

TERMY - DOBRY POMYSŁ NA RELAKS

GORĄCE ŹRÓDŁA USUWAJĄ ZMĘCZENIE I STRES

STR. 9

EXPRESS

ilustrowany



**TERAZ ZAGRA
SERIALOWĄ BASIĘ**

• Weronika Humaj
powraca na ekran w
nowym wcieleniu

STR. 16



Rondo
znów będzie
częściowo
zamknięte
dla ruchu.

**NA POČĄKU STYCZNIA ZACZNIE SIĘ
DUŻA INWESTYCJA TRAMWAJOWA**

ŻEGNAJCIE TRZY PASY NA ULICY BRONIEWSKIEGO

**Powstanie ok. 1200 metrów nowego
torowiska na ul. Broniewskiego,
od ronda do ul. Rzgowskiej**

STR. 3



**KULINARNE
LOVE STORY**

STR. 10-11



PIENIĄDZE

**OPLĄTY ROSNĄ
PŁATNYCH DRÓG
PRZYBYWA**

STR. 7



**„KAPUSTA
NA PATYKU”**

STR. 8



EXPRESSOWO

REMONTY Przetarg na budowę torowiska na ul. Warszawskiej. Kolejny krok przybliżający powrót tramwajów na ul. Warszawską w Łodzi. Miasto właśnie ogłosiło przetarg na budowę torowiska, nowych przystanków krańcowych, a także przebudowę samej ulicy.

Komunikacja tramwajowa na Marysinie została zawieszona w 2019 roku z powodu fatalnego stanu torów ułożonych w latach 60. ubiegłego wieku. Tabor kursujący na linii 3 trzeba było wycofać, wagony mogły w każdej chwili wypaść z szyn. Opracowanie dokumentacji projektowej poprzedziły konsultacje z mieszkańcami, którzy wskazywali także na konieczność przebudowy wewnętrznej jezdni ul. Warszawskiej od ronda Powstańców do wiaduktu. W planach inwestycji zostało to uwzględnione. Droga gruntowa, którą mieszkańcy dojeżdżają do swoich domów, zostanie wyremontowana i będzie miała utwardzoną nawierzchnię. Trzeba było także zwrócić uwagę na usytuowanie sieci trakcyjnej. W kilku miejscach stara instalacja przebiegała przez prywatne działki. Ich właściciele nie wyrażali zgody na jej remontowanie. Teraz sieć zostanie tak poprowadzona, by jej słupy nie stały na prywatnych posesjach. Do przebudowy wyznaczono więc odcinek ul. Warszawskiej od ronda Powstańców 1863 r. do ul. Wycieczkowej. Wyłoniony w przetargu wykonawca wybuduje nowe, zielone torowisko o długości 2,4 kilometra, z nowymi, dostosowanymi do potrzeb pasażerów o ograniczonej mobilności przystankami oraz krańcówką przy ul. Warszawskiej i Wycieczkowej. Ponadto

położy na nowo nawierzchnię głównej jezdni ul. Warszawskiej, przebuduje skrzyżowania ul. Warszawskiej, Wałbrzyskiej i Stalowej, ul. Warszawskiej, Skrzydlatej i Tęczowej oraz ul. Warszawskiej i Centralnej, a także przebuduje wspomnianą już wewnętrzną nitkę, która zapewnia dojazd do posesji; wybuduje chodniki, miejsca do parkowania samochodów i zostawiania rowerów, wyremontuje drogę rowerową, która zapewni bezpieczny dojazd do Arturówka. Zgodnie z zapowiedzią tramwaje ponownie pojadą ul. Warszawską w 2028 roku.

(MR)

DROGI Ronda sposobem na korki? W ubiegłym roku w Łodzi powstało kilka skrzyżowań o ruchu okrężnym, czyli rond.

Są to m.in. ronda turbinowe w ciągu ul. Szczecińskiej. W ramach trwającej przebudowy drogowcy zmienili niemal całą infrastrukturę drogową - zaczynając od jezdni i chodników, przechodząc przez wspomniane skrzyżowania i kończąc na nowym oświetleniu i peronach przystankowych. Nowe ronda na ul. Szczecińskiej powstały przy ulicach Rojnej, łącznika do S14 oraz przy Rąbieńskiej. Także na nowo powstającej ul. Kaczeńcowej powstaną dwa ronda. Jedno, którego zarys jest już widoczny, powstanie przy zaplanowanym łączniku do ul. Traktorowej. Drugie zostanie zbudowane przy styku z ul. Rąbieńską. Takie rozwiązanie pozwoli lepiej rozładować ruch na rozwijającym się osiedlu. Rondo powstało też na zbiegu ulic Obywatelskiej i Pienistej.

(DM)

Mniej kradzieży aut, ale i spada wykrywalność

Od stycznia do listopada tego roku w woj. łódzkim skradziono 371 aut, czyli o 30 mniej niż w tym samym okresie przed rokiem.

Wiesław Pierzchała

Najczęściej kradzione są samochody koreańskie, jak na przykład kia czy hyundai, co oznacza znaczącą zmianę, bowiem jeszcze niedawno największym powodzeniem wśród złodziei cieszyły się auta niemieckie.

Zazwyczaj skradzione pojazdy trafiają do tzw. dziupli złodziejskich, gdzie są rozbiierane na części i sprzedawane.

Samochody coraz częściej znikają w dzień

Nie ma reguły, gdzie najczęściej kradzione są pojazdy. Znikają one zarówno na parkingach przyblokowych i osiedlach zamkniętych, jak i w centrach handlowych i na prywatnych posesjach. Rabusie zwykle atakują w nocy - od godz. 23 do 3, jednak ostatnio - jak zaznaczają stróżę prawa - coraz częściej auta kradzione są w trakcie dnia, gdy ich właściciele pracują.

Przestępcy zwykle posługują się tzw. walizką, czyli specjalnym urządzeniem do pokonywania zabezpieczeń



Na Bałutach był sklep z kradzionymi częściami.

FOT. POLICJA

elektronicznych przy samochodach. Nie brakuje też fikcyjnych kradzieży pojazdów, gdy ich właściciele zgłaszają przestępstwo, aby wyłudzić odszkodowanie od ubezpieczyciela.

Wykrywalność nie dość, że niska, to jeszcze spadła

Dochodzi też do kradzieży pojazdów o niskiej wartości, często niesprawnych, pozostawianych przez właścicieli bez należytego nadzoru. Zgłoszenie kradzieży następuje

przeważnie wtedy, gdy firma ubezpieczeniowa upomina się od właściciela lub użytkownika pojazdu o zapłacenie składki z tytułu polisy OC - informuje komisarz Edyta Machnik z zespołu prasowego Komendy Wojewódzkiej Policji w Łodzi.

Niestety, wykrywalność sprawców kradzieży samochodów nie jest najlepsza i wynosi zaledwie 20,6 procent. Na dodatek spadła ona o sześć procent w porównaniu z rokiem ubiegłym.

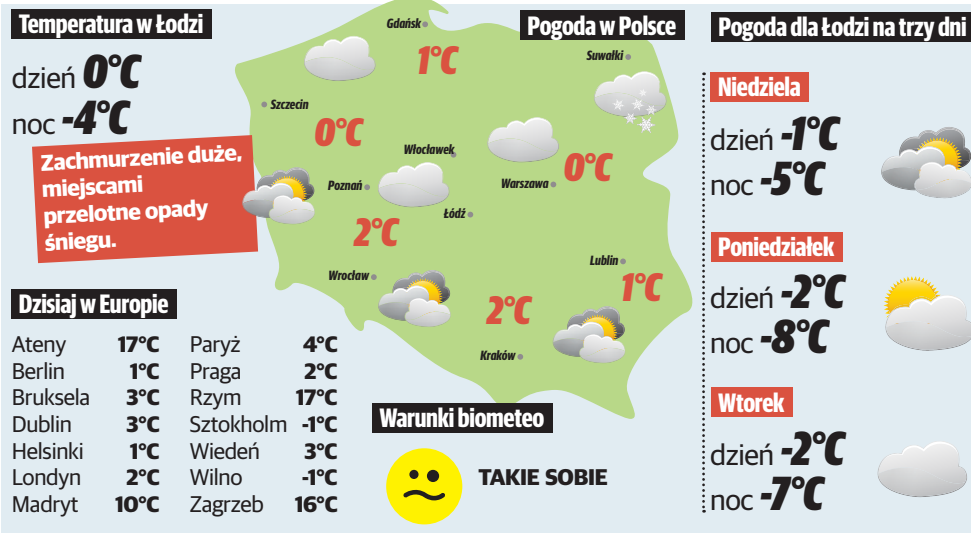
Jeszcze trzy dni jarmarku na pl. Wolności

Święta za nami, ale stoiska na jarmarku na pl. Wolności są wciąż otwarte dla odwiedzających. Choć część świątecznych dekoracji została już zdemontowana, wciąż działają karuzele, staniska do gier i punkty gastronomiczne. Jarmark będzie działał w dniach roboczych do Trzech Króli.

(MLN)



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI



AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

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

EXPRESS
ilustrowany

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

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

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

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

Prezes Zarządu Polska Press Grupy Zenon Nowak
Prezes Makroregionu Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor sprzedaży makroregionu Anna Gałuszka
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 88;
Poczta Polska: www.prenumerata.poczta-polska.pl, lub w najbliższym urzędzie pocztowym.

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

Żegnajcie na zawsze trzy pasy na ul. Broniewskiego!

Na początku stycznia rozpocznie się pierwsza z kilku zaplanowanych na najbliższe lata dużych inwestycji tramwajowych. Powstanie ok. 1200 metrów nowego torowiska na ulicy Broniewskiego, na odcinku od ronda Broniewskiego do ulicy Rzgowskiej.

Jacek Zemła

To będzie zupełnie nowa linia tramwajowa, która ma lepiej skomunikować Dąbrowę z Chojnami oraz z centrum. Jej zadaniem będzie też odciążenie przeładowanych na tym odcinku autobusów MPK, które muszą przewozić tysiące pasażerów dziennie pomiędzy Dąbrową a rondem Lotników Lwowskich.

- Nowe torowisko powstanie na odcinku ul. Broniewskiego od ul. Rzgowskiej do al. Śmigłego - Rydza. Obecnie rejon ronda Broniewskiego w Łodzi generuje dużą liczbę pasażerów, których sprawniejszą obsługę zapewni tramwaj - wyjaśnia Tomasz Andrzejewski, rzecznik Łódzkich Inwestycji.

Nowa linia przyniesie korzyści mieszkańcom Dąbrowy

Tramwaj nie tylko pomieści znacznie więcej pasażerów niż autobusy, ale także pokona swoją trasę szybciej, bo nowe torowisko pozwoli uniknąć stania w korkach. Co więcej, nowa linia umożliwi przejazd bez przesiadek z Chojen na Dąbrowę oraz dalej w stronę Śródmieścia. Ze wstępnej koncepcji układu tras tramwajów na nowym odcinku torowiska wynika, że z Dąbrowy Niższej pasażerowie pojedą bezpośrednio w stronę ronda Lotników Lwowskich i dalej do centrum Łodzi przez Pabianicką lub aleję Politechniki.

Zamknięcia jednej jezdni Broniewskiego

Pierwsze zmiany w organizacji ruchu zostaną wprowadzone 4 stycznia, a same prace budowlane ruszą 7 stycznia. W pierwszym etapie wyko-

nawca skupi się na przebudowie sieci podziemnych, w tym wodociągu oraz na odwodnieniu nowego torowiska. Ma ono zostać poprowadzone pomiędzy jezdniami ul. Broniewskiego i będzie pełnić funkcję wspólnego pasa tramwajowo-autobusowego. Będą oczywiście wspólne przystanki tramwajowo-autobusowe przy Niższej, Kilińskiego i Rzgowskiej. Kierowcy będą mieli do dyspozycji o jeden pas ruchu mniej niż obecnie, ale za to z jezdni znikną autobusy MPK. Po przebudowie na Broniewskiego pozostaną po dwa pasy ruchu w każdym kierunku.

Jak będzie się odbywał ruch podczas remontu?

Inwestycja wiąże się z dużymi zmianami w organizacji ruchu już od 4 stycznia:

- Północna jezdnia ulicy Broniewskiego (kierunek do ul. Rzgowskiej) zostanie zamknięta na odcinku od al. Rydza-Śmigłego do ul. Rzgowskiej.

- Wyłączone z ruchu zostanie rondo Insurekcji Kościuszkowskiej.

- Samochody będą poruszać się po południową jezdnią ulicy Broniewskiego w Łodzi w obu kierunkach.

- Z Chojen do centrum dojedziemy ulicą Rzgowską (przez pl. Niepodległości lub ul. Kilińskiego). Alternatywą jest też niedawno otwarta po remoncie ul. Tuszyńska.

