

ŁÓDŹ
JAKĄ PAMIĘTAMY

CZYM ŻYLIŚMY W PRL?

WIZYTA PAPIEŻA. WŁADZE ROBIŁY PROBLEMY

STR. 4-5



EXPRESS

ilustrowany



***CENI INTELIGENCJĘ,
NIE WYMIARŹ***

• Karolina Szostak wypracowała sobie pozycję jednej z czołowych gwiazd Polsatu STR. 16

Fotopułapka na cmentarzu przy ul. Zakładowej.

ZŁODZIEJU
ZOSTAŁA ZAINSTALOWANA
FOTOPUŁAPKA
WSZYSTKIE ZDJĘCIA ZOSTANĄ
PRZEKAZANE DO NAJBLIŻSZEGO
KOMISARIATU POLICJI

**JAK ZABEZPIECZYĆ WIAZANKI
I ZNICZE NA DZIEŃ 1 LIŚTOPADA**

CMENTARZE I ZŁODZIEJE

Sposobów jest sporo - oznaczanie markerem, posypywanie piaskiem, mocowanie do nagrobków, a nawet zalewanie sztucznych kwiatów gipsem i fotopułapka... STR. 3



**WIRUSY KŁADĄ NAS
DO ŁÓŻEK.**

COVID, GRYPA, RSV... STR. 3

ROŚLINY



**„ZŁOTE KWIATY”
NIE TYLKO NA
CMENTARZE STR. 10**



**HUBERT URBAŃSKI
I MILIONERZY STR. 8**



EXPRESSOWO

PASAŻ ŁÓDZKI 25. urodziny oraz finał loterii

● W sobotę Pasaż Łódzki (al. Jana Pawła II 30) świętuje swoje 25. urodziny. Z tej okazji odbędzie się duża impreza dla klientów i finał urodzinowej loterii z losowaniem zwycięzcy, który otrzyma samochód re-nault captur. Wydarzenie rozpocznie się o godz. 11, w programie są m.in. pokazy tańca, występy iluzjonisty, strefa dla dzieci z pełnym balonów domkiem Bubble House, quiz z nagrodami „Jak dobrze znasz Pasaż Łódzki?” oraz fotobudka i wielki deszcz kolorowych balonów. Podczas imprezy losowany będzie zwycięzca urodzinowej loterii Pasażu Łódzkiego. Aby wziąć w niej udział należy zrobić zakupy za min. 50 zł i zarejestrować paragon na stoisku promocyjnym i zakreślić Kołem Fortuny, aby zdobyć nagrody, a także wziąć udział w losowaniu samochodu.

(MT)

FUZJA Farma dyń na rzecz zwierząt, czyli...

● Na terenie kompleksu Fuzja (ul. Milionowa 6a, wejście również od strony ul. Tymienieckiego 3) można odwiedzać farmę dyń a przy okazji wesprzeć zwierzęta. Dekoracje z dyń, cukinii, drewna i słomy można oglądać do 7 listopada. Atrakcja czynna jest w dni robocze od godz. 12 do 19, a w sobotę i niedzielę od godz. 11 do 20. Wstęp jest za okazaniem paragonu z danego dnia z dowolnej restauracji, punktu usługowego lub sklepu w Fuzji, albo za wsparcie Fundacji Niechciane i Zapomniane gotówką do puszek lub Blikiem.

(MT)

GALERIA ŁÓDZKA Meksykańskie świętowanie

● Galeria Łódzka (al. Piłsudskiego 15/23) zaprasza w końcówce października na warsztaty związane z Meksykiem i meksykańskim stylem obchodów dnia Wszystkich Świętych. Niemal codziennie w Galerii Łódzkiej prowadzone będą warsztaty dla całych rodzin. W sobotę (25 października) odbędą się rodzinne warsztaty robienia kwiatów i soli do kąpeli z suszonymi kwiatami, będą rzuty sombrero do celu i popcorn czekoladowy oraz występy mariachi, w poniedziałek (27 października) bransoletki przyjaźni i łańcuszki do telefonów, we wtorek (28 października) wydrążanie i malowanie dyń w meksykańskim stylu, w środę (29 października) tworzenie meksykańskich kaktusów z filcu, w czwartek (30 października) kwiatowe fascynatory – meksykańskie opaski i ozdoby do włosów. Natomiast w piątek (31 października) dostępne będzie malowanie buziek w stylu meksykańskich masek Día de los Muertos. Atrakcje są bezpłatne i dostępne w godz. 11-19.

(MT)

TULIPAN Eko Targ i Pchli Targ

● Centrum handlowe Tulipan (al. Piłsudskiego 94) organizuje w sobotę Eko Targ. Stoiska z ekologicznymi produktami spożywczymi będą dostępne w godz. 9-19. Równolegle na terenie Tulipana działać będzie Pchli Targ z używaną odzieżą, zaś w godz. 12-17 Fundacja Wsparcia Psychologicznego zaprasza do odwiedzenia Pomocnego Stolika i porozmawiania przy nim ze specjalistą od zdrowia psychicznego.

(MT)

Znaleziono ją na ulicy Tarnowskiej

Ta 4-miesięczna kotka została znaleziona na ul. Tarnowskiej. 14 października trafiła do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Waży 1,7 kg. Czipa brak. Jej właściciel lub osoba, która chciałaby ją przygarnąć, może zadzwonić pod nr 42 656 78 42 lub 501 437 232.



FOT. SCHRONISKO-ŁÓDŹ.PL

Sądowy finał krwawej zbrodni przed kinem Zachęta

Wyrok w sprawie usiłowania zabójstwa zapadł w Sądzie Okręgowym w Łodzi. 15 lat po zbrodni.

Wiesław Pierzchała

Tajemnica zbrodni została wyjaśniona po wielu latach, gdy oskarżony w tej sprawie 33-letni Dariusz U. opowiedział koleldze w celi więziennej, jak mordował 57-letniego Jerzego S.

Był przekonany, że go zabił. Tymczasem pokrzywdzony został ciężko ranny, zaś bezpośrednią przyczyną śmierci stały się nie owe obrażenia, lecz niewydolność krążeniowo-oddechowa. Stąd zarzut nie zabójstwa, lecz usiłowania zabójstwa, za co Dariuszowi U., który nie przyznawał się do winy, też groziło dożywocie.

Sąd zgodził się z prokuratorem co do kary

Decyzją sądu Dariusz U. został skazany na osiem lat więzienia. Wyrok nie jest prawomocny. Przypomnijmy, że podczas mów końcowych prokurator Jarosław Bakura z Prokuratury Rejonowej Łódź-Bałuty zaznaczył, iż oskarżony będąc osadzony za różne inne przestępstwa w zakładach karnych, czterem zaufanym współwięźniom opowiedział, jak rozprawił się z Jerzym S.: najpierw go dusił, potem poderżnął mu gardło szyj-



FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA



ką od butelki, a na koniec dla zatarcia śladów połał jego ciało denaturatem.

– Wszystkie wypowiedzi oskarżonego były spójne, a nie od Sasa do Lasu. Chciałbym też zaznaczyć, że siedział on w więzieniu za różne ciężkie rozboje,

zaś obecnie też przebywa w zakładzie karnym, bo został skazany na dwa lata i osiem miesięcy za uszkodzenie ciała i wymuszenie rozbójnicze – podkreślił prokurator Bakura. I wyjaśnił, że oskarżony, dlatego chciał zabić pokrzywdzonego, gdyż ten roz-

powiadał, iż Dariusz U. molestował seksualnie swoją młodszą siostrę.

Prokurator zażądał dla Dariusza U. ośmiu lat więzienia i – jak się okazało – sąd podzielił jego zdanie, zaś broniący oskarżonego адвокат Michał Bińkowski wnioskował o uniewinnienie swego klienta uzasadniając to tym, że był to proces poszlakowy, że relacje w sprawie jego winy były ubogie w szczegóły i że łańcuch poszlak nie układa się w ciąg logiczny.

Ciało na trawie przy kinie

Do tragedii doszło w nocy z 8 na 9 lipca 2010 r. w rejonie kina Zachęta przy ul. Zgierskiej. Po krwawym incydencie ciało Jerzego S., z ranami na szyi i głowie, leżało na trawie. Tam zostało odnalezione. Śledczym z Prokuratury Rejonowej Łódź – Bałuty nie udało się ustalić, kto zadał te rany.

Dlatego śledztwo umorzono w lutym 2011 r. z powodu niewykrycia sprawcy. Wznowiono je po rewelacjach nowego świadka – Jerzego K. Zeznał on, że w celi więziennej przebywał z siedzącym za rozboje Dariuszem U., który w sekrecie ujawnił mu, że w 2010 r. zabił swego znajomego.

Temperatura w Łodzi

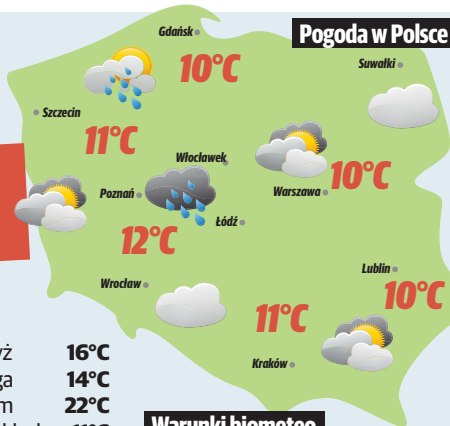
dzień **10°C**
noc **5°C**

Zachmurzenie umiarkowane, miejscami przelotny deszcz.

Dzisiaj w Europie

Ateny	22°C	Paryż	16°C
Berlin	16°C	Praga	14°C
Bruksela	16°C	Rzym	22°C
Dublin	13°C	Sztokholm	11°C
Helsinki	10°C	Wiedeń	13°C
Londyn	11°C	Wilno	10°C
Madryt	32°C	Zagrzeb	22°C

Pogoda w Polsce



Warunki biometeo



TAKIE SOBIE

Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Niedziela

dzień **10°C**
noc **4°C**

Poniedziałek

dzień **8°C**
noc **4°C**

Wtorek

dzień **7°C**
noc **5°C**

Sport Arena

COŚ DLA MIŁOŚNIKÓW ROŚLIN

W sobotę i w niedzielę na terenie Sport Areny (aleja Unii Lubelskiej 2) odbędzie się Festiwal Roślin.

To okazja do zakupy roślin doniczkowych, sadzonek oraz akcesoriów.

Ceny mają zaczynać się już od 5 złotych. Kiermasz można odwiedzać w sobotę w godz. 8-20, a w niedzielę w godz. 10-18. Wstęp jest bezpłatny.

(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 Reklam w Warszawie Filia Łódź, ul. ks. I. Skorupki 17/19, 90-532 Łódź, tel. 6659-400.

Ogłoszenia na telefon 0-800 47-28-52. Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronach ogłoszeniowych
WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o. Warszawa 02-672, ul. Domaniewska 45

Prezes Zarządu Polska Press Grupy Zenon Nowak
Prezes Makroregionu Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor sprzedaży makroregionu Anna Gałuszka
Kierownik Zespołu Sprzedaży oddział Łódź Katarzyna Michalak

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

POLSKA PRESS
GRUPA



Prenumerata z dostawą do domu: bok.prenumerata@polskapress.pl, tel. 42 715 80 68
Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych 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.

Jak zabezpieczyć wiązanke i znicz przed złodziejem?

Oznaczanie markerem, posypywanie piaskiem, mocowanie do nagrobków, a nawet zalewanie sztucznych kwiatów gipsem i fotopułapka...

Magdalena Rubaszewska

Przed Wszystkimi Świętymi uaktywniają się hieny cmentarne, kradnące wiązanki, kwiaty w doniczkach i cięte, znicze i elementy nagrobków. Jak się przed nimi bronić? Łódzianie mają swoje sposoby.

Wiele kradzieży nie jest za pewne zgłaszanych policji. Ale bywa, że złodzieja uda się przyłapać na gorącym uczynku. Jak to miało miejsce na początku października na jednej ze zgierskich nekropolii. Grasował tam 43-latek, który ścigał wiązanki kwiatów i chował je w torbie. Za-

uważyli go dwaj mężczyźni, złapali i wezwali policjantów.

Policja musiała ustalić, czy kradzież wiązanek była wykroczeniem - wartość mienia do 800 zł, czy przestępstwem - powyżej tej wartości.

- W przypadku wykroczenia sprawcy grozi grzywna, ograniczenie wolności bądź areszt. Jeśli będzie to przestępstwo, to wymiar kary wynosi od trzech miesięcy do pięciu lat pozbawienia wolności - mówi młodszy aspirant Maksymilian Jasiak z Komendy Miejskiej Policji w Łodzi.

Ale łódzianie mają swoje sposoby na przynajmniej zmi-

nimalizowanie kradzieży wiązanek czy znicza. Kwiaty zarówno sztuczne, jak i żywe można obsypać niewielką ilością piasku, ziemi, połączyć kroplami wosku, kilka liści pomalować markerem, lakierem do paznokci, spryskać farbą w sprayu. Być może dekoracja nie będzie wyglądała już tak estetycznie, ale złodziej na taką się nie pokusi, nie będzie nadawała się do sprzedaży. Znicze i lampiony również można tak oznaczyć farbą, markerem lub lakierem.

Złodziej działa szybko, by nie być zauważonym i złapanym. Do kradzieży zniechęca go więc



A może zainstalować fotopułapkę? Tak jak to zrobiono na cmentarzu przy ul. Zakładowej w Łodzi.

wszelkie utrudnienia. Na przykład przymocowanie wiązanek czy kompozycji do elementu nagrobka, np. wazonu, misy, tablicy. Kwiatowe dekoracje można przywiązać drutem, sznurkiem, dekoracyjną wstążką.

