

NAJSŁYNNIEJSZE BALE SYLWESTROWE W POLSCE W XX WIEKU - ADRIA, ZAMEK... STR. 6-7

EXPRESS ilustrowany



**MMA - TO BYŁ MÓJ
NAJWIĘKSZY BŁĄD...**

• Jakiek postanowienia
noworoczne ma Sebastian
Fabijański? STR. 16



**PIĘKNY BAL, NIEZAPOMNIANA NOC
I WYZWANIE FINANSOWE**

STUDNIÓWKA CORAZ DROŻSZA.

NAWET 2 TYS. ZŁ

Wydatki na studniówkę mogą
zaskoczyć wielu łodzian, szczególnie
ze starszego pokolenia. STR. 3



CZYM DOKARMIĄĆ WIEWIÓRKI I PTAKI?

STR. 4

PODRÓŻE



NIEZWYKŁE MIEJSCA BEZ TŁUMÓW TURYSTÓW STR. 8



ZDROWE, JAK RYBY!

STR. 11



CZAS WOLNY

POWRÓT JARMARKÓW Tym razem w wersji sylwestrowo-karnawałowej Wyjątkowo długo będą w tym sezonie działać jarmarki świąteczne w Manufakturze i na placu Wolności. Stoiska będą dostępne aż do 6 stycznia. W Manufakturze na jarmarku można też spędzić sylwestra – nawet do godz. 1 w nocy oglądając pokaz ogni scenicznych.

● Od wczoraj znów otwarte są stoiska na miejskim jarmarku na placu Wolności w Łodzi. W drugiej turze jarmark ma charakter bardziej rozrywkowy – zniknęła część oferty z prezentami, nadal można jednak kupić przekąski, grzane wino, pojeździć na karuzeli lub skorzystać z atrakcji zręcznościowych. Stoiska można odwiedzać w dni robocze od godz. 13 do 19, w dni świąteczne i w weekendy od godz. 13 do 20. To godziny orientacyjne – wybrane stoiska zwłaszcza w dni wolne mogą być otwarte dłużej.

● Dziś po przerwie powraca też jarmark w Manufakturze, a jego asortyment zmieni się ze świątecznego na karnawałowy. W drewnianych domkach będzie można spróbować potraw z różnych regionów – od grzańca i gorącej czekolady, przez churrosy i klasyczne oscypki, po hot-dogi, frytki i regionalne specjalty. Dostępne są też karuzele oraz lodowisko. Ten jarmark czynny jest w dni robocze w godz. 12-20, w weekendy i dni świąteczne od godz. 10 do 20.

MANUFATURA Dodatkowe atrakcje w sylwestra

● Specjalne godziny otwarcia i atrakcje będą dostępne na jar-

marku w Manufakturze w sylwestrową noc. Tego dnia stoiska będą czynne aż do godz. 1 w nocy, przy Starbucksie pojawi się muzyczna strefa z DJ-em, a o północy rynek rozświetli widowiskowy pokaz scenicznych ogni. Zamiast tradycyjnych fajerwerków pojawią się fontanny iskieł, zimne ognie, bańki dymu oraz deszcz confetti. Od godz. 22 przy wejściu będzie ochrona, nie można wносить alkoholu ani materiałów pirotechnicznych. Będzie też specjalna strefa dla rodzin z dziećmi.

● Oba jarmarki – w Manufakturze i na placu Wolności – będzie można odwiedzać przez całe ferie zimowe, czyli do wtorku 6 stycznia (Trzech Króli) włącznie.

● W sylwestra w Manufakturze dłużej niż zwykle będą działały karuzele i lodowisko. Kryte lodowisko 31 grudnia będzie czynne od godz. 10 do 23.50 ostatnie wejście na lód możliwe będzie jeszcze o godz. 22.50.

● Wejście z własnymi łóżkami w okresie świąteczno-noworocznym kosztuje 25 zł, natomiast z wypożyczeniem łóżka wynosi 30 zł. Wypożyczenie kasku kosztuje 10 zł, a pingwinika wspierającego pierwsze kroki na taflę można wynająć za 20 zł. Płatność odbywa się wyłącznie gotówką.

● Natomiast aż do godz. 1 w nocy działać będą karuzele. Będzie można skorzystać z 14-metrowej karuzeli w kształcie choinki, 60-metrowej karuzeli łańcuchowej, a także z mniejszych atrakcji od latających reniferów aż po Express Świętego Mikołaja.

(MT)

Kto przygarnie i pokocha psa Astro?

Widoczny na zdjęciu pies ma 11 lat. Do łódzkiego schroniska dla zwierząt trafił 7 lat temu. I – jak podaje placówka – wciąż „podziwia” świat zza krat. Pracownicy schroniska nazwali go Astro. Osoby, które chciały go przygarnąć, mogą zadzwonić pod nr 42 656 78 42 lub 501 437 232.



FOT. SCHRONISKO-ŁÓDŹ.PL

Liliana Bogusiak-Józwiak

Młoda pacjentka, która zgłosiła się na badanie rezonansem magnetycznym w pracowni na Bałutach, musiała zrezygnować z badania z powodu makijażu trwałego. Wykonane tydzień wcześniej upiększanie – jak poinformowała rejestratorka – może zniknąć w trakcie badania.

W minionym roku w Łodzi ponad 139 tys. pacjentów miało wykonaną tomografię komputerową, a 187 tys. rezonans magnetyczny w ramach ubezpieczenia NFZ. Badania pozwalają z wyjątkową precyzją zajrzeć w głąb ludzkiego ciała i pomagają wykrywać choroby na wczesnym etapie. Są też nielimitowane przez NFZ, stąd wykonuje się ich coraz więcej.

Rezonans (MRI) jest jednym z najdokładniejszych badań obrazowych. Wykorzystuje silne pole magnetyczne i fale radiowe, które tworzą precyzyjny obraz wnętrza organizmu.

– To badanie bezpieczne, ale wymaga spełnienia kilku warunków – mówi radiolog Artur Kusak z Centrów Medycznych



FOT. TOMASZ HOŁOJ / POLSKAPRESSE

Medyceusz w Łodzi. – Bezpieczeństwo pacjenta zaczyna się od kwalifikacji. Sprawdzamy, czy pacjent nie ma w ciele elementów, które mogłyby wejść w interakcję z polem magnetycznym. W części przypadków MRI jest badaniem całkowicie wykluczonym, w innych możliwym po konsultacji z radiologiem lub kardiologiem.

Przeciwwskazania bezwzględne to:

● niektóre stare typy rozruszników serca i kardiowerterów;
● implanty i urządzenia bez certyfikacji MRI-safe (obrazowanie metodą rezonansu magnetycznego – bezpieczne)/MRI-conditional (obrazowanie meto-

dą rezonansu magnetycznego – warunkowe);

● ciała obce z metalu ferromagnetycznego w oku lub mózgu;
● pompy infuzyjne niewyłączalne i nieprzystosowane do MRI.

– Urządzenia wytwarzają bardzo silne pole magnetyczne. Jeśli pacjent ma metalowy element, który nie jest przystosowany do takiego środowiska, pole może na niego zadziałać – wyjaśnia lekarz Artur Kusak. – Dlatego czasem wykonujemy dodatkowe badania lub prosimy o dokumentację implantu.

Przeciwwskazania względne (wymagają decyzji lekarza):

● pierwszy trymestr ciąży;

● klaustrofobia;
● niektóre zaburzenia neurologiczne utrudniające leżenie nieruchomo;

● duże tatuaże ze starymi pigmentami zawierającymi metale;

● świeży makijaż permanentny.

● makijaż permanentny, nawet starszy, gdy użyto pigmentów niewiadomego pochodzenia i istnieje ryzyko podrażnienia skóry.

Stare tatuaże mogą się nagrzewać, zwłaszcza te wykonane ciemnymi barwnikami, nowocześnie pigmenty są bezpieczne. Tomografia komputerowa (TK/CT) działa na innej zasadzie – wykorzystuje promieniowanie jonizujące i zawsze wymaga skierowania lekarskiego. Przeciwwskazania:

● ciąża – ze względu na promieniowanie;

● silne reakcje alergiczne na kontrast jodowy (jeśli badanie wymaga podania środka kontrastowego);

● zaawansowana niewydolność nerek – ryzyko powikłań po kontraście;

● nadczynność tarczycy – niekiedy wymaga przygotowania.

Temperatura w Łodzi

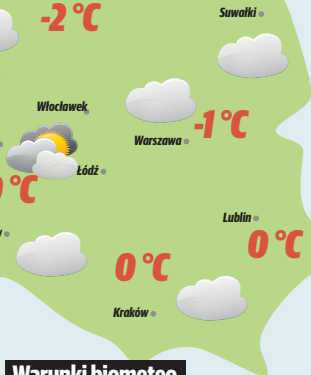
dzień **-1°C**
noc **-6°C**

Zachmurzenie, możliwe opady mrozącego deszczu i śniegu.

Dzisiaj w Europie

Ateny	12°C	Paryż	3°C
Berlin	2°C	Praga	3°C
Bruksela	1°C	Rzym	10°C
Dublin	7°C	Sztokholm	1°C
Helsinki	2°C	Wiedeń	1°C
Londyn	4°C	Wilno	-1°C
Madryt	3°C	Zagrzeb	0°C

Pogoda w Polsce



Warunki biometeo

TAKIE SOBIE

Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Niedziela
dzień **0°C**
noc **-5°C**

Poniedziałek
dzień **0°C**
noc **-4°C**

Wtorek
dzień **1°C**
noc **-3°C**

Nowa Sukcesja

SYLWESTER DLA DZIECI

Działający na parterze Nowej Sukcesji (al. Politechniki 1) rodzinny park rozrywki Hopa Lupa zaprasza dzieci na sylwestrową zabawę w stylu disco połączoną z dziecięcymi animacjami. Sylwestrowe Before Party w środę (31 grudnia) trwać będzie od godz. 10 do 17. Bilet wstępu kosztuje 59 zł, organizatorzy zachęcają dzieci do przyjścia w błyszczących strojach.

(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
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 prenumeratapy@poczta.pl, tel. 12 422 14 85;
dla firm i instytucji: prenumeratapy@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.

Studniówka coraz droższa. Rodzice wydają na nią nawet 2 tys. zł

Piękny bal, niezapomniana noc i wyzwanie finansowe w jednym. Studniówka w Łodzi to wydatek porównywalny z ratą kredytu albo rodzinnym wyjazdem na weekend - podsumowują rodzice i... płacą. Niektórzy uczniowie rezygnują z balu, bo ich nie stać albo uważają, że nie warto tyle wydać na taką imprezę.

Magdalena Jach

Wydatki na studniówkę mogą zaskoczyć wielu łódzian, szczególnie ze starszego pokolenia. Bo przyznacie, że kwota 2 tys. zł za imprezę to niemało. Czy nie jest przesadzona i czy rzeczywiście tyle może kosztować pierwszy bal maturzystów z łódzkich szkół?

- No może - kwituje mama ucznia techników. I wylicza:

- Kwota, jaką ustalił komitet organizacyjny to 490 zł od osoby. Studniówka jest w kompleksie weselno-hotelowym z miastem. Syn wybiera się z dziewczyną, więc kwotę mnożymy przez dwa - na wejściu mamy zatem 980 zł, czyli prawie tysiąc. Kupno garnituru dla syna stanowiło ogromne wyzwanie, bo jest wysoki i szczupły i nawet w firmach, oferujących spodnie i marynarki męskie specjalnie na studniówkę, nie było pasujących rozmiarów. Ostatecznie kupiliśmy piękny garnitur za... 1200 zł! Do tego koszula, krawat i buty - kolejne 500 zł. Już sami zawieziemy dzieci do sali z miastem i przywieziemy z imprezy, żeby nie ponosić kosztów taksówki...

Podobnie koszty szacuje mama uczennicy widzewskiego liceum.

- 650 zł płacę za córkę - mówi. - W tym jest studniówka, ale i jakieś zaopatrzenie na dni egzaminów maturalnych, np. woda. Córkę wybiera się ze swoim chłopakiem, a składka za osobę towarzyszącą to 260 zł i to jest

tylko za tzw. talerzyk. Nie zawiera już takich kosztów jak serwis foto i wideo.

Dziewczyny przed wielkim balem korzystają z usług salonów fryzjerskich, manicure i pedicure, a nierzadko też idą na profesjonalny makijaż.

- Na co dzień można się umalować samodzielnie, ale na taką noc - to już zupełnie inny makijaż musi być - twierdzi Julia, maturzystka z liceum na Górnej. - Trwały, aby wytrzymał całą noc, elegancki, wyraźny, by dobrze wyglądać na zdjęciach.

Ile kosztuje taki pakiet piękności? Lekką ręką kilkaset złotych. Sukienka, buty, torebka, biżuteria... - to naprawdę w sumie duże wydatki.

