

ŁÓDŹ
JAKĄ PAMIĘTAMY

CZYM ŻYLIŚMY W PRL?

TELEWIZJA - „DOBRY WIECZÓR - TU ŁÓDŹ”

STR. 4-5



EXPRESS

ilustrowany

BITWA NA NAGIE ZEBRA I RAMIONA

• Roksana Węgiel na premierze filmu nie oddała pola Marcinie Łuczenko

STR. 16

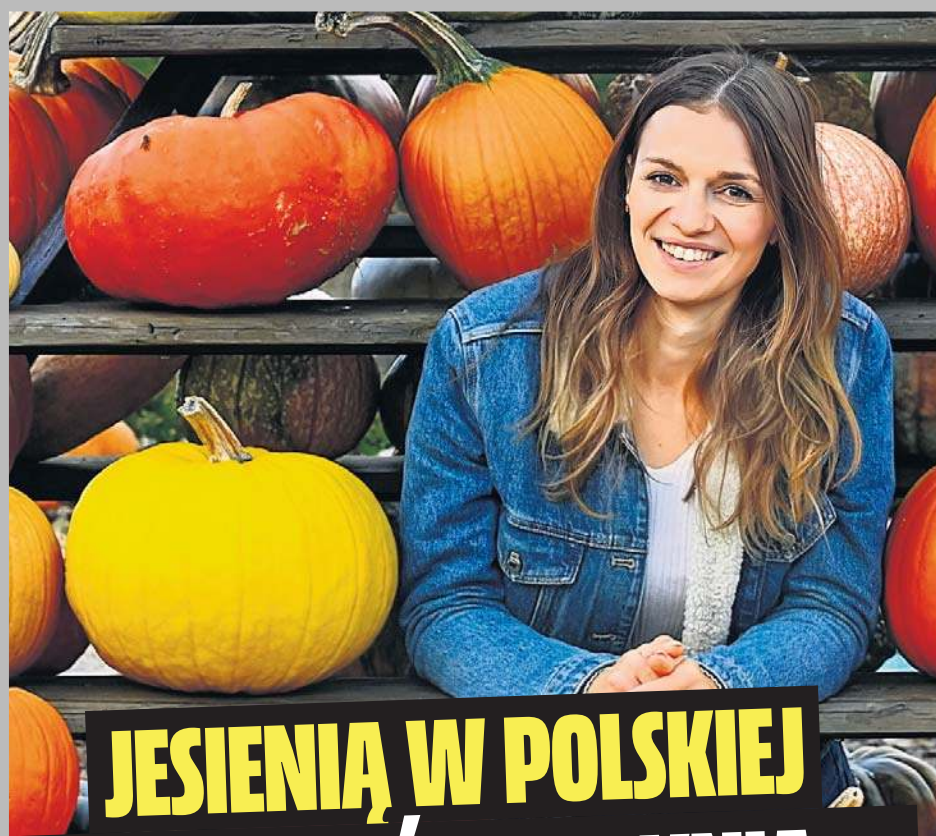


Na razie drogowcy weszli na ul. Łanową.

DROGOWCY NA UL. ŁANOWEJ, SZPARAGOWEJ I WERSAŁSKIEJ

TEOFIŁÓW W KORKACH!

Korkują się dwie kluczowe ulice, którymi można opuścić to osiedle i udać się w kierunku centrum - ulice Traktorowa i Aleksandrowska. To dopiero przedsmak problemów... STR. 3



JESIENIĄ W POLSKIEJ KUCHNI KRÓLUJE DYNIA

STR. 11

ROŚLINY

ASTRY - JESIENNE GWIAZDY NASZYCH OGRODÓW

STR. 9



UCZY SENIORÓW OBSŁUGI SMARTFONÓW

STR. 2



EXPRESSOWO

WEEKEND Spacerzy, pikniki, targi, koncerty, pokazy, wycieczki...

● **W sobotę w godz. 11-15 na Stawach Jana odbędzie się piknik przybliżający projekty budżetu obywatelskiego.**

Będzie można od razu zgłaszać elektronicznie. Ale będzie też sporo atrakcji: dmuchane kręgle, wielka gra w chińczyka i mini piłka nożna. Będą pokazy ratownictwa zwierząt, chipowanie psów, pokaz dronów, warsztaty fotograficzne i lepienia pierogów, a także herbata na rozgrzewkę. Wstęp i wszystkie atrakcje pikniku są bezpłatne.

● **W niedzielę można wybrać się na wycieczkę rowerową z Zieloną Łodzią.**

Uczestnicy odtworzą trasę tegorocznego spaceru 12-godzinnego, ale pokonają ją dużo szybciej – bo na rowerach. Start zaplanowany jest o godz. 12 na Radogoszczu na zieleńcu przy ul. Jesionowej. Trasa liczy 36 km po atrakcyjnych przyrodniczo i historycznych terenach Łodzi. Poprowadzi ją Krzysztof Golec-Piotrowski - łódzki architekt i miłośnik przyrody. Udział jest bezpłatny, zakończenie przewidziane jest ok. godz. 16-17.

● **Kompleks Fuzja (ul. Milionowa 6a) zaprasza w niedzielę na targi rękodzieła Twórcy Kocioł.**

W godz. 11-18 w zabytkowej kottowni Scheiblera pojawiają się stoiska z unikatowymi artykułami: ozdobami, ubraniami, dodatkami, gadżetami. Wstęp jest wolny. Miłośnicy muzyki mogą zajrzeć do Fuzji (ul. Milionowa 6a) także w sobotę.

W Maszynowni odbędzie się tam elektroakustyczny koncert Natalii Kordiak, początek o godz. 13, wstęp jest wolny. Natomiast w poniedziałek w Kottowni

o godz. 18 odbędzie się prapremiera filmu „Nieusłysane”. Tu obowiązują bezpłatne wejściówki, można je rezerwować online przez media społecznościowe Fuzji lub serwis Tickettrailer.

● **Manufaktura zaprasza najmłodszych na spotkanie z bohaterką „Kocięgo domku Gabi” i jej przyjaciółmi.**

Okazją jest premiera pełnometrażowego filmu o Gabi. Największe atrakcje zaplanowano na sobotę (11 października). Tego dnia w godz. 11-18 w rotundzie galerii handlowej pojawi się Gabi i animatorzy, będzie też strefa wizażu, ścianka fotograficzna i strefa zabawkowa.

● **W weekend przy ul. Piotrkowskiej 217 odbędą się Targi Kosmetyków Naturalnych – Naturalia.**

To okazja, by poznać mniej popularne marki kosmetyków i zrobić zakupy. Stoiska rozdawione będą w pofabrycznej hali Odlewni. Targi można odwiedzić w sobotę od godz. 11 do 19, w niedzielę od godz. 11 do 18. Wstęp jest wolny.

● **Off Piotrkowska Center zaprasza w weekend na Targi Młodej Sztuki.**

W sobotę w godz. 11-18.30 oraz w niedzielę w godz. 11-18 będzie można zobaczyć i kupić dzieła 60 młodych artystów. Będą obrazy, grafiki, rzeźby, fotografie, plakaty. Bilet wstępu kosztuje 13 zł dla osób w wieku 26-60 lat, pozostali wchodzić bezpłatnie.

● **W niedzielę w hali Expo Łódź (al. Politechniki 4) odbędą się też targi Egzotyczne Zwierzęta.**

To okazja, by poznać różne gatunki, porozmawiać z hodowcami i zrobić zakupy. Targi można odwiedzać w godz. 10-18, bilet normalny kosztuje 33 zł, są też ulgi. (MT)

Uczy „starszą młodzież” obsługi smartfonów i sama wciąż się kształci

Rozmowa z Jagodą Kropidłowską – słuchaczką i wykładowczynią Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Magdalena Jach

Jest pani nie tylko słuchaczką Uniwersytetu Trzeciego Wieku Uniwersytetu Łódzkiego, ale też prowadzi pani zajęcia z obsługi smartfonów...

Tak, od kilku lat prowadzę zajęcia z obsługi smartfonów dla seniorów. W tym roku oprócz zajęć dotyczących telefonów z systemem Android prowadzę też kurs dla użytkowników iPhone'ów, czyli systemu iOS. Dzięki temu każdy może się nauczyć – niezależnie od tego, jakiego telefonu używa. Zajęcia są bezpłatne, prowadzone w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Wystarczy chcieć i zapisać się – cała reszta to już tylko dobra wola i odrobina cierpliwości.

Seniorom wydaje się, że nowoczesne technologie są dla nich zbyt trudne...

Jestem ich zwolenniczką, przekonuję, że one nie są trudne, bo jak ja dałam radę, to wszyscy dadzą. Trzeba przełamywać bariery i opory z prostej przyczyny: seniorom grozi wykluczenie! W tej chwili zapisanie się na wizytę do lekarza czy załatwienie sprawy do urzędu odbywa się poprzez aplikację. Więc – jeśli



FOT. KRZYSZTOF SZYMCAK

Jagoda Kropidłowska jest animatorką zajęć, trenerką rozwoju osobistego. Prowadzi szkolenia z obsługi smartfonów i komputerów dla seniorów oraz angażuje się w działalność charytatywną w Chórze Muzyczne Perły. Wspiera osoby starsze, zmagające się z samotnością i wykluczeniem społecznym.

ktos nie chce się nauczyć obsługi – to jest to wykluczenie na własne życzenie. Zachęcam seniorów do aktywności, by zobaczyli i przekonali się, że sztuczna inteligencja wcale nam nie szkodzi. Ona nas wspiera, pomaga w codziennych sprawach.

Na Uniwersytecie Trzeciego Wieku zdecydowanie przeważają kobiety. Dlaczego tak

mało mężczyzn uczestniczy w zajęciach?

(śmiech) Odpowiem dowcipem – czym różni się mózg kobiety od mózgu mężczyzny? Mężczyźni są bardziej zachowawczy! A tak poważnie – myślę, że często brakuje im nawyku uczenia się i trochę odwagi. Niektórzy uważają, że nic ciekawego ich tu nie czeka, inni są po prostu leniwi. Ale zauważam, że to się powoli zmienia, coraz częściej pojawiają się panowie i coraz lepiej radzą sobie ze smartfonami. Może po prostu wcześniej się wstydziło?

A w jakich zajęciach pani sama uczestniczy w ramach UTW?

Biorę udział w wykładach, które są organizowane. Dodatkowo wybieram zajęcia z psychologii i te, które mnie szczególnie interesują. Poza tym mam przygotowanie do pracy z osobami starszymi, działam też jako menedżer zespołu artystycznego - Chóru Muzyczne Perły. Dlatego wybieram zajęcia, które pomagają mi się rozwijać i poszerzać wiedzę – a przy okazji mogę dzielić się doświadczeniem z innymi.

Czyli każdy senior znajdzie tu coś dla siebie?

Zdecydowanie tak! Oferta jest bardzo szeroka – od zajęć językowych, przez psychologiczne, po artystyczne i komputerowe. Mamy nawet wspólne wyjazdy, które są doskonale zorganizowane. Każdy znajdzie coś, co go zainteresuje.

Jak można zostać uczestnikiem Uniwersytetu Trzeciego Wieku?

To bardzo proste – wystarczy zapisać się, zainwestować w siebie i opłacić symboliczną składkę roczną w wysokości 200 zł. To nie tylko okazja do nauki, ale też do wyjścia z domu, spotkania ludzi, nawiązania nowych relacji.

Zainteresowanie zajęciami jest duże?

Ogromne! Widać, że seniorzy coraz bardziej chcą być aktywni. Na inauguracjach co roku jest tłum. A później widać efekty – uczestnicy nabierają pewności siebie, potrafią korzystać z nowych technologii, czują się częścią współczesnego świata. Dlatego wszystkim seniorom życzę odwagi – żeby spróbowali, bo naprawdę warto.

Bląkał się na Dąbrowie. Kto go rozpoznaje?

Ten 50-letni kot został znaleziony na ul. Dąbrowskiego. 6 października trafił do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Waży 3,5 kg. Czipa brak, kastrowany, ma cięte ucho. Jego właściciel lub osoba, która chciałaby go przygarnąć, może zadzwonić pod nr 42 656 78 42 lub 501 437 232.



FOT. SCHRONISKO-ŁÓDŹ.PL

Temperatura w Łodzi

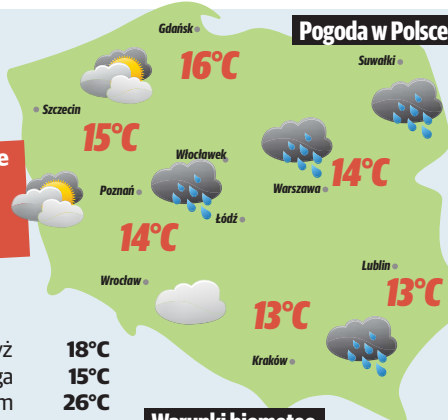
dzień **13°C**
noc **10°C**

Zachmurzenie duże miejscami przelotny deszcz.