Kwiaty warto tak ukryć w wazonie, by nie dało się ich

łatwo wyciągnąć. Łodygi żywych roślin poukładać „na krzyż”, by tworzyły płataninę, a sztucznych związać, wygiąć lub zaplątać. Niektórzy wysypują ziemię, drobne kamienie do wazonów, zdarza się nawet, że gipsują bukiety ze sztucznych kwiatów.

Na cmentarzu przy ul. Zakładowej na jednym z pomników przyklejono informację ostrzegającą potencjalnego złodzieja, że w pobliżu zamontowano fotopułapkę. Nawet, jeśli jej nie ma, takie ostrzeżenie może zniechęcić cmentarną hienę.

Przybędzie sześć obwodnic miast w naszym regionie

W Łódzkiem w najbliższych czterech latach zbudowanych ma być blisko 100 km nowych obwodnic.



FOT. GDDKiA

Jacek Zemła

W najbliższych latach Łódzkie ma zyskać sześć nowych obwodnic, które mają odciążać centra miast, poprawić bezpieczeństwo i skrócić czas przejazdu na ważnych trasach krajowych.

Jak wyglądają terminy oddania nowych dróg?

Najszybciej, bo już w I kwartale 2028 r., ma powstać obwodnica Srocka koło Piotrkowa Trybunalskiego.

Obwodnice Łowicza, Wielunia, Radomska, Błaszek (pow. sieradzki) i Brzezina powinny być zbudowane do 2029 r.

Terminy zakończenia prac zależą od procedur administracyjnych, wyboru wykonawców i tempa ich pracy w terenie.

Wirusy kładą nas do łóżek. Zachorowało już więcej osób niż rok temu o tej porze

Liliana Bogusiak-Jóźwiak

U blisko 2,8 tys. mieszkańców Łódzkiego w pierwszej połowie października lekarze zdiagnozowali covid. W tym samym czasie wynikiem testu potwierdzono, że 83 chorych ma grypę, a 7 zakażonych wirusem RSV.

Od początku sezonu grypowego, od 1 września, lekarze stwierdzili 7953 zakażenia koronawirusem, 191 przypadków grypy i 17 zakażeń wirusami RSV. Wynika z tego, że zachorowań na covid jest blisko 40 razy więcej niż grypy. Dla porównania rok temu o tej porze mieliśmy zdiagnozowane nieco ponad 10 tys. przypadków zakażenia koronawirusem, 128 zakażeń wirusami grypy i 12 wirusami RSV.

- Najwięcej pacjentów na oddziałach zakaźnych z podejrzeniem zapalenia płuc mieliśmy na przełomie września i października - informuje nas prof. Anna Piekarska, lekarz chorób zakaźnych ze szpitala im. Biegańskiego. - Byli to pacjenci w wieku po-

deszym, którzy nie zaszczepili się na koronawirusa.

Jak mówią lekarze, zachorowań jest dużo. Pacjenci z infekcjami wirusowymi stanowią 80 proc. wszystkich chorych. Przebiegi zakażeń nie są

ciężkie, ale niebezpieczne dla osób z grup ryzyka. Najczęściej infekcja zaczyna się od bólu gardła i gorączki. Może zdarzyć się także, że jedynym objawem zakażenia jest gorączka lub dolegliwości ze

strony układu pokarmowego - wymioty lub biegunka. Infekcję leczy się objawowo.

Lekarze wykonują każde mu pacjentowi test, który wykrywa zakażenia trzema rodzajami wirusów: grypy, koronawirusem i RSV.

Można już przyjąć zaktualizowaną szczepionkę na covid. Szczepienie jest szczególnie zalecane osobom o obniżonej odporności, przewlekłym chorobom i otyłym.

Na szczepienie można się zapisać na trzy sposoby: w punkcie szczepień (przychodni POZ lub aptece), przez aplikację mojeIKP i na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP).

Preparat i szczepienie są bezpłatne. W Łódzkiem jest 136 aptek, w których można się zaszczepić.

W naszym regionie w poprzednim sezonie covidowym (2024/2025) na koronawirusa zaszczepiło się 33.330 osób, najczęściej byli to seniorzy w wieku 70-74 lata. Najwięcej osób zaszczepiło się w Łodzi oraz powiatach pabianickim i zgierskim.



Można już przyjąć zaktualizowaną szczepionkę na covid.

FOT. KRZYSZTOF SZYMCHAK

ŁÓDŹ JAKĄ PAMIĘTAMY

Anna Gronczewska

Gdyby dziś do Łodzi przyjechał Jan Paweł II, robiono by wszystko, aby przygotowania do tej wizyty przebiegały bez problemów. W 1987 roku było zupełnie inaczej.

Sprawę przygotowań do papieskiej wizyty zajmowały się specjalne komitety. Ze strony kościelnej był to Komitet Diecezjalny na czele którego stał ks. Adam Lepa, potem biskup pomocniczy archidiecezji łódzkiej, wtedy proboszcz parafii Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny na pl. Kościelnym w Łodzi. Natomiast od strony państwowej organizacją wizyty papieża zajmował się Sztab Koordynacyjny przy prezydencie miasta Łodzi. Jego szefem był ówczesny wiceprezydent Lech Krowiranda.

Organizacja pielgrzymki Jana Pawła II do Łodzi od samego początku napotykała na różne trudności. Nie wyrażono zgody, by papież, choćby na krótko zatrzymał się przy kościele Matki Boskiej Zwycięskiej przy ul. Łąkowej.

Komunistyczne władze miasta nie chciały też długo podać trasy jaką Jan Paweł II miał przebyć podczas pobytu w Łodzi.

- Dlatego, gdy wywiadzie dla „Dziennika Łódzkiego” podałem szczegółową informację o trasie przejazdu, została ona wycięta przez cenzurę - wspominał nieżyjący już bp Lepa w wydanej przez łódzki oddział IPN książce poświęconej wizycie Jana Pawła II w Łodzi. - To dziwne embargo było o tyle zaskakujące, że w innych miastach przygotowujących się do pielgrzymki takich zastrze-

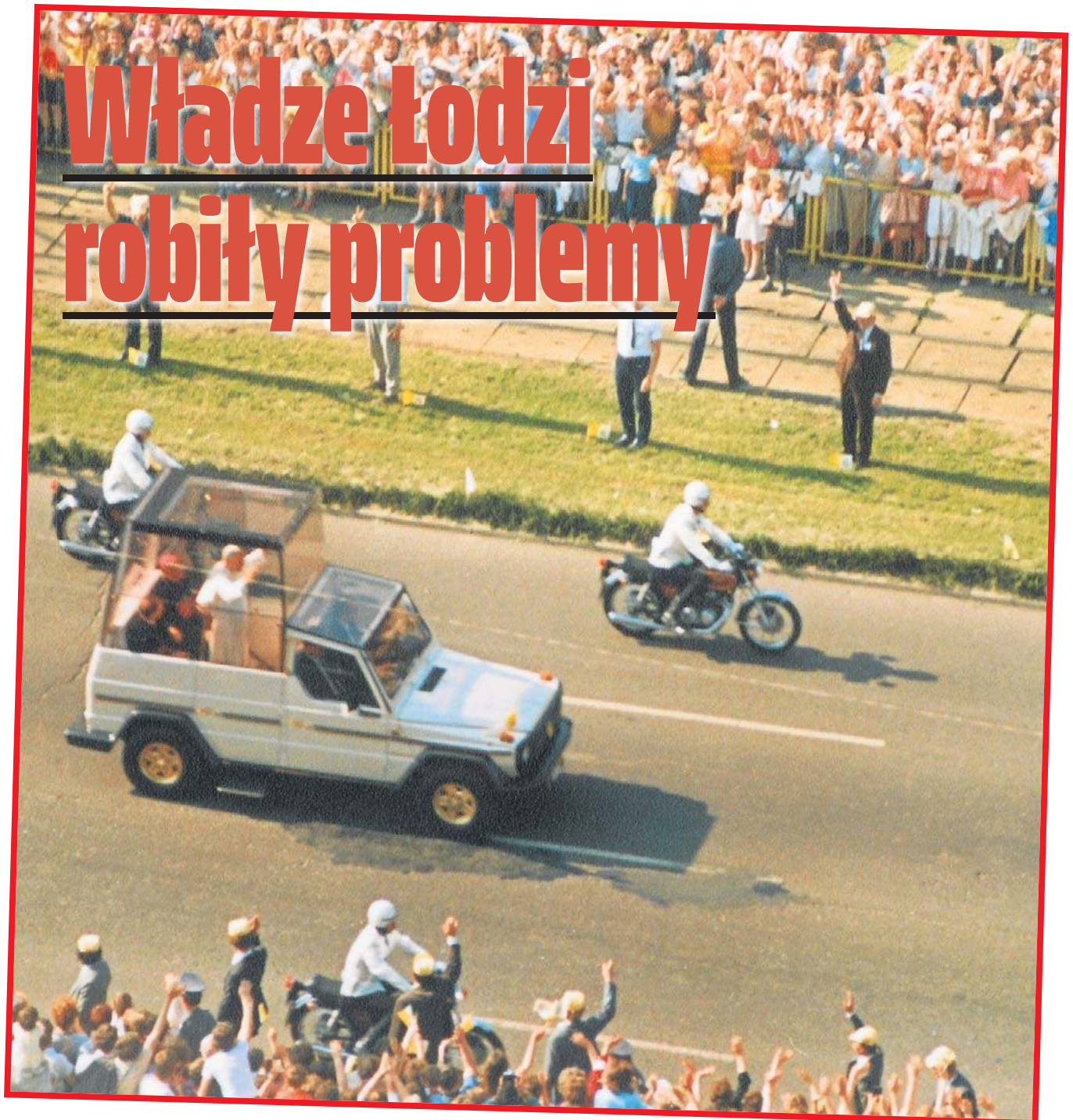
żeń nie wprowadzano. Władzom chodziło prawdopodobnie o to, aby w ten sposób uniemożliwić wcześniejsze organizowanie działań o charakterze politycznym (transparenty, grupy protestacyjne) z wykorzystaniem balkonów, okien.

Nie pozwolono również, by Jan Paweł II pojechał z katedry do „Unionteksu” północną nitką al. Mickiewicza. Od strony północnej znajdował się bowiem kościół jezuitów, mocno związany ze środowiskami opozycyjnymi. Obawiano się, że moment przejazdu papieża zostanie wykorzystany do wystąpień antypaństwowych.

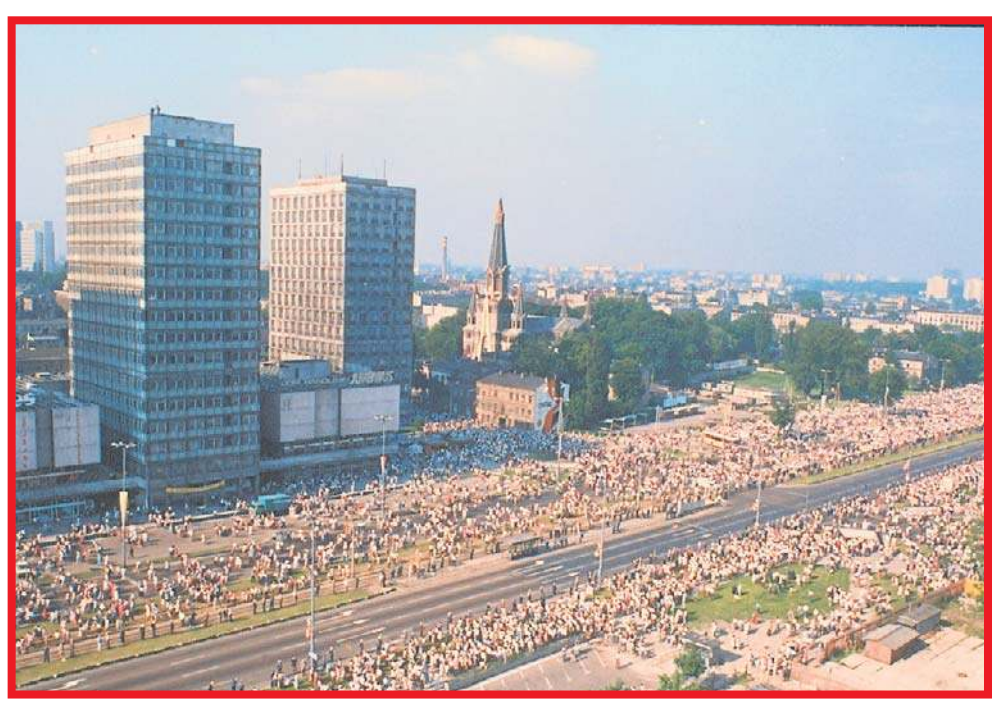
Jednocześnie władze miasta podejmowały różne działania, które miały zniechęcić łódzian do witania papieża na ulicach, pójszcia na mszę świętą na Lublinku. Wiadomo było, że grupa dzieci przyjmie podczas niej pierwszy raz Komunię Świętą. Katecheci, proboszczowie, a także łódzka kuria wiele razy podkreślali, że nie będzie się to wiązało z żadnymi kosztami. Tymczasem ktoś zaczął rozpowszechniać plotki, że rodzice będą musieli zapłacić 15 tys. zł, co jak na tamte czasy było sporą kwotą.

