

SENIORZY DOBRZE ZARZĄDZAJĄ DOMOWYM BUDŻETEM I UNIKAJĄ ZADŁUŻENIA

STR. 7

EXPRESS ilustrowany



WAŻNE WYDARZENIE PRZED MUZYKAMI

• Wkrótce nowa
płyta Roxie Węgiel
i Kevina Mgleja

STR. 16



**W ŁODZI CENY W PUBLICZNYCH
PLACÓWKACH TO OD 5.200 DO 8.700 ZŁ.**

POBYT W DOMU OPIEKI TO OPŁATA NAWET 11 TYS ZŁ!

**Tyle kosztuje miesięczny pobyt
seniora w prywatnym
domu opieki na Widzewie**

STR. 3



PIĄTA ROCZNICA ŚMIERCI KRZYSZTOFA KRAWCZYKA

STR. 5



KULINARIA

**TAKIE PIECZYWO
WYMAGA CZASU
I WIEDZY**

STR. 11



FUNKIA - KROLOWA CIENIA

STR. 10



9 770137 909064

15

EXPRESSOWO

REKREACJA I ZDROWIE Slow jogging i nartorolki w parku

Zaczyna się sezon zajęć rekreacyjno-sportowych w plenerze organizowanych przez Zieloną Łódź. Udział jest bezpłatny, a treningi są przeznaczone dla wszystkich łódzian, którzy chcą amatorsko uprawiać sport oraz zadbać o kondycję.

● Dziś, w sobotę, 11 kwietnia, rusza czwarta edycja treningów slow joggingu, czyli truchtania. To propozycja dla początkujących biegaczy. Zajęcia będą prowadzone w Parku Julianowskim pod okiem trenerki Karoliny Szatkowskiej-Zawiszy. Cykl obejmuje siedem spotkań w kolejne soboty 18 i 25 kwietnia, 2 i 30 maja, 6 i 13 czerwca. Zbiórki o godz. 9.30 na boisku do koszykówki w pobliżu parkingu przy ul. Zgierskiej (znak rozpoznawczy - flaga Zielonej Łodzi).

Dla kogo i po co slow jogging?

● Treningi mają na celu nauczyć uczestników tak biegać, by nie nabawiali się kontuzji. Slow jogging to japońska technika biegania odpowiednia dla większości osób, pozwalająca uprawiać tę dyscyplinę bez większego zmęczenia; a także powrócić do aktywności fizycznej i zdrowia w przypadku nadwagi, insulinooporności, cukrzycy czy nadciśnienia. Każde bieganie poprzedzą rozgrzewka, ćwiczenia ogólnorozwojowe, ćwiczenia techniki biegowej, zaznajamianie z techniką slow joggingu i na koniec odbędzie się wspólnie truchtanie alejkami parkowymi. Zajęcia są bezpłatne, bez zapisów, potrzebne są tylko wygod-

ny strój sportowy, wygodne, sportowe buty.

Na nartorolkach po Zdrowiu



Treningi jazdy na nartorolkach już trwają. Uczestnicy zajęć spotykają się w parku na Zdrowiu.

● Natomiast już rozpoczął się cykl zajęć na nartorolkach w Parku im. Piłsudskiego na Zdrowiu. Spotkania odbędą się we wtorek 14, 21 i 28 kwietnia oraz 12, 19, 26 maja. Zbiórki o godz. 17.30 w parku na Zdrowiu na rondzie przy ścieżce biegowej na końcu parkingu ogrodu zoologicznego.

● Spotkania są bezpłatne i otwarte dla wszystkich chętnych, jednak ze względu na ograniczoną ilość sprzętu obowiązują wcześniejsze zapisy telefoniczne pod numerem: 501 045 877. Na zajęcia należy przynieść kask (może być rowerowy), rękawiczki i okulary. Organizator zapewnia bezpłatne nartorolki, buty, kijki oraz instruktora.

(MR)

Kto przysparze tego Bercika z ul. Hufcowej?

Kilka dni temu do schroniska dla zwierząt trafił ów kot, który błąkał się po ul. Hufcowej. W schronisku nazwano go Bercik. Ma około 1 roku i waży 3,7 kg. Czipa nie miał i nie był kastrowany. Osoby zainteresowane przysparzeniem Bercika niech dzwonią pod numer 724 402 447.



FOT. SCHRONISKO ŁÓDŹ

Skazany adwokat nie chce iść do więzienia, wolałby bransoletkę...

Łódzki adwokat Paweł K., o którym stało się głośno w Polsce z powodu bulwersującego określenia „trumna na kółkach”, za spowodowanie wypadku ze skutkiem śmiertelnym, został prawomocnie skazany na 1,5 roku więzienia. Nie jest jednak wykluczone, że za kraty nie trafi...

Wiesław Pierzchała

- Obrońca skazanego prawnika wystąpił z wnioskiem o wstrzymanie wykonania kary i o odbycie jej w warunkach dozoru elektronicznego - informuje sędzia Grzegorz Gała, rzecznik prasowy ds. karnych Sądu Okręgowego w Łodzi.

Sąd ten podjął już decyzję, aby nie wstrzymywać wykonania kary więzienia wobec Pawła K. Jeśli zaś chodzi o decyzję w sprawie dozoru elektronicznego, to sprawa jest w toku. Decyzja zapadnie na posiedzeniu, którego termin nie został jeszcze wyznaczony.

Jeśli sąd powie „tak”, to Paweł K. będzie mógł odbywać karę w swoim domu zaopatrzonej w bransoletę elektroniczną, czyli nadajnik informujący służby nadzorcze o miejscu jego przebywania.

Śmierć dwóch kobiet pod Olsztynem

Do tragicznego wypadku doszło w niedzielę, 26 września,



Skazany adwokat Paweł K. i jego obrońca - mecenas Władysław Marczewski podczas jednej z rozpraw.

FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

2021 r. na drodze między Barczewem a Jezioranami koło Olsztyna. Mercedes kierowany przez Pawła K. zjechał na drugi pas jezdni i zderzył się czołowo z audi. Skutki były straszliwe. Dwie jadące audi kobiety w wieku 53 i 67 lat zginęły na miejscu. Paweł K., który był trzeźwy, wracał z żoną i dzie-

kiem z wesela influencerki Martyny Kaczmarek.

Prokuratura zarzuciła mu spowodowanie wypadku drogowego, w którym zginęły dwie kobiety jadące - według prawnika - „trumną na kółkach”. Sprawa trafiła do Sądu Rejonowego w Olsztynie, który skazał go na dwa lata więzie-

nia oraz 5-letni zakaz kierowania pojazdami mechanicznymi. Wyrok nie był prawomocny i obrońcy skazanego, którzy domagali się jego uniewinnienia, złożyli apelację.

Obniżenie kary do dozoru elektronicznego

Stąd proces odwoławczy w Sądzie Okręgowym w Olsztynie, który obniżył karę główną do 1,5 roku pozbawienia wolności. A to dlatego, że uznał, iż oskarżony spowodował tragiczny wypadek nieumyślnie, a nie - jak stwierdził sąd niższej instancji - umyślnie. A właśnie półtora roku pozbawienia wolności to maksymalna kara, do której można ubiegać się o jej odbycie w trybie dozoru elektronicznego.

Jeśli zaś chodzi o skandaliczne słowa „trumna na kółkach”, to Paweł K. - decyzją Wyższego Sądu Dyscyplinarnego w Warszawie - został zawieszony na dwa lata w pełnieniu czynności zawodowych.

Temperatura w Łodzi

dzień **12°C**
noc **-1°C**

Zachmurzenie duże, wiatr silny, południowo-wschodni, chwilami porywisty.

Dzisiaj w Europie

Ateny	17°C	Paryż	17°C
Berlin	15°C	Praga	14°C
Bruksela	15°C	Rzym	24°C
Dublin	11°C	Sztokholm	9°C
Helsinki	8°C	Wiedeń	13°C
Londyn	14°C	Wilno	8°C
Madryt	20°C	Zagrzeb	21°C

Warunki biometeo

TAKIE SOBIE

Pogoda w Polsce

Gdańsk 9°C

Suwałki 12°C

Warszawa 12°C

Łódź 14°C

Wrocław 13°C

Kraków 13°C

Lublin 13°C

Wrocław 13°C

Kraków 13°C

Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Niedziela

dzień **12°C**

noc **1°C**

Poniedziałek

dzień **14°C**

noc **4°C**

Wtorek

dzień **16°C**

noc **4°C**

W zamian

za intymne spotkanie

OFEROWAŁ UCZNIOWI NARKOTYKI

Znany i ceniony w Sieradzu nauczyciel Piotr M. trafił na trzy miesiące do aresztu za to, że w zamian za substancję psychotropową w postaci mefedronu proponował intymne spotkanie małoletniemu. Sieradzanin może trafić za kratki nawet na 20 lat. W szkole pracował od 11 lat. Prowadził zajęcia z edukacji wczesnoszkolnej. Był lubiany przez uczniów i rodziców.

(D)

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 Gatuszka
tel. 502 49 92 57

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

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

POLSKA
PRESS
GRUPA



Prenumerata z dostawą do domu:
bok.prenumerata@polskapress.pl, tel. 42 715 80 68
Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych prenumeratapoczty.pl, tel. 12 422 14 85;
dla firm i instytucji: prenumeratapoczty@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.

Pobyty seniora w domu opieki to już nawet 11 tys. zł miesięcznie! Kogo stać na taki luksus?

Tyle kosztuje miesięczny pobyt seniora w prywatnym domu opieki na Widzewie. Podopieczny poza zakwaterowaniem w pokoju dwu- lub trzyosobowym, pięcioma posiłkami dziennie, organizacją czasu wolnego ma także zapewnione leki, pampersy, trzy godziny rehabilitacji w tygodniu, a raz w miesiącu wizytę psychiatry.

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

W innych placówkach jest nieco taniej. W większości prywatnych domów opieki w Łodzi za pobyt w pokoju dwu- lub trzyosobowym pacjent lub jego rodzina musi zapłacić od 5.200 do 8.700 zł (ale bez rehabilitacji, leków i pampersów).

Droższy jest pobyt w pokoju jednoosobowym - kosztuje co najmniej 7.400 zł. Jednak nie wszystkie placówki takie poko-

je mają. Są też domy opieki, w których pacjenci mają do dyspozycji pokoje czteroosobowe.

W zależności od placówki liczba posiłków jest różna, od trzech do pięciu dziennie.

Dla przykładu, pobyt w trzy- lub czteroosobowym pokoju w domu opieki na Górnjej z czterema posiłkami dziennie kosztuje 7.600 zł, a w jedynej na Polesiu - 7.500 zł. Tutaj za pobyt w pokoju zajmowanym z innym pacjentem pensjonariusz zapłaci 6.500 zł.

Najtańsza placówka prywatna za opiekę nad seniorem oczekuje 5.900 zł miesięcznie. Po świętach zwalnia się w niej miejsce, ale wyłącznie dla kobiety.

Prowadzący małe kameralne domy opieki (najczęściej wille przerobione na pensjonaty z ogrodami) w Łodzi, oczekują od pensjonariusza od 7.000 do 7.500 zł miesięcznie.

W Łodzi ceny w publicznych placówkach wynoszą od 5.200 do 8.700 zł.



W niektórych placówkach podopieczny w ramach opłaty ma także zagwarantowaną trzy razy w tygodniu rehabilitację.

FOT. JACEK BABIŹ

Różnica jest jedna - o ile w państwowej placówce terminy oczekiwania są bardzo długie, to w kilku prywatnych, do których zadzwoniliśmy przed

świętami, miejsce było już w tygodniu poświęconym.

