

PO 2030 R. ZABRAKNIĘ NAM MOCY CZY GROZI NAM OGÓLNOKRAJOWY BLACKOUT?

STR. 7

EXPRESS

ilustrowany



**KLAUDIA W NOWYM
„RANCZU”. JAKA?**

• Marta Chodorowska
przeszła odważną
metamorfozę STR. 16



Przemysław
Nowak okna
musiał kupić
w innej firmie.

**ŁÓDZIANIN DO DZIŚ NIE MA
ANI STOLARKI, ANI PIENIĘDZY**

KLIENCI BEZ OKIEN, PRACOWNICY BEZ... PENSJI

Przemysław Nowak zapłacił firmie
80 tys. zł zaliczki na okna, rolety,
drzwi i bramę garażową... STR. 3



**SKARB Z UL. PÓŁNOCNEJ
W ŁÓDZKIM MUZEUM**

STR. 4

TRADYCJA



**KARP
NA POLSKIEJ
WIGILII**

STR. 11



**OSTROKRZEW
W OGRODZIE**

STR. 10



WEEKEND

NOWA SUKCESJA Gwiazdy betlejemskie za elektrośmięci

Dziś, w sobotę, w centrum handlowym Nowa Sukcesja (al. Politechniki 1) odbędzie się ostatnia edycja przedświątecznej akcji Gwiazdy Betlejemskie za Elektrośmięci.

W godz. 12-17 przy wejściu od strony pomnika będzie można oddać małe elektrośmięci i otrzymać w zamian gwiazdę betlejemską w doniczce oraz świąteczny śpiewnik. Jedną roślinę można dostać za przyniesione elektrośmięci o wadze do 3 kg, za sprzęty o wadze od 3 do 10 kg można dostać nawet trzy rośliny. Na miejsce zbiórki można też przynieść baterie: za dostarczenie od 0,5 do 1 kg baterii będą dwie rośliny, za większą masę – trzy rośliny. Przyjmowane będą małe urządzenia elektroniczne i elektroniczne, np. telefony, laptopy, tablety, aparaty, słuchawki, ładowarki, ekspresy, tostery, roboty kuchenne, odkurzacze, żelazka, wentylatory, elektroniczne zabawki o łącznej wadze do 10 kg. Można dostać maksymalnie trzy rośliny na osobę. (MT)

FUZJA Przedświąteczny koncert ze swingiem

Ostatni przedświąteczny koncert organizuje w niedzielę (21 grudnia) kompleks Fuzja (al. Milionowa 6a).

W zabytkowej Kottowni wystąpią muzycy z Teatru Wielkiego w Łodzi i zabiorą uczestników w świąteczną podróż w stylu Franka Sinatry. Będzie można usłyszeć m.in. „Let it snow” w jazzowej aranżacji i inne świąteczne przeboje. Koncert rozpocznie się o godz. 19. Wstęp jest wolny. (MT)

Znaleziono ją w pudle na Zjazdowej

Ta kotka została znaleziona w kartonowym pudle na ul. Zjazdowej. Ktoś ją tam podrzucił z resztą kociego miotu, który w lipcu trafił do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Pracownicy placówki nadali kotce imię Chmurka. Osoba, która chciałaby ją przygarnąć, może dzwonić pod nr 42 656 78 42 lub 501 437 232.

PORT ŁÓDŹ Szwedzka wioska dla maluchów

W Porcie Łódź powstała Szwedzka Wioska, czyli plac zabaw z naturalnych materiałów. Znajduje się pod dachem i jest dostępny bezpłatnie dla wszystkich dzieci. Nowa atrakcja dla maluchów znajduje się w Porcie Łódź (ul. Pabianicka 256) w rotundzie koło sklepu Leroy Merlin. Zajmuje 235 mkw. powierzchnię, a najwyższa konstrukcja ma ponad 9 m wysokości. W skład Wioski wchodzi osiem drewnianych domków połączonych mostami i przejściami, trzy zjeżdżalnie – w tym największa długości ponad 6 m, bocianie gniazdo, dwa bujaki-renifery, liczne tunele, siatki, pochylnie i kryjówki. To przestrzeń zbudowana głównie z drewna, lin i siatek, która zachęca dzieci do samodzielnego eksplorowania, wspinania się i nauki współpracy w bezpiecznych warunkach. Na placu zabaw nie zabrakło również elementów rozwijających zmysły, m.in. dendrofonu, tub do komunikacji dźwiękowej, paneli fakturowych czy ścian do tzw. malowania pikselowego. Wioska jest ogólnodostępna i bezpłatna, czynna w godzinach pracy Portu Łódź. (MT)

NOWA SUKCESJA Bezpłatne filmowe poranki

Centrum handlowe przy al. Politechniki 1 zaprasza w sobotę i niedzielę o godz. 11 na bezpłatne filmowe poranki. Projekcje zorganizowane będą w kąciku filmowym na terenie parku rozrywki Hopa Lupa (poziom minus 1). Na dzieci czekać też będzie darmowy popcorn. Wstęp jest wolny. (MT)



FOT. SCHRONISKO-ŁÓDŹ.PL

Okradał Amazona, w którym pracował. W mieszkaniu zgromadził łupy za ponad 200 tys. zł

Pomysłowy 33-letni Petro J. z Ukrainy wynosił cenne towary w specjalnej skrytce. Zatrzymał go pracownik ochrony.

Wiesław Pierzchała

Na ławie oskarżonych zasiądzie 33-letni Petro J. z Ukrainy. Prokuratura zarzuca mu, że jako pracownik okradał łódzki oddział Amazonu, największego sklepu internetowego na świecie. Wyniósł z niego – dzięki pomysłowej skrytce – przedmioty warte prawdziwą fortunę. Teraz czeka go surowa kara. Akt oskarżenia wpłynął właśnie do Sądu Okręgowego w Łodzi.

Sledztwo w tej sprawie prowadziła Prokuratura Rejonowa Łódź – Śródmieście. Z jej ustaleń wynika, że Petro J. urodził się w Łucku na Wołyniu. Ma wykształcenie wyższe. Z zawodu jest informatykiem. Został zatrzymany 27 marca tego roku przez ochroniarza podczas próby wyniesienia z Amazonu przy ul. Józefów skradzionego telefonu komórkowego. Pracownicy firmy zaalarmowali policjan-



Petro J. decyzją prokuratora otrzymał dozór policyjny i zakaz opuszczania Polski.

FOT. POLICJA

tów VII komisariatu, a ci wszczęli dochodzenie.

W bluzie 33-latka znaleźli trzy kolejne skradzione telefony. Ponadto natrafili na dwie otwarte paczki papierosów, pod którymi sprytny Ukrainiec umieścił pudełko po lekach umożliwiające uk-

rycie skradzionych wyrobów. W jednym z pudełek znajdował się zegarek. Na tym się nie skończyło, bo policjanci w szafce pracowniczej 33-latka odkryli przygotowane do wyniesienia kolejne zegarki i telefony oraz inne przedmioty warte 72 tys. zł.

- Podczas rozmowy z policjantami złodziej nawet nie próbował tłumaczyć swojego zachowania - informuje aspirant Kamila Sowińska z Komendy Miejskiej Policji w Łodzi.

Jednak prawdziwy sesam odkryto w mieszkaniu Ukraińca przy ul. Wdzięcznej na Górnej, gdzie znajdowały się wyniesione z magazynu Amazonu zegarki, telefony, portfele, biżuteria, galanteria skórzana, słuchawki bezprzewodowe i inne produkty warte prawie 204 tys. zł. Tak więc amerykański potentat handlowy w wyniku działalności pracownika z Ukrainy stracił w sumie przeszło 270 tys. zł.

W trakcie przesłuchania Petro J. przyznał się do winy i odmówił składania wyjaśnień. Grozi mu do 10 lat więzienia. Po przesłuchaniu został zwolniony. Decyzją prokuratora otrzymał dozór policyjny i zakaz opuszczania Polski.

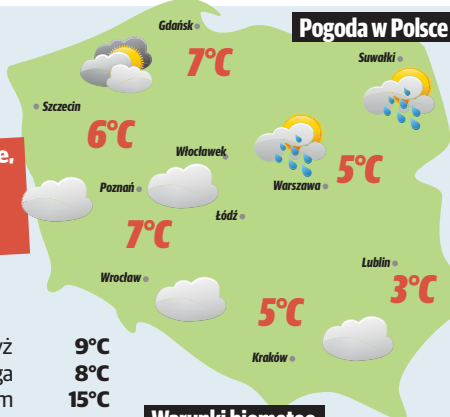
Temperatura w Łodzi

dzień **5°C**
noc **2°C**

Zachmurzenie duże, miejscami przelotny deszcz.

Dzisiaj w Europie

Ateny	15°C	Paryż	9°C
Berlin	8°C	Praga	8°C
Bruksela	11°C	Rzym	15°C
Dublin	10°C	Sztokholm	8°C
Helsinki	7°C	Wiedeń	8°C
Londyn	10°C	Wilno	3°C
Madryt	11°C	Zagrzeb	14°C

Pogoda w Polsce**Warunki biometeo**

TAKIE SOBIE

Pogoda dla Łodzi na trzy dni**Niedziela**

dzień **4°C**
noc **0°C**

Poniedziałek

dzień **3°C**
noc **0°C**

Wtorek

dzień **4°C**
noc **0°C**

Nowa Sukcesja**SYLWESTER DLA DZIECI**

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

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

Klienci bez okien, pracownicy bez pensji i doniesienia do prokuratury

Przemysław Nowak w sierpniu zapłacił firmie Petecki 80 tys. zł zaliczki na okna, rolety, drzwi zewnętrzne i bramę garażową. Do dziś nie ma ani stolarki ani pieniędzy. Urwał się również kontakt z przedstawicielami firmy.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

W identycznej sytuacji są jeszcze dwie osoby, które zgłosiły się do naszej redakcji z Łodzi, Łasku i Gostynina. Kolejni zgłaszają się, bo firma nie wypłaca im wynagrodzeń i stracili już nadzieję, że to się zmieni. Doniesieniami w sprawie możliwości popełnienia przestępstwa, w których przewijają się nazwy trzech firm Petecki zasypywane są prokuratury w naszym okręgu.

- 1 sierpnia podpisałem umowę na montaż okien, rolet, drzwi zewnętrznych i bramy garażowej z firmą Petecki w jej siedzibie - opowiada „Expressowi Ilustrowanemu” Przemysław Nowak. - W umowie miałem zapisany termin 10 września jako gotowość wykonania usługi.

Nasz Czytelnik w tej firmie robił już wcześniej zakupy i miał dobre doświadczenia. Przekonało go też to, że za za-

mówienie miał zapłacić o ponad 10 proc. mniej niż w konkurencyjnych firmach.

- Termin zapisany w umowie minął i wobec braku kontaktu z firmą zacząłem się niepokoić - opowiada dalej. - Chciałem zamknąć budowę przed zimą. Kilka razy pojechałem do siedziby firmy z pytaniami. W końcu skontaktowałem się z mną właściciel. Przeprosił i obiecał, że będzie za tydzień-dwa. Wtedy przestał dzwonić i odbierać telefony. Nie dostałem faktury.

Przemysław Nowak okna musiał kupić w innej firmie. Przystój na budowie trwa 3 miesiące. Wypowiedział umowę. Oczekuje zwrotu zaliczki z odsetkami. Okazało się, że firma jest w restrukturyzacji, a on nie może nic zrobić.

Do prokuratury w okręgu łódzkim wpływają doniesienia od pracowników i kontrahentów firmy Petecki. Wszystkie przekazywane są do Prokuratury Okręgowej w Łodzi.

- Jest ich wiele - mówi prokurator Paweł Jasiak z Prokuratury Okręgowej w Łodzi. - Będą podejmowane dalsze decyzje w tej sprawie.

Na konkrety, jak mówi dalej prokurator Jasiak, trzeba jeszcze poczekać.

O tym, że w firmie Petecki nie dzieje się dobrze, można przeczytać na stronie Urzędu Miasta Gostynina. Jak się dowiadujemy, 3 października u burmistrza odbyło się spotkanie z przedstawicielami firmy Petecki. Zorganizowano je po tym, jak do urzędu zaczęli się zgłaszać pracownicy firmy Petecki (w mieście jest fabryka) zaniepokojeni sytuacją w zakładzie. Część z nich nie otrzymała wynagrodzenia, obawiali się, czy będą mieli pracę. Zwracali uwagę urzędnikom, że kontakt z nadzorcą sądowym spółki jest utrudniony.