- Z al. Śmigłego - Rydza dojedziemy w rejon ronda Broniewskiego poprzez tzw. zawrotkę na ul. Niższej.

Jakie jeszcze duże remonty na Górnej zaplanowano w 2026 roku?

Budowa na ul. Broniewskiego w Łodzi to element



Rondo Broniewskiego znów będzie częściowo zamknięte dla ruchu, a dojazd do Rzgowskiej będzie możliwy tylko jezdnią południową.



większego projektu modernizacji torowisk na Górnej. Prace będą realizowane etapowo, by zachować przejezdność między dzielnicami. W pierwszym kwartale 2026 roku rozpocznie się także przebudowa ul. Rzgowskiej (od Dąbrowskiego do Broniewskiego). Prace będą podzielone na trzy odcinki (do Bednarskiej, do Lecznicy i do Broniewskiego). Nowe skrzyżowanie powstanie w miejscu styku prac na Broniewskiego i na Rzgowskiej. Będzie tu nowy, duży węzeł tramwajowo-autobusowy.

Wiosną 2026 roku, rozpocznie się z kolei modernizacja torowiska na ul. Kilińskiego (od ronda Insurekcji Kościuszkowskiej do krańcówki Dworzec Łódź Chojny). Prace te zaplanowano na czas po oddaniu ul. Niższej i otwarciu krańcówki Dąbrowa Niższa.

Tutaj kobiety znajdą przystań i fachowe wsparcie

Nowy adres, który powinni zapamiętać łodzianie to ul. Piotrkowska 118. Tu, w kamienicy na I piętrze działalność rozpoczęło nowe miejsce pomocy dla kobiet, doświadczających przemocy. Celem programu „KTOŚ dla kobiet”, jest stworzenie bezpiecznej, profesjonalnej przestrzeni dla osób znajdujących się w kryzysie przemocy.



Otwarcie siedziby Fundacji KTOŚ w centrum Łodzi przy ulicy Piotrkowskiej 118. Gościem specjalnym była autorka książki „Po drugiej stronie strachu” Anna Korczyńska.

FOT. GRZEGORZ GALAŚNICKI

Magdalena Jach

Lokal został przekazany Fundacji przez Miasto Łódź w maju tego roku. Od tego momentu trwały prace adaptacyjne, by powstało miejsce przyjazne, komfortowe i przede wszystkim bezpieczne. Całkowity koszt remontu i wyposażenia wyniósł blisko 200 tys. zł. Inicjatywa została objęta honorowym patronatem Ministerstwa Sprawiedliwości, prezydent Łodzi Hanny

Zdanowskiej oraz Okręgowej Rady Adwokackiej.

Nowa przestrzeń Fundacji KTOŚ będzie działać jako centrum kompleksowego wsparcia. Kobiety doświadczające przemocy – fizycznej, psychicznej, ekonomicznej czy seksualnej – mogą liczyć na bezpłatną pomoc psychologiczną i prawną, doradztwo, asystę sądową oraz udział w grupach wsparcia. Drzwi placówki pozostają otwarte również dla osób mierzących się z dyskrymina-

cją ze względu na orientację seksualną, pochodzenie, niepełnosprawność, wyznanie czy wiek.

– Większość z nas mijając te kobiety na ulicy, nie zdaje sobie sprawy, jak trudne doświadczenia niosą na swoich barkach. Chcemy stworzyć dla nich miejsce, w którym poczują się bezpieczne i będą mogły realnie rozpocząć zmianę – podkreśla Magdalena Kijańska, fundatorka i prezes Fundacji KTOŚ.

W 2025 roku Fundacja objęła wsparciem niemal 300

kobiet oraz kilku mężczyzn. Gościem specjalnym w dniu otwarcia miejsca dla kobiet była autorka książki „Po drugiej stronie strachu” Anna Korczyńska. Premiera książki nastąpi 12 grudnia, a debiutująca autorka opowiada w niej własną historię przemocy domowej, przełamując tabu i pokazując mozolną drogę do wolności. Jej publikacja niedługo po premierze filmu „Dom dobry” w reżyserii Wojciecha Smarzowskiego, podkreśla aktualność tematu i potrzebę mówienia o przemocy.

– Dlaczego napisałam tę książkę? Napisałam ją dla kobiet takich jak ja kiedyś, żeby pokazać im, że można podnieść się i żyć od nowa. Dlaczego Po drugiej stronie strachu? Bo życie wiele razy pokazało mi, że wszystko co naprawdę piękne czeka właśnie tam po drugiej stronie strachu” – mówi autorka książki Anna Korczyńska.

W przestrzeni KTOŚ dla kobiet odbył się także wernisaż obrazów Kolekcji Dragonessa. To siedem obrazów, które powstały w 2024 roku, by

opowiedzieć wyjątkową historię łódzkiej legendy: firmy TME. Dzięki wsparciu TME oferowana pomoc prawna i psychologiczna w Fundacji KTOŚ jest bezpłatna.

Przestrzeń, która realnie zmienia życie kobiet w kryzysie mogła zaistnieć dzięki sponsorom: Konsorcjum Filantropijnemu, Leroy Merlin, Firmie VIVENTO, Marcina Wieczorka, Firmy NAOKNA i Pinswear, a także wielu innych darczyńcom, którzy wsparli inicjatywę swoim czasem, pracą i zasobami.

Ponad 90 tys. zł za zajechanie drogi

Liliana Bogusiak-Józwiak

Trzy lata temu kierowca motocykla zderzył się z samochodem, bo jadąc nim kobieta nie ustąpiła choć powinna mu pierwszeństwa. Wyrok w tej sprawie ogłosił Sąd Okręgowy w Łodzi.

Wypadek zdarzył się pod Łodzią. W wyniku zdarzenia młody mężczyzna kierujący jednośladem stracił przytomność.

Wezwana na miejsce karetka przewiozła go na SOR gdzie po badaniach lekarze stwierdzili, że poszkodowany ma uraz głowy, liczne obrażenia wewnętrzne i złamania. Leczenie motocyklisty po wypadku trwało ponad 8 miesięcy, przez pierwsze dwa z uwagi na urazy wewnętrzne musiał leżeć na wznak. Pełnej sprawności nie odzyskał do dziś. Cały czas powinien się

rehabilitować aby utrzymać w sprawności biodro, które uszkodził w trakcie wypadku. Poszkodowany skierował do Sądu Okręgowego w Łodzi pozew przeciwko ubezpieczycielowi sprawcy wypadku dochodząc ponad 330 tys. zł odszkodowania i zadośćuczynienia.

Jak ustalił sąd główną przyczyną wypadku było zachowanie kierującego samochodem osobowym. Sąd zauważył, że motocyklista poruszał się z prędkością o 10 km wyższą niż określona w terenie zabudowanym.

Sąd Okręgowy po wysłuchaniu biegłych z dziedziny ortopedii i pulmonologii określił zakres cierpień fizycznych doznanych przez mężczyznę jako znaczny. Trwały uszczerbek na zdrowiu jaki odniósł motocyklista w następstwie wypadku został oszacowany na 15 proc.



Wypadek zdarzył się pod Łodzią. W wyniku zdarzenia młody mężczyzna kierujący jednośladem stracił przytomność.

W momencie wypadku był osobą młodą i sprawną. Nadal odczuwa konsekwencje wypadku i nie może podjąć pracy w wyuczonym zawodzie - zauważył Sąd Okręgowy w Łodzi wydając wyrok. Sąd przyznał

powodowi 75 tys. zł zadośćuczynienia, 17 tys. zł odszkodowania oraz rentę na zwiększone potrzeby przez 6 miesięcy po wypadku w łącznej kwocie ponad 17 tys. zł. Wyrok jest nieprawomocny.

Orszak Trzech Króli w Łodzi. Przed katedrą wystąpi Mały Chór Wielkich Serc

Matylda Witkowska

Trwają przygotowania do Orszaku Trzech Króli w Łodzi. Hasłem będzie „Nadzieją się cieszą”, a na finałowym koncercie wystąpi Mały Chór Wielkich Serc.

Barwny korowód połączony z jasełkami przejdzie ulicą Piotrkowską w święto Objawienia Pańskiego, czyli we wtorek, 6 stycznia 2026 roku.

Orszak tradycyjnie wyruszy spod kościoła Podwyższenia Świętego Krzyża (ul. Sienkiewicza 38). Zacznie się o godz. 11 mszą św. pod przewodnictwem bp. Zbigniewa Wołkowicza. Około godz. 12 przed kościołem uformuje

się orszak, który przejdzie ulicami Tuwima i Piotrkowską na plac katedralny, gdzie uczestnicy oddadzą pokłon Jezusowi. Po drodze będą mogli obejrzeć scenki jasełkowe związane z Bożym Narodzeniem i głównym tematem orszaku - „Z nadzieją się cieszą”.

Zakończeniem Orszaku Trzech Króli w Łodzi będzie koncert Małego Chóru Wielkich Serc na scenie przy szopce i katedrze. To działający przy franciszkańskiej parafii Matki Bożej Anielskiej dziecięcy chór religijny. Opiekunem chóru jest biskup Piotr Kleszcz, a chór znany jest łodzianom z występów przy okazji różnych uroczystości.

Najpiękniejsze odnowione kamienice Łodzi

Od wielu lat trwa odnawianie zabytkowych kamienic w centrum Łodzi. Tak było także w 2025 roku, kiedy w ramach rewitalizacji dawną świetność odzyskały kolejne stylowe obiekty. Wśród nich są prawdziwe perły architektury. Przedstawiamy najciekawsze i najpiękniejsze ostatnio wyremontowane kamienice.

Wiesław Pierzchała

Kamienica Weibergów perłą architektury

Wśród nich wyróżnia się imponująca kamienica przy ul. Traugutta 12, którą w końcu XIX wieku dla Szury i Abrama Weinbergów zaprojektował Dawid Lande, jeden z czołowych architektów w dziejach Łodzi. Powstała luksusowa, neobarokowa, bogata w dekoracje budowla, w której przed II wojną światową swoją siedzibę miała Narodowa Demokracja, podczas wojny stacjonowali w niej żołnierze Wehrmachtu, zaś po wojnie miały tam swoje lokum różne instytucje państwowe.

Metamorfoza kamienicy Warszawskiego

Kolejna efektowna kamienica, która przeszła metamorfozę, stoi przy ul. Piotrkowskiej 116. Łodzianie doskonale ją

znają, bowiem mieści się w niej restauracja Mc Donald's. Została zbudowana w 1883 roku i pierwotnie należała do Janusza Warszawskiego. Kamienica z migdałami i chochołem

Wzrok przyciąga też elegancka kamienica Rachmila Bronowskiego zbudowana w 1896 roku u zbiegu obecnych ulic Wigury i Piotrkowskiej. Ją także łodzianie dobrze znają, ponieważ znajduje się w niej herbaciarnia Niebieskie Migdały oraz karczma U Chochoła serwująca potrawy staropolskie. Wcześniej działała tam popularna cukiernia „Kopciuszek”.

Dawny dom Harmanna

Rzeźby i bogate dekoracje wyróżniają starannie odnowioną kamienicę przy ul. Nawrot 30. Jest to dawny dom Roberta Harmanna z końca XIX stulecia. Oczyszczona ce-

gła klinkierowa, odtworzone gzymsy i detale sprawiły, że budynek odzyskał swój eklektyczny charakter oraz jasny, piaskowy kolor.

Siedziba adwokatów u Kretschmera

Dawny blask odzyskała też słynna kamienica Karola Kretschmera u zbiegu ul. 6 Sierpnia i ul. Piotrkowskiej, która od wielu lat jest siedzibą Okręgowej Rady Adwokackiej w Łodzi. Wspomniany fabrykant wybudował ją w latach 70. XIX wieku na posesji kupionej od Leopolda Haent-schela.

Zabytkowe „eklektyki” z ulicy Żwirki

Następne wyremontowane kamienice stoją przy ul. Żwirki 16 i 26. Pierwsza z nich to dwupiętrowy budynek z poddaszem zbudowany w 1896 roku, o czym informuje data

na szczycie fasady. To typowa dla tamtego okresu kamienica eklektyczna, na której można dojrzeć akcenty nawiązujące do renesansu: boniowany parter i płaski dach.

Druga kamienica pochodzi z 1892 roku i także utrzymana jest w stylu eklektycznym. Jest jednak większa – ma trzy piętra i poddasze. Sztukaterii na fasadzie nie brakuje. Wśród niej wyróżniają się kartusze, motywy roślinne i maski kobiece na parterze. Do tego dochodzą cztery balkony.