Dzisiaj w Europie

Ateny	24°C	Paryż	18°C
Berlin	13°C	Praga	15°C
Bruksela	17°C	Rzym	26°C
Dublin	14°C	Sztokholm	14°C
Helsinki	11°C	Wiedeń	13°C
Londyn	17°C	Wilno	13°C
Madryt	23°C	Zagrzeb	27°C

Pogoda w Polsce



Warunki biometeo



NIEKORZYSTNE

Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Niedziela

dzień **12°C**
noc **4°C**

Poniedziałek

dzień **10°C**
noc **2°C**

Wtorek

dzień **8°C**
noc **3°C**

Expo Łódź, Port Łódź

TARGI KAMIENI I MOTOCYKLE

W hali Expo Łódź (al. Politechniki 4) odbędą się targi Gemstone. Będą naturalne kamienie, biżuteria i wyroby z kamieni. Targi można zwiedzać w sobotę w godz. 12-18 i niedzielę (11-17). Bilet 15 zł. W niedzielę na parking Portu Łódź (al. Pabianicka 256) odbędzie się zakończenie sezonu motocyklowego. W godz. 10.30-14 pojawią się motocykliści, nie zabraknie też motocyklowych atrakcji. (MT)

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

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

EXPRESS
ilustrowany

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

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

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

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

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

POLSKA PRESS
GRUPA



Prenumerata z dostawą do domu:
bok.prenumerata@polskapress.pl, tel. 42 715 80 68
Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych prenumeratapry@poczta.pl, tel. 12 422 14 85;
dla firm i instytucji: prenumeratapry@garmondpress.pl;
Kolporter: prenumerata wyłącznie dla firm i instytucji www.prenumerata.kolporter.com.pl, tel. 41 367 88 88;
Poczta Polska: www.prenumerata.poczta-polska.pl, lub w najbliższym urzędzie pocztowym.

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

Teofilów w korkach, na poprawę poczekamy



Na razie drogowcy
weszli na ul. Łanową.

Rano korkują się dwie kluczowe ulice, którymi można opuścić to osiedle i udać się w kierunku centrum to ulice Traktorowa i Aleksandrowska. To jednak dopiero przedsmak problemów, jakie pojawią się w przyszłym roku.

Jacek Zemła

Sytuacji już teraz nie poprawiają prace remontowe trwające na ul. Łanowej pomiędzy Bielnicą i Traktorową oraz przebudowa ul. Szparagowej, Wersalskiej i Szczecińskiej.

Te prace wykluczyły pewne trasy alternatywne, obecnie cały ruch kieruje się tylko na ul. Traktorową i Aleksandrowską. Na szczęście, na wszystkich tych budowlach prace posuwają się w dobrym tempie. Niedługo wymieniona zostanie na wszystkich z nich nawierzchnia z podbudową, ułożone zostaną nowe chodniki, powstaną dodatkowe miejsca parkingowe. Pojawiają się również bezpieczne przejścia dla pieszych w miejscach, gdzie

ruch jest największy - w okolicy przystanków, sklepów, szkół i placówek ochrony zdrowia.

Drogowcy pracują obecnie na połówkach jezdni ul. Łanowej, Szparagowej i Wersalskiej. Remontuje się je połówkami po to, aby można było utrzymać przejeżdżność chociaż w jednym kierunku. Całkowicie zamknięta jest natomiast ul. Szczecińska na odcinku od ul. Rąbieńskiej do granicy Łodzi z Konstantynowem. Trwa również budowa przedłużenia ul. Kaczeńcowej od ul. Judyma do Rąbieńskiej wraz z łącznikiem do Traktorowej. To bardzo ważna inwestycja, bo ul. Kaczeńcowa ma przejąć ruch w kierunku Złotna i Zdrowia w czasie zamknięcia Traktorowej, co planowane jest w przyszłym roku.

W 2026 r. rozpocznie się długo wyczekiwana, ale i przyjmowana przez mieszkańców Teofilowa z niepokojem, przebudowa ul. Traktorowej. Zaplanowano całkowitą wymianę nawierzchni i podbudowy, montaż chodników i przystanków, oświetlenia i odwodnienia. Najważniejsze jednak będzie rozwiązanie kwestii bezpiecznych lewoskrętów m.in. w ul. Judyma i Klaretyńską, do centrów handlowych, na stację benzynową i na nowo powstałe osiedle deweloperskie. Obecnie jazda ul. Traktorową jest w godzinach szczytu niemal niemożliwa właśnie z powodu dziesiątek samochodów skręcających w lewo i tamujących przy tym ruch.

- Przebudowa ul. Traktorowej planowana jest po wybu-

dowaniu nowego odcinka ul. Kaczeńcowej - informuje łódzki magistrat. - Prace obejmą odcinek ul. Traktorowej od ul. Judyma do Rąbieńskiej. Gdy drogowcy będą pracować na ul. Traktorowej, ruch przeniesie się na nowo wybudowaną ul. Kaczeńcowa. Na ul. Traktorowej, na skrzyżowaniach z nową trasą biegnącą od Kaczeńcowej oraz ul. Rąbieńską, powstaną rondo. To pierwsze zlokalizowane będzie w rejonie Biedronki i Lidla, gdzie znajdą się nowe przystanki autobusowe MPK, natomiast drugie rondo powstanie u zbiegu ul. Traktorowej, Szelegowej i Rąbieńskiej. Ułatwi ono przejazd w kierunku Złotna. Roboty będą prowadzone etapami, a kierowcy będą mogli korzystać z objazdów przez



Drogowcy pracują obecnie
na połówkach jezdni.

nową Kaczeńcowa. Dzięki temu ruch w rejonie Teofilowa ma być płynniejszy mimo prowadzonych prac.

Po zakończeniu prac na Traktorowej - w roku 2027 - drogowcy mają zająć się przebudową ul. Rąbieńskiej na od-

cinku od Traktorowej do Szczecińskiej. W tym samym etapie zmodernizowana, a właściwie zbudowana na nowo, ma być ul. Wykowa, stanowiąca łącznik między Rąbieńską a osiedlem segmentów w rejonie ul. Rojnej.

Schronów ponad 200, ale żaden...

Sławomir Sowa

Gdyby dziś trzeba było ukryć się w schronie w woj. łódzkim, np. przed rosyjskim atakiem, to nie byłoby gdzie. Spośród obiektów już sprawdzonych przez strażaków i nadzór budowlany, żaden nie nadaje się do natychmiastowego użytku.

Sytuacja nie poprawiła się od początku sierpnia. Wówczas w całym województwie strażakom zlecono 189 obiektów do sprawdzenia. Mieściły się w tym zarówno schrony, jak i ukrycia. Strażacy sprawdzili wtedy około stu, dla 48 przygotowano sprawozdania. Okazało się, że z tych 48 tylko jeden nie spełniał wymagań i nie nadawał się do remontu. Pozostałe wymagały remontu, żaden nie nadawał się do natychmiastowego użytku.

Jak to wygląda po dwóch miesiącach? Jak mówi bryga-



W Łodzi do sprawdzenia zgłoszono 209 schronów, straż pożarna po sprawdzeniu uznała, że 17 nie nadaje się do użytku nawet po remoncie.

dier Jędrzej Pawlak, rzecznik Komendy Wojewódzkiej Państwowej Straży Pożarnej, łącznie zgłoszono 209 obiektów do sprawdzenia. Z tej liczby strażacy sprawdzili już 178 obiektów i zajęli stanowisko wobec użyteczności 146. Co z tego wynika? Otóż 17 obiek-

tów w ogóle nie nadaje się do wykorzystania, a 129, owszem, ale po remoncie. Nie zmieniła się tylko jedna liczba. Zero - tyle schronów i ukryć nadaje się do natychmiastowego użytku.

W Łodzi do sprawdzenia zgłoszono 67 obiektów, z których do użytku nie nadaje się jeden. To ciekawy przypadek. Chodzi o schron pod szkołą w centrum Łodzi, który w czasach zimnej wojny mógłby pomieścić 300 osób. Było tam wyjście ewakuacyjne poza strefą zagrożenia, ale już go nie ma. W miejscu tym jest teraz boisko szkolne.

Strażacy sprawdzają obiekty, które były kiedyś klasyfikowane jako schrony, a teraz nie spełniają nowych wymagań. Trzeba wymienić instalacje elektryczne, socjalno-bytowe, drzwi lub ich uszczelnienia, które powinny być wymieniane co roku, ale od dawna nikt tego nie robił.

Lekcje z ZUS - wiedza o ubezpieczeniach przepustką na studia

Magdalena Jach

Zaczyna się kolejna edycja ogólnopolskiego programu edukacyjnego „Lekcje z ZUS” organizowanego przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Cykl zajęć przeznaczony jest dla uczniów szkół ponadpodstawowych. Jego zwieńczeniem jest Olimpiada „Warto wiedzieć więcej o ubezpieczeniach społecznych”. Na zwycięzców czekają atrakcyjne nagrody rzeczowe, a także indeksy na wybrane uczelnie oraz dodatkowe punkty w procesie rekrutacji.

- Lekcje są tak przygotowane, aby młodzi ludzie nie tylko zdobyli wiedzę teoretyczną, ale też w praktyce dowiedzieli się m.in. jak zgłosić siebie i pracowników do ubezpieczeń, czy jak rozliczać składki przez internet w systemie eZUS - podkreśla

Monika Kielczyńska, rzeczniczka ZUS w Łodzi.

Od początku projektu w 2013 r. udział w nim wzięło ponad 846 tysięcy uczniów z całej Polski. W minionym roku szkolnym do Olimpiady przystąpiło blisko 35 tys. młodych ludzi, w tym 3,2 tys. z woj. łódzkiego, reprezentujących 63 szkoły średnie.

Zajęcia odbywają się w czterech blokach tematycznych. Uczniowie dowiadują się, dla-



Materiały do nauki dostarcza Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

czego opłacanie składek jest ważne, jakie świadczenia przysługują w razie choroby, od czego zależy wysokość przyszłej emerytury, a także jak założyć i prowadzić własną firmę. ZUS zapewnia bezpłatne materiały edukacyjne - zeszyty ucznia i audiobooki - oraz gotowe scenariusze lekcji.

Tegoroczna Olimpiada będzie miała tradycyjnie trzy etapy: szkolny, wojewódzki i centralny. Pierwszy etap zaplanowano na 25 listopada, wojewódzki odbędzie się 3 marca 2026 r., a finał - 16 kwietnia 2026 r. Zgłoszenia szkół przyjmowane są do 24 października 2025 r.

Szkoły mogą liczyć na wsparcie koordynatorów ds. komunikacji społecznej i edukacji, którzy działają w każdym oddziale ZUS. Kontakty do nich dostępne są na stronie www.zus.pl/edukacja.

ŁÓDŹ

JAKĄ PAMIĘTAMY

Anna Gronczewska

Łódzki Ośrodek Telewizyjny na przełomie lat 60. i 70. XX wieku przygotowywał wiele programów rozrywkowych, które oglądała cała Polska. Jednym z nich był „Dobry wieczór - tu Łódź”.

Wiele lat przy takich programach pracowała Helena Ochocka, współpracowała m.in. z Januszem Rzeszewskim przy przygotowywaniu m.in. „3000 sekund z...”.

Prowadził go Lucjan Kydryński, który na nagrania przyjeżdżał specjalnie z Warszawy. W programie tym występowały największe polskie gwiazdy estrady, m.in. Mieczysław Fogg i Bohdan Łazuka.

Do historii przeszedł też program „Muzyka lekka, łatwa i przyjemna”. W Łodzi realizowano też „Proszę dzwonić”. Znałe gwiazdy, m.in. Jerzy Połomski i Wioletta Villas, zapraszały do programu młodych, debiutujących wykonawców.

- W tym programie debiutowali m.in. Irena Jarocka czy Waldemar Kocień - dodaje Helena Ochocka. - W przerwie widzowie mogli dzwonić lub przyjść do telewizji i oddać głos na swojego ulubieńca.

Potem Ryszard Czubaczyński, emerytowany dyrektor Muzeum Miasta Łodzi, wymyślił program „Dobry wieczór - tu Łódź”. Emitowany był z łódzkiego Teatru Wielkiego od 1973 roku do począt-

ków lat osiemdziesiątych. Prowadzili go m.in. Edyta Wojtczak i Jan Suzin.

- To były czasy, kiedy szefem Telewizji Polskiej był Maciej Szczepański - wspomina na stronie prowadzonej przez Helenę Ochocką, Ryszard Czubaczyński. - Ponieważ lubił rozmach, dostaliśmy zgodę, o co nie było tak łatwo, na realizację programu rewiowego. Pamiętam, że pomyślałam „Dobry wieczór - tu Łódź” zrodził się podczas jazdy samochodem z Warszawy do Łodzi. Z kierownikiem produkcji Wojciechem Kokocińskim postanowiliśmy wymyślić jakiś prosty cykliczny program. Dołączyła do nas Helena Ochocka, która została redaktorem cyklu i wspólnie przygotowywaliśmy jego kolejne części.

Helena Ochocka nie zapomni, gdy w drugiej połowie lat sześćdziesiątych w programie „Proszę dzwonić” wystąpiła słynąca z ekstrawagancji Wioletta Villas. W realizowanym na żywo programie wystąpiła w wydekoltowanej sukience.