Na serwisie stworzonym przez kancelarię adwokacką, która pełni funkcję nadzorcę układu (czyli w postępowaniach restrukturyzacyjnych



Przemysław Nowak wpłacił 80 tys. zł na okna, rolety, drzwi wejściowe i bramę garażową. Usługa nie została wykonana.

dotyczących restrukturyzacji spółek. Postępowanie otwiera się wobec dłużników niewypłacalnych lub zagrożonych niewypłacalnością. (...) W przypadku spółek Petecki zaszło zagrożenie, że stracą zdolność do realizowania swoich zobowiązań pieniężnych. Postępowanie o zatwierdzenie układu stanowi formę pomo-

cy zarówno dla dłużnika, jak i wierzycieli - czytamy na stronie kancelarii adwokackiej.

10 grudnia wysłaliśmy prośbę o kontakt do firmy Petecki informując o pokrzywdzonych, którzy zgłaszają się do naszej redakcji i prosząc o ustosunkowanie się do tych kwestii. Odpowiedzi nie otrzymaliśmy.

Odnovili efektowną, zabytkową kamienicę przy ul. Piotrkowskiej

Wiesław Pierzchała

Zabytkowa kamienica Bronowskiego z końca XIX w. przy ul. Piotrkowskiej znów zachwyca swoim widokiem. Zdjęto rusztowania i można ją podziwiać w pełnej krasie. Jest ona zarządzana przez wspólnotę mieszkaniową, która

z kasy miasta otrzymała dotację 144 tys. zł. Dzięki temu stał się możliwy gruntowny remont elewacji z balkonami.

Chodzi o elegancką i efektowną kamienicę przy ul. Piotrkowskiej 200, w pobliżu skrzyżowania z ul. Wigury. Łódzianie dobrze ją znają, ponieważ mieści się tam herba-

ciarnia Niebieskie Migdały oraz karczma U Chochola serwująca potrawy staropolskie. Wcześniej działała tam popularna cukiernia „Kopciuszek”.

Kamienica powstała w 1896 roku według projektu znanego architekta Ignacego Markiewicza, który zaprojektował wiele innych kamienic przy głównej ulicy Łodzi. Jej pierw-



Budynkiem zarządza wspólnota mieszkaniowa, to ona przeprowadziła remont elewacji.

szym właścicielem był Rachmil Bronowski.

- To przykład reprezentacyjnej kamienicy z przełomu XIX i XX wieku: z elegancką elewacją, która przez dekady gościła handel i usługi na parterze, a mieszkania na wyższych kondygnacjach - informuje Aleksandra Stańczyk z Biura Promocji Urzędu Miasta Łodzi. - Na początku XX wieku mieszcili się tam m.in. farbiarnia i piekarnia. Ponadto przewijali się różni właściciele i przedsiębiorcy, w tym małżeństwo Bukietów oraz firma budowlana „Olszer i Szczeciński” - dodaje Aleksandra Stańczyk.

AKCJA CHARYTATYWNA

0211434859



Kolekcja Richarda Demarco trafiła do Łodzi

To jeden z najbardziej znaczących momentów w dziejach Muzeum Sztuki w Łodzi. Trafiła tu legendarna kolekcja Richarda Demarco, słynnego szkockiego promotora sztuki, malarza, grafika, rysownika i nauczyciela akademickiego.

Dariusz Pawłowski

Kolekcja, a właściwie archiwum Richarda Demarco – jednej z najważniejszych postaci światowej awangardy drugiej połowy XX w. – to imponujący zbiór materiałów dotyczących sztuki współczesnej gromadzony przez kilkadziesiąt lat.

Do Łodzi w tym tygodniu przyjechały pierwsze transporty zawierające archiwalia i dzieła z kolekcji, która stanie się częścią zbiorów Muzeum Sztuki. W prezentacji pierwszych eksponatów w łódzkiej instytucji uczestniczyła we wtorek 16 grudnia minister kultury Marta Cienkowska i sam Richard Demarco, z którym połączono się online.

– To największy dar w historii Muzeum Sztuki w Łodzi, wydarzenie z pewnością hi-

storyczne – podkreśla Daniel Muzyczuk, dyrektor instytucji. – Richard Demarco to nie tylko kurator i animator sztuki; to przede wszystkim budowniczy mostów. Jego działalność stała się jednym z kluczowych kanałów, dzięki którym sztuka polska i szerzej – środkowoeuropejska awangarda mogła wybrzmieć na międzynarodowej scenie.

Kolekcja i archiwum Demarco to ok. 1300 dzieł sztuki, a także obszerna dokumentacja artystycznych podróży, działań performatywnych, fotografie i bogata korespondencja z artystami, kuratorami i instytucjami z całego świata – w sumie 865 kartonów materiałów. To też świadectwo wieloletnich związków Demarco z Muzeum Sztuki w Łodzi i środowiskiem łódzkiej awangardy.

Warto przypomnieć, że szkocki kurator sztuki był po raz pierwszy w Łodzi w 1966 r. i spotkał się z ówczesnym dyrektorem Muzeum Sztuki Ryszardem Stanisławskim. Od tamtej pory odwiedzał Polskę blisko 50 razy, uczestnicząc m.in. w otwarciu MS2 w 2008 r. Jest też Honorowym Obywatel Miasta Łodzi.

– W ofiarowanych zbiorach jest ważny z perspektywy Muzeum Sztuki rysunek Jankiela Adlera, artysty z Łodzi, który swoje życie zakończył w Glasgow w Szkocji – cieszy się Daniel Muzyczuk. – To dowód na to, że ustanowione przez Richarda Demarco połączenia pomiędzy Szkocją a Łodzią zaistniały też wcześniej.

Zbiór prof. Demarco został przekazany do Łodzi w formie daru, ale jego zabezpieczenie i transport wymagały poważ-

nych nakładów finansowych, które wyasygnowało Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Resort dofinansował kwotą 500 tys. zł transport wraz z pakowaniem archiwum oraz zakup 11 prac z kolekcji – są wśród nich dzieła: Iana Hamiltona Finlay’a, Josepha Beuysa, Horii Bernea, Franka Phelana.

– Jestem szczęśliwy, że moja kolekcja znalazła się w Muzeum Sztuki w Łodzi. Polacy stali się częścią mojej duszy – mówił do zgromadzonych 95-letni Richard Demarco, równoleciek łódzkiego Muzeum Sztuki.

Powiększona kolekcja Muzeum Sztuki wymaga dodatkowego miejsca na ekspozycje. Stąd plany związane z rozbudową placówki i utworzeniem MS3 przy ul. DREW-



Daniel Muzyczuk, dyrektor Muzeum Sztuki w Łodzi i Marta Cienkowska, minister kultury i dziedzictwa narodowego z jedną z prac z przekazanej do Łodzi kolekcji.



Richard Demarco był obecny na konferencji prasowej w Muzeum Sztuki online.



FOT. G. GAŁAŃSKI

AKCJA CHARYTATYWNA



0111443122

Skarb z ulicy Północnej

Blisko 60 unikatowych zabytkowych przedmiotów, odnalezionych podczas rewitalizacji kamienicy przy ul. Północnej 23/25, zostało odrestaurowanych. Cenne obiekty znajdują się w zbiorach Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego w Łodzi.

Wojciech Wielgus

Ponad 300 przedmiotów obrzędowych i codziennego użytku, datowanych na koniec XIX i pierwszą połowę XX wieku odkryto na początku 2023 r. podczas prac budowlanych na ul. Północnej. Wśród nich były m.in. świeczniki, kieliszki, sztucce, szkatułki, pierścionki związane z przedwojenną społecznością żydowską miasta.

Na ratowanie najbardziej zagrożonych obiektów muzeum pozyskało 150 tys. zł dofinansowania z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Dzięki temu możliwe było przeprowadzenie kompleksowej konserwacji 56 wybranych zabytków.

Zakres prac obejmował oczyszczanie i zabezpieczenie powierzchni obiektów, a także wykonanie pełnej dokumentacji konserwatorskiej, makrofotografii ognisk korozji i analiz chemicznych przy użyciu spektrometru fluorescencji

rentgenowskiej oraz przygotowanie skanów 3D. Opracowano również szczegółowe wytyczne dotyczące bezpiecznego przechowywania i ekspozycji zabytków.

Cenne obiekty - nazywane dziś „skarbem z ulicy Północ-

nej” - znajdują się w zbiorach Muzeum Archeologicznego i Etnograficznego w Łodzi i właśnie tam będą prezentowane publiczności.



Ulica z łódzkiego Grembachu

Czechosłowacja już dawno zniknęła ze wszystkich map, ale w Łodzi dalej jest ul. Czechosłowacka. Znajduje się na tzw. Grembachu.

Przed II wojną światową i odcinek, biegnący na wschód od ul. Niciarnianej i liczący ponad 600 metrów był nazwany ul. Pograniczna. W czasie okupacji Niemcy zmienili jej nazwę na Edeltrautstrasse. Po zakończeniu wojny znów stała się ul. Pograniczna. Przed wojną w tamtych okolicach istnia-

ła jeszcze ul. Kwiatowa. W 1946 roku nazwano ją ul. Gumową. Nazwę zmieniła też ul. Pograniczna. Doszło do tego w 1951 roku. Stała się ul. Czechosłowacką. Kilkanaście lat później wydłużyła swój bieg. Wchłonęła ul. Gumową. A odcinkowi ul. Czechosłowackiej, od ul. Nowogrodzkiej nadano nazwę Pograniczna.

Ulica Czechosłowacka jest częścią jednego z widzewskich osiedli zwanych Grembachem, ale też Podgórzem.

(AG)



FOT. WIKIMAPIA, ARCHIWUM



Centrum Kliniczno-Dydaktyczne przy ul. Czechosłowackiej

Łódzkie historie



Przedświąteczny czas w PRL-u

Anna Gronczewska

Mimo, że w czasach PRL-u sklepowe półki nie były zapelnione tak jak teraz, wiele towarów kupowało się na kartki, to także wtedy łódzian ogarniała przedświąteczna gorączka. Czekali na informację kiedy do polskich portów dotrą statki z cytrusami, czy będzie dodatkowa dostawa szynki. Przed Bożym Narodzeniem w Łodzi oblegana była też wypożyczalnia..telewizorów.

W 1964 roku informowano, że do Łodzi trafi 40 tysięcy choinek. Można je było kupić w składach opałowch.

- Odwiedziliśmy kilka składów opałowch i przy ul. Nawrot już kończyła się sprzedaż rannego transportu, czyli 450 choinek - relacjonowali dziennikarze. - W składzie przy ul. Wojska Polskiego sytuacja podobna. Tłok ogromny, a choinki jeszcze ładniejsze. Za ponad metrowe drzewko płacono 18 złotych.

Informowano też, że przed świętami do sklepów dotarło 30 ton jugosłowiańskich

i bułgarskich śliwek suszonych, 300 ton cytryn i 150 ton pomarańczy. Miało nie zabraknąć importowanych alkoholi, a przede wszystkim sprowadzonego z zagranicy soku pomidorowego. Nie brakowało ogórków konserwowych, chrzanu i marynowanych grzybów. A jak przedstawiał się świąteczny program radiowo-telewizyjny? Hitem radia miał być 13 odcinek „Kabaretu Starszych Panów”. Teatr Telewizji zapraszał na spektakl „Miód kasztelański” Józefa Ignacego Kraszewskiego. W głównych rolach występowali Barbara Drapińska, Czesław Wołłejko, Andrzej Łapicki. Można było obejrzeć francuski film „Przygody Dyla Sowizdrzała” z Gerardem Philipe w roli głównej, a także „Powrót Lasse” z Elizabeth Taylor.

Przed Bożym Narodzeniem 1964 roku w Łodzi uruchomiono wypożyczalnię telewizorów. Mieściła się w Stacji Obsługi Radiotechnicznej przy al. 1 Maja 24. Zainteresowanie jej usługami było tak duże, że trzeba było się zapisać na wypożyczenie telewizora na święta. Klienci do dyspozycji mieli „Korale”,



„Alladyny”, „Szafiry”, w sumie 70 sztuk ...

W 1969 roku reporterzy pisali, że przedświąteczne zakupy nie powinny być koszmarem jak w latach ubiegłych. Zapewniono, że łódzkie sklepy zaopatrzone w podstawowe artykuły, a więc cukier, masło, groch. Problem był z artykułami pochodzącymi z importu, a więc pomarańczami, figami, śliwkami,

mi, orzechami. Zapewniano, że nie powinno być za to kłopotów z kupnem świątecznych karp. Obliczano, że w czasie świąt łódzianie zjedzą 400 ton tych ryb, czyli o 13 procent więcej niż w poprzednim roku. A przed Bożym Narodzeniem w sklepach miał pracować dodatkowy personel. Wygospodarowano nawet specjalny fundusz na pensję dla niego.