Składki na raty

Ponieważ wyliczone koszty studniówki są tak wysokie w wielu szkołach rodzice dokonują wpłat w systemie ratalnym.

- U nas pierwsza część to było 300 zł - wspomina mama maturzysty z liceum w Śródmieściu. - Trzeba było wpłacić zaliczkę w sali poza Łodzią. Kolejna rata to 250 zł. To za ucznia, bo udział osoby towarzyszącej to kolejne 250 zł.

Skąd takie kwoty?

Na koszt studniówki składa się wiele elementów: sala z podstawową dekoracją, oświetleniem i menu - liczone „od talerzyka”, wynajęcia didżeja, obsługa fotograficzna, wideofilmowanie, a także dodatkowe atrakcje, czyli np. modne w

ostatnich sezonach fotobudki i platformy 360 stopni. O ile menu to kwestia wyboru spośród opcji oferowanych przez lokale (jedno, dwa, trzy dania gorące, przystawki, zimne bufety, ciasta, napoje zimne i gorące), o tyle np. tort już się w tym nie mieści. Jeśli młodzież sobie życzy - należy zamówić go osobno w cukierni.

Trzeba zaznaczyć też, że koszt studniówki zależy od lokalu, wyboru dań w menu (często oprócz tradycyjnych potraw pojawiają się różne dania kuchni świata - np. sushi, pizza). Jeśli grupa decyduje się zlecić wykonanie ponadstandardowych dekoracji - to także podwyższa koszt.

Oto studniówkowy cennik (podajemy średnie, przybliżone kwoty):

- wynajęcie sali + talerzyk - 2 lub 3 ciepłe dania, zimne przekąski, owoce, ciasta, napoje zimne i gorące - 250-350 zł/os.;
- serwis foto + video - 15-20 tys. zł;
- foto budka-platforma 360 stopni - 1000 zł/2 godziny;
- DJ - 5-8 tys. zł;
- tort - do 50 porcji - ok. 1000 zł, pow. 200 porcji - od 3 tys. zł.

Nieco mniejsze koszty ponoszą rodzice uczniów szkół, w których studniówka organizowana jest w gmachu szkoły. To jednak rzadkość - u nas słynie z tego XXVI LO i Zespół Szkół Salezjańskich im. Bosko. W ich przypadku odpadają koszty wynajmowania sali, więc wydatek na osobę może być niższy o ok. 200 zł.



Studniówka to niezapomniany bal, ale i spory wydatek...



Studniówka stała się wizytówką szkoły i rocznika.

Najpiękniejszy pierwszy bal

Dla wielu maturzystów to jedno z najdroższych szkolnych przedsięwzięć w całym cyklu nauki. Ceny rosną, a granica między „eleganckim balem” a „imprezą na miarę wesela” coraz bardziej się zaciera.

Rodzice często są zaskoczeni, jak bardzo wysokie są ceny. Dla wielu to kwoty porównywalne z weekendowym wyjazdem albo ratą kredytu...

Dlaczego jest tak drogo? Organizatorzy wskazują na kilka czynników. Po pierwsze, rosnące koszty usług gastronomicznych i wynajmu sal, a po drugie - oczekiwania samych uczniów.

Dziś standardem są nie tylko kolacja i DJ, ale również: profesjonalna obsługa foto i wideo, fotobudka, dekoracje tematyczne, czasem występ artystyczny lub dodatkowe atrakcje multimedialne.

- Studniówka stała się wizytówką szkoły i rocznika. Nikt nie chce „najtańszej” imprezy, bo młodzież porównuje się między sobą oraz z rocznikami z poprzednich lat - przyznaje jeden z rodziców maturzystki z Łodzi. - Dlatego salę w popularnym miejscu pod miastem rezerwowaliśmy dwa lata temu.

Warto podkreślić, że opłata za studniówkę to tylko część kosztów, jakie ponosi uczeń, a raczej jego rodzice. Dochodzą wydatki, które często znacznie przewyższają sam „talerzyk”.

Strój - sukienka lub garnitur - to zazwyczaj od kilkuset złotych w górę. Do tego fryzura, makijaż, manicure, dodatki, buty, a czasem także poprawki krawieckie. W praktyce dodatkowe koszty zaczynają się od ok. 300-500 zł, ale bez trudu mogą przekroczyć 1000 zł.

W efekcie całkowity koszt studniówki dla jednej osoby - liczony realnie, a nie tylko przez przyzmat składki szkolnej - często wynosi 1500 - 2000 zł, a bywa, że i więcej.

Bal marzeń czy finansowe wyzwanie?

Dla jednych to jedyna taka noc w życiu i pamiątka na lata. Dla innych - poważne obciążenie domowego budżetu. Coraz częściej pojawiają się głosy, że presja na „idealną studniówkę” wyklucza część uczniów, których rodziny nie mogą sobie pozwolić na takie wydatki.

Szkoły starają się reagować - rozkładają opłaty na raty, organizują tańsze warianty lub wspierają uczniów w trudniejszej sytuacji.

Jednak trend jest wyraźny: studniówka z roku na rok kosztuje coraz więcej, a symboliczny bal przed maturą staje się wydarzeniem niemal luksusowym.

- Ponieważ ja i moja dziewczyna mamy w tym roku maturę, a uczymy się w różnych szkołach, postanowiliśmy iść na jedną studniówkę, a nie na dwie - mówi nam jeden z maturzystów z technikum w Łodzi.

AKCJA CHARYTATYWNA



0211434859

Lublinek z rekordem, ale daleko w tyle za innymi portami w Polsce

W kończącym się 2025 r. lotnisko na łódzkim Lublinku odprawiło blisko 464,5 tys. pasażerów, tym samym nieco poprawiło swój rekord z 2012 r., kiedy obsłużyło blisko 463 tys. podróżnych. Daleko nam jednak do innych portów lotniczych w kraju. Tylko w pierwszych trzech kwartałach 2025 r. Kraków obsłużył ponad 9,9 mln podróżnych, Katowice - ponad 5,8 mln, a Gdańsk ponad 5,6 mln.

Magdalena Rubaszewska

Liczba osób korzystających z łódzkiego lotniska powoli rośnie od kilku lat.

W 2025 r. lotnisko odprawiło 464 tys. 435 pasażerów. W 2012 r., który do dzisiaj był pod tym względem najlepszy, obsłużyło 462 tys. 931 podróżnych. To jednak bardzo skromne liczby w porównaniu do innych polskich portów. Jak podaje portal pasazer.com, w ciągu pierwszych trzech kwartałów tego roku w stołeczne Lotnisko Cho-

pina obsłużyło 18,3 mln podróżnych, w krakowskich Baliach gościło ponad 9,9 mln pasażerów, w Katowicach 5,8 mln, a w Gdańsku 5,6 mln.

Jaki będzie rok 2006?

Łódzkie lotnisko przygotowuje się do nowego, letniego sezonu. Jego początek wyznaczono w sobotę, 25 kwietnia 2026 r., tego dnia wystartują pierwsze czartery na majowy weekend.

Nowością w rozkładzie będą loty do kurortu Hurghada w Egipcie, które od 8 czerwca za-

powiada Biuro Podróży Join-Up!. Wyloty na Majorkę zaofiaruje TUI - rozpoczną się 24 czerwca. Majorka jest trzecim kierunkiem z Łodzi do Hiszpanii obok regularnych lotów linii Ryanaira do Alicante i Malagi.

W sezonie samoloty będą latać do Monastyr w Tunezji, to także nowa propozycja. Wzbogaci ofertę wyjazdów do Tunezji. Dotychczas z łódzkiego portu można było latać tylko na lotnisko Enfidha. Monastyr jest dogodniejszym miejscem dla osób, które chcą nie tylko leżeć



na plaży i wygrzewać się na słońcu, ale także wybrać się na wycieczkę na Saharę.

W 2025 r. rozpoczęły się wyjazdy z Łodzi do Albanii i w 2026 r. też kraj ten znajdzie się w ofercie biur podróży. Tradycyjnie będzie można dostać się do Burgas

w Bułgarii i na greckie wyspy: Kretę, Rodos i Zakynthos.

- Nasi pasażerowie cenią sobie bliskość portu, zwłaszcza rodziny z dziećmi, dla których podróż na oddalone od Łodzi lotniska to dodatkowe wyzwanie. W tym roku, wraz z naszymi

partnerami, biurami podróży, wysłaliśmy na wakacje ponad 106 tys. osób. Wszystkie czartery wakacyjne są już w sprzedaży w ofercie „First Minute” - mówi Robert Makowski, dyrektor handlowy Portu Lotniczego Łódź.

Czym dokarmiać wiewiórki, sikory i inne ptaki, by im nie szkodzić?

Magdalena Rubaszewska

Jak co roku o tej porze wielu łódzian ruszyło na pomoc zwierzętom żyjącym w mieście. Zapelnili się karmniki na osiedlach, w parkach, na skwerach, w miejskich lasach spacerowicze rzucają orzechy wiewiórkom. Odpadło dożywianie jeży, które już zapadły w zimowy sen.

Przyrodnicy i leśnicy podkreślają, że dokarmianie wiewiórek nie jest niezbędne, ale jeśli już ktoś chce dokładać się do ich stołówek, nie powinien serwować gryzoniom ludzkiego jedzenia - chipsów, chrupek, słonych paluszków. W menu powinny znaleźć się szyszki, żółędzie, nasiona słonecznika, kasztany, suszone ziarna kukurydzy, orzechy włoskie laskowymi w łupinach.

Te sympatyczne gryzonie lubią także owoce i warzywa, gruszki, jabłka, cukinię, brokuły, marchew, suszone banany i ogórki, a nawet rodzyнки.

W Łodzi doliczono się około 130 gatunków ptaków. Najwię-

cej żyje krukowatych, czyli srok, kawek, sójek, gawronów i wron, licznie występują także sikorki, kowaliki, dzięcioły, kaczki krzyżówki.

Również w przypadku ptaków przyrodnicy nie upierają

się przy twierdzeniu, że zimą należy je dokarmiać. Chyba że pora roku jest szczególnie ostra, a gruba warstwa zmarzniętego śniegu utrudnia dostęp do pożywienia, w tym nasion, owoców. Jeśli jednak zdecydujemy się wspierać te zwierzęta, to należy być konsekwentnym.

Ptaki wracają do karmnika o podobnych porach. Nieregularne podawanie jedzenia może je dezorientować, a nawet osłabiać. Pokarm musi być zbliżony do naturalnego. Nie nadaje się ani chleb, ani kuchenne odpadki.

- Chleb jest dla ptaków jednym z najbardziej szkodliwych produktów, zawiera sól, a podczas trawienia wytwarza kwas niszczący ich układ pokarmowy. Bezpieczną alternatywę stanowi pokarm zbliżony do naturalnego i wysokokalorycz-

ny, w tym niesolony słonecznik, w łupinie lub łuskany, mieszanek zbóż, siemienia lnianego, a także niesolone, nieprażone orzechy - mówi Kamil Polański, kierownik Ośrodka Rehabilitacji Dzikich Zwierząt w Łodzi.

W mroźne dni sprawdzają się także kule tłuszczowe, które dostarczają szybko dostępnej energii. Gatunki owocożerne, takie jak kosy i gile, chętnie zjedzą jabłko, rodzyńki. Najlepiej podać je, gdy pogoda jest łagodna, zanim zdążą zamrznąć. Warto pamiętać o wodzie. Zimą ptaki także muszą pić, dlatego płytka miska z często wymienianą wodą staje się równie ważna jak pokarm.

Karmnik dla sikorki nawet z butelki

Karmnik nie musi być wyszukany, nawet model z karto-

nu i plastikowej butelki spełni funkcję ptasiej stołówki. Konieczne jest natomiast zachowanie czystości. Resztki jedzenia, wilgoć i odchody to idealne środowisko dla bakterii i pasożytów. Warto także zadbać o odpowiednią lokalizację, umieścić karmnik wśród gałęzi, by ptaki czuły się bezpiecznie. Najlepiej, żeby w pobliżu rosły np. dzika róża, tarnina, ich owoce stanowią naturalny pokarm.