W cenie pobytu placówki nie uwzględniają (prawie wszystkie prywatne domy

opieki) zakupu pampersów i leków.

Jeśli jest rehabilitacja lub zajęcia z logopedą, to są one dodatkowo płatne.

Służba Więzienna poszukuje pracowników. Ile można zarobić?

Jakub Mlonka

Mundur, pewna pensja i emerytura po 25 latach. Łódzka Służba Więzienna szuka pracowników. Na start można dostać blisko 6 tys. zł na rękę.

Poszukiwani są kandydaci na stanowiska: pielęgniarzy i pielęgniarki, ratownika medycznego oraz opiekuna medycznego. Wakaty czekają w Zakładzie Karnym nr 1 przy ul. Beskidzkiej, w Areszcie Śledczym przy ul. Smutnej oraz w oddziale przy ul. Kraszewskiego.

Młoda osoba (poniżej 26. roku życia, która nie płaci podatku PIT) na stanowisku medycznym może liczyć na start na 5.856 zł netto. Starsi dostaną mniej - 5.414 zł na rękę. Do tego dochodzą „wczasy pod gruszą” (ok. 530 zł na osobę w rodzinie) i zwrot kosztów dojazdu do pracy.

Na tych, którzy wolą pracę w dziale ochrony, również czekają etaty. Areszt Śledczy przy ul. Smutnej potrzebuje strażników. Tutaj liczy się opanowanie i sprawność fizyczna. Pensja na start dla młodych to 5.567 zł netto, a dla osób powyżej 26 lat - 5.163 zł netto.



Po 10 latach służby urlop rośnie z 26 do 31 dni, a po 20 latach do 39 dni w roku.

FOT. PATRYK CZERWIŃSKI

Strażnicy pracują w systemie zmianowym (8 lub 12 godzin), co pozwala dobrze zaplanować czas wolny.

Warto tu wspomnieć o urlopach, które w Służbie Więziennej wydłużają się wraz ze stażem pracy. Po 10 latach urlop rośnie z 26 do 31 dni, a po 20 latach do 39 dni w roku. Na emeryturę można przejść po 25 latach służby.

Osoby zainteresowane założeniem munduru nie powinny zwlekać. Szczegółowe wymagania i formularze zgłoszeniowe można znaleźć na oficjalnej stronie internetowej łódzkiej Służby Więziennej (sw.gov.pl w zakładce praca).

opr. Wojciech Dłubakowski

Rodzice często zastanawiają się, czy ich dziecko rozwija się tak, jak powinno. W Szpitalu im. Madurowicza mogą się skonsultować ze specjalistą w ramach NFZ.

Placówka zaprasza na bezpłatne wizyty u neurologopedy. Neurologopeda zajmuje się tym, co pojawia się jeszcze zanim dziecko zacznie mówić. To m.in. ssanie, połykanie i oddychanie. Te podstawowe funkcje mają duży wpływ na dalszy rozwój - także na mowę dziecka. Jeśli coś nie działa tak, jak powinno, warto zareagować jak najwcześniej.

Wizyty u neurologopedy odbywają się raz w tygodniu, zazwyczaj w środy, w godzinach porannych (8.30-13). Trzeba zapisać się w rejestracji poradni neonatologicznej.

Zajmują się wczesną interwencją logopedyczną, czyli pracą z noworodkami i niemowlętami. To nie jest typowa praca nad wymową. To praca nad tym, co ją poprzedza - nad funkcjami, które prowadzą do rozwoju mowy - mówi Paulina Stawicka, neurologopeda przyjmująca maluchy w „Ma-

Bezpłatne wizyty u neurologopedy w łódzkim szpitalu im. Madurowicza



Paulina Stawicka, neurologopeda, bada malucha już w pierwszej dobie ich życia.

FOT. URZĄD MARSZAŁKOWSKI WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO

durowiczu”. - Konsultuję dzieci od pierwszej doby życia, właściwie od pierwszych godzin. To wciąż duża rzadkość, by przy szpitalu położniczym działała zarówno poradnia neonatologiczna, jak i neurologopedyczna. Szpital im. Madurowicza jest jednym z nie-

licznych w kraju, który daje takie możliwości.

Wiele trudności u najmłodszych nie daje od razu wyraźnych objawów. Problemy ze ssaniem, połykaniem czy oddychaniem mogą wpływać na rozwój dziecka, jego komfort i zdrowie. Wczesna diagnoza

pozwała szybko zareagować i uniknąć większych problemów w przyszłości. To daje dziecku lepszy start, a mamie i tacie - spokój.

Rodzice, którzy skorzystali z konsultacji, podkreślają, że taka wizyta pomaga rozwiązać wątpliwości i daje konkretne wskazówki. Czasem wystarczy drobna zmiana, czasem potrzebna jest dalsza diagnostyka, ale najważniejsze, że wiadomo, co robić dalej.

Mama 3-miesięcznej Glorii zgłosiła się na wizytę z powodu zbyt krótkiego wędzidełka u córki. - Skonsultowaliśmy się z panią doktor. Oceniała stopień skrócenia wędzidełka i zaleciła jego podcięcie. Skierowała nas też do odpowiedniego szpitala na zabieg - opowiada. - Mieliśmy też konsultację z neonatologiem w sprawie zmian skórnych u córki. Jesteśmy zadowoleni z wizyty.

Rozwój nowoczesnego leczenia w placówkach podległych Urzędowi Marszałkowskiemu w Łodzi jest możliwy m.in. dzięki środkom z budżetu województwa.

Źródło: Urząd Marszałkowski Województwa Łódzkiego

Zamiast lania wodą, z kogutkiem do gospodarzy

Lany Poniedziałek w Dobroniu znów był bardzo barwny i wesoły. Tego dnia gospodarzy od lat odwiedza Zespół Pieśni i Tańca Dobroń. A towarzyszy mu drewniany kogutek.

Emilia Kutlu

Od godz. 9 członkowie Zespołu ubrani w odświętne ludowe stroje jeździli po wsi wozem ciągniętym przez traktor i śpiewając wesołe ludowe przyspiewki zatrzymywali się przy wybranych domach.

Na podwórkach odtwarzano dawny obrzęd - panie z zespołu tańczyły wokół gałązki obwiązanej kolorowymi wstęgami zwanej gaikiem-maikiem, a młody mężczyzna biegał wokół z kogutkiem.

Odwiedziny drewnianego kogutka mają zapewnić gospodarzom zdrowie i pomyślność w bieżącym roku.

Zespół Pieśni i Tańca Dobroń kulturowo-śmigusowo-dyngusową tradycję od kilkudziesięciu lat i nie chodzi o polewanie wodą.

W Poniedziałek Wielkanocny w kulturze tradycyjnej popularny był zwyczaj chodzenia po wsi z kogutkiem - na po-

czątku żywym, z czasem drewnianym.

Kurcarze (grupa chłopców) jeździli z tym kogutkiem od domu do domu głosząc orację, czyli umoralniające, długie przemówienia.

Z kolei dziewczęta spacerowały po wsi z gaikiem-maikiem, czyli gałązką obwiązaną kolorowymi wstążkami, która miała symbolizować nadejście wiosny i szczęście w domostwach.



Piąta rocznica śmierci „polskiego Elvise”

Matylda Witkowska

W Wielkanoc (5 kwietnia) minęła piąta rocznica śmierci Krzysztofa Krawczyka. „Polski Elvis” pod koniec życia mieszkał w podłódzkich Grotnikach i tam został pochowany w kwietniu 2021 roku.

Grób artysty ozdobiły kosze żółtych kwiatów: były żonkile, żółto-fioletowe bratki, a nawet tulipany z żółto-pomarańczowymi płatkami.

Jednak fani zauważali przede wszystkim leżącą na płycie samotną, czerwoną różę...

Jak co roku na Wielkanoc na grobie pojawiły się też świąteczne elementy: zajączki, jajka. A odwiedzający grób fani dostawali znicze.

Krzysztof Krawczyk urodził się w 1946 roku w Katowicach, zmarł 5 kwietnia 2021 roku w Łodzi w wieku 74 lat. Polacy zapamiętali go m.in. jako wokalistę Trubadurów i wykonawcę takich przebojów jak m.in. „Parostatek”, „Jak minął dzień”, „Bo jesteś ty”.

Artysta ponad 20 lat mieszkał z żoną Ewą w podłódzkich Jedliczach. Został pochowany

na cmentarzu parafialnym w sąsiednich Grotnikach. Nagrobek dla artysty zaprojektował Krzysztof Niespodziański. Oprócz krzyża jest na nim portret Krawczyka oraz cytaty z piosenki „Bo jesteś ty”.

Nagrobek poświęcił zaprzyjaźniony z Krawczykiem biskup Antoni Długosz. Grób artysty łatwo znaleźć - znajduje się na końcu głównej alejki tuż za polowym ołtarzem.



Długa ulica Rzgowska

Ul. Rzgowska to jedna z bardziej charakterystycznych i najdłuższych ulic Łodzi, nazywana czasami królową Chojen. Swoją bieg zaczyna przy Placu Reymonta, a kończy na granicy Łodzi i Starowej Góry. Swoją nazwę zawdzięcza temu, że prowadzi do Rzgowa.

Była początkowo traktem wiodącym przez szlacheckie dobra Chojen i Starowej Góry. Obecną formę otrzymała po uprzemysłowieniu Łodzi. Najpierw jej odcinek łączył

Górny Rynek z ówczesną granicą Łodzi, czyli ul. Dąbrowską. Potem, wraz z tym jak kolejne części Chojen zostały włączone w granice w wielkiego sąsiada, wydłużała swój bieg. Budowano przy niej kolejne domy, fabryki. Między innymi Fabrykę Wyrobów Włókienniczych Leonhardt, Woelker i Girbardt. To powojenna „Arleana”. W czasie II wojny światowej fabrykę przejęli Niemcy. Z jej części utworzyli zakłady „Promotor”, które produkowały silniki lotnicze.

(AG)



Widok na ul. Rzgowską.

FOT. WIKIMAPIA, ARCHIWUM



Budynek OSiR, dawny dworek Górskich, przy ul. Rzgowskiej 247.

Łódzkie historie



Robotnicze normy i panoramyczne kino

Anna Gronczewska

Lata 50-te to czas stalinizmu, ale też nowych nadziei po 1956 roku. Jak wtedy żyli łodzianie?

Na przykład we wrześniu 1952 roku rozpoczął się w Łodzi „Tydzień nauki chodzenia”.

- Na najbardziej ruchliwych łódzkich skrzyżowaniach, w 50 punktach miasta staną instruktorzy społeczni, którzy będą pouczać wszystkich jak należy chodzić! - tłumaczono. - Na skrzyżowaniu ulic Narutowicza i Piotrkowskiej, Narutowicza i Kilińskiego, Andrzeja i Piotrkowskiej zostaną zamontowane megafony, których obsługa będzie na bieżąco kręcić osoby nieprzestrzegające przepisów. W pracy pomogą im lotne ekipy samochodowe i motocyklowe. Z przepisami ruchu drogowego będzie się mógł zapoznać każdy obywatel.

W uspołecznionych łódzkich sklepach pojawiło się wie-

le atrakcyjnych towarów dla dzieci. Między innymi kupony materiału z zaznaczoną linią kroju. Podkreślano, że dzięki temu każda matka może uszyć sukienkę dla córki..

W 1952 roku wprowadzono sprzedaż cukru na bony. Jedna z mieszkanki Łodzi, Anna Wardzyńska twierdziła, że to bardzo dobry pomysł.

