

WŁOSI MÓWIA, ŻE DOBRA PIZZA POWINNA BYĆ JAK DOBRY... ESEJ

STR. 11

EXPRESS ilustrowany



**IRENEUSZ CZOP,
CZYLI Z ROLI W ROLĘ**

• Aktor wchodzi
z jednego planu
zdjęciowego na drugi STR. 16



**NA 2026 ROK ZAPLANOWANO
ODNOWIENIE KOLEJNYCH ULIC**

BĘDĄ KOLEJNE REMONTY ULIC W ŚRÓDMIEŚCIU

Czekają nas utrudnienia, ale warto
się pomęczyć, by centrum Łodzi było
naprawdę ładne i funkcjonalne.. STR. 3



**CZY POZWOLIĆ SPAĆ
PSU W SWOIM ŁÓŻKU?** STR. 10



AZALIA DONICZKOWA

**NA DWORZE MRÓZ
A ONE CAŁE
W KWIATACH** STR. 9



**ŁÓDZKIE OFERTY
WALENTYNKOWE** STR. 2



Walentynki z komponowaniem perfum, Kaliną Jędrusik, na tyżwach i w pasażu

Nawet ci Łodzianie, którzy wcześniej nie zaplanowali atrakcji na święto zakochanych, mają szansę na uatrakcyjnienie tego dnia sobie i swojej drugiej połówce. Propozycji jest mnóstwo.

Magdalena Rubaszewska

Dzisiejsze walentynki można w Łodzi świętować co najmniej na kilka sposobów – rekreacyjnie, naukowo, spacerowo.

● Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji w Łodzi organizuje w Bombonierce przy ul. Stefanowskiego 28 walentynkową ślizgawkę. Zakochani mają okazję wybrać się na randkę na tyżwach dzisiaj o godz. 18.30.

● Ogród Botaniczny w Łodzi również dziś organizuje walentynkowe warsztaty. Ich uczestnicy w romantycznej atmosferze poznają rośliny o liściach i kwiatach w kształcie serca. Następnie wykonają wyszywany obraz na naturalnym płótnie, który można podarować walentynie. Zbiórka w budynku administracyjnym od strony ul. Retkińskiej 41 o godz. 11. Liczba miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy. Należy kupić bilet wstępu do ogrodu za 25 zł. Płatność wyłącznie kartą.

● W Pasażu Rubinsteina zostanie wydzielona strefa walentynkowa. W tym „Klimatycznym Sercu Łodzi” – jak nazwano przedsięwzięcie – w godz.



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

17-21 będą rozbrzmiewać muzyka proponowana przez DJ-ów oraz znane utwory z najsłynniejszych filmowych romansów, wystąpią wokaliści. Łodzianie, którzy tego wieczoru wpadną do pasażu, będą mogli zasiąść na ławce zakochanych. Zainteresowanym profesjonalny fotograf wykona pamiątkowe zdjęcia, które będzie można zabrać w wersji drukowanej lub otrzymać je w formie cyfrowej.

● Rodzinne walentynki organizuje w sobotę EC1 Łódź - Miasto Kultury przy ul. Targowej 1/3. Na Ulicy Żywiołów zaplanowano kreatywne i animacyjne zajęcia, w Narodowym Centrum Kultury Filmowej tematyczne zajęcia dla najmłodszych, a w Centrum Komiksu i Narracji Interaktywnej będzie można wziąć udział w quizach, kooperacyjnych rozgrywkach VR. Walentynkowy wieczór 16+ w EC1 Łódź to propozycja

dla par, ale i singli. O godz. 16 rozpocznie się Filmowy Speed Friending. To okazja, by poznać innych pasjonatów kina, w zmieniających się parach porozmawiać o nim, wymienić się filmowymi inspiracjami i nawiązać znajomości.

● Kolejna propozycja to oprowadzanie po wystawie „Kino Polonia” po zamknięciu muzeum, w kameralnej atmosferze. Uczestnicy poznają miłosne historie z polskich fil-

mów, obejrzą komedię „Lekarstwo na miłość” z 1966 roku z Kaliną Jędrusik w roli głównej.

● W Centrum Nauki i Techniki EC1 będzie trwała „Randka z nauką”, w jej programie znajdują się wykłady, np. Katarzyny Szymańskiej-Dębowskiej z Politechniki Łódzkiej o matematycznych modelach relacji międzyludzkich, spotkania o historii afrodyzjaków i dawnych rytuałach miłosnych, warsztaty poświęcone miłości z perspektywy nauk ścisłych i humanistycznych. Na zajęciach „Chemia zapachu” uczestnicy poznają podstawy komponowania perfum i stworzą własne kompozycje zapachowe.

● W walentynkowy wieczór w Kinie Sferycznym CNiT odbędzie się pokaz muzyczny „Miłość w swej prostej i nieśmiałej mowie – sonety Shakespeare’a śpiewa Stanisław Soyka”. Na finał walentynkowego święta odbędzie się koncert zespołu Tripper Stompers o godz. 21.15 w Planetarium EC1.

Szczegółowe informacje oraz bilety są na stronie bilet.ec1lodz.pl

KRÓTKO

Charytatywny
pokaz mody

POMOCNI W MODZIE BY PLESIĄK

Dzisiaj po raz drugi odbędzie się w Łodzi gala charytatywna „Pomocni w Modzie by Plesiak”. Tegoroczna edycja ma dwa cele charytatywne. Pierwszym jest sfinansowanie minimum 3000 godzin opieki wytchnieniowej dla podopiecznych Fundacji Ktoś - wsparcia dla opiekunów osób z niepełnosprawnościami. Drugim - kursy przygotowawcze dla kandydatów na rodziny zastępcze objętych opieką Fundacji Ukochani Magdaleny Różczki. Inicjatorką i organizatorką gali jest Patrycja Plesiak. Na wybiegu będą kolekcje m.in. Paprocki & Brzozowski, Patrycji Plesiak, Tomasza Armady, Jarosława Ewerta, Moniki Ptaszek. (MJ)

Świadczenia, zasiłki,
przychody

ZUS ZAPRASZA NA SZKOLENIE

Świadczenia dla osób z niezdolnością do pracy, zawieszalność świadczeń z uwagi na przychód, zasiłki macierzyńskie - to tematy bezpłatnego szkolenia organizowanego przez ZUS Inspektorat w Zgierz. Szkolenie, odbędzie się we wtorek 17 lutego w godz. 11-14.30 w Miejsko-Powiatowej Bibliotece Publicznej im. B. Prusa filia nr 2, w Zgierz, przy ul. Długiej 29a. (PZ)

Pożegnanie
artysty

ZMARŁ AUTOR ŁAWECZKI TUWIMA

W wieku 79 lat zmarł Wojciech Gryniewicz, związany z Łodzią artysta rzeźbiarz, konserwator zabytków, autor rzeźb sakralnych i wielu znanych plenerowych pomników w Polsce, m.in. Ławeczki Tuwima w Łodzi oraz fontanny-płaskorzeźby poświęconej Agnieszce Osieckiej przy ul. Włókienniczej (dawnej Kamiennej) - Kochankowie z ulicy Kamiennej. (DP)

Ulica Rydla doczeka się modernizacji

W tym roku w ramach remontów ulic na Dąbrowie zostanie zmodernizowana ulica Rydla. Ta senna obecnie uliczka zostanie przebita w kierunku Alei Śmigłego-Rydza. Poprawi to komunikację na osiedlu, bo nie trzeba już będzie stać w korkach na ulicy Tatrzyskiej.

(JAZ)



FOT. GRZEGORZ GALASINSKI

Temperatura w Łodzi

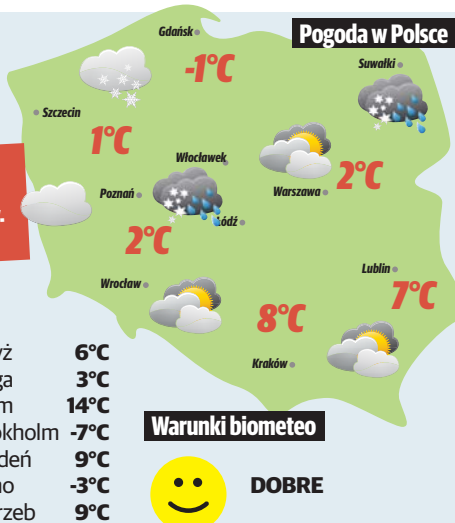
dzień **6°C**
noc **2°C**

Zachmurzenie umiarkowane, raczej bez opadów.

Dzisiaj w Europie

Ateny	18°C	Paryż	6°C
Berlin	1°C	Praga	3°C
Bruksela	3°C	Rzym	14°C
Dublin	6°C	Sztokholm	-7°C
Helsinki	-9°C	Wiedeń	9°C
Londyn	6°C	Wilno	-3°C
Madryt	10°C	Zagrzeb	9°C

Pogoda w Polsce



Warunki biometeo

☺ DOBRE

Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Niedziela

dzień **-3°C**
noc **-3°C**

Poniedziałek

dzień **-2°C**
noc **-6°C**

Wtorek

dzień **0°C**
noc **-6°C**

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 Gatuszka
tel. 502 49 92 57

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

Projekt graficzny Tomasz Bocheński;

Biuro Prasowe: biuroprasowe@polskapress.pl

Biuro Konsumenta PPG,

e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

DRUK Drukarnia ZPR Media S.A.,
04-190 Warszawa, ul. Jubilerska 10

**POLSKA
PRESS
GRUPA**



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

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

Kolejne remonty w Śródmieściu

Miasto zapowiada na ten rok remonty kolejnych ulic, aby dokończyć remontowe zmiany w Śródmieściu. Niewątpliwie czekają nas utrudnienia, ale warto się przemęczyć, by centrum Łodzi było naprawdę ładne i funkcjonalne.

Jacek Zemła

Miasto ogłosiło nazwy kolejnych ulic w centrum, które w tym roku doczekają się kapitalnych remontów.

W ostatnich latach w centrum Łodzi wiele ulic zostało wyremontowanych. Licząc tylko obszar od Starego Miasta po Górniak, wykonano remonty 40 ulic w Śródmieściu. To między innymi Ogrodowa, Legionów, Gdańska, Piotrkowska, Wschodnia, Kilińskiego, Rewolucji 1905 r., Jaracza, Sterlinga, Knyszalskiego, Rodziny Poznańskich, Grohmanów i Scheblerów, Tramwajowa, Węglowa, Nawrot, Struga i Skorupki. Wszystkie one zyskały nowe chodniki i jezdnie, ale co ważniejsze dla życia mieszkańców i estetyki miasta, zyskały też dużo zieleni. Setki

nowych drzew posadzono na ulicach w centrum, dzięki czemu ciasno zabudowane betonowe pustynie po remoncie stały się zielonymi pasażami. Tak stało się np. na Wschodniej, Rewolucji 1905 r. i Gdańskiej.

Miasto zapowiada kolejne prace, aby dokończyć remontowe zmiany w Śródmieściu. Na 2026 rok zaplanowano gruntowne odnowienie kolejnych ulic. To powinno domknąć etap zmian w centrum Łodzi, a każda śródmiejska ulica będzie miała proste chodniki i równe jezdnie. Oto szczegółowe plany drogowców na bieżący rok:

● **Północna** - od Franciszkańskiej do Wierzbowej zyska nowe chodniki, drogę rowerową oraz wyremontowana zostanie jezdnia i wyznaczone zostaną parkingi.



Lista ulic do remontu obejmuje m.in. Północną, Wigury, Wysoką, Milionową i POW.

● **POW** - odcinek pod Uniwersytetem pomiędzy Rewolucji 1905 r., a Jaracza zostanie przebudowany. Projekt powstał przy współudziale środowiska akademickiego. Podkreśli przestrzeń uniwersytetu i zapewni studentom estetyczną i wygodną przestrzeń w centrum.

● **Palki** - Kopcińskiego - drogowcy zaplanowali szybką wymianę nawierzchni na jezdni w kierunku centrum. Prace

przeprowadzone zostaną od Wojska Polskiego do Narutowicza, co uzupełni roboty wykonane w ubiegłych latach.

● **Tkacka** - to już czwarta ulica na Radiostacji, która zyska nowe chodniki i drogę. Miasto sukcesywnie realizuje prace na osiedlu, aby w przyszłym roku zakończyć całość remontem ul. Małachowskiego.

