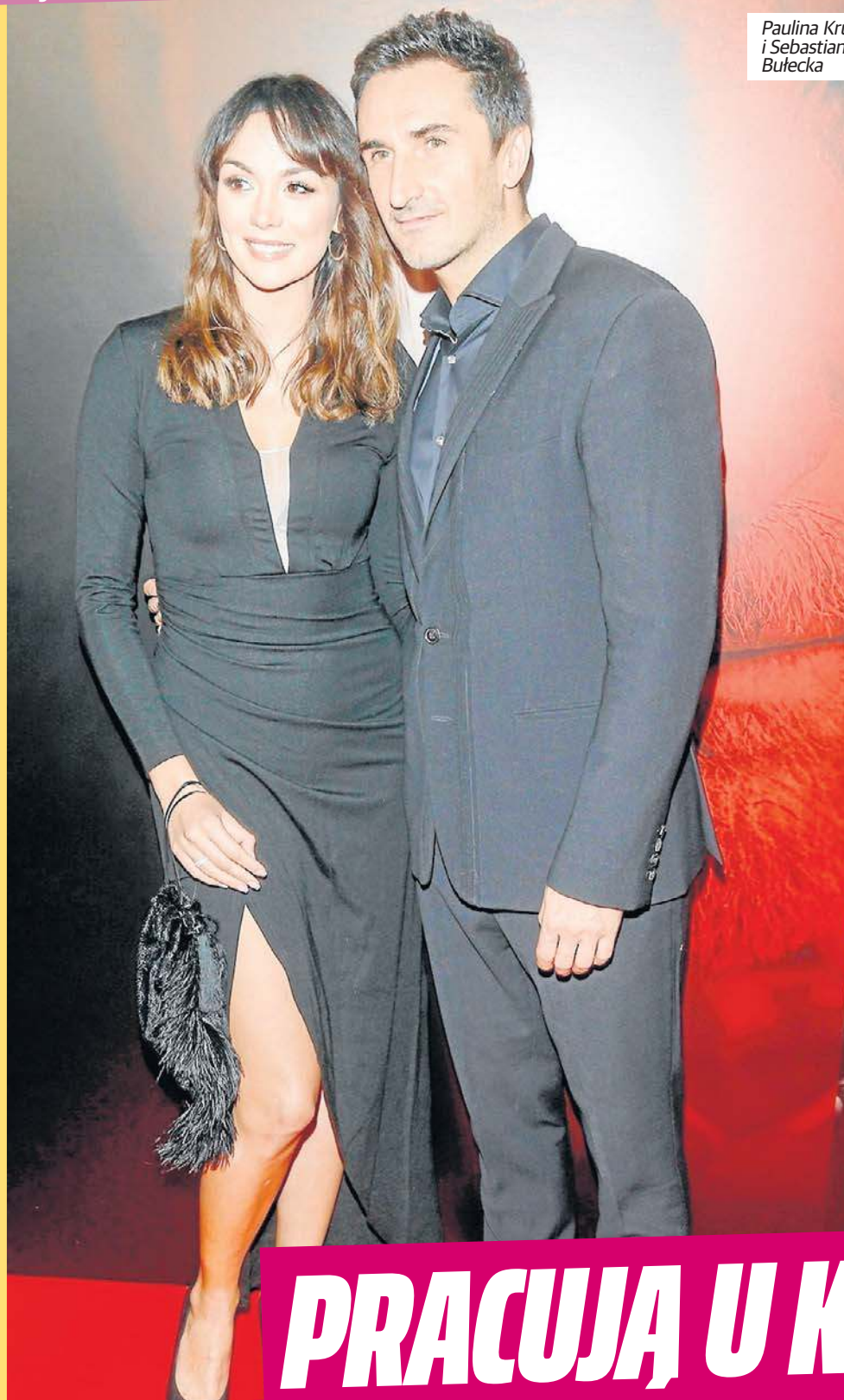
Po czterdziestu latach małżeństwa w 2014 roku rozwiódł się z pierwszą żoną Aleksandrą, zgolił wąsy, schudł o połowę, wyglądając młodziej o 20 lat, ożenił z młodszą od niego o 36 lat Izabelą Podolec i przeprowadził z rodzinnej Wisły do domu w podwarszawskiej Wesołej.