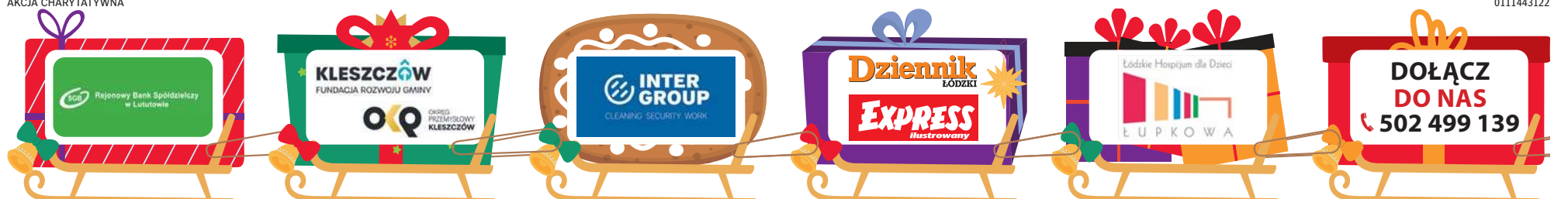
W automatach zainstalowanych na Arturówku, Stawach Jana, Stawach Stefańskiego, Młynku, przy stawach w parku na Zdrowiu znajduje się specjalna karma dla kaczek. Ich menu można urozmaicić serwując im pokrojone warzywa - marchew, buraki, gotowane ziemniaki, białą kapustę. Jedzenie zostawia się na brzegu, nie wrzuca do wody.



Wiewiórki dają sobie doskonale radę bez ludzkiej pomocy, nawet, gdy spadnie śnieg. Ale, jeśli ktoś chce je dokarmiać, nie może im serwować chipsów, chrupek ani słonych paluszków!

AKCJA CHARYTATYWNA

0111443122



Polki chorują na te choroby częściej niż kobiety w innych krajach UE

Koalicja Onkozdrowia Kobiet przedstawiła strategię mającą na celu poprawę opieki zdrowotnej dla kobiet z chorobami nowotworowymi.



W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia.

FOT. FREEPIK

Katarzyna Wąs-Zaniuk

W raporcie „Dogonić Europę - zdrowie kobiet w Polsce, perspektywa onkologiczna” wraz z ekspertami klinicznymi opracowano 10 rekomendacji, które mają zwiększyć skuteczność i bezpieczeństwo leczenia nowotworów ginekologicznych. Najważniejsze z nich obejmują przyspieszenie diagnostyki, rozszerzenie dostępu do nowoczesnych terapii oraz skoncentrowanie leczenia zabiegowego.

Polki chorują częściej na nowotwory ginekologiczne

Polki zapadają na nowotwory ginekologiczne częściej niż kobiety w pozostałych krajach Unii Europejskiej. W przypadku raka trzonu macicy liczba zachorowań wynosi 38 na 100 tys. kobiet (UE: 27), przy raku jajnika - 23 (UE: 16), a w raku szyjki macicy - 19 (UE: 12). Jednocześnie polski system ochrony zdrowia ma ograniczone możliwości działań profilaktycznych, gdyż na ten cel przeznaczona jedynie 2 proc. wydatków.

- W tym raporcie jest mnóstwo liczb, ale każda z nich dotyczy prawdziwej kobiety - mamy, żony, córki, siostry, przyjaciółki. Dane, które pokazują, jak daleko jesteśmy za Europą, to lata życia, które można było uratować, i miesiące, których pacjentkom nikt nie odda. Polki chorują częściej, a przeżywają rzadziej - i to jest fakt, za który jako państwo musimy wziąć odpowiedzialność. Nasze pacjentki nie proszą o przywileje. One proszą o to samo, co mają kobiety w innych kra-

jach UE: dobrą i szybką diagnostykę, jasną ścieżkę leczenia i równy dostęp do nowoczesnych terapii. To naprawdę nie są wygórowane oczekiwania - podkreśla Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe i liderka Koalicji Onkozdrowia Kobiet.

Dostęp do nowoczesnych terapii kontra diagnostyka

W Polsce dostęp do nowoczesnych terapii nie jest ograniczony przez brak rozwiązań, lecz przez powolną i nierównomierną ścieżkę prowadzącą do leczenia. Sprzętu diagnostycznego jest mniej niż wynosi średnia unijna. Największym problemem pozostaje niewykonywanie niezbędnych badań predykcyjnych u kobiet z rozpoznanymi nowotworami ginekologicznymi, m.in. w raku trzonu macicy i raku jajnika. W efekcie część pacjentek nie otrzymuje nowych leków w momencie, w którym w krajach Europy Zachodniej są one już standardem opieki.

Eksperti zwracają uwagę, że różnice między Polską a państwami UE w zakresie dostępu do nowoczesnych terapii rosną. Wciąż brakuje nam powszechnego dostępu do diagnostyki molekularnej oraz skutecznych i bezpiecznych leków.

- W opiece nad pacjentkami z nowotworami ginekologicznymi potrzebujemy takiej organizacji diagnostyki i leczenia, która pozwoli na maksymalne wykorzystanie dostępnych technologii oraz doświadczenia klinicznego zespołów. Jednym z kluczowych elementów jest możliwość jak najwcześniejszej oceny molekularnej - najlepiej już na etapie biopsji. Gdyby na tym eta-

pie można było wykonać pełne badania molekularne, czas oczekiwania na diagnozę byłby skrócony, a cały proces terapeutyczny mógłby być planowany szybciej i bardziej precyzyjnie. W praktyce oznacza to, że jeszcze przed podjęciem decyzji o leczeniu dysponowalibyśmy pełnym profilem choroby, łącząc ocenę kliniczną, radiologiczną i molekularną. To znacząco poprawiłoby bezpieczeństwo i jakość leczenia. Dziś, niestety, refundacja diagnostyki molekularnej dopiero w warunkach hospitalizacji sprawia, że pacjentki czekają dłużej niż powinny - a my tracimy czas, który w onkologii ma ogromne znaczenie - podsumowuje w swoim komentarzu do raportu prof. dr hab. Radosław Mądry.

Problem z diagnostyką istnieje również na poziomie formalnym i finansowym. Istnieje szereg ograniczeń związanych z diagnostyką histopatologiczną i molekularną uniemożliwiający podmiotom ich wykonywanie.

- W Polsce brakowało algorytmów diagnostycznych, standaryzacji wykonania badań, ale to mają wprowadzać kluczowe wytyczne Krajowej Sieci Onkologicznej. To oczywiście połowa sukcesu, bo ważniejsza jest ich faktyczna implementacja do postępowania w ośrodkach. Brak jest także właściwego i kompleksowego finansowania, co skutkuje niechęcią części świadczeniodawców do ponoszenia kosztów diagnostyki, rekomendowanej przez towarzystwa naukowe, a co najważniejsze niezbędnej do ustalenia optymalnego planu leczenia - mówi dr Michał Chrobot.

Leczenie zabiegowe u pacjentek z nowotworami ginekologicznymi

Jak wyjaśnia prof. dr hab. Radosław Mądry, opieka nad pacjentkami z nowotworami ginekologicznymi ma dziś wiele wyzwań.

Jednym z nich jest rozproszenie leczenia, zwłaszcza przy raku jajnika, gdzie doświadczenie zespołu i ośrodka ma duży wpływ na wyniki terapii.

- W Holandii i krajach skandynawskich już lata temu skupiono operacje w najlepszych centrach - i to poprawiło skuteczność leczenia. W Polsce dążymy do mądrej koncentracji leczenia zabiegowego - w ośrodkach z największym doświadczeniem i w stałych, wyszkolonych zespołach, ale ten proces dopiero się zaczyna. Musimy go konsekwentnie rozwijać - mówi specjalista.

Wyniki ankiety. Potrzebne jest wyrównanie szans

Fundacja OnkoCafe - Razem Lepiej przeprowadziła ankietę wśród pacjentek z rakiem trzonu macicy, która stanowi wartość uzupełnienie raportu. Badanie wykazało, że problem nie ogranicza się wyłącznie do dostępu do badań, lecz dotyczy także informacji na ich temat. Aż 6 na 10 kobiet w trakcie diagnozy nie otrzymało od lekarza informacji o badaniach molekularnych - a to właśnie one pozwalają na dobór nowoczesnego leczenia, w tym immunoterapii.

- Ankieta pokazała, że kobiety najbardziej potrzebują dziś silnej struktury systemu - jednego zespołu i jednej, dobrze opisanej drogi opieki. Kiedy brakuje przepływu informacji - a tak jest

dziś, bo pacjentki często zostają same z szukaniem informacji o leczeniu i badaniach lub otrzymują je za późno - płacą za to niepokojem i czasem. Ośrodki, które działają w modelu stałych, wyspecjalizowanych zespołów, udowadniają w Europie, że to połączenie wiedzy, organizacji i komunikacji po prostu działa lepiej. My też musimy ten model w Polsce budować szybciej i mądrzej niż dotąd - przekonuje w raporcie dr Anna Dańska-Bidzińska.

Rak piersi jest najczęściej diagnozowanym nowotworem złośliwym u kobiet

Rak piersi jest obszarem, w którym w ostatnich latach odnotowano największy postęp w dostępie do terapii. Polskie pacjentki mają możliwość skorzystania z najnowszych leków często szybciej niż kobiety w Europie Zachodniej. Jednak jak podkreślają eksperci, niezmiennie profilaktyka pozostaje najsłabszą stroną.

- Kluczowym zadaniem na najbliższe lata będzie więc połączenie tych dwóch elementów: dalszej poprawy dostępu do skutecznego leczenia z równoczesnym wzmocnieniem profilaktyki i edukacji zdrowotnej. Tylko wtedy potencjał nowoczesnych terapii będzie w pełni wykorzystany, a Polki zyskają szansę na rokowania porównywalne z pacjentkami w najlepszych systemach opieki onkologicznej w Europie - napisała dr n. med. Katarzyna Pogoda.

Co należy zmienić i jak to osiągnąć?

Koalicja Onkozdrowia Kobiet przedstawiła swój raport

podczas konferencji prasowej 8 grudnia. Dokument jasno wskazuje, że kierunek koniecznych zmian jest już opracowany.

Zawiera dziesięć rekomendacji, których wdrożenie może przyspieszyć diagnozę, usprawnić organizację leczenia i poszerzyć dostęp do nowoczesnych terapii. Wśród najważniejszych postulatów znajdują się również działania mające wzmocnić kadry medyczne, podnieść jakość opieki oraz skuteczniej monitorować potrzeby pacjentek - elementy kluczowe dla efektywnego leczenia.

Koalicja podkreśla, że zmiany powinny być wprowadzane w sposób planowy i spójny w całym kraju. Szybko, ale z pełną odpowiedzialnością.

W onkologii kobiet największe znaczenie ma bowiem zarówno moment rozpoczęcia leczenia, jak i miejsce, w którym pacjentka kontynuuje terapię.

- Środowisko medyczne potrzebuje większego wsparcia w procesie koordynacji „ścieżki pacjenta”, tak żeby skupić się przede wszystkim na jakości realizowanych świadczeń medycznych zgodnie ze standardami postępowania diagnostyczno-terapeutycznego (m.in. aktualizowanych na stronie Krajowy Ośrodek Monitorujący Krajowej Sieci Onkologicznej (KSO)). Wszystkie zgłoszone w Raporcie postulaty są ujęte jako kluczowe zadania w ustawie o KSO. Wierzmy, że nasze wspólne działania pozwolą „Dogonić Europę” - podsumowuje wnioski z raportu prof. dr hab. Renata Duchnowska.

**Bal Noworoczny
u prezydenta Mościckiego,
rok 1938. To przyjęcie było
najważniejsze w kraju
w okresie międzywojennym.**



Kiedyś to były bale sylwestrowe!

Gdzie odbywały się najsłynniejsze bale sylwestrowe w Polsce w XX wieku? Przed wojną najlepszy bal sylwestrowy odbywał się w Adrii, a najbardziej prestiżowy noworoczny na Zamku Królewskim. W PRL-u elita bawiła się najpierw na Politechnice, a potem w gmachu KC PZPR. Bez względu na ustrój w noc sylwestrową zawsze warto było pojawić się w hotelu Bristol.

Piotr Wróblewski

Bohema międzywojennej Warszawy bawiła się w najlepszych nocnych klubach, restauracjach i hotelach ówczesnej stolicy.

Na stołach nie mogło zabraknąć kawioru, a francuski szampan lał się litrami. Do tego przygrywały słynne rosyjskie orkiestry, a piękne panie paradowały w ekstrawaganckich sukienkach. Nic dziwnego, skoro w gronie przyjaciół spotykali się tam oficerowie wojska, kluczkowi posłowie czy gwiazdy kina.

Prym, wśród restauracji tamtych lat, wiodła oczywiście Adria. Lokal został otwarty w 1931 roku. Został stworzony z niezwyklej rozmachem posiadał m.in. pokryty gumą, okrągły, obrotowy

parkiet i salę dla półtora tysiąca gości. Znajdował się tam również ogród zimowy, w którym żyły prawdziwe ptaki. - Właściciel lokalu, Franciszek Moszkowicz wyłożył na Adrię ogromne pieniądze. Lokal przyciągał klientów z najwyższej półki swoim wystrojem i świetnymi orkiestrami (m.in. Petersburskiego - przyp. red.) - mówiła Agnieszka Trempkowska z Towarzystwa Przyjaciół Warszawy.