FOT. ARCHIWUM

Energetyka

Polsce grozi blackout - po 2030 roku zabraknie nam mocy?

Zielony Ład wymusza odejście od węgla w produkcji energii elektrycznej.

- To nie jest problem, że wchodzimy w gaz. To jest po prostu wybór jakiejś technologii. Problem jednak polega na tym, jak to robimy. Mogą bowiem pojawić się kłopoty, gdyż my bardzo szybko wchodzimy w gaz - mówi Strefie Biznesu prof. dr hab. inż. Władysław Mielczarski, ekspert ds. energetyki.

Maciej Badowski

Jego zdaniem szybkie przedstawienie polskiej elektroenergetyki na gaz może rodzić poważne zagrożenia dla bezpieczeństwa dostaw energii.

„Gazowa Pułapka” wyzwania dostaw surowca

- Na tym tle rodzą się dwa pytania. Po pierwsze, jak zagwarantujemy wolumeny dla tak dużej ilości gazu. A drugie, w momencie kiedy my przestawimy elektroenergetykę, przynajmniej w znacznej części na gaz, to dostarczanie paliwa gazowego musi być odpowiednio skoordynowane z pracą systemu elektroenergetycznego, ponieważ elektrownie gazowe w przeciwieństwie do elektrowni węglowych nie mają magazynów paliwa - wyjaśnia w rozmowie z portalem strefabiznesu.pl prof. Mielczarski.

Jednocześnie podkreśla znaczenie elastyczności systemu gazowego w kontekście zmienności produkcji z OZE. Ekspert zaznacza, że system elektroenergetyczny pracuje w taktach godzinowych, a nawet piętnastominutowych. W ciągu godziny może się moc generowana przez OZE zmienić o kilka tysięcy megawatów, bo słońce zajdzie, i nawet nie nagle, tylko jak zawsze, jak codziennie. Brak magazynów paliwa w elektrowniach gazowych oznacza konieczność dynamicznego dostosowania dostaw gazu.

- Pojawia się potrzeba, aby system gazowy miał odpowiednie zdolności dynamicznego pokrywania zmiennego zapotrzebowania na gaz przez system elektroenergetyczny. O ile w elektrowniach węglowych jest tak, że każda elektrownia ma własny magazyn paliwa na kilkadziesiąt dni, zgodnie resztą z regulacjami unijnymi, a to oznacza, że jak potrzeba więcej mocy w systemie, to elektrownia pobiera paliwo z własnego magazynu lub bezpośrednio z kopalni - tłumaczy.

- Natomiast elektrownie gazowe nie mają własnych zbiorników gazu, tylko korzystają ze zbiorników centralnych, których jest mało, a ich pojemność wynosi zaledwie około 3 mld m³ na 18 miliardów m³ rocznego zużycia gazu ziemnego w Polsce - dodaje.

Prof. Mielczarski wskazuje na dwa główne problemy z przejściem na gaz. Po pierwsze, jak wyjaśnia, chodzi o zagwarantowanie dodatkowych wolumenów gazu. - Gdybyśmy przestawili elektroenergetykę na gaz ziemny, to elektrownie gazowe powinny produkować około 100-120TWh energii elektrycznej rocznie, na co potrzeba dodatkowo około 25-30 miliardów m³ paliwa - mówi.

Potrzeba również odpowiednich pojemności magazynów i elastyczności systemu gazowego, tak aby były w stanie przystosować się do zmiennej pracy systemu elektroenergetycznego z dużą produkcją zmiennych źródeł odnawialnych.

- Paliwo gazowe musi być dostarczane do miejsca alokacji elektrowni w odpowiedniej wielkości i czasie, zależnych od potrzeb systemu elektroenergetycznego. System gazowy musi podporządkować swoją pracę działaniu źródeł odnawialnych, które narzucają warunki pracy systemu elektroenergetycznego - wyjaśnia.

Rola biogazu i wodoru w miksie energetycznym

Ekspert odnosi się także do alternatywnych źródeł paliwa, jak biogaz czy wodór. - Nie, no wodór sobie odpuśćmy. W Unii Europejskiej jest odwrót od wodoru. To jest w ogóle ślepa uliczka - alarmuje.

- Wodór znamy od 150 lat jako technicy i z nim się nic nie zrobi, a na pewno w energetyce. Wodór można więc sobie podarować - stwierdza.

- A biogaz, no dobrze, trzeba wykorzystywać. Tylko my mówimy o produkcji energii z biogazu na poziomie pokrycia 3-5 proc. rocznego zapotrzebowania na energię elektryczną. Skąd weźmiemy więcej tego biogazu - pyta.

Ekspert zaznacza, że obecnie pojawiają się problemy z pozyskaniem surowców do produkcji biogazu, a dla bilansowania systemu elektroenergetycznego z odnawialnymi źródłami potrzeba, by były tysiące MW mocy.

- Oczywiście należy wykorzystywać biogaz tam, gdzie to jest możliwe, ale biogaz nie zastąpi węgla, gazu czy atomu w ener-

getyce wielkoskalowej, a tylko taka jest w stanie zagwarantować nie tylko działanie gospodarki, ale istnienie społeczeństwa 24 godziny na dobę i 7 dni w tygodniu - stwierdza.

Zielona transformacja a realia energetyczne

Prof. Mielczarski krytycznie ocenia założenia Zielonego Ładu. - Żeby gospodarka działała i istniało współczesne społeczeństwo, to energia musi być nie tylko wtedy, kiedy wiatraki się kręcą czy świeci słońce, ale wtedy, kiedy ludzie jej potrzebują - zaznacza.

- Mówienie o 70 proc. energii z wiatru w polskim miksie energetycznym jest mało poważne. Gdyby miało to nastąpić na przykład w 2040 r., kiedy zapotrzebowanie roczne na energię elektryczną, zgodnie z szacunkami Ministerstwa Klimatu może sięgać nawet 300TWh, to wyprodukowanie 70 proc. energii z wiatraków wymagałoby produkcji około 200TWh rocznie, a na to byłoby potrzeba 80GW mocy wiatraków. Obecnie mamy około 10GW w mocach farm wiatrowych, czyli musiałby nastąpić wzrost mocy wiatraków o 800 proc. - zaznacza.

Jednocześnie zwraca uwagę na ryzyko braków mocy, tłumacząc, że „zmierzamy rzeczywistość do braków energii i to jest bardzo jasno pokazane”.

- Ministerstwo Klimatu co dwa lata publikuje sprawozdanie z analizy bezpieczeństwa dostaw energii elektrycznej

dla odbiorców. Tam jest pokazane, że w roku 2030 będzie nam brakowało około 1 tysiąca megawatów, a w 2035 będzie nam brakowało 10 tysięcy megawatów, ciągłych i dyspozycyjnych mocy wytwórczych - mówi.

- Również PSE jako operator systemu przesyłowego pokazuje w swoich planach rozwoju, że również brakuje nam ciągłych i dyspozycyjnych mocy, których odnawialne źródła nie są w stanie zastąpić. Oficjalne dokumenty mówią, że po roku 2030 będą w Polsce występowały braki mocy - dodaje.

- Co do węgla, PSE stara się zachować elektrownie węglowe, a przynajmniej do czasu kiedy pojawi się realna alternatywa - tłumaczy. - Wiceprezes PSE na podkomisji sejmowej mówił w październiku, że oni chcą przyjąć zasadę: likwidacja elektrowni węglowej za nową elektrownię gazową. Oznaczałoby to, że wyłącza elektrownię węglową pod warunkiem, że wybuduje się elektrownia gazowa - zaznacza.

Prof. Mielczarski przyznaje, że obecny stan infrastruktury jest ograniczeniem. W jego ocenie, jeżeli PSE będzie chciało wykorzystywać elektrownie węglowe tak długo, jak to jest możliwe, dopóki nie będzie gazowych, to jest rozsądne, inżynierskie podejście.

Z drugiej strony, przypomina, że elektrownie węglowe, które mamy, pracują w regulacji dla odnawialnych źródeł i w związku z tym następuje ich inten-

sywne zużycie, a więc nie wiadomo, jak długo jeszcze pracują, a jak przypominają, wiele z tych elektrowni było budowane w latach 70. XX wieku.

Dodatkowe wyzwania wiążą się z funkcjonowaniem Rynku Mocy

- W 2028 roku kończy się Rynek Mocy, czyli wspomaganie dla elektrowni, które dzisiaj pracują, w dużej mierze usługowo dla źródeł odnawialnych. I teraz pytanie: jak będziemy takie elektrownie finansować - pyta.

- W roku 2026 na Rynek Mocy wydamy ponad 6 mld zł, ale przewiduje się, że do 2030 r. koszt może wzrosnąć do 10 miliardów zł rocznie. Ponadto w tej chwili zadłużenie kontraktowe na Rynku Mocy z kontraktów, które zostały już pozawierane oblicza się na 50 miliardów - mówi dalej.

- To są bardzo duże koszty, które pokrywają wszyscy odbiorcy prądu, czyli opłatę mocową rosnącą w roku 2026 o około 50 proc. Jeżeli Unia nam nie pozwoli kontynuować tego Rynku Mocy albo będzie go ograniczać, to powstanie duży problem z zagwarantowaniem ciągłości zasilania energii elektrycznej - alarmuje.

- Zielony Ład wymusza odejście od węgla w produkcji energii elektrycznej, ale nie ma jeszcze na tyle gazu ziemnego aby już zastąpić węgiel, natomiast atom jest gdzieś tam za horyzontem, a z tego to już chyba wszyscy sobie zdali sprawę - podsumowuje ekspert.

Dwa stulecia polskiej husarii

Polscy husarze przez prawie dwieście lat byli postrachem i Zachodu, i Wschodu. Autor starannie przeświecła początek i koniec najśłynniejszej jednostki w dziejach polskiego oręcza.

Witold Gowacki

Moment tej największej chwały. Wiedeń 1683. Jedna z szarż wspaniałej polskiej kawalerii. Maszerujące do boju austriackie i niemieckie kolumny dostają od dowódców rozkaz zatrzymania. Specjalnie po to, by móc podczas postoju rozkoszować się widokiem skrzydlatych Polaków masakrujących niewiernych.

Albo Kircholm. Rok 1605. Szarża, po której na jednego zabitego husarza, przypadało... 700 Szwedów. Kutyszcz, rok 1660. Jedna husarska chorągiew (ok. 120-150 towarzyszy) napotyka liczącą ponad 3000 ludzi ugrupowanie Rosjan. I roznosi ich w pył.

I czas upokorzenia - zaledwie 50, 70 lat po Wiedniu. Na wielkich, nieruchawych koniach, nijak niepodobnych do swych wychowanych do wojaczki końskich dziadów i pradziadów, siedzą opasli, rozpici szlachcice. Gigantyczne kornierze, absurdalne ozdoby na końskich uprzężach nadają im nieco surrealistyczny wygląd. Kolumna idzie stępą, towarzyszy jakiejś sarmackiej niekończącej się uroczystości. „Pogrzebowe wojsko”, „Paradna jazda” - tak mówi się o tych post-husarskich w połowie XVIII w. Nie bez racji. Do boju już nikt rozsądny by ich nie posłał.

Jak to się stało, że niedawny postrach całej Europy i całego Wschodu tak szybko stał się militarnie bezużyteczny? Tajemnica kryje się dokładnie tam, gdzie sekret wcześniejszej husarskiej świetności. W taktyce. I w jej rozwoju.

Formalnym końcem husarii jest rok 1776 - kiedy to wraz z dawnymi pancernymi weszła w skład nowocześnie pomysłanej kawalerii narodowej. Realny koniec ma miejsce jednak znacznie wcześniej, bardzo niedługo

po wiedeńskiej Wiktorii. O ile pod koniec XVII w. husarze są wciąż znakomitą siłą przeciw armiom wschodnim - w tym tureckiej, o tyle na Zachodzie nie dokonują już cudów.

O właściwy początek do dziś trwają spory. Wiadomo, że narodziny husarii można datować na pierwsze lata XVI w. Ale tylko początki. Ten prehusarz to lekki, wyspecjalizowany w szybkiej i brutalnej szarży z użyciem tzw. „drzewa”, czyli rodzaju długiej, lekkiej kopii, kawalerzysta uzbrojony i wyekwipowany według wykształconego na terenach serbskich, w walkach z Turkami, wzoru. Ówczesny husarz, albo Raca, nie używa pancerza. Tym bardziej nie ma żadnych skrzydeł na plecach.

