

• Informacje z Łodzi, regionu, kraju i ze świata • Kulinaria, podróże • Plotki, ciekawostki

ŻYCIE KRYSTYNY FELDMAN - HISTORIA BOGATSZA NIZ ROLA ROZALII KIEPSKIEJ

STR. 10

EXPRESS ilustrowany



**MARTA MANOWSKA
O KOBIECIACH**

• Uważa, że każda powinna być świadoma samej siebie

STR. 16



**SPACER GŁÓWNĄ ULICĄ ŁODZI
NIE NAPAWA OPTYMIZMEM**

PIOTRKOWSKA - ULICA PUSTYCH WITRYN...

Przy głównej ulicy miasta wiele lokali na frontach budynków czeka na nowych najemców

STR. 4



**W ŁÓDZKIEM
MIESZKA 303
STULATKÓW**

STR. 3



KULINARIA

**BURAK
- POLSKI
SUPERFOOD**

STR. 11



**WAFEL - KOT
ROKU!**

STR. 3



9 770137 909064

10

FOT. GRZEGORZ GALASINSKI; SYLWIA DĄBROWA, BARTOSZ KISIEŻAK - ARCHIWUM.

EXPRESSOWO

ZAS WOLNY Promocje dla pań i rekord w malowaniu ust

● **Dzień Kobiet w Nowej Sukcesji.** W sobotę I piętro Nowej Sukcesji zamieni się w tętniącą energią kobiecą przestrzeń. Przez niemal cały dzień na panie w każdym wieku czekać będzie wiele atrakcji. W godz. 11-18 dostępna będzie analiza kolorystyczna, podczas której analityczka dobierze najbardziej twarzowe barwy. O godz. 13 można będzie wziąć udział w otwartym treningu zumby. Dodatkowo najemcy Nowej Sukcesji przygotowali rabaty, upominki i niespodzianki. Na przykład w drogerii DM czekać będzie wizażystka brwi.

● **Galeria Łódzka: Wiosenne metamorfozy.** Galeria Łódzka (al. Piłsudskiego 15/23) zaprasza na wiosenne metamorfozy. Dziś, w sobotę, bezpłatnej metamorfozie mogą poddać się panie, a w przyszłym tygodniu mężczyźni. Metamorfozy będą dostępne na poziomie minus 1 w rotundzie galerii handlowej od poniedziałku do czwartku w godz. 14-20, w piątki i w soboty od godz. 12 do 20. Na chętnych czekać będzie stylistka Anna Mikulska, będą też porady fryzjerskie, makijażowe i barberskie. Bonusem będzie karta podarunkowa na zakupy z rabatem.

● **Dzień Kobiet świętuje także centrum handlowe M1.** Dziś przy okazji zakupów będzie można zdobyć nagrody dla pań. Przy zakupie karty podarunkowej za minimum 100 zł będzie można wybrać sobie trzy kosmetyki, a przy zakupach za minimum 200 zł stworzyć własną zawieszkę do torby. Nagrody będzie można otrzymać przy specjalnych stoiskach,

hostessy będą dostępne w godz. 9-21.

● **Manufaktura zaprasza na imprezę Meet My Make Up.** Dziś, w sobotę, rotunda galerii handlowej w Manufakturze zamieni się w wielką strefę beauty. Targi poprowadzi Monika Zbrzeźna – wizażystka gwiazd. W programie spotkania z ekspertami, porady fryzjerskie i makijażowe. Atrakcją targów będzie próba pobicia rekordu Polski w jednoczesnym malowaniu ust. Zgłosić się może każdy, kto będzie w Manufakturze o godz. 15, a pierwszych 500 uczestników dostanie pomadki od L'Oréal Paris. Dodatkowo najemcy Manufaktury z branży beauty przygotowują swoje stanowiska z atrakcjami. Na przykład Sephora zaprosi na diagnostykę cery i skóry głowy, na stanowisku Yves Rocher będzie można sprawdzić stan skóry głowy, specjaliści Nowbrow wykonają stylizację brwi metodą nitkowania i zaprezentują zabieg laminacji, a Rituals zapewni masaż dłoni.