Do Adrii zapraszano słynne orkiestry, a po drugiej stronie sceny siedzieli nie mniej słynni - Eugeniusz Bodo (amant filmowy), mjr Edward Czuruk (zastępca komendanta miasta) czy Stanisław Car (marszałek sejmu). Takie towarzystwo pojawiało się na kolejnych sylwestrach i balach kar-

nowałowych organizowanych w latach 30.

W ostatni dzień roku 1938, gdy „w powietrzu wisiła wojna”, elita Warszawy bawiła się w najlepsze. Szczególnie wysocy rangą wojskowi spodziewali się, że może to być ich ostatnia zabawa w takim gronie. Mieli rację, choć atmosfery sylwestra to nie zepsuło. Stoliki na niego trzeba było rezerwować już w listopadzie. Na noworocznej zabawie w Adrii pojawiły się najważniejsze osoby warszawskiej society, ale byli też m.in. ambasador Brazylii w Polsce Jose Francisco de Barros Pimentel, a także przedstawiciel Norwegii w Polsce Niels Christian Ditleff razem z żoną i córką. Towarzystwo imponowało strojami, choćby najmodniejszą suknią ówczesne-

go sezonu - była bez pleców i miała kolor fioletowo-chabrowy, a do tego brylantowy pasek. Zwyczajowo nakładano na nią jeszcze futro. Więcej razy nie było już do tego okazji. Adria zniszczona w trakcie wojny nigdy nie odzyskała dawnej świetności.

To nie był jedyny adres noworoczny

Śmietanka towarzyska międzywojnia pojawiała się także w Hotelu Europejskim, gdzie organizowano Bal Starej Polki oraz Bal Mody. Przy suto zastawionych stołach siedzieli m.in. Nina Andrycz, Hanka Ordonówna czy artysta Stanisław Witkiewicz. Patronat nad balami obejmowała marszałkowska Aleksandra Piłsudska, a dodatkową atrakcją były nietypowe - czę-

sto bardzo ekstrawaganckie - kreacje uczestników.

Adria i Europejski to niejedynie symbole wystawnego życia warszawskiej burżuazji. Wielkie bale odbywały się również vis-a-vis Europejskiego - w Hotelu Bristol, gdzie atrakcją był tzw. amerykański bar (umieszczony na środku lokalu). Bristol miał legendę pierwszego miejsca dla towarzystwa, gdzie organizowano sylwestrowe bale - i co roku przeżywał oblężenie ze strony bogatych warszawiaków, którzy właśnie tam chcieli spędzić ostatnią noc roku.

Bawiono się także w nowoczesnym „Cafe Clubie” (to miejsce konkurowało przepychem z Adrią o palmę pierwszeństwa w stolicy) czy kawiarnią literackim „Femina”,

który słynął z modnych bigbandowych orkiestr. Tradycyjne przyjęcie organizowali także wojskowi w „Domu Żołnierza” czy „Oficerskim Yacht-Klubie” oraz największa na świecie organizacja dobroczynna - Związek Młodzieży Chrześcijańskiej „YM-CA.” Ponadto w Pałacu Brühla swój bal urządzało Ministerstwo Spraw Zagranicznych. Jego gospodynią przez wiele lat była żona ministra Józefa Becka - Jadwiga, która dbała o odpowiednie menu, program imprezy i wystrój wnętrza.

Jednak to nie w Pałacu Brühla odbywał się najważniejszy bal. Najbardziej prestiżowe miejsce w Warszawie znajdował się w Zamku Królewskim. Noworoczny bal w styczniu tam tradycyjnie or-



Adria i Europejski to niejedynie symbole wystawnego życia warszawskiej burżuazji.

ganizował sam prezydent RP - Ignacy Mościcki. Za każdym razem stanowił on niezwykle wydarzenie - towarzyskie, ale również społeczne.

Sam bal zaczynał się dość późno, bo dopiero ok. godz. 23. Było to związane z tym, że zwykle przed nim zaproszeni goście oglądali spektakl w Teatrze Wielkim. Dopiero po jego zakończeniu limuzyny - uważnie obserwowane przez tłumy zapelniające ulice między teatrem a zamkiem - przejeżdżały na plac Zamkowy. Następnie wjeżdżały one przez bramę w wieży Zygmuntońskiej i zatrzymywały przed reprezentacyjnymi schodami.

Przyjęcia odbywały się w najważniejszych pomieszczeniach zamku

Salę Bankietową wypełniały stoły z popisowymi daniami kuchni polskiej. Do stołów podawali kelnerzy w strojach z epoki króla Stanisława Augusta. Ministrowie, ambasadorowie, a nawet nuncjusz apostolski, bawili się - często do rana - w Sali Rycerskiej oraz w Sali Wielkiej.

Pierwsze bale organizowano bez przydzielonych miejsc, w konwencji „szwedzkiego stołu”, ale szybko zaczęło to budzić kontrowersje.

„Następuje łapanie talerzy, noży, widelcy... Co brać, co najlepsze, co najwięcej wyszukane. Indyki wspaniale ubrane, galarety, mięsiwa, sałaty, ryby” - opisywała sytuację Janina Dunin-Wąsowiczowa, publicystka, uczestniczka tych przyjęć.

Z czasem jednak zaczęto wprowadzać miejsca siedzące, co uspokoiło i uporządkowało atmosferę na balu. Do kolacji (stoły rozstawiano w Sali Wielkiej) całe towarzystwo szło wspólnie w jasno zdefiniowanym szyku. Jako pierwszy wszedł zawsze prezydent Mościcki, a u jego boku najstarsza stażem ambasadorowa. W drugiej parze kroczył gen. Edward Śmigły-Rydz, któremu towarzyszyła kolejna ambasadorowa. Dopiero za nimi podążali następni goście.

Każdy ubrany według najwyższych standardów. Całość wyglądała bardzo dostojnie i elegancko. „Pan prezydent we fraku, ze wstęgą orderową przez pierś. Zapamiętałam panią Michalinę Mościcką na jednym z przyjęć w sukni ze złotej lamy z kwadratowym dekoltem. (...) Po przywitaniu przechodzimy do dalszego salonu. Witanie się ze znajomymi. Oglądanie toalet... (...) Na kominkach płoną kłody drewna, w kandelabrach świece, wszędzie pełno kwiatów... Jest pięknie... Zamek Warszawski odżył, lśni bogactwem jak za czasów królewskich” - opisywała ten bal Dunin-Wąsowiczowa we swoich wspomnieniach. Towarzystwo w najlepszym tego słowa znaczeniu.

Wszystkie te imprezy zakończyły się wraz ze strzałami na Westerplatte, 1 września 1939 roku.

Karnawał w PRL

Po wojnie karnawał, jak każde inne duże wydarzenie został zawłaszczony przez

władze PRL. Słynne stały się bale na Politechnice Warszawskiej, gdzie „zwyczajni ludzie”, „przodownicy pracy” mogli wirować na efektywnym parkiecie wraz z funkcyjnymi partijnymi. Józef Cyrankiewicz, wieloletni premier, czule obejmował aktivistkę ze Związku Młodzieży Polskiej, a podczas innych obchodów jeden z przywódców

PZPR Edward Ochab tańczył z młodą traktorzystką. W tle brzmiała muzyka ludowa, a na stołach tradycyjnie - wódka, choć nie brakowało też importowanych win czy szampana.

Bale na Politechnice czas największej popularności miały za czasów Bolesława Bieruta. Władysław Gomułka zarzucił ten zwyczaj i imprezy syl-

westrowe przeniósł do gmachu KC. Był to jedyny dzień w roku, gdy I sekretarz wyglądał na odprężonego, tańczył zresztą do upadłego. Po północy nadużywał alkoholu (lubił czystą wódkę). Imprezę opuszczał dopiero nad ranem.

Po Gomułce nastała era Edwarda Gierka - i zwyczaj sylwestrowe ówczesnej elity znowu uległy zmianie. Gierek na te kilka dni między świętami lubił wyjechać i sylwestra zwykle spędzał w rządowych ośrodkach - albo w Łańsku, albo Arłamowie, albo w Mucznie.

W latach PRL-u wielkie bale odbywały się także - podobnie jak w okresie międzywojennym - w hotelu Bristol. Imprezy sylwestrowe odbywały się tam w czterech różnych salach, choć zwykle po północy wszyscy bawiący zlewali się w całość. Wielkie bale odbywały się również w Pałacu Kultury i Nauki. Swoją imprezę organizował tam choćby Naczelny Komitet Zjednoczonego Stronnictwa Ludowego (po 1989 roku ZSL zmienił nazwę na PSL).

To wszystko jednak mieściło się w standardach obowiązujących w latach Polski ludowej. Podobnie wyglądało to choćby na Śląsku. Najśłynniejszy sylwestrowy bal organizowano w Hali Parkowej w Katowicach. Brało w nim udział nawet 750 par. Ale na szczycie pojawienia się tam doznawali jedynie prawdziwi tamtejsi notabli. Z kolei Huta Katowice swoją imprezę noworoczną organizowała w hali Bailidon. W Katowic-

ach, Zagłębiu, w dawnym Rybnickim Okręgu Węglowym restauracje pękały w szwach: w Katowicach Monopol, Nowa Restauracja, Polonia, restauracja w hotelu Silesia.

Na dworcu kolejowym

Natomiast jedna z najdziwniejszych imprez lat PRL-u odbyła się... na dworcu kolejowym. W 1963 roku otwarto pierwszy podziemny dworzec w Polsce - Warszawa Śródmieście. Poza huczną inauguracją, zaplanowaną na koniec września, władza postanowiła zrobić przyjęcie dla ludu. Wielki miejski sylwester przygotowany na peronach stacji PKP Warszawa Śródmieście. Impreza w rytmie twista trwała do białego rana i została uwieczniona przez operatorów Polskiej Kroniki Filmowej.

„Regulamin służbowy PKP takich czynności nie przewiduje. A szkoda, bo chciałoby się” - mówi lektor. Po chwili dodaje: „Tu stacja Warszawa - Twist”.

Ale na tego typu imprezy trafiali tylko bardzo nieliczni. Dla zdecydowanej większości Polaków noc z 31 grudnia na 1 stycznia to był czas spędzony przed telewizorem, gdzie pokazywano amerykańskie hity filmowe, a o północy życzenia składali Krystyna Loska i Jan Suzin. Z nieodłącznym elementem tej całości: okolicznościowym wystąpieniem I sekretarza Komitetu Centralnego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej.



Bal sylwestrowy w PRL-u.

● **Podróże**

Niesamowity widok na most Durdziewicza Tara nad kani-
nem rzeki Tara w Czarnogórze.

Niezwykłe miejsca, w których jeszcze nie ma tłumów zwiedzających

Szukasz nowych inspiracji na podróże w 2026 roku? Oto dziewięć miejsc, które wciąż pozostają poza turystycznymi radarami, ale wkrótce może mówić o nich cały świat. Odkryj je, zanim staną się modne!

Emil Hoff

W tych dziewięciu nieodkrytych zakątkach znajdziesz autentyzm, zapierające dech w piersiach widoki i co najważniejsze - szansę na przeżycie prawdziwej, osobistej przygody, która odmieni twoje spojrzenie na świat. Są też europejskie kierunki, które oferują niesamowitą historię i przyrodę za ułamek ceny, jaką zapłaciłbyś w popularniejszych krajach Zachodu.

Macedonia Północna

To bezdyskusyjnie najlepszy nowy kierunek w całej Europie. Podróżnicy są zachwyceni nie tylko przystępnością cenową, ale i oszałamiającą przyrodą. Koniecznie odwiedź starożytne, wpisane na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO Jezioro Ochrydzkie, często nazywane „Jerozolimą Bałkanów” z powodu 365 kościołów. Stolica, Skopje, to tętniąca życiem mieszanina historii Imperium Osmańskiego i wspaniałych, nowoczesnych zabytków.

ków. Odnajdziesz tu prawdziwy urok Bałkanów.

Transylwania, Rumunia: Zapomnij o schematycznym wizerunku Drakuli! Wytrawni podróżnicy wybierają się na głębszą, inspirowaną kulturą niemiecką podróż przez kolorowe, średniowieczne miasta takie jak Sighișoara, Sybin i Brașov. Jeśli przyjedziesz jesienią, masz szansę przejechać Szosą Transfagaraską - epicką, krętą przełęczą górską, uważaną za jedną z najwspanialszych tras samochodowych na świecie. To widok, który musisz zobaczyć na własne oczy i prawdziwa gratka dla miłośników motoryzacji.

Wnętrze Czarnogóry (Durmitor): Podczas gdy tłumy kierują się do Zatoki Kotor-
skiej, prawdziwy sekret kryje się w surowym wnętrzu kraju. Park Narodowy Durmitor to zapierający dech w piersiach krajobraz z majestatycznymi szczytami, jeziorami polodowcowymi i Kanionem rzeki Tary - najgłębszym w Europie. Niedawni podróżnicy opisują go jako „szwajcarskie Alpy, ale za ułamek ceny” i bez zbędnego zgiełku.