Jego bronią jest mobilność, szybkość i zdolność do miażdżącej szarży. Tego typu jazda w serbskim stylu jest na początku XVI w. w użyciu nie tylko w Polsce. To generalnie czas, w którym kształtują się nowe taktyki i doktryny użycia wojsk kawaleryjskich tak, by zapewnić konnym jako taką skuteczność w zwarcu z ogromnymi i zabójczymi dla jazdy lekkiej formacjami ówczesnej pikiniersko-muszkieterskiej piechoty. Ale właśnie w Polsce kawaleria Raców przechodzi niezwykle ciekawą ewolucję. W jej efekcie husarze z jazdy lekkiej stają się półciężką. W dodatku wyekwipowaną i wyszkoloną w osobnym, niepowtarzalnym stylu - dającym husarzom bezprecedensową skuteczność.

Ta ewolucja przebiega gdzieś w połowie XVI w. Pierwszą datą naprawdę bezsporną w dziejach husarii jest dopiero 1576 r. W ramach militarnych reform Stefana Batorego husaria zostaje ostatecznie zdefiniowana i wyodrębniona jako osobny rodzaj wojsk kawaleryjskich. Batory nakazał wówczas wystawienie siedmiu chorągwi liczą-

cych po 100 koni i trzech liczących po 50 koni.

Wydawano wówczas wiele towarzyszących reformie interesujących przepisów - na przykład ograniczających liczebność husarskich poczłów - po to, by zawodowi żołnierze, z których przede wszystkim miały składać się chorągwie husarii, nie czuli się gorsi od służących w nich okresowo szlachciców. Husarz od początku miał też dostawać wyższy o 50 proc. żołd w porównaniu z innymi kawalerzystami. Wynosił on w czasach Batorego 18 zł na kwartał.

To w czasach Batorego husarze sposobią się do czasów swej największej świetności. Znikają powoli półserbskie tradycje. Husarze nie występują już bez pancerzy. Zakładają napierśniki, a do tego otwarte lub półotwarte hełmy. Nadal używają niezwykle długich (powyżej sześciu metrów) drażonych (więc lekkich) kopii. To jedna z tajemnic ich sukcesu - te kopie są bowiem dłuższe niż najdłuższe piki zachodniej piechoty, której zadaniem jest osłona linii muszkietierów właśnie przed kawalerią. Druga z tych najważniejszych tajemnic husarskiej skuteczności kryje się w technice szarży, wymagającej niebywałego kunsztu od jeźdźcy.

Husarska szarża opiera się mianowicie najpierw na podjeżdżaniu do wrogich szeregów w stosunkowo luźnym szyku (odstępny na długość konia, ok. 3-4 m) w kilku, najczęściej czterech, szeregach. Tempo stopniowo rośnie, husarskie konie przechodzą w galop. Ale nagle, na kilkadziesiąt metrów przed linią wroga, tylne szeregi przyspieszają, równając się z przednimi. Teraz husarze w pierwszym szeregu są w znacznie gęstszym, przełamującym szyku. Gdy tylko następuje częściowe zrównanie, cała formacja jest już w cwale.

Z pochylonymi kopiami uderza na wroga.

Gdy wytracony zostaje pierwszy impet, są trzy możliwości: albo pogoń za będącym już w kompletnej rozpence zmiażdżonym wrogiem, albo doskonale przeciwcwiczony odskok do kolejnej błyskawicznej szarży, albo wreszcie przejście do walki w kontakcie z użyciem szabel, koncerzy czy potwornych kilofopodobnych nadziaków. Niewykluczone jest wtedy także sięgnięcie po krócić, husarze bynajmniej nie stornili od broni palnej. Na szczególne okazje wozili w taborach nawet muszkiety. Tyle że walka w kontakcie to raczej ostateczność.

Potęgą husarskiego natarcia zawiera się bowiem w szarży. W jej trakcie husarze byli zmuszeni do przyjęcia od jednej do dwóch salw zachodniej piechoty. Jednak ówczesni strzelcy byli w bardzo niekomfortowej sytuacji. Ograniczał ich zasięg, a celność muszkietów czy flint była krańcowo niska. Pierwsza salwa następowała, gdy husarze zbliżali się jeszcze w luźnym szyku. Druga - o ile starczało na nią czasu, następowała z bliska. Tu warto pamiętać, że nie chodziło absolutnie o przeładowanie muszkietu - na to czasu nie starczyłoby nigdy - tylko o taktykę walki ówczesnej zachodniej piechoty (na ogół bardzo skutecznej) zwaną kontrmarszem.

Ustawieni w szeregi muszkietierzy strzelali kolejno, szeregami. Szereg, który oddał już salwę, przechodził na tyły formacji i tam w spokoju ładował broń. Liczba szeregów zależała przede wszystkim od poziomu wyszkolenia żołnierzy piechoty - im szybciej potrafili przeładowywać broń i zajmować pozycje, tym mniej szeregów potrzeba było do rytmicznego i skutecznego kontrmarszu. Tym samym zaś większa liczba

muszkietierów mogła oddawać strzał w jednym czasie.

Nawet najbardziej zaprawieni w bojach żołnierze w trakcie szarży husarii mieli jednak szanse najwyżej na drugą salwę. Padała ona już z bardzo bliska. A jednak straty husarzy były bardzo nieznaczne. Już śmierć kilku towarzyszy w stuosobowej chorągwi bywała wydarzeniem nadzwyczajnym! Ba, do historii przeszła jedna z szarż pod Wiedniem. Na Turków - w celach właściwie bardziej rozpoznawczych niż niszczących - szarżowała pojedyncza chorągiew Zygmunta Zbierchowskiego, licząca wówczas 149 towarzyszy. W wyniku tej szarży znaleźli się w okrążeniu, walczyli wręcz z użyciem nadziaków i toporów.

Udało im się ostatecznie uformować szyk i wyrwać się z potrzasku. O szarży chorągwi Zbierchowskiego już wtedy mówiło się jako o samobójczej. Rzecz jednak w tym, że zginęło w niej łącznie 12 towarzyszy. Nieprzekraczające 10 proc. stanu straty były więc dla husarzy przykładem wyjątkowej ofiary poniesionej przez żołnierzy.

Jak to w ogóle możliwe, nawet jeśli weźmiemy poprawkę na ówczesną celność? Nie chodziło, wbrew temu, co może nasuwać się od razu na myśl, o pancerz. Tylko głównie o to, że strzelali żołnierze na ogół panicznie przeobrażeni. Czym? Przede wszystkim świadomością tego, że sześciometrowe husarskie kopie za moment roztrącały czterech, pięciometrowe piki chroniących strzelców pikinierów. A przecież na zwartym pikinierskim szyku miało się opierać względne bezpieczeństwo całej formacji piechoty przed nieco średnowiecznymi w stylu przełamującymi szarżami.

Z perspektywy zachodnich (na przykład szwedzkich) dowódców piechoty, nie było na to przez ponad 150 lat wła-

ściwie żadnego sposobu. Los piechoty w starciu z husarią w otwartym polu (o ile nie wchodziły w grę bagna, strome zbocza, fortyfikacje i inne przeszkody) był w zasadzie przesądzony. Po kilku - w najgorszym dla husarzy razie - kolejnych szarżach każda formacja musiała w końcu pójść w rozsypanie. Do czasu. Wzrost szybkostrzelności i celności broni palnej, w końcu rezygnacja z wieloszerowego kontrmarszu, a jeszcze później także rezygnacja z osłony pikinierskiej na rzecz bagnetów - to wszystko sprawiło, że bezbłędna technika husarii okazała się ostatecznie przeżytkiem. Właśnie to wszystko nastąpiło na Zachodzie między szwedzkim potopem a III wojną północną i spowodowało, że w tej ostatniej husarze, tak groźni jeszcze pół wieku wcześniej, do niczego poważniejszego by się już nie przydali.

O końcu husarii zadecydowały więc brutalne prawa pola walki, a nie - jak chce husarska antylegenda - skłonność husarzy do przepychu, czy ich rzekome wynikające z niej zepsucie moralne.

W pierwszej połowie XVII w. francuski dyplomata Karol Ogier opisywał swe mieszane uczucia na widok oddziału husarzy. Z jednej strony robiły na nim wrażenie bogate ozdoby husarzy i ich koni: „Wędzidła końskie są srebrne i pozłacane, a z karku końskiego zwisają srebrne naszyjniki i kółka” - tak inwentaryzował Ogier bogate wyposażenie husarzy. „Bardzo to świetne, ale trudno się nie roześmiać na widok długich skrzydeł przymocowanych do ich pleców, od których, jak sądzą, także konie nieprzyjacielskie się płoszą i do ucieczki rzucają” - dorzucał jednak chwilę później. I dokładał husarzom jeszcze bardziej: „Nasi ludzie nie pochwalają zresztą tego tak wielkiego przeładowania”.



W bitwie pod Kircholmem z 1605 r. na jednego zabitego husarza, przypadało 700 Szwedów.

FOT. 123RF

Zdrowie

Choroba Parkinsona mylona jest z naturalnym procesem starzenia

Dr n. med. Katarzyna Śmiłowska: – Istotne jest, aby obserwować się, mieć zaufanie do lekarza, dużo się edukować (...).

„Choroba Parkinsona nie musi zatrzymać życia” - mówi dr n. med. Katarzyna Śmiłowska z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Barbary w Sosnowcu. Prognozy mówią, że w 2040 roku osób z chorobą Parkinsona będzie około 25 milionów. Uważa się, że największe znaczenie mają czynniki środowiskowe, w tym ekspozycja na pestycydy.

Marianna Dufek

Czym jest choroba Parkinsona i dlaczego cały czas pozostaje tak trudnym wyzwaniem dla lekarzy i pacjentów?

To choroba, która należy do grupy chorób neurodegeneracyjnych, czyli wrodzonych lub nabytych schorzeń układu nerwowego. W tym schorzeniu komórki w obrębie mózgowia, które produkują dopaminę, ulegają zanikowi. Dopamina zaczyna brakować. Cały czas nie znamy mechanizmu, na skutek którego dochodzi do zaniku komórek produkujących dopaminę, i dlatego mamy problem, żeby skutecznie wyleczyć chorobę Parkinsona. Na razie potrafimy leczyć jedynie jej objawy.

W przestrzeni publicznej bardzo często choroba Parkinsona mylona jest z naturalnym procesem starzenia. Jakie są pierwsze objawy, które powinny nas zaniepokoić?

Przed wszystkim są to objawy ruchowe, i z nimi pojawiają się w gabinecie neurologicznym pacjenci. To drżenie i sztywność mięśni - dwa podstawowe objawy, a dodatkowo spowolnienie ruchowe. Nie każda osoba z chorobą Parkinsona ma te same symptomy,

schorzenie może przebiegać różnie. Oprócz objawów ruchowych występują także objawy pozaruchowe. Uważa się, że mogą pojawić się nawet 15 lat przed objawami ruchowymi. Należą do nich zaburzenia nastroju, bóle barku, zaparcia, zaburzenia węchu, a także zaburzenia snu w fazie REM. Pacjenci opisują, że „odgrywają sny w nocy”, toczą walki i są bardzo ruchowo pobudzeni - mają niezwykle żywe sny.

Wczesna diagnoza w każdej chorobie jest bardzo istotna. Jak dzisiaj wygląda proces diagnostyczny?

Standardem rozpoznania pozostaje wciąż badanie neurologiczne. Aby rozpoznać chorobę Parkinsona, musimy stwierdzić spowolnienie ruchowe, czyli bradykinezę, i to wymaga „dobrego oka”, czyli doświadczenia w badaniu osób z chorobą Parkinsona. To klasyczne badanie neurologiczne, lecz nieco poszerzone o testy, które mogą wykazać spowolnienie ruchowe. Są to testy powtarzających się czynności, na przykład tzw. finger tapping - test opukiwania palcem, który ocenia sprawność motoryczną, szybkość i koordynację ruchową. Pacjent wykonuje szybkie, powtarzalne ruchy opukiwania palcem wskazującym o kciuk. Lekarz ocenia, czy spada amplituda ruchu,

czy ruch staje się coraz mniejszy. Często wykonujemy również badania neuroobrazowe. Nie są one standardem diagnostycznym choroby Parkinsona, niemniej chcemy wykluczyć, czy nie ma jakichś zmian pochodnych, udarów lub nowotworów, które mogłyby imitować objawy choroby Parkinsona. Włączamy leczenie L-DOPA; jeżeli obserwujemy poprawę, jesteśmy coraz bardziej przekonani, że może to być choroba Parkinsona.