- Mam dużo obowiązków, na utrzymaniu pięcioosobową rodzinę - twierdziła pani Anna. - Nie mogłam długo stać w kolejce po cukier! Teraz na całą rodzinę dostanę miesięcznie 6,5 kilograma cukru. Państwo dobrze obliczyło, tyle potrzebuje moja rodzina...

Natomiast na Stokach przed terminem kończono budowę domków jednorodzinnych.

- W tej chwili w robocie jest 17 domków, które miały być wykonane do 13 czerwca - pisał „Dziennik Łódzki”. - Dzielną za-

urodziny prezydenta Bieruta i święto 1 maja postanowiła tę pracę wykonać do 20 maja. Na ten dzień ma oddać 222 izby.

W Spółdzielni Pracy im. Karola Świerczewskiego wyróżniono 68-letnią pracownicę, obywatelkę Darius, która przy wycinaniu form wykonywała 125 procent normy.

W 1957 roku zakończono budowę domu nazywanego przez łodzian „Adasiem”. Mieścił się przy ul. Piotrkowskiej 172. Zaczęli się wprowadzać do niego pierwsi lokatorzy. Cały budynek liczył zaś 212 izb. Także w latach 50-tych łodzianie narzekali na prowadzone w mieście remonty. Na przykład na przeciągający się remont ul. Andrzeja Struga. Kilka razy nie dotrzymywano terminu zakończenia prac. Natomiast mieszkańcy ul. Świerczewskiego (dziś Radwańska) skarżyli się, że tą wąską wtedy ulicą jeżdżą do rzeźni przy ul. Inżynierskiej traktory i ciężar-

ówki. Co najgorsze kierowcy zatrzymują swe pojazdy przed sklepami z wyrobami spirytusowymi i idą na zakupy nie wyłączając silnika.

W 1958 roku informowano, że Łodzi powstanie pierwsza Szkoła Tysiąclecia. Miała być budowana w czynię społecznym przez mieszkańców Bałut, a stanąć na rogu ul. Pojezierskiej i Hipotecznej.

W listopadzie 1958 roku łodzianie z niecierpliwością czekali na otwarcie drugiego w mieście, po „Bałtyku”, kina panoramycznego. Nazwano je „Wolność”.

- Mieści się ono przy ul. Przybyszewskiego 16 - pisała łódzka gazeta. - Nowa „Panorama” otrzymała piękną, nowoczesną szatę wewnętrzną, jaśniejsze oświetlenie, nowoczesną aparaturę do wyświetlania i pochylnię podłogową gwarantującą dobrą widoczność ekranu. Kino pomieści ponad 500 osób.



FOT. ARCHIWUM

Seniorzy potrafią z dużą dyscypliną zarządzać domowym budżetem

38 procent osób w wieku 62-80 lat deklaruje, że roczny dochód ich gospodarstwa domowego znajduje się poniżej średniej krajowej. Mimo ograniczeń finansowych, pozostają oni jednak wyjątkowo zdyscyplinowani płatniczo.

Wysokość emerytur sprawia, że seniorzy często nie mogą pozwolić sobie na nic więcej niż zaspokojenie podstawowych potrzeb.

Katarzyna Piojda

Rosnące koszty życia coraz częściej rozmijają się z wysokością świadczeń emerytalnych, co sprawia, że stabilność finansowa tej grupy bywa krucha. Potwierdzają to dane z najnowszego raportu Intrum European Consumer Payment Report 2025. 38 proc. przedstawicieli pokolenia boomers, czyli osób w wieku 62-80 lat, deklaruje, że roczny dochód ich gospodarstwa domowego znajduje się poniżej średniej krajowej.

Mimo ograniczonych możliwości finansowych, pozostają oni jednak wyjątkowo zdyscyplinowani płatniczo: rachunki traktują priorytetowo i zadłużają się w ostateczności.

Seniorzy w realiach polskich dochodów

Według danych ZUS przeciętna emerytura w Polsce od stycznia do października 2025 r. wyniosła 4167,48 zł netto. Jednocześnie gospodarstwa domowe seniorów przeznaczają znaczną część swojego budżetu (blisko połowę) na podstawowe wydatki, takie jak mieszkanie, energia czy żywność. Trzeba jednak pamiętać, że kwota ta jest średnią - rzeczywiście tak wysoką lub wyższą emeryturę otrzymuje tylko część seniorów, np. osoby z górnictwa czy innych branż z dodatkowymi uprawnieniami, podczas gdy

większość emerytów dysponuje znacznie mniejszymi świadczeniami.

- O ile seniorzy nie muszą się martwić o regularny przyływ gotówki, o tyle wysokość ich emerytur sprawia, że często nie mogą pozwolić sobie na nic więcej niż zaspokojenie podstawowych potrzeb - podkreśla Barbara Sajewicz, ekspertka Intrum. - Warto jednak zwrócić uwagę na seniorską odpowiedzialność zarówno pod względem terminowości opłat, jak i wygospodarowania środków na zaspokojenie potrzeb rodziny. W tym kontekście dane z raportu Intrum ECPR 2025 pozwalają lepiej zrozumieć, jak seniorzy radzą sobie z codziennymi finansami i gdzie przebiega granica ich stabilności - dodaje Barbara Sajewicz, ekspertka Intrum.

Pewność w podstawach

Seniorzy czują się najpewniej na gruncie zaspokojenia swoich podstawowych potrzeb. Aż 90 proc. z nich jest przekonanych, że co miesiąc opłaci wszystkie rachunki. Prawie tyle samo deklaruje, że nie miało z tym problemów w ciągu ostatniego roku.

A co z nagłymi wydatkami? 80 procent z nich deklaruje, że poradziłoby sobie z ekstrakosztami na poziomie 1700 złotych, a nieco ponad połowa, że może zapewnić swojej rodzinie to, czego się od nich oczekuje.

- Przez lata seniorzy nabyli ogromne doświadczenie ży-

ciowe, które nauczyło ich, że by na pierwszym miejscu stawić najważniejsze potrzeby. To przekłada się na ich stabilność w podstawowych obszarach finansowych - uważa Barbara Sajewicz.

Luksusy? To nie dla nich

Pokolenie boomerów nie lubi obciążać swojego budżetu niepotrzebnymi luksusami. Zaledwie 23 proc. z nich czuje się pewnie, wydając pieniądze na produkty i usługi premium; nieco więcej, bo niecała połowa, np. na wakacje czy koncerty.

W dużej mierze wynika to z tego, że seniorzy wychowywali się w czasach niedostatku, kiedy za luksus uznawano tak łatwo dostępne dziś produkty, jak np. pomarańcze. Zasada „najpierw obowiązki, potem przyjemności” wciąż bardzo mocno wpływa na ich decyzje finansowe. Nic więc dziwnego, że tak ostrożnie podchodzą do konsumpcji. Dla wielu z nich bezpieczeństwo finansowe jest ważniejsze niż komfort czy spontaniczne zakupy.

Zadłużenie boomerów jest niskie

Aż 83 proc. seniorów jest wolnych od jakichkolwiek zobowiązań, czyli nie skorzystało m.in. z kart kredytowych, debetu, pożyczek osobistych czy typu „kup teraz, zapłać później”. To najlepszy wynik spośród wszystkich pokoleń, które Intrum wzięło pod lupę

w swoim badaniu. 9 proc. boomerów, jeśli już się zadłuża, to nie na więcej niż 5 tys. zł.

W jakich sytuacjach seniorzy decydują się na zaciągnięcie zobowiązań finansowych? 13 proc. (najwięcej wśród wszystkich pokoleń) zrobiło to, ponieważ nie miało innego wyjścia. Tyle samo miało trudności z pokryciem podstawowych wydatków, takich jak zakupy spożywcze, rachunki czy też czynsz. Część seniorów musiała zapożyczyć się ze względu na sytuację awaryjną czy nieprzewidywalne wydatki - mowa tutaj m.in. o chorobach czy kryzysach rodzinnych.

- Zadłużenie wśród seniorów to często narzędzie użyte w ostateczności. Widzimy więc, jak cienka może być granica między finansową stabilnością a problemami dnia codziennego w starszym wieku. Nietrudno ją przekroczyć, zwłaszcza biorąc pod uwagę wysokość emerytur w Polsce - podkreśla Barbara Sajewicz, ekspertka Intrum.

Oszczędności seniorów

Boomerzy w większości nie odkładają pieniędzy na tak zwaną czarną godzinę. Zaledwie ¼ z nich regularnie zasila swój fundusz awaryjny. Dla porównania, wśród millenialsów czy pokolenia Z ten odsetek jest znacznie wyższy - odpowiednio 65 i 66 proc.

Nie wynika to jednak z braku świadomości naszych seniorów, a mocno ograniczonej przestrzeni do budowania po-

duszki finansowej. W 2024 r. emeryci przeznaczali na bieżące wydatki ponad dwie trzecie swojego dochodu rozporządzalnego, co znacząco ograniczało ich możliwości oszczędzania i finansowania wydatków nieobowiązkowych. Tak wysoki udział wydatków wskazuje na dużą presję kosztów utrzymania oraz niską elastyczność budżetów gospodarstw emeryckich.

Niska zdolność do odkładania pieniędzy wśród seniorów wiąże się więc z ryzykiem braku poczucia przez nich stabilizacji finansowej, a co za tym

idzie obawy przed brakiem posiadania wystarczających środków na podstawowe środki do życia.

Warto zatrzymać się w codziennym pędzie i docenić to, czego możemy się od seniorów nauczyć. Mimo często ograniczonych dochodów potrafią oni konsekwentnie i z dużą dyscypliną zarządzać domowym budżetem, unikać zadłużenia oraz racjonalnie dysponować dostępnymi środkami. To postawa, która w czasach rosnących kosztów życia nabiera szczególnego znaczenia.



Mimo ograniczonych możliwości finansowych, seniorzy pozostają oni jednak wyjątkowo zdyscyplinowani płatniczo.

Robiła wiele, by nie otrzymywać roli za „ładną buzię”

Halina Kowalska zapisała się w polskiej kinematografii rolami zabawnych i czasem pretensjonalnych seksbomb. Co ciekawe, sama nie lubiła tej szufladki i robiła wiele, by nie być angażowaną wyłącznie za „ładną buzię”.



Halina Kowalska w filmie „Nie lubię poniedziałku”.

FOT. KADR Z FILMU

Agata Szymborska

Halina Kowalska urodziła się pod koniec lipca 1941 roku w Brzezinach pod Łodzią. To fascynujące, jak bardzo ta niewielka miejscowość jest znacząca dla historii polskiej kinematografii: dwadzieścia lat później wyda na świat... Zbigniewa Zamachowskiego.

Gdy mała Halina Kowalska zdecydowała, że chce zostać aktorką, naturalną kolejną rzeczą postanowiła zdawać egzamin do łódzkiej filmówki, wtedy przecież chyba najważniejszej szkoły artystycznej w kraju. Niestety, nie udało się za pierwszym razem.

„Kiedy byłam małą dziewczynką, może dwunastoletnią, i mieszkaliśmy w małym miasteczku, chodziłam do kościoła. Bardzo podobała mi się rola księdza, rola kogoś, kogo wszyscy słuchają. W szkole chętnie występowałam, śpiewałam, grałam Tirlipatkę. Dobrze się uczyłam i dobrze czytałam, miałam świetną pamięć. Do egzaminu do szkoły łódzkiej namówiła mnie koleżanka. Kiedy do niego przystąpiłam, wyglądałam jak mała dziewczynka: malutka, drobniutka, płąciutka, z warkoczami. Powiedziałam jakiś wierszyk i kawałek prozy, ale nie zdałam. Komisja uznała, że mam zbyt dziecinny wygląd. Udało mi się to dopiero za drugim razem. Wcześniej zapisałam się do teatru amatorskiego pana Tylczyńskiego w Łodzi, przy MDK, i tam się lepiej przygotowałam do ponownego egzaminu” - wspominała aktorka ponad dziesięć lat temu w rozmowie z Krzysztofem Lubczyńskim na Encyklopedii Teatru Polskiego.