To idealne miejsce na górskie wędrówki.

Słowenia

To idealne miejsce, gdzie możesz załatwić wszystko, ale wciąż jest pomijane w pośpiechu, w drodze z Włoch do Chorwacji. W tym łatwym do nawigacji kraju znajdziesz bajkowe Alpy (Jezioro Bled), uroczą i tętniącą życiem stolicę (Lublana) oraz maleńki, ale idealny kawałek wybrzeża Morza Śródziemnego (Piran). To kompletny europejski pakiet, który czeka na odkrycie, oferujący różnorodność na niewielkiej przestrzeni.

Atlantyckie klejnoty i ukryte Karaiby

Dwa archipelagi, które przeniosą cię do innej rzeczywistości - bez lotów do Azji, ale z gwarancją niezwykłych krajobrazów.

Azory, Portugalia: Nazywane „Hawajami Europy”, Azory są zaskakująco łatwo dostępne, polecisz tam bez potrzeby posiadania paszportu, wystarczy dowód osobisty. Ten portugalski archipelag na środku Atlantyku to prawdziwy, nie-

odkryty klejnot. Czekają tu na ciebie niezmiernie piękne krajobrazy głębokich kraterów wulkanicznych, bujnych zielonych lasów, naturalnych gorących źródeł, w których możesz pływać, oraz jedno z najlepszych na świecie miejsc do obserwacji wielorybów.

Bocas del Toro, Panama

To „sekretny Karaiby”, których szukałeś. Archipelag Panamy to prawdziwe odkrycie z dala od utartych szlaków. To rustykalny, spokojny raj dla miłośników porośniętych dżunglą wysp, słynący przede wszystkim z niedrogich bungalowów na wodzie - podróżnicze marzenie, które wydaje się nieosiągalne niemal wszędzie indziej. Odwiedź ten cichy zakątek, zanim stanie się kolejnym modnym kurortem.

Ameryka Łacińska na nowo: Historia, wulkany i spokój

Oto trzy destynacje w Ameryce Łacińskiej, które redefiniują przygodę. Oferują wszystko, co najlepsze, za ułamek ceny i z gwarancją bezpieczeństwa oraz stabilności.

Gwatemala: To jednogłośnie okrzyknięta „następna wielka rewolucja” w Ameryce Środkowej. Ma wszystko, co Kostaryka (bujne dżungle, przygody), ale oferuje też światowej klasy starożytną historię. Zwiedź oszałamiające, otoczone wulkanami Jezioro Atitlán, wdrap się na aktywny wulkan, a następnie poleć na północ do głębokiej dżungli, aby zwiedzić wspaniałe ruiny Majów w Tikal. Koszty życia na miejscu stanowią ułamek kosztów w południowych sąsiadach, co czyni ją idealną dla oszczędnych poszukiwaczy przygód.

Ekwador (część kontynentalna)

Zapomnij o Galapagos. Prawdziwym hitem jest kontynent, a głównym ułatwieniem jest waluta - dolar amerykański, który zapewnia stabilność. Ekwador ma stosunkowo bezpieczne regiony i pozwala przeżyć trzy epickie przygody podczas jednej krótkiej podróży: przemierzyć „Aleję Wulkanów” w Andach, zwiedzić dorzecze Amazonki i zatracić się

w pięknym kolonialnym mieście Cuenca.

Urugwaj: Nazywany „Szwajcarią Południa”, Urugwaj to idealny wybór dla osób obawiających się podróży do Ameryki Południowej. Słynie z bezpieczeństwa, stabilności i rozwoju. Podróżnicy zachwycają się pięknymi i zaskakująco pustymi plażami (jak słynne Punta del Este), uroczymi brukowanymi uliczkami Colonia del Sacramento i spokojną, wyrafinowaną stolicą Montevideo.

Podróżuj tam, gdzie tłumy nie dotarły

Jeśli masz już dość tłumów, wygórowanych cen i sztucznego blichtru, rok 2026 czeka na ciebie z ofertą miejsc, które dopiero wchodzi na salony turystyki. W tych dziewięciu nieodkrytych zakątkach znajdziesz autentyzm, zapierające dech w piersiach widoki i co najważniejsze - szansę na przeżycie prawdziwej, osobistej przygody, która odmieni twoje spojrzenie na świat. Nie zwlekaj, ruszaj w drogę, zanim zrobi to reszta świata!

Miłość fabrykanta do secesji

Pierwszym właścicielem zabytkowej willi przy ul. Sienkiewicza 100, o której piszemy niżej, był znany swego czasu przedsiębiorca Henryk Michel, właściciel fabryki wyrobów wełnianych.

Zaczął w 1884 roku, kiedy pod tym adresem kupił działkę, na której w latach 1904 - 1905 zbudował rezydencję uchodzącą dziś - dzięki wykuszowi - za perłę secesji. Mieszkał w niej z żoną Olgą oraz dwoma synami i dwiema córkami.

Rezydencję, zaprojektowaną przez łódzkiego architekta Ignacego Stebelskiego, pierwotnie otaczały: stróżówka, którą z czasem zamieniono na budynek mieszkalny, oficyna, w której po latach urządzono kantor, stajnię i wozownię oraz farbiarnia tkaniny na pantofle. Dzisiaj zabytek jest w rękach prywatnych. Działka w nim przedszkole. Z dawnego wyposażenia przetrwał jedynie witraż wykonany w Zakładzie Witraży Żeleńskich w Krakowie, sztukaterie na suficie i dwa kominki na piętrze.

FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

Zabytkowa rezydencja powstała w latach 1904 - 1905.



Łódzkie historie

Willa Michela z secesyjnym wykuszem, kominkiem i witrażem.



Willa jak winnica

Wiesław Pierzchała

Willa Henryka Michela jest jedną z ciekawszych w centrum Łodzi. Wyróżnia ją oryginalny, secesyjny wykusz w formie drzewka winorośli - z korzeniami, pniem, gałązkami, liśćmi i owocami!

Jej właściciel zmarł w 1929 roku w wieku 72 lat. Po jego śmierci rezydencję przejęli spadkobiercy: wdowa Olga Michel z dziećmi. Problemy finansowe sprawiły, że wiosną 1937 roku willa trafiła na licytację. Nabyli ją Władysław i Władysława Rymkiewiczze, posiadacze nieruchomości przy ul. Abramowskiego 8/10 oraz firmy „Ocean” - mającej skład papieru - z siedzibą przy ul. Piotrkowskiej.

Po śmierci Rymkiewiczów rezydencję przejęła w 1965 roku ich córka - Zofia Stokowska. To za jej czasów pochodzące z willi cenne krzesła i fotele trafiły

do zamku w Oporowie. Jak to się stało? Działo się to w latach 60. XX wieku, gdy pani Zofia od władz miasta dowiedziała się, że będzie miała na karku lokatorów. Dlatego musiała opuścić zabrane pokoje, z których wyniosła co cenniejsze wyposażenie.

Z niektórych mebli musiała jednak zrezygnować, bowiem nie mieściły się w „okrojonym” mieszkaniu. Jej wybór padł na dwa fotele i dziewięć krzeseł. Były to solidne, okazałe, neobarokowe meble z końca XIX wieku wykonane w stylu mebli gdańskich. Postanowiła sprzedać je w Desie przy ul. Piotrkowskiej, do której wybrała się tak sówką bagażową. Na miejscu dowiedziała się, że meble nie będą kupione, gdyż są za „młode”. Byłyby przyjęte, gdyby wykonano je do połowy XIX wieku.

W tej sytuacji przybita Zofia Stokowska pojechała



do Muzeum Sztuki przy ul. Więckowskiego, w którym meble wprawdzie zgodzono się przyjąć, ale... jako darowiznę. Właścicielka nie dostała za nie ani grosza. Zapłacono jej tylko za taksówkę. Nie pro-

testowała, gdyż miała już dosyć odysei po Łodzi z fotelami i krzesłami, które po pewnym czasie z muzeum w Łodzi trafiły do zamku-muzeum w Oporowie w ziemi kutnowskiej.



FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

Trzmielina pnąca zachwyca przez cały rok. Ten krzew to prawdziwy hit

Trzmielina pnąca to inna nazwa trzmieliny Fortune'a. Ten krzew to hit w naszych ogrodach i trudno się dziwić, bo jest nie tylko ładny, ale i bardzo wszechstronny. Jego główną ozdobą są kolorowe liście, które nie opadają na zimę.



Trzmielina pnąca, czyli trzmielina Fortune'a, jest kolorowa przez cały rok.

FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Katarzyna Laszczak

Trzmielina Fortune'a, czyli inaczej trzmielina pnąca (Euonymus fortunei) to jeden z ogrodowych hitów. Pochodzi z Dalekiego Wschodu, gdzie rośnie dziko, ale doczekała się sporej liczby odmian uprawnych i to one królują w naszych ogrodach.

Różnią się przede wszystkim docelową wielkością oraz kolorami liści. Bo to, co czyni trzmielinę pnącą tak atrakcyjną rośliną, są właśnie jej liście. Zwykle mają jajowaty kształt (mniej lub bardziej wydłużony) i lekko ząbkowane brzegi. Ale najważniejsze jest to, że liście pokrywa kolorowy rysunek: są trzmieliny Fortune'a o liściach z dodatkiem koloru żółtego (wpadającego w złotawy), białego, kremowego, a nawet różowego.

Wielką zaletą tego krzewu jest fakt, że nie zrzuca liści na zimę, wygląda więc pięknie przez cały rok.

Trzmielina Fortune'a kwitnie wczesnym latem, ale jej kwiaty są dość niepozorne i ukryte w gęstwinie liści. Potem pojawiają się jej owoce, które wprawdzie są dekoracyjne, ale zwykle jest ich niewiele i również nie są zbyt dobrze widoczne. Uwaga: owoce trzmielin są toksyczne, więc lepiej uważać na małe dzieci. Są również szkodliwe dla psów i kotów.

Trzmielina stworzy żywopłot lub barwy dywan

Choć trzmielina Fortune'a nie jest typowym pnączem, jest nazywana pnącą. I rzeczywiście chętnie korzysta z różnych podpór (tworzy pędy z korzeniami przybyszowymi, które ułatwiają jej wspinaczkę). Silniej rosnące odmiany, jak np. popularną Emerald'n'Gold, możesz posadzić przy ogrodzeniu. Zyskasz piękny żywopłot zielony (a właściwie - kolorowy) przez cały rok.

Jeśli trzmielina nie znajdzie oparcia, będzie się płocić po ziemi. Dzięki temu jest wspaniałą rośliną zadarniającą. Tworzy okazałe i barwne kobierce. Ponieważ niemal nie wymaga pielęgnacji, możesz ją sadzić w trudniej dostępnych miejscach, takich jak skarpy. To też świetna alternatywa dla trawnika, szczególnie jeśli nie masz czasu lub siły, by ciągle kosić. Trzmielina pnąca pomoże stworzyć ogród łatwy w utrzymaniu.

Jakie warunki lubi trzmielina Fortune'a?

Kolejną zaletą trzmieliny pnącej jest to, że jest łatwa w uprawie. Popularne odmiany zadowolają się każdą zwykłą ziemią ogrodową. Oczywiście im bardziej próchnicza i żyzna, tym lepiej, ale te rośliny nie kapryszą. Najlepiej rosną w lekkim cieniu, ale znoś też słońce. Wytrzymają również w większym cieniu, ale w takich warunkach ich liście mogą tracić kolory i zielenieć.

Trzmieliny Fortune'a lubią lekko wilgotną ziemię, ale znoś też przejściową suszę. Jeśli od czasu do czasu pada, to starsze okazy praktycznie nie wymagają podlewania. Natomiast warto je podlewać po posadzeniu. Trzeba o nich także pamiętać przed zimą, jeśli jesień jest sucha. Ponieważ nie zrzucają liści, potrzebują wilgoci przez cały czas. A gdy ziemia zmarznie, będą miały problem z dostępem do niej. Dobrze „napojone” jesienią, lepiej zniosą zimę i będą ładniejsze wiosną. Na zimę ziemię wokół nich warto wyściółkować.

Nawożeniem trzmieliny nie musisz się specjalnie przejmować. W sezonie doceni porcję kompostu lub uniwersalnego nawozu mineralnego.

Trzmieliny nie przepadają za zimnym wiatrem, warto je sadzić w miejscach osłoniętych.

Cięcie trzmieliny Fortune'a

Trzmieliny dobrze znoś cięcie i po tym zabiegu ładnie się zagęszczają. Warto je przyciąć po posadzeniu. Później ten zabieg zależy od twoich preferencji. Trzmieliny możesz przycinać i formować, ale nie jest to konieczne co roku. Wiele zależy też od odmiany - te, które słabiej rosną, w praktyce nie wymagają cięcia. Jeśli chcesz przyciąć trzmielinę Fortune'a, najlepiej zrób to późną wiosną lub wczesnym latem. Natomiast nie przycinaj ich jesienią, ani wczesną wiosną - jeśli zaczną

wypuszczać nowe pędy i przyjdzie mróz, to młode gałązki i liście przemarzną.