● **Powitanie wiosny nad stawami.** Klub Turystów Pieszych PTTK Salamandra zaprasza w przyszłą sobotę (14 marca) na rajd Powitanie Wiosny. Rajd przewidziano na mającej 10,5 km trasie: Pabianicka/-Rudzka - Stawy Stefańskiego - Rudzka - Ruda Willowa - Stawy Jana - SP nr 162, start o godz. 10. Uczestnicy będą szukać śladów wiosny, otrzymają pamiątkowy znaczek i poczęstunek. Udział kosztuje 10-14 zł w zależności od wieku i statusu uczestników. Zgłoszenia przyjmowane są do czwartku (12 marca), tel. 42 636 15 09.

(MT)

Mistrz sztuk walki oskarżony o zabójstwo na Piotrkowskiej

Na ławie oskarżonych zasiądzie zawodnik znanego klubu sportowego w Łodzi, właściciel purpurowego pasa w brazylijskim jiu-jitsu, który stosując różne chwytty i techniki skatował 33-letniego Mateusza S.

Wiesław Pierzchała

Akt oskarżenia w tej szokującej sprawie wpłynął właśnie do Sądu Okręgowego w Łodzi.

Oskarżony to 34-letni Krystian K. Z zawodu jest stolarem. Ostatnio utrzymywał się z prac dorywczych. Decyzją sądu został aresztowany tymczasowo. Prokuratura zarzuca mu zabójstwo 33-letniego Mateusza S. Bandycie grozi dożywocie. Razem z nim na ławie oskarżonych zasiądzie 34-letni Gracjan M., który odpowie za to, że przeganiał osoby, które chciały pomóc bitemu, duszonemu, leżącemu na chodniku mężczyźnie.

Nagrano to telefonem

Zbrodnia miała miejsce 4 maja 2025 r. w rejonie ul. Piotrkowskiej 94, na odcinku między ul. Tuwima a Moniuszki. Około godz. 3.40 policjanci z patrolu zostali zaalarmowani przez przechodnia, że leży tam nieprzytomny mężczyzna. Stróż prawa zaczęli go ratować i wezwali karetkę pogotowia, która zawiozła pacjenta do



Policjanci zatrzymali mistrza sztuk walki na podstawie nagrania zrobionego przez świadka.



Tęgiej postury mężczyzna - według śledczych - nie pozwalał świadkom dramatycznie pomóc leżącemu i walczącemu o życie 33-latkowi.

szpitala im. Wojskowej Akademii Medycznej. Niestety, lekarze stwierdzili zgon.

Ruszyło śledztwo prowadzone przez policjantów I komisariatu pod nadzorem Prokuratury Rejonowej Łódź - Śródmieście.

Na podstawie relacji świadków, z których jeden nagrał tragedię telefonem komórkowym, odtworzono przebieg zdarzenia. Okazało się, że Krystian K. atakując Mateusza S. stosował różne chwytty i techniki: pobił swoją ofiarę,

po czym założył jej dźwignię na rękę, zaś nogą mocno uciaskał szyję.

Nie pozwalał ratować bitemu

Obok stał „tęgiej postury” mężczyzna, który nie pozwalał świadkom dramatycznie pomóc leżącemu i walczącemu o życie 33-latkowi. Kiedy jeden z przechodniów krzyknął „policja!”, oskarżeni porzucili ofiarę i rzucili się do ucieczki. Wkrótce zostali schwytani na ul. Struga - jeden na chodniku, a drugi w klubie Prywatka. Zostali skuci

kajdankami i przewiezieni do policyjnej izby zatrzymań. Podczas przesłuchania nie przyznali się do winy i odmówili złożenia wyjaśnień.

- Napastnikowi za popełnione przestępstwo, tj. spowodowanie śmierci, grozi kara dożywotniego pozbawienia wolności, zaś jego znajomy odpowie za pomocnictwo, co zagrożone jest taką samą karą - wyjaśnia aspirant Kamila Sowińska, rzecznik prasowy Komendy Miejskiej Policji w Łodzi.

Błąkał się na Teofilowie. Kto go rozpoznaje?

Ten 4-miesięczny kociak został znaleziony na ul. Traktorowej. We wtorek, 3 marca, trafił do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Waży 2,5 kg. Jego właściciel lub osoba, która chciałaby go przysiąść, może zadzwonić pod numery: 501 437 232, 724 402 447 lub 500 099 995.