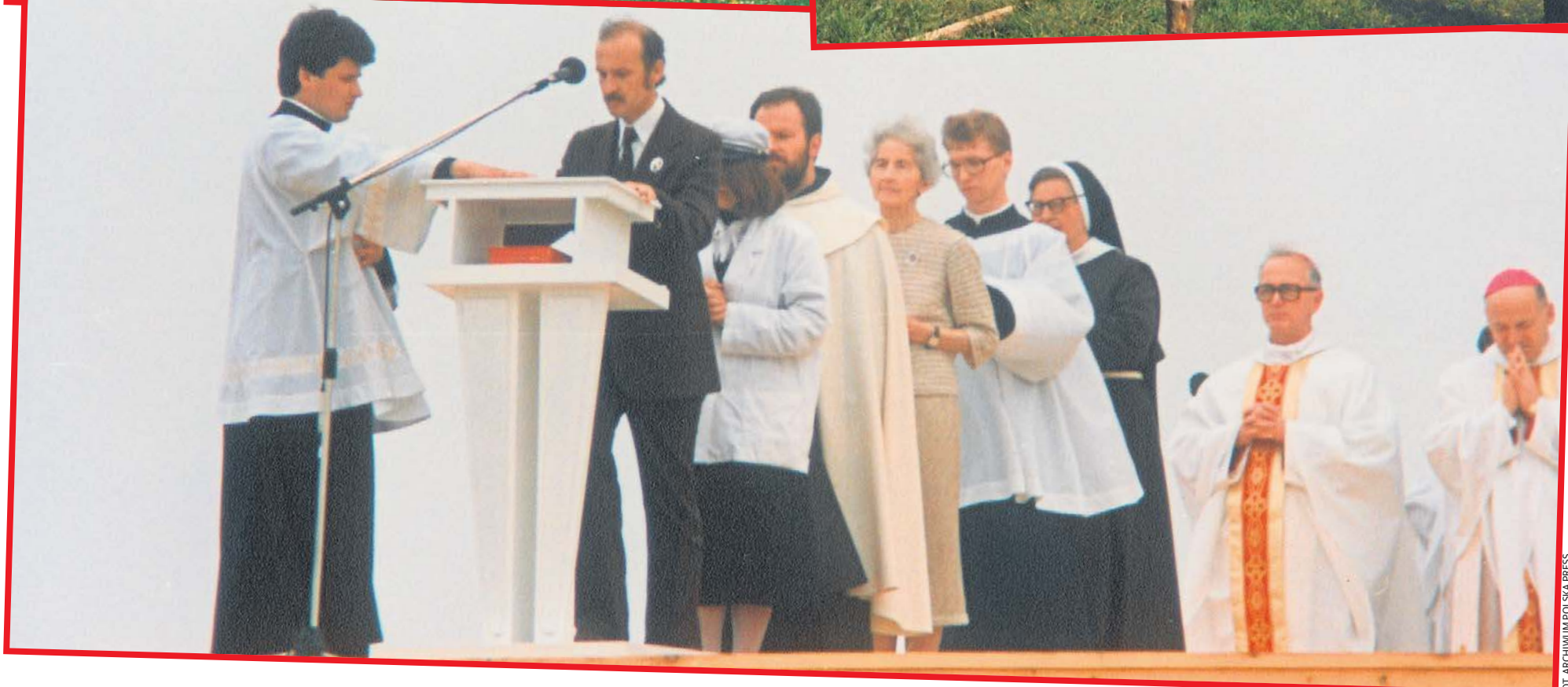
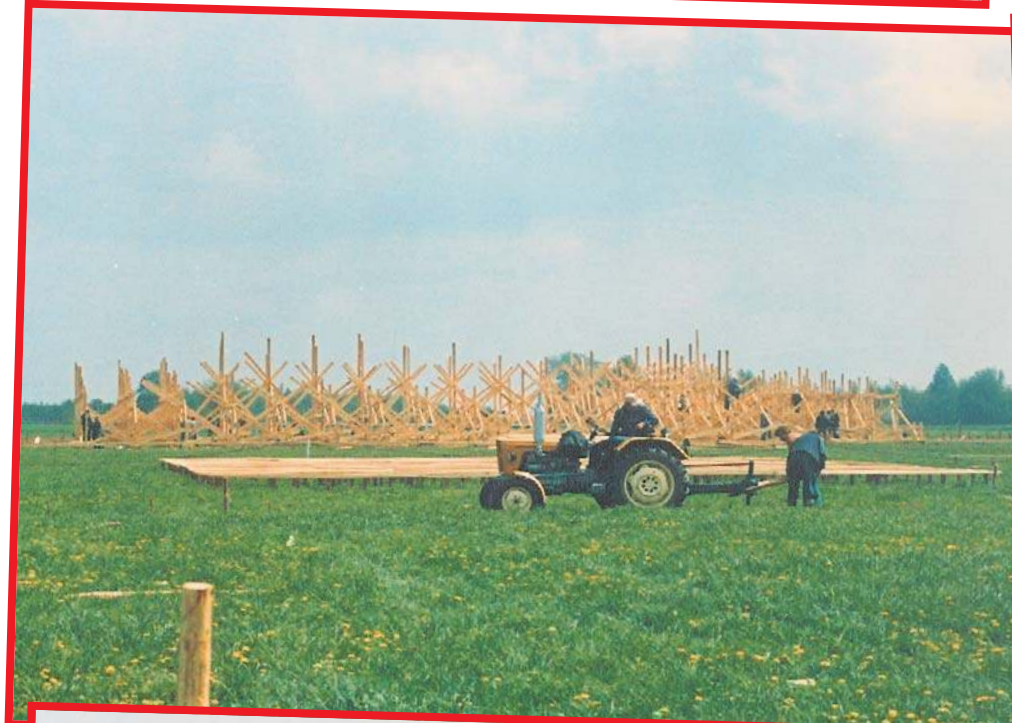
Publicznie zapewniano, że pobyt papieża w Łodzi nie zakłóci komunikacji w mieście. Ale niedługo po tym miasto obiegła informacja, że 13 czerwca 1987 r. w mieście nie będzie kursował żaden autobus, tramwaj. Co, oczywiście, nie było prawdą. Tak jak inna rozpowszechniana plotka, że aby wejść na lotnisko i uczestniczyć w mszy św. trzeba mieć kartę wstępu. Oferowano nawet podrobione karty wstępu, za które jeszcze kazano płacić

Władze Łodzi robiły problemy



Archiwalne zdjęcia, które prezentujemy na łamach „Expressu Ilustrowanego”, przynoszą wielu naszym Czytelnikom, ale także i nam, uśmiech, zadumę oraz wspomnienia z czasów dzieciństwa i młodości. Kontynuujemy naszą sentymentalną, fotograficzną podróż po Łodzi.





Ulica Rembielińskiego

Patronem tej ulicy jest Rajmund Rembieliński, ojciec przemysłowej Łodzi. Jej historia wiąże się z dziejami fabryki Józefa Gampego i Juliusza Albrechta, która znajdowała się przy ul. Pańskiej 127 - 129, czyli przy ul. Żeromskiego. W 1913 roku właściciele postanowili rozbudować swoją fabrykę. To sprawiło, że została wytyczona nowa ulica. Nazwano ją Nowo Radwańska. Podczas I wojny światowej Niemcy przetłumaczyli jej nazwę na Neue Radwański Strasse. Po odzyskaniu przez Polskę nie-

podległości powróciła dawna nazwa ulicy. Ale w 1932 roku jej patronem został Rajmund Rembieliński. W 1940 roku Niemcy zmienili nazwę tej ulicy na Josef Bernth Strasse. Po zakończeniu wojny patronem tej ulicy znów został Rembieliński.

Fabryka Juliusza Albrechta i Józefa Gampe, dzięki której wytyczono tę ulicę, założono w 1894 roku. Wcześniej mieli warsztaty tkackie i ręczną drukarnię tkanin przy Piotrkowskiej. Potem połączyli siły i zbudowali razem fabrykę. (AG)



FOT. WIMEDIA COMMONS



...jego pomnik przed centrum handlowym Sukcesja.

Łódzkie historie

Niezwykłe groby Romów z Łodzi i okolic

Anna Gronczewska

Romskie nagrobki mogą budzić podziw. Znajdziemy je na cmentarzach Łodzi, Pabianic, Zgierza czy Konstantynowa Łódzkiego. Widnieją na nich duże zdjęcia, czasem pojawi się kamienna gitara czy też grafika auta.

Cmentarz przy ul. Sopockiej w Łodzi należy do łódzkiej parafii ewangelicko-augsburskiej. Chowani są tam również katolicy. Jest na nim kilka romskich grobów. W okazałym nagrobku znajdującym się blisko wejścia pochowano Adama. Tak jak „Dolar” nie miał jeszcze 40 lat. Na jego grobowcu pojawił się napis: „Przechodniu westchnij do Boga, bo ciebie czeka taka sama droga”.

Na uwagę zwraca też okazały grobowiec z dachem.

Na płycie widać grafikę przedstawiającą...audi. Na tle samochodu wyrysowano sylwetkę młodego człowieka. Napis głosi, że to Simon. Miał 21 lat, gdy umarł. Obok w pięknym grobowcu spoczął 14-letni Rustan i 17-letnia Edyta. Ich postacie też uśmiechają się z nagrobnej płyty...

Kobiety sprzedające na cmentarzu przy ul. Sopockiej kwiaty i znicze dobrze znają romskie rodziny, które mają tu swoich bliskich. Mieszkają w Łodzi, Ksawerowie. Opowiadają, że Simon zginął w wypadku samochodowym, w pierwszy dzień Bożego Narodzenia.

- Gdzieś koło Kielc - dodają. Pochowany na tym cmentarzu „Dolar” też zginął w wypadku samochodowym, tyle że w Norwegii. Jechał z żoną, ale ona przeżyła.

- A ten Rustan i Edyta to rodzeństwo! - opowiadają kobiety. - Też zginęli w wypadku. Tyle, że Edyta później, bo jeszcze sporo czasu leżała w szpitalu i tam umarła. Niedaleko ich pochowano wuja, który prowadził samochód.



Panie z cmentarza przy ul. Sopockiej wspominają, że we Wszystkich Świętych przy romskich grobach gromadzi się zawsze bardzo dużo ludzi. Przy niektórych grobach urządzają poczęstunek. Jedzą, piją.

Okazałe romskie grobowce można spotkać też na łódzkim cmentarzu Kurczaki. Między innymi grób, w którym pochowano romskiego króla. Tak przynajmniej twierdzą Polacy, którzy w pobliżu mają swoje groby. W grobowcu przypominającym małą, okrągłą kaplicę

spoczął Kwiek Bagon. Zmarł w 1966 roku. Miał wtedy 66 lat. Andrzej Jabłoński, łódzki kierowca, pamięta dobrze pogrzeb tego romskiego króla, choć był wtedy chłopcem.

- Kończyły się wtedy wakacje - wspomina pan Andrzej. - Mieszkaliśmy wtedy na Chojnach. Razem z chłopakami pobiegliśmy zobaczyć jak wygląda pogrzeb króla. Trumnę wieźli pięknym karawanem. Kondukt szedł ulicą Gagarina. Ruch na tej ulicy został wstrzymany. Pamiętam tłumy ludzi.



FOT. ARCHIWUM

Pekin ma nową broń. Polska na celowniku

W ostatnich dniach świat obiegły doniesienia o kolejnej eskalacji w walce handlowej między Pekinem a Zachodem: Chiny rozszerzyły kontrolę nad eksportem rare earth - pierwiastków kluczowych dla przemysłu elektronicznego, motoryzacyjnego i militarnego - wprowadzając obowiązek licencji oraz odmowy eksportu w przypadkach zastosowań wojskowych i półprzewodnikowych.

Michał Piękoś

Czytam to jako element bardzo ostrych negocjacji z USA dotyczących kształtu przyszłych relacji handlowych i technologicznych pomiędzy tymi dwoma mocarstwami - mówi solog prof. Marcin Jacoby w rozmowie ze Strefą Biznesu.

To nie tylko klasyczny ruch strategiczny, lecz ewolucja: zamiast czerpać korzyści z globalnych łańcuchów dostaw, Chiny zaczynają traktować eksport jako źródło podatku i narzędzie presji. W kontekście globalnej konkurencji technologicznej - i coraz ostrzejszego sporu z USA - ten ruch może przesunąć geometryczny środek ciężkości w relacjach handlowych. Czy Zachód pozwoli się „podatkoować” przez Pekin? A Europejcy konsumenci i przemysł czy będą skłonni płacić chińską opłatę za import technologii?

Geopolityka eksportu: od dostawcy do cenzora rynku

Gdy przez lata Chiny budowały swoją globalną przewagę w surowcach krytycznych, wydawało się, że ich strategia to maksymalne wpasowanie się w światowe łańcuchy dostaw - jako taniego i pewnego dostawcy. Dziś świat wygląda jednak zupełnie inaczej: w obliczu narastającej konfrontacji z USA i nadciągającej rywalizacji technologicznej Pekin zaczyna się alienować. Już w kwietniu 2025 r. Chińskie Ministerstwo Handlu wprowadziło nazwane „ograniczeniami eksportowymi” na siedem kluczowych pierwiastków ziem rzadkich (samarium, gadolin, terb, dysproz, lutet, skand, itr) oraz na magnez i ich związki, wymagając spe-

cialnych licencji eksportowych.

W październiku 2025 r. Pekin zrobił krok dalej: rozszerzył listę objętą kontrolą o kolejne pięć pierwiastków (holm, erb, tlium, europ, ytym) oraz dziesiątki urządzeń przetwarzających i narzędzi wydobywczych. Co więcej, eksport takich technologii jak recykling pierwiastków rzadkich czy współpraca z firmami zagranicznymi w tej dziedzinie podlega teraz surowej kontroli.