Łódzka filmówka dała Halinie Kowalskiej przyjaźń i mi-

łość. Zaprzyjaźniła się z Januszem Gajosem (ur. 1939) i Franciszkiem Trzeciakiem (ur. 1942), a za Włodzimierza Nowaka (ur. 1942) wyszła za mąż. W pewnym momencie założyli nawet własny kabaret - Piątka z ulicy Gdańskiej, który nawiązywał do lokalizacji Wydziału Aktorskiego, ale i do filmu Forda „Piątka z ulicy Barskiej” (1953).

Zanim był film, były „prowincjonalne” teatry

Halina Kowalska ukończyła studia aktorskie w 1966 roku i od razu przyjęła propozycję grania w kaliskim teatrze. Wtedy obowiązywały zupełnie inne realia, a to, co aktorzy lubią do dziś nazywać „prowincją”, wcale nie było stereotypowym końcem świata i graniem Lżejszego repertuaru. Traktowano to po prostu jako szlifowanie warsztatu na scenie, na której dopiero można było zostać zauważonym przez kogoś z Warszawy czy Krakowa. No i jeszcze obowiązek meldunkowy wprowadzony na początku lat 60. - w danym mieście można było zamieszkać tylko wtedy, gdy dostało się np. skierowanie do pracy.

„Dzięki temu, że tak wszechstronnie »wygrałam się« w Kaliszu w różnorodnym repertuarze klasycznym, nie miałam później poczucia męczącego niespełnienia w latach, gdy już w Warszawie dostawałam role niemal wyłącznie w komediach i o zabarwieniu erotycznym. W tamtych czasach walor pracy w teatrze na prowincji polegał też na tym, że nie było się rozpraszanym przez film, radio i telewizję. A poza tym, na prowincję przyjeżdżali wtedy pracować gościnnie wybitni reżyserzy. Pracowałam tam między innymi z Jitką Stokalską, asystentką Kazimierza Dejmki, w cudownym okresie dyrekcji

Aliny Obidniak, w dobrym ze-spole z dobrą koncepcją, w dobrej atmosferze. Była młodość, zdrowie, chęć grania. Za rolę Julii zostałam nagrodzona i uważam ją za swoje największe dokonanie z okresu kaliskiego. To był świetny okres, najlepszy w moim życiu teatralnym” - przyznawała Halina Kowalska w cytowanej już rozmowie.

Po Kaliszu Halina Kowalska i Włodzimierz Nowak prawie znów wrócili do Łodzi, właśnie do Dejmki. Niestety, nie mieli gdzie mieszkać, więc przyjęli propozycję Wojciecha Siemiona, który ściągnął małżeństwo do Teatru Komedia. Potem był Kwadrat Edwarda „Dudka” Dziewońskiego, w którym przecież przez czterdzieści lat grał Jan Kobuszewski.

Seksbomba, która prawie wygryzła Kalinę Jędrusik

Jednak współczesny wizerunek Haliny Kowalskiej zawdzięczamy przede wszystkim kamerze i produkcjom z lat 70. Pierwszą charakterystyczną rolę, którą zapamiętali widzowie, była ekspedientka Marianna w „Nie lubię poniedziałku”. Choć jej postać odgrywała scenę dość wyzywającą pod względem erotycznym, Kowalska całe życie wzbraniała się jednak przed tym, by uważano ją za seksbombę.

„(...) Kręciliśmy to w nieistniejącym już pawilonie sklepowym u zbiegu Marszałkowskiej i Nowogrodzkiej. Moim partnerem, bardzo dyskretnym, był pan Kazimierz Witkiewicz. A jednocześnie niemal w tym samym czasie grałam nieszczęśliwą, zestresowaną, rozzochraną kobietę w »Kardiogramie« Romana Załuskiego. Nie groziło mi, jak wiadać, zasznuflakowanie w typie seksbomby” - wspominała.

Już dwa lata potem było kultowe „Sanatorium pod klepsydrą” Hasa, w którym Kowalska grała Adelę.

„Pamiętam opiekuńczość Hasa, jego delikatność. Ale kiedy dostałam propozycję tej roli, chciałam ją odrzucić. Wydała mi się zbyt erotyczna, zbyt wyuzdana, a ja nie lubię takich ról i grania scen erotycznych. Nawet polecałam reżyserowi inną aktorkę. W końcu jednak Has mnie przekonał. Dał mi wolną rękę, która pozwoliła mi pokazać wyuzdanie Adeli w krzywym zwierciadle, w tonie groteski, a nie magazynu erotycznego” - zwierzała się aktorka w 2015 roku.

Tutaj kolejny smaczek: gdy „Sanatorium” wchodziło na ekrany, Wajda już robił monumentalną „Ziemie obiecana”. Chciał, by to Kowalska zagrała Lucy Zuckerową! 33-latkę odrzuciła propozycję, bo uważała, że to zbyt wyuzdana dla niej postać. Faktycznie, gdy pamięta się, co na ekranie robiła z niej Kalina Jędrusik, można wyzbyć się jakiegokolwiek pruderii.

Halina Kowalska i Włodzimierz Nowak razem przez całe życie

Halina Kowalska nie była typem aktorki, która pcha się na afisz. Rola, która przeszła do historii kinematografii, odrzuciła, bo nie chciała być kojarzona z tak wyuzdaną postacią. Po zdjęciach wracała do męża, wciąż tego samego, z którym dbała o zwierzęta i dom. Nie mieli dzieci, przeżyli ze sobą całe życie.

„Ja mu od razu powiedziałam: »Nie dotkniesz mnie, chyba że zostanę twoją żoną«. Szybko się oświadczył. (...) Byłam w niego zapatrzona i całe życie byłam mu wierna” - opowiadała Halina w wywiadach, mówiąc, że aktor był pierw-

szym i jedynym jej mężczyzną.

„Nie należę do osób, które potrafią walczyć o swoje, dopominać się o role. Nie czuję się jednak niespełniona. Przez 35 lat niemal nie schodziłam ze sceny, zagrałam wiele różnorodnych ról, poznałam wielu ciekawych reżyserów, miałam swój czas dobrej passy. (...) W zawodzie się nie udzielam, mimo że sporo koleżanek z mojego pokolenia jest ciągle obecnych w serialach, a czasem nawet na scenie. Ja po prostu nie lubię i nie umiem zabiegać o angaż” - opowiadała Krzysztofowi Lubczyńskiemu.

Gdy obydwie zaczęły podupadać na zdrowiu, przeprowadzili się do Skolimowa. Włodzimierz Nowak zmarł w 2022 roku. Halina Kowalska, nie dość że się załamała, została

obarczona... długami po mężu. W tajemnicy przed nią zaciągała chwilówki.

„Mąż był chory i zaciągnął pożyczkę w wysokości 30 tys. zł, a ja muszę to teraz spłacić. Nie powiedział mi o naszych problemach finansowych. (...) Boję się, że może wkroczyć do mnie komornik i zabierze mi wszystkie moje pamiątki po mężu i rodzicach, które są bliskie mojemu sercu. Jest mi bardzo ciężko i sama nie dam rady” - powtarzał jej słowa magazyn Co Za Tydzień.

Wraz z początkiem 2026 roku stan zdrowia Haliny Kowalskiej pogorszył się. Zmarła 19 marca w Skolimowie.

Została pochowana na Powązkach Wojskowych obok urny z prochami ukochanego męża.



Halina Kowalska robiła wiele, by nie być postrzegana wyłącznie jako seksbomba.

FOT. WIKIMEDIA

Turystyka

Roztocze - magiczny region blisko natury

Roztoczański Park Narodowy to jeden z najpiękniejszych zakątków Polski, pełen unikatowych krajobrazów, bogatej fauny i flory.

Roztocze to przepiękny, zielony teren. Bogate walory przyrodnicze tego południowo-wschodniego regionu Polski doprowadziły do utworzenia Roztoczańskiego Parku Narodowego i kilku rezerwatów. Na terenie parku istnieje hodowla koników polskich wokół Stawów Echo i na Białej Górze.

Magdalena Dańda-Pyzik

Ten region Polski nie jest znany wielu osobom i nie jest tak popularny, jak Bieszczady, ale z roku na rok odkrywa go coraz więcej turystów. Sercem Roztocza jest Roztoczański Park Narodowy, który w 95 proc. składa się z lasów. Siedziba parku znajduje się w malowniczej miejscowości o nazwie Zwierzyniec, która słynie ze swojego „kościółka na wodzie” - to kościół pod wezwaniem św. Jana Nepomucena umiejscowiony na wyspie otoczonej wodami stawu.

Roztocze jako kraina geograficzna leży na pograniczu Lubelszczyzny i Podkarpacia. To region położony kilkadziesiąt kilometrów od Zamościa i blisko 150 km od Rzeszowa. Jest wspaniałą miejscówką na weekendowe wypadki i wakacje z rodziną.

Idealna miejscówka na rowerową wyprawę

Sercem Roztocza jest Roztoczański Park Narodowy, który w 95 proc. składa się z lasów. Siedziba parku znajduje się w malowniczej miejscowości o nazwie Zwierzyniec, która słynie ze swojego „kościółka na wodzie” - to kościół pod wezwaniem św. Jana Nepomucena umiejscowiony

na wyspie otoczonej wodami stawu.

Roztoczański Park Narodowy to miejsce, które zachwyci na każdym kroku. Niezależnie od tego, czy jesteś miłośnikiem pieszych wędrówek, rowerowych wycieczek, czy po prostu chcesz odpocząć na łonie natury, znajdziesz tu coś dla siebie. Bukowa Góra, Florianka i Biała Góra to tylko kilka z wielu atrakcji, które czekają na ciebie w tym wyjątkowym parku.

Jednym z najpiękniejszych i zarazem najpopularniejszych miejsc w Roztoczańskim Parku Narodowym jest Bukowa Góra. Ten malowniczy rezerwat przyciąga turystów szczególnie jesienią, kiedy bukowe lasy mieni się złotymi barwami. Ścieżka prowadząca na szczyt Bukowej Góry ma długość 2,5 km i jest idealna na krótki, ale pełen wrażeń spacer.

W Zwierzyniu w okolicach siedziby Roztoczańskiego Parku Narodowego w sezonie letnim działa kilka wypożyczalni rowerów, bo właśnie ten środek transportu idealnie sprawdza na leśnych ścieżkach i duktach Roztocza. Na jednośladowie bardzo szybko dojedziemy do Stawów Echo - to najbardziej znane miejsce w Roztoczańskim Parku Narodowym, które latem zamienia się w kąpielisko. Staw to kompleks 4 akwenów,

z których na skutek suszy bardzo szybko ubywa wody.

Szlakiem, który najczęściej wybierają rowerzyści na Roztoczu, jest droga do Florianki - leśnej osady. Jej nazwa pochodzi od gigantycznego dębu o nazwie Florian, który rośnie tam aż do dzisiaj. Trasa, łatwa i pozbawiona większych wzniesień, jest idealna dla wszystkich rowerzystów. W samej Florianie można obejrzeć Hodowlę Konika Polskiego.