Narożna kamienica z balkonami

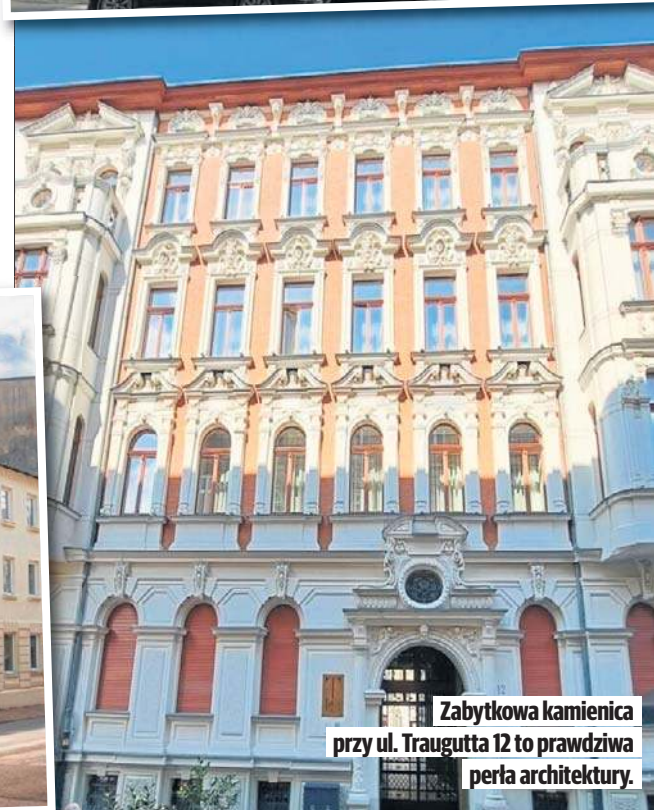
I jeszcze jedna kamienica – przy skrzyżowaniu ul. Tuwima i ul. Wodnej. Jest to 2-piętrowy budynek z balkonami i boniowanym parterem. Należy do wspólnoty mieszkaniowej, która na jego remont dostała 153 tys. zł z kasy miasta.



Dawna kamienica Karola Kretschmera u zbiegu ul. 6 Sierpnia i ul. Piotrkowskiej od wielu lat jest siedzibą Okręgowej Rady Adwokackiej w Łodzi..



Elegancka kamienica Rachmila Bronowskiego zbudowana w 1896 roku przy ul. Piotrkowskiej 200.



Zabytkowa kamienica przy ul. Traugutta 12 to prawdziwa perła architektury.



Dawna kamienica Janusza Warszawskiego przy ul. Piotrkowskiej 116.



Kamienica przy skrzyżowaniu ul. Tuwima i ul. Wodnej.

Wytyczona w 1823 roku!

Przez wiele lat była ulicą Brzezińską. Wytyczono ją już na początku XIX wieku, w 1823 roku. W czasie II wojny Niemcy zmienili jej nazwę na Sulzfelder Straße. A po zakończeniu okupacji została ul. Wojska Polskiego.

Jeszcze przed wojną kończyła się aż na Sikawie. Prowadziła aż do Brzezin i przechodziła w Szosę Brzezińską. Dziś część tej ulicy, do cmentarza na Dołach nazywa się Wojska Polskiego, a droga wiodąca dalej, w kierunku Brzezin, ul. Brzezińska.

W 1928 roku do ul. Brzezińskiej przedłużono linię tramwajową. Miała swoją krańcówkę przy cmentarzu na Dołach, w miejscu gdzie dziś znajduje się parking.

Jeszcze przed pierwszą wojną światową były plany, by przedłużyć ją do Kuluszek i Brzezin. W okresie międzywojennym chciano, by tramwaj dojeżdżał chociaż do Brzezin. Dlatego m.in. na ul. Brzezińskiej wybudowano wiadukt. Wojna pokrzyżowała ten plan.

(AG)



FOT. WIKIMAPIA, UNL



FOT. ARCHIWUM

Łódzkie historie



Sylwester w PRL-u

Anna Gronczewska

W czasach PRL-u Nowy Rok witano hucnie. Sylwestrowe bale organizowały zakłady pracy, a także ekskluzywne restauracje.

W Łodzi najbardziej eleganckie bale sylwestrowe organizowano w Grand Hotelu, w znajdujące się tam restauracji „Malinowa”.

Stoły zastawione były jedzeniem przygotowanym przez najlepszych łódzkich kucharzy, do tańca przygrywały najlepsze orkiestry. Panie przychodziły tu prosto od fryzjera, w eleganckich, długich sukniach, a panowie w garniturach z muchami, bo fraki już wyszły z mody. Łodzianka Mira Nowicka wraz ze swym nieżyjącym mężem Kazimierzem, który był lekarzem, bawiła się na wielu balach sylwestrowych w Łodzi.

Między innymi na pierwszym balu sylwestrowym, który został zorganizowany w Teatrze Wielkim - opowiadała nam pani Mira. - Stoliki zostały ustawione w scenerii różnych oper. M.in. „Madame Butterfly”, „Kniazia Igora”.

Panie i panowie musieli być bardzo elegancko ubrani. Kobiety występowały w balowych

sukniach, mężczyźni w smokingach.

- Niektórzy mieli na sobie nawet białe smokingi - wspominała Mira Nowicka. - W przerwach, gdy nie grała orkiestra, puszczano filmy Walta Disneya z Myszka Miki czy Kaczorem Donaldem.

Bardzo miłe wspomina bale lekarzy. Odbýwały się one m.in. w salach Naczelnej Organizacji Technicznej czy też restauracji „Malinowa”. Do tańca grały dwie orkiestry. Jedna do Łodzi przyjechała nawet z Czechosłowacji.

- W „Malinowej” było zawsze bardzo wytrawne, dobre jedzenie - mówi pani Mira. - A na koniec wszystkim gościom serwowano deser lodowy „Melba”.

Nieżyjący już Józef Niewiadomski, były prezydent Łodzi, pierwszy sekretarz Komitetu Łódzkiego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej, radny Rady Miasta Łodzi w latach siedemdziesiątych i osiemdziesiątych najczęściej witał Nowy Rok na balach organizowanych przez Politechnikę Łódzką. Odbywały się one w salach klubu studenckiego.

- Raz byłem zaś na sylwestrze w Textilimpeksie, który akurat świętował trzydzieste po-



wstania - wspominał Józef Niewiadomski. - Tańczyliśmy w holu. Na dole były ustawione stoliki.

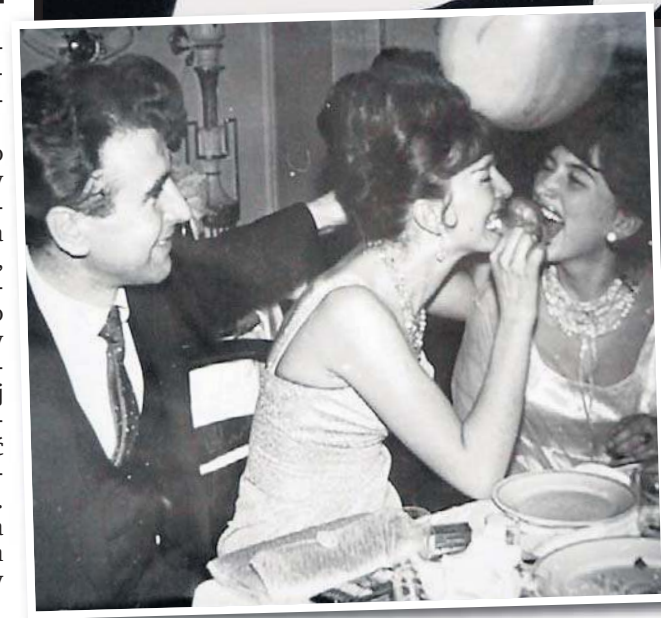
Bożena Batowska, dziś blisko pięćdziesięcioletnia ekonomistka, wspomina że w połowie lat osiemdziesiątych, była z mężem na takim zakładowym sylwestrze w ZKT Teofilów. Pamięta, że stoliki były rozstawione na korytarzach, a do dużej sali, która na co dzień służyła jako świetlica, chodziło się na tańce.

- Do tańca grała orkiestra - dodaje Bożena Batowska. - Byliśmy chyba z mężem za młodzi, by mógł się nam taki sylwester podobać. Choć zabawę prowadził wodzirej.

Katarzyna Sieradzka, 56-letnia nauczycielka zapamię-

tała sylwestra organizowanego na Uniwersytecie Łódzkim, a konkretnie na polonistyce.

- Zabawę zorganizowało w bufecie, który był w piwnicy - wspomina Krystyna Sieradzka. - To też były jeszcze lata osiemdziesiąte. Było ciasno, duszno, więc po północy poszliśmy z mężem do znajdującego się obok klubu Gwardia, wtedy jeszcze milicyjnego. Tam bawili się nasi znajomi. Na wielkiej sali było z trzysta osób. Grała orkiestra, ale muzykę było słychać jak brzęczenie komara, tak cichutko. Mieli za słabe głośniki. Poza tym muzyka nie mogła przebić się przez rozmowy tych trzystu ludzi. Ale takie to były czasy.



FOT. ARCHIWUM

Opaty rosną, płatnych dróg przybywa...

Polscy przewoźnicy, działający zarówno tylko w kraju, jak również obsługujący zlecenia międzynarodowe, z niepokojem obserwują zmiany w opłatach za korzystanie z autostrad. A te w przyszłym roku wzrosną nie tylko w Polsce, ale też w kilku innych europejskich krajach.



Zmiany w opłatach za autostrady nie dotyczą wyłącznie Polski.

Dorota Mariańska

Zmiany oceniane są negatywnie - nie tylko dlatego, że wpłyną na wzrost kosztów działalności, ale również z powodu, dla jednego z nich - przeciwnie, powiązania opłat drogowych z rozliczaniem emisji CO2.

Polska „urealniana” opłaty za autostrady dla ciężarówek i autobusów

Polski rząd chce od 1 lutego 2026 r. rozszerzyć sieć dróg krajowych lub ich odcinków, na których pobierana jest opłata elektroniczna, a także „urealnianić stawki tej opłaty”. Nowe przepisy będą dotyczyły pojazdów o masie przekraczającej 3,5 t oraz autobusów.

- Stawka opłaty elektronicznej za przejazd 1 km autostrady dla najcięższego pojazdu klasy emisji EURO6 (który nie posiada zmniejszonej emisji CO2) po wejściu w życie zmienionego rozporządzenia wyniesie 0,56 zł. Tym samym wciąż będzie o kilkadziesiąt, a nawet kilkaset procent niższa niż w innych państwach europejskich (Czechy 1,00 zł, Słowacja - 1,14 zł, Niemcy - 1,48 zł, Austria - 2,25 zł, Węgry 2,28 zł, a w niektórych przypadkach nawet 2,42 zł) - poinformowało Ministerstwo Infrastruktury.

- Opłata infrastrukturalna od pojazdów ciężkich powinna być wyliczana zgodnie z zasadą dotyczącą odzyskiwania poniesionych kosztów na budowę, eksploatację, utrzymanie i rozwój sieci. Obecny poziom wpływów z tego tytułu odbiega od oczekiwanego, stąd urealnienie opłaty elektronicznej uznaje się za zasadne i konieczne - przekonuje resort infrastruktury.

Przewoźnicy: dla nas to podwyżka nawet o 45 proc.

Jak komentuje Dariusz Matulewicz, prezes Zachodniopomorskiego Stowarzyszenia Przewoźników Drogowych, przewoźnik często korzystający z sieci płatnych dróg zarejestruje podwyżkę o ok. 40-45 proc.

- Szacuje się, że w Polsce średnie miesięczne obciążenie pojazdu opłatą to ok. 600-700 zł, więc wydaje się, że podwyżka o około 300 zł jest niewysoka, ale pamiętajmy, że to średnia miesięczna. Dla konkretnych przypadków będzie to wyglądało zupełnie inaczej - zaznacza.

I podkreśla, że przewoźnicy jednogłośnie uznają podwyżkę za zbyt wysoką i obawiają się, że podobnie jak w przypadku ostatniej podwyżki w Niemczech, która miała miejsce w grudniu 2023 r., okres, w którym przełożą tę zmianę na swoich klientów, będzie długi.

Końcowe koszty poniesie konsument

Ale jest i inny punkt widzenia. Maciej Zwyrtek, dyrektor generalny w Kuźnia Trans, przekonuje, że wzrost opłat drogowych szybko przenosi się na ceny usług transportowych i produktów konsumpcyjnych.

- W przypadku Polski, która eksportuje towary o relatywnie niskiej wartości jednostkowej, rosnące koszty przewozu obniżają konkurencyjność na rynku niemieckim. Zwiększa się presja na konsolidację ładunków, optymalizację procesów oraz renegotiowanie umów z klientami. Firmy, które nie przeniosą kosztów na rynek, ryzykują utratę płynności - podkreśla.