USA rzuciły Chinom wyzwanie w postaci nie tylko drażniących cel, ale przede wszystkim zerwania współpracy badawczej, zamrożenia handlu wielu kluczowych firm świata zachodniego z Chinami i wycięcia firm chińskich z obecności na rynku amerykańskim. Chiny z decydowały się na konfrontację - odcięcie firm amerykańskich od metali ziem rzadkich to artyleria ciężkiego kalibru starannie dopasowana do ostatnich decyzji Waszyngtonu - powiedział profesor Jacoby, autor książki „Tajwan. Herbatka na beczce prochu”.

Choć formalnie nie nazwałbym tego „podatkiem” w klasycznym sensie fiskalnym, to w praktyce system licencji i odmów eksportowych działa jak rama fiskalna oparta na selekcji i cenie dostępu. Eksporterzy muszą liczyć się z opłatami i restrykcyjnymi warunkami - a importujący muszą uzyskać zgodę - to de facto forma monopolu państwowego nad handlem dobrami technologicznymi.

To jest moment, w którym Chiny przestają być tylko producentem - stają się selekcynerem i „celnikiem globalnym”. W takim scenariuszu kraje odbiorcze nie tyle handlują z Chinami - co zostają zo-

bowiązane do negocjacji i zapłaty.

Skala przewagi Chin i zagrożenia dla zachodnich łańcuchów

Klucz do zrozumienia tej strategii leży w dominacji Chin na rynku surowców krytycznych. Chiny przetwarzają około 90% światowych rare earth (pierwiastków ziem rzadkich) w procesach chemicznych i magnetycznych, mimo że rezerwy tych pierwiastków rozmieszczone są geograficznie w różnych regionach świata. W 2025 r., w odpowiedzi na wcześniejsze restrykcje, zwiększano licencje eksportowe, jednak globalna obawa przed niedoborem nadal narastała.

W czerwcu i lipcu tego roku świat zaszokowały wieści o postępującym spadku eksportu: we wrześniu 2025 r. chiński eksport rare earth spadł o 31% w porównaniu do sierpnia - do poziomu 4 tysięcy ton - co stanowi najniższy miesięczny wynik od lutego. Choć rok do roku eksport nadal był wyższy (o ok. 13%), trend spadkowy (trzeci miesiąc z rzędu) przyciągnął uwagę rynków i ekspertów.

Zakłócenia w dostawach dotknęły sektory motoryzacyjny i elektroniczny: niektóre fabryki aut w USA i Europie musiały tymczasowo wstrzymać produkcję z braku magnesów przewodzących kluczowe komponenty silników elektrycznych. Reszta świata zaczęła bardziej intensywnie poszukiwać alternatywnych źródeł i inwestować w recykling pierwiastków rzadkich - ale te inicjatywy to działania strategiczne, które wymagają czasu i kapitału.

Na rynkach surowcowych akcje firm wydobywczych od razu zareagowały wzrostami, gdy Pekin ogłosił nowe restrykcje eksportowe.

Czy „chiński podatek eksportowy” to nowy instrument konfliktu?

W klasycznej ekonomii wolny handel opiera się na taryfach i barierach importowych. Ale Chiny pokazują inny wariant: zamiast nakładać cło na import, tworzą opłatę po stronie eksportu - w dodatku w formie selektywnej i ukrytej w licencjach. To forma „podatku technologicznego” - importer, nawet jeśli nie płaci stawki celnej, musi spełnić warunki, ponieść opłaty i ryzyko odmowy. W praktyce to może działać jak podatek: ogranicza dostęp, podnosi koszty, uzależnia decyzje od woli władz eksportujących.

Dla państw importujących to ogromne ryzyko asymetrii: nie tylko zależność dostaw, ale zależność negocjacyjna. Każdy importer staje się negocjatorem z Pekinem, często na słabszej pozycji, jeśli jego przemysł zależy od chińskiego surowca.

W geopolityce to równoważnik cła sankcyjnego: Chiny mogą w ten sposób karać lub faworyzować poszczególne firmy albo państwa. Jeżeli importujący nie spełni warunków, jego towary mogą zostać zablokowane - niezależnie od kontraktów czy prawa międzynarodowego. Strategiczna rola rare earth jako surowców dwójakiego zastosowania (cywilnego i wojskowego) czyni ten manewr szczególnie istotnym.

W relacjach z USA Pekin już wprost broni, że restrykcje eksportowe wynikają z obaw o bezpieczeństwo narodowe, nie z chęci odwetu handlowego. Mają one jednak jasny efekt: zwiększają chińską dźwignię negocjacyjną. Jeśli eksport do sektorów obronnych czy półprzewodnikowych będzie odprawiany - to segmenty kluczowe dla rywalizacji strategicznej - Pekin może wymuszać konce-

sje technologiczne lub handlowe.

Amerykański Departament Handlu wielokrotnie stwierdzał, że Chiny „odkładają” rozmowy w świetle eskalacji restrykcji. Z kolei Donald Trump odpowiedział zapowiedzią 100% taryf na chińskie eksporty do USA i groźbą kontroli eksportowych części takich jak Boeing.

Jest to więc wejście w epokę, gdzie eksport jest nie tyle aktem handlowym, ile strategią dyplomatyczno-polityczną.

Polska i Europa pod chińskim trybem podatkowym - co nas czeka?

Dla polskiego przemysłu i europejskich firm scenariusz oznacza konieczność konfrontacji z nową formą pozataryfowej agresji handlowej. Nawet jeśli Chiny bezpośrednio podatku nam nie nałożą, to skutki tej polityki uderzają w koszty, dostępność surowców i ryzyko łańcuchów dostaw. Firmy, które korzystają z komponentów zawierających rare earth - producenci elektroniki, motoryzacji, energetyki odnawialnej - staną w obliczu negocjacji warunków licencji, ryzyka odmowy i wzrostu cen.

Unia Europejska od dawna identyfikuje import krytycznych metali ziem rzadkich jako kluczowe bezpieczeństwo strategiczne. Parlament Europejski wielokrotnie wskazywał na ryzyko zależności od Chin. W kontekście nowych decyzji Pekinu Komisja Europejska przygotowuje plany dywersyfikacji źródeł, inwestycje w recykling i zwiększenie wydobycia wewnątrz UE.

Dla Polski, której sektor high-tech nie jest dominujący, ten szok może być pośredni - wzrost kosztów komponentów, opóźnienia w dostawach, presja na bilanse handlowe. Ale ryzyko jest realne także politycznie:

jeśli Chiny zaczną traktować Europę jako odbiorcę drugiej kategorii - dając licencje tylko tym firmom i państwom, które ustąpią w innych obszarach - może się pojawić system quasi-podatkowy na import technologii.

Europa musi teraz przyjąć rolę negocjatora, nie tylko rynku - domagając się większej przejrzystości chińskich licencji, mechanizmów arbitrażu międzynarodowego i alternatywnych ścieżek łańcuchów dostaw. W przeciwnym razie zostanie my stawką w chińskiej grze handlowej.

Wnioski: co dalej i jakie skarby czekają w kryzysie

Chiński manewr eksportowy to nie przypadek, lecz przekształcenie roli Chin z serwisu świata w jego punkt oporu handlowego i politycznego. W czasach, gdy globalizacja wykracza poza wymianę dóbr, kontrola nad kluczowymi technologiami i surowcami staje się ideologicznym i strategicznym orężem.

Jeśli Zachód nie podejmie kontrakcji - czyli inwestycji we własne możliwości, dywersyfikację oraz mechanizmy ochronne - to ryzykuje byciem opodatkowanym przez dostawcę świata. Polska nie jest wyjątkiem: musimy targować się w tej nowej grze lub zostać graczem wielkiej dyplomacji technologicznej.

Ten nowy sposób „podatkowania eksportem” powinien być alarmem dla decydentów. To nie jest tylko krok Chin - to zapowiedź, że w XXI wieku państwa mogą opodatkowywać handel inaczej niż przez cła - przez licencje, kontrole i selekcję. W tej nowej erze importera jako klienta, a nie podmiotu transakcji, stoimy przed pytaniem: czy zaakceptujemy bycie „podatnikiem” Pekinu, czy zaczniemy budować własną autonomię surowcową i technologiczną?



FOT. WIKICOMMONS

Hubert Urbański

- prowadzący program „Milionerzy” ma trudny charakter

Hubert Urbański - dla wielu to niemalże synonim „Milionerów”, kultowego już dziś programu rozrywkowego. Pierwsze kroki w mediach stawiał w radiu. Niewielu pamięta, że jest również... aktorem.



Hubert Urbański to polski aktor, dziennikarz oraz prezyter telewizyjny i radiowy.

FOT. SYLWIA DĄBROWA/POLSKA PRESS

Emil Hoff

Zaczął od Jedynki, potem był Polsat, wreszcie trafił do TVN. Tam zaczęły się jego złote lata, kiedy to w 1999 roku został prowadzącym teleturniej „Milionerzy”. Cała Polska zasiadała wieczorami przed telewizorami, a on zadawał uczestnikom pytania.

Szczerze przyznaje, że ma trudny charakter. Raz jest cholerykiem, kiedy indziej popada w depresję. Dlatego nie układa mu się z kobietami, choć tęgną do jego milionów.

Wakacje w Bułgarii

1. Jego tata pochodził ze wsi, za młodu został siłą wcielony do wojska i ganiał po Bieszczadach za bandami UPA. Kiedy został zwolniony, pojechał do Warszawy i zaczął pracę w biurze kartograficznym.

Pewnego razu wybrał się na wycieczkę zakładową do Bułgarii i tam... zakochał się w koleżance tłumaczki. Zagiął parol na młodą dziewczynę i doprowadził ją do ołtarza.

Małżonkowie zamieszkali w Warszawie w dwupokojowym, 37-metrowym mieszkaniu. Niebawem pojawił się w nim ojciec pana młodego, który zachorował i nie mógł sobie sam radzić. Wkrótce dołączył do nich syn, któremu dano dwa imiona: polskie Hubert i bułgarskie Kirił. Chłopak poznał szybko rodzinne strony matki, bo jeździł do jej rodziców do Sofii na wakacje.

Dzięki temu całkiem dobrze mówi po bułgarsku.

Z uczelni na uczelnię

2. Rodzina Urbańskich żyła na średnim poziomie. „Wystawialiśmy jak wszyscy w kolejkach. Mieliliśmy dużego fiata 125p, ale wiele rzeczy było kompletnie poza naszym zasięgiem” - wspomina przyszły prezenter. Nic dziwnego, że chłopak jeszcze w liceum zaczął się imać dorywczych prac - najpierw w stolarni, potem w pizzerii i wreszcie w bankowym archiwum. Dzięki temu mógł dokładać się rodzicom na życie.

Ponieważ dobrze mu szła nauka języków, po maturze zdał na orientalistykę. Uczył się hindi i sanskrytu, co szybko go znudziło. Dlatego rzucił uczelnię i postanowił dostać się do szkoły aktorskiej. Ale i tutaj nie zagrażał długo miejsca. Po trzecim roku wziął urlop i zaczął pracę w mediach. Studia zdecydował się dokończyć już jako dorosły, ale i tak nie znalazł czasu na napisanie pracy magisterskiej.

Tajemniczy głos

3. W Polsce rodziło się w tym czasie komercyjne radio. Hubert trafił do Zetki i praca przed mikrofonem wciągnęła go bez reszty. Dlatego uznał, że to ciekawsze niż etat w teatrze. „Prowadziłem program i mówiłem takie rzeczy, na które akurat miałem ochotę i nastrój. Przeglądałem gazetę i komentowałem to, co chciałem. Nie musiałem nikogo udawać” - wspomina.

Wkrótce upomniała się o niego telewizja. Zaczął od Jedynki, potem był Polsat, wreszcie trafił do TVN. Tam zaczęły się jego złote lata, kiedy to w 1999 roku został prowadzącym teleturniej „Milionerzy”. Cała Polska zasiadała wieczorami przed telewizorami, a on zadawał uczestnikom pytania swym tajemniczym głosem. To wystarczyło, żeby zostać gwiazdorem mediów.

Prawdziwy milioner

4. Pod koniec pierwszej dekady XXI wieku coś zgrzytało w jego relacjach

z TVN i na kilka lat trafił do TVP. Tam został prowadzącym najpopularniejszy program: „Pytanie na śniadanie” i „The Voice of Poland”. Coraz głośniej robiło się jednak w kulisach o jego wygórowanych żądaniach finansowych. W końcu przesadził i TVP nie podpisało z nim kolejnego kontraktu. Zaliczył wtedy bolesne przebudzenie. Całe szczęście dawni chlebodawcy z TVN znów wyciągnęli do niego rękę. W 2017 roku wrócił do „Milionerów”, zarabiając po 250 tys. zł za sezon. Dorabiał przy tym jako

konferansjer na biznesowych eventach, inkasując po 15-20 tys. zł za wieczór. Teraz wraz z „Milionerami” przeszedł do Polsatu, gdzie ma dostawać za sezon aż 300 tys. zł.

Wzajemne oskarżenia

5. O jego pierwszej żonie Urszuli Engelmayer niewiele wiadomo. Ma z nią dwie dorosłe córki: Mariannę i Krystynę, które zajmują się grafiką. Małżonkowie rozwiedli się w 2002 roku. Sześć lat później Hubert nagrywał w Krakowie kolejne odcinki „Milionerów” i spędzał wieczory

w knajpach na Kazimierzu. Tam poznał córkę nieżyjącego już dziś aktora Jacka Chmielnika - Julię.

Młodsza od niego o 15 lat kompozytorka od razu wpadła mu oko. Oczarował ją więc i w 2009 roku wziął ślub. Owocem tego związku okazały się dwie córki: Stefania i Danuta. Ale i to małżeństwo się posypało, do tego w atmosferze skandalu wywołanego wzajemnymi oskarżeniami w mediach. Od tamtej pory Hubert był widywany z różnymi kobietami, ale oficjalnie nie potwierdził do dziś żadnego nowego związku.