Rezerwat przyrody nad Tanwią - „szumy” i kajaki

Roztocze to przede wszystkim lasy i rzeki, a jedną z nich jest Tanew. Wokół niej powstał rezerwat, który położony jest na obszarze Parku Krajobrazowego Puszczy Solskiej. Turyści spragnieni ciszy i spokoju (w niektórych miejscach rezerwatu nie ma zasięgu) spacerują wzdłuż rzeki specjalnie wytyczoną ścieżką dydaktyczno-przyrodniczą i podziwiają progi skalne tworzące wodospady. W sumie jest ich 24, a przez to, że woda spływająca z progów wydaje charakterystyczny szum, nazwane zostały „szumami”. Tanew słynie też ze spływów kajakowych, które organizowane są poza terenem rezerwatu. Na Roztoczu kajakami można popływać również po rzece Wieprz.

Krasnobród i wypoczynek nad wodą na Roztoczu

Ten malowniczy region Polski słynie nie tylko z wypraw kajakowych i rowerowych, ale też z zacisznych miejsc nad wodą, gdzie w lecie można popłazować. Wiele osób wybiera zalew w Krasnobrodzie - to miejscowość położona niedaleko Tomaszowa Lubelskiego i Zamościa. Turyści, którzy lubią prawdziwe wylegiwanie się na słońcu i czystą wodę do kąpieli, znajdą tam dobrze przygotowaną plażę strzeżoną przez ratowników. Wokół plaży działa wiele wypożyczalni rowerów wodnych, swobodnie można też pływać na własnych pontonach. Zalew w Krasnobrodzie to raj dla wędkarzy, którzy uwielbiają część akwenu położoną z dala od plaży.

Florianka - ostoja konika polskiego

Florianka to wyjątkowe miejsce w Roztoczańskim Parku Narodowym, gdzie spotkasz koniki polskie, będące potomkami dawnych tarpanów. Historia tych zwierząt jest niezwykle interesująca. Po wyginięciu tarpanów postanowiono wyselekcjonować konie najbardziej przypominające pierwotną rasę i stworzyć z nich nową. Tak powstał konik polski, który stał się symbolem Roztoczańskiego Parku Narodowego. W parku warto zobaczyć m.in. Stawy

Echo, Bukową Górę oraz hodowlę koników polskich. Park oferuje również liczne szlaki turystyczne i ścieżki edukacyjne.

Aby dotrzeć do Florianki, najlepiej wybrać się na rowerową wycieczkę. Szlak o długości 5 km prowadzi przez urokliwe lasy, a na jego końcu czeka polana z Leśną Izbą, czyli dawną leśniczówką, którą można zwiedzać. Warto również zobaczyć imponujący dąb Florian, który jest jednym z najstarszych drzew w parku - jego pień osiąga obwód 770 cm!

Biała Góra - wieża widokowa i panorama Roztocza

Jeśli lubisz podziwiać widoki z wysokości, Biała Góra to miejsce, które musisz odwiedzić. Zdobycie tego wzniesienia nie sprawi ci większych trudności - krótki spacer z parkingu zajmie zaledwie 10 minut. Na szczycie znajduje się drewniana wieża widokowa, z której możesz podziwiać rozległe tereny Roztoczańskiego Parku Narodowego.

Okolice Białej Góry to również miejsce, gdzie hodowane są bydło oraz koniki polskie. Spacerując po tym terenie, możesz z bliska zobaczyć te urocze zwierzęta. Biała Góra to doskonałe miejsce na krótki wypad, który pozwoli ci nacieszyć się spokojem i pięknem przyrody.

Na szlaku prowadzącym na Białą Górę spotkasz także

miejsca o znaczeniu historycznym - u podnóża góry znajduje się cmentarz wojenny, gdzie pochowani są żołnierze polegli w walce z okupantem we wrześniu 1939 roku. To miejsce skłania do refleksji i przypomina o trudnych momentach w historii Polski.

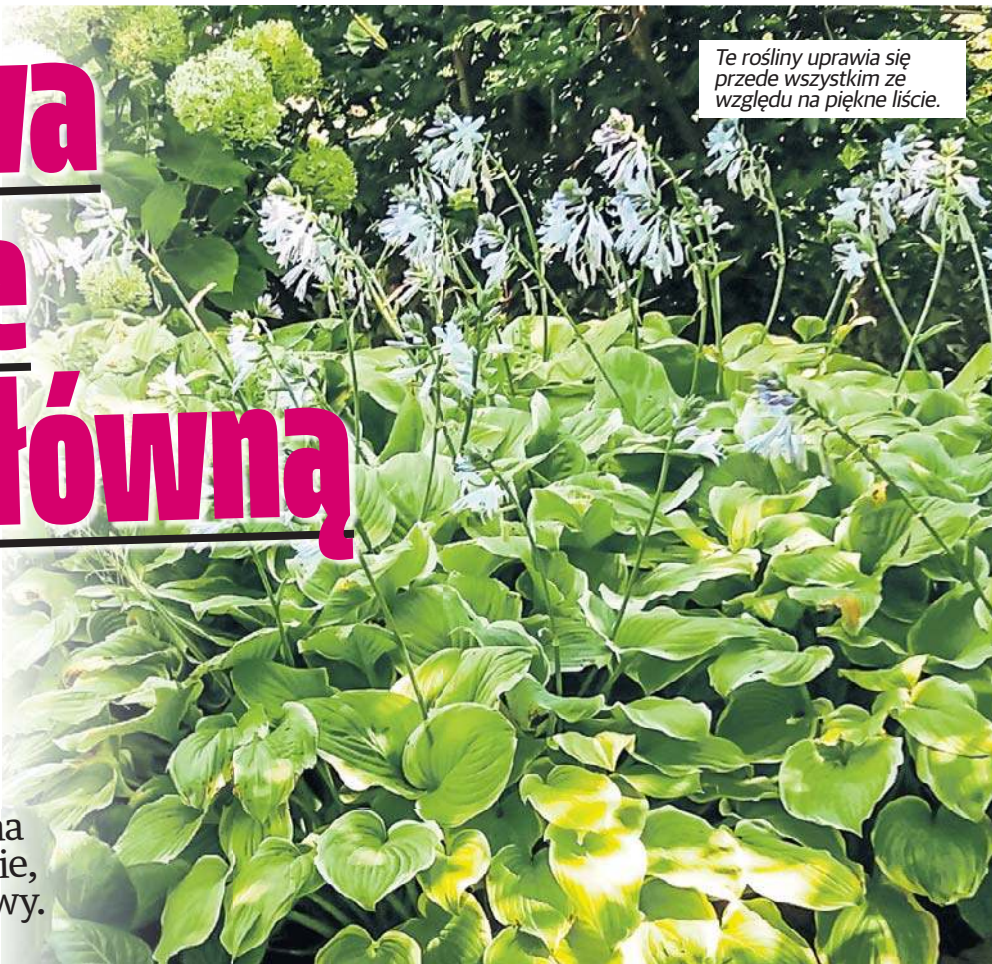
Przystawki Lubelszczyzny i Roztocza

Prawdziwy wypoczynek w danym miejscu to nie tylko zwiedzanie, ale też smakowanie lokalnych potraw. Roztocze, które jest częścią województwa lubelskiego, słynie z cebularzy. Ten popularny placek zapiekany z cebulą i makiem jest wpisany na listę produktów tradycyjnych Lubelszczyzny i można go kupić niemal w każdym piekarni.

Roztocze to region wielu rzek oraz łowisk i będąc tam, trzeba koniecznie spróbować pstrąga i karpia. Na Lubelszczyźnie tradycyjne potrawy regionalne tworzone są na bazie kaszy gryczanej. W wielu gospodach i restauracjach serwowany jest pirog biłgorajski, zwany też krupniakiem lub pirogiem gryczanym. To potrawa, które wbrew swojej nazwie nie ma nic wspólnego z pierogami - przypomina raczej chleb lub ciasto nadziewane kaszą gryczaną. Najczęściej podawaną jest z maślanką lub kefirem.

Funkia - „królowa cienia”. Ma ładne kwiaty, ale jej główną ozdobą są liście

Funkia to roślina, na którą powinniśmy postawić, jeśli mamy w ogrodzie cieniste zakątki. Hosty, jak brzmi inna nazwa tych roślin, mają przede wszystkim ozdobne liście, ale ich wybór jest tak duży, że przyprawia o zawrót głowy.



Te rośliny uprawia się przede wszystkim ze względu na piękne liście.

Małgorzata Mrowiec

Funkia, znana też jako hosta, gości w naszych ogrodach od dawna. Jednak kiedyś sadzono głównie odmianę o zielono-białych liściach średniej wielkości.

Obecnie mamy do wyboru setki odmian. Ocenia się, że powstało ich już około 1000, a hodowcy nie powiedzieli jeszcze ostatniego słowa. I choć nie wszystkie są dostępne w Polsce, to i tak wybór jest olbrzymi. Funkie to byliny, czyli rośliny wieloletnie, a stare odmiany należą też do wyjątkowo trwałych. Mogą rosnąć kilkanaście lat w jednym miejscu.

Funkia, czyli hosta

Funkie (Hosta) pochodzą ze wschodniej Azji, gdzie początkowo były uprawiane jako... warzywo (w Japonii te rośliny były doceniane już 1300 lat temu!). Z czasem zauważono również ich urodę i zaczęły powstawać różne mieszańce i odmiany o ozdobnych kolorowych liściach. Bo hosty zachwycają przede wszystkim właśnie liśćmi. Są one osadzone na długich ogonkach i tworzą okazałe kępy. Ich wielkość jest bardzo zróżnicowana, bo waha się od kilkunastu centymetrów do nawet ponad 1 metra. Zróżnicowany jest też kolor i forma blaszek liściowych - od niemal niebieskich, poprzez białe, żółte i kremowe paskowania, po złotawe, a nawet białe liście (takie ma odmiana White Feather, trzeba jednak wiedzieć, że białe fun-

kie są tak wybarwione tylko wiosną, w ciągu sezonu zieleńią). Dodatkowo liście funkii mogą być faliste, pomarszczone lub gładkie (choć i takie są mocno żebrowane). Niektóre odmiany tworzą też ładne kwiaty. Wyrastają one na gładkich łodygach (tzw. głąbikach) spomiędzy liści, a mają kształt wydłużonych dzwonków. Najczęściej są jasnołiliowe, białe, różowe, niektóre przyjemnie pachną.

Funkie najłatwiej rozmnaża się przez podział. Rozrośniętą kępę należy wykopać, podzielić na mniejsze, z pąkami liściowymi. Najlepiej robić to wiosną, gdy rośliny zaczynają wschodzić, ale można to też zrobić jesienią.

„Królowa cienia”

Funkie są łatwe w uprawie, ale nie w każdych warunkach urosną. Przede wszystkim trzeba im zapewnić żyzną, próchniczą i przepuszczalną ziemię. Doskonale sprawdzi się dodatek kompostu lub ziemi liściowej. Funkia lubi stanowiska, które nie są mocno nasłonecznione. Nazywa się je „królowymi cienia”, choć w rzeczywistości ich preferencje są zróżnicowane i wiążą się z kolorem liści. Jednak żadna nie znieśnie palącego słońca. Najbardziej zacienionych miejsc potrzebują hosty o niebieskawych liściach, w cieniu trzeba sadzić także białe i kremowe odmiany (są wrażliwe na poparzenie przez słońce). Natomiast funkie o różnokolorowych wzorach na liściach potrzebują jaśniejszych miejsc, żeby się dobrze wybarwić.

Pamiętaj o podlewaniu

Ponadto trzeba pamiętać, że funkie lubią wilgotną ziemię! Dlatego, jeśli dłużej nie pada, trzeba je podlewać. W cieniu ziemia wprawdzie przesyca wolniej, ale w końcu i tak to robi. A w suchym podłożu funkie nie będą rosły. Warto też zwrócić uwagę na to, że rośliny o dużych liściach tracą przez nie więcej wody, a jednocześnie działają jak parasol osłaniający podłoże przed deszczem. Dlatego okazałe kępy host trzeba podlewać obficie i jak najbliżej podłoża.