- W trakcie programu odebraliśmy telefon z od jednego z partyjnych dygnitarzy - wspomina Helena Ochocka. - i Zażądał, by nie pokazywać tak nieprzyzwoicie ubranej piosenkarki. Po przerwie Wioletta Villas pojawiła się w innej sukience. W bardzo odważnym mini.

UWAGA! Kolejne archiwalne zdjęcia Łodzi już w poniedziałek!



Kontynuujemy naszą sentymentalną, fotograficzną podróż po Łodzi publikując archiwalne zdjęcia z czasów dzieciństwa i młodości wielu z nas...





Nie zawsze była Rzgowska

To jedna z bardziej charakterystycznych i najdłuższych ulic, 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. W czasie II wojny światowej Niemcy zmienili jej nazwę na Heerstrasse. Po zakończeniu okupacji znów stała się ul. Rzgowską. Jednak pewnie dziś mało kto pamięta, że między 1955 a 1956 rokiem jej patro-

nem został Bolesław Kaliszewski, uczestnik Rewolucji 1905 roku. Ale już w 1956 roku ta ulica znów była ul. Rzgowską.

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. (AG)



Widok na ul. Rzgowską



Kino Roma, które znajdowało się przy ul. Rzgowskiej.

Łódzkie historie

Zanim wybuchła wojna...



Anna Gronczewska

Jak wyglądał w Łodzi rok 1939, ostatni rok pokoju? Gazety pisały o wojnie, o zagrożeniu ze strony Niemiec, a tak naprawdę mało kto wierzył, że wybuchnie.

W gazetach ukazywały się podsumowania minionego, 1938 roku, a także plany na następny. Cieszą się, że do Łodzi przyjechał ambasador Niemiec w Polsce, który wraz z niemieckimi żołnierzami odwiedził pola bitwy z 1914 roku. Ze smutkiem informowano za to, że przed konsulatem austriackim w Łodzi, przy ul. Gdańskiej, wywieszono swastykę. Planowano wybudowanie domków robotniczych na Chojnach i Bałutach. Łódź zabiegała o otwarcie uczelni handlowej, uniwersytetu i uczelni medycznej. Magistrat miał przygotować plan budowy metra w Łodzi...

W 1939 roku w naszym mieście cieszą się z nowych inwestycji. Ulica Główna została otwarta dla ruchu. - Otrzymała gładką nawierzchnię bazaltową! - chwalono się w łódzkiej prasie.

Gazety z dumą informowały, że Łódź buduje się coraz więcej

mieszkań. Tylko podczas pierwszych czterech miesięcy 1939 roku przybyło ich ponad 2000....

3 marca Jan Kwapiński, został pierwszym od sześciu lat niekomisarycznym prezydentem Łodzi.

15 lipca 1939 roku w mieście odbywa się na Placu Wolności manifestacja łódzian w 529 rocznicę Bitwy pod Grunwaldem. Na transparentach można przeczytać takie hasła: „Śmierć Niemcom w Polsce” czy „Hitlera musimy udusić”. 10 sierpnia polscy i żydowscy robotnicy zaczynają akcję usuwania z fabryk niemieckich pracowników. Do końca miesiąca pracę straciło 10 tysięcy niemieckich robotników. W mieszkaniu jednego z Niemców, przy ul. Przybyszewskiego, odkryto skład amunicji...

Jeszcze pod koniec 1938 roku w Łodzi rozpoczęto akcję zbierania pieniędzy na zakup ścigacza dla Marynarki Wojennej. W sierpniu 1939 roku Związek Wielkiego Przemysłu Włókienniczego w Łodzi wpłacił na ścigacza 300 tysięcy złotych. Zbierano też pieniądze na Fundusz Obrony Narodowej. Między innymi pracownicy firmy „John” oddali na ten cel swe złote słubne obrączki. W zamian otrzyma-



li pamiątkowe, żelazne... Łódzcy kupcy przekazali ponad 24 tysiące złotych na zakup samolotu.

26 sierpnia ulicami miasta defilowali żołnierze z 28 Pułku Strzelców Kaniowskich. Trzy dni później na Dworcu Łódź Kaliska wsiedli w pociąg i udali się w kierunku Sieradza... 30 sierpnia w Niemieckim Banku Spółek Zawodowych przy al. Kościuszki 14 wykryto duży skład broni i materiałów wybuchowych. Natomiast z Dworca Łódź Kaliska wyjechały pierwsze

transporty internowanych Niemców. Wywieziono ich do obozów w Berezie Kartuskiej i Kostopolu...

31 sierpnia odezwę do łódzian skierował biskup Włodzimierz Jasiński, ordynariusz łódzki. Zarządził, by od 3 do 11 września we wszystkich kościołach diecezji odbyły się nabożeństwa na których miano się modlić o Boże Błogosławieństwo dla Polski i pokój oparty na sprawiedliwości.

1 września wybuchła wojna. Już następnego dnia spadają pierwsze bomby na Łódź.



Miliard paczek kontra miliard problemów

Jeśli ktoś jeszcze łudzi się, że polski rynek pocztowy żyje w rytmie stempla i listowego znaczka, to 2025 rok powinien go ostatecznie wyleczyć z nostalgii.

Michał Piękoś

Grupa InPost przekroczyła miliard doręczonych paczek, a sieć automatów paczkowych w Polsce urosła do poziomów, o których mówili tylko optymiści.

Dziś co druga paczka w kraju ląduje w skrytce, nie w rękach listonosza, a e-commerce dyktuje warunki wszystkim - od deweloperów magazynowych po burmistrzów miasteczek, którzy jeszcze wczoraj walczyli o nową stację benzynową, a dziś licytują się o hub logistyczny i 200 etatów w sortowni.

Zaglądam ostatnio do skrzynki na listy, bo zamówiłem paczkę z zagranicy - niewinny zamiar, a kończy się jak zawsze: miły pan listonosz dostarcza mi pod drzwi sakrament minionej epoki, czyli świstek papieru z pieczęcią losu. „Do odbioru na oddziale Poczty Polskiej na ulicy Poznańskiej”. Olaboga - więc szykuję prowiant, termos i książkę.

Wchodzę. Kolejka jak z kroniki filmowej: czterdzieści pięć minut wspólnoty losu. Atmosfera przy kasie gęsta, ale na ścianach czuwa galeria uśmiechniętych wizerunków papieża Polaka - patrona cierpliwości w urzędach i windach bez przycisków. Gdy wreszcie przywołują mój numer, podaje świstek. Zaczyna się safari po zapleczu: kartony, kosze, wózki, cienie i szept. Nie ma.

Dzwonię do sprzedawcy w Anglii. Uprzejmy jak londyńska mgła: „Musi być”. Wracam po kilku dniach - sequel bez nowej fabuły. Kolejka, liturgia numerków, kojące spojrzenia z portretów, to samo polowanie w magazynie. „Nie ma”. Tym razem jednak panie wzywają kierowniczkę - figurę, o której się słyszy, lecz rzadko ogląda. Kierowniczką patrzy na mnie jak na tajemnicę wia-

ry, po czym idzie do szafy, do której najwyraźniej nie zagląda się od zmiany ustroju. Otwiera. I oto cud na Poznańskiej: moja przesyłka spoczywa między segregatorami, jak relikwia czekająca na pielgrzyma.

Tak oto funkcjonuje Poczta Polska...

Rynek po nowemu: paczka rządzi, list się kurczy

Trzon polskiego rynku pocztowego tworzą dziś usługi kurierskie KEP. Według najnowszego raportu Urzędu Komunikacji Elektronicznej, w 2024 r. przesyłki kurierskie odpowiadały już za 73,3% wartości całego rynku i 56,6% wolumenu - w praktyce to one „niosą” sektor, gdy listy systematycznie maleją. Cały rynek usług pocztowych urosł do 18,69 mld zł, +13% rok do roku.

Skala e-commerce wprost pompuje te liczby. W raporcie Gemius „E-commerce w Polsce 2024” konsumenci deklarują stabilnie wysoką skłonność do zakupów online, a wzrosty utrzymują się także poza okresem pandemicznego szoku. To konsoliduje popyt na szybkie, tanie i przewidywalne doręczenia poza domem.

Na tym tle InPost stał się fabryką paczek. W 2024 r. grupa dostarczyła ok. 1,09-1,10 mld przesyłek (+22% r/r), bijąc własne rekordy dzienne (blisko 14 mln paczek w szczycie przedświątecznym).

Geografia paczkomatu: od metropolii po gminy wiejskie

Rewolucja nie zatrzymała się w dużych aglomeracjach. Na koniec I półrocza 2025 r. w Polsce działało już niemal 58 tys. automatów paczkowych, z czego ponad 26,5 tys. należało do InPostu. Za nim pędzą DPD (~10,8 tys.), DHL (~6 tys.), Orlen (~6,5 tys.) i Allegro (ponad 5,7 tys.). To topo-

logia nowej logistyki, która zagęszcza się z kwartału na kwartał.

Choć maszyny wciąż koncentrują się w miastach, luka wieś-miasto szybko się domyka. Colliers szacował, że ok. 65% urzędów stoi w gminach miejskich, gdzie przypada prawie 14 automatów na 10 tys. mieszkańców, podczas gdy na terenach wiejskich ok. 6 na 10 tys. To właśnie peryferie mają dziś największy potencjał wzrostu - bo w metropoliach miejsca bywa zwyczajnie brak.

Ekspansja ma też europejski kontekst: InPost zakończył 2024 r. z blisko 47 tys. APM w dziewięciu krajach (ok. 25 tys. w Polsce) i zapowiedział instalację ponad 14 tys. nowych urzędów w 2025 r., w tym ok. 3 tys. w Polsce. Globalni detaliści nie chcą zostawać w tyle - Allegro agresywnie rozwija własną sieć One Box, a na 2025 r. podniosło cel do ponad 8 tys. maszyn w Polsce, równolegle scalając partnerów w ramach Allegro Delivery.

Poczta Polska między misją a rynkiem

W tym pejzażu Poczta Polska walczy o oddech. Dane za 2024 r. pokazują powrót EBITDA na plus (ok. 42 mln zł wobec -591 mln zł w 2023 r.) i istotną poprawę wyniku netto (-213 mln zł; poprawa o ok. 408 mln r/r). To realny zwrot, choć dokonany w cieniu trudnej restrukturyzacji.

Cena? Redukcje zatrudnienia i programy dobrowolnych odejść. Między listopadem 2024 r. a lutym 2025 r. z PP odeszło ok. 6,3 tys. osób, a spółka raportowała na wiosnę 2025 r. ok. 51,6 tys. pracowników. W przestrzeni publicznej krążyły też plany sięgające 9 tys. redukcji - pokazując skalę napięcia między dostosowaniem kosztów a utrzymaniem sieci i misji.

Ekonomia ostatniej mili: kto naprawdę zatrudnia kuriera

Model organizacyjny nowych liderów rynku różni się od tradycji Poczty. InPost formalnie nie zatrudnia kurierów - współpracuje z siecią przewoźników (mikro- i małe firmy), które zatrudniają kierowców i rozliczają się za wykonaną pracę. Ta „platformizacja” zmniejsza stałe koszty operatora i przenosi ryzyko popytowe na podwykonawców, co widać, gdy spór o stawki czy zasady rozliczeń wybucha w mediach.

Według branżowych szacunków w Polsce pracuje już ponad 120 tys. kurierów, a zapotrzebowanie rośnie wraz z wolumenem KEP. To rzesza realnych miejsc pracy - ale rozproszonych, często o hybrydowym statusie i różnej jakości warunkach. Właśnie tutaj zaczyna się prawdziwa rozmowa o rynku pracy w mniejszych miastach.

Paradoks polega na tym, że automaty paczkowe zmniejszają jednotowarowy koszt doręczenia (mniej podjazdów „pod drzwi”, krótsze trasy, niższa emisja), a jednocześnie generują lokalny popyt na mikrousługi: kierowców, operatorów sorterów, serwisantów APM, najemców małych magazynów. Zatrudnienie nie znika - ono się rozszczepia i przenosi do sieci podwykonawców.

Małe miasta, duże sortownie: logistyka jako nowa specjalizacja

Skala budów mówi sama za siebie. Panattoni - największy deweloper przemysłowy w kraju - podsumował 2024 r. sprzedażą parków magazynowo-przemysłowych za ok. 375 mln euro, a wśród kluczowych transakcji wymieniono projekty strictly e-commerce'owe. Polskie magazyny przyciągają też rekordowy kapitał w 2025 r., mimo chłodniejszego rynku deweloperskiego. To strukturalny trend, nie cykliczna moda.

Logistyka e-commerce wychodzi poza „wielką piątkę” rynków i aktywizuje mniejsze ośrodki - 70-100-tysięczne miasta, węzły przy S-kach i obwodnicach. To tu lądują cross-docki i regionalne sortownie, bo są tańsze w gruncie i płacach, a dzięki automatom popyt jest przewidywalny. Branża sama przyznaje, że e-handel zmienia standard obiektów i geografie podaży.

Dla burmistrza to nowa „fabryka”: kilkadziesiąt stanowisk w trybie zmianowym, w tym prace dla osób bez wysokich kwalifikacji - ale też informatycy automatyki, utrzymanie ruchu, logistycy planujący milk-runy między automatem paczkowym a sortownią. Realna szansa polega na tym, by nie skończyć jako peryferyjny „załadunek i rozładunek”, tylko podpiąć szkołę i technika do łańcucha wartości.