FOT. AKPA

Nawiedzone polskie miejsca. Których drzwi bał się cały Gdańsk?

Wyszukaliśmy 8 najstraszniejszych opowieści o nawiedzonych miejscach w Polsce. Zamiast białych dam snujących się po zamkach, przedstawiamy mniej znane nawiedzenia z naszych gór i lasów, znad jezior, a nawet z wielkich miast.

Według ludowych podań, w Dolinie Kościeliskiej raz do roku pojawia się „Srebrny Młyn”.

Emil Hoff

W Gdańsku przy ul. Długiej 28 stoi dom Ferberów - piękna, starannie odrestaurowana po zniszczeniach II wojny światowej kamienica z bogato zdobionym frontem. Choć odbudowano ją bardzo dokładnie, jeden szczegół się nie zgadza: drzwi, które wymieniono na całkiem inne.

Dawniej głównego wejścia do domu Ferberów bał się cały Gdańsk, bo wiązała się z nim opowieść o straszliwej nocy, w czasie której kamienicę nawiedziła cała armia duchów. Otóż Gotfryd Ferber próbował przywołać ducha swojej zmarłej żony w czasie seansu spirytystycznego. Seans wymknął się spod kontroli i cały dom wypełnił się duchami, na czele ze zjawami naszych prarodziców - Adama i Ewy. Po przeklętej nocy Gotfryd kazał wstawić nowe drzwi do swego domu, z wyrzeźbionymi wizerunkami właśnie tych dwojga duchów. Od tamtej pory gdańszczanie uważali, że w drzwiach domu Ferberów lęgną się złe moce. Kiedy uległy zniszczeniu w czasie II wojny, nigdy ich już nie odrestaurowano i obecnie nad wejściem do zażytkowej kamienicy nie ma już wizerunków Adama i Ewy.

Innym ciekawym miejscem w sam raz na spacer dla miłośników niesamowitej atmosfery jest park przy ul. Nehringa w dzielnicy Stołczyn w Szczecinie. Co w nim niezwykłego? To, że alejki wiją się tam wśród nagrobków. Park stworzono na miejscu dawnego cmentarza ewangelickiego, z którego większość ciał przeniesiono jeszcze przed rewitalizacją, przepro-

wadzoną w 1997 r. Stare pomniki wkomponowano wówczas w założenie parkowe i dziś można siedzieć sobie na ławeczce naprzeciw czyjeś XIX-wiecznego nagrobka, patrząc na opadające liście i dumając nad przemijaniem.

Duchy polskich gór

Dwie niezwykle opowieści wiążą się z tatrzańską Doliną Kościeliską. Według podań dawno temu, w czasach króla Zygmunta Starego, w Dolinie pracował młynarz, który wykonywał dla króla zlecenie na boku - płucał srebro i złoto z dna Kościeliskiego Potoku. Dowiedzieli się o tym rabusie i zabili młynarza, by ukraść wypłukany przez niego kosztowny kruszec. Od tamtej pory raz w roku w ciemną noc w dolinie pojawia się podobno młyn cały ze srebra. O północy wychodzi z niego młynarz i ciska w niebo srebrny pył, który pozostawia po sobie lśniące punkciki na firmamencie.

Druga legenda z Doliny Kościeliskiej mówi o jeszcze dziwniejszym widmie - kacze znoszącej złote jajo, która ukazuje się w Jaskini Wodnej Pod Pisaną. Jaja nie da się jednak ukraść, bo strzegą go leśne boginki, które natychmiast odciągają chciwego wędrowca z powrotem na szlak.

Warto też zaplanować wycieczkę po Podhalu śladami grobu czarownika Jaśka Kikla. Jasiek to najsłynniejszy podhalański czarnoksiężnik, który miał nauczyć się magii od diabłów. Demony porwały go we śnie do krainy duchów, gdzie posiadał umiejętność przepowiadania przyszłości. Gdy Jasiek poczuł, że zbliża się śmierć, zapowiedział: „Na moim grobie postawcie trzy krzyże, hej. Gdy jeden się przewróci, będzie

wielka wojna, jakiej jeszcze nie było, aż się wszyscy umarli będą cieszyć, że już po ziemi nie chodzą. Gdy drugi się przewróci, będzie wojna jeszcze większa, aż ci, co poginęli w poprzedniej, będą się radować ze swego losu. A gdy upadnie trzeci krzyż, to już, krusca, będzie koniec świata!”.

Podobno Jaśkowe krzyże przewracały się jak w zegarku przed I oraz II wojną światową. Czy trzeci krzyż jeszcze stoi? Nie wiadomo, bo zapomniano już, gdzie jest grób Jaśka, poza tym, że trzeba szukać w okolicy Bukowiny Tatrzańskiej. Jeśli znajdziecie go w czasie spacerów, nie przewracajcie ostatniego krzyża!

Nie tylko Tatry mają swoje duchy i legendy. Karkonosze nawiedza Duch Gór, zwany Liczyrzepą. Miał on w szale pociąć skaliste zbocza, tworząc dziwaczne formacje skalne w okolicach Kłodzka, zwane dziś Błędnymi Skałami i Skalnym Miastem na zboczach Szczelińca Wielkiego. To jednak znane miejsca, a mało kto słyszał o wiosce Budniki, zagubionej wśród wzgórz niedaleko Kłodzka.

Tamtą okolicą włada dziwne widmo - Wołogór, który ukazuje się jako kłowiek z głową wołu. Upodobał sobie Budniki, bo jest tam wyjątkowo ciemno - z powodu ukształtowania terenu aż przez 113 dni w roku do wioski nie docierają promienie słońca. Stąd ciekawa lokalna tradycja: uroczyste powitanie słońca wiosną i pożegnanie jesienią, w tym roku zaplanowane na sobotę 22 listopada. W Budnikach z tych okazji odbywa się pochód i biesiada z udziałem przebierańców, w tym samego Wołogóra. Jeśli będziecie akurat w Karpaczu 22 listopada, koniecznie

odwiedźcie Budniki i weźcie udział w nietypowym święcie pożegnania słońca.

Upiorne lasy i jeziora

Słynne szkockie jezioro Loch Ness jest przereklamowane, bo mają tam tylko potwora, a w Polsce jest jezioro nawiedzone przez dziwną bestię i ducha. Chodzi o malownicze Jezioro Ostrowite w Borach Tucholskich.

Podobno na nieostrożnych wędrowców, którzy zapuszczą się po zmierzchu nad jego brzegi, czyha utopiec. To potępiona dusza chciwego posiadacza ziemskiego, który dręczył okolicznych mieszkańców, aż przyszła na niego

kara Boża i nikczemnik zatonął w wodach jeziora razem ze swoją todzią, która złamała się na pół, jakby ją przeciął wielki niewidzialny topór. Co do potwora, podobno wygląda jak wielki wąż lub robak o lśniącym białym cielsku. Bestia wychyla się z toni i porywa zwierzęta pijące wodę z jeziora, czasem psy puszczone ze smyczy, a podobno i ludzi.

Mamy też w Polsce nawiedzony las, owiany złą sławą, z którym wiąże się niepokojąca opowieść o zaginionych studentach. Jakoś na początku XXI w. grupa świeżo upieczonych żaków z Krakowa miała imprezować w lesie przy wsi Witkowice. Okolicz-

ni mieszkańcy widzieli, jak studenci wchodzą w mgłę między drzewami, ale już z niej więcej nie wyszli. Śledztwo niczego nie wykazało. Gdy po pół roku znajomi zaginionych przybyli w to samo miejsce, by uczcić ich pamięć, i wykonali okolicznościowe zdjęcia, na kliszach utrwaliły się dziwne i niepokojące fenomeny.

Obok twarzy żywych widać było wśród drzew także sylwetki umarłych - zaginionych studentów, niewyraźne, rozmyte, przygarbione, jakby pogodzone z losem i urokiem, który na zawsze uczynił je częścią mgły zalegającej las w Witkowicach.

Kiedy kamienica przy ul. Długiej 28 w Gdańsku została odbudowana z ruiny, drzwi zostały wymienione i nie ma już na nich postaci Adama i Ewy.



„Złote kwiaty” nie tylko na cmentarzu. Chryzantemy są mało wymagające i łatwe w uprawie

Przyjęło się, że chryzantemy kojarzone są z dniem Wszystkich Świętych i dekorowaniem tymi kwiatami grobów. Jednak są to rośliny, które mogą stanowić piękną ozdobę każdego ogrodu, a w donicach także balkonu albo tarasu.



Te jesienne kwiaty są jednymi z nielicznych, które kwitną na grządkach jeszcze w drugiej połowie października i w listopadzie.

Małgorzata Mrowiec

Inna nazwa chryzantem to złocenie - a to dlatego, że po grecku „chrysos” oznacza „złoty”, a „anthemon” - „kwiat”. Chryzantemy zatem to „złote kwiaty”.

Chryzantemy były uprawiane w starożytnych Chinach już ponad 2 tysiące lat temu. Symbolizują w tym kraju szlachetność, a także dobrobyt, zdrowie i długie życie. Obecnie istnieją tysiące odmian chryzantem, a ich różnorodność jest ogromna.

Kojarzą się z jesienią, ponieważ cieszą oko kwiatami jeszcze w październiku i w listopadzie, gdy inne rośliny już dawno przekwitły. Przy czym chryzantemy bylinowe zakwitają już latem. Natomiast jesienią mamy ogromny wybór chryzantem w doniczkach, które można ustawić na balkonach i tarasach, jak i przesadzić do ogrodu. Trzeba jednak pamiętać, że nie wszystkie są odporne na mróz.

Złocenie mogą osiągnąć - w zależności od odmiany - do 1,2 metra wysokości i do 60 cm rozpiętości. Rośliny osiągają maksymalną wysokość w ciągu jednego sezonu wegetacyjnego. Możemy zdecydować się na krzewiaste byliny o wysokości od 40 do 100 cm, jak i na jednoroczną odmianę

karłowatą, dorastającą do 25 centymetrów. Do wyboru są chryzantemy o kwiatach przypominających margaretki, w kształcie pompona, jak i odmiany postrzępione.

Gdzie posadzić chryzantemy?

Chryzantemy preferują glebę przepuszczalną, o odczynie nie lekko kwaśnym (pH 5,5-6,5). Nie służy im podmokłe podłoże, ale kiedy nie pada, należy je podlewać (uwzględniając przy tym, by nie moczyć liści i kwiatów). Powinniśmy wybrać dla nich stanowisko ciepłe, osłonięte od wiatru drzewami lub murami, gdzie zarazem będą miały zapewnione co najmniej 6 godzin dziennego światła słonecznego. Dobrze rosną także w półcieniu, ale kwitną wtedy słabiej.

Chryzantemy sadi się w dwóch głównych terminach: wiosną (kwiecień-maj), aby rośliny dobrze się ukorzeniły, lub jesienią (wrzesień-październik) - zwłaszcza chryzantemy doniczkowe i te, które mają kwitnąć na 1 listopada.

Fachowcy zwracają uwagę, że miejsce, gdzie zamierza się je posadzić, powinno się już dużo wcześniej odpowiednio przygotować. W roku poprzedzającym sadzenie - jak wskazują ogrodnicy - ziemię należy nawieźć obornikiem lub

kompostem i głęboko przekopać. Można zamiast obornika zastosować granulaty z obornika, biohumus koprolitowy, plonofoskę albo amofoskę.

Rośliny te powinny się sadzić w odległości 30-50 cm od siebie, w zależności od wysokości odmiany. Rozmnażać można przez podział wczesną wiosną, przed pojawieniem się liści.

Warto wiedzieć, że chryzantemy dobrze znoszą przesadzanie, nawet w okresie kwitnienia. Po przesadzeniu należy je regularnie i obficie podlewać. Znaczący zwracają uwagę, że przesadzanie na nowe miejsca powinno się odbywać co 3-4 lata - w przeciwnym razie chryzantemy zaczynają dziczeć i mają wtedy drobne, słabo wykształcone kwiaty.

Uprawa nie jest trudna, ale o tym trzeba pamiętać

Pielęgnacja chryzantem nie jest skomplikowana, ale o pewnych zabiegach nie zapominajmy. Na wiosnę ważnym zabiegiem pielęgnacyjnym jest nawożenie nawozami organicznymi lub mineralnymi.

Chryzantemy wymagają też, aby uszczykiwać wierzchołki ich pędów. Zabieg ten wykonujemy, gdy rozpoczyna się wzrost rośliny, na młodej, niezdrewniałej części pędu.

Pod miejscem uszczykiwania powinno pozostać 5-7 liści. Jeśli tego nie zrobimy, pędy pójdą w górę i pokrój rośliny będzie nieatrakcyjny. Dla dobrego rozkrzewienia się naszych chryzantem jesiennych należy trzykrotnie usunąć ich niezdrewniałe czubki. Drugie uszczykiwanie przeprowadza się, gdy pędy boczne mają 3-4 oddzielne liście, a ostatnie na początku lipca. Z kolei

u odmian letnich - jak wskazują ogrodnicy - wystarczy taki zabieg przeprowadzić raz.

Tak zadbajmy o „złote kwiaty” przed zimą

Gdy już ogrodowe chryzantemy przekwitną, trzeba odpowiednio przygotować je na zimę. Należy przyciąć ich zaschnięte pędy do około 10-15 cm. Następnie chryzantemy w donicach przenosi się

do chłodnego, jasnego pomieszczenia (np. garażu, piwnicy), a rośliny w gruncie okrywa grubą warstwą np. kory, trocin lub gałązkami iglastych drzew.