Co posadzić w sąsiedztwie?

Funkie pięknie wyglądają w towarzystwie żurawek, brunner, niezapominajek, paproci, tawulek. Ładnie też wyglądają z serduszkami i dobrze wypełniają miejsce po nich, gdy zaschną latem. Z roślin jednorocznych funkie warto sadzić, np. z kolorowymi niecierpkami.

Jak zimują funkie?

Hosty starszych i mniej wyszukanych odmian są w pełni odporne na mróz, natomiast o bardziej ozdobne i delikatne warto zadbać. Miejsce, gdzie rosną, można wyściółkować gałązkami iglaków. Jeśli hosty rosną pod drzewami liściastymi, możemy po prostu pozostawić na nich opadłe liście. Warto wiedzieć, że funkie nie spieszą się z wyrastaniem po zimie, dlatego nie martwmy się, jeśli wczesną wiosną nie zauważymy ich liści. Najczęściej „ruszają” około kwietnia.

Liście host lepiej ścinać przed zimą - robi się to, gdy

całkiem pożółkną lub zwarzy je mróz. Pozostawianie ich sprzyja rozwojowi niektórych chorób tych roślin.

Jadalne liście

Warto też wiedzieć, że funkie mają jadalne liście. Najsmaczniejsze są młode, które można jeść jak szpinak,

po zblanszowaniu, a nawet używać do zawijania farszu, na wzór gołąbków. Starsze tracą smak, jedność i są tykowane. Teoretycznie jadalne są wszystkie, jednak w przypadku bardziej ozdobnych odmian, lepiej zachować pewną ostrożność - nie wszystkie muszą mieć dobry smak. Po-

nadto, jeśli kupiliśmy je jako rośliny ozdobne, to mogły być uprawiane z zastosowaniem środków ochrony roślin, które nie są przeznaczone do spożycia. Jeśli chcemy spróbować liści funkii, poczekajmy, aż zdomowią się w naszym ogrodzie (oczywiście sami też nie stosujmy do nich „chemii”).



Funkie mają też ładne kwiaty, u niektórych odmian pachnące.

Pieczyno rzemieślnicze nie powstaje w pośpiechu. Wymaga też wiedzy

Oliwier i Izabella: - Wszystko zaczęło się w momencie rozpoczęcia szkoły średniej. Nasz nauczyciel, pan Mariusz, tak fajnie wypiekał chlebki, że sami się tym zainteresowaliśmy.



Izabella Mogielska i Oliwier Rączka z nauczycielem Mariuszem Bezakiem

FOT. DAWID EJKASIK

Paula Goszczyńska

Pieczyno rzemieślnicze wymaga czasu, cierpliwości i wiedzy. Zakwas dojrzewa godzinami, a nawet dniami, zanim stanie się podstawą bochenka o głębokim smaku i aromacie. Rozmawiamy o tym z Oliwierzem Rączką i Izabellą Mogielską, którzy zajęli pierwsze i drugie miejsce w Polsce w konkursie Master Baker. Ich dopracowane w każdym szczególe pieczywo wywarło na jury ogromne wrażenie. Nam zdradzili przepisy.

Finał Master Baker odbył się w dniach 19-21 marca podczas Targów Polskich Win i Winnic WINO, na terenie Międzynarodowych Targów Poznańskich. Zadaniem finalistów było zaaranżowanie swojego stanowiska pracy w piekarni konkursowej, przygotowanie odpowiednich wypieków i zaprezentowanie swojej pracy jury. Oliwier Rączka i Izabella Mogielska z Zespołu Szkół Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Kielcach stanęli na podium. Oliwier zajął pierwsze miejsce, a Izabella drugie.

Skąd w tak młodych ludziach wzięła się pasja do wypieku chleba? - Wszystko zaczęło się w momencie rozpoczęcia szkoły średniej. Nasz nauczyciel, pan Mariusz, tak fajnie wypiekał chlebki, że sami się tym zainteresowaliśmy. Pod jego

skrzydłami rozwinęliśmy swoje umiejętności - mówią Oliwier i Izabella. - Sam konkurs był okazją do wypromowania naszej szkoły, ale też zdobycia nowych umiejętności - dodają.

Zarówno Izabella, jak i Oliwier chcieliby w przyszłości otworzyć własną piekarnię, najlepiej w dużym polskim mieście.

Jak wyglądała konkursowa rywalizacja? - Naszym zadaniem było wypiecenie dwóch rodzajów chleba - mieszanego i żytniego i dodatkowo 30 bułek o trzech różnych kształtach - mówi Oliwier. - Zaczęliśmy się intensywnie przygotowywać oraz raz jak tylko dowiedzieliśmy się, że zakwalifikowaliśmy się do konkursu. Ja z chlebem jednak mam już dłuższą styczność, bo od dwóch lat działam w tym temacie - powiedziała Izabella. - Ja wypiekałam chleb od trzech lat amatorsko tu w szkole, a przygotowywałam się do konkursu mniej więcej przez miesiąc - dodał Oliwier.

Uczniowie z pomocą nauczyciela Mariusza Bezaka opracowali swoje przepisy i trzeba przyznać, że robią one wrażenie. Oliwier przygotował chleb litewski 100 procent żytni. - Jest on bardzo smaczny dzięki dodatkowi kminku. Do wypieku zastosowałam własny zaczątek żytni, co podbiło kwasowość. Zamiast cukru dodałam do niego melasy dla głębszego koloru i smaku. Drugim wypiekiem był

chleb mieszany - 50 procent świeżo mielonej trispy (pradawnego zboża) i mąka pszenna typ 500. W tym chlebie znalazł się też kardamon i oczywiście mój zaczatek żytni. Ostatnim elementem były bułeczki bursztynki z pastą bursztynową i syropem z pinii - opisuje Oliwier.

Izabella zaprezentowała jury wiejski chleb żytni. - Znajduje się w nim 90 procent żyta, 10 procent krzycy oraz kefir. Ziarna zostały świeżo zmielone. Dodałam także melasę i kminek dla podbicia smaku. Również pracowałam na własnym zaczątku żytnim. Kwasowość regulowałam kwasem bio. Drugim wypiekiem był chlebek mieszany ze świeżo mielonego orkisz, trispy i żyta. Dodałam do niego siodu litewskiego dla koloru i smaku, a także kolendrę.

Dzięki niej chlebek jest inny niż wszystkie. Trzecim wyzwaniem były bułeczki nocne. Przed konkursem przygotowałam ciasto, które leżało przez 20 godzin w lodówce. Bułeczki składają się z trispy i mąki typu 500, melasy, masła oraz kardamonu - informuje Izabella.

Obydwoje przyznają, że chleb żytni nie jest łatwy do wykonania. - Łatwo go zepsuć. Dopracowanie receptury zajmuje tygodnie, jak nie miesiące. Jednak, gdy już nabierze się wprawy, to właściwie każdy egzemplarz wychodzi jak trzeba - podkreślają uczniowie.

Dumy ze swoich podopiecznych nie kryje nauczyciel. - To duża sprawa, można powiedzieć - spektakularna. Rzadko się zdarza, by z jednej szkoły na podium stanęły dwie osoby. Jest mi też bardzo miło, że wiedzę i zdolności, które posiadam, mam komu przekazać. Zwłaszcza, że nie mamy kierunku typowo piekarniczego. Pracuję z nimi już czwarty rok, sami wykazali duże zainteresowanie wypiekami. Ja tylko wykorzystałem ich potencjał. I mamy sukces - podsumowuje Mariusz Bezak.

Chleb Litewski
Składniki: Podmłoda (zaczyn): 30 g zaczątku żytniego, 250 g mąki żytniej t. 2000, 60 g siodu, 650 ml kefiru produkcji ekologicznej. Ciasto właściwe: 800 g mąki żytniej t. 720, 60 g melasy z trzcin cukrowej, 20 g soli, 200 ml wody, 100 g świeżo mielonej mąki z krzycy, obligatoryjnie zakwas bio w celu regulacji kwasowości. Zaparka: 200 g mąki żytniej t. 2000, 100 g świeżo mielonej mąki z krzycy, 650 ml wody, 12 g kminku.

Zaparka: Mąkę z kminkiem zaparzyć wrzątkiem. Dokładnie wymieszać. Ostudzić. Podmłoda: zmielić ziarno w młynku, wymieszać i pozostawić w warunkach chłodniczych ok. 10 h. Następnie podmłode ogrzać

do temperatury pokojowej dodać wodę, zaparkę, sól, cukier, kminek, siodu. Wymieszać, następnie dodać sypkie składniki. Ciasto wyrabiać w robocie planetarnym przez 10-15 minut. Gotowe ciasto zostawiać do wyrośnięcia.

Delikatnie odgazować. Formować chleb pozostawić do wyrośnięcia. Piec chleb w piecu w temp. 230 stopni przez 10 minut i 200 stopni przez 35-45 minut.

Bursztynki
Podmłoda: 450 ml wody, 450 ml kefiru ekologicznego, 3 g drożdży, 1 kg świeżo mielonej trispy, 1 łyżeczka melasy. Ciasto właściwe: 1,2 kg mąki t. 500, 3 żółtka, 200 ml wody, 3 łyżeczki soli, 50 g masła, 1 łyżeczka pasty bursztynowej, 50 ml syropu z pinii/sosnowy.

Podmłoda: zmielić ziarno, wymieszać i pozostawić w warunkach chłodniczych ok. 10 h. Ciasto właściwe: podmłode ogrzać do temperatury pokojowej dodać wodę, sól, melasę, żółtka, pastę bursztynową, syrop z pinii. Wymieszać, następnie dodać sypkie składniki ciasto wyrabiać na małych obrotach w robocie planetarnym przez 10-15 minut.

Pod koniec wyrabiania dodać masło. Gotowe ciasto przełożyć do blaszki, złożyć i na 7 minut w 35 stopniach. Powtórzyć 3 razy. Delikatnie odgazować i od-

stawić w ciepłe miejsce. Formować bułki i pozostawić do wyrośnięcia. Pod koniec posmarować glazurą i posypać makiem. Piec w temp. 210 stopni przez 3-5 minut, a następnie 190 stopni przez 15 min.

Chleb wiejski mieszany z ziemniakami
Składniki: podmłoda: 500 g mąki świeżo mielonej z trispy, 800 ml wody, 400 g zaczątku, 150 g zakwasu bio, 2 łyżki miodu gryczanego lub melasy, 3 łyżki siodu litewskiego. Ciasto właściwe: 400 g ugotowanych ziemniaków, 1 l wody, 800 g mąki żytniej t. 720, 700 g mąki orkiszowej t. 650, 4 łyżeczki soli, 1 łyżeczka kolendry.

Obrać ziemniaki i ugotować. Schodzić i przepuścić przez praskę. Podmłoda: zmielić ziarno, wymieszać i pozostawić w warunkach chłodniczych ok. 10 h. Ciasto właściwe: podmłode ogrzać do temperatury pokojowej dodać wodę, sól i cukier, ziemniaki. Wymieszać, a następnie dodać sypkie składniki. Ciasto wyrabiać na wolnych obrotach w robocie planetarnym przez 10-15 minut.

Sporządzone ciasto pozostawić do wyrośnięcia, następnie delikatnie odgazować. Formować chleb i pozostawić do wyrośnięcia. Piec chleb w piecu w temp. 230 stopni przez 10 minut i 200 stopni przez 35-45 minut.