Wojna o skrytkę, wojna o marżę

Automat paczkowy stał się polem polityki cenowej. Allegro, największa platforma e-commerce, przyspiesza budowę własnych maszyn i integruje partnerów, wprost mówiąc o presji kosztowej: dostawy realizowane przez InPost miały być, po ostatnich podwyżkach, najdroższe „per paczką” wśród operatorów. Efekt? Wojna o skrytkę i klienta w aplikacji.

Rośnie gęstość sieci konkurentów: DPD, DHL, Orlen i sama Poczta sukcesywnie rozstawiają kolejne automaty. Tylko w II kwartale 2025 r. InPost dołożył ok. 800 maszyn, ale konkurenci rośli w tempie kilkukrotnym z niższej bazy. W krótkim terminie to presja na ceny i udział w koszyku, w długim - normalizacja marż całego sektora.

Co dalej?

E-handel nie jest dla Poczty Polskiej kolejną „modą konsumencką”, tylko zmianą ustroju

wą rynku pracy. List nie wróci, a paczka nie będzie już nigdy wręczana według XIX-wiecznej liturgii placówki. To oznacza, że dotychczasowa struktura etatów - zbudowana wokół misji powszechnej, okienka i listonosza - przestaje się bronić ekonomicznie. Na horyzoncie nie ma odbicia w korespondencji, jest za to rosnąca gęstość automatów paczkowych, automatyzacja sortowni i optymalizacja ostatniej mili. Ostatnie lata dały Poczcie chwilę wytchnienia, ale to nie jest wytchnienie od historii, tylko oddech przed właściwą transformacją.

Czy będą zwolnienia? Będą - niezależnie od tego, ile konferencji prasowych zorganizujemy. Kurczący się wolumen listów nie udźwignie dawnej bazy etatów, a automatyzacja w sortowniach podnosi wydajność, redukując zapotrzebowanie na pracę manualną. Pytanie nie brzmi, „czy”, tylko „jak”: czy będzie to dryf cięć i wygaszania placówek, który zamienia miejscowości powiatowe w białe plamy usług, czy świadomie zaplanowana „sprawiedliwa transformacja”, w której Poczta finansuje i organizuje przekwalifikowanie do nowych ról logistycznych, a właściciel publiczny dokłada brakujący kapitał.

Czy Poczta Polska ma przyszłość? Ma - ale nie jako muzeum państwowej korespondencji, tylko jako kręgosłup powszechnej logistyki. W takim scenariuszu Poczta nie tyle „konkuruje automatami”, ile organizuje ruch: spina sieci punktów, gwarantuje standardy, bierze odpowiedzialność za białe plamy i utrzymuje sensowną liczbę stabilnych etatów tam, gdzie prywatny biznes nie chce wiązać się długoterminowo. W przeciwnym - zostaje powolna erozja: ciągłe cięcia, wizerunkowa defensywa i rola podwykonawcy we własnym państwie.

Czy Poczta Polska ma przyszłość? Ma - ale nie jako muzeum państwowej korespondencji, tylko jako kręgosłup powszechnej logistyki.



FOT. MALGORZATA GENIA / POLSKA PRESS

Jesień - te kolory, te widoki, to pachnące powietrze!

Jesień to czas na spacer i wędrówkę wśród kolorowych liści, na cieszenie oczu zapierającymi dech w piersiach widokami, na zbieranie bursztynu i rozmyślanie wśród ruin średniowiecznych zamków.

Emil Hoff

Banałem jest stwierdzenie, że jesienią szczególnie pięknie jest w lasach, i nikomu nie trzeba przypominać, że w Polsce nie brakuje rozległych kompleksów leśnych z gęstą siecią ścieżek spacerowych i rowerowych.

Ale już nie każdy wie, że mamy w kraju kilka sprytnie skonstruowanych tras spacerowych, które pozwalają cieszyć się lasami z niezwyklej perspektywy wielu metrów nad ziemią.

To tzw. ścieżki w koronach drzew, które wytyczono w taki sposób, by zapewniały niesamowite wrażenia i jak najlepsze widoki. Wznoszą się one wysoko i wiją wśród lasów, często blisko drzew, przez co można odnieść wrażenie, że spaceruje się w samym sercu kniei, w zielonym morzu z dala od codziennego życia i trosk. Tylko sobie wyobraźcie, jak pięknie jest na takiej ścieżce jesienią, gdy liście wokół zmieniają kolory! Ścieżki w koronach drzew zapewniają też często dodatkowe atrakcje, jak przezroczyste platformy widokowe czy zjeżdżalnie, pozwalające wrócić na dół w kilka sekund, a więc dobrze będą się na nich bawić także młodzi turyści - to trasy w sam raz na rodzinne wycieczki.

Gdzie w Polsce szukać ścieżek w koronach drzew? To atrakcje powstające u nas dopiero od kilku lat. Aktualnie chyba najbardziej spektaku-

kularna jest ścieżka Sky Walk w Świeradowie-Zdroju, której punkt centralny - spiralna wieża z platformą widokową i długą na 100 m zjeżdżalnią - wznosi się na wysokość 62 m. Bardzo ładna jest też ścieżka w koronach drzew w Krynicy-Zdroju, przy stacji narciarskiej Słotwiny Arena. Tamtejsza wieża ma 50 m wysokości, a prowadzi do niej trasa długa na ponad kilometr. Równie długa trasa (choć bez wieży) znajduje się w Ciężkowicach pod Tarnowem, a tamtejsza ścieżka urozmaicona jest 10 przystankami z tablicami informującymi i lokalnym ekosystemie. Podobne rozwiązanie zastosowano w Pomiechówku koło Nowego Dworu Mazowieckiego, gdzie przy mostach przytulonych niemal do drzew można przeczytać ciekawe informacje o konkretnych gatunkach roślin, na które akurat się patrzy.

Niektóre ścieżki w koronach drzew znajdują się blisko centrum miast, tak że nawet nie trzeba planować dłuższego weekendowego wypadu, by z nich skorzystać. Tak jest np. w Poznaniu, gdzie ścieżkę zbudowano w Dolinie Szklarki blisko Jeziora Maltańskiego, i w Starym Sączu, gdzie tzw. Leśne molo składa się z 200-metrowej trasy zakończonej platformą widokową.

Najnowszą tego typu atrakcją w Polsce jest Sky Walk Serce Poronina, ścieżka zapewniająca piękne widoki na Tatry.

Górskie szlaki dla wytnienia

Jesień to świetna pora na górskie wędrówki, bo upały już nie dokuczają, a rześkie powietrze wręcz zachęca do wysiłku i eksploracji. Turystów na szlakach jest jednak mniej niż latem. Czasem można odnieść wrażenie, że jest się wśród szczytów, dolin i hal zupełnie samemu. Dlatego górskie szlaki jesienią to doskonałe miejsce, by odpocząć od zgiełku miast i ludzi, przewietrzyć głowę, porozmyślać i nacieszyć oczy przyrodą przed nadejściem zimowych ślot.

Wyjątkowo pięknie jest jesienią w Rudawach Janowickich. Nastrój nostalgii i zadumy możecie tam poczuć np. w ruinach zamku Bolków, z kolei widoki z Sokolika, Skalniaka czy Starościńskich Skał wprost zachwycają. W Karkonoszach warto odwiedzić najwyższy wodospad w polskich Sudetach - Wodospad Kamieńczyka - gdzie kręcono jeden z filmów z serii „Opowieści z Narnii”. Nic dziwnego, bo okolica naprawdę przypomina bajkowy krajobraz. Sam wodospad można oglądać z bliska z kilku metalowych podestów. A jeśli jesteście spragnieni widoków, zamiast marszu na Śnieżkę proponujemy wejście na Karpatkę. To szczyt w samym sercu Karpacza, a więc łatwy do zdobycia, mniej oblegany przez turystów i zapewniający piękną panoramę okolicy.

W Tatrach wybierzcie się na spacer Drogą Pod Regłami, prowadzącą spod Wielkiej

Krokwi aż do Kir. Trasa zapewnia widoki na Zakopane, lasy, hale i oczywiście góry. Prowadzi wzdłuż wylotów kilku malowniczych dolin (np. Małej Łąki, Strążyskiej, Kościeliskiej). Jest dość łatwa do przejścia; można nawet zabrać na spacer wózek dziecięcy, bo po niedawnym remoncie nawierzchnia jest wyjątkowo wygodna. Co więcej, Droga Pod Regłami to jeden z nielicznych szlaków w Tatrach, na które można zabrać psa, bo nie jest on częścią Tatrzańskiego Parku Narodowego.

Z jesiennego piękna słyną też Bieszczady. Warto zaplanować na październikowy weekend wycieczkę po tamtejszych połoninach - Wetlińskiej i Caryńskiej - lub wejście na Tarnicę (najkrótszy szlak na szczyt prowadzi z Wołosatego). W Pieninach zachwyca zwłaszcza Dolina Dunajca i wznoszące się nad nią porośnięte drzewami szczyty. Najpiękniejsze widoki zapewniają Sokolica i Trzy Korony.

Jesień nad morzem

Jest wiele powodów, by zaplanować jesienny spacer nad Bałtykiem. Z pogodą może być różnie, ale wystarczy ubrać się ciepło i zabrać przeciwdeszczową kurtkę, by rozwiązać ten problem.

Właśnie jesienne sztormy sprawiają, że powietrze nad Bałtykiem jest o tej porze roku wyjątkowo bogate w jod, wydobywający się ze wzburzonej wody. Jod jest zbawienny dla układu oddechowego. Już od paru lat co-

raz więcej turystów planuje pobyty nad morzem właśnie jesienią, by wdychać jod i tym samym wspomóc organizm przed sezonem grzewczym, który w wielu miejscach, zwłaszcza miastach południa Polski, nadal oznacza znaczne pogorszenie się jakości powietrza.

„Wakacje smogowe” warto połączyć z inną przyjemną rozrywką, której można się oddawać tylko nad morzem - poszukiwaniom bursztynu. Jesienne sztormy wyrzucają go na plaże szczególnie dużo. Bursztyn można legalnie zbierać na publicznych plażach na własny użytek, bez

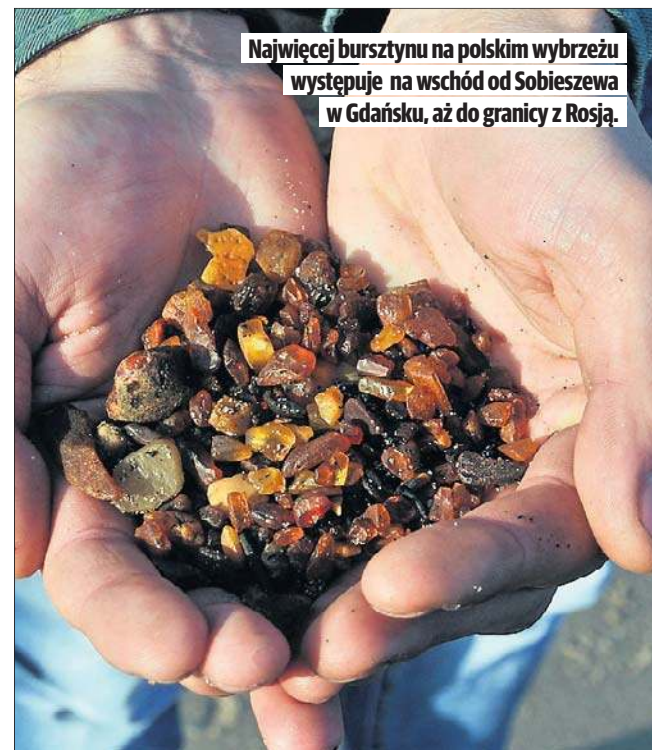
użycia żadnych maszyn czy urządzeń. Podobno najwięcej skamieniałej żywicy można znaleźć na piaskach między Mikoszewem a Jantarem.

Jesień nad Bałtykiem to też okazja, by zacząć przygodę z morsowaniem. Eksperti zgadzają się, że kąpiele w lodowatej wodzie, oczywiście pod nadzorem specjalistów i po konsultacjach z lekarzem, faktycznie mogą wzmocnić organizm. A jeśli wolicie jednak bardziej tradycyjne spacer po plaży i podziwianie widoków, wybierzcie się do Sopotu, gdzie od 1 października wstęp na słynne molo jest znowu bezpłatny.

Z wieży widokowej Sky Walk „Serce Poronina” rozpościera się widok na Tatry.



FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI



Najwięcej bursztynu na polskim wybrzeżu występuje na wschód od Sobieszewa w Gdańsku, aż do granicy z Rosją.

FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

Jesienne gwiazdy ogrodów - astry zwane marcinkami

Jesień to czas gęstych fioletowych kęp marcinków, nazywanych też michałkami, czyli astrów wieloletnich. Kwitną aż do przymrozków. Są świetnym sposobem na ożywienie ogrodów, z których znikają kolory lata.



Nazwa rodzajowa Aster pochodzi z języka starogreckiego i oznacza „gwiazdę”.