Co do chryzantem w donicach, w okresie zimowym należy ograniczyć ich podlewanie do minimum, a na wiosnę stopniowo przyzwyczajać rośliny do zewnętrznych warunków.



To rośliny, które mogą stanowić piękną ozdobę każdego ogrodu.

Kasza jaglana to nie tylko smak, ale również zdrowie

Monika Zacharska, przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich w Sadłowicach: - Nasze babcie były niezwykle kreatywne, a my staramy się podtrzymać tradycje. Chętnie korzystamy z dawnych przepisów.



Paula Goszczyńska

Choć dawniej gościła na stołach niemal każdego polskiego domu, z czasem ustąpiła miejsca innym produktom.

Teraz znów jest ceniona nie tylko ze względu na swój delikatny smak, lecz także za niezwykle właściwości prozdrowotne. Kasza jaglana, nazywana często „królową kasz”, wraca do łask po latach zapomnienia. Koło Gospodyń Wiejskich w Sadłowicach zdradziło nam, że podstawą jest jej specjalne przygotowanie.

Koło Gospodyń Wiejskich w Sadłowicach w powiecie opatowskim w odpowiednim przygotowaniu kaszy jaglanej nie ma sobie równych. Panie udowodniły to podczas Międzynarodowych Targów Poznańskich. Ich sadłowskie nadzianko jaglane z kaszy gierczyckiej skradło podniebienia jury i zostało nagrodzone Perłą 2025.

- Jest to dla nas ogromne wyróżnienie. Nasze nadzianko wzięło nazwę od tego, że nasze babcie w przeszłości nadziewały nim różne potrawy, między innymi kaczkę, pierogi, krokiety. Co więcej, farsz ten był używany nawet w formie konserwy, którą można było zabrać ze sobą w pole. Kiedyś nie było lodówek, więc w taki sposób przechowywano jedzenie. Nasze babcie były niezwykle kreatywne, a my staramy się podtrzymać tradycje. Chętnie korzystamy z dawnych przepisów - mówi Monika Zacharska, przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich w Sadłowicach.

Dodaje, że są bardzo dumne z wyróżnienia i jest to hołd dla zmarłej byłej przewodniczącej Koła - pani Jadwigi Bakalarskiej.

Kasza gierczycka to nazwa używana w kontekście kaszy jaglanej z prosa gierczyckie-

go, tradycyjnego produktu z powiatu opatowskiego. Jest to odmiana kaszy jaglanej, która jest doceniana za swoje tradycyjne zastosowania. Warto wspomnieć, że kasza jaglana gierczycka wpisana jest na listę produktów tradycyjnych. - Kiedyś nawet na wsi mieliśmy wytwórnię kaszy jaglanej, teraz jest obok w Gierczycach - dodaje nasza rozmówczyni.

Z czego składa się słynne sadłowskie nadzianko jaglane z kaszy gierczyckiej? - Oczywiście podstawą jest kasza jaglana, zmielone żołądki i serca drobiowe, boczek i warzywa. Wszystko jest odpowiednio doprawione - zdradza Ewelina Bakalarska, zastępczyni przewodniczącej Koła Gospodyń Wiejskich w Sadłowicach.

Sekretem potrawy jest specjalnie przygotowana kasza, która jest dość trudnym produktem. - Odpowiednia obróbka kaszy to połowa sukcesu, ponieważ wtedy traci swoją goryczkę i charakterystyczny zapach. Wiele osób nie lubi kaszy jaglanej, ale my

potrafimy przyrządzić ją tak, by była naprawdę smaczna. Na rozgrzaną patelnię wsypujemy suchą kaszę, delikatnie podprażamy, aż uzyska orzechowy zapach. Nie przesadzamy, aby kaszy nie przypalić. Następnie przekładamy kaszę na sito i płuczemy raz gorącą, raz zimną wodą i robimy to trzy-cztery razy. W końcu wkładamy do wrzącego, gotującego się płynu. 2,5 szklanki płynu na szklankę kaszy. Gdy część płynu zostanie wchłonięta, odstawiamy z ognia i zostawiamy pod przykryciem na 10-15 minut - opisują panie.

Dzięki neutralnemu aromatu może stanowić bazę do wielu potraw - od śniadaniowych budyniów i deserów po sycące obiady i kolacje. Dodatkowym atutem jest jej delikatna konsystencja, która po odpowiednim przygotowaniu staje się kremowa i akksamitna. - Jeżeli przygotowujemy kaszę na słodko, to gotujemy ją w mleku lub mleku z wodą, jeśli na wytrawnie, jak do naszego nadzianka, to w wywarze rosołowym,

w którym wcześniej gotowaliśmy mięso - dodają gospodynie.

Kasza jaglana to nie tylko smak, ale również zdrowie. Zawiera duże ilości białka roślinnego, żelaza, krzemu, magnezu oraz witamin z grupy B. Wyróżnia się także wysoką zawartością przeciwutleniaczy, które wspierają odporność organizmu i pomagają zwalczać wolne rodniki. Co więcej, jest produktem naturalnie bezglutenowym, dlatego może być spożywana przez osoby z celiakią lub nietolerancją glutenu. Regularne spożywanie kaszy jaglanej wspiera pracę układu trawienno i oczyszcza organizm z toksyn. Włączenie kaszy jaglanej

Paszтет z kaszy jaglanej z warzywami

Składniki na jedną keksówkę o wymiarach około 30 cm x 12 cm: 1,5 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej (około 3/4 szklanki suchej kaszy), 3 marchewki, 2 pietruszki, 0,5 selera korzeniowego, średni por (tylko biała część), 3 ząbki czosn-

ku, 100 ml oleju rzepakowego, 1 łyżeczka majeranku, 1 łyżeczka bazylii, tymianek, gałka muszkatołowa po 0,5 łyżeczki, 3 jajka, sól i pieprz do smaku.

Warzywa myjemy, obieramy i ścieramy na tarce o dużych oczkach, pora szatkujemy. Na patelni rozgrzewamy tłuszcz i smażymy warzywa aż będą miękkie (około 7 min). Pod koniec podsmażania dodajemy przyprawy. Całość przekładamy do dużej miski, aby ostygła. Do przestudzonych warzyw dokładamy ugotowaną już wcześniej kaszę jaglaną i wszystko dokładnie blendujemy. Do powstałej masy dokładamy żółtka, ubite białka i delikatnie mieszamy z masą. Całość doprawiamy na końcu solą i pieprzem. Masę przekładamy do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i pieczemy około 40 min w temperaturze 170°C. Wyjmujemy, studzimy całą noc, a rano kroimy.

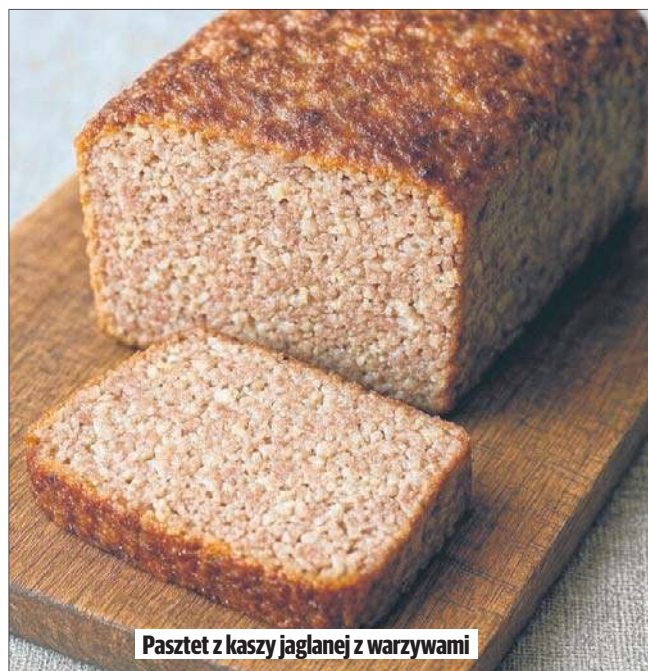
Mięsny jaglaniec w cieście
Składniki: Ciasto: 3 szklanki mąki pszennej,

kostka margaryny, 1,5 łyżki cukru, 0,5 łyżki soli, 0,5 dkg drożdży i 4-5 łyżek śmietany. Farsz: 1 szklanka kaszy jaglanej, 0,5 kg pierśi z indyka, 3 jajka, 1-2 cebule, 2-3 ząbki czosnku, ugotowane grzyby suszone.

Z wymienionych składników zagniatamy luźne ciasto. Kaszę gotujemy na sypko w 2 szklankach wody i 0,5 szklanki mleka. Pierś kroimy w kostkę, przyprawiamy, obsmażamy na oleju, dodajemy jajka. Cebulkę kroimy w kostkę, smażymy na oleju. Czosnek przeciskamy praską, dodajemy ugotowane grzyby i wszystko mielimy. Mieszaemy z kaszą, doprawiamy solą i pieprzem do smaku, dodajemy natkę pietruszki. Rozwałkowujemy ciasto i dzielimy na dwie części, pierwszą układamy formę. Wkładamy farsz, przykrywamy drugim ciastem. Smarujemy rozmąconym jajkiem i posypujemy kminkiem.

Deser z kaszy jaglanej
Składniki: 1 szklanka kaszy jaglanej, 1 litr mleka 3,2%, 2 łyżki dobrego masła, 2 cukry wanilinowe, 4 łyżki cukru. Fruzelina: 3 łyżki cukru, 0,5 kg wydrylowanych wiśni, 0,5 szklanki dobrego wina, pół łyżeczki cynamonu, łyżka mąki ziemniaczanej.

Kaszę gotujemy 10-15 min na wolnym ogniu. Przefiltrowaną kaszę dodajemy do wrzącego mleka z masłem i cukrem. Wyłączamy, odczekujemy 15-30 minut i nakładamy do pucharków (około 12). Fruzelina: cukier damy na patelnię. Gdy zacznie się karmelizować, dodajemy wiśnie i wino. Mąkę ziemniaczaną rozpuszczamy w małej ilości wody, dodajemy do wiśni razem z cynamonem. Przestudzamy, układamy na kaszę w mleku. Dekorujemy bitą śmietaną, melisą, mię-
tą.



Paszтет z kaszy jaglanej z warzywami



Mięsny jaglaniec w cieście

doświadczona doradczyni

kanadyjski poeta i pieśniarz

film Wajdy

ładowy znak nawigacyjny

ptak leśny, bargiel

drewniane budynki

oferma

Wokulski z serialu „Lalka”

kiwi z Nowej Zelandii

lina poręczowa na statku

nowicjuska w zawodzie

ciało niebieskie

kapela ludowa z Bali

koń maści białej w plamy

pomocnik naukowca

zwolewnik władzy duchownych

pluskiewka drewniany strop

małe podnośniki gatunek małpy

marzałkowska

drugi pokos trawy

Józef, aktor polski

piwne lub czarne

ciemki przewód

pieśń na dwa serca

do radości

hurtowy lub detaliczny

metałowa listwa

sportowy lub harcerski

góry z Narodną

walczy pod Cedynią

futro z tryków

pracz wśród ssaków

niszczy metal kres biegu

kraj z Limą

żalenie się

część uprząży

kraj w Azji (dawna Birma)

żałobna tkanina

rzadko się myje

podstawa kolumny

imię Aldy, aktora

szturm

grecki szczyt rozwoju

gra dla sztygara

tekst dla aktora

rudel wia-derko z klepek

miasto na Uralu

autor „Malte”

leśny górski

puszysty ogon

tomik wierszy

roślinny motyw dekoracyjny

wybra-kowany towar

nie-wielki kram

rycerz z Bog-dańca

głośnie bicie serca

owady w szafie

na grzbiecie muła

wydrzyk wielki

skandynawski mit

beben woj-skowy

22

25

17

3

5

16

21

19

27

15

26

9

23

18

7

4

12

11

krzew parkowy, żywot-nik

boleń, ryba zamyś-lecie

komedia Gabrieli Zapół-skiej

ukryty w Srebr-nym Jeziorze

szpon drapież-nego ptaka

dawna opłata dro-gowa

... do popisu

dział karto-grafa

szata litur-giczna

szata litur-giczna

21

19

27

15

26

9

23

18

7

4

12

11

krzew parkowy, żywot-nik

boleń, ryba zamyś-lecie

komedia Gabrieli Zapół-skiej

ukryty w Srebr-nym Jeziorze

szpon drapież-nego ptaka

dawna opłata dro-gowa

... do popisu

dział karto-grafa

szata litur-giczna

szata litur-giczna

21

19

27

15

26

9

23

18

7

4

12

11

krzew parkowy, żywot-nik

boleń, ryba zamyś-lecie

komedia Gabrieli Zapół-skiej

ukryty w Srebr-nym Jeziorze

szpon drapież-nego ptaka

dawna opłata dro-gowa

... do popisu

dział karto-grafa

szata litur-giczna

szata litur-giczna

21

19

27

15

26

9

23

18

7

4

12

11

22

25

17

3

5

16

21

19

27

15

26

9

23

18

7

4

12

11

krzew parkowy, żywot-nik

boleń, ryba zamyś-lecie

komedia Gabrieli Zapół-skiej

ukryty w Srebr-nym Jeziorze

szpon drapież-nego ptaka

dawna opłata dro-gowa

... do popisu

dział karto-grafa

szata litur-giczna

szata litur-giczna

21

19

27

15

26

9

23

18

7

4

12

11

krzew parkowy, żywot-nik

boleń, ryba zamyś-lecie

komedia Gabrieli Zapół-skiej

ukryty w Srebr-nym Jeziorze

szpon drapież-nego ptaka

dawna opłata dro-gowa

... do popisu

dział karto-grafa

szata litur-giczna

szata litur-giczna

21

19

27

15

26

9

23

18

7

4

12

11

22

25

17

3

5

16

21

19

27

15

26

9

23

18

7

4

12

11

krzew parkowy, żywot-nik

boleń, ryba zamyś-lecie

komedia Gabrieli Zapół-skiej

ukryty w Srebr-nym Jeziorze

szpon drapież-nego ptaka

dawna opłata dro-gowa

... do popisu

dział karto-grafa

szata litur-giczna

szata litur-giczna

21

19

27

15

26

9

23

18

7

4

12

11

krzew parkowy, żywot-nik

boleń, ryba zamyś-lecie

komedia Gabrieli Zapół-skiej

ukryty w Srebr-nym Jeziorze

szpon drapież-nego ptaka

dawna opłata dro-gowa

... do popisu

dział karto-grafa

szata litur-giczna

szata litur-giczna

21

19

27

15

26

9

23

18

7

4

12

11



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Litery z pól ponumerowanych od 1 27 34 utworzą rozwiązanie – myśl Wojciecha Bartoszewskiego.