● **Wysoka** - pierwszy odcinek od Tuwima do Nawrot zostanie wyremontowany. Po re-

alizacjach bliżej ul. Piotrkowskiej miasto zapowiada remonty w kolejnym obszarze Śródmieścia.

● **Złota i Dobra** - dwie krótkie ulice, o które wnioskowali mieszkańcy trafiły do planu remontów w tym roku. Drogowcy wyremontują jezdnię i chodniki.

● **Kopernika** - renowacji doczeka się ostatni odcinek tej ulicy - od Gdańskiej do Wólczańskiej. Lepszego dojazdu

doczekają się biblioteka, teatr i szkoła. Drogowcy mają zadbać o chodniki, posadzić nowe drzewa i wyremontować jezdnię.

● **Wigury** - w pierwszym etapie od Piotrkowskiej do Sienkiewicza, trylinka wymieniona zostanie na asfalt, a w drugim etapie w całości wyremontowany zostanie odcinek od Sienkiewicza do Kilińskiego.

● **Tylina** - kolejny wniosek mieszkańców - spełniony. Tylina zostanie w tym roku wyremontowana. Prace rozpoczną się po zakończeniu remontu Tymienieckiego.

● **Milionowa** - w pierwszej kolejności wykonany zostanie odcinek od Piotrkowskiej do Kilińskiego, a w przyszłym roku dalej do Śmigłego-Rydza. Te prace miały się zacząć już w ubiegłym roku, jednak po uwagach mieszkańców, projektanci ponownie wzięli ulicę na tapet, aby wprowadzić zmiany postulowane przez mieszkańców i lepiej ją dostosować do ich oczekiwań. Prace mają wystartować już na wiosnę 2026.

W tym roku remontu doczeka się ul. Wróblewskiego od Politechniki do Jana Pawła II oraz przebudowany zostanie plac Niepodległości. Nie są to rejony ścisłego centrum, ale te lokalizacje mają duży wpływ na sprawną komunikację w mieście.

Park rozrywki Hopa Lupa świętuje w weekend swoje pierwsze urodziny

Matylda Witkowska

Cały weekend atrakcji na pierwsze urodziny parku rozrywki Hopa Lupa. Będą cyrkowcy, marzoretki, słodkie przysmaki i konkursy - dla małych i dużych miłośników rozrywki pod dachem.

Pierwsze urodziny świętuje w ten weekend Hopa Lupa w Nowej Sukcesji (Al. Politechniki 1). Główna impreza odbędzie się w sobotę. Tego dnia już od godz. 11 w Hopie Lupie dostępne będą atrakcje dla dzieci: warkoczyki, tatuże i występy artystki znanej jako Ciocia Aga. O godz. 12.30 zaplanowano przemarsz marzoretek, a zaraz po nim zacznie się wielkie urodzinowe show z pokazami cyrkowymi i elementami musicalowymi.

Zabawa w różnych strefach Hopy Lupy trwać będzie aż do zamknięcia obiektu, czyli



do godz. 21. Będą m. in. zajęcia ruchowe, możliwość zdjęć w fotobudce z elementem AI i wiele innych atrakcji.

Dodatkowo w sobotę każdy, kto wymieni paragon

za zakupy w galerii o wartości minimum 150 zł, otrzyma nagrody o wartości co najmniej 200 zł (voucher do hotelu oraz propozycję na randkę). Będą też hostessy ze słodkim poczęstunkiem.



Wybrane animacje będą dostępne także w niedzielę - w ramach afterparty. Na gości czekać też będzie słodka niespodzianka.

Hopa Lupa to ogromny plac zabaw i park rozrywki pod da-

chem. Na 20 tys. mkw. działa kilka tematycznych stref - m.in. park trampolin z małym gajem, strefa zabaw dla młodszych dzieci, samochodziki bumper cars i automaty do gier. Hopa Lupa to także miejsce

spędzania urodzin - na małych jubilatów czeka tam ponad 20 tematycznych salek urodzinowych - każda z nich jest inna. W Hopie Lupie swoje 12. urodziny świętował m.in. Krzysztof Rutkowski Junior.

Odzież robocza może stać się krzykiem mody!

Czy odzież robocza może stać się dziełem sztuki? A taniec - opowieścią o historii miasta? Szczególnie jeśli mieszka w niej duch wielkiej fabryki. Trzeba nad nią tylko popracować...

Jacek Zemła

W wnętrzach Centralnego Muzeum Włókiennictwa w Łodzi w sobotni wieczór odbył się performans zatytułowany **Metamorfoza odzieży roboczej/ Metamorphosis of Workwear**.

Łączy ich fabryczna przeszłość

Performans jak i wystawa są częścią międzynarodowego projektu z udziałem artystek i artystów z sześciu miast, które łączy wspólne przemysłowe dziedzictwo. Osiemnaścioro projektantów pochodzących z niemieckiego Chemnitz, bułgarskiego Gabrowa, Łodzi, Manchesteru, Miluzy we Francji i fińskiego Tampere poddało interpretacji tradycyjną odzież roboczą.

Tancerki pokazały efekty pracy artystów

Podczas performansu tancerze prezentowali efekty tych artystycznych eksperymentów. Ekspresyjne kostiumy - w połączeniu

z ciałem, ruchem, światłem i muzyką - ukazały swe zupełnie nowe oblicze i zadziwiły bogactwem metaforycznych odniesień do pracy w dawnych wielkich fabrykach. Wydarzenie nawiązywało także do deindustrializacji i obecnych wyzwań w obszarze cyfryzacji oraz sztucznej inteligencji, ekologii czy zdrowia psychicznego. Wpisywało się także w obecny na świecie trend „Zero Waste”.

Pokaz mody oparty na roboczych ubraniach po metamorfozie odbył się w „Białej Fabryce” Ludwika Geyera.



Łodzianie okupowali lodowisko w Bombonierce

Konia z rzędem temu, kto w sobotę zaparkował samochód w rejonie lodowiska Bombonierka na Stefanowskiego. Szczelnie zastawione autami były wszystkie ulice w okolicy, łącznie z placem przed Halą Sportową. Na łyżwy przyjechało mnóstwo osób, po południu z trudem mieścili się na tafli.

Jacek Zemla

Ogromne zainteresowanie - podsumował sytuację pan Walerian, który przyszedł na lodowisko z synem Stanisławem.

- Mielśmy pojechać dzisiaj na Górę Kamieńską, ale zaczęły się roztopy, więc zrezygnowaliśmy i postanowiliśmy przyjść na łyżwy. Jednak jest tak ciasno, że chyba nie pojeździmy...

Nawet 700% wzrost frekwencji odnotowało lodowisko Retkinia przy ul. Popiełuszki w pierwszym tygodniu ferii zimowych w Łodzi. Urzędnicy miejscy wyliczyli, że dziennie odwiedza je nawet 500 osób, podczas gdy średnia dzienna z tygodni sprzed ferii wynosiła 70 osób.

Także hala Bombonierka przy ul. Stefanowskiego cieszy się ogromnym powodzeniem. Tu na co dzień bywa około 200

amatorów jazdy na łyżwach. W ferie przychodzi natomiast średnio 480 osób - a to oznacza, że i tu notuje się 240-procentowy wzrost frekwencji. Ze ślizgawek korzystają chętnie dzieci i młodzież w czasie wolnym od lekcji, szczególnie, że bilety są tańsze teraz o połowę (w dni powszednie).

Ulgowe kosztują 5,50 zł za 60 minut. Także za wypożyczenie łyżew płaci się 50 % ceny, czyli 3,50 zł za 60 minut. Wyjścia na lodowiska mają w swoich harmonogramach zajęć uczestnicy miejskich półkolonii.

Bywa, że przed wejściem na kolejną turę ślizgawek przed kasami ustawiają się kolejki.

Dlatego wiele osób stawia się nieco wcześniej, by zdążyć na czas. Godziny tzw. ślizgawek popularnych dostępne są na stronach internetowych obiektów MOSiR.



Ulica Starego Widzewa

Ul. Szpitalna to jedna z ulic starego Widzewa. Swoją nazwę zawdzięcza znajdującemu się tu przed laty szpitalowi. Wybudowano go dla pracowników firmy Kunitzer i Heinzel, czyli „Wi- My”.

W tym miejscu jest dziś przychodnia lekarska. A na przeciwko Szkoła Podstawowa nr 37. Początkowo mieściła się w drewnianym domu fabrycznym stojącym na rogu ulicy Józefa i Niciarnianej. W budynku tym była też wte-

dy fabryczna szkoła „Niciarki”.

W czasie okupacji Niemcy urządzili tam niemiecką szkołę handlową. Po zakończeniu wojny SP nr 37 wznowiła działalność już w lutym 1945 roku, tyle że w budynku przy ul. Rokicińskiej. Ale 1 września 1947 roku znów przeniosła się na ul. Szpitalna. W połowie lat 50-tych zaczęto budować nowy gmach szkoły. Zajęcia rozpoczęto w nim w 1959 roku. Stary budynek rozebrano w 1974 roku.

(AG)



Ul. Szpitalna

FOT. WIKIMAPIA, ARCHIWUM



Skrzyżowanie
z ul. św. Kazimierza

Łódzkie historie

Życie na Grembachu

Anna Gronczewska

Jednym z tych widzewskich osiedli, które zachowały dawny wygląd jest tzw. Grembach, zwany też Podgórzem. Rozciąga się ono między ulicami: Czechosłowacką, Edwarda, Mazowiecką, Niciarnianą i Nowogrodzką...

Nieżyjący już łódzki przewodnik urodził się i wychował na Grembachu. Dokładnie na Mazowieckiej.

- Tyle, że my trochę z wiejska mówiliśmy Grymbach, dziś przyjęte jest Grembach - mówił nam pan Bogumił.

Grembach zawdzięcza swoją nazwę prawdopodobnie kolonistom niemieckim, którzy na początku dziewiętnastego wieku osiedlali się na tzw. Podgórzu. Grunbach po niemiecku oznacza zielone miejsce. Choć niektórzy twierdzą, że nie dotyczy to zielonej okolicy, a wodzie płynącej z farbiarni fabryki nici...Przez lata osiedle nie zmieniło się wiele, choć koło drewniaków pojawiają się już okazałe wille. Wchodząc w ul. Antoniewska, Wilanow-

ską i kilka równoległych, dochodzących do ul. Nowogrodzkiej nadal ma się wrażenie, że zatrzymał się czas. Uliczki zachowały dziewiętnastoletni charakter. Stoją tu drewniane domy, altanki, jeździ się po kocich łbach, a jeszcze niedawno ulicami spływały nieczystości.

- Brak kanalizacji, wodociągów sprawiał, że mieszkało się tu trudno - opowiadał Bogumił Zawadzki. - Sam po wodę chodziłem 400 metrów. Najbardziej to dokuczało to, gdy trzeba było zrobić pranie albo podlać ogródek. Gdy założyli uliczne hydranty, to odległość jaką musiałem przemierzać po wodę skróciła się o połowę.

Na ul. Niciarnianej, za przejazdem kolejowym, który został rozebrany i zbudowano tunel, stoją jeszcze charakterystyczne, piętrowe domy. Nazywane są „Pawiakami”. Mieszkały w niej znaczący robotnicy i majstrowie widzewskiej fabryki nici. Nie wiadomo skąd wzięła się ta nazwa. Przypuszcza się, że te domy nazwano tak, bo były ogrodzone. Teren był pilnowany, nikt obcy nie mógł tam wejść. Jak na tamte

czasy były bardzo dobrze urządzone. Była tam pralnia, magiel, suszarnia. Mieszkańcy „Pawiaka” mieli blisko do fabryki, tramwaju, pociągu. Nieopodal, przy ul. Czechosłowackiej i Mazowieckiej znajduje inne osiedle, gdzie kiedyś mieszkali robotnicy fabryki nici. Od strony północnej, przy ul. Czechosłowackiej stał budynek w którym zamieszkali zatrudnieni w fabryce inżynierowie.