FOT. SCHRÖNSKO-ŁÓDŹ.PL

Temperatura w Łodzi

dzień **14°C**
noc **0°C**

Zachmurzenie małe, wiatr słaby, zachodni i południowo-zachodni.

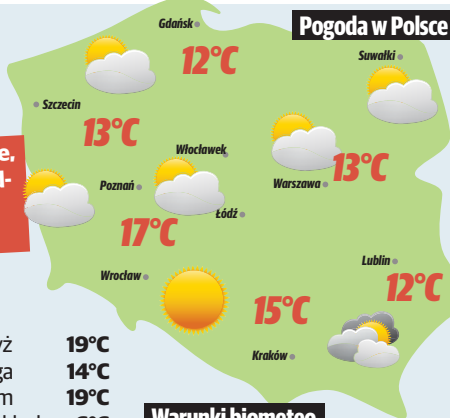
Dzisiaj w Europie

| | | | |
|----------|------|-----------|------|
| Ateny | 15°C | Paryż | 19°C |
| Berlin | 15°C | Praga | 14°C |
| Bruksela | 13°C | Rzym | 19°C |
| Dublin | 11°C | Sztokholm | 6°C |
| Helsinki | 4°C | Wiedeń | 13°C |
| Londyn | 13°C | Wilno | 6°C |
| Madryt | 12°C | Zagrzeb | 19°C |

Warunki biometeo

KORZYSTNE

Pogoda w Polsce



Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Niedziela

dzień **14°C**
noc **0°C**

Poniedziałek

dzień **14°C**
noc **2°C**

Wtorek

dzień **14°C**
noc **3°C**

Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

ZDROWY DZIEŃ KOBIECI

Aktywnie i zdrowo będzie świętować Dzień Kobiet Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora przy ul. Przyrodniczej 7/9 w Łodzi. Atrakcje zaplanowano na dziś w godz. 11-15. Wydarzenie rozpocznie się od wspólnego, dietetycznego śniadania, potem panie będą mogły wziąć udział w bezpłatnych zajęciach fitnessowo-tanecznych. W programie pilates, taniec w kręgu oraz gorące rytmy latynoskie. Wstęp jest wolny. (MT)

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

Express Ilustrowany ☎ 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskappress.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 Galsuzka tel. 502 49 92 57
Marketing Paweł Biernacki
Patronaty: patronaty.lodzkie@polskappress.pl

Projekt graficzny Tomasz Bocheński;
Biuro Prasowe: biuroprasowe@polskappress.pl
Biuro Konsumenta PPG,
e-mail: biurokonsumenta@polskappress.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@polskappress.pl, tel. 42 715 80 68
Garmond: prenumerata dla klientów indywidualnych prenumeratapoczty@poczta.pl, tel. 12 422 14 85;
dla firm i instytucji: prenumerataprasy@garmondpress.pl
Kolporter: prenumerata wyłącznie dla firm i instytucji www.prenumerata.kolporter.com.pl, tel. 41 367 88 66;
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.

303 stulatków mieszka w naszym regionie

Od marca wzrosło świadczenie honorowe dla stulatków. Po tegorocznej waloryzacji emerytur specjalna „premia za wiek” przekroczyła 6,9 tys. zł brutto miesięcznie. To dobra wiadomość także dla najstarszych mieszkańców regionu łódzkiego, gdzie liczba osób w wieku 100 lat i więcej systematycznie rośnie.

Magdalena Jach

Do końca lutego 2026 r. świadczenie honorowe wynosiło 6.589,67 zł brutto miesięcznie. Od 1 marca, w wyniku waloryzacji o 5,3 proc., kwota wzrosła do 6.938,92 zł brutto. Oznacza to podwyżkę o 349,25 zł.

Podwyżka obejmuje wszystkich uprawnionych w kraju - niezależnie od tego, kiedy ukończyli 100 lat. To efekt nowych przepisów obowiązujących od 2025 r., które wprowadziły jednolitą kwotę świadczenia dla wszystkich stulatków.

Przybywa stulatków

Zakład Ubezpieczeń Społecznych podaje, że w woj. łódzkim

świadczenie honorowe otrzymują obecnie 303 osoby, które ukończyły 100 lat.