Z pierwszą żoną ma dwoje dzieci, starszych od obecnej małżonki - wspomnianego Tonia i Dominikę, która zdobyła uwagę mediów dzięki związkowi z muzykiem „Ich Troje” Michałem Wiśniewskim. Z drugą żoną ma syna, 7-letniego Leopolda.

Największe sukcesy Tajner odnosił w roli szkoleniowca reprezentacji Polski w skokach narciarskich, którą przejął w 1999 roku. Po rozstaniu z reprezentacją, został prezesem Polskiego Związku Narciarskiego.



Z życia celebrytów

Paulina Krupińska
i Sebastian Karpiel-
Butecka

PRACUJĄ U KONKURENCJI, CZY RAZEM BĘDĄ GWIAZDAMI W SIECI?

Bartosz Boruciak

Paulina Krupińska i Sebastian Karpiel-Butecka tworzą szczęśliwy związek, chociaż zawodowo pracują dla konkurencji. Czy nadejdzie dzień, w którym będą razem zarabiać w mediach społecznościowych, tak jak zdarza się robić innym znanym parom?

Paulina Krupińska i Sebastian Karpiel-Butecka udowadniają, że można pracować w dwóch różnych stacjach telewizyjnych, a w domu wieść szczęśliwe życie. Ona jest gwiazdą TVN i prowadzi m.in. „Dzień Dobry TVN”, on Polsatu, gdzie juroruje w „Must be the music”.

Małżonkowie na co dzień wypowiadają się o sobie z niezwykłą klasą. Tak jak wtedy, gdy Edward Miszczak powiedział, że Sebastian jest lepszy od Pauliny. Nie da się ukryć, że Krupińska dość aktywnie prowadzi swoje media społecznościowe, w przeciwieństwie do swojego męża. Czy próbowała zrobić z niego gwiazdę sieci? Jak wyjaśniła Bartoszowi Boruciakowi z Telemagazynu, nie ma raczej szans na to, by razem z mężem poszli w ślady Dowborów, którzy działają razem m.in. na Instagramie.

„Mój mąż bardzo długo zapierał się rękoma i nogami przed tym, żeby jakiegokolwiek social media prowadzić, więc to, że wrzuca

raz na dwa tygodnie czy na miesiąc jakieś zdjęcie na Instagram, to już jest naprawdę dla niego wyższa szkoła jazdy i wyczyn. W ogóle zmobilizowałam do tego, żeby zaczął to robić. Od czasu do czasu gdzieś tam pokazujemy jakieś śmieszne sytuacje, ale uwierz mi, że nie jesteśmy tak wprawni, tak sprawni jak Joasia z Maćkiem Dowborem. Asia to jednak jest aktorka, Maciek jest showmanem, dziennikarzem, prowadził niejednokrotnie taki program rozrywkowy. Mój mąż, mimo tego, że jest jurorem w rozrywkowym programie, to jednak ma taką bardziej artystyczną duszę do środka, do wewnątrz.” – mówi Paulina Krupińska.

Prezenterka przyznała, że jej mąż jest bardziej introwertyczny, w przeciwieństwie do niej.

– Jesteśmy na dwóch oddzielnych biegach – dodała Paulina Krupińska.

Przy okazji rozmowy o bliskich Paulina przytoczyła zabawną historię, tym razem związaną z jej synem: „Pamiętam, był przebrany w taki strój Marshalla z Psiego Patrolu. Miał maksymalnie dwa i pół lat i mówi: „Mamo, zdejmij mi to, już się zmęczyłem”. Odpowiedziałam, czy zmęczył się strojem, on na to, że mam mu go zdjąć, a on na to, że tak. Odparłam, wolisz być sobą? A on, tak, sową.”