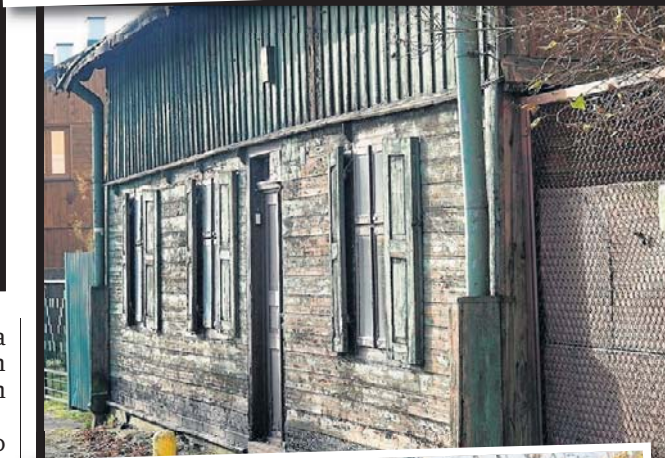
-Na Grembachu wychowali się też znani piosenkarze bracia Andrzej i Jerzy Rybińscy. Chodzili do Szkoły Podstawowej nr 12.

- Znajdowała się na rogu ulicy Niciarnianej i Czechosłowackiej - opowiadał nam Jerzy Rybiński. - Dziś to jest szkoła specjalna. A wówczas była to pierwsza w Łodzi szkoła TPD, czyli Towarzystwa Przyjaciół Dzieci. Byłem kiedyś w tej szkole, nawet parkiety są takie same. Lubimy odwiedzać te stare kąty. Bardzo miłe je wspominać. Nie ma roku byśmy tam nie pojechali. Nasz rodzinny dom stał na rogu u. Nowogrodzkiej i Widzewskiej. Po śmierci rodziców miejsce

stało się zaniedbane. Nie ma już drzew, które kiedyś tam stały. Widać, że nawet do nich można się przywiązać.

Andrzej Rybiński też miło wspomina swoje dzieciństwo na Grembachu.

- Zimą wylewało się ślizgawki na których jeździliśmy na łyżwach - wspominał. - Latem chodziliśmy się bawić na tzw. pola żołnierskie, jak je nazywaliśmy. Kiedyś musiały walczyć tam jakieś wojska. Zostały po nich okopy. Można było się w nich bawić w wojsko, strzelać do siebie. Oczywiście nie niby. Tu zaczęła się moja przygoda z muzyką. Dokładnie w bigbandzie średniej szkoły muzycznej Kanon Rytm pod kierunkiem Janusza Sławińskiego. Występowało tam wielu fajnych ludzi, jak Krzysio Cwynar, Ewa Śnieżanka, Janusz Szczepanek czy mój starszy o cztery lat brat Jerzy. Był to chyba pierwszy zawodowym big band w Polsce. Byłem też członkiem różnych zespołów bigbitowych. Na wielu konkursach zajmowaliśmy nawet punktowane miejsca. Moje dzieciństwo przypadło



FOT. ARCHIWUM

na bardzo ubogie czasy. To lata pięćdziesiąte. Na szczęście była wtedy muzyka. Bawiliśmy się w nią od najmłodszych lat. Mój starszy brat Jurek wcześniej, ja trochę później dołączyłem do niego. Tworzyliśmy różne składy osobowe.

Perkusję zastępowały nam garnki, pokrywki. Ja grałem najpierw na akordeonie. Potem zmieniłem akordeon na gitarę. Dzięki tej muzyce uciekaliśmy w inny świat. Na co dzień było trochę biednie.

Zatrudnienie

JOB WALL

Portale z pracą w styczniu 2026 roku odnotowały znaczący wzrost liczby CV.



Trudny początek roku na rynku pracy

O 30 procent wzrosła liczba aplikacji wysyłanych przez kandydatów do pracy na portalach justjoin.it oraz rocketjobs.pl.

Agnieszka Kamińska

- Ta skala pokazuje, jak trudny stał się rynek pracy. Mamy więcej kandydatów, rosnącą konkurencję i procesy rekrutacyjne, które są dłuższe i coraz bardziej wymagające - mówi Piotr Nowosielski, prezes portali. Z kolei na portalu Pracuj.pl w ubiegłym roku liczba wysyłanych aplikacji wzrosła o 5% rok do roku, a w ciągu dwóch lat aż o 20%..

Rekordowa aktywność kandydatów na polskim rynku pracy - portale odnotowały znaczący wzrost liczby wysyłanych CV

Rekordowa aktywność kandydatów szukających pracy na portalach Justjoin.it oraz Rocketjobs.pl może świadczyć o większej presji na rynku pracy. Początek roku tradycyjnie już czasem, gdy pracownicy rozglądają się za inną pracą i częściej wysyłają CV. Na ten naturalny trend w tym roku nakłada się trudniejsza sytuacja rynkowa. Stopa bezrobocia rejestrowanego na koniec grudnia 2025 roku

wyniosła 5,7 proc., co oznacza najwyższy poziom od kilku lat i kontynuację wzrostu obserwowanego od połowy roku. Jeszcze w maju 2025 r. wskaźnik ten wynosił 5,0 proc., a w kolejnych miesiącach systematycznie rósł, osiągając poziom 5,6-5,7 proc. jesienią i zimą.

- To nie jest jednorazowe wahnięcie, lecz wyraźny trend wzrostowy, choć nadal mówimy o relatywnie niskim bezrobociu w ujęciu historycznym. Rynek pracy schładza się przede wszystkim przez ograniczenie nowych rekrutacji, a nie masowe zwolnienia. Firmy zamrażają etaty, wydłużają procesy decyzyjne i ostrożniej podchodzą do rozbudowy zespołów - mówi Karolina Serwańska, dyrektor ds. HR w S&A HR Group.

W obecnych realiach rynku pracodawcy kandydaci muszą wykonać znacznie większy wysiłek, by przebić się przez konkurencję. Skutkuje to większą liczbą wysyłanych aplikacji na osobę. Najtrudniejszą sytuację mają osoby wchodzące na rynek, którym dedykowana jest najmniejsza liczba ofert. Dlatego aplikujący muszą wykazać się najwyższą de-

terminacją i dużą aktywnością na portalach.

- Styczeń 2026 roku przyniósł nam historyczny rekord. Odnotowaliśmy aż o 1/3 więcej aplikacji niż w analogicznym okresie ubiegłego roku. Ta skala pokazuje, jak trudny stał się rynek pracy. Mamy więcej kandydatów, rosnącą konkurencję i procesy rekrutacyjne, które są dłuższe i coraz bardziej wymagające. Kandydaci muszą aplikować częściej, by zwiększyć swoje szanse. Wszystko wskazuje na to, że czeka nas rok intensywnej aktywności, wymuszonej trudniejszymi warunkami na rynku pracy - mówi Piotr Nowosielski, prezes portali pracy Justjoin.it i Rocketjobs.pl.

Największą liczbę CV na ofertę odnotowano w kategoriach: design, następnie media i marketing, turystyka oraz HR

Na portalu Rocketjobs.pl dedykowanemu segmentowi white collar największą liczbę CV na ofertę odnotowano w kategoriach: design, następnie media i marketing, turystyka oraz HR. Te branże charakteryzują się najwyższą

konkurencją wśród kandydatów.

Zdaniem przedstawicieli portalu tak wysoka liczba CV w kategorii design może być spowodowana tym, że coraz więcej osób rozwija umiejętności w projektowaniu i aplikuje na stanowiska designerskie, nawet z ograniczonym doświadczeniem. Z kolei za wysoką konkurencyjnością w marketingu i mediach może stać postępująca automatyzacja i wpływ sztucznej inteligencji.

- W obszarze marketingu firmy coraz częściej wspierają rutynowe działania narzędziami AI i automatyzują wiele procesów, przez co popyt jest mniejszy, a konkurencja na jedno stanowisko większa. Sektor medialny dodatkowo przechodzi restrukturyzację - spadające przychody reklamowe i konsolidacje prowadzą do likwidacji stanowisk w newsroomach i produkcji medialnej - mówi Paulina Świątkiewicz, HR Business Partner w rocketjobs.pl i justjoin.it.

W segmencie IT najwyższą konkurencję zauważono w kategoriach UX, JavaScript, PHP, Testing oraz .NET

Z kolei na platformie Justjoin.it, dedykowanej branży technologicznej, najwyższą konkurencję odnotowano w popularnych kategoriach UX, JavaScript, PHP, Testing oraz .NET. Z kolei najmniejsza konkurencja panuje w niszowych specjalizacjach: Scala, ERP oraz Architecture - tu specjaliści mają największe szanse na szybkie znalezienie zatrudnienia.

Dla pracodawców wzrost liczby CV to z jednej strony komfort większego wyboru, z drugiej wyzwanie związane z efektywnym przetwarzaniem rosnącej liczby zgłoszeń. Firmy będą coraz częściej sięgać po narzędzia automatyzacji i sztucznej inteligencji w procesach rekrutacyjnych, co dodatkowo podniesie próg wejścia dla kandydatów - ich aplikacje muszą być nie tylko atrakcyjne dla rekruterów, ale również zoptymalizowane pod kątem systemów ATS.

Na Pracuj.pl liczba aplikacji wzrosła o 5% rok do roku, a w ciągu dwóch lat aż o 20%

Portal Pracuj.pl również dokonał podsumowania. Przyjrzał się całemu rokowi 2025. W serwisie opublikowano ponad 762

tysięcy ofert pracy. Ta firma także zaobserwowała wzrost wysyłanych CV - liczba aplikacji wzrosła o 5% rok do roku, a w ciągu dwóch lat aż o 20%.

Na Pracuj.pl w ub. roku oferty pracy skierowane do sprzedawców stanowiły 19% wszystkich ogłoszeń opublikowanych na tym portalu. Wśród najczęściej pojawiających się stanowisk tej kategorii można wymienić m.in. menedżerów i specjalistów ds. sprzedaży, ekspertów ds. produktu, doradców klientów czy przedstawicieli handlowych.

Na drugim miejscu, z udziałem na poziomie 17%, uplasowała się praca fizyczna. Wynik ten pozostał na identycznym poziomie jak w roku 2024, co świadczy o niezachwianym i ciągle wysokim zapotrzebowaniu na pracowników fizycznych (m.in. produkcyjnych czy budowlanych).

W 2025 roku ogłoszenia IT stanowiły 10% wszystkich publikowanych ofert na tym portalu, wobec 9% rok wcześniej. Te dane mogą wskazywać na selektywny wzrost i stopniowe odmrażanie inwestycji w kompetencje technologiczne.

Modrzejewska i Sienkiewicz. Wielka miłość i amerykańska utopia

Co łączyło Helenę Modrzejewską i Henryka Sienkiewicza? Światowy rozgłos, jaki im przyniosły ich dokonania artystyczne.

Mariusz Grabowski

Warszawa, 1874 r. Henryk Sienkiewicz ma 28 lat, prowadzi dział literacki w „Niwie” i przymierza się do ślubu z Marią Kellerówną. Helena Modrzejewska od sześciu lat występuje na deskach teatrów warszawskich i ma status celebrytki.

Tajemnicą poliszynela jest to, że mają ze sobą romans.

Krok po kroku

Z planowanego małżeństwa z literatem nic nie wyszło. Do rodziców panny doszły pogłoski o romansie przyszłego zięcia. Sienkiewicz wcale się tego nie wypierał, co więcej, publikował prowokujące recenzje występów aktorki. „Sienkiewicz, podobnie jak wszyscy mężczyźni mający okazję oglądać Modrzejewską na scenie, był zauroczony nią nie tylko jako aktorką, ale także jako kobietą, czemu dał wyraz w recenzjach spektakli z jej udziałem, drukowanych w >>Gazecie Polskiej<<” - pisze Iwona Kienzler w książce „Henryk Sienkiewicz. Dandys i celebryta”.

Dodatkową pożywką dla plotek musiała być bujna przeszłość Modrzejewskiej. Miała co prawda męża - Karola Chłapowskiego, barona z Wielkopolski, ale kręcił się przy niej także Gustaw Zimajer, karciarz i szachraj, z którym Helena miała syna Rudolfa.

Pomijając chmarę wielbicieli, na czele ze Stanisławem Witkiewiczem, późniejszym klasykiem „stylu zakopiańskiego” i ojcem Witkacego. Ten obyczajowy kocioł trwał przynajmniej kilka lat.