Zdecydowaną większość stanowią kobiety - jest ich 261. Mężczyzn pobierających tzw. emeryturę honorową jest 42. Dane pokazują wyraźny trend wzrostowy. Jeszcze we wrześniu 2025 r. oddziały ZUS w regionie wypłacały 275 takich świadczeń, w grudniu - 284, a w lutym 2026 r. liczba ta wzrosła do 303.

Również w skali kraju przybywa stulatków. Na koniec września 2025 r. świadczenie honorowe pobierało 3 tys. 863 sędziwych seniorów, a pod koniec grudnia już 4 tys. 57 osób.

Najstarsza mieszkanka naszego województwa otrzy-

mująca świadczenie z ZUS, ma dziś 108 lat i 10 miesięcy.

Obsługuje ją oddział w Tomaszowie Mazowieckim. Najstarszy mężczyzna w regionie ma 107 lat i 1 miesiąc, a świadczenie wypłaca mu I Oddział ZUS w Łodzi.

Te liczby pokazują, że długowieczność przestaje być rzadkością, a seniorzy dożywający 100 lat mogą liczyć nie tylko na szacunek, ale także na realne wsparcie finansowe, czyli świadczenie honorowe - dożywotni finansowy „bonus za wiek”. Najczęściej stanowi on dodatek do emerytury lub renty, ale może być też wypłacany jako samodzielne świadczenie, jeśli dana osoba nie pobiera innych



Rosnąca liczba stulatków w woj. łódzkim i w całej Polsce pokazuje, że społeczeństwo się starzeje, ale jednocześnie żyje coraz dłużej.

FOT. ARCHIWUM

świadczeń emerytalno-rentowych.

Korzystna zmiana weszła w życie rok temu

Przez ponad 50 lat, od 1972 r., tzw. premia za wiek była przyznawana w drodze wyjątku, a jej wysokość zależała od kwoty bazowej obowiązującej w dniu setnych urodzin. Oznaczało to, że raz ustalona suma nie podlegała waloryzacji i pozostawała niezmienna do końca życia jubilata.

Od 2025 r. zasady zostały uregulowane ustawowo. Wprowadzono jednolitą kwotę dla wszystkich uprawnionych oraz

coroczną waloryzację, tak jak w przypadku emerytur.

Kto musi złożyć wniosek o emeryturę honorową?

W większości przypadków stulatkowie nie muszą składać wniosku. Osoby posiadające polskie obywatelstwo i pobierające emeryturę lub rentę otrzymują świadczenie z urzędu. Decyzję wydaje właściwy organ emerytalno-rentowy.

Wniosek muszą złożyć osoby, które:

- ukończyły 100 lat,
- mają polskie obywatelstwo,

• posiadają centrum interesów życiowych w Polsce przez co najmniej 10 lat po ukończeniu 16. roku życia,

• nie pobierają emerytury ani renty i nie figurują w systemach instytucji ubezpieczeniowych.

W przypadku zbiegu uprawnień z kilku instytucji świadczenie przyznaje i wypłaca ZUS.

Rosnąca liczba stulatków w woj. łódzkim i Polsce pokazuje, że społeczeństwo się starzeje, ale jednocześnie żyje coraz dłużej. Od marca 2026 r. najstarsi mieszkańcy regionu otrzymają wyższe świadczenie honorowe, które wynosi blisko 7 tys. zł brutto miesięcznie.

Koci laureat. Poznajcie Wafła - kota, który zwyciężył w naszej zabawie

Emilia Kutlu

Wafel został Kotem Roku „Expressu Ilustrowanego”. Zdobył 276 głosów - wyprzedził swojego rywala o 39 głosów. Odwiedziliśmy zwycięzcę i jego właścicielkę. I trzeba przyznać, że parcia na szkło ten kociak nie ma...

W naszej zabawie zwyciężył Wafel - niespełna roczny kot Marzeny Szulczewskiej - zdobywając 276 głosów od czytelników. Pokonał 21 rywali. W ramach nagrody otrzymał od naszej redakcji torbę pełną pysznych kocich przysmaków.

Pani Marzena jest właścicielką dwóch kotków - Wafła oraz Mańki, które żyją w bloku w Konstancynie Łódzkiej.