Małgorzata Mrowiec

Astry jesienne, które cieszą oko w naszych przydomowych ogrodach, to byliny lub półkrzewy o różnej wysokości: od miniaturowych do prawie dwumetrowych.

Są wręcz obsypane kwiatami od końca sierpnia do późnej jesieni, a apogeum ich kwitnienia przypada w październiku. Ich nazwy - takie jak marcinki, michałki, a w niektórych regionach jadowicie czy katarzynki - nawiązują oczywiście do jesiennych solenizantów. Oprócz walorów ozdobnych astry stanowią cenny pożytek dla pszczół w tym okresie.

Wszystkie gatunki pięknie komponują się z późno kwitnącymi, żółtymi kwiatami, takimi jak jeżówki, nawłocie, chryzantemy.

Piękne, a łatwe w uprawie

Marcinki to byliny bardzo długowieczne. Są łatwe w uprawie, a kluczem do sukcesu jest zapewnienie im słonecznego stanowiska i żyznej, przepuszczalnej gleby, o odczynie obojętnym do lekko kwaśnego. Kwitnienie astrów będzie najintensywniejsze na stanowisku słonecznym, gorsze w lekkim półcieniu.

Rośliny te wymagają systematycznego i umiarkowanego podlewania. Przede wszystkim trzeba pamiętać o nim podczas suszy. Należy przy tym zwrócić uwagę, by podlewając, nie moczyć liści, ponieważ często zwilżane są podatne na choroby grzybowe. Podlewać należy więc podłoże pod astrami.

Z kolei nawozić powinno się marcinki przed kwitnie-

niem, kompostem lub nawozami wieloskładnikowymi. Wzmocni to rośliny i zapewni obfite kwitnienie.

To trzeba zrobić na koniec sezonu

Rzecz kluczowa, o której trzeba pamiętać każdego roku: po przekwitnięciu rośliny należy ścinać przy ziemi. Zapobiega to chorobom i szkodnikom, wspiera zagęszczenie rośliny i ułatwia jej przygotowanie do zimy oraz zdrowe odrastanie w następnym sezonie. A choroby, na które narażone są astry, to m.in. mączniak prawdziwy, plamistość liści i szara pleśń.

Większość gatunków astrów jesiennych jest odpornych na mróz i bez żadnych problemów zimuje pod śniegiem.

Marcinki, michałki - jakie to gatunki?

Jednym z astrów nazywanych marcinkami - prawdopodobnie najpopularniejszym - jest aster nowobelgijski (*Symphotrichum novibelgii*), pochodzący z Ameryki Północnej. To bylina tworząca obfite kępy, osiągająca nawet do 160 centymetrów wysokości. Rozrasta się dzięki rozłogom. Wytwarza kwiaty w różnych odcieniach różu i błękitu, a także czerwieni i bieli. Pozostają one otwarte całą dobę.

Astry nowobelgijskie mogą kwitnąć od sierpnia nawet do końca listopada. Cieszą oko na rabatach, a często są też wykorzystywane jako kwiat cięty.

W ogrodach spotykamy też odmiany pochodzące od kolejnych dwóch północnoamerykańskich gatunków:

nowoangielskiego i astra krzaczastego.

Aster nowoangielski u nas uprawiany jest jako bylina ozdobna od końca XIX wieku. Tak jak inne popularne astry kwitnie jesienią, od września do listopada. Kwiaty zamykają się wieczorem i przy pochmurnej pogodzie - z tego też powodu aster nowoangielski nie nadaje się na kwiat cięty.

Powinno się go sadzić na glebach żyznych, bogatych w składniki odżywcze, stale dostatecznie wilgotnych. Roślina tworzy luźne kępy, dorasta do 80-150 cm. Te astry sadzi się wiosną w rozstawie 50-60 cm. Wiosna to także czas na rozmnażanie ich przez podział.

Z kolei odmiany astra krzaczastego dorastają do ok. 50 cm wysokości. Dzięki podziemnym rozłogom rozrastają się bardzo szybko i tworzą zwarte łany. Aster krzaczasty kwitnie od końca sierpnia do listopada białymi, fioletowymi, różowymi i karminowymi kwiatami.

Bylina ta pochodzi ze wschodu Ameryki Północnej, gdzie rośnie w słonecznych miejscach, na glebach piaszczystych, na łąkach, w zaroślach i lasach szpilkowych. U nas popularna jest jako roślina rabatowa, można ją polecić do ogrodów skalnych. Najlepiej wygląda posadzony w grupach 10-20 roślin, gdy tworzy rozłożyste i gęste poduszki.

Tak rozmnożysz astry jesienne

Marcinki można rozmnażać z nasion, jak i przez podział starszej rośliny na mniejsze części, które sadi się w nowych miejscach.

Najlepszym terminem na podział jesiennych astrów jest wiosna. Należy wykopać roślinę, rozdzielić karpę szpadlem na kilka części i posadzić je oddzielnie. Z jednej kępy uzyskuje się wtedy zwykle dwie do czterech sadzonek.

Inną, polecaną przez specjalistów metodą jest wykonanie sadzonek zielnych. W ten sposób pozyskuje się dużo większą liczbę sadzonek, do tego odmłodzonych. Kiedy to zrobić? Pod koniec wiosny (np. połowa maja) lub na początku lata.

Jak tłumaczą fachowcy z Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Warszawskiego, sadzonki zielne to te ucięte z wyrosniętych ponad ziemię roślin. „Można też, z wyczuwaniem, wyrwać wyrastające z ziemi młode rośliny z fragmentem kłącza, które znajdują się zaraz pod ziemią” - instryguje.

Należy zatem ścinać (lub wyrwać) kilka pędów astrów, a następnie obciąć czubek (kilka centymetrów). Każda z takich sadzonek powinna mieć kilkanaście cen-

tymetrów wysokości. Do niewysokich doniczek wysypuje się mieszankę perlitu ogrodniczego, podłoża torfowego i piasku, po czym zwyczajnie wtyka się do niej przygotowane sadzonki. Podłoże spryskuje się codziennie wodą. Po dwóch do trzech tygodni będą już z kącików listków wyrastały nowe pędy. Wtedy trzeba przyciąć i przesadzić sadzonki do większej doniczki, a mniej więcej po dwóch miesiącach uzyska się gotową, piękną sadzonkę.



Edyta Herbuś i taniec, który oddaje jej ognisty temperament

Jej specjalnością stały się tańce latynoamerykańskie, idealnie oddające jej ognisty temperament. Telewizja szybko zauważyła utalentowaną dziewczynę. W efekcie najpierw dwukrotnie wystąpiła w popularnym „Tańcu z gwiazdami”, a potem w Konkursie Tańca Eurowizji.

Szybko zauważono, że Edyta ma aktorski talent. Występowała w reklamach, a potem zaczęto ją angażować do kolejnych seriali.

Paweł Gzyl

Już jako dziewięcioletka zaczęła uczęszczać do szkoły tańca w Kielcach. Reprezentuje najwyższą, międzynarodową klasę „S” w tańcach latynoamerykańskich. Jest finalistką Mistrzostw Polski, Europy i świata w tańcu nowoczesnym, trzykrotną Mistrzynią Polski Formacji Tanecznych oraz dwukrotną zdobywczynią Pucharu Polski Formacji Tanecznych i wicemistrzynią Polski w tańcach latynoamerykańskich.

Z czasem zrealizowała również swoje marzenia o aktorstwie. Nie udało się jej jednak dorobić własnego potomstwa. Tworzy za to z partnerem i jego dziećmi zgraną rodzinę patchworkową.

Same piątki w szkole

1. Ma dwóch braci i w dzieciństwie nieraz darła z nimi koty. Musiała sobie również radzić z koleżankami i kolegami, z którymi wychowywała się na kieleckim blokowisku. Na osiedlu rządzili dwa gangi, łatwo więc było narazić się albo jednemu, albo drugiemu. Edyta nieraz widziała, jak dziewczyny z obu gangów walczyły o jednego faceta.

Kiedy miała dziewięć lat, zauważyła plakat informujący o zapisach do osiedlowej szkoły tańca. Pomyślała, że to coś dla niej. Tata, muzyk, wykazał zrozumienie dla artystycznych ciągów córki. Warunek był jeden: taniec nie wpłynie negatywnie na jej ocenę w szkole. Nie wpłynęło - Edyta miała same piątki.

Ośiem godzin na parkiecie

2. Lekcje w kieleckiej szkole Step By Step były bardzo intensywne. Edyta nieraz miała obdarte do krwi palce. Treningi z roku na rok stawały się coraz wymagające. Podczas ferii i wakacji odbywały się wyjazdowe zajęcia, w ramach których dziewczynka spędzała na parkiecie niemal po ośmiem godzin. Do tego cały czas musiała pilnować się w szkole.

W pewnym momencie Edyta usłyszała od rodziców, że, niestety, nie stać ich na dalsze opłacanie jej kursu. Wtedy postanowiła nań zarobić samemu. Trener powierzył jej ćwiczenie najmłodszych adeptów i adeptek Step By Step, do tego zaczęła dawać komercyjne występy w sylwestra i w karnawale. Latem jeździła do ukochanej babci pod Kielce i zbierała truskawki na skup.

Ognisty temperament

3. Wspinając się po kolejnych szczeblach tanecznej kariery, Edyta w pewnym momencie postanowiła pojechać na kurs do Londynu. Zanim to uczyniła, wybrała się na trzy dni do koleżanki w Warszawie. Los chciał, że dziewczyny trafiły na ogłoszenie o castingu dla tancerek do grupy Agustina Eguoli. I dostały się - co sprawiło, że Edyta zrezygnowała z planów wyjazdu do Londynu i została w stolicy na dobre.

To była dobra decyzja. Wkrótce sięgnęła bowiem po najwyższe laury. Jej specjalnością stały się tańce latynoamerykańskie, idealnie oddające jej ognisty temperament. Telewizja szybko zauważyła utalentowaną dziewczynę. W efekcie naj-

pierw dwukrotnie wystąpiła w popularnym „Tańcu z gwiazdami”, a potem w Konkursie Tańca Eurowizji. Wygrana tego drugiego sprawiła, że postanowiła zakończyć swój udział w konkursach tanecznych.

W serialach i w teatrze

4. Szybko zauważono też, że Edyta ma aktorski talent. Występowała w reklamach, a potem zaczęto ją angażować do seriali - „Na Wspólnej”, „Tylko miłość”, „Samo życie”, „Klan” i „Przyjaciółki”.

W 2015 roku zebrała entuzjastyczne recenzje za występ w spektaklu teatralnym „Divina”.

Nie zrezygnowała przy tym z tańca. W międzyczasie stała się cenioną choreografką, pracującą przy spektaklach teatralnych i produkcjach filmowych. W latach 2010-2017 tańczyła w Operze Narodowej w Warszawie, występując w takich spektaklach, jak „Traviata”, „Turandot”, „Latający Holender” czy „Salome”. Obecnie oglądamy ją jako uczestniczkę talent-show dla celebry-

tów „Twoja twarz brzmi znajomo”.

Miłość na parkiecie

5. Tańcząc w szkole Step By Step, Edyta stworzyła wyjątkowo zgraną parę z Tomkiem Barańskim. Nastolatkomie z czasem zakochali się w sobie, co tylko dodało ich tańcowi wyjątkowego żaru. Nic więc dziwnego, że odnosili sukces za sukcesem. Kiedy Edyta postanowiła wyjechać z Kielc, Tomek nie zdecydował się ruszyć razem z nią. To zakończyło ich relację.

W 2010 roku na castingu do opery „Traviata” Edyta poznała starszego od niej o 19 lat reżysera Mariusza Trelińskiego. Stało się to początkiem ich siedmioletniego związku, który budził kontrowersje w środowisku artystycznym, uznającym go za mezalians. Kiedy para się rozstała, tancerka zakochała się w producencie telewizyjnym Piotrze Bukowieckim. Nieoficjalnie wiadomo, że to burzliwa relacja, ale jak na razie para trzyma się razem, wychowując trójkę dzieci mężczyzny z poprzedniego związku.



FOT. POLSKAPRESS

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Zaczarowana dynia nie tylko dla Kopciuszka...

Wiktoria Bielecka, współwłaścicielka Dyniowej Planety:
- Jak Matka Natura potrafi stworzyć z małego nasionka tyle barw, kolorów, kształtów i smaków?



Dynie zawróciły jej w głowie.
Na zdjęciu Wiktoria Bielecka,
współwłaścicielka
Dyniowej Planety.

Anna Gwóźdź

Wiktoria Bielecka wraz z mężem Mariuszem prowadzą w Kielcach Dyniową Planetę przy ulicy Piekoszowskiej 137. Jedno z pierwszych tego typu gospodarstw w Polsce.

Uprawiają ekologicznie około 200 odmian dyń, a ich farma to miejsce zakupów, ale też sceneria do pamiątkowych zdjęć. - Dynia to nie tylko dekoracja. To jedno z najzdrowszych warzyw na świecie - przekonuje Wiktoria Bielecka.