Biografowie, zarówno Sienkiewicza, jak i Modrzejewskiej, dozują fakty z romansu pisarza i aktorki dość skąpo - wiadomo, że Sienkiewicz bywał u niej i że regularnie przychodził na jej występy. Poza tym odnotowano, że widywano ich razem w popularnych w owym czasie salonach warszawskich, np. u Jadwigi Łuszczewskiej, znanej pod literackim pseudonimem „Deotyma”. Co wtorek Modrzejewska

wydawała też przyjęcia dla „literacko-artystycznego” świata Warszawy.

„Płyńmy za ocean!”

Na pomysł wspólnej ucieczki do Ameryki wpadła prawdopodobnie Modrzejewska. Badacze epoki dodają, że zapewne stało się to pod wpływem modnych wówczas lektur o utopiach życia na łonie przyrody, blisko natury i utrzymywania się z pracy własnych rąk. Na salonach dyskutowano o życiu w falansterach, farmach szczęśliwości i komunach, których symbolem miała być tzw. amerykańska Brook Farm, wzorcowa placówka o charakterze socjalistycznym.

Każdy z członków farmy był zobowiązany do przepracowania 300 dni w roku w wybrany przez siebie sposób. Modrzejewska rzuciła pomysł, a zakochany Sienkiewicz niezwłocznie ruszył na poszukiwania odpowiedniego miejsca.

W 1876 roku, jako coraz bardziej rozpoznawalny nad Wisłą autor, wyjechał do Stanów, by przygotować tam grunt (w przenośni i dosłownie, kupił bowiem „za okazyjną cenę” dom i ziemię w miejscowości Anaheim w Kalifornii) dla „grupy swoich polskich przyjaciół”. Farma znajdowała się w założonym przez niemieckich osadników miasteczku, położonym 50 km od Los Angeles.

Klimat, gleba, tania siła robocza - wszystko to miało sprzyjać dochodowym uprawom, dzięki którym planowana komuna mogłaby szybko osiągnąć finansową niezależność. W swej korespondencji Sienkiewicz pisał: „Człowiek, który wyjeżdża do Ameryki, jest jeszcze u nas rzadkością. Wyobrażam sobie nawet, że po powrocie, w powiecie łukowskim, z którym łączą mnie liczne stosunki, przynajmniej przez miesiąc będą mnie uważać za rodzaj powiatowego Ferdynanda Korteza”.

Wspólnota dusz i ciał

Ostatecznie za oceanem, oprócz zakochanych, męża, syna oraz służącej aktorki, znaleźli się Julian Sypniewski (z żoną



Helena Modrzejewska.

FOT. DOMENA PUBLICZNA



Henryk Sienkiewicz - pisarz na fotografii z ok. 1885 r.

FOT. GRZEGORZ GAŁAŃSKI

i dwójką dzieci) i Łucjan Paprocki. Do grupy planującej emigrację początkowo należeli też Stanisław Witkiewicz, Władysław Żeleński oraz Adam Chmielowski - obydwaj jednak zrezygnowali z wyjazdu. Wszystkie wskazuje na to, że byli na tyle zauroczeni Modrzejewską, że nie chcieli być świadkami miłosnego triumfu rywala.

Aktorka, specjalnie do amerykańskiej przygody, odmłodziła się o sześć lat i występowała wobec władz Kalifornii jako hrabina Helena Bozenta (od nazwy herbu rodzowego Chłapowskiego Bodzenta). Na początku emigracji był ogromny. Emigranci rozgospodarowali się na farmie, własnoręcznie uprawiali grunt pod kukurydzę, a Sienkiewicz wyruszał na polowania, by dostarczyć wspólnocie mięsa. Gotowała Modrzejewska, choć nie wiemy, z jakim efektem.

Wieczorami pisarz czytał wszystkim przy ognisku świeżo napisane stronicie „Szkiców węglem”. Ponoć baron Chłapowski bardzo te literackie próby komplementował. Wtedy też, „we wspólnocie ciał i dusz”, Sienkiewicz i Modrzejewska przeżywali apogeum swojego romansu, choć ona nie kryła swojego rozczarowania banalnością tego, co zobaczyła. Dom był mały, tylko Chłapowscy i Sypniewscy mieli własne łóżka, reszta musiała spać na sofach, tarasie, w szopie albo w stodole. Ponadto prawie

80-hektarowe gospodarstwo wymagało ciągłych inwestycji.

Szybko okazało się też, że książkowa wiedza o gospodarowaniu w Kalifornii niewiele ma wspólnego z rzeczywistością. Uprawy niszczył suchy i gwałtowny wiatr z gór, zwierzęta padały z powodu nieznanego choroby i nieodpowiedniej diety. „Sposób bycia salonowych farmerów przeszedł do miejscowej legendy. Jeszcze po wielu latach ludzie z Anaheim będą sobie opowiadać, jak polscy koloniści urządzali koncerty, podczas gdy zasadzona przez nich sałata usychała w kalifornijskim słońcu” - pisał Andrzej Fedorowicz w tekście „Jak Helena Modrzejewska zdobyła Amerykę”.

Sienkiewicz w kaktusach

W końcu jednak trzeba było spojrzeć prawdzie w oczy. Wiśniacza sielanka, nawet podsycana miłością, okazała się daleka od amerykańskiego snu. Modrzejewska z mężem wyruszyła w trasę teatralną, by nadrobić straty finansowe, Sienkiewicz powrócił do pisania reportaży i zaczął zbierać materiały do „Potopu”, a Sypniewski i Paprocki wrócili do ojczyzny i słuch o nich zaginął.

Dziś śladów po amerykańskim śnie kochanków już nie ma. W zbiorach Pałacyku Henryka Sienkiewicza w Oblęgorku zachował się jednak obraz „Henryk Sienkiewicz w puszczy kaktusowej”, upamiętniający ten niezwykły okres w życiu autora „Trylogii”. Twórcą akwareli jest Stanisław Witkiewicz, ten sam, który przegrał wyścig do wdzięków aktorki. Dzieło, namalowane w oparciu o opowieści pisarza i jego listy, wchodzi w skład cyklu szkiców, które malarz podarował Sienkiewiczowi w prezencie ślubnym. Los pozostałych obrazów cyklu („Polowanie na bawoły”, „Nad strumieniem: walka niedźwiedzia z bykiem”, „Canion i Tygrys”), nie jest znany.

„Akwarela, zdobiąca obecnie obłęgorecki gabinet noblisty, przedstawia Sienkiewicza stojącego wśród kaktusów. W rękach trzyma strzelbę z opuszczoną lufą. Ubrany jest w strój traper - czerwona bluza w wysokie buty, na głowie ma kapelusz z płócienną białą wypustką. Jego pierś przepasana jest skórzanym pasem, do którego przytroczone jest pęk upolowanego ptactwa, z kolei za pasem spodni widać dwa pistolety lub noże. Tło kompozycji stanowią zielonoszare kaktusy z żółtymi kwiatami” - czytamy w opisie dzieła.

Koniec miłości

O ile „farma miłości” okazała się niewypałem, amerykańska kariera Heleny Modrzejewskiej wręcz przeciwnie. W teatrze w San Francisco zagrała

po angielsku „Adriannę Lecouvreur”, „Romea i Julię” oraz „Hamleta”. Jej telegram do męża zawierał jedno słowo: „Zwycięstwo” i podpis: „Modjeska”. Sienkiewicz, wezwany, by ów triumf uwiecznić dla potomnych, napisał w reportażu: „Ten czar niepojęty nie zawiodł tu”, „teatr wył, ryczał, klaskał, tupał”, „słowa splendidi! splendidi! (wspaniała!) rozlegały się nokoło”, „wywoływano przeciw zwyczajowi artystkę jedenaście razy”, „było to po prostu wzięcie szturmem Ameryki”. Amerykanie nazwali ją „Hrabina Bonanza”. I jak hrabina zarabiała fortunę.

Olbrzymie sumy pochłaniały zamawiane w Paryżu suknie, hotele, przyjęcia, ranczo, ale także rozmaite cele charytatywne, na które nigdy nie szczędziła grosza. Wedle obliczeń prof. Józefa Szczublewskiego, znawcy życiorysu aktorki, przez ręce Modrzejewskiej przepłynął w ciągu kilku lat milion dolarów.

A Sienkiewicz? Wciąż zakochany wrócił do Europy w 1878 roku. Rok później wygłosił we Lwowie głośny odczyt pod tytułem „Z Nowego Jorku do Kalifornii”, w którym wynosił pod niebiosa sławę Modrzejewskiej i jej amerykański sukces. Ale nigdy jej już nie ujrzał. Zresztą jego uwagę zajęła niebawem inna kobieta - Maria Szetkiewicz, którą poślubił w 1881 roku.

Za oknem mróz, a one całe w kwiatach

Azalie doniczkowe, znane też jako azalie zimowe oraz indyjskie, to jedne z najpiękniejszych roślin pokojowych. Wspaniałe, barwne, często pełne kwiaty tych cudownych krzewów przypominają wyglądem królewskie róże.



Azalie doniczkowe rozświetlają kolorami nasze wnętrza w czasie, gdy wiele innych gatunków znajduje się w stanie spoczynku.

Katarzyna Józefowicz

Azalie indyjskie (łac. *Azalea indica*), znane też jako azalie zimowe, kwitną zwykle od października aż do wczesnej wiosny (marzec-kwiecień), a każda roślina utrzymuje kwiaty na pędach przez 4-5 tygodni.

Abyśmy jednak mogli cieszyć się ich urodą przez dłuższy czas, a w kolejnym sezonie ponownie doczekać się kwiatów, musimy wiedzieć, jak zadbać o rośliny, gdyż azalie indyjskie mają dość szczególne wymagania uprawowe.

Jakie okazy kupować, by długo się nimi cieszyć?

O rośliny musimy się zatroszczyć już w chwili zakupu, aby po kilku dniach nie okazało się, że po pięknych kwiatach nie ma już śladu, a rośliny więdną i zamierają. Unikniemy podobnego rozczarowania, jeśli przy zakupie dokładnie obejrzymy rośliny. Jeśli ich kwiaty są podwędnięte lub mają brązowe plamy, a liście są matowe, wygięte do dołu lub opadają z pędów, nie kupujemy takiej rośliny, bo najprawdopodobniej była przesuszona, przelana, przechłodzona lub cierpi na jakąś chorobę.

Zdrowa azalia powinna mieć sztywne, zielone, błyszczące liście i częściowo rozwinięte, jędrne kwiaty. Zanim wyniesiemy ją ze sklepu, musimy też pamiętać o zabezpieczeniu rośliny przed chłodem (np. grubym papierem), bo jeśli choćby przez krótki czas będzie narażona na mróz, może zostać poważnie uszkodzona. Po przyniesieniu azalii do domu nie zdejmujemy od razu okrycia, ale pozwólmy stop-

niowo przyzwyczaić się roślinie do panującej w mieszkaniu temperatury.

Wybierz dobre miejsce i nie przegrzewaj rośliny

Aby azalia kwitła w mieszkaniu długo i obficie, musimy o nią odpowiednio zadbać. Przede wszystkim musimy znaleźć dla niej odpowiednie miejsce, które powinno być jasne, ale osłonięte przed bezpośrednim słońcem, a także niezbyt ciepłe i oddalone od kaloryferów.

Większość doniczkowych azalii, w okresie kwitnienia preferuje chłodniejsze pomieszczenia, w których panuje temp. ok. 15-18 stopni Celsjusza. Nowe odmiany są jednak bardziej tolerancyjne i mogą znieść także typową temperaturę pokojową (ok. 20-22°C). Wszystkie azalie źle natomiast reagują na suche powietrze, które zimą w ogrzewanych mieszkaniach jest częstym problemem. Aby więc uniknąć kłopotów z rośliną, warto ustawić w jej pobliżu nawilżacz powietrza lub umieścić doniczkę na podstawie wypełnionej kulkami mokrego keramzytu.

Kolejną ważną sprawą w pielęgnacji azalii doniczkowych jest ich podlewanie. Rośliny są bardzo wrażliwe na przesuszenie, na które reagują więdnieniem liści, zrzucaniem kwiatów, zasuszaniem pąków, a w skrajnych przypadkach nawet śmiercią. Jednocześnie azalie nie tolerują przelania, gdyż zalegająca w doniczkę woda, może doprowadzić do zgnicia korzeni i obumarcia rośliny. Dlatego też azalie należy podlewać w taki sposób, aby ziemia w doniczkę zawsze by-

ła lekko wilgotna, ale nigdy mokra.