Zwierzęta zostały przez nią przysmakowane z ulicy. Kociaki były w opłakanym stanie - Wafel miał koci katar i poważną infekcję oraz pchły, a Mańka problem z oczami.



Pani Marzena i jej Wafel

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

To pierwsze takie pupile pani Marzeny. Dotychczas wydawało jej się, że jest „psiarą”.

- Z racji na mój charakter pracy i częstą nieobecność w domu, posiadanie kota było bardziej praktyczne - dodaje Marzena Szulczewska.

Zaznacza, że koty dają jej ukojenie i spokój.

- Te koty są po prostu mimiczne. Potrafią się nietypowo ustawić do zdjęcia. Wafel potrafi robić m.in. surykatkę, czyli staje na dwóch tylnych łapach. Potrafi nawet robić to



Oba koty potrafią siadać na zawołanie, przybijać żółwika, piątkę oraz stać na dwóch łapach.

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

na zawołanie - dodaje właścicielka Wafła.

Mańka też wiele umie. Oba koty potrafią siadać na zawołanie, przybijać żółwika, piątkę oraz stać na dwóch łapach.

Jednak Wafel nie znosi blasku fleszy, o czym mogliśmy

się przekonać próbując zrobić mu zdjęcie. Jest dość nieśmiałym kociakiem.

- Mówię na niego w żartach „jęczydupa”. To kot, który nieustająco jest głodny. Nie wystarczy mu jego miska jedzenia, odpycha Mańkę i wylizuje

także jej porcję - dodaje pani Marzena.

Wafel lubi spać na kolanach swojej pani i często prosi się o pieszczoty.

Oba koty wymagają czystej kuwety, którą ich właścicielka czyści dwa razy dziennie.

To już ulica pustych witryn...

Spacer Piotrkowską nie napawa optymizmem. Przy głównej ulicy miasta wiele lokali na frontach budynków świeci pustkami, czekając na nowych najemców - niektóre już od lat.

Dariusz Pawłowski

Przyjrzyjmy się zatem fragmentowi Piotrkowskiej rozpoczynającemu się przy pl. Wolności i biegnącemu do ul. Narutowicza.

Perspektywa Piotrkowskiej widzianej z pl. Wolności daje nadzieję na pełną wrażeń wycieczkę najbardziej prestiżową arterią w mieście. Jednak już w pierwszych kamienicach u początku ulicy znajdują się puste lokale.

Na swojego nowego najemcę czeka lokal w budynku przy Piotrkowskiej 3 (przez lata była tu przychodnia medyczna) - w którego dziedzińcu umiejscowiony jest Pasaż Róży, jedna z turystycznych atrakcji Łodzi. Warto pamiętać, że gmach został zbudowany w połowie XIX w. z przeznaczeniem na zajazd o nazwie Hotel Polski. Kolejny adres, pod którym znajdujemy niezagospodarowany lokal, to Piotrkowska 7 - jeszcze niedawno w tym miejscu był sklep pasmanteryjny.

Jeszcze jeden krok i Piotrkowska 9 - do wynajęcia jest lokal po butiku z sukienkami. Po drugiej stronie ulicy na swoją przyszłość czeka lokal pod numerem 20. To budynek z bogatą historią, który został niedawno wytypowany do dalszej modernizacji z dofinansowaniem Urzędu Marszałkowskiego. Przy Piotrkowskiej 22 placówkę miał jeden z banków - obecnie lokal też jest do wynajęcia.

Pod numerem 34 we frontowym lokalu trwają prace porządkowo-remontowe - można się spodziewać, że wkrótce wróci do niego życie. Na swoją szansę czekają lokale w posesjach przy Piotrkowskiej 36 i 38. Były tam restauracja, a także sklepy dla modnych kobiet i z artykułami papierowymi.

Dochodzimy do adresu Piotrkowska 43. Od frontu znajduje się pokaźny, pusty lokal, do wynajęcia od dłuższego czasu - był tu niegdyś bank i kantor.

Groza to posesja przy Piotrkowskiej 50. Z jednej strony bramy był tu antykwariat, po którym pozostał szyld o wyprzedzaży, straszą okrutnie pomazane i zaklejone witryny. Po drugiej stronie bramy funkcjonował sklep z tanimi drobiazgami. Teraz lokal też jest pusty.