ROZWIĄZANIE: ZA RZĘKĄ SŁÓW LEŻY BAJORO CZYNÓW.

Krasiczyn - perła w koronie Sapiehów

Zamek w Krasiczynie koło Przemyśla to jedna z najciekawszych polskich rezydencji magnackich, która przez wiele lat była gniazdem rodzinnym książąt Sapiehów.

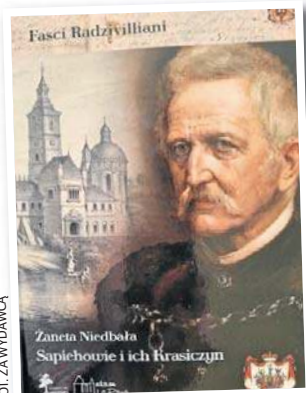
Wiesław Pierzchała

Słynie z czterech baszt narożnych o nazwach Boska, Papieska, Królewska i Szlachecka, które w ten symboliczny sposób podkreślały rolę Boga, papieża, króla i szlachty w życiu narodu i dziejach Rzeczypospolitej.

O rezydencji i ich właścicielach przeczytamy w ciekawej książce Żanety Niedbały „Sapiehowie i ich Krasiczyn” wydanej przez DiG.

W zamku nie brakowało dzieł sztuki i cennych pamiątek. Wśród nich wyróżniał się autoportret Rafaela Santi, akwarele Juliusza Kossaka, obrazy Artura Grottgera, kolekcja pasów kontuszowych, karabele z czasów wiktoria wiedeńskiej należącej do Kary Mustafy i hetmana Stanisława Jabłonowskiego oraz... portfel, który uratował życie jednemu z Sapiehów, kiedy w Paryżu został pchnięty przez łotra sztyltem i ostrze zatrzymało się na portfelu.

Pamiętajmy też, że właśnie tam urodził się kardynał Adam Stefan Sapieha, metropolita krakowski, który ze względu na swoją postawę, zwłaszcza podczas II wojny światowej, nazywany był Księciem Nie-



FOT. ZAWYDAŃCA

złomnym Kościoła. Niestety, w wyniku paktu Ribbentrop - Mołotow zamek zajęli bolszewicy, rozkradli, zdemolowali i nakręcili tam osławiony antypolski paszkwil propagandowy „Wiatr od wschodu”, w którym przekonywali, że agresja na Kresy w 1939 roku była aktem dziejowej sprawiedliwości.

Zamek pochodzi z XVI wieku. Stąd kostium renesansowy. Pierwszymi właścicielami byli Krasiccy. Potem przechodził z rąk do rąk i w 1835 roku nabył go Leon Ludwik Sapieha, wytrawny polityk i uczestnik powstania listopadowego, który przyczynił się do rozwoju gospodarczego Galicji. Syty sławy i chwały przekazał rezydencję najstarszemu synowi, Adamowi Stanisławowi Sapie-

że, którego możemy oglądać jako księcia Witolda na obrazie Matejki „Bitwa pod Grunwaldem”.

Adam Stanisław ożenił się z Jadwigą z książąt Sanguszków. W maju 1852 roku, tuż przed przybyciem młodej pary do Krasiczyna, doszło do prawdziwej apokalipsy. Był nią wielki pożar, który w znacznym stopniu zniszczył rodową rezydencję. Trzeba było wielu lat, aby odzyskała dawną świetność. Na tym nieszczęściu, przynajmniej dla księżnej Jadwigi, nie skończyły się, bowiem jej kochliwy małżonek wdał się w romans z jej młodszą, urodziwą siostrą Heleną, którego owocem było dwoje dzieci z lewego łóża.

Ostatnim właścicielem Krasiczyna był Leon Aleksander Sapieha, który przed wojną kupił 500 ha ziemi w Kongo Belgijskim i założył tam plantację kawy i herbaty. Powiało sensacją, zaś właściciel nie posiadał się z dumy, gdy w zamku częstował dostojnych gości kawą i herbatą z własnych zbiorów. Skończył tragicznie. Latem 1944 roku został ciężko ranny podczas przedzierania się przez front radziecko-niemiecki. Trafił do szpitala w Rzeszowie, gdzie zmarł.

Dieta ketogeniczna (keto) to skuteczna dieta odchudzająca, ale pod warunkiem ścisłego przestrzegania zasad dotyczących posiłków

Polska Press

Choć nie jest do końca bezpieczna, nieprzerwanie znajduje zwolenników. Dieta została opracowana przez dr Russella M. Wildera w Klinice Mayo w latach 20. XX w. jako kuracja lecznicza dla dzieci z padaczką. Zainteresowanie metodą osłabło wraz z wynalezieniem leków przeciwpadaczkowych, jednak ostatnio wróciło.

Na czym to polega?

Dieta ketogeniczna to jadłospis o bardzo niskiej dawce węglowodanów, gdzie można jeść jedynie produkty najoższe w ten składnik odżywczy. Ponieważ dieta keto wymaga jednocześnie spożycia dużych ilości tłuszczu, zawierające go produkty powinny być uwzględniane w każdym posiłku i przekąsce.

Dzięki specyficznemu składowi dieta ketogeniczna wprowadza organizm w stan ketozy. Energia pozyskiwana jest wtedy z niepełnego tra-

wienia tłuszczów, a dokładniej - z ketonów, które są produkowane z tłuszczów w wątrobie. Powoduje to intensywne spalanie tkanki tłuszczowej, jak również zmiany w metabolizmie, które niwelują uczucie głodu i sprzyjają leczeniu niektórych chorób.

Należy jednak pamiętać, że związki ketonowe, nazywane też ciałami ketonowymi, które powstają na skutek diety ketogenicznej, nie są obojętne dla zdrowia. Ich nadmierne nagromadzenie ma szkodliwe skutki, dlatego zaleca się, by keto dietę stosować tylko w razie konkretnych wskazań i pod opieką lekarza. Dietę ketogeniczną stosuje się zwykle przez 2-4 tygodnie, a maksymalnie do 3 miesięcy.

Na diecie ketogenicznej można jeść produkty takie, jak: mięso - czerwone i drobiowe, szynka, bekon, kiełbasa, tłuste ryby morskie - śledź, makrela, sardynka, łosoś, jaja - najlepiej od kur z wolnego wybiegu lub ekohodowli, wzbogacone w kwasy tłuszczowe omega-3, pełnotłusty nabiał - pełno-

tluste naturalne sery dojrzewające, mozzarella, feta, kwaśny pełnotłusty jogurt, kwaśna śmietana, orzechy i pestki - migdały, orzechy włoskie, laskowe, ziemne, pestki dyni, słonecznika, nasiona chia, siemię lniane, masło - prawdziwe, najlepiej z mleka krów karmionych trawą, zdrowe oleje roślinne - oliwa z oliwek extra virgin, olej z awokado, olej kokosowy, awokado - w postaci świeżej lub jako pasta guacamole, warzywa liściaste - sałaty, cykorie, kapusty, jarmuż, szpinak, warzywa niskokaloryczne - pomidory, ogórki, cukinia, papryka, seler naciowy, cebula, czosnek, szparagi, brukselka, brokuł, kalafior, grzyby, zioła i przyprawy korzenne - wszystkie, naturalne - bez dodatków wzmacniających smak.

Przykładowy jadłospis:

Śniadanie: Jajecznica na bekonie z pomidorem.

Obiad: Sałatka z kurczakiem, sałatą, oliwą i serem feta.

Kolacja: Łosoś pieczony w maśle ze szparagami.

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 zadłużone z lokatorem udziały spadek 726765223

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

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

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

PEUGEOT 206, 1124 cm3, 2001. Po przeglądzie. Nowy akumulator, opony 2024 r. Tel. 506 582 161

OSOBOWE KUPIĘ

AUTOSKUP każde - 24h. Płacimy do 30% więcej niż u konkurencji. Zwrot OC, 507-109-646

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

ALKOHOL - ciagi, odtrucie, 501-063-660

INTERNA

WIZYTY domowe, 695-412-061

STOMATOLOGIA

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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zleisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: ibo.polskapress.pl

AUTOREKLAMA

Strona Kuchni

Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl



Zamek w Krasiczynie na dawnej litografii.

To będzie nietypowe otwarcie igrzysk

Ceremonia otwarcia zimowych igrzysk Mediolan-Cortina d'Ampezzo 2026 po raz pierwszy w historii odbędzie się równocześnie w kilku różnych miejscach północnych Włoch, w tym na głównej arenie - stadionie San Siro w Mediolanie.

Jan Hofman

Taką informację przekazali mediom organizatorzy igrzysk.

Widowisko, które zaplanowano na 6 lutego, zostało zatytułowane „Armonia” (Harmonia).

Ceremonia przeprowadzona zostanie na obiektach San Siro, w Cortina d'Ampezzo, Livigno i Predazzo. Wszędzie tam będą sportowcy i przedstawiciele komitetów olimpijskich krajów biorących udział w igrzyskach.

Drugim odstępstwem od tradycji olimpijskiej, czyli jedności miejsca i czasu ceremonii otwarcia, będzie instalacja dwóch zniczów. Jeden z nich usytuowany będzie w pobliżu Arco della Pace (Łuk Pokoju) w Mediolanie, a drugi zapłonie na Piazza Diagona, placu stanowiącym serce Cortina d'Ampezzo.

Ceremonia będzie podróżą opowiadającą o historii Włoch i postaciach, które rozślawiły region, m.in. o geniuszu renesansu Leonardo da Vinci, który realizował wielkie projekty

zarówno w sztukach pięknych (malarstwo, rzeźba), jak i architektury oraz naukach ścisłych, m.in. matematyce, astronomii czy anatomii. Inną postacią, której zostanie oddany hołd podczas spektaklu, będzie zmarły we wrześniu w Mediolanie światowej sławy projektant mody Giorgio Armani.

Przewodniczący komitetu organizacyjnego IO Giovanni Malago oszacował, że ceremonię obejrzy w różnych środkach przekazu oraz na żywo około 2-2,5 miliarda osób na świecie.



To Stadio del Ghiaccio (lodowy stadion) w Cortina d'Ampezzo.

FOT. ARCHIWUM

Zimowe igrzyska olimpijskie w Mediolanie i Cortina d'Ampezzo odbędą się w dniach 6-22 lutego 2026. Ceremonię zamknięcia będzie gościł Weron - starożytny, rzymski amfiteatr wzniesiony na początku I wieku naszej ery, na którym niegdyś zasiadało 30 tysięcy widzów, a obecnie może to uczynić 15 tys.

Organizatorzy pracują w stresie związanym z budową głównej areny hokejowej w Mediolanie. Ze względu na opóźnienia nie uda się przeprowadzić zawodów te-

stowych. Mecze MŚ U-20 zostały przeniesione do innego, szybciej powstającego obiektu. Pomimo tych trudności hala Santiagiulia ma stać się sportową wizytówką miasta i ewentualnym gospodarzem ważnego turnieju tenisowego.

Zimowe igrzyska 2026 skupią się wokół dwóch głównych ośrodków - Mediolanu dla dyscyplin związanych z lodem i Cortiny d'Ampezzo dla większości wydarzeń w sportach alpejskich. Jednak niektóre konkurencje narciarskie zostaną rozegrane w ośrodkach od-

dalonych od stolicy Lombardii o kilkaset kilometrów.

Większych problemów może nastręczyć jedynie kwestia komunikacji zimą między Bormio i Cortina d'Ampezzo (narciarstwo alpejskie), Anterselva na północnym wschodzie granicy włosko-austriackiej (biathlon) oraz Val di Fiemme (narciarstwo klasyczne).

Zimowe igrzyska po wielu latach wrócą do Europy. Poprzednie odbywały się w koreańskim Pjongczangu w 2018 i stolicy Chin Pekinie w 2022.

Djoković nie zamierza kończyć kariery

Jan Hofman

38-letni serbski tenisista Novak Djokovic nie zamierza kończyć tenisowej kariery.

24-krotny triumfator turniejów wielkoszlemowych przyznał, że inspiracją są dla niego Amerykanie - weteran NBA LeBron James i była gwiazda NFL Tom Brady, a także portugalski piłkarz Cristiano Ronaldo.

38-letni triumfator rekordowych 24 imprez wielkoszlemowych nie zamierza kończyć kariery, mimo że coraz częściej zdarzają mu się kontuzje i porażki.

- Długowieczność to jedna z moich głównych motywacji. Chcę grać tak długo, jak to możliwe - zapowiedział Djokovic po przegranej w Arabii Saudyjskiej.