Co zrobić, kiedy azalia przekwitnie?

Azalie utrzymywane w odpowiednich warunkach kwitną długo i obficie, dlatego gdy ich kwitnienie dobiega końca, rośliny potrzebują trochę wytchnienia. Wiosną powinniśmy więc przesadzić je do nowej ziemi (najlepiej do podłoża dla różaneczników i azalii, które jest odpowiednio skom-

ponowane i posiada właściwe pH, zwykle na poziomie 4-5), usunąć wszystkie przekwitłe kwiatostany, przyciąć zbyt wybujałe pędy i przenieść roślinę do chłodnego i widnego pomieszczenia (ok. 5-10°C).

Wiosną i latem wystaw doniczkę na balkon

Kiedy na zewnątrz minie ryzyko wystąpienia wiosennych przymrozków, azalie warto przenieść do ogrodu (można je

wkopać razem z doniczką w ziemię) lub umieścić na balkonie. Ważne, żeby miejsce było oświetlone. Na zewnątrz azalia może spędzić całe lato, ale jesienią (wrzesień-październik) roślinę ponownie przynosimy do mieszkania lub umieszczamy w chłodnym, jasnym pomieszczeniu (temp. ok. 10°C) i dopiero po miesiącu przenosimy w cieplejsze miejsce. Azalia może zakwitnąć już we wrześniu lub październiku, ale

jeśli ją przechłodzimy, może rozwinąć kwiaty nieco później. Roślina nie jest odporna na mróz i pozostawiona na zimę w ogrodzie zmarznie.

Przez cały sezon letni (od marca do sierpnia), azalie warto też systematycznie dokarmiać, najlepiej nawozami przeznaczonymi specjalnie dla tej grupy roślin. Takie nawozy mają odpowiednio zbilansowany skład i właściwy odczyn pH.



Azalie doniczkowe to rośliny na lata.

Czy zdrowo jest spać z psem lub kotem w jednym łóżku?

Lekarze od dawna mieli zastrzeżenia co do spania w jednym łóżku z domowym pupilem. Jednak badania wskazują na szereg korzyści dla zdrowia, jakie daje dzielenie materaca z czworonogiem.

Emil Hoff

Najnowsze badania instytutu YouGov wskazują, że duży odsetek właścicieli zwierząt regularnie pozwala pupilom spać w swoim łóżku. W Europie najchętniej z psami lub kotami śpią Niemcy (ok. 29 proc. właścicieli), a w USA robi tak już aż niemal połowa - 46 proc. - opiekunów czworonogów.

Opinie lekarzy są podzielone

Spanie ze zwierzęciem to żadna nowinka. Ludzie od wieków wpuszczają psy do swoich łóżek dla ogrzania się i ochrony. W niektórych kulturach zwyczaj ten utrzymał się nawet w języku. „Noc na trzy psy” to aborygeńskie określenie bardzo zimnej nocy, kiedy dla utrzymania ciepła trzeba wpuścić do sypialni aż trzy dingo.

Dziś jednak na pierwszym miejscu stawia się zdrowie i higienę.

Czy zdrowo jest spać w jednym łóżku ze zwierzęciem? Odpowiedź jest złożona. Jeszcze do niedawna lekarze przeważnie odradzali spanie ze zwierzętami, powołując się na zaburzenia snu. Dziś jednak kolejne badania wskazują na korzyści, jakie czerpią ludzie wpuszczający pupila do własnego łóżka.

Czy powinieneś wprowadzić ten zwyczaj w swoim domu, czy może przeciwnie - pora wyeksmitować swojego zwierzaka z sypialni?

Zalety spania z psem lub kotem

Badania przywoływane przez weterynarz Jane Sykes na łamach Washington Post i doktora Michaela J. Breusa w Psychology Today wskazują, że spanie z ukochanym pupilkiem w jednym łóżku uspokaja, a więc może polepszać sen.

Towarzystwo czworonoga w sypialni pomaga zwalczyć kosmary, obniża ciśnienie krwi, w dłuższej perspektywie wzmacnia odporność.

Badania wskazują, że towarzystwo psa lub kota w łóżku szczególnie dobrze wpływa na kobiety i osoby cierpiące na chroniczne bóle.

No i nie od dziś wiadomo, że posiadacze zwierząt, zwłaszcza psów, są statystycznie zdrowsi od osób, które nie mają żadnych zwierząt.

Opieka nad pupilkiem oznacza więcej ruchu, a więc lepsze ogólne samopoczucie i głębszy, zdrowszy sen.

Ciemna strona dzielenia łóżka z pupilkiem

Nie można jednak zignorować lekarzy, którzy wskazują,

że spanie ze zwierzętami ma też poważne wady. Największą jest zaburzenie snu. Zwierzaki w nocy wydają różne odgłosy i poruszają się, co może utrudniać zdrowy odpoczynek.

Psy chrapią i sapią, a w fazie snu REM, w którą wchodzi częściej niż ludzie, mogą kopać. Zdarza się, że gwałtownie przebudzone psy odruchowo gryzą, co może być niebezpieczne dla dzieci.

Koty mają zwyczaj ugniatać łapkami osoby, które szczególnie lubią, zwłaszcza gdy te spoczywają akurat w wygodnej, horyzontalnej pozycji. Są też bardziej aktywne w nocy - skaczą po meblach, zrzucają różne przedmioty, a wyrzucone z sypialni potrafią się awanturować: skakać na drzwi i głośno miauczeć.

Właściciele psów i kotów, którzy śpią z nimi w jednym łóżku, czasem układają się - nawet nieświadomie - w niewygodnych pozycjach, by zapewnić komfort pupilowi, a zapominając o własnym, po czym budzą się sztywni i obolali.

Problemem mogą być też reakcje alergiczne na zwierzęta, które w łóżku leżą wyjątkowo blisko swoich opiekunów, i ogólna higiena - czworonogi, zwłaszcza psy, łatwo się brudzą, więc nie należy wpuszczać ich do własnego łóżka bez wcześniejszej kontroli czystości.

Porady dla osób, które chcą spać ze swoimi zwierzętami

By wygodnie i zdrowo spać ze swoim pupilkiem, powinieneś zrobić kilka rzeczy:

Zadbaj o odpowiednią temperaturę w sypialni. Idealna do spania wynosi ok. 16-18 st. Celsjusza, do 20 st. Pamiętaj, że towarzystwo zwierzęcia, zwłaszcza dużego psa, da ci dodatkowe ciepło. Kiedyś była to ważna korzyść, ale dziś trzeba raczej pilnować, by się nie przegrzać.

Zapewnij sobie i pupilowi odpowiednio duże łóżko. Każdy ze śpiących powinien mieć wystarczająco dużo miejsca, by wygodnie się ułożyć. Nie powinieneś pozwalać zwierzęciu spać na samym sobie. Dobrym pomysłem jest też zorganizowanie pupilowi alternatywnego legowiska gdzieś w sypialni, ale poza łóżkiem, by mógł się tam ułożyć, jeśli z jakiegoś powodu

zrobi mu się (lub tobie) niewygodnie.

Dbaj o higienę. Regularnie odrobaczaj swojego zwierzaka, a przed wpuszczeniem do łóżka przecieraj go wilgotną szmatką (dotyczy to także kotów).

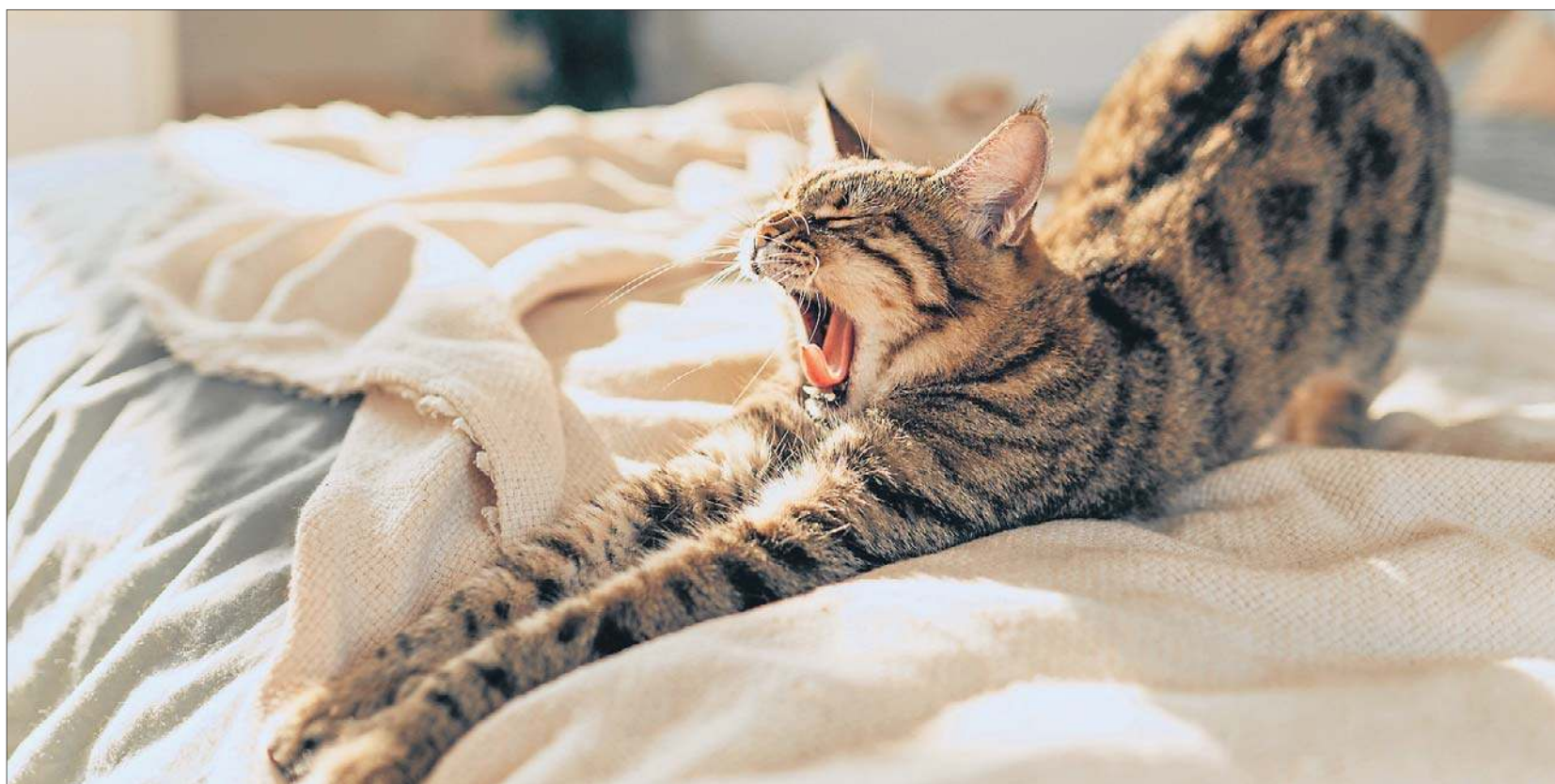
Regularnie kąp psa. Zmieniaj pościel co najmniej raz na tydzień lub częściej, jeśli twój zwierzak zostawia na niej dużo sierści.

Zapewnij zwierzakowi ruch przed snem. Wyprowadź psa lub pobaw się z kotem tuż przed spaniem. Zużycie części energii ułatwi im uspokojenie się i spokojny sen.

Zadbaj, by pies załatwił się przed snem, żebyś nie musiał wypuszczać go na zewnątrz w środku nocy.

Poznaj korzyści i wady spania z psem lub kotem w jednym łóżku.

FOT. KSENYA OVCHINIKOVA, GETTY IMAGES



FOT. 123RF

Włosi mówią, że dobra pizza powinna być jak dobry esej

Michał Metryka, współwłaściciel UNO Pizza Napoletana: - Pizza neapolitańska jest bardziej lekkostrawna i nie czujemy się po niej ciężko.