Podobnego zdania jest Jan Buczek, prezes Zrzeszenia Międzynarodowych Przewoźników Drogowych.

- Planowany wzrost stawek w Polsce od 1 lutego 2026 r. o 40-42 proc. oraz rozszerzenie mapy dróg objętych tymi kosztami o 12,5 proc. to bez wątpienia powód do niepokoju dla konsumentów, gdyż każdy towar już od chwili wytworzenia surowców do jego budowy, każda wymiana kooperacyjna, dowóz komponentów na linię produkcyjną i wreszcie dowóz towaru do konsumentów składają się na konkretną liczbę operacji transportowych. W efekcie te wszystkie dodatkowe obciążenia się sumują i w istotny sposób podnoszą końcową cenę, którą ponosi konsument - mówi.

Nie tylko Polska, ale też inne kraje zmieniają opłaty za autostrady

Ale zmiany w opłatach nie dotyczą wyłącznie Polski. Kilka innych europejskich państw również potwierdziło nowe stawki dla ciężarówek.

W Holandii, która, obok Niemiec, jest dla polskich przewoźników drogowych jednym z częstszych krajów tranzytowych, od 2026 r. wchodzi nowy, odległościowy system myta dla pojazdów ciężarowych >3,5 t, zastępujący dotychczasową winietę.

- Holandia pokazuje, w jaką stronę zmiierają tendencje europejskie, czyli niższe opłaty dla samochodów elektrycznych, hybrydowych, a wyższe dla pojazdów starszych, co również bywa kłopotliwe dla firm przewozowych, które mają nieco starszą flotę aut. Posługując się holenderskim przykładem stawki zależą od klasy emisji CO2 i masy pojazdu. Najwyższe dla pojazdów o najniższej normie (np. Euro 0), najniższe dla pojazdów bez emisyjnych - przekonuje Dariusz Matulewicz.

Również Austria w 2026 r. wprowadzi nowy system opłat drogowych.

Także Dania ma w przyszłym roku podnieść lub przekształcić opłaty dla ciężarówek, przechodząc na system silnie powiązany z przejechanym kilometrem i emisją CO2. Szczegółowe stawki na 2026 r. mają zostać opublikowane w krajowym rozporządzeniu taryfowym, ale już teraz mówi się o zauważalnym wzroście kosztów dla standardowych diesli oraz relatywnie niższych obciążeniach dla pojazdów niskoemisyjnych.

I to jeszcze nie koniec. Belgijka Walonia, ważny obszar tranzytowy łączący Francję, Niemcy, Luksemburg i Holandię, również podniesie opłaty dla pojazdów ciężarowych w 2026 r. Podatek od przejechanych kilometrów zostanie zindeksowany o +1,9 proc., co na papierze wydaje się stosunkowo niewielką zmianą, ale ma wpływ na prawie wszystkie trasy wschód-zachód i północ-południe przebiegające przez Europę Zachodnią.

Poza tym od 1 lutego 2026 r. we Francji opłaty dla ciężarówek za przejazd autostradami wzrosną o około 0,86 proc.

- Wpływ wysokości opłat drogowych na poziom kosztów nie jest łatwy do określenia. W zależności od rodzaju pojazdu, kraju/ów i rodzaju dróg, po których pojazd będzie się poruszał, udział kosztów opłat drogowych w kosztach całkowitych może się wahać w przedziale od 0 do ok. 20, a nawet 30 proc. Wszystko zależy od proporcji różnych składowych - tłumaczy Dariusz Matulewicz.

W jego ocenie wprowadzenie wysokich opłat ekologicznych za emisję CO2 i zwolnienie z tych opłat pojazdów zaklasy-

fikowanych do 5 kategorii emisji CO2, czyli np. elektrycznych jest wymuszaniem zakupów czy wręcz „wciskaniem” pojazdów zeroemisyjnych.

Opłaty drogowe powiązane z rozliczaniem emisji dwutlenku węgla

- W tej chwili wszystkie kraje, które wprowadziły ten sposób ustalania stawki za przejazd, np. Niemcy czy Dania, wprowadziły stawkę zerową dla 5 kategorii pojazdów. Czyli wybór to albo czterokrotnie droższy elektryk - jedyna aktualnie dostępna opcja dla transportu - albo bardzo wysoka stawka za przejazd. Nikt też nie określił, na co olbrzymie pieniądze płacone za emisję CO2 pod postacią opłaty za przejazd są przeznaczone. Na pewno nie na infrastrukturę, bo patrząc na przychody z tego paropodatku, byłaby w doskonałym stanie, a zdecydowanie nie jest - wskazuje prezes Zachodniopomorskiego Stowarzyszenia Przewoźników Drogowych.

Natomiast Maciej Zwyrtek zwraca uwagę, że nowy model finansowania opłat drogowych opiera się na rozliczaniu emisji CO2, co całkowicie przekształciło podejście do myta.

- Wprowadzono system klasyfikacji CO2, który sprawił, że znaczna część europejskiej floty została uznana za wysokiemisyjną, nawet jeśli składa się z nowoczesnych ciągników Euro 6. Opłaty drogowe przestały być neutralnym podatkiem infrastrukturalnym, a stały się narzędziem presji na modernizację taboru - tłumaczy.

I wskazuje, że najbardziej widocznym przykładem jest niemiecki skok stawek, który podniósł koszt przejazdu ciężarówki o ponad 80 proc.

- Niemcy, korzystając ze swojego centralnego położenia i braku alternatywnych tras, obciążyli przewoźników dodatkowym kosztem w wysokości 200 euro za tonę CO2. Dochody z reformy nie trafiają wyłącznie na drogi, lecz są w dużej mierze przeznaczane na ratowanie infrastruktury kolejowej, co budzi kontrowersje w branży. W skali pojedynczego pojazdu oznacza to dziesiątki tysięcy euro rocznie więcej kosztów, a dla firm operujących intensywnie na rynku niemieckim nawet kilkadziesiąt tysięcy. Zmiana ta jest szczególnie dotkliwa dla polskich przewoźników, bo większość eksportu z Polski do Europy Zachodniej przechodzi przez terytorium Niemiec - podkreśla.

Z kolei Jan Buczek nie widzi nic złego w powiązaniu opłaty za autostrady z ekologicznością pojazdów. Ważne jednak, żeby było to uczciwie rozwiązane.

- Od lat domagamy się od rządzących stworzenia tabel opłat z uwzględnieniem stopnia ekologiczności pojazdów - po to, aby wywołać u wszystkich posiadaczy taboru refleksję i ekonomiczne analizy, które będą prowadzić do stopniowego wycofywania z ruchu międzynarodowego pojazdów z normą spalin Euro 5 na rzecz pojazdów z najwyższą klasą ekologiczności Euro 6. Problem w tym, że te pierwsze, choć nie są produkowane już od 15 lat, to nadal znajdują się w tej samej pozycji w tabeli, co te drugie. Absurd, świadome działanie czy też strach przed opinią publiczną? Nie znamy odpowiedzi na te pytania - zastanawia się prezes Zrzeszenia Międzynarodowych Przewoźników Drogowych.

„Kapusta na patyku” świetnie odnajduje się w domowych uprawach

Palma hawajska to roślina doniczkowa, która staje się prawdziwym hitem. Nie jest jednak ani palmą, ani kapustą, za to zaskakująco pięknie kwitnie. Zobacz, co lubi brighamia i jak o nią zadbać.



FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Małgorzata Mrowiec

Tak zwana palma hawajska jest rośliną doniczkową, która stosunkowo niedawno pojawiła się w sprzedaży w Polsce. Jednak szybko staje się popularna.

Zawdzięcza to swojej nietypowej urodzie. Jej zaletą jest też to, że nie potrzeba na nią dużo miejsca. Bo ta roślina wcale nie jest palmą, za to jest spokrewniona z... dzwonkami. Ma jednak dość niewygodną oficjalną nazwę, czyli brighamia (*Brighamia insignis*) - to właściwie nazwa łacińska, która pochodzi od nazwiska odkrywcy, a polskiej jeszcze nie doczekała się, poza właśnie palmą hawajską. Zabawna jest jej potoczna angielska nazwa, czyli kapusta na patyku. Natomiast tam, skąd pochodzi, czyli z Hawajów, jest nazywana alula - całkiem ładnie i wygodnie.

Brighamie pochodzą z Hawajów, jednak w naturze prawdopodobnie już wyginęły. Za to robią furorę jako rośliny domowe, doniczkowe.

Jak wygląda brighamia?

Palma hawajska składa się z grubego, stożkowatego pieńka (to tzw. kaudeks). Na jego szczycie wyrasta pęk dość jasnozielonych liści, żywo przypominających kapustę lub sałatę. Niekiedy pęd może się rozgałęziać, ale to rzadkość.

Poza oryginalnym kształtem wielkim zaskoczeniem są kwiaty brighamii - jasnożółte lub kremowe, wyrastające na szypułkach spomiędzy liści. Widząc je pierwszy raz, szczególnie na zdjęciu, można pomyśleć, że są sztuczne. Ale nie

- palma hawajska rzeczywiście pięknie kwitnie. Kwiaty nie zawsze się pojawiają, ale jeśli są, to późnym latem lub jesienią. Mają przyjemny zapach.

Co lubi palma hawajska?

Brighamia jest sukulentem. Oznacza to, że gromadzi wodę - robi to w tym rozдутym „pieńku”. Dlatego jeśli chcesz, żeby twoja „kapusta na patyku” dobrze rosła, musisz zwrócić uwagę na dwie rzeczy: to podlewanie i podłoże.

Tę roślinę podlewa się rzadko, ale obficie. Nawadniaj ją, gdy górna część podłoża przeschnie, nawet na parę centymetrów, ale nie dopuszczaj do tego, żeby całkiem wyschło. W zupełności powinno wystarczyć podlewanie raz w tygodniu, a nawet co dwa tygodnie (zależy to od wielkości doniczki i temperatury).

To roślina, która łatwiej wybaczy, jeśli zapomnisz ją podlewać, niż to, że będziesz ją ciągle nawadniać. Za to kiedy już ją podlewasz, daj jej się porządnie „napić”. Jeśli woda wycieknie z doniczki, nie zostawiaj jej na podstawce lub w osłonce - po paru minutach musisz ją koniecznie wylać. Jeśli brighamia będzie stała w wodzie, to początek jej końca.

Z tym, że palma hawajska nie lubi mokrego podłoża, wiąże się rodzaj ziemi. Powinna być przepuszczalna. Jeśli masz zwykłą ziemię, dodaj do niej solidną porcję perlitu lub drobnego żwirku albo piasku. Bardzo ważne jest też to, żeby w doniczce były otwory odpływowe - im więcej, tym lepiej. Doniczkę możesz włożyć do dekoracyjnej osłonki, ale

sprawdź, czy pozostaje tam woda!

Właściwe miejsce do uprawy

Palma hawajska wygląda bardzo dekoracyjnie i nie zajmuje dużo miejsca, świetnie sprawdza się jako dekoracja wnętrza. Ale pamiętaj, że jak każda inna roślina musi mieć światło. Brighamia najbardziej lubi miejsca jasne, ale takie, gdzie słońce nie praży mocno, dlatego parapet południowego okna nie jest dobrym wyborem (tam może stać tylko zimą). Znacznie lepiej poczuje się w pobliżu okna wychodzącego na wschód lub na zachód.

Ta roślina lubi ciepło i stałą temperaturę (w zakresie 18-25 st. C), ale nie stawiaj jej przy rozgrzanym kaloryferze. Nie narażaj jej też na zimne przeciągi - to ważne szczególnie od jesieni do wiosny.

Żółknące i opadające liście

Najczęstszym problemem w uprawie palmy hawajskiej są żółknące i opadające liście. Częściowo jest to zjawisko naturalne - jeśli od czasu do czasu żółkną i odpada jakiś dolny liść, to zupełnie normalny proces. Jeśli przyjrzyj się „pieńkowi”, zobaczysz ślady po opadłych liściach.

Gorzej, jeśli żółkną więcej liści palmy hawajskiej lub prze-

biega to bardzo szybko. Najczęściej powodem jest zbyt mokre, częste podlewanie i mokre podłoże. W takim przypadku sprawdź, jaka jest ziemia, i wstrzymaj się z podlewaniem. Jeśli palma rośnie w zwykłej ziemi, przesadź ją do bardziej przepuszczalnej. Przy okazji sprawdź, czy korzenie lub pieńek nie zaczęły gnąć.