Trzmielina na pnii, do ogrodu i do doniczki

Trzmieliny Fortune'a są także oferowane w formie piennej, czyli na pnii. Wyglądają bardzo atrakcyjnie, bo mają postać niewielkiego drzewka. Trzmieliny na pnii są nieco bardziej wymagające - posadź je w żyznej ziemi, jeśli jest sucho - podlej. Do-

wiedz się, jak zadbać o drzewka na pnii.

Trzmieliny na pnii nadają się również do uprawy doniczkowej. Ale w donicach możesz mieć także „zwykłe” krzewy - wybieraj odmiany niskie i karłowe, które powoli rosną (np. Minimus czy Harlequin, polecane przez Związek Szkółkarzy Polskich w Katalogu Roślin 2025). Pamiętaj, że rośliny w doniczkach będą wymagały zabezpieczenia przed mrozem.

Natomiast do ogrodu masz duży wybór odmian - od niskich, które sprawdzą się jako rośliny okrywowe, po mocniej rosnące, które możesz sadzić przy płotach, kratkach, altanach itp.

Trzmieliny pnące (trzmieliny Fortune'a) są tolerancyjne co do warunków uprawy i wiele wybaczą. To sprawia, że nawet początkujący ogrodnicy, albo osoby zapracowane mogą po nie śmiało sięgać.



FOT. WIKIMEDIA COMMONS

Ma mało rtęci i więcej omega-3 niż orzechy włoskie

Ryby to skarbnica kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają pracę układu nerwowego, mózgu i serca. Jednak wiele z nich zawiera także spore ilości szkodliwej rtęci. Na szczęście nie wszystkie.

Monika Góralska

Ryby to prawdziwa skarbnica zdrowia, przede wszystkim dzięki zawartości kwasów tłuszczowych omega-3. To niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które są ważne dla zdrowia serca, mózgu i całego organizmu. Ryby to również doskonały wybór jeśli zależy ci na obniżeniu cholesterolu - zawierają znacznie mniej tłuszczów nasyconych niż czerwone mięso czy drób.

Mimo niezaprzeczalnych zalet, ryby niosą ze sobą pewne ryzyko - mogą zawierać rtęć. Ten toksyczny metal, nawet w naturalnych ilościach, może szkodzić nerkom, układowi nerwowemu, a nawet skórze. Niestety, zanieczyszczenia przemysłowe znacząco zwiększają jego obecność w środowisku. Gdy rtęć dostaje się do wód, ryby ją wchłaniają.

Szczególnie narażone na gromadzenie dużych ilości rtęci są większe ryby drapieżne, które kumulują ją, zjadając mniejsze ryby. Dlatego warto wybierać mniejsze gatunki ryb. Na szczęście nie wszystkie ryby mają tak samo wysoką zawartość rtęci. Do najzdrowszych i najbezpieczniejszych gatunków zaliczamy krewetki, tuńczyka jasny (light tuna) oraz łosia.

Warto również zwrócić uwagę na śledzia. Według amerykańskiej Agencji ds. Żywności i Leków (FDA), śledź zawiera

średnio zaledwie 0,078 ppm rtęci. Co więcej, 143-gramowy filet ze śledzia atlantyckiego dostarcza aż 2,98 grama kwasów omega-3, czyli nieco więcej niż znajdziemy w porcji orzechów włoskich (około 2,5 grama).

Wybierając odpowiednie gatunki ryb, możesz cieszyć się ich zdrowotnymi właściwościami, minimalizując jednocześnie ryzyko związane z rtęcią.

Zgodnie z artykułem z 2003 r. opublikowanym w „The Journal of Nutrition”, rtęć przeniknęła do naszej żywności zarówno za sprawą rolnictwa, jak i przemysłu. Na początku XX wieku na farmach używano metylortęci do zwalczania grzybów chorobotwórczych. Chociaż zatrucia rtęcią były rzadkie, zdarzały się wśród pracowników fabryk, którzy doświadczali drętwienia, problemów z chodzeniem i mówieniem, a także utraty wzroku i słuchu. Dopiero w połowie i pod koniec XX wieku powiązano wybuchy zatrucia rtęcią ze spożywaniem chleba wyprodukowanego z zanieczyszczonej pszenicy. Okazało się, że zaprawione rtęcią ziarno siewne zostało omyłkowo użyte do przygotowania domowego chleba.

Również przypadkowo rtęć dostała się do zbiorników wodnych, a potem mięsa wyławianych i spożywanych ryb.

Jak podają naukowcy w badaniu „do zatrucia ludzi doszło również w Japonii z powodu

uwolnienia metylortęci do zbiorników wody słodkiej i oceanicznej”. Osoby mieszkające w pobliżu, których dieta obfitowała w ryby, zaczęły cierpieć na problemy neurologiczne. Minęły lata, zanim naukowcy odkryli, jak rtęć gromadzi się w łańcuchu pokarmowym i stopniowo akumuluje się w organizmach ludzi.

Jednak niektóre składniki odżywcze obecne w rybach mogą pomóc ograniczyć szkodliwe działanie rtęci. Jest to szczególnie widoczne i korzystne w rozwijającym się mózgu niemowlęcia. Kluczowy w tym procesie jest kwas dokozaheksaenowy (DHA), należący do kwasów tłuszczowych omega-3, niezbędny do budowy komórek mózgowych. Matki spożywające dietę bogatą w DHA mogą przekazać ten cenny składnik odżywczy swoim dzieciom wraz z mlekiem w czasie karmienia. Jedzenie w tym czasie śledzi jest szczególnie wskazane, ponieważ dostarcza aż 1,6 grama DHA. Innym ważnym składnikiem wspomagającym rozwój mózgu, również obecnym w rybach, jest jod.

Poza DHA i jodem, śledź to także źródło innych ważnych składników odżywczych. Żelazo, kluczowe dla pamięci, koncentracji, pracy mięśni i procesów uczenia się, występuje w śledziu w ilości 2 mg na porcję (co stanowi 11 proc. dziennego zapotrzebowania dorosłego człowieka). Dodatkowo, śledź dostarcza 22 proc. dziennego zapotrzebowania na cho-

linę - składnik odżywczy występujący w żółtkach jaj, który wspiera pamięć i pomaga chronić mózg przed szkodliwymi substancjami. To wszystko sprawia, że śledź jest rybą, którą warto włączyć do swojej diety.

Kwasy omega-3 wpływają także na poprawę samopoczucia. Badacze dowiedli, że kwasy omega-3 poprawiają krążenie i redukują stany zapalne, co wspiera zarówno przepływ krwi, jak i integralność bariery krew-mózg.

Z kolei badanie z 2018 roku, opublikowane w „Annual Re-

view of Food Science and Technology”, wykazało, że niskie spożycie kwasów omega-3 wiąże się z wyższym ryzykiem spadku funkcji poznawczych oraz chorób neurodegeneracyjnych, takich jak choroba Alzheimera. Kwasy omega-3 usprawniają sygnalizację nerwową i pomagają zachować elastyczność błon w mózgu, co jest kluczowe dla jego prawidłowego funkcjonowania.

Spożywanie śledzia to korzyść dla całego organizmu. Kwasy omega-3 doskonale wspierają zdrowie serca, ob-

nizając poziom trójglicerydów i rozluźniając naczynia krwionośne.

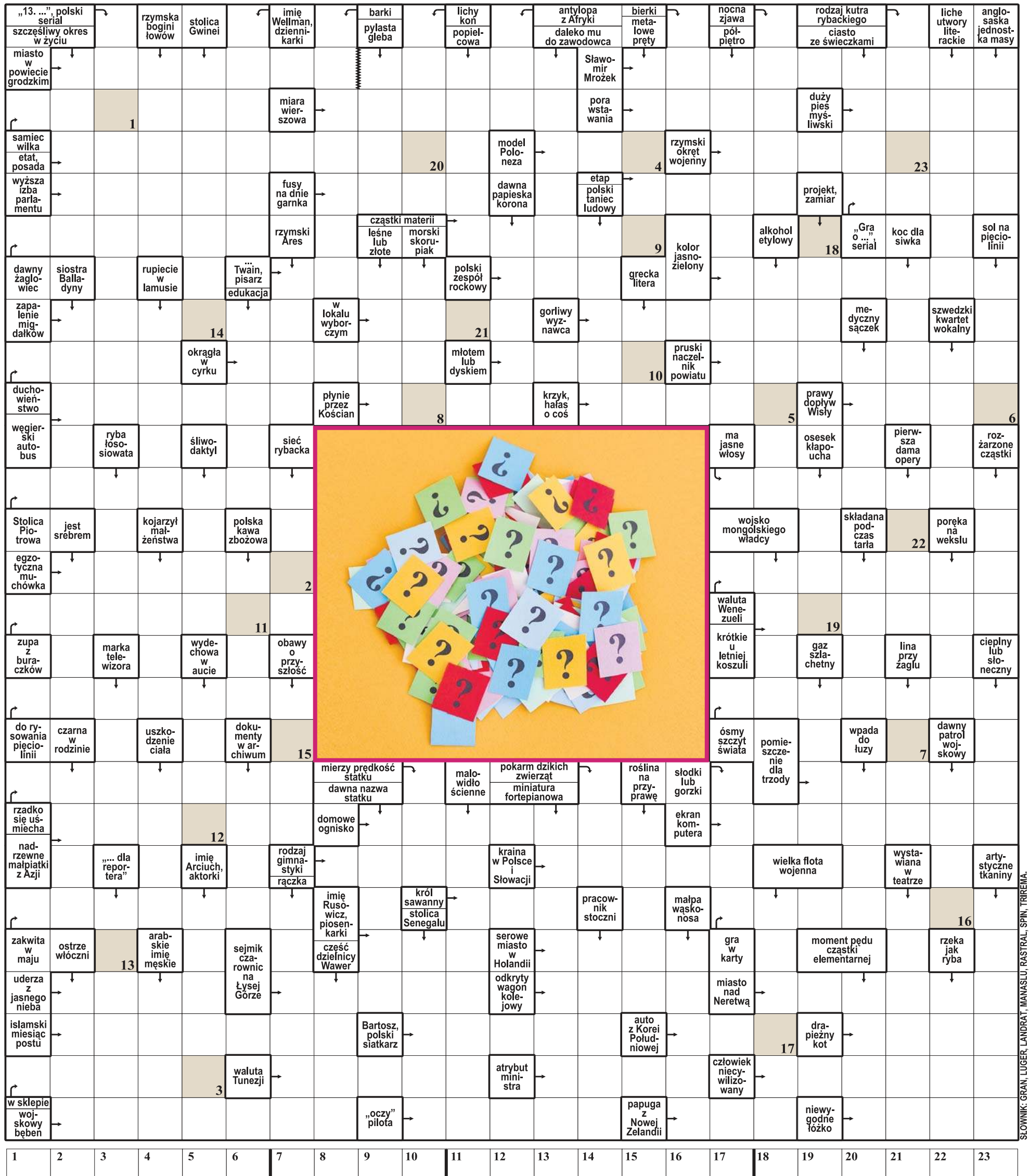
Zastąpienie tłuszczów nasyconych rybami, takimi jak śledź, może znacząco zmniejszyć ryzyko zgonu z powodu choroby niedokrwiennej serca. Istnieją również wstępne dowody sugerujące, że omega-3 mogą pomóc w obniżeniu ryzyka niektórych nowotworów, spowalniając wzrost guza i promując śmierć komórek rakowych, choć wyniki badań w tym obszarze są wciąż mieszane i wymagają dalszych potwierdzeń.



Śledź - ulubiona ryba Polaków - ma dużo omega-3 i mało rtęci.



Śledź pod pierzynką



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie – przysłowie wietnamskie.

ROZVIĄZANIE: STRUNA ZBYT NAPIĘTA PĘKNIJE.

Pisarz i minister - życie na wygnaniu

Polak i Litwin: znany pisarz i ceniony polityk. Po wojnie zostali na emigracji i marzyli o tym, żeby wrócić do swych wolnych ojczyzn. Te od dawna są niepodległe, ale żaden z nich tego nie doczekał.

Wiesław Pierzchała

Pierwszy z nich to Józef Mackiewicz uważany za jednego z czołowych pisarzy polskich XX wieku. Drugi to Stasys Lozoraitis, który przed wojną był litewskim ministrem spraw zagranicznych. Byli żonaci.