- Jeśli spojrzeć na wielki sport, LeBron James wciąż gra dobrze, a ma 40 lat. Cristiano Ronaldo tak samo, a Tom Brady grał na-

wet po 40-tce. To niesamowite, dla mnie to inspiracja. Chciałbym też tego doświadczyć, gry na poziomie profesjonalnym i zmian, jakie zachodzą w tenisie. Być aktywnym uczestnikiem tego, jak będzie wyglądał tenis w nadchodzących dekadach - dodał.

Serb ostatni tytuł Wielkiego Szlema zdobył w 2023 roku, gdy był najlepszy w US Open. W zeszłym roku w Paryżu wygrał jedyną imprezę, której mu brakowało do skompletowania największych osiągnięć dla każdego tenisisty - igrzyska olimpijskie.

Były to też jedyne zawody, w których zwyciężył w ubiegłym sezonie. W tym roku również triumfował tylko w jednym turnieju - ATP 250 w Genewie, gdzie w finale pokonał Huberta Hurkacza. Był to jego setny tytuł w karierze. Djoković zapewnił sobie udział w ATP Finals 2025 w Turynie.



Novak Djoković

FOT. PAVEPA/STR

Prezydent ma plany

Jan Hofman

Prezydent USA Donald Trump powiedział we wrześniu, że rozważy przeniesienie meczów przyszłorocznych piłkarskich mistrzostw świata z San Francisco i Seattle, które są zarządzane przez Demokratów.

Organizatorzy odrzucają jednak obawy i przypominają, że ostateczne słowo należy do FIFA.

Trump stwierdził, że jeśli San Francisco i Seattle nie będą wspierać jego inicjatyw dotyczących imigracji i przestępczości, to sprawi, że nie odbędą się tam mecze MŚ. Prezydent Stanów Zjednoczonych ponownie poruszył tę kwestię, tym razem zwracając się do burmistrz Bostonu - Michelle Wu z Partii Demokratycznej. Zasugerował, że mógłby odwołać się bezpośrednio do prezydenta FIFA Gianniego Infantino.

FIFA poinformowała, że do tej pory kibice z 212 krajów kupili już ponad milion biletów na mundial, który Stany Zjednoczone zorganizują wspólnie z Kanadą i Meksykiem. Podczas turnieju odbędą się 104 mecze w 16 miastach, w tym 11 w USA. Weźmie w nim udział 48 reprezentacji.



Trofeum MŚ

FOT. ARCHIWUM

Mistrz olimpijski

Tomasz Kucharski, były wioślarz AZS-AWF z Gorzowa Wlkp., dwukrotny mistrz świata (1997 i 1998 r.) oraz mistrz olimpijski z Sydney (2000 r.) i z Aten (2004 r.) – pierwszy w historii polskiego sportu w dwójce podwójnej wagi lekkiej z Robertem Syczem.

Wioślarska osada, w której Tomasz Kucharski osiągał znakomite sukcesy razem z Robertem Syczem, została wybrana osadą 100-lecia Polskiego Związku Towarzystw Wioślarskich.



FOT. JIMMY HARRIS/CREATIVE COMMONS 2.0

Zbigniew Czyż

Tomasz Kucharski
Wiek: 51 lat
Wioślarz, dwukrotny mistrz olimpijski, pięciokrotny medalista mistrzostw świata

„Kucharz” urodził się 16 lutego 1974 roku w Gorzowie Wielkopolskim. Ukończył Technikum Mechaniczne w Skwierzynie i poznańską Akademię Wychowania Fizycznego.

Ucznia gorzowskiej Szkoły Podstawowej nr 13 wioślarz nauczył trzymać Marek Kowalski, a o dalszą sportową edukację zadbał jego nauczyciel, zawodnik i instruktor, wspa-

niały człowiek – trener Marian Hennig.

Kucharski był pilnym uczniem, dokładnym, obowiązkowym (stuprocentowa obecność na treningach), systematycznie odnotowywał sukcesy w poszczególnych grupach wiekowych. Był przekonany, że trener kadry Jerzy Broniec zabierze go z czwórką bez sternika do Atlanty (1996 r.), ale nic z tego nie wyszło. Był rozgoryczony, rozżalony, załamany, miał zamiar ze sportem skończyć.

Z psychicznego dołka, po raz pierwszy w karierze, wyciągnął go trener Hennig. Powrócił do treningowych

obowiązków i wziął udział w „przetargu” na partnera Roberta Sycza (odejście Grzegorza Wdowiaka). W środku lata 1997 r. już prawie „przydzielony” do Sycza Tomasz Fiłka pojechał jako świadek na ślub. – Wsiadłem, już po treningu, ze swojej jedynki, kiedy Robert spytał się, czy bym z nim nie popłynął. Zgodziłem się. Gdy wróciliśmy z trasy, spojrział na mnie i lekko podnieconym głosem powiedział: „Wiesz, uzyskaliśmy rewelacyjny czas”. Spróbowaliśmy jeszcze raz w obecności trenera Brońca. Przyrządy pomiarowe nie kłamały (2-kilometrową trasę pokonali szybciej o prawie 10 sekund). Tak oto

zostałem partnerem Roberta Sycza, olimpijczyka z Atlanty – opowiadał po latach mistrz olimpijski.

Będąc już dwukrotnymi mistrzami świata, rok przed występem w Sydney, walcząc o prawo startu olimpijskiego w Australii, przegrali z kretesem MŚ 1999 w Kanadzie (St. Catharines) i ich start olimpijski stanął pod wielkim znakiem zapytania. Ciężko przeżyli tę porażkę, ale nie poddali się i przy niebywałej mobilizacji prawo ubiegania się o medal IO 2000 wywalczyli zaledwie dwa miesiące wcześniej podczas regat „ostatniej szansy” w Lucernie. I dzięki temu

w nocy (polskiego czasu) z 23 na 24 września 2000, na akwenie Penrith (70 kilometrów od Sydney), doszło do wydarzenia, które złotymi zgłoskami odnotowane zostało w historii polskiego wioślarstwa. Polska dwójka wagi lekkiej w sposób niepodlegający żadnej dyskusji pokonała zdecydowanie osady Włoch, Francji, Niemiec, Szwajcarii i Japonii (przedtem w równie imponującym stylu wygrała przedbiegi i półfinał) zdobywając – jako pierwsza – złoty medal olimpijski.

Oto dalsze najważniejsze wydarzenia z kariery sportowej mistrza olimpijskiego

z Sydney: mistrzostwa świata w Aiguebelette (Francja) 1997 (I miejsce) i Kolonii 1998 (I miejsce), w Lucernie 2001 (II miejsce), w Sewilli 2002 (II miejsce), mistrzostwo olimpijskie w 2004 roku w Atenach. Wszystkie te sukcesy w dwójce podwójnej wagi lekkiej Tomasz Kucharski osiągnął w duecie z Robertem Syczem. Odznaczony m.in. Krzyżem Kawalerskim OOP (2000 r.). W plebiscycie na najlepszego wioślarza w 80-leciu PZTW zajął 5. miejsce. W plebiscycie czytelników „PS” na 10 najlepszych sportowców Polski zajął w 1997 roku 9. miejsce, a w 1998r. był 10.

Z życia celebrytów



CENI INTELIGENCJĘ, NIE WYMIARY

Zuzanna Kropkowska

Karolina Szostak wypracowała sobie pozycję jednej z czołowych gwiazd Polsatu. Gdy pojawia się na antenie, to zachwyca widzów profesjonalizmem – tego jej bowiem odmówić nie można. Niedawno sama zainteresowana pochwaliła się zmianą, jaką zaszła w niej w krótkim odstępie czasu.

Kobieta pokazała jednak, że także dla niej znalazło się tam miejsce. Chociaż początkowo gościła głównie na ekranie, w kolejnych latach jej nazwisko zaczęło się pojawiać w kolorowej prasie – głównie w kontekście zmia-

ny, jaką przeszła. Szostak zrzuciła bowiem sporo nadprogramowych kilogramów i szybko stała się ekspertką w tym temacie. Wydała książki, udzielała wywiadów. Mimo że wróciło do niej trochę centymetrów, ona sama podchodzi do tego ze zdrowym dystansem.

– Uważam, że kobieta w każdym wieku może być atrakcyjna. Zawsze byłam komplemento-

wana i nadal tak jest. Fakt, że przytyję, niczego nie ujmuje mojej inteligencji. Gruby schudnie, a głupi nie zmądrzeje. Tego się trzymam – podkreślała Karolina Szostak w rozmowie z Vi-
vą!.

Prezenterka Polsatu prętnie działała na Instagramie, do-
kład regularnie zaprasza fanów.

Pokazuje swoje stylizacje i szczupłe uda,

a także zdradza, jak potrafi się zmieniać w krótkim czasie.

Niedawno ujawniła, jak wygląda zarówno bez, jak i z makijażem. Zachwyceni internauci podkreślali, że w każdej wersji gwiazda wygląda promiennie.

Chociaż Szostak raczej stroni od branżowych imprez, przez lata niejednokrotnie pojawiała się w błyskach fleszy. Jedne stylizacje były bardziej trafione, inne mniej. Nie jest też tajemnicą, że Szostak dołączyła do ekipy Polsatu ponad 20 lat temu. Niedawno Polsat Sport, którego jest jedną z twarzy, świętował 25. urodziny.

Karolina Szostak urodziła się 15 sierpnia 1975 w Warszawie. Prezentuje serwisy sportowe po Wydarzeniach w Polsce i na antenie Polsat News.



FOT. AKPA

ANETA ZAJĄC ZACZĘŁA BIEGAĆ

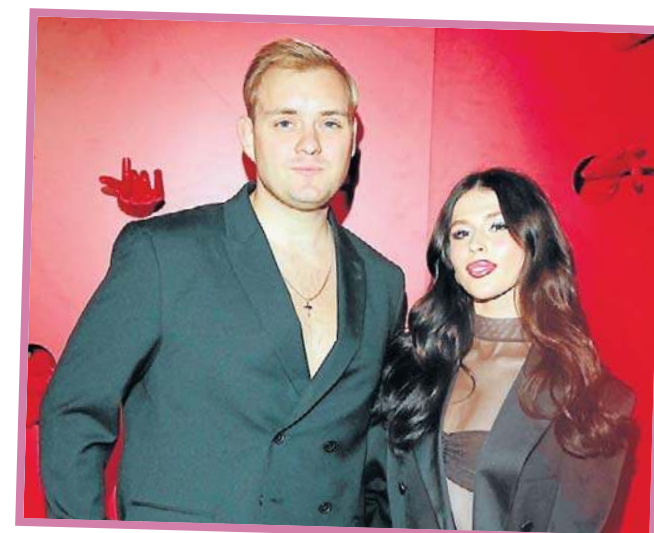
W polskim show-biznesie nie brakuje gwiazd, które postanowiły zadbać o siebie i zaczęły ćwiczyć. Wśród nich jest m.in. Aneta Zając, która od kilku miesięcy gubi kilogram za kilogramem. Na temat swojej przemiany chętnie wypowiada się w wywiadach. Powiedziała, że udała się do specjalisty, który pomógł jej zmienić życie na lepsze.

– Myślę, że się zaczęło od tego, że bym się przyznała sama przed sobą, że sama nie dam rady, że jednak jeżeli potrzebuję pomocy, to warto, że bym się po tę pomoc udała do specjalisty i tak też zrobiłam – komentowała gwiazda w rozmowie z ShowNews.pl.

Aktorka chudnie w oczach, nic więc dziwnego, że w mediach społecznościowych próbuje zainspirować innych do ruszenia się z kanapy. Serwuje im przepisy na smaczne dania, które bez problemu wykona się w domowym zaciszu.

W metamorfozie Zając sporą rolę odgrywa nie tylko dieta, ale także aktywność fizyczna. Chociaż nie ukrywa, że nigdy nie była jej ona obca, jak podkreśla, wreszcie znalazła czas, by regularnie ćwiczyć. Pokochała pilates, który dodaje jej energii, a także stał się jej „nową miłością”.

(AK, ZK)



FOT. AKPA

UWIJĄ GNIAZDKO NA WŁASNEJ DZIAŁCE

Roxie Węgiel i Kevin Mglej planują budowę wymarzonego domu. Niedawno właśnie na Instagramie przekazali szczęśliwe wieści – zdradzili, że kupili działkę i lada moment ruszą z budową wymarzonego domu: „Kupiliśmy działkę! Niedługo ruszamy z budową naszego wymarzonego domu! Życie nam powodzenia... Dużo się dzieje, wkrótce premiera nowego singla, bądźcie czujni!”. Na jaki wydatek będą musieli się przygotować małżonkowie? Oczywiście wszystko zależy m.in. od metrażu i standardu, w jakim będą chcieli zamieszkać. Shownews.pl postanowił podpytać Jonatana Kilczewskiego, projektanta i architekta wnętrz, który współpracuje z gwiazdami oraz miliarderami, o koszty, jakie aktualnie panują na rynku nieruchomości.

– Jeśli chodzi o budowę domu, to zazwyczaj domy piętrowe są trochę tańsze niż dom parterowy. Przechodząc konkretnie do cen, to by wybudować dom w takiej podstawowej wersji, oczywiście łącznie z wyposażeniem, trzeba liczyć około 10 tys. zł za metr kwadratowy. Im wyższy standard chce się mieć, tym trzeba się liczyć z wyższymi kosztami. Jeśli chodzi o górną granicę, to nie ma limitu. Robiłem takie inwestycje dla klientów, gdzie wychodziło nawet około 30 tys. za metr kwadratowy – podkreślił Jonatan Kilczewski w rozmowie z Shownews.pl. (ZK)