I w końcu monumentalna kamienica pod nr 52, jedna z największych w mieście. To tu na piętrze był salon gier i dyskoteka „Maxim” z pierwszymi w Łodzi automatami do gry zwanymi „jednorękami bandytami”. Dziś to miejsce do wynajęcia.

Dodajmy do tego puste lokale w podwórkach, i - co gorsza - opuszczone mieszkania w budynkach w dużej części pozbawionych centralnego ogrzewania.

A doszliśmy dopiero do ul. Narutowicza...



Święto kolekcjonerów

Tysiące kolekcjonerów i miłośników czasów minionych odwiedziło Ogólnopolską Giełdę Rzeczy Dawnych i Osobliwych w hali Expo przy al. Politechniki. Atrakcji nie brakowało: od mebli antycznych, przez zegary, obrazy, szkło, porcelanę i kryształy, do numizmatów i militariów.

Wiesław Pierzchała

To jedyna tego impreza w kraju, która odbywa się w hali, a nie pod gołym niebem. W miniony weekend przybyło na nią ponad 300 wystawców - głównie z Polski, ale także z Litwy, Estonii, Niemiec, Węgier i Wielkiej Brytanii.

Wśród mebli sensacją wzbudził efektowny kredens z bogatą snycerką. Został wykonany w XIX w. w stylu eklektycznym z akcentami renesansowymi. Przyjechał z Austrii i został wystawiony za „skromne” 70 tys. zł. Do mieszkania w bloku się nie nadaje, ale do dworu lub pałacu jak najbardziej.

Dla miłośników secesji wystawca z Częstochowy przygotował ciekawy kredens za 3 tys. zł i zegary wiszące za 700 zł. Były jeszcze podobne zegary secesyjne, ale bardziej

dekoracyjne, z witrażami, za 1,2 tys. zł, ale zostały sprzedane zaraz po otwarciu giełdy.

Sympatycy militariów bez problemu mogli zaopatrzyć się w przedwojenne szable. Wśród nich wyróżniały się tzw. szaszki i dragonki kosztujące od 1,5 do 4 tys. zł. Wzięciem cieszyły się też reprodukcje obrazów znanych mistrzów: od Tadeusza Makowskiego - 200 zł, do Tamary Łempickiej - 600 zł. Były też kopie dzieł Nikifora kosztujące 150 zł.

Ponadto wystawcy przygotowali ofertę na zasadzie „dla każdego coś miłego”: zegary kominkowe w cenie 300 - 800 zł, wazy szklane - od 70 do 130 zł, lampy naftowe za 200 - 300 zł i patery z czasów PRL z huty w Ząbkowicach na Śląsku kosztujące od 100 do 150 zł.

Kolejna taka giełda odbędzie się w Łodzi jesienią.



Od fabrykanta do pana Kleksa

Na posesji przy ul. Piotrkowskiej 36 i 38, o której piszemy niżej i gdzie kręcono „Akademie pana Kleksa”, przed II wojną światową swój sklep firmowy z wyrobami trykotowymi miała rodzina słynnego fabrykanta Leona Plihała.

To właśnie tam – na Karolewie – Leon Plihał, twórca potęgi rodu, miał swoją fabrykę, która powstała w końcu XIX stulecia i produkowała szaliki, pończochy, rękawiczki, odzież sportową oraz trykotową bieliznę dla

pań i panów. Po przekształceniu w spółkę akcyjną w 1937 roku zatrudniała ponad 500 pracowników. O jej randze najlepiej świadczy to, że swoje przedstawicielstwa miała w Lwowie, Gdańsku, Warszawie i Katowicach. W czasach PRL fabryka została przejęta przez państwo i przekształcona w zakłady dziewiarskiego „Femina”.

Na Karolewie przetrwały też stylowe wille Plihałów: secesyjna Leona przy ul. Wileńskiej oraz modernistyczna jego syna Karola przy ul. Krzemienieckiej.



Stylowe kamienice przy ul. Piotrkowskiej 36 i 38



FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

Łódzkie historie



Ozdobą podwórka przy ul. Piotrkowskiej 36 i 38 są pomysłowe instalacje artystyczne.