Wszystko zaczęło się sześć lat temu. Państwo Bieleccy chcieli mieć coś wyjątkowego... coroczne sesje zdjęciowe z córką wśród dyń. Odwiedzili pierwszą farmę dyniową w Warszawie, jedyną wówczas w Polsce, i postanowili stworzyć coś podobnego u siebie. - Nie planowaliśmy żadnej farmy dyniowej, ale tak wyszło, że byliśmy jedną z pierwszych pięciu farm dyniowych w Polsce - wspomina Wiktoria Bielecka. Dziś, po pięciu latach działalności, Dyniowa Planeta to nietuzinkowa ciekawostka dla turystów i miłośników jesiennych klimatów.

Gospodarstwo znajduje się na jednym z ostatnich pól uprawnych w Kielcach. Na trzech hektarach, łącznie z polami dzierżawionymi od sąsiadów, rośnie bogactwo: około 200 odmian dyń, zarówno jadalnych, jak i ozdobnych. - Wszystko uprawiamy ręcznie i ekologicznie, więc można jeść te dynie nawet ze skórką. Nasze dynie jemy przede wszystkim my i nasza córka, która jest alergiczka, więc skupiamy się na tym, żeby to było jak najzdrowsze - podkreśla dziewczyna.

Praca na farmie jest mozolna: sadzenie, podlewanie, plewienie motykami. Wszystko bez chemii. Dynia jest wrażliwa na warunki atmosferyczne, zwłaszcza na mróz.

Wymaga temperatury minimum 10°C i zasobnej gleby. - Niektórzy przychodzą i mówią: „przecież dynia sama rośnie”. Niby tak i niby nie - śmieje się Wiktoria Bielecka. A jeszcze jedna tajemnica rodzinna? - Śpiewamy dyniom. Może lepiej nie śpiewajmy tutaj, ale to nasza metoda. Śpiew lepiej działa niż chemiczne specyfiki - stwierdza.

Najpopularniejsze w sprzedaży to Hokkaido, japońska dynia, którą można jeść ze skórką, oraz dynia piżmowa. - U nas bardzo dużą popularnością cieszy się dynia Delicata do zapiekania z masłem i solą, która smakuje jak słodszy ziemniak z ogniska. Mamy też „polskie Hokkaido”, czyli dynię Justynkę, a także Muscat de Provence i Lunga, które smakują jak melon - wylicza gospodyni. Prawdziwą ciekawostką jest japońska dynia Kogigu, która na surowo ma smak młodego orzecha włoskiego, czy dynia bananowa, przypominająca marchewkę, wyśmienita do ciasta.

Dynia przez stulecia była w Polsce głównie paszą dla zwierząt i dekoracją. W kuchni używano raczej pestek. Prawdziwy boom kulinarny przyszedł dopiero po 2000 roku, wraz z modą na zdrowe gotowanie i popularnością Halloween. A jest co jeść. Dynia to zaledwie 26-30 kcal na 100 gramów, za to mnóstwo beta-karotenu - ważnego dla wzroku i skóry, potasu - dobre dla serca, błonnika - pomaga jelitom i witamin A, C i E. Pestki to naturalne źródło cynku, magnezu i żelaza.

- Uwielbiamy dynię zapiekaną. Delicata to nasz flagowy produkt: kroi się ją ze skórką na krążki, wydrąża pestki i piecze z masłem, solą i czosnkiem. Proste i pyszne - mówi Wiktoria.

- Innym hitem jest dynia makaronowa, z której „makaron” tworzy się bez krojenia.

Wystarczy przekroić, zapiec, a potem rozdzielić miąższ widelcem. Niskokaloryczny, bezglutenowy, wegański. Idealny na różne diety - opowiada.

Dyniowa Planeta to przestrzeń pełna inscenizacji: piramidy z dyń, ławeczki, kolorowe dekoracje. Małżeństwo Bieleckich miało tu swoją sesję ślubną, a przez ostatnie 6 lat setki rodzin przyjechało tu po pamiątkowe zdjęcia i ekologiczne dynie. - Dla mnie niesamowite jest to, że co roku, gdy wchodzę na pole, mówię „wow”! Jak Matka Natura potrafi stworzyć z małego nasionka tyle barw, kolorów, kształtów i smaków. Chcemy odczarować dynię i zacząć ją na nowo, w pozytywny sposób, w dobrym wydaniu. By nie kojarzyła się jedynie ze straszylami - kończy szefowa Dyniowej Planety w Kielcach.

Dyniowe kopytka z sosem parmezanowym
Składniki na kopytka: 400 g dyni piżmowej; 400 g ziemniaków; 100 g mąki pszennej; 50 g mąki ziemniaczanej; 1 jajko; sól, pieprz. **Sos:** 70 g masła; 5 liści świeżej szalwii; 40 g parmezanu; sól, pieprz.

Dynię umyj, usuń pestki, pokrój w małe kawałki, rozłóż na blasze z papierem i piecz

ok. 30 min w 170°C, aż zmięknie, potem zblenduj na purée. Ziemniaki ugotuj, odparuj i przeciśnij przez praskę. Połącz purée z dyni i ziemniaków, dodaj jajko, sól i pieprz, wymieszaj. Wsyp mąkę pszenną i ziemniaczaną, zagnieć gładkie ciasto. Z ciasta formuj wałki, krój kawałki ok. 3 cm, gotuj partiami w osolonym wrzątku do wypłynięcia; odlej 1/2 szklanki wody z gotowania. Na sos rozpuść masło na patelni, dodaj liście szalwii i smaż ok. 3 min. Wlej odlaną wodę, dopraw solą i pieprzem, wymieszaj. Wrzuć ugotowane kopytka na patelnię i duś ok. 2 min, aż pokryją się sosem. Podawaj od razu, posypując tartym parmezanem.

Ciasto dyniowe
Składniki: 2 szklanki miąższu dyni (startej i dobrze odcisniętej); 2 szklanki mąki pszennej; 1 szklanka cukru; 3 jajka; 2 łyżeczki cynamonu; 2 goździki, zmielone; 15 g cukru z wanilią; 1/2 szklanki oleju; 1 łyżeczka sody oczyszczonej; 1/2 szklanki orzechów włoskich, posiekanych; 1/2 szklanki rodzynków.

Rodzynki zalej gorącą wodą na 10 min, odsącz. Jajka ubij z cukrem na jasną, puszystą masę. Do masy, partiami, do-

dawaj mąkę, olej, cukier z wanilią, sodę i cynamon; miksuj do gładkości. Dynię obierz, usuń pestki i włókna, zetrzyj na drobnych oczkach i starannie odcisnij sok. Dodaj dynię do ciasta, wsyp orzechy i rodzynki, wymieszaj szpatułką. Tortownicę 25 cm wyłóż papierem, przełóż ciasto i piecz ok. 45 min w 180°C (do „suchego patyczka”). Wyjmij, ostudź, oprósz cukrem pudrem.

Krem z pieczonej dyni

Dynię przekrój, usuń pestki (piżmową obierz), pokrój w kostkę, wymieszaj z 1 łyżką oleju i szczyptą soli, piecz 30-35 min w 200°C, aż lekko się zrumieni. W garnku rozgrzej 1 łyżkę oleju, zeszklij posiekaną cebulę i marchew 6-8 min, dodaj starty imbir i czosnek, smaż 30 s. Dołóż upieczoną dynię, wlej bulion, dopraw gałką curry, solą i pieprzem, gotuj 10 min. Zdejmij z ognia, wlej śmietankę lub mleczko kokosowe, zblenduj na gładko; w razie potrzeby dolej bulionu, by uzyskać pożądaną gęstość. Zbalansuj smaki sokiem z cytryny, dopraw do smaku. Podawaj gorący, z pestkami dyni, grzankami i odrobiną oliwy

Dżem dyniowo-pomarańczowy
Składniki: 1600 g dyni (obranej i wydrążonej);

270 g cukru; 4 pomarańcze; 1 cytryna.

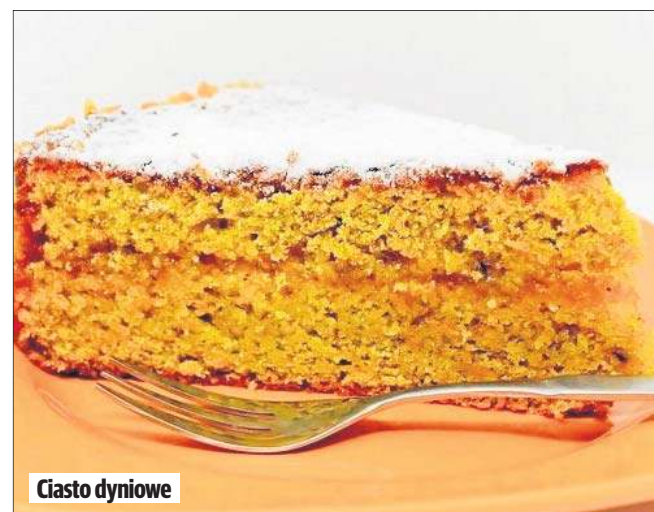
Dynię umyj, obierz, usuń pestki i włókna, pokrój w małą kostkę i przełóż do garnka. Wyciśnij sok z pomarańczy i cytryny, dolej do dyni. Gotuj pod przykryciem ok. 25 min, aż zmięknie. Zblenduj na gładko, wsyp cukier i gotuj bez przykrycia ok. 15 min, często mieszając, aż dżem zgęstnieje. Gorący dżem przelej do wyparzonych słoików, mocno zakręć, odwróć do góry dnem na 60 min, aż zakrętki się „zassą”. Gotowe

Pieczona dynia
Składniki: 1 kg dyni Hokkaido; 1/2 średniej główki czosnku (zabki w łupinach); 5 łyżek oliwy; 1 łyżeczka soli; tymianek; oregano.

Dynię przekrój, wydrąż pestki i włókna, usuń twardy ogonek. Pokrój na cienkie półksiężce (kształt litery „C”); skórki Hokkaido nie obieraj. Blachę wyłóż papierem, ułóż dynię, skrop oliwą, posól. Między kawałki rozrzuć ząbki czosnku. Piecz w 210°C (bez termoobiegu) ok. 35 min, do miękkości i lekkiego zrumienienia; w połowie możesz przewrócić plaster. Po wyjęciu posyp tymiankiem i oregano, podawaj od razu.



Krem z pieczonej dyni



Ciasto dyniowe

dawna osada handlowa

łańcuch górski

jest nim Święty Jerzy

ślady żbika na śniegu

17

drugoroczny uczeń

16

malpiałka, tarsjusz

stały etat

zaroślo-wy ptak

26

rzadkie imię męskie

20

malpiałka z Madagaskaru

angielskie w kuchni

choroba kręgosłupa

matka Zeusa

stara-polska odwaga

„Słoneczny ...” serial

np. „Halka” prze-zwisko

grecka muza stok nasypu

zasięg, granica z piętą

pojazd jedno-śladowy

tunel

ciasto jak ptak

syn Dedala

waluta Indii

koniec, meta

doświadczony człowiek

masoń-ska słusz-ność

rosyj-ski taniec ludowy

19

imie Hay-worth, aktorki

skala meta-morficzna

Marks lub Bunsch

buta, pewność siebie

andyjski kraj z Limą

ozdobnypek piór

pan sprzed wieków

4

willa Szyma-nowskiego w Zakopanem

13

ma mleko pod nosem

uszkodzenie ciała

futerał plemię Winne-tou

for-sowny papieski poseł

szkic literacki

6

centrum finan-sowe Londynu

8

krzew parkowy

10

dawne liczydło

w parze z wia-derkiem

Wielki w USA

28

staro-polskie względy grze-czności

futro ze skórek tchórza

silna lub ostatnia

koń-czyna dolna

miasto wojewódzkie nad Odrą

polski pies myśliw-ski

pasterz z dorze-cza Orinoko

kuzynka kruka

wieje ku równi-kowi

na polu golfo-wym

5

szermiercza broń

22

autor, twórca

pociecha dziadka

mało żyźne, podmokłe gleby

farbiar-ska kadź

cytrynowa przy-prawa

15

pazury ptaków drapież-nych

typ lasu liściastego

kul-szowa doleg-liwość

autor „Kruka” Czarna Woda

włoski złoty przed euro

Adam Asnyk dopływ Odry

gaz palny pod-wójny ruch ma-tujący czumiza

stan w USA z Dover

ptak grze-biący

Okecie lub Orly

przeciwnik homeo-paty

oliwny las

stolica Wene-zueli

biblijne miasto

wieko kotła

23

barwne ptaki, pieprzo-jady

miasto nad Adygą

odcień czer-wieni

uzda bez węd-zidła prestiż

odwołuje się od wyroku

21

kruche ciasto z mig-dałami

imię Aldy, aktora z USA

przyja-ciel Aramisa

9

mniszka bud-dyjska

... Kuro-sawa, reżyser

trunek z Azji

kuzyn drozda

27

biały lub żółty

adria-tycka mie-rzeja

24

przechadzka po ogrodzie

1

arena zapas-ników

orzechowa do tortu

atrybut ministra

babie ... urząd duchów-nego

sztuczka iluzjo-nisty

tandem lub góral

grecki rozwój

25

dłużnik weks-łowy

12

polski mikro-bus

14

stroma, skaliste wy-brzeże

moda sprzed lat



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	28
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 28 utworzą rozwiązanie – myśl Aleksandra Fredry.