Chleb mieszany z ziemniakami

FOT. ARCHIWUM



Chleb Litewski

FOT. ARCHIWUM



Bursztynki

FOT. ARCHIWUM

SŁOWNIK: FRANDOLA, LORI, OIROK, RACEMAI, IWER,
FOOT WIKIMEDIA COMMONS

ROZWIĄZANIE: DOBRO I ZŁO ZAWSZE ZE SOBĄ GRANICZĄ.

Agent wywiadu bogom nocy równy

Pisarz, przemysłnik i agent wywiadu Sergiusz Piasecki nade wszystko ukochał wolność. Dlatego nie mógł być piewcą sowieckiej utopii, z którą walczył przez całe życie.

Wiesław Pierzchała

Wydawało się, że o autorze satyrycznych „Zapisków oficera Armii Czerwonej” napisano już wszystko.

Nic bardziej mylnego, czego przykładem jest książka „Tropami Wielkiej Niedźwiedzicy. Z nowych badań nad życiem i dziełem Sergiusza Piaseckiego” wydana przez LTW. Zawiera artykuły, których autorzy dzielą się czytelnikami odkryciami i ustaleniami.

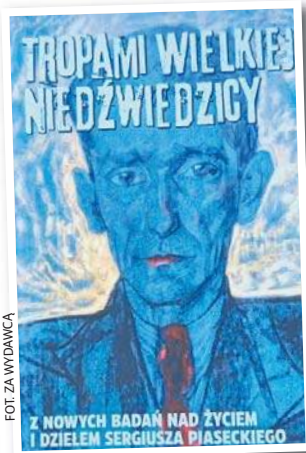
Dzięki temu możemy się dowiedzieć m.in. o tym, jak wyglądała służba Piaseckiego w polskim wywiadzie, którą po latach przełożył na język literacki w powieściach „Piąty etap” i „Bogom nocy równi”. Wszystko zaczęło się od wyzwolenia Mińska Litewskiego spod okupacji bolszewickiej w końcu 1919 roku, kiedy młody Sergiusz zaciągnął się do formacji białoruskich w Wojsku Polskim.

Finałem zmagania z Armią Czerwoną był udział w bitwie warszawskiej, która rozstrzygnęła losy wojny.

Po jej zakończeniu Piaseckiego skierowano do cywila. I tak było do jesieni 1922 roku, kiedy został agentem wywiadu polskiego o pseudonimie „Biały”. Były to gorące czasy, gdy Moskwa wysyłała na Kresy dywersantów i sabotażyстів, aby sparaliżować sytuację w Polsce. Stąd u naszych strategów potrzeba wiedzy, co dzieje się za kordonem, czyli po drugiej stronie granicy polsko-radzieckiej.

Piasecki, jako były żołnierz i znawca realiów kresowych, do roli agenta nadawał się znakomicie. Jednym z jego pierwszych zadań było dotarcie do pewnego oficera Armii Czerwonej w Bobrujsku i przejęcie od niego cennych materiałów wywiadowczych. Misja „Białego” zakończyła się umiarkowanym sukcesem, bowiem nie udało mu się pozyskać wszystkich potrzebnych informacji.

Wkrótce przyszedł autor „Kochanka Wielkiej Niedźwiedzicy” na misję szpiegowską wyruszył z innym agentem, Antonim Niewiarowiczem. Celem ich wyprawy było utworzenie siatki wywiadowczej w rejonie Shucka, Bobrujska i Mińska Li-



tewskiego. Finał misji był mocno zaskakujący. Po powrocie obu wywiadowców pochwyciła polska policja, która zarzuciła im napad na dwóch mężczyzn oraz kradzież pięciu rubli w złocie i dwóch worków z cenną zawartością.

Finał afery był taki, że Niewiarowicz wyszedł za kaucją, zaś Piasecki spędził za kratami 20 miesięcy, zanim sprawa się wyjaśniła i został uniewinniony.

Opuścił więzienie i... wkrótce do niego wrócił, bowiem wziął udział w napadzie rabunkowym z bronią w rękę na pasażerów kolejki konnej. Doszło do niego 22 sierpnia 1926 roku w rejonie Wasiliszek, czyli rodzinnych stron Czesława Niemena.

Tym razem sprawa była wręcz gardłowa. Piasecki został skazany na karę śmierci zamienioną - z uwagi na zasługi dla wywiadu polskiego - na 15 lat więzienia. Trafił do Świętego Krzyża, najcięższego więzienia w II RP, w którym przeszedł pamiętną przemianę. To tam umarł przestępca i narodził się sławny pisarz.



Sergiusz Piasecki przebojem wdarł się na literacki Parnas.

Najlepsza pora na picie kawy. Czy picie kawy na czczo jest zdrowe? Co dzieje się w ciele, gdy pijesz kawę na pusty żołądek?

Polska Press

Wypicie kawy pierwsze dwie-trzy minuty po przebudzeniu wydaje się idealnym scenariuszem. Niestety, nasz organizm widzi to inaczej.

Wzrost kortyzolu - tuż po przebudzeniu ciała naturalnie produkuje wysoki poziom hormonu stresu. Kawa na czczo może dodatkowo „przepalić” ten wzrost, powodując rozdrażnienie i szybkie opadnięcie sił w ciągu dnia.

Podrażnienie błony śluzowej żołądka - kawa stymuluje wydzielanie kwasu solnego, co u niektórych osób powoduje pieczenie, zgagę, nudności lub nasilenie objawów refluksu.

Skoki cukru we krwi - kofeina może zwiększać insulinooporność w momencie wypicia, co na czczo niektórym osobom daje efekt nagłego „tapnięcia” energii.

Większe uczucie niepokoju lub „telepania” - brak jedzenia wzmacnia działanie kofeiny.

Dla osób z refluksiem, wrzawką czy kołataniem - jedzenie amortyzuje działanie kofeiny.

cukru lub tendencją do lęku i kołatania serca. Kawę na czczo mogą pić osoby o szybkim metabolizmie, niewrażliwych na kofeinę, które nie mają problemów gastrycznych.

Większość dietetyków i gastroenterologów wskazuje, że najzdrowszym momentem na kawę jest wypicie jej po śniadaniu. Argumenty są proste:

Mniejsze skoki kortyzolu - poranny hormon stresu powoli opada, a kawa działa harmonijnie.

Żołądek jest chroniony - pokarm osłania śluzówkę, dzięki czemu kawa nie podrażnia.

Energia jest stabilniejsza - kofeina wolniej się wchłania, nie daje gwałtownych skoków i spadków.

Lepsze wchłanianie składników odżywczych - kawa ogranicza absorpcję żelaza i niektórych mikroelementów, więc wypicie jej po posiłku zmniejsza ten efekt.

Mniejszy niepokój, drżenie rąk czy kołatanie - jedzenie amortyzuje działanie kofeiny.

To właśnie dlatego tak wiele osób po porannej kawie po śniadaniu czuje stabilne pobudzenie, bez „zjazdu” energii po godzinie.

Naukowcy podpowiadają, że najlepszy czas na kawę to 9:30-11:30, kiedy poziom kortyzolu naturalnie spada, a ciało lepiej reaguje na kofeinę. Unikaj picia kawy tuż po przebudzeniu - z powodu naturalnego piku kortyzolu, a także po godzinie 15-16, ponieważ może zaburzyć sen, zwłaszcza u osób wrażliwych.

To, jaką kawę wybierzesz, ma duże znaczenie.

Kawa parzona w filtrze - najzdrowsza pod względem wpływu na układ krążenia - filtr zatrzymuje diterpeny podnoszące cholesterol.

Espresso - bogate w antyoksydanty, szybko działa, ma krótszy kontakt z żołądkiem.

Cold brew - łagodniejsze dla żołądka, ma niższą kwasowość.

Kawa z mlekiem - może zmniejszać podrażnienia żołądka, jest dobra opcja dla osób wrażliwych.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE, 453-166-302

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

Hydraulik i czyszczenie kanalizacji, 511-333-094

Zdrowie

INTERNA

WIZYTY domowe, 695-412-061

STOMATOLOGIA

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

REKLAMA

0011457249

Nekrologi i kondolencje zlećisz

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

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

lub przez internetowe biuro ibo.polskapress.pl

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

Kanadyjczycy pocieszają Włochów

Kanadyjska federacja piłkarska zaproponowała fanom reprezentacji Włoch, której zabraknie w tegorocznym mundialu, akcję wymiany koszulek.

Jan Hofman

W Toronto stały kolejki, by wymienić trykot „Squadra Azzurra” na strój współgospodarzy mistrzostw świata.

Pomysł kanadyjskiej federacji, jednego ze współgospodarzy turnieju, cieszył się sporą popularnością, a zdjęcia zamieszczone na platformach społecznościowych wskazują, że kibice stali w kolejkach.

Zasada była prosta - oddajesz niebieską bądź białą koszulkę włoskiej drużyny narodowej, a w zamian możesz otrzymać czerwony kostium

Kanady, by łatwiej było ci wspierać tę drużynę w mundialu. Akcję przeprowadzono w Toronto, w dzielnicy zwanej „Małe Włochy”.

- Piłka nożna w Kanadzie została zbudowana przez pokolenia zawodników i kibiców, w tym Kanadyjczyków włoskiego pochodzenia, którzy pomogli podtrzymać pasję do tej dyscypliny sportu - powiedział Paulo Senra, menedżer ds. komunikacji w Canada Soccer.

- Chcemy, aby każdy Kanadyjczyk - niezależnie od swoich historycznych przekonań i pochodzenia - dołączył do inicjatywy wspierania na-

szej reprezentacji - dodał Senra, cytowany w komunikacie federacji.

Według spisu powszechnego z 2021 roku w Kanadzie żyje półtora miliona ludzi pochodzenia włoskiego, co stanowi 4,3 proc. całej populacji. 80 proc. z nich mieszka w Ontario, którego stolicą jest Toronto, i Quebecu.

Italia - czterokrotny mistrz globu - po raz trzeci nie awansowała do MŚ. Odpadła, przegrywając decydujący mecz barażowy w rzutach karnych z Bośnią i Hercegowiną, która trafiła do grupy ze Szwajcarią, Katarzem i... Kanadą.



Tak po awansie cieszyli się piłkarze Bośni i Hercegowiny.

FOT. PAP/EPH/HAZIM ALJOVIC

Po tym mecz włoska prasa była zgodna - To była Apokalipsa, zostały tylko łyż i czas na rozliczenia.

Gabriele Gravina, prezes Włoskiej Federacji Piłkarskiej (FIGC), zrezygnował sam ze stanowiska. O tę dymisję apelował włoski minister sportu Andrea Abodi.

Pracę stracił także trener Gennaro Gattuso. Na oficjalnej stronie internetowej Włoskiej Federacji Piłkarskiej (FIGC) poinformowano, że kontrakt selekcjonera został obustronnie rozwiązany.

Piłkarskie MŚ w USA, Kanadzie i Meksyku rozpoczną się 11 czerwca.



Gabriele Gravina, były już prezes Włoskiej Federacji Piłkarskiej

FOT. PAP/EPH/AUDIO GIOVANNINI

„Liga wsadów” i mistrzostwo świata

Jan Hofman

Słynny koszykarz NBA Shaquille O'Neal nosi się z zamiarem zorganizowania „ligi wsadów”.

Triumfator zmagania z udziałem 24 zawodników otrzyma w nagrodę tytuł mistrza świata oraz 500 tysięcy dolarów.