Nadmiar wody to podstawowy problem, ale liście palmy hawajskiej mogą też żółknąć z powodu: zbyt mocnego i bezpośredniego słońca (na to zwróć uwagę latem), zbyt niskiej temperatury, przeciągów albo przegrzanie, suchego

powietrza - to zimowe problemy szoku z powodu zmiany warunków po przeniesieniu do domu.

Uwaga: jeśli kupujesz brighamię, gdy jest zimno, koniecznie musisz porządnie zabezpieczyć ją przed zimmem na czas transportu. Pamiętaj, że to tropikalna roślina i temperatura około 15 stopni C to dla niej chłód, a około 10 st. C jest naprawdę niebezpieczne.

Na pocieszenie można dodać, że jeśli tylko brighamia zgubiła liście, ale nie zaczęła gnąć od nadmiaru wody, a do tego przypilnujesz, żeby miała dobre warunki, to wiosną wypuści nowe.



FOT. WIKIMEDIA COMMONS

Wypoczynek

Termy Chochołowskie są jedną z największych atrakcji Podhala. Nie brakuje tam atrakcji dla całych rodzin.

Termy na zimowy weekend

Termy to świetny pomysł na relaks, zwłaszcza zimą. Gorące źródła nie tylko usuwają zmęczenie i stres, ale też pomagają leczyć choroby skóry, łagodzą ból i mają dobroczynny wpływ na odporność całego organizmu.

Emil Hoff

Termy to przede wszystkim miejsce gorących kąpeli. W starożytnym Rzymie słowo to oznaczało łaźnię publiczne, w których można było się myć, a także relaksować w basenach z gorącą lub zimną wodą. Dziś termy to baseny lub niecki, wypełnione naturalnie ciepłą wodą ze źródeł termalnych.

By można było mówić o termach, woda w basenach musi pochodzić ze źródeł podziemnych, ogrzewanych magmą, a u ujścia mieć temperaturę co najmniej 20 stopni Celsjusza bez potrzeby dodatkowego ogrzewania.

Wody termalne często są bardzo bogate w minerały, takie jak magnez, wapń, potas, żelazo, krzem czy mangan. Dzięki temu kąpiel w termach ma pozytywny wpływ na ludzki organizm.

Jak termy wpływają na zdrowie?

W zależności od tego, jakich minerałów jest najwięcej w wodach termalnych danego źródła, kąpiel w basenie termalnym może mieć pozytywny wpływ na zdrowie i samopoczucie, oraz wspomagać leczenie wielu chorób i rekonwale-

scję po zabiegach medycznych i urazach.

Najprostszy podział wód termalnych wygląda następująco: solanki pomagają zwalczyć nadciśnienie wody siarczkowo-fluorowe łagodzą stres, wzmacniają układ nerwowy i regenerują stawy. Wody termalne wspomagają też leczenie chorób skóry, łagodzą bóle mięśni i stawów, polepszają pracę serca i wpływają wzmacniając na cały organizm. C

Sposób na relaks jesienią i zimą

Choć idea term wywodzi się z Rzymu, nie trzeba wcale jechać na dalekie południe, by zrelaksować się i wzmacnić kąpielami w gorących źródłach.

W Polsce występuje wiele źródeł termalnych - pod względem ich liczby nasz kraj jest trzeci w Europie, po Słowacji i Węgrzech. Najwięcej term znajduje się na Podhalu, ale źródła termalne można też znaleźć w niemal całej Polsce. Termy w Polsce mają różne formy i rozmiary. To często całe kompleksy rekreacyjne, w których można zażyć odpoczynku, podreperować zdrowie, albo spędzić radosny weekend z dziećmi na szaleństwach wśród zjeżdżalni, sztucznych rzek czy gejzerów. Największe termy oferują swym gościom

nie tylko baseny termalne, ale także kompleksy SPA i wellness. Inne termy mają formę bardziej kameralnych kąpielisk lub zacisznych uzdrowisk, więc każdy ma szansę znaleźć baseny termalne w sam raz dla siebie. Czytaj też: 7 najtańszych kierunków na wakacje all inclusive w lutym 2025. Słońce, piasek, ciepłe morze w zasięgu portfela

Największe termy na Podhalu

Termy Chochołowskie to największy kompleks basenów termalnych na Podhalu. Są bardzo popularne wśród Polaków i cieszą się dobrą opinią. Wiarygodnym wskaźnikiem są recenzje w Google, pisane przez samych klientów. Termy Chochołowskie mają ich aż prawie 60 tys., przy średniej ocenie 4,6 na 5 gwiazdek.

Dobra opinia Term Chochołowskich wśród użytkowników wynika m.in. z bogatej oferty zabawy, relaksu i zabiegów leczniczych, z jakich można tam skorzystać.

Głównym miejscem do zabawy i relaksu w ciepłej wodzie, przynoszącej ulgę podczas zimowych mrozów, jest strefa basenowa. Goście term mają do dyspozycji dwa baseny termalne i 9 basenów jacuzzi, w tym jeden większy, 7 mniej-

szych i jedno jacuzzi solankowe.

Są tu też inne baseny: sportowy, pływakki, a także dwa boiska do siatkówki i koszykówki wodnej.

Zabawę zapewniają wodne atrakcje, np. sztuczna fala w basenach, gejzery, dysze wodne, siatka wspinaczkowa, a latem piaszczysta fala na zewnątrz budynku. Do najciekawszych atrakcji należą także zjeżdżalnie: jedna z zapadnią, wysoka na 74 m, i dwie pontonowe o długości 164 i 80 m. Dla małych dzieci zorganizowano strefę malucha z placem zabaw, brodzikami, a nawet dziecięcą łaźnią.

Skoro termy, to wiadomo, że tutejsza woda z gorących źródeł ma właściwości lecznicze. W Termach Chochołowskich woda czerpana jest z odwiertu PIG 1, ukończonego w 1990 r. i głębokiego na 3600 m.

Wypompowywana z ziemi woda ma temperaturę aż 82 stopni Celsjusza i jest bogata w siarkę, wapń, magnez i sód. Woda siarkowa i solankowo-jodowana ma korzystny wpływ m.in. na skórę, stawy i układ krwionośny, wspomaga leczenie reumatyzmu, cukrzycy, miażdżycy i łuszczycy.

W Termach Chochołowskich możecie wzmocnić zdrowie i wspomóc się w walce z choro-

bami, korzystając z beczek termalnych z wodą siarkową o temperaturze 36 stopni. Do dyspozycji gości jest też basen termalny z wodą solankowo-jodowaną (chłodniejszą, 32 stopnie).

Gorące źródła na Dolnym Śląsku

W samym sercu Dolnego Śląska, otoczone czterema pasmami górskimi - Karkonoszami, Izerami, Górami Kaczawskimi oraz Rudawami Janowickimi, kryje się najstarsze uzdrowisko w Polsce - Cieplice Zdrój. To miejsce, gdzie od 22 tys. lat biją źródła termalne.

Wodę o temperaturze aż 90 stopni (najcieplejsza w Polsce, stąd nazwa całej okolicy) pobiera się z głębokości 1800 m. Skład wody: największa w Europie zawartość krzemionki, korzystnie wpływa np. na układ moczowy i wzrok. Atrakcją cieplickich term są baseny z widokiem na Karkonosze.

Uzdrowisko Cieplice Zdrój ma korzenie sięgające 1281 roku, co czyni je jednym z najstarszych uzdrowisk w Polsce. Przez wieki gościło wielu znanych postaci, takich jak Johann Wolfgang Goethe, król pruski Fryderyk Wilhelm III, czy prezydent USA John Quincy Adams. Królowa polska Mary-

sienka Sobieska również znalazła ukojenie w tutejszych wodach.

Z kolei w Łądku-Zdroju bije aż siedem źródeł termalnych, z których najważniejsze to: źródło „Jerzy”: bogate w radon, który koi ból i pomaga zwalczać miażdżycę oraz źródła „Wojciech” i „Zdzisław” mają jony siarczkowe i fluorowe, regenerują chrząstkę stawową, wspomagają leczenie osteoporozy. „Wojciech” zasila okrągły basen termalny, przykryty piękną barokową kopułą. Źródła „Kazimierz” i „Renata” wspomagają trawienie.

Uzdrowisko termalne

Uniejów w woj. łódzkim jako pierwsza miejscowość w Polsce doczekał się statusu uzdrowiska geotermalnego dzięki występującym tam wodom bogatym w siarkę, radon, fluor, chlorki miedzi i żelaza, związki kwasu metakrzemowego czy jod. Wodę wydobywa się z głębokości ponad 2 km. Termy Uniejów są przygotowane dla turystów w każdym wieku i o różnych potrzebach: zarówno dla miłośników pływania, jak i fanów fitnessu czy usług wellness. W kompleksie nie brakuje też atrakcji dla najmłodszych. Na odwiedzających czekają 3 baseny, balia z czekoladą, tężnia solankowa.

Kulinarne love story. Rozkochali w sobie Francuza, Amerykanina i Turka

Monika i Sebastian Miraux. Ona torunianka, on - kucharz z Paryża. Razem prowadzą restaurację francuską.

Małgorzata Oberlan
Monika, Joanna i Paulina - piękne i przedsiębiorcze. Ich mężowie - Francuz, Amerykanin i Turek - zakochali się nie tylko w nich, ale i w Polsce; a jeszcze bardziej w Toruniu. Każda z tych par teraz prowadzi tu kulinarny biznes. I nie żałuje.

Słowiańska uroda, paryski szyk i akcent, a do tego inteligencja i temperament - Monika Miraux to kobieta, przy któ-

rej panom nadal mięką kolana. Wraz z mężem Sebastianem, niezwykle doświadczonym kucharzem rodem z Paryża, od kilku miesięcy prowadzą w Toruniu „Bistrot Miraux”. Nie żałują, że po latach krążenia po świecie osiedli w rodzinnym mieście Moniki.

Z wielkiego świata do Torunia. „Sebastian pokochał to miasto”

Monika jest torunianką. Stąd wyfrunęła w wielki świat. Najpierw na studia, a potem

za granicę. Swojego przyszłego męża poznała na Mauritiusie. Strzała Amora trafiła oboje mocno i skutecznie, bo szybko podjęli decyzję o ślubie. Dalsze koleje ich losu natomiast wyznaczał głównie fach Sebastiana Miraux - kucharza gotującego z pasją i miłością, jak jego ojciec i dziadek.

Gdzież oni nie pracowali i nie mieszkali? Był zatem Mauritius, ale i Kenia, Senegal, Wybrzeże Kości Słoniowej, Kamerun. Bywało, że Sebastian zarządzał ponad stuosobowymi

Paulina Sielska i Kemal Baran kilka miesięcy temu otworzyli food-trucka z kebabami. Latem wzięli ślub, a niedługo będą już... we trójkę.



FOT. FACEBOOK / MELO KEBAB



Państwo Miraux cenią w kuchni wyrafinowany smak i prostotę.

FOT. GRZEGORZ OLIKOWSKI

zespołami kucharzy w naprawdę luksusowych hotelach. Monika pracowała między innymi w ambasadach lub zdalnie dla polskich firm.

Po jakimś czasie rodzina im się powiększyła - o syna Leonarda. I to także dla niego w środku życia postanowili: stop. Koniec z tymi wędrówkami po świecie. Czas osiąść gdzieś na stałe i zacząć pracować „na siebie u siebie”. Ale gdzie? Tutaj wybór okazał się dość prosty. Sebastian bowiem zakochał się w rodzinnym mieście swojej żony praktycznie tak samo szybko, jak w niej sa-

mej: od pierwszej wizyty w Toruniu w 2018 roku.

- Rozważając zamysł zamieszkania tutaj na stałe i otwarcia właśnie w tym mieście restauracji, byliśmy zdecydowani. Mieliśmy do wyboru większe miasta, jak choćby Kraków czy Warszawę, gdzie mam znajomych. Wybraliśmy jednak Toruń. Sebastian dziś nadal jest z tego zadowolony - mówi Monika.

Kilka miesięcy temu małżonkowie otworzyli na starówce swoją restaurację - pierwszy w mieście lokal z kuchnią francuską z prawdziwego zdarze-

nia. Dominuje w nim prostota, ale i wyrafinowany smak - w stylu bistrot właśnie, znanym nad Sekwaną od lat. W karcie znaleźć można oczywiście takie klasyki, jak wołowinę po burgundzku, królika, ślimaki, zupę cebulową, francuskie wina, sery i desery.

Lokal od początku wzbudził duże zainteresowanie, a dziś może mówić o sukcesie. Gości zarówno torunian, jak i licznych turystów. Czasem też już takie gwiazdy, jak choćby ekipę filmu „Chopin, Chopin” (to przy okazji listopadowego festiwalu Camerimage). Nie miał

żadnego kłopotu, by błyskawicznie zapełnić listę gości na najbliższego sylwestra, który tutaj oznacza ucztę we francuskim stylu i zabawę w stylu lat 20. minionego stulecia.