Baśniowe podwórko

Wiesław Pierzchała

Dawną świetność odzyskują dwie zabytkowe kamienice przy ul. Piotrkowskiej 36 i 38 ze wspólnym podwórkiem, które „zagrało” w słynnym filmie „Akademia pana Kleksa”.

Zapewne stąd wzięły się wykonane przez mieszkańców posesji liczne instalacje artystyczne z pracą pt. The Trzepak na czele, które sprawiają, że podwórko ma wymiar baśniowy i jest jednym z najciekawszych i najoryginalniejszych w Łodzi.

Pierwotnie w miejscu tym stał parterowy, drewniany dom tkacza, za którym było podwórko, a dalej ogród ciągnący się aż do ul. Wschodniej. Przełom nastąpił w połowie XIX wieku, kiedy nieruchomości kupił mistrz tkacki Adolf Likiernik żydowskiego pochodzenia, który zbudował

tam piętrową, murowaną kamienicę.

„Umiał czytać i pisać, nie nosił się po żydowsku i był pierwszym na gruncie łódzkim całkowicie zasymilowanym Żydem. Swoim dzieciom nadał imiona chrześcijańskie, udzielał się społecznie i cieszył ogólnym szacunkiem” – pisze o nim Anna Rynkowska w książce o ulicy Piotrkowskiej.

Szacunek ten sprawił, że w 1861 roku został wybrany do Rady Miejskiej. Dwa lata później wybuchło powstanie styczniowe, które Adolf Likiernik poparł, za co władze carskie wysiedliły go z Łodzi.

Kolejnym właścicielem posesji został Tobiasz Tennenbaum, który rozbudował istniejące budynki i dobudował kolejne. Wprawdzie w 1899 roku wybuchł tam groźny pożar, ale nie zastopował rozwoju tego miejsca, które w czasach Drugiej Rzeczypospolitej tętniło życiem. Były tam sklepy ofe-



rujące torty i inne ciasta, wyroby jubilerskie, herbatę z krajów zamorskich, a nawet opony samochodowe. Do tego dochodziły fabryki swetrów, chustek i trykotów oraz wyrobów wełnianych.

Swoje pięć minut podwórko miało w 1983 roku, kiedy kręcono tu sceny do kultowej „Akademii pana Kleksa” w reżyserii Krzysztofa Gradowskiego i według książki Jana Brzechwy.



FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

Roboty kontra pracownicy...

Automatyzacja firm jest nieunikniona, ale nie oznacza to, że należy wprowadzać ją bezrefleksyjnie. Najistotniejsze jest podejście etapowe, oparte na danych i realistycznych scenariuszach rozwoju.

Grzegorz Gajda

- Nie chodzi o to, by wejść „all-in”, lecz by wdrożyć rozwiązanie dopasowane do biznesu, z możliwością elastycznego skalowania - mówi Marcin Gwóźdź, popularyzator robotyki.

To zmiana sposobu zarządzania

Automatyzacja w polskich przedsiębiorstwach wciąż funkcjonuje w dwóch równoległych narracjach. Z jednej strony mówi się o niej coraz częściej w kontekście konkurencyjności, transformacji cyfrowej czy Przemysłu 4.0. Z drugiej jednak strony w wielu organizacjach wydaje się czymś odległym, zarezerwowanym dla globalnych koncernów i ogromnych budżetów inwestycyjnych.

Rzeczywistość jest bardziej złożona. Automatyzacja nie jest już wyłącznie domeną wielkich zakładów automatyki czy w pełni zrobotyzowanych linii produkcyjnych. Zaczyna być elementem średnich i mniejszych operacji logistycznych, e-commerce, a nawet podstaw funkcjonowania przedsiębiorstw sektora MŚP. Zmienia nie tylko strukturę kosztów, ale również sposób zarządzania, model pracy i kulturę organizacyjną.

Niska świadomość i duże obawy

Jedną z głównych barier rozwoju w Polsce jest brak wiedzy operacyjnej i strategicznej. Wielu menedżerów postrzega automatyzację w sposób zero-jedynkowy: „albo inwestujemy miliony euro w pełną przebudowę zakładu, albo nie robimy nic”. Tymczasem współczesne rozwiązania pozwalają na wdrożenia etapowe, skalowalne i finansowane w modelach subskrypcyjnych.