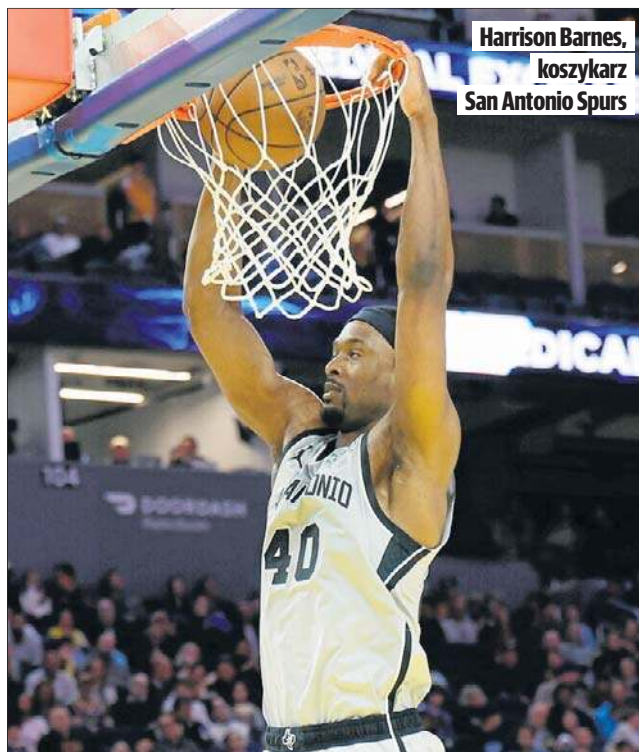
Wsady należą do najbardziej efektownych elementów gry w koszykówkę. Podczas wsadu piłka nie jest rzucona do kosza, ale wkładana jedną lub dwiema rękami, a taka udana akcja zawsze wywołuje euforię na trybunach.

Ustalona renowa w koszykarskim świecie ma konkurs wsadów podczas imprezy All-Star Weekend.

W „lidze wsadów” ma wystąpić 24 koszykarzy, którzy będą rywalizować w grupach, a najlepsi z nich awansują do finału.

- Triumfator ligi otrzyma tytuł mistrza świata i zgarnie pół miliona dolarów. Ci koszykarze to innowatorzy, a kanał Dunkman TV da im globalną platformę, ale i stworzy prawdziwą konkurencję, co może pomóc w zbudowaniu kariery. Będą robić to, co kochają - powiedział 54-letni O'Neal.

Amerikanin występował na parkietach NBA na pozycji środkowego w latach 1992-2011 i cztery razy zdobył mistrzostwo ligi, trzykrotnie z Los Angeles Lakers oraz raz z Miami Heat. W bogatej kolekcji trofeów ma także złoty medal igrzysk olimpijskich w Atlancie w 1996 roku oraz tytuł mistrza świata wywalczony dwa lata wcześniej w Kanadzie. Szacuje się, że w całej karierze zaliczył ok. cztery tysiące wsadów, z których słynął i które były jego znakiem rozpoznawczym.



Harrison Barnes, koszykarz San Antonio Spurs

FOT. PAP/EPH/JOHN MABANGLO

Teraz Belg chce odpocząć

Jan Hofman

Belgijski kolarz Remco Evenepoel, po zajęciu trzeciego miejsca w niedzielnym Dookoła Flandrii, postawił zrezygnować ze startu w innym wyścigu po bruku, Paryż-Roubaix.

Wyścig odbędzie się w niedzielę.

- Remco nadal będzie skupiał się na klasykach ardeńskich, zgodnie z planem - powiedział rzecznik jego zespołu, Red Bull-Bora-Hansgrohe, belgijskiej stacji telewizyjnej Sporza.

W Niedzielę Wielkanocną największe kolarskie gwiazdy Słoweniec Tadej Pogacar, Holender Mathieu van der Poel oraz Evenepoel pierwszy raz wspólnie stanęli na starcie 110. edycji wyścigu Dookoła Flandrii i w takiej właśnie kolejności mijali metę na czele stawki.

Kolejnymi w kalendarzu World Tour wyścigami jedno-

dniowymi będą Amstel Gold Race (19 kwietnia), Strzała Walońska (22 kwietnia) i Liege-Bastogne-Liege (26 kwietnia) w Ardenach.



Remco Evenepoel

FOT. PAP/EPH/OLIVIER MATHYS

Najstęynniejsi bokserscy bliźniacy

Takich dwóch jak nas trzech to nie ma ani jednego - pasowało do nich jak ulał. Grzegorz i Paweł Skrzeczowie na zawsze zapisali się w annałach światowego boksu amatorskiego, a także polskiego życia towarzyskiego.

Jacek Kmiecik

Paweł Skrzecz, ur. 25 sierpnia 1957 roku w Warszawie. Pięściarz, medalista igrzysk olimpijskich, mistrzostw Europy i świata Grzegorz Skrzecz, ur. 25 sierpnia 1957 roku w Warszawie. Zm. 15 lutego 2023 r. w Warszawie, pięściarz, medalista mistrzostw świata, aktor.

Bliźniacy Grzegorz i Paweł Skrzeczowie razem ze starszym bratem Markiem od wczesnych lat musieli pracować fizycznie, by pomóc samotnej matce w prowadzeniu domu, ojciec wyprowadził się bowiem do innej kobiety, gdy mieli siedem lat.

Przyszli na świat w 1957 roku. Wychowywali się na warszawskim Żeraniu. Ciężko pracująca matka nie miała czasu, by zająć się synami. Swoją posturą wzbudzali respekt, a rówieśników przerażali o dwie głowy. Dzięki krzepie, którą zyskali przy robotach domowych, rządzi w dzielnicy. Byli chuliganami i lubili się bić. Sport uratował im życie. Ich pierwszy trener Wieńczysław Kosinow zastąpił im ojca, choć nazywali go „Dziadkiem”, i wziął w karby.

Boks, do którego trafili, dosyć późno stał się ich żywiołem. Ale szybko nadrobili zaległości i zaczęli dominować na krajowych ringach. Przez całą karierę reprezentowali Gwardię Warszawa.

Trenerzy przygotowali ich do dwóch różnych kategorii, bo obiecali mamie, że nie będą walczyć przeciw sobie. Paweł boksował w półciężkiej do 81 kilogramów, a nieco większy i młodszy o 45 minut Grzegorz walczył w ciężkiej powyżej 81 kg.

- Dopiero w 1975 roku, kiedy zdobyłem mistrzostwo Spartakiady Młodzieży, zrozumiałem, że coś z tego mojego trenowania boks może być - wspominał Paweł Skrzecz.

Szybko zostali najlepszymi zawodnikami w Polsce w swoich kategoriach, co potwierdzili tytułami mistrzów Polski w 1979 roku. W tym samym roku Paweł został brązowym medalistą mistrzostw Europy w Kolonii.

W roku 1980 roku wystąpili na igrzyskach olimpijskich w Moskwie. Paweł dotarł do finału, pokonując po porywającym pojedynku Kubańczyka Ricardo Rojasa 3:2. Zdobył srebro po porażce ze Slobodanem

Kacarem z Jugosławii. Grzesiek w ćwierćfinale został znokautowany przez legendarnego Kubańczyka Teofilo Stevenson.

Na mistrzostwach świata 1982 w Monachium Grzegorz wywalczył brązowy medal. Paweł zaszedł wyżej, ale znowu nie udało mu się zgnać złota.

Rok później na mistrzostwach Europy w Warnie Grzegorz ponownie stanął na najniższym stopniu podium, a Paweł na średnim. Liczyli na olimpijskie medale w Los Angeles 1984, ale choć byli gotowi, na igrzyska nie pojechali, bo Polska, jak inne demokracje, zbojkotowała olimpiadę w USA w rewanżu za sabotaż Moskwy przez Zachód cztery lata wcześniej.

Na krajowym podwórku triumfowali razem 9 razy. Tutaj lepszy był większy bliźniak: Grzegorz wywalczył pięć tytułów, a Paweł cztery.

Po zejściu z ringu ich drogi się rozeszły. Każdy wybrał inną ścieżkę, ale pozostali przy swoim ukochanym pięściarstwie. Paweł pracował w Akademii Walki swojego syna Sebastiana, gdzie prowadził uczniowski klub sportowy i jako dziadek zajmował się trójką wnuków, a dorywczo komentował, jako ekspert telewizyjny, walki bokserskie.

Grzegorz odszedł od sportu i otworzył agencję security, ochraniającą między innymi piłkarską reprezentację Polski czy ważne osobistości, a nawet koronowane głowy. Miał dryg do aktorstwa i zagrał w filmach Olafa Lubaszenki: „Sztos”, „Poranek kojota” i „Chłopaki nie płaczą” oraz serialach „Miodowe lata”, „Pierwsza miłość” czy „Ojciec Mateusz”.

Bliźniacy, jak to często w rodzinie bywa, poróżnili się o pieniądze i przez ponad dwie dekady ze sobą nie rozmawiali, nie spotykali się nawet na rodzinnej Wigilii, co najbardziej przeżywała ich matka. W końcu po 22 latach w 2018 roku pogodzili się, gdy Grzegorz wrócił do sportu i zaczął prowadzić zajęcia pięściarskie z dziećmi w Legionowie i na Białogórze. Cztery lata później usnął w fotelu - na zawsze.

- Mimo że w wielu przypadkach się nie zgadzaliśmy, przeżyłem olbrzymią traumę. Nie mogłem pogodzić się z tą śmiercią - wyznał Paweł.



Pięściarstwo było ich pasją. Choć trafili do niego dość późno, szybko nadrobili zaległości i zaczęli dominować na krajowych ringach.

Z życia celebrytów

Roksana Węgiel



ROXIE W „BŁĘKICIE” NA LATO

Redakcja Telemagazynu

Roxie Węgiel i Kevin Mglej są razem od lat. Teraz szykują się do ważnego wydarzenia w ich życiu, o czym niedawno poinformowali media. Fani będą wniebowzięci.

Roxie Węgiel znalazła szczęście u boku Kevin Mgleja, który w tym roku będzie świętować 30. urodziny. Piosenkarka jest młodsza od swojego ukochanego o ponad osiem lat, nie przeszkadza im to jednak stworzyć szczę-

śliwej relacji, która zaprowadziła zakochanych przed ołtarz.

Na co dzień zakochani nie nudzą się ze sobą. Nie tylko wspólnie pracują, ale także razem ćwiczą, o czym Roxie opowiedziała Telemagazynowi. Przyznała, że lubi to robić razem z mężem, drzemie w niej bowiem dusza sportowca.

- No ja mam od jakiegoś czasu takie żywieniowe pewne obostrzenia. Odkąd mam cukrzycę, to jednak ten zdrowy tryb życia, mam wrażenie, że zdominował naszą dietę, ale też dużo ćwiczymy [z Kevinem Mglejem - przyp. red.].

Tak naprawdę regularnie chodzimy na siłownię, lubimy trenować. Też nie ukrywam, że mam taką duszę sportowca i bardzo lubię sport - mówi gwiazda piosenki. - Jak byłam młodsza, to trenowałam judo, Kevin zresztą też, więc mamy jakiś taki pierwiastek sportowców. Uwielbiam trenować, lubię chodzić na pilates, siłownię i to robię.

W minione święta wielkanocne Roxie, podobnie jak mnóstwo innych osób w Polsce, miała okazję nieco zwolnić. Razem z mężem wybrała się na święcenie pokarmów przed uroczy-

stym śniadaniem. Potem zafundowała sobie sesję w białej mini, a komentarze wręcz zapłonały od komplementów.

Wygląda na to, że piosenkarka ładuje akumulatory do dalszego działania. Okazuje się bowiem, że wkrótce wspólne dziecko jej i męża ujrzy światło dzienne. Mowa oczywiście o płycie „Błękit”, której premiera zbliża się wielkimi krokami.

Nowa płyta Roxie Węgiel trafi do słuchaczy 19 czerwca, o czym artystka poinformowała przy okazji ESKA Odwołuje Zimę.