Wybranką autora „Drogi donikąd” była pisarka Barbara Toporska, zaś Litwin związał się z jego kuzynką - Wincentą z Mackiewiczów. Relacje między nimi oraz kulisy ucieczki Barbary z Wilna do Kowna po agresji radzieckiej na Kresy we wrześniu 1939 roku poznamy dzięki „Listom” wydanym przez Kontrę jako 37. tom „Dzieł” Józefa Mackiewicza.

Żona Mackiewicza po ulicach wileńskich paradowała w szerokim kapeluszu z piórami, przez co zdumieni krasnoarmiejcy brali ją znakomitą artystkę. I właśnie w tym kapeluszu oraz w grubym futrze i z trzema ciężkimi walizkami postanowiła opuścić okupowany gród Giedymina. Zaopatrzona w wizę litewską pojechała pociągiem pod granicę i pieszo przedarła się na stronę litewską.

Tamtejsi żołnierze zakwaterowali ją w szkole, skąd autobusem wyruszyła do Kowna, gdzie na głównej ulicy ku swemu zaskoczeniu spotkała męża Józefa.

Po wojnie zamieszkali w domku z ogrodem na przedmieściach Monachium, gdzie wynajmowali dwa małe pokoje z łazienką. Było to lokum ciasne, ale własne - jak mawiała Barbara. Tymczasem Stasys i Wincenta osiedlili się w Rzymie. Stąd korespondencja między nimi, w której nie brakuje informacji o ich doli - niedoli emigracyjnej, kontaktach z krewnymi i przyjaciółmi, pisanych przez siebie książkach i artykułach prasowych oraz wydarzeniach politycznych w Europie.

Jeśli chodzi o te ostatnie, to Mackiewicz i Lozoraitis odnotowali m.in. takie pamiętne wydarzenia z lat 70., jak spór w Londynie o to, kto jest prawdziwym prezydentem RP na uchodźstwie: Stanisław Ostrowski „namaszczony” przez prezydenta Zaleskiego czy Juliusz Nowina - Sokolnicki, porwanie i zamordowanie



FOT. ZAWYDAWA

premiera Włoch Aldo Moro przez terrorystów z Czerwonych Brygad oraz wybór kardynała Wojtyły na papieża.

Barbara Toporska była wzruszona i ucieszona tym wyborem, podczas gdy jej mąż był bardziej nieufny i sceptyczny

obawiając się, że Jan Paweł II drugi będzie zbyt miękki wobec komunistów. Inne zdanie miał minister Lozoraitis, który chwalił Papieża za mądrą taktykę polegającą na moralnym oporze rodaków i rozsądnym „podkopywaniu się pod Sowietów”.

Ostatnie listy z lat 80. podsyte są smutkiem i cierpieniem, mimo wielkiej popularności autora „Lewej wolnej” w Polsce, gdzie jego książki królowały w drugim obiegu. Niestety, pisarz gasł i tracił wzrok. Zmarł w styczniu 1985 roku.

Wcześniej odszedł litewski minister. Ich żony - wdowy zostały same. W ostatnim liście z kwietnia 1985 Barbara pisze do Wincenty, że jest w ciężkim stanie i czuje, że wkrótce umrze. I tak się stało.



Józef Mackiewicz (górne zdjęcie) i były minister litewski Stasys Lozoraitis.



FOT. WIKIPEDIA

Raport o bezpieczeństwie żywnościowym w Polsce. Przyzwyczajenia Polaków pozostają stosunkowo stabilne

Katarzyna Wąs-Zaniuk

Zjawisko braku bezpieczeństwa żywnościowego ma złożony charakter i wciąż nie jest w pełni rozumiane przez społeczeństwo.

Z ustaleń badania wynika, że od 3,5 proc. do 6,5 proc. mieszkańców kraju, czyli około 1,4-2,5 mln osób, faktycznie doświadcza tego problemu, podczas gdy większość Polaków ocenia jego skalę na co najmniej 7 proc. Najczęściej dotyczy ono kobiet w wieku 18-34 lat, osób z niższym wykształceniem, mieszkańców wsi, gospodarstw domowych liczących cztery lub więcej osób, rodzin z dziećmi, osób niepracujących lub osiągających miesięczny dochód poniżej 4 tys. zł netto.

W Polsce brak środków finansowych na zakup jedzenia staje się problemem o coraz bardziej zauważalnym wymiarze społecznym. Najnowsze wyniki badań pokazują, że w ciągu minionego roku aż 46 proc. Polaków odczuwało nie-

pokój, czy wystarczy im środków na zakup żywności.

Co trzeci ankietowany przyznaje, że takie obawy pojawiały się „często” lub „czasami”, co oznacza, że dla wielu gospodarstw domowych lęk o możliwość zapewnienia sobie jedzenia towarzyszył codziennemu życiu.

Problemy finansowe przekładają się na konkretne ograniczenia w sposobie odżywiania - 35 proc. respondentów informuje, że w ostatnich 12 miesiącach musiało rezygnować z posiłków, zmniejszać porcje, albo wybierać tańsze zamienniki produktów.

Właśnie zastępowanie żywności tańszymi, często mniej wartościowymi opcjami stanowi jedną z najpowszechniejszych strategii radzenia sobie z brakiem pieniędzy.

Braki finansowe wpływają także na relacje społeczne. Aż 42 proc. badanych przyznaje, że w ostatnim roku zrezygnowało ze spotkań towarzyskich ze względu na koszty jedzenia lub wspólnych posiłków. Tego typu decyzje mogą być jednym

z pierwszych sygnałów pogarszającej się sytuacji materialnej i jednocześnie zwiększającego ryzyko izolacji społecznej.

Przyzwyczajenia żywieniowe Polaków pozostają stosunkowo stabilne: większość spożywa co najmniej trzy posiłki dziennie, 8 proc. ogranicza się do dwóch lub mniej, niespełna 1 proc. je tylko raz dziennie.

Większość respondentów twierdzi, że ich dieta pokrywa zapotrzebowanie energetyczne. Blisko jedna trzecia uważa, że dostarcza organizmowi zbyt dużo kalorii, a jedynie 6 proc. deklaruje niedobór energii.

Z zebranych danych wynika, że kluczowym problemem nie jest ilość jedzenia, lecz jego jakość:

● 23 proc. ankietowanych ocenia, że ich posiłki nie są właściwie zbilansowane,

● 22 proc. nie potrafi określić, czy spożywane produkty dostarczają niezbędnych składników odżywczych,

● około połowa uważa swoją dietę za jakościowo odpowiednią.

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.sliwiska@dziennik.lodz.pl

tel. 502 499 114

ŁÓDŹ, ul. ks. Skorupki 17/19, tel. 502 499 448, 502 499 127

ŁÓDŹ, ul. Kolumny 6/36, tel. 502 499 119, C.H. Nowa Górna (Carrefour)

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

0011242693

OGŁOSZENIA DROBNE
na TELEFON
800 472 852
42 647 28 52

MIESZKANIA - KUPIĘ

Kupię każde mieszkanie. Garaż.
Za gotówkę 792-669-171

Kupię mieszkanie zadłużone,
z trudnym lokatorem,
komornikami, 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

POMOC CAŁODOBOWA

ALKOHOL - ciągi, odtrucie,
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

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki,
501-781-201

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

Lubi zdobywać gole i kolekcjonować samochody

Erling Haaland, norweski piłkarz angielskiego klubu Manchesteru City, to jedna z gwiazd światowego futbolu.

Jan Hofman

Napastnik, mimo młodego wieku, już się zapisał na kartach historii najbardziej elitarnych rozgrywek Starego Kontynentu.

Dotychczas 25-latek rozegrał 55 meczów w Lidze Mistrzów, w których zdobył 55 bramek, co plasuje go na dziewiątym miejscu w klasyfikacji wszech czasów.

W tym sezonie po zaledwie 14 spotkaniach Premier League Norweg miał na koncie 15 bramek - z których ostatnia stała się jego rekordową, setną. Do tego wyczynu potrzeba mu było zaledwie 111 spotkań - najmniej ze wszystkich zawodników, którzy osiągnęli takie liczby. W reprezentacji Norwegii po 48. rozegranych meczach ma

na koncie 55 bramek. W barwach Borussia Dortmund zagrał 89. razy i zdobył 86 bramek.

W 2022 roku trafił do Manchesteru City pod skrzydła Pepa Guardioli i od razu wziął Premier League szturmem.

Haaland inwestuje w rzadkie i bardzo drogie samochody. Ostatnio kupił Lamborghini Huracan Sterrato za 250 tysięcy funtów. Traktuje zakup rzadkich i drogich samochodów jako inwestycję.

Piłkarz zarabia - według brytyjskich i norweskich mediów - tygodniowo 500 tysięcy funtów, więc jak zauważył dziennik „Verdens Gang”, ten samochód to zaledwie kilka dni pracy i nie jest najdroższy w jego kolekcji.

W swoich garażach Haaland posiada jeszcze takie auta, jak

Aston Martin DBC 707 za 350 tysięcy funtów, używany jako safety car w wyścigach F-1, Rolls-Royce Cullinan za 300 tys., Porsche 911 GT3 za 160 tys. i Ferrari 812 Competizione Aperta warty w Wielkiej Brytanii 1,9 miliona funtów.

W marcu kupił jeszcze Bugatti Tourbillon za cztery miliony funtów, wyprodukowany w zaledwie 250 egzemplarzach.

Według norweskiego dziennika finansowego „Dagens Næringsliv” zakupy są formą poważnej inwestycji i większość z nich dokonana została razem ze znanym norweskim finansistą, największym w Skandynawii kolekcjonerem motoryzacyjnym Ole Ertvaagiem.

Haaland i Ertvaag w ubiegłym roku kupili też razem

Mercedesa AMG One za 3,2 miliona euro.

Piłkarz zajmuje obecnie 114. miejsce na liście najbogatszych Norwegów magazynu finansowego „Kapital”, który co roku we wrześniu publikuje listę 400 najbogatszych Norwegów. Magazyn wycenił jego majątek na 340 milionów euro.

Dziennikarze podkreślili, że obliczają w sposób konserwatywny majątek netto i nie wliczają nieznanych im dochodów, jak premie od pracodawcy. Nie ulegają też spekulacjom na ich temat, więc majątek jest z pewnością jeszcze większy.

Jego roczne zarobki to z kolei tyle, ile zarabia 36 prezesów największych norweskich firm i koncernów razem wziętych - dodano.

Kolejny rzut karny wykorzystany.



FOT. PAP/EP/ASH ALLEN



Tak się cieszy Norweg.

FOT. PAP/EP/ASH ALLEN

Chce wystartować w piątym igrzyskach

Jan Hofman

To już wiemy. Sportowa emerytura to pojęcie względne, o czym przekonuje nas Lindsey Vonn.

Utytułowana, amerykańska alpejka w 2018 roku, z powodu problemów zdrowotnych, postanowiła zakończyć karierę.

Jednak po wszczęciu dwóch tytanowych elementów do prawego kolana powróciła do narciarskiej rywalizacji w grudniu 2024 r. W połowie grudnia tegoroczny rok w Sankt Moritz, na trasie pierwszego w sezonie zjazdu, była zdecydowanie najlepsza. To były jej 83. zwycięstwo w Pucharze Świata, a pierwsze od 2018 roku. Po raz pierwszy w karierze triumfowała ponad... 21 lat temu.

Lindsey Vonn w przygotowaniach do sezonu olimpijskiego postawiła na wzmocnienie struktury mięśni. - Udało się mi się dołożyć 5,4 kg masy mię-

śniowej. - Wymagało to ode mnie ogromnego wysiłku. Byłam chyba najbardziej zdyscyplinowana w kwestii diety i całego podejścia do letnich przygotowań. Dałam z siebie wszystko, aby być jak najlepiej przygotowana fizycznie.

Czterokrotna zdobywczyni Pucharu Świata, trzykrotna medalistka igrzysk, w tym złota z Vancouver (2010) w zjeździe, przygotowania do tegorocznego sezonu potraktowała bardzo poważnie, m.in. w sztabie trenerskim zatrudniła legendarnego norweskiego alpejczyka Aksela Lunda Svindala. Ma jej pomóc w zrealizowaniu najprawdopodobniej ostatniego celu w karierze - dobrego, medalowego startu w igrzyskach Mediolan-Cortina d'Ampezzo. To ma być jej piąta olimpiada.

Vonn ma zamiar wystartować w trzech konkurencjach: strzeździe, supergigancie i nowej rywalizacji drużynowej.



Lindsey Vonn

FOT. PAP/EP/ASH ALLEN

Będzie mistrzem ceremonii

Jan Hofman

Organizatorzy Australian Open - pierwszego w roku turnieju wielkoszlemowego - poinformowali, że rywalizację poprzedzi w styczniu specjalna uroczystość otwarcia.

Pierwszym mistrzem ceremonii ma być legendarny szwajcarski tenisista Roger Federer, który triumfował tu sześciokrotnie.