Na przestrzeni ostatnich lat zmieniły się standardy leczenia choroby Parkinsona. Czy mamy dzisiaj skuteczniejsze leki, które możemy stosować w tej chorobie?

Mamy, i to jest bardzo budujące, że także w Polsce są one dostępne. Na początku choroby stosuje się leki doustne, czyli przede wszystkim standardem są preparaty L-DOPY. Po pewnym czasie, zwykle co najmniej po pięciu latach, pojawiają się komplikacje w leczeniu i wówczas myślimy o terapiach zaawansowanych. Do tych terapii zaliczamy głęboką stymulację mózgu i pompę infuzyjną.

Kogo się kwalifikuje do głębokiej stymulacji mózgu i na czym ona polega?

Głęboka stymulacja mózgu to zabieg neurochirurgiczny. Kwalifikujemy do niego osoby

z chorobą Parkinsona, które chorują co najmniej pięć lat, u których stwierdza się poprawę po leczeniu L-DOPĄ, lecz jest ona niewystarczająca. Czyli mimo stosowania leków objawy nie są wystarczająco kontrolowane albo występuje bardzo nasilone drżenie.

Leczenie choroby Parkinsona to nie tylko farmakoterapia, ale także rehabilitacja, fizjoterapia, logopedia i terapia zajęciowa. Jaką rolę odgrywają te terapie pozafarmakologiczne?

W mojej ocenie olbrzymią, choć wciąż nie docenia się ich w naszym kraju. Nie mamy struktur i ścieżek, które zapewniłyby dostęp do specjalistów w zakresie fizjoterapii, terapii zajęciowej czy logopedii. A bez prawidłowo prowadzonych terapii bardzo trudno jest utrzymać dobre efekty leczenia lekami i metodami zaawansowanymi. Ruch jest kluczowy. Im wcześniej nasi podopieczni będą wyedukowani, w jaki sposób chodzić i regularnie ćwiczyć, tym lepsze efekty osiągniemy. Badania naukowe mówią, że chorzy powinni ćwiczyć co najmniej 30 minut, trzy razy w tygodniu. To mogą być proste ćwiczenia, na przykład nordic walking, który nie wymaga obecności fizjoterapeuty przy treningu.

Ważna jest także terapia zajęciowa, która skupia się głównie na przestrzeni wokół danej osoby, aby lepiej funkcjonowała w warunkach domowych. Istotne jest również, by pacjenci byli aktywni i uczestniczyli w spotkaniach, zamiast izolować się w domu.

Choroba Parkinsona to choroba przewlekła. Chorujemy na nią wiele lat. Co jest najtrudniejsze z perspektywy lekarza, a co z perspektywy pacjenta?

Wspólną trudnością jest brak dostępu do opieki koordynowanej, czyli fizjoterapii, terapii zajęciowej i neurologopedii. Z punktu widzenia lekarza jest to trudne, ponieważ nie mamy dostatecznej wiedzy specjalistycznej w tych obszarach. Nasze rady dla pacjentów są ograniczone, więc potrzebujemy zespołów, które będą koordynowały opiekę.

Podobnie dla osób chorych trudnością jest brak odpowiedniego zaplecza. Dodatkowo brakuje wsparcia dla opiekunów. Choroby przewlekłe są olbrzymim zaskoczeniem dla rodzin i brakuje opieki wytchnieniowej także dla nich. Mamy dostępne w Polsce te same leki co w Europie, a leczone jest tylko około 2% osób z chorobą zaawansowaną, podczas gdy

standardy mówią, że powinno to być około 15%. Czyli dostęp do leków jest nieco ograniczony i wolniejszy. Lekarzom brakuje też wsparcia administracyjnego, bo wiele obowiązków, które powinni pełnić, mogłyby wykonywać sekretarki medyczne, których w strukturach programów lekowych nie ma.

Co chciałaby pani przekazać osobie, która właśnie usłyszała diagnozę choroby Parkinsona?

Zazwyczaj pacjentom w gabinecie mówię, że metod leczenia dostępnych obecnie jest bardzo wiele. Istotne jest, aby obserwować się, mieć zaufanie do lekarza, dużo się edukować i czytać o chorobie Parkinsona. Dzięki temu na kolejnych etapach choroby można postępować tak, aby objawy były jak najlepiej kontrolowane i nie przegapić momentu, kiedy kwalifikować pacjenta do głębokiej stymulacji mózgu lub pomp infuzyjnych - to rozwiązania poprawiające jakość życia.

Druga ważna sprawa to wprowadzenie ruchu w codzienność i dbanie, aby stał się jej częścią. Trzecia - osób z chorobą Parkinsona jest dużo, działają stowarzyszenia, więc istnieją miejsca, gdzie można porozmawiać i nie izolować się w domu. Każda z tych osób ma wiele do zaoferowania.

Ostrokrzew kolczasty ozdobi ogród zimą i dom na święta

Ostrokrzew kolczasty należy do bardzo dekoracyjnych roślin, które uroku nie tracą również zimą. A wszystko za sprawą błyszczących liści, które są zielone przez cały rok. Pięknie wyglądają też jego czerwone owoce.

Katarzyna Laszczak

Ostrokrzew kolczasty (*Ilex aquifolium*) to wyjątkowo dekoracyjny krzew. Wizerunki jego gałązek są popularnym motywem bożonarodzeniowych dekoracji, więc „z widzenia” znają go nie tylko zapaleni ogrodnicy.

Jednak ten krzew warto traktować nie tylko jako świąteczny motyw, ale piękną roślinę, która ozdobi ogród również zimą. Można wręcz powiedzieć, że właśnie wtedy w pełni docenia się urodę tych krzewów. Zobacz, jak wygląda ostrokrzew kolczasty.

Ostrokrzew kolczasty jest krzewem o rozłożystym pokroju. Jego docelowa wielkość jest zróżnicowana, w zależności od odmiany. Najczęściej spotykane w ogrodach osiągną 2-3 metry, ale są i znacznie wyższe (do 6 m). Główną ozdobą ostrokrzewu kolczastego są ciemnozielone liście o błyszczącej powierzchni. Ich brzegi są mniej lub bardziej powcinane, a szczyt każdego wcięcia jest mocno zaokrąglony - stąd właśnie kolczasty w nazwie. Co ważne, liście ostrokrzewu kolczastego nie opadają na zimę. Są też odmiany o kolorowych liściach - z żółtymi, białymi lub kremowymi przebarwieniami w postaci plam lub obrzeży.

Wiosną (w kwietniu-maju) ostrokrzewy zakwitają. Ich kwiaty wprawdzie są niepozorne i nie mają dużych walorów dekoracyjnych, ale pięknie pachną. Są też miododajne i wabią pszczoły.

Co zrobić, żeby krzewy owocowały?

Ostrokrzewy kolczaste słyną z dekoracyjnych, czerwonych owoców (choć są też odmiany o żółtych). Są one niewielkie, kuliste i dojrzewają w sierpniu-wrześniu, a utrzymują się na gałązkach przez całą zimę. Jednak bywa, że nie możemy doczekać się tej dekoracji. Wynika to z faktu, że ostrokrzewy kolczaste są dwupienne. Osobno występują krzewy męskie i żeńskie. Kwitną jedno i drugie (pyłek z męskich jest przenoszony na żeńskie, dzięki czemu zawiązują się owoce), jednak owocują tylko żeńskie.

Jeśli zależy nam na tym, by ostrokrzew miał owoce, trzeba więc posadzić co najmniej „parę” tych krzewów (żeńskich może być więcej niż męskich). Jednak trzeba wiedzieć, że owoce ostrokrzewu są trujące, więc jeśli w naszym ogrodzie bawią się dzieci, niekoniecznie musimy stawiać na owocujące egzemplarze. Jak odróżnić ostrokrzew męski i żeński? To niestety trudne, bo różnice są subtelne (m.in. proporcje pąków i zabarwienie nerwów li-

ści), trzeba więc kupować sadzonki w sprawdzonych miejscach, w których możemy ufać opisom sprzedawców.

Najlepsze miejsca do uprawy

Ostrokrzew kolczasty niestety nie jest w pełni odporny na mróz, dlatego trzeba go sadzić w zacisznych, ciepłych miejscach, osłoniętych przed wiatrem (ten jest dla niego niebezpieczny szczególnie zimą). Ponadto miejsce powinno być przynajmniej lekko ocienione. W praktyce warto posadzić go po wschodniej stronie domu, gdzie słońce nie praży, a budynek osłoni go przed wia-

trami, które w Polsce wieją głównie z zachodu. Ze względu na wrażliwość ostrokrzewu lepiej sadzić go w cieplejszych regionach kraju, bo z najzimniejszych może przemarzać.

Poza zacisznym miejscem tej roślinie trzeba zapewnić przepuszczalną, w miarę żyzną glebę, choć nie jest co do niej specjalnie wymagający i dobrze rośnie na każdej, typowej (nie służą mu ciężkie, mokre i kwaśne). Młode krzewy warto podlewać, starsze radzą sobie bez tego, choć jeśli jest upalnie i sucho, można je nawodnić. Pamiętajmy, że ponieważ ostrokrzewy są zimozielone,

pobierają wilgoć z gleby także zimą. Jeśli jesienią i zimą brakuje opadów i nie ma też mrozów, co zdarza się coraz częściej, pamiętajmy o podlewaniu ich w tym okresie.

Ostrokrzew kolczasty przycina się wiosną (w kwietniu), jednak nie jest to zabieg obowiązkowy. Przydaje się do skorygowania wielkości i pokroju krzewu. Jeśli chcemy prowadzić go w regularnej formie lub jako żywopłot, cięcie można powtórzyć latem. Dekoracyjne gałązki można też ścinać zimą, do świątecznych stroików, jednak wtedy trzeba zachować umiar, szczególnie w naszym

klimacie (pędy mogą łatwiej przemarzać).

Ostrokrzew kolczasty a mahonia

Ostrokrzew kolczasty jest często mylony z popularną w naszych ogrodach mahonią. I choć obydwa krzewy mają podobne liście, to rośliny należą do zupełnie różnych rodzin (mahonia jest spokrewniona z berberysami i podobnie jak one ma jadalne owoce). Warto też wiedzieć, że ostrokrzew ma znacznie więcej gatunków niż tylko kolczasty, a niektóre bardzo różnią się od niego wyglądem (i zrzucają liście na zimę).



Ostrokrzew kolczasty ma liście zielone przez cały rok. Zimą zdobią go też czerwone owoce.

FOT. 123RF



FOT. WIKIMEDIA COMMONS

Skąd właściwie wziął się karp na polskiej Wigilii?

Piotr Suchoń, właściciel Gospodarstwa Rybackiego Stawy:
- Dobra ryba nie potrzebuje wiele. Sól, pieprz i wedle uznania panierka lub ciasto francuskie.



Piotr Suchoń, właściciel Gospodarstwa Rybackiego Stawy

FOT. DAWID ŁUKASIK

Monika Góralska

Jego historia w polskiej kuchni zaczyna się już w średniowieczu, kiedy to hodowano go w przykasztornych stawach. Jednak prawdziwy „boom” przyszedł dopiero w XX wieku, kiedy karp stał się najbardziej dostępną rybą w okresie PRL-u.

Wigilia ma swoje zapachy i smaki, które wracają do nas każdego roku, a my witamy je z utęsknieniem. Jednym z nich jest oczywiście karp. To ryba, która od dziesięcioleci króluje na polskich stołach i choć wzbudza czasem skrajne emocje, wciąż pozostaje jednym z filarów świątecznego menu. Odwiedziliśmy Gospodarstwo Rybackie Stawy w gminie Imielno w powiecie jędrzejowskim. Właściciel przekonuje, że karp z właściwego źródła i odpowiednio przyrządzony, nie ma sobie równych.

Skąd właściwie wziął się karp na Wigilię? Jego historia w polskiej kuchni zaczyna się już w średniowieczu, kiedy to hodowano go w przykasztornych stawach. Jednak prawdziwy „boom” przyszedł dopiero w XX wieku, kiedy karp stał się najbardziej dostępną rybą w okresie PRL-u. Dziś

wielu kojarzy go z długimi kolejkami, wannami na targach i niepowtarzalnym rytuałem przygotowań, który jest równie ważny jak samo danie.

Na szczęście współczesna kuchnia daje nam dużo więcej możliwości niż tylko smażenie dzwonek w panierce. Karp w galarecie z korzenną nutą, karp po żydowsku, a nawet delikatny bulion na jego ościach - ta niepozorna ryba potrafi naprawdę zaskoczyć. Coraz częściej sięgamy także do sprawdzonych hodowli, dzięki czemu smak jest zdecydowanie lepszy.