ROZWIĄZANIE: MILCZENIE JEST SKARBEM POLITYKI.

Z grodu Kraka na paryski Parnas

Znakomity i wielce kochliwy malarz Mojżesz Kisling przeszedł do legendy jako „książę Montparnassu” oraz ikona bohemy paryskiej.

Wiesław Pierzchała

Był gwiazdą słynnej Ecole de Paris czyli Szkoły Paryskiej skupiającej m.in. Chagalla i Modiglianiego oraz polskich malarzy żydowskiego pochodzenia. Wśród nich – oprócz Kislinga – byli Mela Muter, Eugeniusz Zak i Leopold Gottlieb.

To właśnie między tym ostatnim a Kislingiem doszło do głośnego pojedynku na szable w paryskim Lasku Bulońskim. Nikt nie wie, co było kością niezgody, niemniej faktem jest, że Kisling został lekko ranny. Widząc jego poszatkowaną twarz zdumiony Modigliani zapytał z przekąsem: – Czyżby doszło do IV rozbioru Polski?

Twórczość Kislinga to przede wszystkim kapitalne portrety poszukiwane dziś przez koneserów i kolekcjonerów gotowych płacić krocie za ich posiadanie.

I tak podczas aukcji „Ingrid” została sprzedana za 688 tys. euro, zaś „Siedząca dziewczynka” za 600 tys. dolarów. Inne udane jego dzieła to akty, pejzaże i martwe natury o czym przekonamy się kartkując książkę w formie małego albumu pt. „Kisling”, który ze wstępem Urszuli Kozakow-



FOT. ZAWYDAWCA

skiej-Zauchy wydało wydawnictwo BoSz.

Kolebka Kislinga to Kraków. Studiował tam w Akademii Sztuk Pięknych pod okiem Józefa Pankiewicza, który poradził mu, aby wybrał się do Paryża będącego wtedy centrum sztuki światowej. I tak się stało.

Młody artysta zamieszkał w stolicy Francji i otarł się o dwa dziś kultowe miejsca. Były to: Montparnasse – Góra Parnas, tj. mityczna siedziba muz i Apollina oraz Montmartre – Wzgórze Męczenników, czyli dawne miejsce kaźni biskupa paryskiego św. Dionizego i bliskich mu duchownych.

Przybysz z grodu Kraka wynajął pracownię codziennie ogod. 8 brał się za malowanie. Start miał ułatwiony, bowiem tajem-

niczy miłośnik jego talentu co miesiąc, przez rok, przekazywał mu 150 franków. Pośrednikiem był pisarz Szalom Asz, autor głośnej i kontrowersyjnej powieści „Mąż z Nazaretu”. Po pewnym czasie Kisling – po okresie brylowania w nocnych lokalach, gdzie absynt łął się strumieniami – postanowił się ożenić. Jego wybranką została Renee Gross, z którą miał dwóch synów.

Oznaczało to pewną stabilizację i normalizację, ale nie do końca, bowiem autor słynnej „Kobiety w polskiej chustce” z oczami jak czarne migdały wciąż romansował z modelkami, wśród których była znana aktorka i piosenkarka kabaretowa Kiki z Montparnassu.

Zresztą nie tylko malował i romansował, lecz także wojował. Podczas I wojny światowej jako ochotnik wstąpił do Legii Cudzoziemskiej i został ciężko ranny w bitwie pod Sommą. Za swą postawę otrzymał obywatelstwo francuskie.

W trakcie II wojny światowej zasilł szeregi armii francuskiej, ale szybko został zwolniony ze względu na wiek i dawne zasługi.

Kisling do końca życia – z przerwą na pobyt w USA – żył i tworzył we Francji. Zmarł w 1953 roku w wieku 62 lat.

Pozytywne działanie kawy jest zależne od masy ciała. Osoby otyłe mogą niestety nie odczuwać tych efektów

Gabriela Fedyk

Korzyści zdrowotne płynące z picia kawy mogą dotyczyć przede wszystkim osób ze zdrową masą ciała - wskazują japońskie badania. U osób z nadwagą lub otyłością kawa traci zdrowotne moce.

Nowe badanie japońskich naukowców wykazało, że picie kawy może działać inaczej na osoby o różnej masie ciała. Co pokazały wyniki? Okazuje się, że picie kawy przez osoby o prawidłowej masie ciała może obniżać poziom cukru we krwi i działać ochronnie przeciw miażdżycy. Jednak osoby otyłe mogą nie odczuwać tych efektów. Badania przeprowadzili Takeshi Watanabe i Masashi Ishizu z Wydziału Nauk Biomedycznych Uniwersytetu Tokushima.

Kawa nie działa tak samo u wszystkich

Wcześniejsze prace sugerowały, że regularne spożywanie kawy podnosi poziom adiponektyny - hormonu, który po-

maga w regulacji poziomu glukozy i w zapobieganiu stwardnieniu naczyń.

Adiponektyna wpływa na wiele narządów, m.in. wątrobę, trzustkę, serce, tkankę tłuszczową oraz układ odpornościowy. Jej kluczowe działania polegają na ograniczeniu produkcji glukozy w wątrobie oraz zmniejszaniu stanów zapalnych w organizmie.

Zespół zauważa, że nie prowadzono dotąd badań porównujących wpływ kawy u osób otyłych i szczupłych.

W badaniu wzięło udział 606 mieszkańców prefektury Tokushima w wieku 35-69 lat. Podzielono ich na dwie grupy według wskaźnika masy ciała (BMI): grupa otyłych (BMI ≥ 25) liczyła 142 osoby, a grupa z wagą prawidłową (BMI < 25) - 464 osoby. Naukowcy analizowali korelacje między ilością wypijanej kawy a stężeniem adiponektyny w każdej grupie.

W grupie osób o prawidłowej masie ciała ci, którzy wypijali trzy lub więcej filiżanek kawy dziennie, mieli zazwyczaj wyższy poziom adiponek-

tyny niż ci, którzy pili mniej. W grupie osób otyłych nie zaobserwowano takich zależności.

- Nawet jeśli osoby otyłe piją kawę regularnie, mają za zwyczaj mniejsze wydzielanie adiponektyny i nie odczuwają jej korzystnego działania - stwierdzili autorzy badania.

Wyniki badania sugerują, że korzyści metaboliczne kawy mogą być ograniczone u osób z nadwagą lub otyłością. Innymi słowami - mechanizmy, przez które kawa działa korzystnie, mogą być osłabione przez stan metaboliczny organizmu.

Warto jednak pamiętać, że badanie ma charakter przekrojowy, co oznacza, że nie ustala przyczynowości. Ponadto wyniki dotyczą populacji japońskiej i mogą nie przekładać się na inne grupy etniczne.

Amatorom małej czarnej przypominamy, że kawa - choć ma prozdrowotne właściwości - pita w nadmiarze może szkodzić. Bezpieczna dzienna dawka kofeiny to 400 mg, co odpowiada 3-5 filiżankom kawy na dobę.

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 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

MURARZY, tynkarzy, 609-733-547

Zdrowie

POMOC CAŁODOBOWA

ALKOHOL - ciągi, odtrucia, 501-063-660

INTERNA

WIZYTY domowe, 695-412-061

STOMATOLOGIA

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

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

PORZĄDKOWE

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

PRZEPROWADZKI

Rutkowski przeprowadzki, 501-781-201

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne

w Twojej gazecie zlecisz bez wychodzenia z domu przez Internetowe Biuro Ogłoszeń

ibo.polskapress.pl



Portret Kislinga w wykonaniu Romana Kramsztyka

Piłkarze zagrają na mundialu Trionda

Trionda to nazwa oficjalnej piłki, którą zawodnicy grać będą podczas rozpoczynających się 11 czerwca w Kanadzie, Meksyku i USA przyszłorocznych mistrzostw świata.

Jan Hofman

To 15. z rzędu mundialowa piłka dostarczona przez firmę Adidas.

Nazwę Trionda można przetłumaczyć z hiszpańskiego jako „trzy fale”. Projekt piłki cechuje się czerwono-zielono-niebieską kolorystyką, która stanowi hołd dla trzech państw gospodarzy.

Prezentacja oficjalnej piłki meczowej wpisała się w promocję przygotowań do światowego wydarzenia, a emocje przed losowaniem finałowych grup, zaplanowanym na 5 grudnia w Waszyngtonie, z każdym dniem rosną.

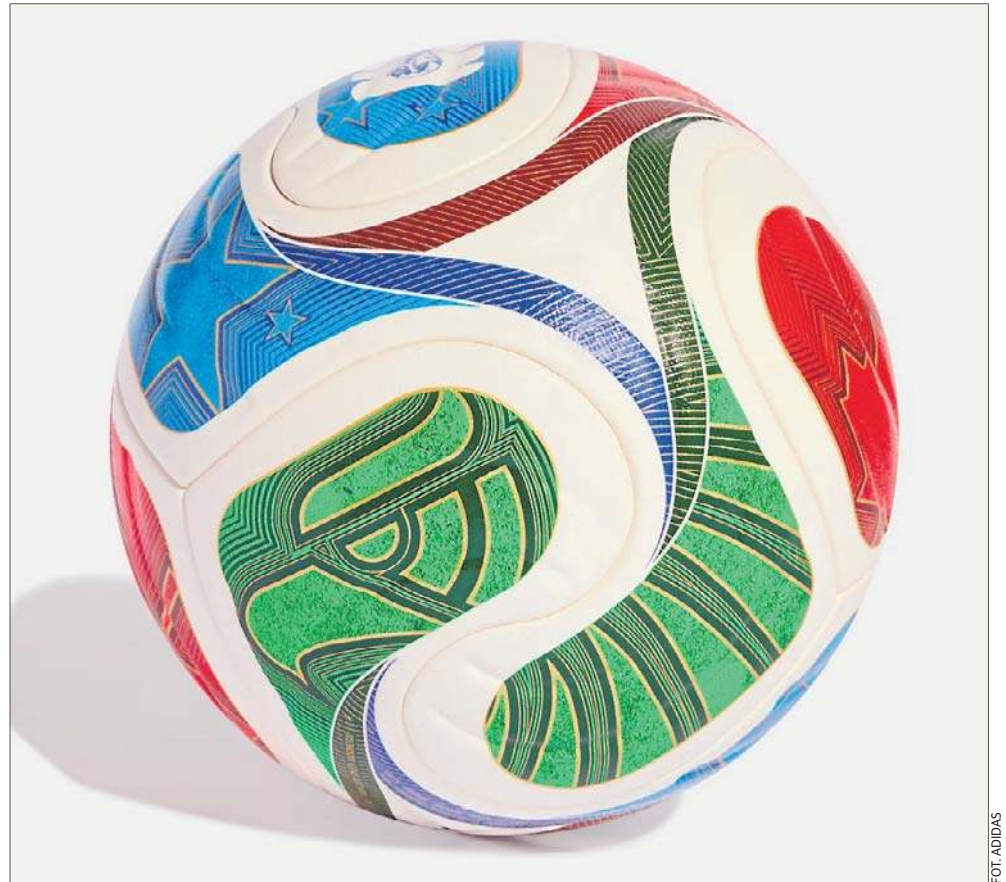
Nawiązuje również do innych niedawnych ważnych wydarzeń związanych z turniejem,

w tym prezentacji oficjalnych trzech maskotek, informacji, że FIFA przekaże jednego dolara amerykańskiego na specjalny fundusz edukacyjny FIFA z każdego sprzedanego biletu na mundial 2026. Istotne jest, że ponad 4,5 miliona kibiców z 216 krajów wzięło udział w losowaniu przedprzedaży kart wstępu - pierwszej z kilku przygotowanych faz.

Każda kolejna piłka zaprojektowana na mundial w ostatnich latach to skok technologiczny w porównaniu z pierwszymi mistrzostwami świata. W 1930 roku grano skórzaną futbolówką, która była wypełniona dętką. Nie miała nazwy, podobnie jak w trakcie wielu kolejnych turniejów.

Dopiero w 1970 roku organizatorzy MŚ postanowili pozbawić ją anonimowości. Pojawiła się nazwa Telstar, a zszyta 32 szwami czarno-biała piłka stała się bardziej widoczna - za sprawą wymogów telewizji. Na mundialu w Niemczech w 1974 roku drużyny miały do dyspozycji dwie piłki - białą-czarnego Telstara i białą wersję Telstar Chile.

W 1978 roku w Argentynie nie mogło być innej piłki niż Tango. Była od poprzedniczek bardziej odporna na wodę, a jej wizualną oprawę stanowiło 20 trójkątów wpisanych w 12 kół. Tango Espana w 1982 roku - to zmodernizowany model piłki argentyńskiej, jednak jeszcze bardziej wodoodporny. Meksyk w 1986 roku dysponował



FOT. ADIDAS

piłką Azteca, ze względu na specyfikę geograficzną kraju, po raz pierwszy wyprodukowaną z tworzywa syntetycznych. Miała być bardziej przydatna do gry na znacznych wysokościach, jeszcze bardziej odporna na wodę.