Ceremonia otwarcia ma się odbyć 17 stycznia, w przeddzień inauguracji turnieju (18 stycznia - 1 lutego). Federerowi mają towarzyszyć inne gwiazdy tenisa - Amerykanin Andre Agassi oraz Australijczyk Pat Rafter i Lleyton Hewitt. Zaplanowano pokazowe pojedynki między nimi.

44-letni Federer, który ostatnio został nominowany do Galerii Sław Tenisa, był pierwszym tenisistą, który zdobył 20 tytułów wielkoszlemowych

w singlu. Jego wynik uzyskany na wszystkich nawierzchniach turniejów Wielkiego Szlema poprawili jedynie Serb Novak Djokovic (24) i Hiszpan Rafael Nadal (22). W Australian Open triumfował w latach 2004, 2006, 2007, 2010, 2017, 2018.

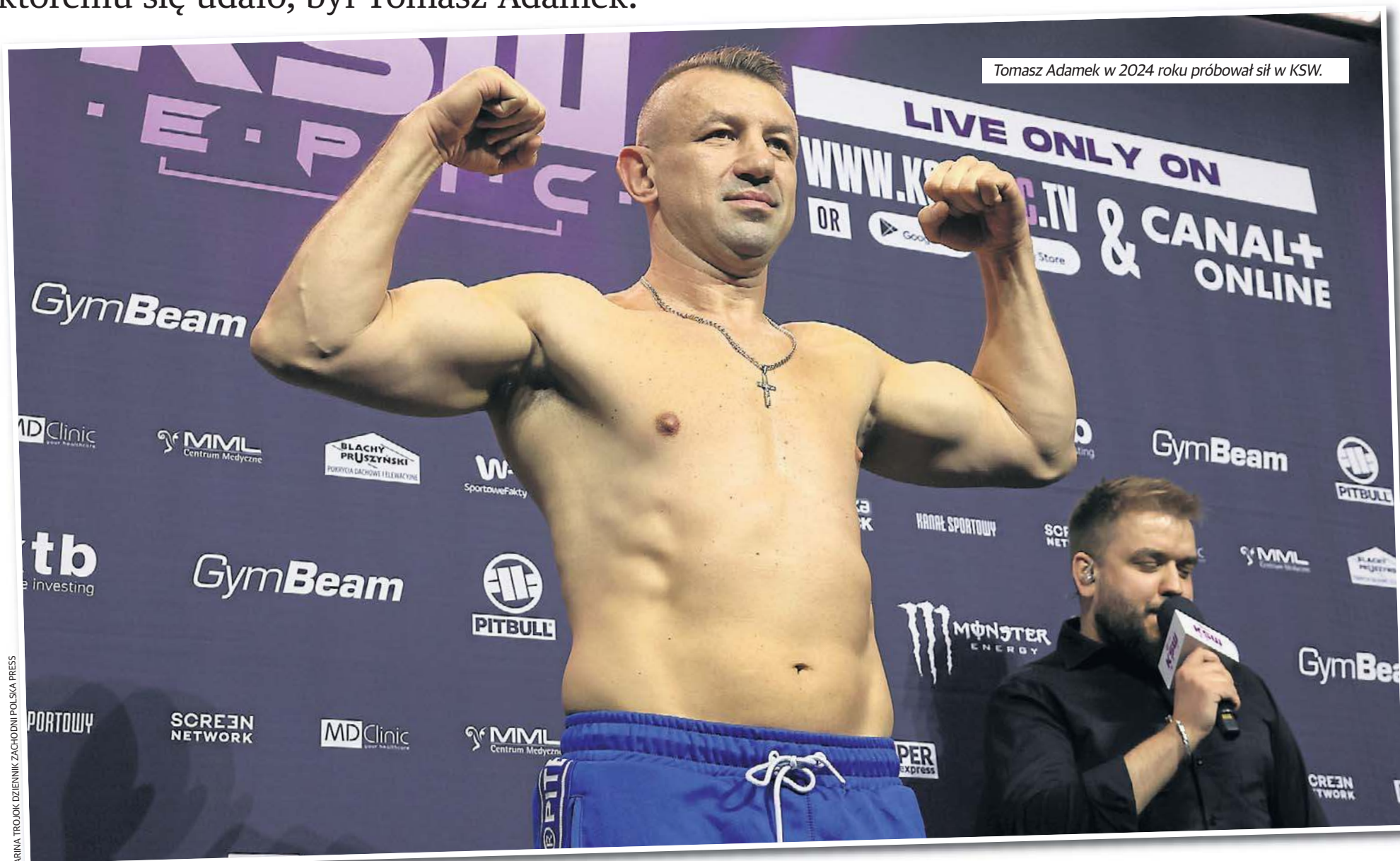


Roger Federer

FOT. WIKIPEDIA.ORG

Tomasz Adamek - drugi w historii polski zawodowy mistrz świata w boksie

Lista polskich mistrzów świata w zawodowym boksie jest krótka, a każdy zawodnik, który wspiał się na sam szczyt, zasługuje na ogromne słowa uznania. Jednym z tych, któremu się udało, był Tomasz Adamek.



Adam Godlewski

Tomasz Adamek, ur. 1 grudnia 1976 w Żywcu, polski pięściarz, były zawodowy mistrz świata.

Nim urodzony w grudniu 1976 roku bokser przeszedł na zawodowstwo, notował sukcesy w boksie amatorskim, którym zainteresował się w szkole podstawowej. Nim skończył dwadzieścia lat, miał już na koncie mistrzostwo Polski w wadze średniej. W 1998 roku uzyskał brązowy medal mistrzostw Europy (waga półciężka). Wydawało się, że dwa lata później w australijskim Sydney postara się o krążek igrzysk

olimpijskich, wybrał jednak inną drogę.

Zawodową karierę Adamek rozpoczął w marcu 1999 roku. Pierwszym rywalem był Israel Khumalo z RPA, a miejscem pojedynku angielski Manchester. Rywalizacja nie trwała długo, Polak już w pierwszej rundzie zapewnił sobie triumf przez nokaut techniczny. Rozpoczął wówczas wieloletnią znakomitą serię zwycięstw - 31 walk z rzędu zakończyło się jego wygraną, w dodatku w zdecydowanej większości przez KO, TKO lub jednogłośną decyzją sędziów.

Pojedynek o pas mistrzowski

Najważniejszy pojedynek miał miejsce 21 maja 2005 ro-

ku w Chicago. Stawką starcia z Australijczykiem Paulem Briggsem był wakujący pas WBC w wadze półciężkiej. Po zaciętej i emocjonującej walce zwycięzcą został uznany bokser z Gilowic (dwa do remisu), który w ten sposób zdobył miano mistrza świata. Co istotne, dokonał tego mimo urazu, z którym walczył przez niemal wszystkie rundy

- Tomek przez ostatnie trzy i pół tygodnia w ogóle nie sparował, bo podczas treningu złamał nos. W drugiej rundzie pojedynku z Briggsem przyjął cios w nos i kontuzja się odnowiła - mówił już po starciu trener Polaka, Andrzej Gmitruk (za TVP Sport).

Góral dwukrotnie obronił tytuł - najpierw znokautował Niemca Thomasa Ulricha, a potem, po kolejnym zaciętym starciu okazał się po raz drugi lepszy od Briggsa. W lutym 2007 roku doznał jednak pierwszej w zawodowej karierze porażki i utracił pas. Lepszy od niego okazał się Amerykanin Chad Dawson, a sędziowie jednogłośnie opowiedzieli się po stronie pretendenta.

- Dawson okazał się najszybszym bokserem, z jakim kiedykolwiek rywalizowałem. Przegrałem z nim zasłużenie. Szybkość odegrała w tej walce decydującą rolę - mówił po utracie pasa Adamek (wypowiedź za boxing.pl).

Pojedynek z Kliczką

Porażka nie zakończyła pasma osiągnięć Polaka. Już w czerwcu 2007 roku bokser zdobył mistrzostwo świata federacji IBO w wadze junior ciężkiej. W grudniu 2008 roku w tej samej kategorii zdobył także pas federacji IBF, a potem dwukrotnie go obronił. W 2009 roku rozpoczął rywalizację w wadze ciężkiej. Trzy lata później stanął przed szansą zdobycia tytułu mistrza świata WBC, nie był jednak w stanie sprostać wielkiemu Witalijowi Kliczce z Ukrainy. Po ponad trzynastu latach rywalizacji na zawodowym ringu Góral po raz pierwszy

nie dotrwał do końca, przegrał przez TKO w dziesiątej rundzie.

- Sport uczy wygrywać i uczy też znosić porażki. Chciałem być wielkim mistrzem wagi ciężkiej, ale przegrałem - mówił Adamek po walce (za slovesportowe.pl).

To była ostatnia w karierze walka o miano mistrza świata Adamka, który w kolejnych latach wciąż pojawiał się w ringu. Jego sukcesy już na zawsze pozostaną w pamięci fanów boks. Góral od wielu lat mieszka z rodziną w Stanach Zjednoczonych. Ma dwie dorosłe córki, doczekał się już także dwóch wnuczek.

Z życia celebrytów

Sebastian Fabijański
na 38 lat.

Fabijański ma syna z influencerką Julią Kuczyńską. dziecko urodziło się w 2020 r. W lipcu 2022 r. para rozstała się. Julią Kuczyńską - Maffashion jest blogerką modową i niezawodową aktorką.



TO BYŁ MÓJ NAJWIĘKSZY BŁĄD

Joanna Bonne

Jakie postanowienia noworoczne ma Sebastian Fabijański? Jedno z nich ucina wszelkie spekulacje na temat, którym niedawno żyła cała przestrzeń internetowa. O co chodzi?

W rozmowie z Telemagazynem Sebastian Fabijański ogłosił, że w żadnym wypadku nie wróci do Fame MMA, czyli zmagania w klatce w mieszanych sztukach walki. Fame MMA słynie z walk youtuberów, influencerów i innych celebrytów.

- Nie wrócę do freakfightów, to był największy błąd, który popełniłem. Tam już nie wrócę. Wydaje mi się, że nowy rok będzie bardzo ciekawy pod wieloma względami. Aktorsko, reżysersko, muzycznie, więc twórczość po-

zostanie ze mną i na tym się skupiam, a nie na wygłupianiu się w internecie.

Sebastian Fabijański to aktor, raper i freak fighter. Popularność przyniosły mu role czarnych charakterów w filmach Patryka Vegi „Pittbull. Niebezpieczne kobiety”, „Botoks”, „Kobiety mafii” oraz serialach „Pakt” i „Belfer”. Jego talent dramatyczny doceniono po roli w „Kamerdynerze” Filipa Bajona.

Urodził się i dorastał w Warszawie. W dzieciństwie doznawał odrzucenia przez rówieśników. Jego ojciec był kibicem Legii Warszawa i prowadził Sebastiana na treningi piłki nożnej, co pomagało mu w przezwyciężaniu trudności adaptacyjnych wśród rówieśników.

Jako nastolatek trenował grę, najpierw w Legii, później w MKS Piaseczno. Planował karierę piłkarza, ale ze względów zdrowot-

nych nie był w stanie profesjonalnie uprawiać tej dyscypliny sportowej. Za to w okresie szkolnym tworzył utwory rapowe.

Dwa razy bez powodzenia próbował dostać się do szkoły teatralnej. Dzięki namowom matki nie zrezygnował z aktorstwa, a wkrótce dostał angaż w serialu „Tancerze”. Zrezygnował z kolejnego sezonu serialu po tym, jak dostał się do szkół aktorskich w Krakowie i w Łodzi. Wybrał Państwową Wyższą Szkołę Teatralną im. Solińskiego w Krakowie, ale został z niej wyrzucony po I roku, bo - jak twierdzi - „zawinił jego charakter” - „zbyt dużo dyskutował, podważał wydawane mu polecenia, był zbyt wnikliwy, zdarzało mu się omijać niektóre zajęcia”. Naukę kontynuował w Akademii Teatralnej w Warszawie, którą ukończył w 2015 r.

W 2009 r. zadebiutował epizodyczną rolą jako Majkel w telenoweli „Plebania”. Następnie zagrał w serialach: „Tancerze” (2009-2010) oraz „Wojna i miłość” (2010). W 2011 r. zagrał w serialach obyczajowych: „Linia życia” i „Przepis na życie”. Wystąpił jako starszy szeregowy Emil Hołubiczko „Młody” w serialu „Misja Afganistan” (2012).

W życiu prywatnym był związany m.in. z Olgą Bołądź, a z Julią Kuczyńską, znaną również jako Maffashion, z którą ma syna Bastiana. Medialna para rozstała się w 2022 r. Od tego czasu Fabijański brał udział w freak fightach.

W wywiadzie udzielonym w 2018 r. stwierdził, że od 2007 r. nie pije alkoholu ze względu na zdarzające mu się niegdyś problemy z jego nadużywaniem.