- U mnie w gospodarstwie jest ekologicznie. Karp żywiony jest naturalnie - pszenicą, pszenżytem, jęczmieniem. Jeśli mówimy o smaku, to za niego odpowiada przede wszystkim świeżość. Ryba musi być dopiero co wyjęta z wody. Tylko wtedy mamy co do niej pewność. Czy pełne i błyszczące, po dotknięciu ciało karpia musi od razu odskakiwać i być jędrne, bez przebarwień - wylicza Piotr Suchoń z Gospodarstwa Rybackiego Stawy.

Jak przygotować karpia, by zachwyć się jego smakiem? - Jak już wspomniałem wcześniej - najważniejsze to świeżość. Są zwolennicy dzwonek oraz filetów. Filet może być ca-

ły lub nacinany. W przypadku filetu obróbka powinna być krótsza niż w przypadku dzwonek, żeby go nie przesunąć - radzi właściciel gospodarstwa. Dodaje, że dobra ryba nie potrzebuje wiele. - Sól, pieprz i wedle uznania panierka lub ciasto francuskie. Mięso można wcześniej moczyć, ale ja tego nie robię. Uważam, że tu najlepsza jest prostota, ponieważ karp jest rybą słodką i wystarczy wydobyc ten smak - podkreśla.

Słyszysz się też czasem o tak zwanym mulastym smaku karpia. - My odławiamy karpie nie w grudniu, a już w październiku. Ryby są w specjalnych, wypełnionych wodą przepływową magazynach i tam się oczyszczają, by być gotowe do sprzedaży. Dodatkowo karp nie musi już przyjmować pokarmu. Dzięki temu mięso ma doskonały smak - mówi Piotr Suchoń.

W Gospodarstwie Rybackim Stawy działa restauracja, w której zjemy między innymi właśnie karpia w ciekawych odsłonach. - Nowością jest ryba w sosie serowo-jogurtowym z dodatkiem czosnku. Ja zawsze polecam, by wybrać tu karpia, bo jest najtłustszy. Wyśmienita sprawa, ludzie są zachwyceni tym smakiem - dodaje.

Nie wszystkich z pewnością uda się do karpia przekonać. Co wtedy? - Alternatyw jest sporo. W naszym gospodarstwie można kupić wiele innych ryb. To między innymi jesiotry, które w ogóle nie mają ości. Można je kupić w postaci filetów i usmażyć tylko obtoczone w mące. Ryba jest naprawdę wyśmienita. Mamy też duże pstrągi, z których robimy filety o gramaturze 30-35 dag. Do tego dochodzą drapieżniki, jak sandacz, sum czy szczupak. To ryby z wyższej półki, które można przyrządzić na wiele sposobów. Przy odpowiedniej obróbce wychodzą prawdziwe arcydzieła - informuje nasz rozmówca.

Karp z „chłopskiej izby”
Składniki: karp, olej, cebula, świeże grzyby (na przykład pieczarki), kasza gryczana (około 3/4 szklanki), przyprawy: sól, pieprz, płatki pszenne, masło.

Karpia wypatroszonego przyprawiamy solą i zostawiamy na noc. Na odrobinie oleju podsmażamy cebulę i świeże grzyby. Dodajemy ugotowaną na sypko kaszę gryczaną - około 3/4 szklanki. Doprawiamy farsz do smaku solą i pieprzem. Faszerujemy nim rybę, zszywamy, robimy delikatne

nacięcia wszędy karpia. Obsypujemy płatkami pszennymi i kładziemy małe kawałeczki masła na rybę. Pieczemy w piekarniku około 45 minut, w temperaturze 180 stopni Celsjusza.

Najlepiej smakuje na ciepło z dodatkiem pieczonych ziemniaków w mundurkach z masłem i świeżym koperkiem.

Karp w płatkach migdałowych
Składniki: 800 g karpia, 60 g masła, 10 g cukru, 70 g płatków migdałowych, 30 g rodzynków, 50 ml śmietany 30%, 50 ml oliwy z oliwek, 160 ml wytrawnego czerwonego wina, 1 cytryna, 1 jajko, 1 łyżeczka maki pszennej, sól, biały pieprz.

Filetujemy karpia i kroimy na kilka części. Skrawki wkładamy do garnka i zalewamy wodą. Gotujemy bulion. Pozostałe płaty karpia doprawiamy solą i pieprzem. Na talerz wbijamy jajko i roztrzepujemy. Na następny talerz wysypujemy mąkę, a na kolejny płatki migdałów. Ścieramy na karpia (od strony mięsa) skórkę z cytryny. Część skórki z cytryny zostawiamy do sosu. Panierujemy karpia. Na patelni rozgrzewamy oliwę. Smażymy karpia najpierw od strony mięsa, później od strony skóry. Odczeka-

my wywar rybny i przelewamy do garnka. Gotujemy w celu zredukowania objętości do połowy. Na patelnię, na której smażył się karp, wsypujemy rodzynki i cukier. Karmelizujemy. Całość zalewamy winem. Mieszmamy i czekamy, aż rodzynki zrobią się miękkie. Dodajemy startą skórkę z cytryny i dolewamy rybny wywar. Redukujemy. Do odparowanego sosu dodajemy śmietanę i twarde masło. Karpia wstawiamy do piekarnika na 4 minuty. Przy podaniu polewamy go sosem.

Zupa rybna
Składniki: 4 głowy z karpia, 1 por, 1 marchew, 1 seler, 1 pietruszka, kilka ziarenek ziela angielskiego, pieprz, sól, liście laurowe, 3 łyżki maki pszennej, 1 cebula, śmietanka 36%.

Głowy ryb gotujemy z warzywami i przyprawami około 40 minut. Wyjmujemy głowy i obieramy mięso. Warzywa kroimy w kostkę. Redukujemy wywar i przecedzamy przez sito. Do wywaru dodajemy obrane mięso z głów i pokrojone w kostkę warzywa. Zagęszczamy niewielką ilością maki pszennej rozmieszanej z wodą. Na koniec dodajemy śmietankę według uznania i doprawiamy solą i pieprzem.



Zupa rybna

FOT. ARCHIWUM



Karp w płatkach migdałowych

FOT. ARCHIWUM



Karp z „chłopskiej izby”

FOT. ARCHIWUM

[illegible]

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

ROZVIAŽANIE: STRUNA ZBYT NAPIĚTA PĚKNIE.

-UI. ALIJA FAÆEK

Mistrz Ambrozjusz w świecie kwiatów

Mistrz Ambrozjusz był jednym z pierwszych, którzy zaczęli malować bukiety kwiatów. Czynił to doskonale i tak dołożył swoją cegiełkę do mitu złotego wieku malarstwa holenderskiego.

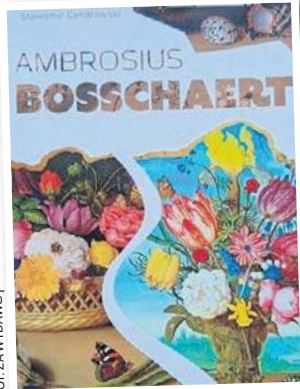
Wiesław Pierzchała

Chodzi oczywiście o XVII wiek, na początku którego pojawiły się martwe natury przedstawiające bukiety kwiatów w wazonach, koszach i szklanych naczyniach. Miłośnicy malarstwa byli zachwyceni. Czegoś tak wspaniałego jeszcze nie widzieli.

W tej dziedzinie palmę pierwszeństwa dzierżyli: Jan Brueghel Młodszy zwany Aksamitnym, syn giganta sztuki - Pietera Brueghla Starszego zwanego Chłopskim oraz Ambrosius Bosschaert II. To właśnie on jest tytułowym bohaterem nad wyraz ciekawej książki biograficznej w formie albumu Sławomira Cendrowskiego wydanej przez SBM.

Klasyczne martwe natury Ambrozjusza to bukiety bajecznie kolorowych kwiatów, na których symbol goni symbol. Obok siebie mamy kwiaty, które często nie kwitną o tej samej porze, a więc ułożenie z nich bukietu byłoby niemożliwe. Na kwiatach widzimy motyle, które zwykle akurat na tych gatunkach roślin nie siadają. I do tego czarne tło. Po co to wszystko?

Pamiętajmy, że mamy czasy baroku, którego jednym z wyróżników było hasło memento



FOT. ZAWYDAŃCA

mori - pamiętaj o śmierci. Dlatego kwiaty Ambrozjusza i jego podobnych malarzy należy traktować metaforycznie. Stąd porównanie: życie jak kwiaty - piękne, ale krótkie. Znakomicie tę myśl wyraził Antoni Malczewski w arcypemacie „Maria” - „Bo na tym świecie Śmierć wszystko zmiecie, robak się łęgnie i w bujnym kwiecie”.

I tak można odbierać obrazy Bosschaerta II - jako dzieła spod znaku Thanatosa, czy też może vanitas vanitatum, gdzie za kwiatami i motylami, które oznaczają przemijanie, czai się czarna otchłań, czyli śmierć.

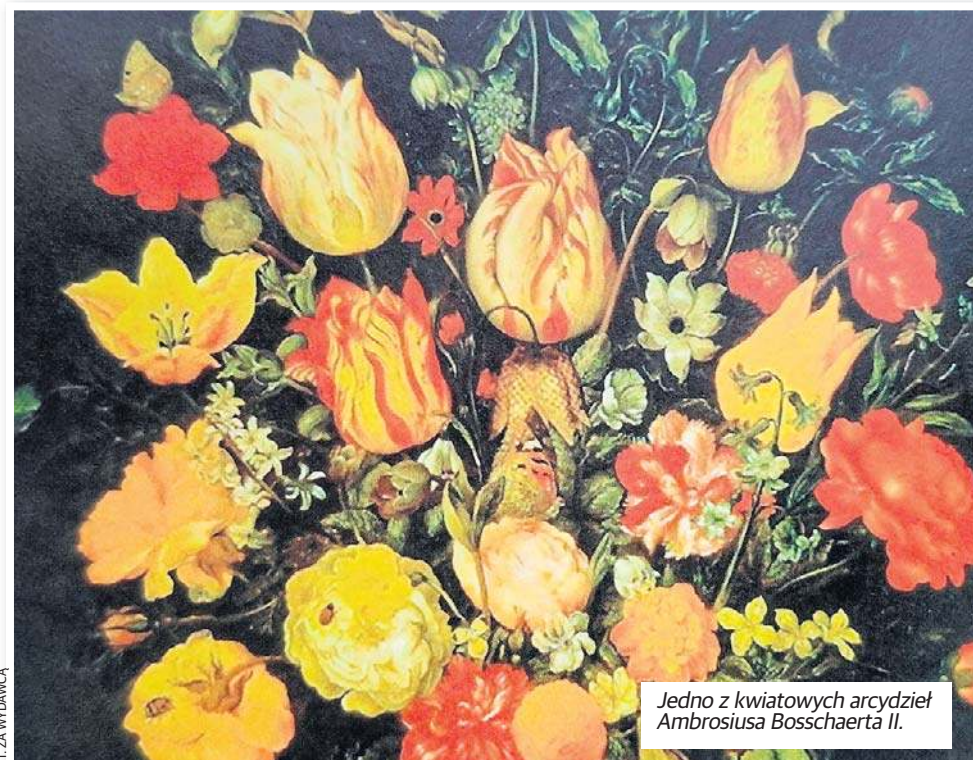
Jednak nie wszystkie bukiety Ambrozjusza ukazane są na tle otchłani. Niektóre mają za sobą okno, za którym widzi-

my pejzaż. Jednym z takich obrazów zachwycił się Zbigniew Herbert, a swoje refleksje przełożył na papier: „Cóż bardziej kojącego i idyllicznego niż ułożona z wyszukaną prostotą wiązanka róż, dali, irysów i storczyków ukazana na tle nieba i górskiego pejzażu. Kwiaty - ciche służki natury - pyszną się i królują”.

A jakie kwiaty królują w bukietach Ambrozjusza? Są tam róże, lilie, irysy, żonkile, narcyzy, goździki, szachownice cesarskie, a także tulipany, które stały się jednym z symboli Holandii. Swego czasu - w latach 30. XVII stulecia - Holendrzy oszaleli na ich punkcie. Stąd określenie „tulipanowa gorączka” i świetny pod kątem wizualnym film pod tym tytułem z Alicją Vikander w roli głównej.