Paula Goszczyńska

Pizza to jedno z nielicznych dań, które z powodzeniem przekroczyło granice kulturowe i geograficzne, stając się prawdziwą ikoną światowej gastronomii.

Choć jej korzenie sięgają starożytności, a dzisiejszą formę zawdzięcza przede wszystkim włoskiej tradycji, to właśnie jej uniwersalność sprawiła, że pokochały ją miliardy ludzi. Odwiedziliśmy restaurację UNO Pizza Napoletana w Kielcach. Jak powstaje prawdziwa włoska pizza?

W swojej najbardziej podstawowej formie pizza to jedynie cienki placek ciasta, sos pomidorowy, ser i kilka dodatków. A jednak ta prostota skrywa niemal nieskończone możliwości interpretacji. Włosi mówią, że dobra pizza powinna być jak dobry esej - zwięzła, spójna i pełna treści. Amerykanie z kolei udowadniają, że czasem warto pójść w stronę spektakularnych kompozycji i odważnych porcji sera. Reszta świata dorzuca do tej opowieści własne akcenty smakowe.

Legenda głosi, że w 1889 roku pizzaiolo Raffaele Esposito stworzył pizzę Margheritę, inspirowaną kolorami włoskiej flagi - czerwonymi pomidorami, białą mozzarellą i zieloną bazylią - ku czci królowej Małgorzaty Sabaudzkiej.

W ostatnich latach szczególnie popularna jest pizza neapolitańska. UNO Pizza Napoletana, jak sama nazwa wskazuje, oferuje właśnie taką pizzę. - Gdy otworzyliśmy lokal to sporo osób nie rozumiało, dlaczego ciasto jest takie cienkie, nie jest sztywne i różni się od tego, które dotychczas jedli. Teraz już mamy wielu stałych klientów, ludzie się przekonali do tego rodzaju pizzy. Wiedzą też, że u nas liczy się jakość składników, a dodatkowo pizza neapolitańska jest bardziej lekkostrawna i nie czujemy się po niej ciężko - mówi Michał Metryka, współwłaściciel UNO Pizza Napoletana.

Jak wygląda proces przygotowania takiej pizzy? - To nie jest taki szybki proces, jak mogłoby się wydawać. Najpierw przygotowujemy zaczyn - łączymy drożdże, mąkę, wodę. Powinien on dojrzewać przez dobę. Następnie dodajemy więcej mąki, wodę, ewentualnie troszkę oliwy i wyrabiamy ciasto, które również odstawiamy na pewien czas. Nie korzystamy z wałków, pizzę formujemy ręcznie - wyjaśnia Przemysław Duda, pizzaiolo z UNO. Zaznacza, że trzeba zwrócić uwagę na mąkę - musi być specjalnie przeznaczona do pizzy.

Pizza neapolitańska wyróżnia się cieniem, delikatnym i elastycznym środkiem oraz wyrośniętymi, puszystymi brzegami z charakterystycznymi

mi czarnymi pęcherzami powietrza. Potrzebuje też wyższej temperatury pieczenia. - Potrzebny jest piec, który osiąga temperaturę 450-500 stopni. Poza tym pizza powinna być pieczona na specjalnym kamieniu. Do zwykłego, szamotowego placek by się przykleił i spalił. Czas pieczenia jest bardzo krótki, trzeba obserwować, ale to około 1,5 minuty - opisuje pizzaiolo.

Choć ciasto jest fundamentem, składniki stanowią jej duszę. - Używamy produktów prosto z Włoch. Liczy się jakość, dzięki temu smak jest intensywny i niepowtarzalny - podsumowuje nasz rozmówca.

Sos przygotowany wyłącznie z pomidorów San Marzano nadaje całoci wyrazistej słodyczy i kwasowości. Mozzarella di bufala lub fior di latte topi się w nieregularne kleski. Kilka listków świeżej bazylii i odrobina oliwy z oliwek dopełniają kompozycji, ukazując filozofię neapolitańczyków: mniej znaczy więcej.

Warto podkreślić, że pizza neapolitańska to nie tylko kulinaria, ale także tradycja chroniona przez europejskie i włoskie stowarzyszenia kulinarne. Surowe zasady wypieku mają na celu utrzymanie autentycznego charakteru potrawy, który od wieków przyciąga smakoszy z całego świata.

Pizza to fenomen kulinarny, który dzięki swojej uniwersal-

ności potrafi dostosować się do lokalnych smaków w każdym zakątku ziemi. Ciekawostką może być również to, że to właśnie to danie jest jednym z najczęściej fotografowanych i publikowanych na Instagramie.

Ciasto na pizzę
Składniki: 1 kg mąki do pizzy typ 00, 32 g drobnej soli, 2 g drożdży instant, 2 łyżki oliwy (jeśli pieczenie w zwykłym piekarniku), 700 ml wody o temperaturze pokojowej.

Sposób przygotowania: Do dużej miski przesiać mąkę, dodać sól i drożdże. Dokładnie wymieszać. Do mąki z solą i drożdżami stopniowo dodawać wodę. Cały czas mieszać. Jeśli pieczemy w zwykłym piekarniku dodać oliwę. Ciasto wyrabiać mikserem przez 10 minut. Szklane naczynie posmarować oliwą i przełożyć do niego ciasto. Przykryć folią spożywczą i odstawić na 24 godziny w temperaturze pokojowej. Po 24 godzinach ciasto podzielić na cztery części i z każdej uformować kulkę. Kulki ciasta włożyć do płaskiego naczynia i odstawiamy na dodatkowe dwie godziny. Nagrząć piekarnik z włożonym na środkową półkę kamień do pieczenia pizzy. Kulki rozciągnąć na oprószonym mąką blacie, ułożyć na oprószonej mąką łop-

pacie, posmarować sosem i ułożyć dodatki. Pizzę położyć na gorącym kamieniu w piekarniku. Piec około 7-8 minut na środkowej półce w temperaturze 230 stopni C z termoobiegiem.

Pizza Margherita
Składniki na ciasto jak w pierwszym przepisie. Dodatki na wierzch: 250 g mozzarelli po odsączeniu lub 2 kulki, passata pomidorowa doprawionej ząbkami czosnku, 2 suszonymi pomidorami, suszoną bazylią i oregano, 1 łyżka oleju do posmarowania brzegów, listki bazylii do dekoracji.

Ciasto wykonaj zgodnie z pierwszym przepisem. Gotowe ciasto należy rozłożyć na papierze do pieczenia. Można je podzielić na pół i zrobić dwie mniejsze placki lub jeden duży. Brzegi można cienko posmarować oliwą z oliwek. Na wierzchu należy rozsmarować sos pomidorowy i rozłożyć plastry mozzarelli. Pizzę Margheritę należy ułożyć na rozgrzanej blasze do pieczenia i piec przez 9 minut. Po upieczeniu należy placek ostudzić przez chwilę i po wierzchu rozsypać listki świeżej bazylii.

Pizza rodem z PRL-u
Składniki na ciasto: 50 g drożdży, 2 szklanki mąki, 4 łyżeczki cukru, 1 łyżeczka

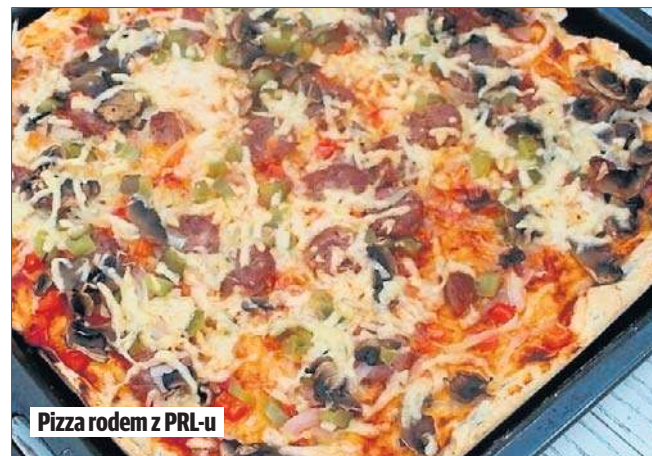
soli, 2 jajka, 2 łyżki oliwy lub oleju, 0,5 szklanki mleka. Składniki na farsz: 0,5 kg cienkiej kiełbasy, 1 cebula, 0,5 kg pieczarek, 1 papryka, 1 pomidor, 200 g startego żółtego sera, keczup, olej do smażenia, sól, pieprz, oregano.

Drożdże rozdrobnij i wymieszaj z 3 łyżeczkami cukru. Odstaw do rozpuszczenia. W misce wymieszaj mąkę, sól i łyżeczkę cukru. Zrób wgłębienie i dodaj rozpuszczone drożdże. Wymieszaj i odstaw. Na patelni rozgrzany olej podsmaż kiełbasę pokrojoną w plasterki. Dorzuć cebulę pokrojoną w pióra. Gdy cebula się zarumieni - przerzuć zawartość patelni do miseczki. Na patelni podsmaż posiekane pieczarki z solą, pieprzem i oregano. Do ciasta dodaj jajka, oliwę i mleko i wymieszaj. Odstaw do wyrośnięcia, aż podwoi swoją objętość. Blachę wysmaruj dobrze oliwą i wyłóż ciasto, rozciągając je rękami do brzegów i odstaw na 30 minut. Na ciasto zetrzyj trochę sera. Ułóż na nim podsmażoną kiełbasę z cebulką, pieczarki, pokrojoną paprykę i plasterki pomidora. Posyp pomidora odrobiną soli i pieprzu i zetrzyj resztę sera. Piecz w temperaturze 200 stopni przez 30 minut z grzaniem góra-dół, a następnie dopiecz przez 10 minut z grzaniem od spodu.



Przemysław Duda, pizzaiolo w UNO Pizza Napoletana.

FOT. DAVID EUKASIK



Pizza rodem z PRL-u

FOT. ARCHIWUM



Pizza Margherita

FOT. ARCHIWUM



Ciasto na pizzę

FOT. ARCHIWUM

aktorka z serialu „Przyjaciółki”	szkolny przedmiot	gobeliny na Zamku Królewskim	kłamca, blagier	styl w sztuce	dawna rezydencja dala-lajamy	wstrząs depresja, chandra	bulwy kolo-kazji	bitwa auto z USA	Jimmy, były prezydent USA	ogr z popularnej animacji Paul, piosenkarz z Kanady	w środku ułamka łódź nilowa	Bartłomiej, aktor	świętuje 20.09 trunek z ryżu				
filmowa królowa									23	24	zgiełk, har-mider						
					cenny kamień oz-dobny			sploty trawy z ziemią np. Sokrates			18	odkryty wagon					
weksel cią-gniony					tylna część szyi												
imię Rodowicz kleik dla bobasa				12		stolik z lustrem	15				pionowy ele-ment balu-strady	filmowy obywatel głos męski	25				
					ślaska gra w karty	narzędzie z zębami	tankowiec na dnie oceanu	główny bóg Teb	skóra na cholewki	plaż bezogo-nowy		miejsce akcji „Dżumy”	tworzą układ współ-rzędnych				
Wacław, filmowy Pawlak	pszczo-ła lub pchła		przyja-ciel Portosa	miasto w stanie Wyoming	meta-łowa spoina			płochy ssak leśny			częstka z elektronami dopływ Peczory jak mocarstwo	jedno u cyklopa					
		9				podrywa do tańca			model Polo-neza		spisek, intryga						
cukrowy przy-smak				imię Pugą-czowej		19	szczyt przy-jemności		13		27	imituje drogie ka-mienie	w port-felu Belga	polska kawa zbożowa			
						„syro-powe” drzewo		mylące wrażenie									
królewska metresa sklep z anty-kami					układy kolo-idowe	rozbija się o izbicę					Wanda, piosen-karka	26	szwedzki kwartet spie-wający	powolny chód konia	rodzaj haftu		
figura w talii	kraj z Tyrolem		polny kwiat								żegluga przy-brzeżna						
auto z Lublina		20															
			archaik stan hip-notyczny														
roślina łąkowa				roz-mowa w sieci		ryby gotowe do rozrodu											
			8		17												
gruczoł krokowy		składnik po-wietrza															
facho-wiec na budowie		przyja-ciółka Simby		11													
		chiński złoty															
		1					nie-wielki kram	japoński chrzan	biblijny stwór morski	biały kruk, unikat	mieszka w mieście nad Odrą	ogół bisku-pów	„Pana Boga” Erskine Caldwell	plywają w rosole	pramatka ludz-kości	papuga z Nowej Zelandii	
wyrwana z kalen-darza	dodatek do ziem-niaków		wystawca weksła trasowanego	rodzaj spoiwa po winie			buł-garski port nad Dunajem	opera Rachma-ninowa		krasno-ludek z baśni		10		irański złoty	Anita, prezen-terka TVN	Juliusz, polski malarz	
talon na zakupy																	
			Pola, aktorka Sm dla chemika					okret pa-trołowy stępowa antylopa									
odpad z cu-krowni		ubiór hinduski	... Croft			21	azja-tycka pustynia		wstrzymywanie się od jedzenia		naj-wiekszy stan Maleszji		3	tkanina na suknie	etiop-ski dostoj-nik	klimat, nastrój	4
		7				sidło na ptaki	operowa solówka		imię córki Picassa						utwór poetycki		
oprawa lustra					marka telewi-zora			„... we krwi”			Sarmata, Lechita						
					16	wigor, animusz			spiekota, żar					gruby koc			2
taras z dachem autko na torze					opat dla kotłowni			sol lub mi			film Wajdy						

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

SŁOWNIK: DODGE, KABOTAZ, MARGOT, POTALA.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie – myśl Platona.