- Sebastian czasem tylko marudzi, gdy zdarza się gość sugerujący, że „to danie we Francji smakuje inaczej”. Wtedy go tonuję, tłumaczę, że tak mają przecież też inni restauratorzy. Zdecydowana większość klientów wychodzi od nas zadowolonych i na tym trzeba się skupić - śmieje się Monika.

Od czerwca państwo Miraux nie mieli urlopu. Rok kończą zatem nieco „na oparach”, ale rozruszanie własnego biznesu to czas wytężonej pracy dla każdego. - Teraz wreszcie odpocznijemy. Na Boże Narodzenie wyjeżdżamy. Wrócimy na sylwestra, do naszego bistro - kończy Monika.

Joanna i Ricky z Ameryki. „To był mój trener kickboxingu”

„Ricky z Ameryki” to restauracja na lewobrzeżu w Toruniu. 7 października obchodziła swoje pierwsze urodziny. Tyle czasu wystarczyło, by przyciągnąć zainteresowanie klientów, nie tylko z racji smacznej, typowo amerykańskiej oferty kulinarnej, ale i z powodu osobowości gospodarzy.

- Ricky to gość, którego nie sposób nie lubić. Zaraża optymizmem, jest bardzo otwarty i serdeczny - podkreślają ci, którzy znają to miejsce. Wielu poznało Amerykanina już wcześniej. Zanim bowiem otworzył własny lokal, był kucharzem w „Planecie Kebab” na lewobrzeżu. I już tam dał się poznać nie tylko jako spec od burgerów, ale przesympatyczny człowiek.

Pozytywną energią tryska też żona kucharza. To Joanna Simpson, nauczycielka, która zrezygnowała z pracy w szkole, by pomagać mężowi prowadzić interes. Jak poznała „swojego Amerykanina” i jak to się stało, że robią teraz razem biznes?

- Jestem rodowitą torunianką. Stąd pochodzą też moi rodzice, dziadkowie. W roku 2000, będąc studentką, polecałam do Stanów Zjednoczonych jako operka. Dziś młódzież może nie wie, o czym mowa. Wtedy było to bardzo popularne - wspomina pani Joanna.

Przypomnijmy zatem, że program au pair pozwalał i pozwala nadal młodym osobom w wieku 18-26 lat na legalny pobyt w USA w celu opieki nad dziećmi amerykańskiej rodziny. W zamian za pracę „operka” otrzymuje zakwaterowanie i wyżywienie, a jednocześnie też ma możliwość uczyć się języka i poznawać amerykańską kulturę.

- Mieszkaliśmy w Bostonie, w stanie Massachusetts. Tam

właśnie poznałam Ricky’ego. Nie, nie w żadnej restauracji. Był moim trenerem kickboxingu - śmieje się pani Joanna. - Zaczęłam chodzić na takie zajęcia, żeby poznać ludzi. Na początku bowiem nikogo nie znałam, nie znałam też języka, szukałam kontaktów.

Ricky zawsze był dużym człowiekiem, jak mówi jego żona. Żartuje, że lubi schować się za mężem. Ta tężyzna fizyczna, w połączeniu z wrażliwością i dobrą energią, ujęła toruniankę. Amerykanin, też zakochany, wcale jednak błyskawicznego tempa w związku nie nadawał.

-Do dziś mu wypominam, że w Toruniu i Polsce zakochał się od pierwszego wejrzenia. A żeby mi się oświadczyć, potrzebował aż 3 lat - śmieje się pani Joanna.

Już pierwsza wspólna wizyta Joanny i jej ukochanego z Ameryki w Toruniu przesądziła sprawę. - Autentycznie zakochał się w Toruniu od pierwszego wejrzenia. Od razu oświadczył, że kocha to miejsce i tutaj chce mieszkać - wspomina pani Joanna.

Po jakimś czasie zapadła decyzja o przeprowadzce. Potem Ricky pracował m.in. jako kucharz w jednym z toruńskich lokali. A przed rokiem postanowił spełnić swoje marzenie i pójść na swoje. Swoją restaurację otworzył na początku października 2024 roku.

Nowy lokal bardzo dobrze przyjęto. „Ricky z Ameryki” zaczął przyciągać amatorów prawdziwie amerykańskich burgerów, żeberk BBQ i innych specjałów. Pani Joanna zrezygnowała z pracy w szkole i dołączyła do męża. Potem w restauracji zaczął pomagać ich syn Michael. Skończył 16 lat, może pracować - przychodzi w tygodniu i wspiera, ile może. I tak ten rodzinny biznes smacznie się teraz kręci.

Paulina i Kemal. Ona tańczy i robi mu „social media”, on szykuje kebab

„Kobieta petarda” - tak mówi się o pewnej celebrytce w Polsce o imieniu Paulina. W Toruniu ludzie wiedzą swoje: tutaj petardą jest Paulina Sielska. Młoda kobieta, dla której nie ma rzeczy niemożliwych i która zaraża pasją innych. Pasją do zumbi, fitnessu, pomagania zwierzętom, niekonwencjonalnej nauki angielskiego... Uff, tyle tych aktywności, że można by nimi obdarzyć ze dwie-trzy osoby.

1 sierpnia do życiowych wyzwań Paulina dołożyła sobie kolejne. Wraz ze świeżo poślubionym, choć kochanym od dawna, Kemalem otworzyli w Toruniu food-tracka z kebabami. Bo Kemal Baran na nich akurat zna się jak mało kto - w końcu turecki kebab to klasyka gatunku.

Punkt znajduje się na Bydgoskim Przedmieściu. To



FOT. ARCHIWUM/JOANNA I RICKY SAMPSONOWIE

skromna, choć przyciągająca kolorem i wyposażona we wszystko, co potrzebne, budka. Czy będzie miała sukces - zastanawiali się torunianie w sierpniu. Dziś, po kilku miesiącach, sprawa jest prosta: Kemal daje radę, po kebabach często ustawia się kolejka, a nikt nie robi lepszej roboty w social mediach własnemu mężowi kucharzowi niż Paulina.

Jak poznali się znana w Toruniu instruktorka fitnessu i jej mąż Kemal, rodowity Turek. O, tu historia naprawdę jest ciekawa.

- Wszystko zaczęło się od klubu fitness tylko dla pań „Gracja Lady Fitness”, który w 2021 roku prowadziłam przy Szosie Lubickiej. Wtedy właśnie poznałam Kemala, który pracował niedaleko w pewnej kebabowej sieciówce. Za każdym razem, gdy wychodził na przerwę, by zjeść coś w plenerze, bujał się do muzyki, która leciała na zajęciach w moim klubie. Tak to właśnie nadałam mu ksywkę „Meloman”, co później uległo skróceniu do „Melo”, a teraz widnieje w nazwie naszego kebaba - opowiada Paulina Sielska.

W ciągu minionych czterech lat wydarzyło się sporo. „Melo” pracował w kilku miejscach, w tym w punktach z kebabem i restauracjach, nauczył się fachu i nabył doświadczenia. Paulina natomiast przeniosła klub fitness pod inny adres. Co jednak w ich życiu najważniejsze - bieżącego lata zostali małżeństwem.

- Przez ostatni rok niemalże każdego wieczoru słyszałam historie opowiadane przez niego z wielkim entuzjazmem i pasją, dotyczące jego pracy w gastronomii. Stwierdziłam wresz-

cie: a może chcesz zrobić coś swojego? Przy okazji doszliśmy do wniosku, że zabawnie byłoby, gdy tak niepasujące do siebie, na pierwszy rzut oka, branże, jak Kemala i moja, współdziałały. I... stało się! Jestem chyba jedyną na świecie właścicielką fitnessu i kebasa jednocześnie - śmieje się Paulina.

Jeśli chodzi o wizję „Melo Kebab”, to była ona prosta. Ma

być smacznie, prosto i świeżo.

- Kemal urodził się i wychował w Turcji, zna się na rzeczy jak nikt inny. Dlaczego namówiłam go na ten biznes? Bo kiedy opowiada o ugoszczeniu i nakarmieniu ludzi, robi to z takim samym ogniem w oczach jak ja, kiedy opowiadał o moim klubie fitness. Jestem pewna, że mój mąż robi dobrą robotę - nie wątpi Paulina.

A już niedługo to pełne dobrej energii polsko-tureckie małżeństwo zostanie rodzicami! Radosną nowiną, a jakże, przyszła mama pochwaliła się także z humorem w swoich „socialach”. Wcześniej jednak wiedzieli bliscy i uczestniczki jej fitnessowych zajęć. Bo tylko toruńska Paulina petarda potrafi z ciężowym brzuszkiem tańczyć zumbę!



FOT. ARCHIWUM/J. I. R. SAMPSONOWIE

Od dworu na Podolu do ministra u Petlury

Stanisław Stempowski znany był w II RP jako sympatyk Piłsudskiego, partner pisarki Marii Dąbrowskiej, wysoko wtajemniczony wolnomularz oraz... minister w rządzie atamana Petlury.

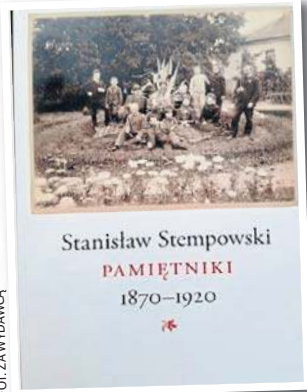
Wiesław Pierzchała

O swoim barwnym życiu opowiada w „Pamiętnikach 1870 - 1920” wydanych przez Więź. Ich publikacja to jedna z największych sensacji wydawniczych ostatnich lat. Część wspomnień ukazała się w PRL, zaś pewne fragmenty opublikował Giedroyc w „Zeszytach Historycznych”. Teraz mamy całość zebraną w trzech tomach.

Stempowski pochodził ze słonecznego Podola, czyli - jak mawiał Trembecki - krainy mlekiem płynącej i miodem. Urodził się w Hucie Czernelowieckiej w powiecie lityńskim. Stał tam skromny dworek oblepiony gniazdami jaskółek. Był też waż mieszkający w jamie pod przyzbą. Pobliskie słynne grody to Bar i Latyczów. W tym drugim był kościół dominikanów z cudownym obrazem Bogurodzicy, do którego matka autora organizowała pieszce, rodzinne pielgrzymki.

Potem pamiętnikarz mieszkał w Szepietowie w dolinie Dniestru. Zbudował tam dwór, który otoczony był sadami, polami słoneczników i kukurydzy oraz basztanami, czyli stepowymi ogrodami z dyniami, kawonami i arbuzami.

W pobliżu był legendarny Chreptów - dawna warownia,



FOT. ZAWYDAWA

którą dowodził Michał Wołodyjowski zwany Małym Ryce-rem.

W ramach rodzinnych działów majątkowych Stanisławowi przypadły Winikowce. Nowy gospodarz zbudował tam dwór z oknami gotyckimi i witrażami. Powstał na bazie starego spichlerza, więc był wygodny, pakowny i... cudaczny. Tak utrzymywał Stempowski, który krążył między dworami i miastami spotykając ciekawe osoby.

Wśród nich wyróżniał się tajemniczy jeździec na białym koniu, w czarnej pelerynie i kape-luszu, z wiszącym na piersiach sztyletem z trupa głową. Oka-zało się, że był to imię pan Bronisław Stempowski z Dolinian, ojciec czołowego przed wojną

aktora - Kazimierza Junoszy Stempowskiego.

Pamiętnikarz wspomina też Kamieniec Podolski ze sławną twierdzą, czyli - jak pisze - senne i pobożne miasteczko, które- go osobliwością byli żebracy i wariaci. To właśnie tam uczył się w gimnazjum, a że były to czasy carskie jako jeden z nie- licznych wtajemniczonych miał dostęp do tajnej biblioteki uczniowskiej dobrze ukrytej poza szkołą.

I tak dochodzimy do roku 1917, czyli czasów rewolty bolszewickiej oraz mordów i po- gromów. Dwory związane ze Stempowskim uległy zagładzie - razem z książkami i cennymi pamiątkami.

To właśnie wtedy wziął udział w wyprawie do pałacu Adama hrabiego Orłowskiego, w którym ratował słynny obraz Siemiradzkiego „Taniec wśród mieczów”. Jedną z jego wersji na aukcji w Nowym Jorku w 2011 roku sprzedano za pra- wie 2 mln dolarów, czyli ponad 5 mln zł.

Wiosną 1920 roku Stempow- ski - z polecenia Piłsudskiego i ku swemu zdumieniu - został ministrem rolnictwa w rządzie Ukraińskiej Republiki Ludowej. Niestety, na tym pamiętniki urywają się. A szkoda, gdyż ta ich część z pewnością byłaby pasjonująca.