Gorączka polegała na tym, że na giełdach i licytacjach Holendrzy płacili krocie za cebulki i nasiona tulipanów. Za najrzadsze i najcenniejsze odmiany żądano 4 tys. guldenów, czyli prawdziwą fortunę. Dlatego dla wielu nie było zaskoczeniem, że to cenowe szaleństwo miało swój kres i dla wielu inwestorów zakończyło się katastrofą.

Artykuł jest efektem współpracy z wydawnictwem SBM



Jedno z kwiatowych arcydzieł Ambrosiusa Bosschaerta II.

FOT. ZAWYDAŃCA

Ocet z pigwy dla zdrowia i urody. Zawarte w nim witaminy pomagają w rekonwalescencji, odżywiają i regenerują

Monika Góralska

Jednym z mniej znanych jest ocet z pigwy, który poprawi odporność, trawienie, a nawet odmłodzi organizm. Sprawi, że będą one mocne i lśniące.

Pigwa zawiera duże ilości witaminy C, a także witaminę A i z grupy B (B1, B6) oraz składniki mineralne takie jak magnez, potas, żelazo, miedź, wapń, sód, fosfor i cynk.

Owoce pigwy nie nadają się do jedzenia na surowo, są za to stosowane do przyrządzania różnych przetworów takich jak sok, syrop, dżem, nalewka czy ocet z pigwy. Można je też dodawać do herbaty podobnie jak cytrynę. Ocet z pigwy dzięki swoim prozdrowotnym właściwościom usprawnia trawienie, przywraca naturalne pH żołądka, dzięki czemu zapobiega nadkwasocie i zgadze, zwalcza niestrawność.

Witamina C w nim zawarta to silny antyoksydant, dzięki temu ocet z pigwy pomaga neutralizować wolne rodniki odpowiedzialne za uszkodzenia komórek. Napój odmładza i wpływa

na młodszy wygląd skóry, włosów i paznokci. Regularne spożywanie octu poprawia również samopoczucie i pomaga zachować dobry nastrój.

Ocet z pigwy jest bogaty w witaminę C, która naturalnie wspiera odporność, wspomaga układ immunologiczny w walce z objawami przeziębienia, grypy czy COVID-19. Witamina C jest także silnym antyoksydantem, który neutralizuje szkodliwe działanie wolnych rodników. Dzięki temu wspomaga także regenerację komórek i zapobiega ich niszczeniu. Poprawia wygląd skóry i opóźnia procesy starzenia.

Zawarte w occie z pigwy witaminy pomagają w rekonwalescencji po chorobie, odżywiają i regenerują organizm. Ocet z pigwy przywraca też naturalne pH żołądka, a także regeneruje i oczyszcza wątrobę. Dzięki temu składniki odżywcze są lepiej wchłaniane w przewodzie pokarmowym. Odpowiednio odżywiony organizm jest również bardziej odporny na szkodliwy wpływ patogenów. Zawiera też bakterie probiotyczne, które

wzbogacają florę bakteryjną jelit i także wspomagają trawienie oraz odporność.

Świetnie sprawdzi się więc szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

Ocet z pigwy na włosy możesz stosować w formie płukanki, szczególnie do włosów farbowanych, pozbawionych blasku i zniszczonych. Odżywi on włosy, wygładzi je i doda blasku, pielęgnuje i podkreśla także ich kolor. Stosuj regularnie płukankę z octu z pigwy rozcieńczonego z wodą w proporcji 1 łyżka octu na 1 litr wody, a twoje włosy będą lśnić. Uważaj jednak, aby nie przesadzić z ilością octu, bo zbyt duża może doprowadzić do przesuszenia włosów.

Możesz go zastosować też jako wcierkę do skóry głowy. Naturalny kosmetyk przywróci odpowiedni poziom pH skórze głowy i dzięki temu pomoże też wyleczyć łupież oraz zmniejszy przetruszczenie się włosów i swędzenie skóry głowy. Płukankę i wcierkę stosuj 1 raz w tygodniu. Efekty będą widoczne po kilku tygodniach regularnego używania.

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@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, komornikiem, udziały. Gotówka, 883-402-202

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie,

604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

INNE

KURS Ochrony.1600 zł,Raty. tel.694848043

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

ALKOHOL - ciągi, 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

PORZĄDKOWE

PRANIE dywanów i tapicerki. Solidnie. Dojazd, 600-794-989

AUTOREKLAMA

aktualne
z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

Mocarstwowe plany Tadeja Pogacara

Tadej Pogacar to obecnie niekwestionowany król kolarskich tras. Słoweniec wygrał prawie wszystko.

Jan Hofman

Ma na koncie triumf w Tour de France, zwycięstwo w Giro d'Italia, czy wiele wiktorii w tzw. monumentach, czyli najbardziej prestiżowych wyścigach jednodniowych.

W poprzednim roku przedłużył kontrakt ze swoim zespołem UAE Team Emirates do końca 2030 roku. Według dziennika „La Gazzetta dello Sport”, zarabia osiem milionów euro rocznie, stając się najlepiej opłacanym kolarzem w historii. Umowa zawiera też klauzulę odstępnego w wysokości 200 milionów!

Pogaczar dołączył do zespołu ze Zjednoczonych Emiratów Arabskich w 2019 roku, mając zaledwie 20 lat. Teraz poinformował o planach.

Piąte zwycięstwo w Tour de France, a przede wszystkim pierwsze wygrane w „monumentach” Mediolan-San Remo oraz Paryż-Roubaix - to priorytety na sezon 2026 Pogacara.

Tradycyjnie przed świętami Bożego Narodzenia Pogacar zaprosił media do południowo-wschodniej Hiszpanii. Najpierw kamery telewizyjne towarzyszyły mu na treningu z kolegami z UAE Team Emirates, a później rozmawiał z dziennikarzami.

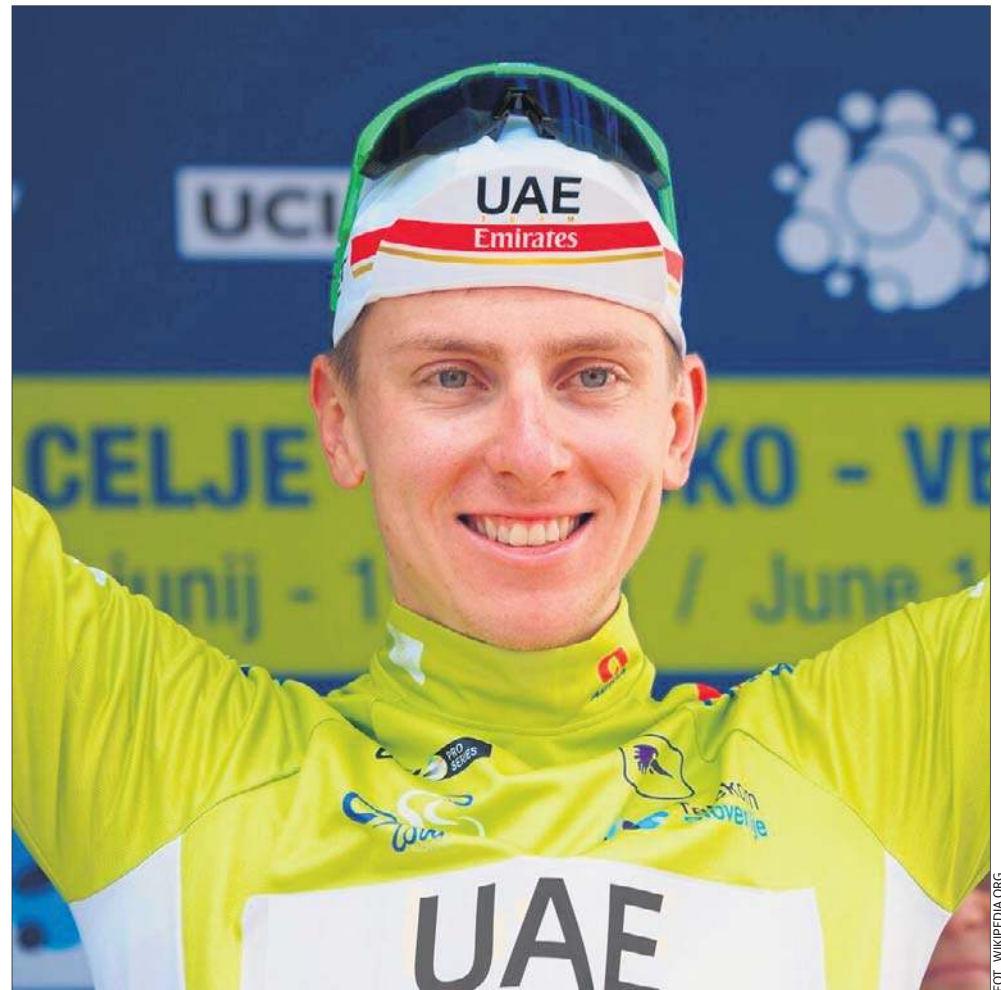
- Lata mijają tak szybko, że może nie starczyć czasu na wszystko. Ale zaczynam zdawać sobie sprawę, że osiągnęliśmy coś wielkiego - przyznał Pogacar.

Po dwóch wyjątkowych sezonach 27-letni Słoweniec, aktualny mistrz świata i Europy, zaczyna być porównywany

do Belga Eddy'ego Merckxa, legendarnego „Kanibala”, uważanego za kolarza wszech czasów. Aby go prześcignąć, Pogacar musi jeszcze spełnić kilka warunków, m.in. wygrać po raz piąty Tour de France. Ten rekord należy do Merckxa, a także Francuzów Jacques'a Anquetila i Bernarda Hinault oraz Hiszpana Miguela Induraina.

- Tour to po prostu najwspanialszy wyścig na świecie - ocenił „Pogi”, lecz zaraz dodał, że jego myśli zaprzatają przede wszystkim wiosenne klasyki, gdzie „wszystko skupia się w jednym dniu”.

- Gdybym mógł wybierać między zwycięstwem w Roubaix i w Tour de France, wybrałbym Roubaix, ponieważ wygrałem już Tour cztery razy. Większa różnica jest między 0



FOT. WIKIPEDIA.ORG

a 1 niż między 4 a 5 - podkreślił.

„Piekło Północy” pozostaje jednym z dwóch tzw. monumentów, w których jeszcze nie triumfował, obok klasyka Mediolan-San Remo. W pozostałych zwyciężał wielokrotnie: w Dookoła Flandrii - dwa razy, w Liege-Bastogne-Liege - trzykrotnie oraz pięciokrotnie w Il Lombardia.

Pogaczar rozpocznie sezon 7 marca klasykiem Strade Bianche. Nie planuje startu w Giro

d'Italia, w którym triumfował w swoim debiucie w 2024 roku. Natomiast przy Vuelta a Espana pozostaje znak zapytania. W hiszpańskim tourze ścigał się tylko raz - u progu kariery w 2019 roku, zajmując trzecie miejsce.

- Jeśli wygram San Remo i Roubaix, będę miał za sobą mniej więcej wszystko, ale nadal są wyścigi, w których nigdy nie brałem udziału. I jeszcze nie wygrałem Vuelty - przypomniał, jednocześnie zaznaczając, że co

do Vuelty „wszystko jest otwarte do zamknięcia listy zgłoszeń”.

Współpracownicy Słoweńca są przekonani, że lider zespołu ze Zjednoczonych Emiratów Arabskich osiągnie jeszcze wiele, ale kluczowa będzie motywacja.

- Jak długo utrzyma tę chęć wygrywania? Nie wiemy, musimy poczekać - powiedział jeden z szefów ekipy Jeroen Swart i dodał, że taki kolarz jak Pogacar „pojawia się raz na trzy pokolenia”.

20-letnia dyskwalifikacja dla tenisisty

Jan Hofman

Francuz Quentin Folliot został przez Międzynarodową Agencję ds. Uczciwości w Tenisie (ITIA) zdyskwalifikowany na... 20 lat za 27 naruszeń programu antykorupcyjnego w tenisie, czyli udział w ustawianiu wyników meczów.

Według ITIA 26-letni Folliot był centralną postacią siatki tenisistów działających w imieniu grupy zajmującej się ustawianiem wyników meczów. 26-letni Francuz jest szóstym zawodnikiem ukaranym w związku z tym procederem.

Zgodnie z danymi stowarzyszenia ATP, Folliot najwyżej dotarł do 488. miejsca w światowym rankingu, a na koncie zarobił 60 047 dolarów.