ROZWIĄZANIE: JAKO PIERWSZY ZRODZIŁ SIĘ CHAOS.

UI. WIKIMEDIA.COMMONS

Pejzaże, wieśniacy i demony piekielne

Pieter Bruegel zwany „Chłopskim” miał swój styl - jedyny, rozpoznawalny i niepowtarzalny, zaś w niektóre jego arcydzieła można wpatrywać się godzinami.

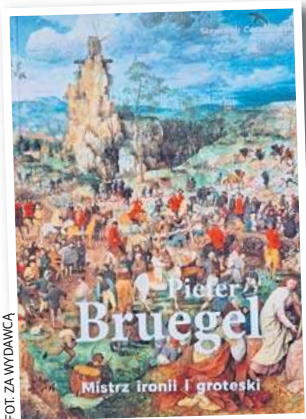
Wiesław Pierzchała

Mistrz z Antwerpii, w której należał do prestiżowego Cechu św. Łukasza, najbardziej jest znany ze scen wiejskich - rubasznym, pełnym humoru i radości życia, a także z pejzaży, gdzie rytm zmian w przyrodzie często idzie w parze z rytmem zajęć polowych tworząc kapitalny obraz Przemijania będącego istotą naszego życia.

Do tego dochodzą obrazy wizyjne podszyte demonami i ogniem piekielnym.

Potęę wyobraźni autora „Triumfu śmierci” poznamy dzięki znakomitemu albumowi Sławomira Cendrowskiego „Pieter Bruegel. Mistrz ironii i groteski” wydanemu przez SBM. Motyw czterech pór roku w muzyce na wyżyny wyniósł Vivaldi, zaś w sztuce właśnie Bruegel. Stąd jego cykl składający się z pięciu obrazów (szósty zaginął), gdzie każde dzieło przedstawia dwa miesiące.

W „Pochmurny dzień” (luty - marzec) wieśniacy zbierają chrust i obcinają gałązki wierzbowe na tle ponurego pejzażu pełnego ciemnych chmur. Podczas „Sianokosów” (czerwiec - lipiec) na pierwszym planie mamy trzy wiejskie gra-



cie z grabiami. Do tego dochodzą ich sąsiedzi z wioski taszczyący kosze z owocami oraz grabiacy i ładujący na wóz siano. Dalej mamy „Żniwiarzy” (sierpień - wrzesień): jedni w pocie czoła koszą zboże i wiążą je w snopki, a drudzy odpoczywają i biesiadują pod drzewem.

Kolejne ogniwo cyklu to „Powrót stada” (październik - listopad), gdzie piesi i konni pasterze sprowadzają krowy z letnich, górskich pastwisk do wioski w dolinie. A na konie arcydzieło pejzażu zimowego - „Myśliwi na śniegu” (grudzień - styczeń), na którym łowcy z psami wracają z nieudanego polowania z marnym trofeum w formie jednego lisa. Są w tak w pod-

łych nastrojach, że nawet nie zwracają uwagi na mijaną gospodę o nazwie - nomen omen - „Pod Jeleniem”. Przed nimi tonąca w śniegu wioska i duży staw z łyżwiarzami...

... a przed nami ostatki i Popielec, czyli pożegnanie karnawału i powitanie Wielkiego Postu. Dlatego zwróćmy uwagę na jeszcze jeden fascynujący, symboliczny obraz mistrza flamandzkiego. Chodzi oczywiście o odwieczną wojnę między sacrum i profanum, czyli „Walkę postu z karnawalem”, gdzie dochodzi do pojedynku między grubym smakoszem - symbolem karnawału i chudą mniszką - znakiem Wielkiego Postu. On siedzi na beczce, ona stoi na platformie. Oboje mają podręczny „orez”. On dzierży rożen nadziany mięsiwem, a ona trzyma nie wiosło, jak można przeczytać w niektórych publikacjach, lecz łopatę na długim drążku do wyjmowania chleba z pieca.

To właśnie do tego obrazu nawiązał bard nad bardami Jacek Kaczmarski w dynamicznym songu z pamiętnym refrenem: „Oszalało miasto całe, nie wie starzec ni wyrostek, czy to post jest karnawalem, czy karnawał - postem” i równie pamiętną pointą: „Dusza moja pragnie postu, ciało - karnawału”.



Fascynujący obraz mistrza Bruegla: „Walka postu z karnawalem” (fragment)

W dzisiejszym świecie wellness plastry zdrowotne zajmują szczególne miejsce. Co nauka mówi o wchłanianiu przez skórę

Polska Press

Nie są lekami, nie są prawdziwymi urządzeniami medycznymi, ale nie są też zwykłymi kosmetykami. Funkcjonują w niejednoznacznej przestrzeni alternatywnego wellness - obszaru, który składa wielkie obietnice przy minimalnych wymaganiach.

Nie trzeba zmieniać nawyków ani zatrzymywać się na chwilę: wystarczy przykleić plaster i iść dalej. Ich przekaz jest bezpośredni, uspokajający, często emocjonalny. Mówią o energii, równowadze, spokoju, koncentracji. Obrazy krążące w internecie również przyczyniają się do wzmocnienia tego wizerunku. Kiedy celebryta zostaje sfotografowana z plasterem „antystresowym” na ramieniu lub na nadgarstku, efekt jest natychmiastowy.

Zdarzyło się to również niedawno, a sprawa została przeanalizowana przez artykuł Fiedling Graduate University, który podkreślił kluczową kwestię: widoczność w mediach zwiększa zaufanie do produktu, ale nie

mówi nic o jego rzeczywistej skuteczności. Fakt, że znana osoba nosi plaster, nie jest dowodem naukowym, ale działa na poziomie psychologicznym, normalizując i czyniąc ten gest pożądanym.

Kluczową obietnicą plasterków zdrowotnych jest mechanizm przenikania przez skórę - założenie, że zawarte w nich substancje mogą przedostać się do organizmu. Tego typu rozwiązania są znane medycynie od lat, jednak skuteczność tej metody jest możliwa wyłącznie w ściśle określonych warunkach. Plastry nikotynowe czy hormonalne to efekt dekad badań, prób klinicznych i rygorystycznych regulacji. Zawarte w nich związki są starannie selekcjonowane, tak by mogły pokonać wyjątkowo wymagającą i selektywną barierę, jaką stanowi ludzka skóra.

W przypadku plasterków wellness zmienia się dyskurs. Witaminy, ekstrakty roślinne, adaptogeny i minerały nie mają takich właściwości chemicznych, jak leki przeznaczone do wchłaniania przez skórę. Różne badania naukowe, w tym te

cytowane również przez „National Geographic”, wskazują, że skóra jest znacznie bardziej skuteczna w blokowaniu wnikania substancji niż w ich przepuszczeniu.

To sprawia, że jest mało prawdopodobne, aby wiele z deklarowanych składników faktycznie dotarło do krwiobiegu w znaczących ilościach. Badania porównawcze wykazały również, że plastry witaminowe nie zapewniają takich samych poziomów składników odżywczych, jak suplementacja doustna. Interesującym faktem jest jednak to, że wiele osób nadal zgłasza uczucie korzyści. Wchodzi tu w grę często niedoceniany aspekt. Lepsze samopoczucie nie zawsze wiąże się z mierzalną zmianą w organizmie.

Efekt placebo jest rzeczywistą, udokumentowaną reakcją i nie należy go mylić z poglądem, że „wszystko jest fałszywe”. Jeśli dana osoba odczuwa większy spokój lub koncentrację po zastosowaniu plastra, to uczucie to naprawdę istnieje, nawet jeśli nie jest związane z wchłanianiem deklarowanego składnika.

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

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

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

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBE W KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

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

INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

REKLAMA

0011457249

Nekrologi i kondolencje zlećisz

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

Zadzwoń

502 499 119, 502 499 127

lub przez **internetowe biuro**
ibo.polskapress.pl

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

Wojciech Szczęsny spełnił marzenie chorego chłopca z Opola

11-letni chłopiec z Opola, który jest chory na dysplazję kręgosłupowo-przynasadową, na kilka dni pojechał do Barcelony.

Dariusz Kuczmera

Miał okazję zobaczyć z trybun sobotnie piłkarskie spotkanie „Dumy Katalonii”.

W 23. kolejce hiszpańskiej ekstraklasy spotkań Barcelona pokonała Mallorcę 3:0. Wojciech Feliks zobaczył jak Robert Lewandowski zdobył dziewiątą bramkę w tym sezonie ligowym.

Spotkanie z Wojciechem Szczęsnym było jednym z marzeń chłopca. Do Barcelony przyleciał z mamą, Patrycją Feliks i jej rodzicami, czyli swoimi dziadkami. Koszt pobytu i lotów pokrył Wojciech Szczęsny.

Jak powiedziała PAP Patrycja Feliks, sprawa zaczęła się od reakcji bramkarza na filmik zamieszczony w internecie.

- Jak mój Wojtek wyszedł ze szpitala, po wizycie kontrolnej,

to nagrałam filmik. Na nim syn okazuje ogromną radość, że ma już proste nogi, może uprawiać sport. Na nim powiedział o swoim marzeniu, że chciałby się spotkać z Wojciechem Szczęsnym, jak i Robertem Lewandowskim. 24 godziny później zobaczyliśmy komentarz tego pierwszego, że zaprasza do przyjazdu do Barcelony i na mecz - opowiedziała mama chłopca.

Według jej relacji, Szczęsny tłumaczył potem, że wyświetlił mu się w internecie wspomniany film i postanowił spełnić marzenie imiennika.

Młody Opolanin i jego rodzina są w Barcelonie od czwartku, wyjechać mają we wtorek. 11-latek miał okazję obejrzeć cały trening przedmeczowy słynnej drużyny z udziałem m.in. Szczęsnego i Lewandowskiego.

- Dostaliśmy zgodę, aby zostać na całych zajęciach. Nie mogłam tylko cały czas nagrywać filmików, aby ewentualnie nie zdradzić taktyki. Mój Wojtek przywitał się ze wszystkimi zawodnikami, a nawet zatańczył z Lamine Yamalem. Od trenera Hansiego Flicka otrzymał piłkę, na której podpisali się zawodnicy, a od Wojciecha Szczęsnego koszulkę Barcelony, także z autografami graczy - przekazała jego mama.

Goście polskiego bramkarza niedzielę poświęcili na zwiedzanie Barcelony. W poniedziałek być może znowu pojadą się na trening, o ile zgodę wyrazi trener.

- Na pewno chcemy w poniedziałek spotkać się z Wojciechem Szczęsnym i mu podziękować - dodała mama chłopca.



Mały Wojtek z Opola, duży Wojciech z Barcelony i Robert Lewandowski

FOT. FACEBOOK/NIEDZWOJTEK



FOT. PAP/PAQUILLO GARCIA

Piłkarz znał na pamięć „Pana Tadeusza”

Dariusz Kuczmera

11 lutego 1896 urodził się Józef Kałuża, gracz Cracovii, kapitan kadry Polski, który podczas okupacji odmówił Niemcom trenowania ich reprezentacji - alternatywą był KL Auschwitz; polonista, mający w głowie całego „Pana Tadeusza”.