Stanisław Stempowski z żoną Marią i synem Pawłem.

FOT. ZAWYDAWA

36 proc. Polaków nie chodzi na żadne badania kontrolne. Rośnie za to popularność suplementów i witamin.

Monika Góralska

Tegoroczna edycja STADA Health Report ujawniła zaskakujące dane: aż 36 proc. Polaków nie chodzi na żadne badania kontrolne. Rośnie za to popularność suplementów i witamin. Trzy czwarte z nas sięga po preparaty na odporność, energię i witalność.

Choć większość osób wie, jak ważne jest wczesne wykrywa- nie chorób, w praktyce wielu Po- laków unika badań profilaktycz- nych. Najczęstsze powody to brak świadomości ich znaczenia, niewiedza dotyczącaostęp- nych i zalecanych badań, ograni- czony dostęp do usług, koszty, brak czasu oraz lęk przed nieko- rzystnym wynikiem.

Te bariery sprawiają, że pro- filaktyka jest często odkładana „na później”, mimo że regular- ne badania mają kluczowe zna- czenie dla zdrowia. Kto najczę- ściej korzysta z profilaktyki? Z ra- portu wynika, że są to kobiety, osoby starsze oraz osoby zado- wolone z jakości publicznej opie- ki zdrowotnej.

Ponieważ wiele osób napoty- ka przeszkody utrudniające wy- konywanie badań profilaktycz- nych, troska o zdrowie często przenosi się na prostsze i bardziej dostępne rozwiązania. Jednym z najpopularniejszych jest suple- mentacja, która stała się po- wszechnym sposobem wspiera- nia organizmu.

W Europie suplementy diety stosuje 65 proc. osób, a w Polsce aż 72 proc. Najczęściej sięgamy po nie, aby wzmocnić odporność (84 proc.), zwiększyć energię i witalność (77 proc.), zadbać o kości i zęby (72 proc.), popra- wić wygląd skóry, włosów i pa- znokci (72 proc.), wesprzeć układ pokarmowy (71 proc.).

Suplementy częściej przyjmu- ją kobiety, osoby w wieku 18-34 lat oraz osoby z gorszym samo- poczuciem psychicznym.

Chociaż suplementy są łatwo dostępne i postrzegane jako szybki sposób na wsparcie zdro- wia, nie zastąpią one profilakty- ki ani zbilansowanej diety.

Ich popularność pokazuje, że Polacy szukają sposobów, by ak- tywnie dbać o siebie na co dzień, szczególnie w kontekście odpor-

ności i witalności. Suplementa- cja powinna być jednak świadoma i dostosowana do indywidual- nych potrzeb, najlepiej w kon- sultacji z lekarzem lub farmaceu- tą, ponieważ nie każdy preparat jest odpowiedni dla każdego, a nadmiar m.in. niektórych wi- tamin może być szkodliwy - mó- wi Marta Prechtlova, OTC Direc- tor, STADA Pharm.

Pomimo że nie zawsze korzys- tamy z badań profilaktycznych, oprócz suplementacji Polacy i pozostali Europejczycy starają się podejmować inne działania prozdrowotne. W codziennym życiu najczęściej koncentrujemy się na:

- utrzymywaniu dobrych nawyków higienicznych (70 proc.),
- wykonywaniu ćwiczeń fi- zycznych (62 proc.),
- stosowaniu zdrowej diety (57 proc.),
- unikaniu szkodliwych za- chowań (51 proc.),
- stosowaniu praktyk zwią- zanych ze zdrowiem psychicz- nym, takich jak medytacja (17%), korzystaniu z aplikacji moni- torujących stan zdrowia (11%)

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

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

Kierownik działu ogłoszeń:

Magdalena Śliwińska
m.sliwinska@polskapress.pl
tel. 502 499 114

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

AUTOREKLAMA

ibo

TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. Bez wychodzenia z domu.

ibo.polskapress.pl

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

ALKOHOL - ciagi, 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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

Włosi ogłosili, że są już gotowi na igrzyska

Rozpoczynające się 6 lutego zimowe igrzyska olimpijskie Milano-Cortina będą rekordowe.

Jan Hofman

- Jesteśmy gotowi - ogłosił Giovanni Malago, który jest prezesem fundacji odpowiadającej za przygotowania i organizację.

We Włoszech trwa sztafeta z ogniem olimpijskim z udziałem tysięcy osób.

Rekordem i nowością 25. edycji zimowych igrzysk paraolimpijskich jest to, że dwa miasta będą ich gospodarzami - Mediolan w Lombardii i Cortina d'Ampezzo w regionie Wenecja Euganejska. Będzie to miało miejsce po raz pierwszy w olimpijskiej historii.

Ale igrzyska obejmą łącznie trzy regiony, bo również Trydent - Górą Adygę; miasta oraz miejscowości oddalone od siebie nawet o kilkaset kilometrów.

Mediolan będzie miejscem rozgrywek halowych, wśród nich zawodów łyżwiarskich.

W Lombardii ośrodkami olimpijskimi będą Bormio i Livigno, w prowincji Sondrio w północnej części regionu.

W Cortinie d'Ampezzo powstała nowoczesna wioska olimpijska dla zawodników takich dyscyplin, jak narciarstwo alpejskie, curling, bobsleje.

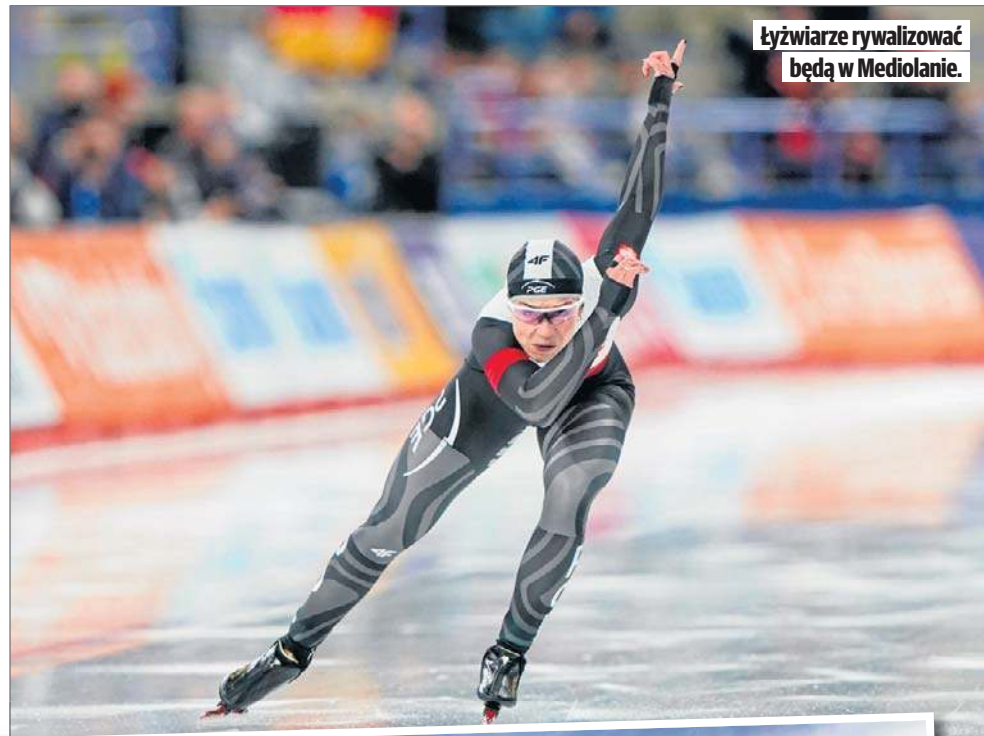
Tegoroczne igrzyska odbędą się na obszarze ponad 22 tysięcy kilometrów kwadratowych, co czyni je jednymi z najbardziej geograficznie rozproszonych.

Kryje się za tym podkreślana od początku intencja. Organizatorzy postanowili wykorzystać przede wszystkim istniejące obiekty sportowe, po modernizacji oraz dostosowaniu do obecnych wymagań, zamiast budować nowe. Zaznaczają, że to będzie impreza pod znakiem ekologii i oszczędności. To rozproszenie, zapewniono, ma ograniczyć koszty i wpływ na środowisko.

By wyjaśnić te plany, włoscy organizatorzy tłumaczą, że chcieli uniknąć efektu „katedry na pustyni”. Tą metaforą określa się kosztowne inwestycje postawione w miejscu, gdzie nie mogą spełniać w dłuższej perspektywie swoich funkcji.

Prezes Fundacji Milano-Cortina Giovanni Malago powiedział włoskiemu dziennikowi „Il Messaggero”: - Żadne miasto na świecie, może z najrzadszymi wyjątkami, nie ma krytych hal i obiektów położonych w bliskiej odległości od siebie. W Pekinie odległość między górami i miastami to były cztery godziny jazdy.

Odnosząc się do kandydatury Szwecji, która ubiegała się o organizację igrzysk 2026, Malago wskazał, że jednym z powodów zwycięstwa Italii było to, że 90,7 proc. obiektów już istniało.



Łyżwiarze rywalizować będą w Mediolanie.



W Predazzo odbędą się zawody kombinacji norweskiej i skoków narciarskich.

Rajdowe mistrzostwa świata po nowemu

Jan Hofman

Międzynarodowa Federacja Samochodowa (FIA) ujawniła kilka szczegółów dotyczących zmian technicznych w rajdowych mistrzostwach świata, jakie wejdą w życie od sezonu 2027.

Zapowiada się rewolucja techniczna, z tras znikną bowiem współczesne samochody formatu WRC.

Jedną z najważniejszych zmian jest ograniczenie do 345 tysięcy euro maksymalnych całkowitych kosztów auta rajdowego. Dotychczas limitu nie było, według różnych źródeł Hyundai i20 Rally1 czy Toyota Yaris Rally1 w 2024 roku kosztowały w granicach 1 mln euro. Sam silnik o pojemności 1,6 litra był wart w granicach 200 tysięcy, a koszt przejechania 1 kilometra na trasie odcinka specjalnego, w który wchodziło m.in. paliwo, części zamienne, serwis, trans-

port i logistyka - to kwota około 400 euro.

Takie wydatki wynoszące dziesiątki milionów euro na starty w sezonie w rajdowych mistrzostwach świata w najwyższej kategorii WRC w ostatnich latach były w stanie ponieść tylko trzy ekipy - Hyundai, Toyota i M-Sport, który jest marką Forda.

FIA zdecydowała pod koniec 2024 o rezygnacji z napędu hybrydowego. Samochody Rally1 będą rywalizowały na trasach mistrzostw świata jeszcze w 2026, ale podobnie jak w 2025, bez napędu hybrydowego.

Teraz ogłoszono, że od sezonu 2027 na trasach mistrzostw świata pojawi się nowa klasa pojazdów, roboczo nazwana WRC27, która ma być zdecydowanie tańsza, technologicznie zbliżona do obecnej klasy Rally2. To ma pozwolić na znaczne obniżenie kosztów i zwiększyć atrakcyjność dla producentów.



FOT. RAP TOMASZ WASZCZUK

Strzelali, aż miło

Jan Hofman

Barcelona prowadzona przez trenera Hansiego Flicka stała się piątą drużyną w historii klubu pod względem liczby strzelonych bramek w roku.

Zdobyła ich 169 w 60 meczach (średnia 2,81). Drużyna wywalczyła mistrzostwo, Puchar i Superpuchar Hiszpanii. Robert Lewandowski i Ferran Torres okazali się najsukcesowniejzymi piłkarzami - po 27 trafień.

Flick przybył do Barcelony latem 2024 roku z zamiarem odbudowy zespołu po ostatnim sezonie pod wodzą Xavi'ego Hernandeza i zadanie się powiodło. Co więcej, Barca znów ma swój styl i stała się bardzo solidną drużyną.

Spośród 169 strzelonych goli, każdy zawodnik pierwszej drużyny, z wyjątkiem Marca Bernala, który pauzował z powodu długotrwałej kontuzji

i wrócił kilka miesięcy temu, trafił do siatki.

Najlepszymi strzelcami byli dwaj napastnicy, po Lewandowskim i Torresie, byli: Raphinha (24) i Lamine Yamal (21), a dwaj ofensywni pomocnicy, Fermin Lopez i Dani Olmo, również przyczynili się do sukcesów. Andaluzyjczyk strzelił 14 bramek, a Katalończyk 11.



Robert Lewandowski zdobywa kolejnego gola.

FOT. MANAURE QUINTERO/AP/PEP NEWS

Talent wyssał z mlekiem matki

Małgorzata Skuratowicz była mistrzynią i reprezentantką Polski w tenisie stołowym. Zawodnikami byli także brat Zbigniew i siostra Małgorzata. Leszek Kucharski przygodę ze sportem zaczynał w trójmiejskich klubach.