W 1990 roku Włosi postawili na czarny poliuretan, nakładany warstwami. Questa to piłka, jaką grano w 1994 roku na stadionach USA, szybsza i podobno ułatwiająca kontrolę poczyną gracza. Cztery lata później syntetyczna pianka pozwoliła Francuzom na posługiwanie się wielokolorową piłką o oczywistej nazwie Tri-

colore. Podczas MŚ w Korei Płd. i Japonii spotkania rozgrywano piłką Fevertova, w porównaniu z poprzednią wzbogaconą w produkcji nowymi technologiami.

W 2006 roku w Niemczech przyszedł czas „ducha drużyny”, czyli Teamgeist. To piłka, która po raz pierwszy została pozbawiona szwów, a organizatorzy mistrzostw chwalili się, że jest „najbardziej okrągłą piłką świata”.

Cztery lata później uczestnicy MŚ kopali Jabulani. Składała się tylko z ośmiu „łatek”, ale za to było na niej aż 11 kolorów, inspirowanych barwami RPA.

W 2014 roku w centrum uwagi była Brazuca. Mundial w Rosji w 2018 roku to powrót Telstara. Piłka była biała, miała czarne plamy, logo turnieju i napisy „Official Match Ball” oraz „Russia 2018”. Twórcy zapewniali, że przy produkcji Telstara 18 zastosowano nowoczesne rozwiązania technologiczne. Absolutną nowością był montaż czipa, z którym można „skomunikować się” za pomocą smartfona. Na ekranie wyświetlały się szczegółowe parametry.

MŚ 2022 w Katarze rozgrywane były piłką o nazwie Al Rihla, czyli po arabsku „podróż”.

Roger Federer trafi do Galerii Sław Tenisa

Jan Hofman

Roger Federer jest na czele listy nominowanych do Galerii Sław Tenisa na rok 2026.

Szwajcar był pierwszym graczem, który zdobył 20 tytułów wielkoszlemowych w singlu. Na liście kandydatów są także Argentyńczyk Juan Martin del Potro i Rosjanka Swietłana Kuzniecowa.

Federer dzięki znakomitemu forhendowi i serwisowi, ofensywnemu stylowi gry na wszystkich kortach i pracy nóg zdobył 103 trofea i rozegrał 1251 meczów w singlu. Wśród mężczyzn wynik ten przewyższył jedynie Jimmy Connors w erze Open, która rozpoczęła się w 1968 roku.

Federer zakończył pięć sezonów na pierwszym miejscu w rankingu ATP, spędził na tym miejscu rekordowe 237 kolejnych tygodni. Poprowadził

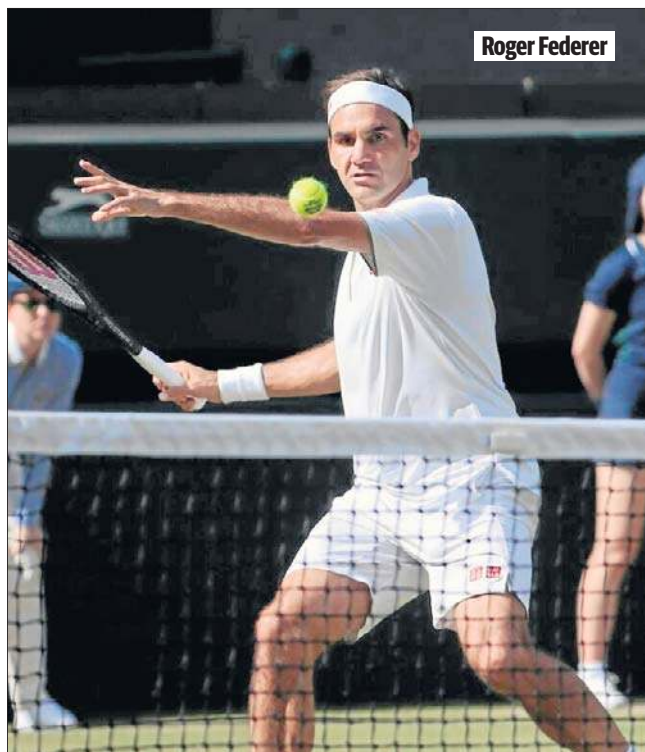
Szwajcarię do triumfu w Pucharze Davisa w 2014 roku. Dwa lata wcześniej został wice mistrzem olimpijskim a razem ze Stanem Wawrinką zdobył złoty medal w grze podwójnej na igrzyskach w Pekinie (2008).

Jego wynik uzyskany na wszystkich nawierzchniach turniejów Wielkiego Szlema poprawili jedynie Serb Novak Djokovic (24) i Hiszpan Rafael Nadal (22).

Kuzniecowa zdobyła główne trofea w singlu na US Open 2004 i French Open 2009, a także w deblu na Australian Open w 2005 i 2012 roku, zajęła 2. miejsce w rankingu WTA w singlu i 3. miejsce w deblu.

Wyniki, na które złożą się głosy kibiców i ekspertów, zostaną ogłoszone jesienią.

Galeria Sław Tenisa została utworzona w roku 1954. Zawiera 270 nazwisk sportowców z 28 krajów. Nie ma w niej reprezentantów Polski.



FOT. ANDRZEJ SZCZOKI

Znów nie powalczą na Camp Nou

Jan Hofman

Barcelona ogłosiła, że zaplanowany na 21 października mecz z Olympiakosem Pireus w 3. kolejce Ligi Mistrzów zostanie rozegrany na Stadionie Olimpijskim Lluís Companys.

Hiszpański klub wciąż nie uzyskał bowiem wymaganych zezwoleń na ponowne otwarcie Camp Nou.

W oświadczeniu wyjaśniono, że klub „kontynuuje prace nad uzyskaniem niezbędnych pozwoleń administracyjnych na otwarcie Spotify Camp Nou” w najbliższych dniach.

Mistrzowie Hiszpanii, w których barwach występują Robert Lewandowski i Wojciech Szczęsny, wnioskowali o powrót na swój stadion na ligowy mecz 28 września z Realem So-

ciudad (zwycięstwo 2:1), z tymczasową pojemnością wynoszącą 27 000 miejsc. Jednak zarówno władze miejskie, jak i straż pożarna nie wyraziły zgody, powołując się na względy bezpieczeństwa. To oznaczało kolejne opóźnienie związane z ponownym otwarciem Camp Nou.



Piłkarze Barcelony

Multimedalistka

Aneta Konieczna to jedna z najbardziej utytułowanych polskich kajakarek w historii. W jej dorobku znajdują się nie tylko medale olimpijskie, ale też ogromna liczba krążków wywalczonych podczas mistrzostw świata i mistrzostw Europy.

W trakcie kariery pięć razy startowała na igrzyskach olimpijskich (Atlanta 1996, Sydney 2000, Ateny 2004, Pekin 2008, Londyn 2012), gdzie zdobyła trzy medale



FOT. GRZEGORZ DEBINSKI

Lukasz Konstanty

Aneta Konieczna. Wiek: 47 lat. Kajakarka, dwukrotna mistrzyni świata, pięciokrotna mistrzyni Europy, trzykrotna medalistka olimpijska.

Urodziła się w 1978 roku w Krośnie Odrzańskim (obecnie województwo lubuskie). Do klubu kajakowego zapisała się, gdy była w czwartej klasie szkoły podstawowej, w czym spora zasługa nauczycielki wychowania fizycznego.

- W czwartej klasie zmieniłam szkołę. I w nowej poznałam panią Beatę, która powiedziała, że jest możliwość zapisania się na kajaki. Na rekruta-

cji stanęłam na palcach, żeby mnie zauważono i przyjęto. Udało się - wspominała kilka lat temu w rozmowie z portalem sport.pl.

Ta decyzja okazała się strzałem w dziesiątkę. Najpierw jako zawodniczka MKKS Gorzów Wielkopolski, a następnie w Poznaniu przez wiele lat notowała ogromne sukcesy. Trzy medale igrzysk olimpijskich (srebro i dwa razy brąz), siedemnaście medali mistrzostw świata (w tym dwa złote) oraz piętnaście medali mistrzostw Europy (pięć złotych) to osiągnięcia znakomitej kajakarki, która początkowo startowała pod panieńskim nazwiskiem Pastuszka.

Dyskwalifikacja w Atenach

Miejsce na podium mogło być znacznie więcej. Znakomita kajakarka może zwłaszcza żałować, że na igrzyskach skończyła się jedynie na trzech krążkach. Trzykrotnie w konkurencji K-4 500 metrów (2000, 2008 i 2012) kończyło się bowiem na czwartej pozycji, w dwóch przypadkach medal uciekł o włos (w Sydney o 0,066 s, w Pekinie o 0,048 s). Z kolei w Atenach w konkurencji K-1 500 m nie było jej dane powalczyć o krążek, ze względu na dyskwalifikację w półfinale. Po zważeniu kajaka okazało się, że jest zbyt lekki - do regulaminowych 12 kilogramów brakowało 150 gramów.

- Słyszałam głosy pocieszenia, ale wszystko było takie złudne. Potrzebowałam chwili dla siebie, żeby jakoś to pokładać w głowie i przede wszystkim zapomnieć, bo startowałam też w finale K2 - mówiła o sytuacji z 2004 roku Konieczna cytowana przez Przegląd Sportowy.

Kłopoty zdrowotne przed IO w Londynie

Kajakarka na igrzyskach była pięć razy, ale niewiele brakowało, a zabrakłoby jej w Londynie. Przed najważniejszą imprezą czterolecia wykryto u niej raka. Przeszła zabieg i dostała zgodę od lekarza na treningi oraz udział w zmaganiach.

- Ludziom bardzo łatwo szachuje się zdrowiem i życiem innych osób. Wielokrotnie słyszałam, że to nie był rak, tylko że pojechałam czyścić się z dopingu przed igrzyskami. Bolały mnie takie oskarżenia, bo nigdy nie zrobiłam czegokolwiek, co mogłoby negatywnie wpłynąć na moją karierę - wielokrotnie w wywiadach podkreślała Konieczna.

Do rywalizacji wróciła szybko, straciła jednak możliwość startu w Londynie w konkurencji K-2, w której w trzech wcześniejszych edycjach IO zdobywała medale - o co także wiele lat później miała żal zarówno do trenera Tomasza Kryka, jak i Beaty Mikołajczyk, z którą wywalczyła podium w Pekinie.

Wyjaśnienia trenera, że wszelkie decyzje podejmował, mając na uwadze przede wszystkim jej zdrowie, nie brzmiały dla niej przekonująco.

Karierę zakończyła w 2013 roku, bo jak sama mówiła, nie chciała pływać charytatywnie, a związek nie miał zamiaru starać się o stypendium dla niej. Musiała znaleźć dla siebie nowe zajęcie, by móc zarobić na utrzymanie. Pracowała m.in. jako przedstawiciel handlowy czy też w dziale przyjmowania towaru w jednej z firm. W czerwcu 2025 roku podjęła pracę jako specjalistka ds. zamówień publicznych w Instytucie Matematycznym Polskiej Akademii Nauk w Warszawie.

Z życia gwiazd



Wojciech Szczęsny z Mariną Łuczenko oraz Roxie Węgiel z Kevinem Mglejem.

BITWA NA NAGIE ZEBRA I RAMIONA

Paweł Kaczmarek

Roksana Węgiel nie da się powstrzymać. Zamiast na premierze filmu o Wojciechu Szczęsnym oddać pole do działania Marinie Łuczenko - żonie piłkarza, piosenkarka wyruszyła na czerwony dywan z brzuchem

na wierzchu. Nie trzeba było wiele, aby ściągnęła na siebie spojrzenia wszystkich obecnych. Marina chyba nie czuła się z tym najlepiej...

Przyjęło się powszechnie, że co najmniej nieeleganckim jest strojenie się na wesele w sposób, który może potencjalnie przyćmić pannę mło-

dą. W końcu to ma być jej święto. Może pora, aby analogiczne reguły postępowania wprowadzić na warszawskich czerwonych dywanach. Oto bowiem Roksana Węgiel wprowała na premierę filmu kompletnie niepowiązanego z jej osobą i w efekcie ściągnęła na siebie całą uwagę fotoreporterów. Wystarczył do tego

prosty zabieg. Niewzruszona gwałtownymi wahaniami temperatur Węgiel przydreptała na niebieski dywan premiery dokumentu o Wojciechu Szczęsnym w szpileczkach z ostrym czubem, nisko osadzonych dżinsach, skóranej kurtce i topie, który zakrywał wyłącznie jej biust. Na pierwszy plan wysunął się

w ten sposób opalony równomiernie brzusek piosenkarki oraz zębra, która wybijały się spod skóry. W sumie to grzechem byłoby chować tak zgrabną sylwetkę.

Wydawałoby się to oczywiście, że ten wieczór należeć powinien do Mariny Łuczenko, małżonki głównego bohatera filmu, która ponadto sa-

ma wzięła udział w przedsięwzięciu. Niestety wygląda na to, że lata ryzykowania kusymi kreacjami i wojowania na najbardziej niewygodne szpilki 36-latką ma już dawno za sobą. Oczywiście jej strój na premierę daleki był od zakonnego habitu, na tle Roxie wypadł jednak mało przebojowo.