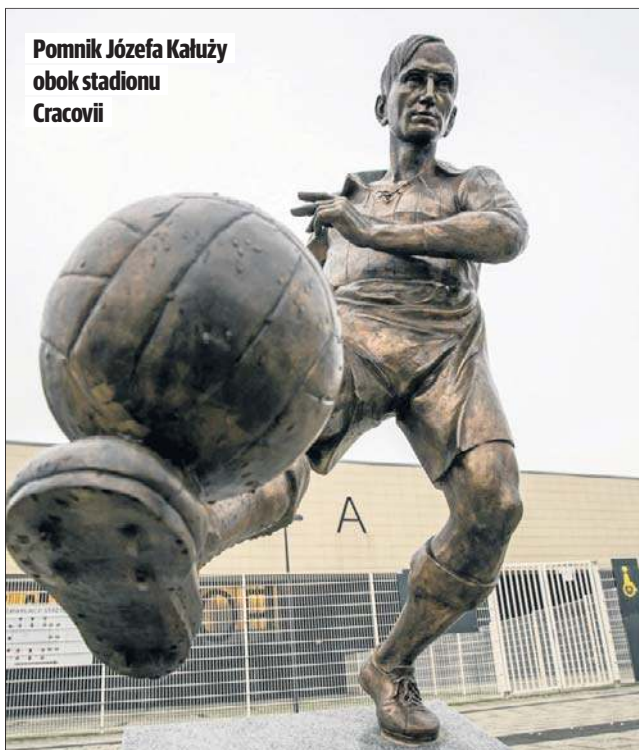
„Pamiętam Kałużę jak sto razy podbijał piłkę głową” - mówiła ciocia Kabała w „Podróży za jeden uśmiech” Adama Bahdaja, wydanej po raz pierwszy w 1964 roku - a więc 20 lat po śmierci wybitnego polskiego piłkarza. A ta głowa była niezwykła. „Literatury polskiej futbolista uczył nas... z głowy. Całego „Pana Tadeusza” - środkowy napastnik reprezentacji znał na pamięć!” - wspominał reżyser Stefan Szlachtycz, który podczas niemieckiej okupacji był uczniem Józefa Kałuży w szkole powszechnej nr 36 im. Korne-

la Ujejskiego przy ul. Hetmana Wielkiego Stanisława Żółkiewskiego w Krakowie („Gazeta Wyborcza”, 2017). „Messi tamtego czasu; który jako trener selekcjoner reprezentacji narodowej doprowadził ją do światowego poziomu” - dodał.

„Nie można się oprzeć wrażeniu, że to właśnie o nim po latach Jeremi Przybora napisał słowa tej piosenki: »Odrobina mężczyzny na co dzień - jakże życia odmieni ci to! Z odrobiną mężczyzny na co dzień wszystko będzie inaczej ci szło. Może nawet cię nie brać na ręce, gdyby na to on nie miał sił - byle rano zaśpiewał w łazience, lubił rosół i tkiwy on był!+” - napisał Krzysztof Jaśniok w artykule „Mały wielki człowiek” opublikowanym na portalu „Łączy nas piłka” (2024).

Józef Kałuża zmarł 11 października 1944 roku na zapalenie opon mózgowych. Miał 48 lat.

Pomnik Józefa Kałuży obok stadionu Cracovii



FOT. ANNA KACZMARZ

Wojciech Fortuna wierzył

Dariusz Kuczmera

Mistrz olimpijski z Sapporo 1972 w skokach narciarskich na dużym obiekcie Wojciech Fortuna cieszy się ze srebrnego medalu Kacpra Tomasiaka w Predazzo. - Wierzyłem, że zdobędzie medal, mam na to świadków - powiedział PAP.

- Oglądałem jego występ, mocno zaciskając kciuki. Po prostu wierzyłem, że w Predazzo odniesie sukces. I co, nie miałem racji? Powtarzam to we wszystkich rozmowach w poniedziałkowy wieczór - podkreślił Fortuna.

- W sezonie olimpijskim był najlepszy z naszych. Nie wygrał nic, a teraz od razu został wicemistrzem olimpijskim. Na pewno nie powiedział jeszcze ostatniego słowa. To nie jego ostatnia walka o medal. Jadę za parę dni do Predazzo i będę kibicować naszym skocz-

kom w rywalizacji duetów i na dużej skoczni - dodał Fortuna, pierwszy polski medalista olimpijski w skokach i na dodatek złoty.

Tomasiak zdobył srebrny medal olimpijski w skokach narciarskich na normalnym obiekcie w Predazzo. Zwyciężył Niemiec Philipp Raimund.



FOT. PAP/GRZEGORZ NIMOT

Kacper Tomasiak

Pionier polskiego biathlonu

Józef Gąsienica Sobczak, biathlonista i biegacz narciarski, jeden z najwybitniejszych sportowców w historii polskiego sportu zimowego, czterokrotny uczestnik zimowych igrzysk olimpijskich. Wybitny sportowiec zmarł 2 lutego tego roku

Zbigniew Czyż

Józef Gąsienica Sobczak ps. „Juha”; ur. 9 lipca 1934 roku w Kościelisku, zm. 2 lutego 2026 roku w Kościelisku. Narciarz, biegacz, biathlonista, trzykrotny medalista mistrzostw świata, czterokrotny olimpijczyk (1956, 1960, 1964, 1968)/

Józef Gąsienica Sobczak ps. „Juha” karierę sportową rozpoczął w biegach narciarskich, dwukrotnie zakwalifikował się do ekipy olimpijskiej (1956, 1960 r.), ale zniechęcony niepowodzeniami spróbował szczęścia w biathlonie. Okazało się, że umiał celnie strzelać i został czołowym biathlonistą świata. Został jednym z twórców sukcesów polskiego biathlonu.

Na mistrzostwach świata zdobył trzy medale: dwa srebrne i jeden brązowy. Srebrne krążki wywalczył w 1966 r. w Garmisch-Partenkirchen w biegu indywidualnym na 20 km oraz w sztafecie 4 x 7,5 km, a brązowy medal zdobył w 1965 r. w norweskim Elverum w rywalizacji drużynowej na 20 km wraz z Józefem Rubisiem, Tadeuszem Kwapieniem i Andrzejem Mateją. Był to pierwszy medal mistrzostw świata w historii polskiego biathlonu. Był także dwukrotnym mistrzem Polski w biegu sztafetowym 4 x 10 km oraz wielokrotnym medalistą mistrzostw kraju (niestety, częściowo stracił słuch w wyniku huku karabinów dawniej używanych przez biathlonistów).

Józef Gąsienica Sobczak reprezentował Polskę na zimowych igrzyskach olimpijskich w Cortinie d'Ampezzo (1956), Squaw Valley (1960), Innsbrucku (1964) i Grenoble (1968).

Przez całą karierę sportową był związany z Wojskowym Klubem Sportowym Zakopane, reprezentował WKS Zakopane w latach 1953-1970.

2-krotny mistrz Polski w narciarskim biegu sztafetowym 4

x 10 km (1967, 1969), 4-krotny wicemistrz kraju: na 30 km (1962) i 4 x 10 km (1955, 1964, 1966). 3-krotny medalista MŚ: dwukrotnie srebrny w Ga-Pa w 1966 r. (20 km indyw. i 4 x 7,5 km - partnerzy: S. Szczepaniak, S. Łukaszczyk, J. Rubiś), brązowy w 1965 r. w Elverum (20 km druż.) - partnerzy: J. Rubiś, S. Szczepaniak, S. Łukaszczyk (pierwszy medal na MŚ w historii polskiego biathlonu). Uczestnik MŚ: biathlon, 1958 Saalfelden: 23 m. (20 km), 4 m. (druż.); 1961 Umea: 13 m. (20 km), 5 m. (druż.); 1962 Hameenlinna: 18 m. (20 km), 6 m. (druż.); 1963 Seefeld: 13 m. (20 km), 5 m. (druż.); 1965 Elverum: 6 m. (20 km); 1967 Altenberg: 49 m. (20 km), 6 m. (4x7,5 km), 1969 Zakopane: 20 m. (20 km), 6 m. (4x7,5 km). Zasłużony Mistrz Sportu odznaczony m.in. złotym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe.

Napisano o nim: „Imponował siłą fizyczną i sprawnością, a także góralską fantazją. Ambitny, choć chimeryczny, o zmiennym usposobieniu. Świetny tancerz. Występował w zespole folklorystycznym” - wspomina Polski Komitet Olimpijski.

Poza sportem uczestniczył w życiu społecznym regionu i kultywował góralskie tradycje. Józef Gąsienica Sobczak był odznaczony m.in. Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski i Złotym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe.

Zmarł w lutym 2026 roku w wieku 92 lat.

Strzela Józef Gąsienica-Sobczak - podwójny srebrny medalista biathlonowych MŚ w Garmisch-Partenkirchen (1966 r.). Zdjęcie pochodzi ze zbiorów Wojciecha Szatkowskiego



Zapiski śmiertelnika

Ireneusz Czop zapisał się w pamięci widzów rolą podkomisarza Ryszarda Puchały w serialu „Komisarz Alex”.



Ireneusz Czop to zodiakalny Rak.
Urodził się 6 lipca 1968 roku w Płocku.



IRENEUSZ CZOP NA PLANIE CZUJE SIĘ JAK SPORTOWIEC NA IGRZYSKACH?

Bartosz Boruciak

Ireneusz Czop nie narzeka na brak zawodowych wyzwań. W ostatnim czasie pojawia się w wielu filmach, w tym m.in. w „Zapiskach śmiertelnika”. Czy chwilami czuje się jak sportowiec, który bierze udział w igrzyskach olimpijskich?

Zimowe Igrzyska Olimpijskie 2026 dostarczą fanom sportu nie lada emocji. Z za-

partym tchem obserwują oni zmagania uczestników, którzy walczą o jak najlepsze wyniki. Nasi rodzimi kibice od niedawna mają powód do świętowania.

Bez wątpienia bohaterem Polaków stał się Kacper Tomasiak, który zdobył pierwszy medal dla naszej reprezentacji. 19-letni junior po skokach na 103 oraz 107 metrów zgarnął srebro na skoczni normalnej. Gratulujemy!

Sportowych nawiązań nie zabrakło też w rozmowie Bartosza Boruciaka, dziennikarza Shownews i Telemagazynu z aktorem Ireneuszem Czopem, która odbyła się przy okazji premiery filmowej. Razem wskoczyli w wątek tego, jak wyglądałby „zapiski śmiertelnika Ireneusza Czopa”.

- Mam wrażenie, że po tym filmie mam do tego trochę większy dystans. Chyba nic nie jest tak poważne, jak nam

się wydaje - powiedział aktor.

„Zapiski śmiertelnika” zacierają granicę między powagą a komedią. Jak sam aktor się w tym odnalazł?

- Mnie się podoba konwencja, którą buduje Maciek Żak. On buduje taką konwencję, w której mówi o poważnych tematach bardzo żartobliwie, tak że zaczyna się ślizgać, zaczyna szukać abstrakcji, groteski, przede wszystkim dystansu do tego. Ktoś mówi

czarna komedia - ja nie widzę czerni, raczej jestem za nazwą Mačka, kiedy mówi o komedii intelektualnej, o takim dystansie wewnętrznym.

W rozmowie nie zabrakło też nawiązań do trwających igrzysk olimpijskich. Czy aktor, wchodząc z jednego planu zdjęciowego na drugi, czuje się nieco jak sportowiec?

- Wiesz co, chciałem zażartować, ale powiem coś poważnego, bo przed chwilą

miałem zajęcia ze studentami i pomyślałem sobie, że nie chodzi o ilość, a także też nie o to, żeby mieć dużą amplitudę tych ról. Chodzi o to, żeby ona była uczciwie zrobiona. Chodzi o to, żeby ta propozycja nie tylko była tożsamościowa, czyli taki jestem, to takiego mnie macie. Tylko, że jednak opowiadałam o jakimś człowieku, trochę wchodzę w czyjąś skórę, przeżywam inne życie, nie moje. Staram się nie powtarzać.