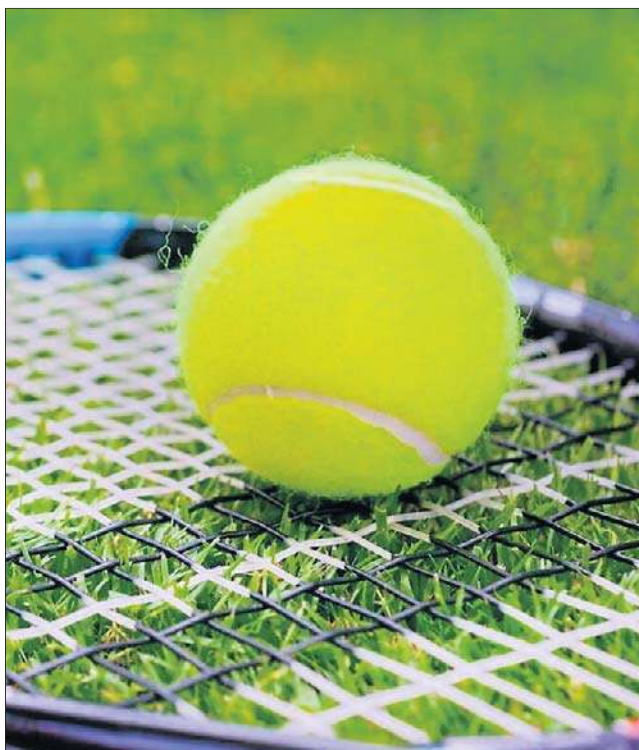
Francuz zaprzeczył 30 zarzutom dotyczącym 11 me-

czów rozegranych w latach 2022-2024, przy czym osiem było z jego udziałem. Po analizie zeznań i danych rzeczniczka antykorupcyjna ITIA Amani Khalifa podtrzymała 27 zarzutów.

W uzasadnieniu nałożonej kary Khalifa stwierdziła, że Folliot był „ramieniem grupy przestępczej”, który rekrutował innych zawodników i usiłował „zakorzenić korupcję w profesjonalnych rozgrywkach”.

Folliot został również ukarany grzywną w wysokości 70 tys. dolarów i zobowiązany do zwrotu zysku z procederu korupcyjnego o łącznej wartości ponad 44 tys. USD.

Na poczet całości kary został zaliczony czas tymczasowego zawieszenia, które nałożono na Francuza w maju 2024, co oznacza, że jego zakaz gry wygaśnie 16 maja 2044 roku, o ile wcześniej spłaci grzywny.



FOT. TENISPOLSKA.PL

Jednak nie udało się

Jan Hofman

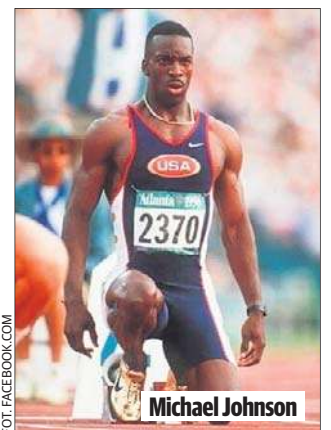
Założony przez słynnego Michaela Johnsona cykl mityngów Grand Slam Track, który miał stanowić konkurencję dla Diamentowej Ligi, zaledwie po jednym sezonie jest na skraju upadłości.

Wniosek o ochronę przed bankructwem na podstawie lokalnych przepisów trafił do sądu stanowego w Delaware.

Pierwszy mityng nowej serii odbył się w kwietniu w Kingston i od razu pojawiły się kłopoty, choć na Jamajce dotyczyły głównie niskiej frekwencji. Później z trzech do dwóch dni skrócono zawody w Filadelfii, a wreszcie odwołano finał w Los Angeles. W sierpniu Johnson przyznał, że organizacja ma problem z dotrzymaniem terminów płatności.

Mityngi „Wielkiego Szlema” - jak je określali organizatorzy -

obejmowały wyłącznie biegi, podzielone na sześć grup (krótki sprint, długi sprint, wysokie płotki, niskie płotki, średni i długi dystans) zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Program nie przewidywał konkurencji technicznych. Zwycięzca każdej grupy w danym mityngu mógł liczyć na 100 tys. dolarów, a łączna suma nagród wyniosła 12,6 mln dolarów.



FOT. FACEBOOK.COM

„Śląski kangur”

Józef Szmidt do historii sportu przeszedł jako pierwszy, który w tej konkurencji pokonał granicę 17 metrów. Był jednym z największych polskich lekkoatletów w historii. Zdobył dwa złote medale igrzysk olimpijskich: w Rzymie i w Tokio.

Paweł Wiśniewski

Józef Szmidt, ur. 28 marca 1935 roku w Miechowicach, zm. 29 lipca 2024 w Zagoździe, lekkoatleta, trójskoczek, rekordzista świata, trzykrotny olimpijczyk

5 sierpnia 1960 roku, na Stadionie Leśnym w Olsztynie ustanowił niebotyczny rekord świata. W konkursie trójskoku uzyskał aż 17.03 m, poprawiając dotychczasowy najlepszy rezultat Rosjanina Olega Fiedosiejewa aż o 33 cm. Sędziowie pół godziny mierzyli i sprawdzali rekordowy rezultat trójskoczka. Wynik ten został poprawiony dopiero po ośmiu latach. Włoch Giuseppe Gentile pofrunął w Meksyku raptem 10 centymetrów dalej... Wystarczyła jednak tylko jedna niefortunna wypowiedź i Józef Szmidt musiał uciekać z Polski.

Twardy Ślązak

Genialny polski sportowiec urodził się jako Josef Szmidt 28 marca 1935 roku. Po niemieckiej stronie Górnego Śląska, w ówczesnym Miechowitz (dzisiaj Miechowice, dzielnica Bytomia). Rok później, nazistowska administracja III Rzeszy - ze względu na polskie pochodzenie nazwy miasta - zmieniła ją na nową, całkowicie niemiecką Mechtal.

W 1921 roku, w czasie plebiscytu na Górnym Śląsku, prawie trzy czwarte - spośród ponad 6000 głosujących - mieszkańców Miechowic opowiedziało się za przyłączeniem miasta do Polski, jednak w wyniku podziału tego spornego terytorium, pozostały one w Niemczech.

Późniejszy dwukrotny mistrz olimpijski, mówił po polsku niewiele. Lepiej dogadywał się po... śląsku. Oczywiście, na co dzień posługiwał się niemieckim.

- Ojciec walczył w Norwegii jako żołnierz Wehrmachtu. Później ślad po nim zaginął. Do domu już nie wrócił. Mama sama musiała nas utrzymywać. Pracowała w elektrowni w Miechowicach jako brygadystka, a potem na kolei w Radzionkowie - wspominał po latach Józef Szmidt

Po wojnie pani Szmidt nie zdecydowała się na wysiedlenie do Niemiec. Władze PRL spolszczyły imię i nazwisko rodziny - i tak Josef został Józefem, brat Eberhardt - Edwardem, a siostra Ingeborg - Ireną. A Schmidt jawił się już jako Szmidt. Ponadto rodzina musiała się nauczyć języka polskiego.

Mieszkał w Rokitnicy i do pracy w warsztacie samochodowym w Zabrze, dojeżdżał z kilkoma przesiadkami.

Ucieczka na Zachód

W połowie lat 50. XX wieku pojawiły się propozycje wyjazdu do Niemiec, m.in. do Wolfsburga, gdzie w zakładzie Volkswagena była szansa testowania auta. Pojawiła się również propozycja zmiany obywatelstwa i startów w barwach reprezentacji Niemiec...

Pewnego dnia, do domu mistrza przyszła krewna generała Jerzego Ziętki - szczerego komunisty, członka Komitetu Centralnego PZPR i zapytała, dlaczego głosuje na PZPR?

- A na kogo mam głosować? Skoro trzeba, to stawiam przy nich krzyżyk, bo nie ma innej możliwości. Gdyby była, to może bym zagłosował na inną partię - odpowiedział sportowiec

I to był koniec dobrych relacji z komunistami.

Jednak dopiero w wieku 40 lat Józef Szmidt zdecydował się na radykalne kroki. Zmylił działaczy, zmylił czujność władz ludowych i samą bezpiekę - udało mu się wyjechać z wycieczką

kibiców na pamiętny mecz piłkarski Holandia - Polska w Amsterdamie.

Był październik roku 1975. Pierwszą noc po spotkaniu na Stadionie Olimpijskim Józef Szmidt spędził w przytułku dla bezdomnych...

Dwukrotny mistrz olimpijski

Jako pierwszy polski sportowiec zdobył dla dwa złote medale olimpijskie - oba w trójskoku: w Rzymie w 1960 roku i w Tokio cztery lata później. W obu przypadkach bił rekordy olimpijskie (odpowiednio 16.81 m i 16.85 m). Drugi tytuł mistrzowski był tym cenniejszy, że jeszcze niecałe cztery miesiące przed startem przeszedł operację kolana. Po złoto pofrunął w ostatniej serii...

Cesarz Japonii - Hirohito zaprosił go na pokład swojego samolotu, aby z góry pokazać szczyt Fuji i Hiroszimę. Po powrocie do Polski wszyscy go poklepywali, przekonując, jak bardzo w niego wierzyli, a premier Józef Cyrankiewicz przypiął mu nawet order Sztandaru Pracy I klasy.

Ponadto Józef Szmidt był dwukrotnym mistrzem Europy (Sztokholm - 1958 i Belgrad - 1962). Dziewięciokrotnie był rekordzistą Polski, a 13 razy mistrzem kraju - w skoku w dal, trójskoku i w sztafecie 4x100 metrów. Przez całą karierę reprezentował barwy Górnika Zabrze, z krótkim, 2-letnim epizodem we wrocławskim Śląsku.

Do Polski wrócił z Niemiec w 1992 roku. Niedaleko Drawskiego Pomorskiego kupił kilkanaście hektarów ziemi, gdzie zajmował się m.in. hodowlą kóz. Z żoną Łucją miał synów Dariusza i Borysa.

Józef Szmidt zmarł we śnie, tydzień po swojej żonie Łucji. Było piękne lipcowe lato ubiegłego roku. Został pochowany na cmentarzu w Drawsku Pomorskim.



Józef Szmidt to jedna z najwybitniejszych postaci w historii polskiego sportu.

FOT. PUBLIC DOMAIN / WIKIMEDIA COMMONS

Z życia gwiazd

Marta Chodorkowska
na planie serialu (na
zdj. z lewej) i obecnie
(dwa pozostałe).



JAK KLAUDIA MOŻE WYGLĄDAĆ W NOWYM „RANCZU”?

Redakcja Telemagazynu

Po prawie 10 latach przerwy serial „Ranczo” powróci z nowymi odcinkami! Jedną z jego niekwestionowanych gwiazd jest Marta Chodorowska, która wcielała się w pamiętną rolę Klaudii Kozioł. W ostatnim czasie aktorka przeszła wyjątkowo odważną metamorfozę.

„Ranczo” to bez wątpienia jeden z najpopularniejszych polskich seriali ostatnich lat. Kultowa produkcja TVP przez ponad 8 lat

emisji i 10 sezonów gromadziła przed telewizorami miliony widzów, śledzących losy bohaterów wsi Wilkowyje. Choć emisja ostatniego odcinka miała miejsce 27 listopada 2016 roku, to widzowie regularnie wracali do „Rancza” przy okazji licznych powtórek w telewizji czy serwisów VOD.

Nieoczekiwanie, po dziewięciu latach od premiery ostatniego odcinka „Rancza”, dyrektor generalny TVP Tomasz Sygut poinformował, że uwielbiany przez Polaków serial oficjalnie powróci z sześcioma nowymi

odcinkami! Więcej na ten temat można przeczytać poniżej.

Wszyscy ci, którzy oglądali „Ranczo”, wiedzą, że serial posiadał całą masę barwnych postaci, spośród których nie sposób wybrać tę najważniejszą. Jednak bez wątpienia jedną z popularniejszych bohaterek była Klaudia Kozioł, córka serialowego wójta, w którą wcielała się Marta Chodorowska.

Ci, którzy śledzili losy atrakcyjnej aktorki, wiedzą, że ta niewiele się zmieniła od czasu zakończenia „Rancza”. Jednak w ostatnim

czasie Marta Chodorowska zdecydowała się przejść wyjątkowo odważną metamorfozę, a jej efekty można było podziwiać na kilku niedawnych medialnych imprezach z jej udziałem, a także w mediach społecznościowych aktorki. Serialowa Klaudia Kozioł pożegnała się ze swoimi charakterystycznymi, długimi włosami na rzecz zupełnie nowej, znacznie krótszej fryzury!

Czy właśnie w takim wydaniu zobaczymy serialową córkę wójta w nowych odcinkach „Rancza”?