Paweł Wiśniewski

Leszek Kucharski
wiek: 66 lat tenisista stołowy, dwukrotny olimpijczyk, medalista mistrzostw świata i mistrzostw Europy

Jeszcze przed narodzinami, kiedy mama była w czwartym miesiącu ciąży, został... mistrzem Polski w grze mieszanej. Właśnie w 1959 roku Magdalena Skuratowicz-Kucharska zdobyła mistrzostwo Polski w grze pojedynczej.

- Nigdy nie miałem powodów do narzekania. Żyłem jak przysłowiowy pączek w maśle, a już w wieku 16 lat miałem większe dochody niż ojciec pracujący w stoczni. Idąc dalej, po osiągnięciu dojrzałości zacząłem zarabiać w dewizach. W tamtych czasach za 20 dolarów żyło się z rodziną przez miesiąc. A ja w 1986 roku kupiłem sobie nowe bmw! Zarabiałem pieniądze na Zachodzie, a wydawałem w Polsce - wspomina Leszek Kucharski.

Wychowywał się w kameralnej salce pingpongowej Startu Gdynia. Pewnego dnia mama wyjechała do Starogardu Gdańskiego, gdzie poznała o rok starszego od syna Leszka Andrzeja Grubbę. Był rok 1973. Tak zaczęła się wielka sportowa rywalizacja, która w opinii wielu fachowców była jednym z ważniejszych elementów rozwoju tych dwóch zawodników.

- Andrzej, w przeciwieństwie do mnie, potrafił ważyć słowa, dbał także o swój wizerunek w mediach. Może właśnie dlatego odniósł w sumie większe sukcesy - wspomina Leszek Kucharski.

W 1976 roku Kucharski zdobył brązowy medal mistrzostw Europy juniorów w grze mieszanej (z Jolantą Szatko, z czasem Nowak) a rok później był już mistrzem Europy juniorów w grze pojedynczej.

W tym samym roku debiutował także na mistrzostwach świata seniorów. Pierwszy medal indywidualnych mistrzostw Polski seniorów zdobył w 1976 roku (brązowy w grze podwójnej ze Stefanem Dryszalem), a w 1978 roku został pierwszy raz mistrzem Polski seniorów (w

grze podwójnej z Dryszalem i grze mieszanej z Szatko).

Na mistrzostwach świata seniorów zagrał w sumie osiem razy, zdobywając trzy medale: srebrny w grze podwójnej w 1989 roku z Serbem (wówczas w reprezentacji Jugosławii) Zoranem Kaliniciem oraz brązowe - w 1985 roku w turnieju drużynowym (z Andrzejem Grubbą, Stefanem Dryszalem i Andrzejem Jakubowiczem, rezerwowym był Norbert Mnich) i w 1987 roku w grze podwójnej (z Grubbą). Ponadto w latach 1981 i 1991 dochodził do ćwierćfinału w grze podwójnej.

Na mistrzostwach Europy seniorów również wystąpił osiem razy, zdobywając cztery medale: srebrne w grze pojedynczej (1986) i w turnieju drużynowym (z Grubbą, Dryszalem, Jakubowiczem, rezerwowym był Piotr Molenda - 1984) oraz brązowe w turnieju drużynowym (Grubba, Dryszalem, Jakubowiczem, Molenda - 1986) i w grze podwójnej (z Grubbą).

Ponadto w latach 1982, 1984, 1986, 1990 i 1992 dochodził do ćwierćfinału w grze podwójnej.

Na mistrzostwach Polski seniorów w latach 1976-1998 wywalczył 34 medale, w tym 11 złotych.

W rankingu światowym najwyżej klasyfikowany był na 11. miejscu.

Dwukrotnie startował na igrzyskach olimpijskich: w 1988 roku w Seulu zajął 6 miejsce w grze podwójnej (z Grubbą - porażka w ćwierćfinale z późniejszymi mistrzami, Chińczykami Chen Longcan/Wei Qingguang 7:21, 21:12, 19:21), a w grze pojedynczej odpadł w 1/8 finału (nie sprostał legendarnemu Szwedowi Janowi-Owe Waldnerowi 23:21, 20:22, 21:17, 17:21, 14:21).

Cztery lata później, w Barcelonie, nie przebrnął fazy grupowej gry podwójnej (oczywiście z Grubbą). - A mimo wszystko uważam, że nie osiągnęliśmy tego, do czego byliśmy predysponowani - ocenia Kucharski.

W latach 1994-2003 był trenerem reprezentacji Polski juniorów, w latach 2004-2009 trenerem reprezentacji Polski senierek.

Leszek Kucharski wywalczył w sumie aż 23 złote medale mistrzostw Polski seniorów, ale tylko dwa w grze pojedynczej (1980 i 1987 rok). Karierę zakończył w 2000 roku.



FOT. JAN FRYTŁA, CC BY-SA 2.0

Leszek Kucharski należał do najbardziej lubianych polskich sportowców. - Jeśli ktoś postrzega tę naszą dyscyplinę jako spokojny sport, to musimy nazwać go laikiem. Ki-

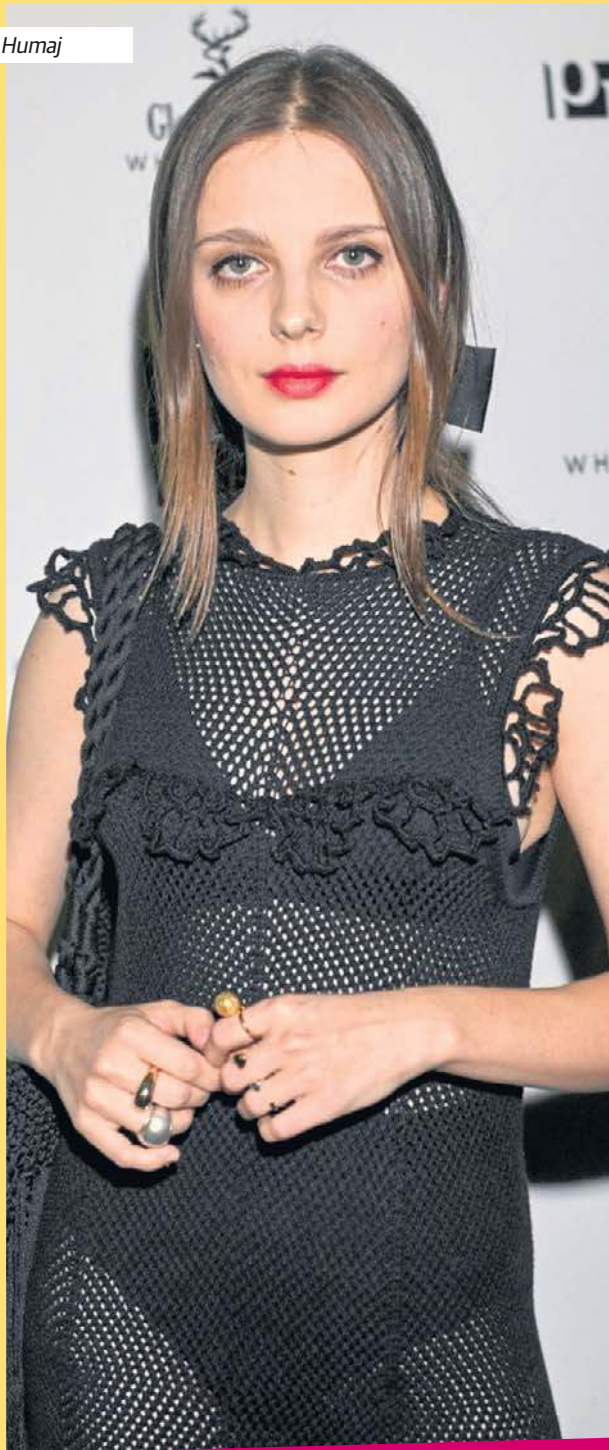
bice nie zdają sobie sprawy, jak wielką rolę odgrywa w nim odporność psychiczna. Mecz tenisa stołowego to wojna nerwów, którą porównałbym chyba tylko do... szer-

mierki. Nasza dyscyplina jest specyficzna. Proszę pamiętać, że każdą piłeczkę należy uderzyć z milimetrową wręcz dokładnością, co przy narastającym zmęczeniu i sztywnieją-

cej od wysiłku ręce nie jest takie proste. Z boku wszystko wygląda inaczej - twierdzi Kucharski, któremu zdarzało się wyracać stoły czy rzucać rakiety...

Z życia gwiazd

Weronika Humaj



POWRACA Z NOWYMI PROJEKTAMI

Krzysztof Połaski

Powiedzieć, że „Stulecie Winnych” było przebojem, to jakby nie powiedzieć nic. Polacy pokochali ten serial i z zapartym tchem przez kolejne lata śledzili losy rodziny Winnych. Niestety, wszystko co dobre, szybko się kończy i „Stulecie Winnych”, mimo zapowiedzianej kontynuacji, zniknęło z telewizji. Widzom zostały powtórkowe emisje.

Jedną z gwiazd „Stulecia Winnych” była Weronika Humaj, która w serialu TVP wcielała się w dwie role - najpierw grała Anię Winną, a następnie Kasię Borkowską. Widzowie ją uwielbiali! Teraz Weronika Humaj powraca na ekran z nowym serialowym projektem, jakim jest „Niebo.

Rok w piekle”, gdzie gra Basię, zagubioną młodą kobietę, która znalazła się w sekcie „Niebo”. O swojej roli opowiedziała w rozmowie z dziennikarzem Telemagazynu, Krzysztofem Połaskim.

- Basia jest bardzo ciekawą postacią. Jest bardzo wierząca i oddana sekcie. Jest totalnie zafascynowana Piotrem, czyli guru sekty, w tej roli Tomasz Kot. Mierzy się z chorobą swojego męża, Maćka. Jest taką osobą, która nie za dobrze czuje się z ludźmi. Jest dosyć schowana, ma dużą potrzebę kontroli. Zaufała jednak bardzo Piotrowi i wierzy, że uleczy Maćka.

To jednak nie jedyna nowość, w której będzie można zobaczyć Weronikę Humaj. Na swoje kinowe premiery czekają dwa filmy z udziałem

aktorki; pierwszy z nich to „Glorious Summer”, które wyreżyserowali Helena Ganjalyan oraz Bartosz Szpak, natomiast drugi to kameralny „Klarnet”, gdzie Weronika Humaj musiała zmierzyć się z... grą na tytułowym klarnecie!

Liczna rodzina Weroniki Humaj mieszka w Wilkowie, malowniczym przysiółku Wiśniowej, usytuowanym przy drodze do Węglówki. Weronika, druga co do starszeństwa wśród rodzeństwa Humajów, jest absolwentką II LO im. Króla Jana III Sobieskiego i Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia w Krakowie. Mimo młodego wieku - nie skończyła jeszcze 25 lat - ma już za sobą pierwsze znaczące sukcesy artystyczne. Przepustką do rozwijającej się kariery był telewizyjny serial „Baron24”,

w którym występowała jako córka głównego bohatera, którego grał Tomasz Karolak. Jeszcze zanim została studentką stołecznej Akademii Teatralnej, zagrała w serialu „Julia”.

Absolwentka Gimnazjum w Wiśniowej, już w szkole średniej została dostrzeżona przez środowisko, jako utalentowana osoba. Piękne oczy, ładna buzia, przyciągająca uwagę sylwetka i nade wszystko wysokie umiejętności aktorskie wyniesione z warszawskiej uczelni - cechują Weronikę. W szkole aktorskiej pozostawała pod opieką mistrzów sceny. Opiekunką roku była Anna Seniuk.

- Co roku pani profesor zaprasza nas na wigilię do swojego domu, podczas której częstuje nas słynnymi pierogami ruskimi - wspomina młoda aktorka.

W „Julii” zagrała m.in. u boku Ewy Kaim, w „Czasie honoru” - sezon 7, „Powstanie”, jako Irena była siostrą Apacza, w którego wcielał się Maciej Musiał, natomiast w serialu „Baron24” była serialową córką Tomasa Karolaka. Wystąpiła ponadto w „Ojcu Mateuszu”, „Prawie Agaty”, „Drugiej szansie”, „Komisarzu Aleksie” i „Powiedz tak”. Sukcesy zaczęła odnosić również w dubbingu. Jej głosem mówiła Rey, bohaterka „Gwiezdných wojen: Przebudzenie Mocy”. Za tę rolę Weronika Humaj zebrała wiele słów uznania. Miłośnicy gier komputerowych mają okazję „obcować” z jej głosem w grze na podstawie tego właśnie filmu.

- Rey to mój największy sukces dubbingowy, mam do niej wielki sentyment - mówi Weronika.