- Nie można powiedzieć, że to temat tabu, ale automatyzacja w Polsce wciąż nie jest dobrze rozumiana. Owszem, mó-

wi się o niej coraz częściej, natomiast rozmowa bardzo często kończy się na ogólnikach. Wiele firm kojarzy automatyzację z ogromną inwestycją, wielomilionowym projektem i całkowitą przebudową zakładu. Dlatego większość centrów dystrybucyjnych i zakładów produkcyjnych w Polsce wciąż funkcjonuje w modelu w dużej mierze manualnym - mówi Marcin Gwóźdź, popularyzator robotyki i Business Development Manager Locus Robotics.

Technologie są dostępne. Problemem jest brak świadomości co do realnych możliwości ich finansowania i wdrażania. Często decyzja o rezygnacji z inwestowania w automatyzację zapada, zanim przeanalizuje się dane operacyjne.

- Pojawia się myślenie: „jeszcze nie teraz”, „jeszcze mamy ludzi”, „jeszcze się to spina”. Natomiast wyzwania rynkowe sprawiają, że zaniedbania automatyzacji są dla firm prosto niebezpieczne - alarmuje Marcin Gwóźdź.

- W mojej ocenie to przede wszystkim kwestia świadomości i percepcji ryzyka. Gdybyśmy zapytali kilkunastu właścicieli centrów logistycznych o automatyzację, większość pomyślałaby o bardzo dużym, kosztownym systemie, który wymaga pełnej stabilności biznesu na kilka lat do przodu. A przecież nikt dziś nie ma takiej pewności. To powoduje paraliż decyzyjny. Firmy obawiają się inwestować w coś, co wymaga długiego horyzontu planowania, w świecie, który zmienia się z miesiąca na miesiąc. Tymczasem współczesna automatyzacja może być etapowa, skalowalna i dostosowana do aktualnych potrzeb - dodaje.

To jedyne wyjście z pułapki średniego dochodu

Jeszcze kilka lat temu Polska była postrzegana jako atrakcyjny rynek z uwagi na relatywnie niskie koszty pracy. Dziś sy-

tuacja się zmienia. Wynagrodzenia rosną szybciej niż w wielu krajach regionu, a różnica względem Europy Zachodniej systematycznie się zmniejsza.

- Nie jesteśmy już tanią siłą roboczą, ale jeszcze nie jesteśmy też w pełni gospodarką wysokotechnologiczną. Koszty pracy rosną, a konkurencja z krajami regionu, takimi jak Węgry czy Rumunia, jest coraz trudniejsza. Jednym z przykładów jest automatyka, w którym nowe inwestycje coraz częściej trafiają poza Polskę. Zaczynamy tracić nasze dotychczasowe przewagi. Bez zwiększenia produktywności przez automatyzację zaczniemy tracić konkurencyjność - uważa Marcin Gwóźdź.

To, że coś działa, nie oznacza, że działa optymalnie. Działać można w sposób poprawny, ale niekoniecznie konkurencyjny.

- Spójrzmy na rynki zachodnie, gdzie wynagrodzenia są znacząco wyższe. Mimo to tamtejsze firmy często są bardziej konkurencyjne kosztowo i jakościowo. Dlaczego? Bo zyskują produktywnością i jakością procesów - podkreśla Marcin Gwóźdź.

Automatyzacja nie służy wyłącznie redukcji kosztów pracy. Zwiększa szybkość realizacji zamówień, ogranicza błędy, podnosi jakość i pozwala reagować szybciej na potrzeby rynku. W logistyce czas dostawy jest dziś drugim najważniejszym kryterium - po cenie.

- Jeżeli nie jesteśmy w stanie dostarczyć produktu następnego dnia, klient może wybrać konkurencję. To jest realne zagrożenie - uważa Marcin Gwóźdź.

Gdzie automatyzacja ma największy sens?

Automatyzacja to nie tylko wielkie linie produkcyjne. To także wsparcie pickingu (proces kompletacji zamówień, czyli zbierania towarów z magazynu i przygotowywanie ich

do wysyłki), sortowania, obsługi zwrotów. To aplikacje typu „podnieś-przenieś”, paletyzacja, obsługa maszyn, spawanie.

Co ważne, kierunek rozwoju prowadzi w stronę automatyki elastycznej. Rynek wymusza krótkie serie, personalizację i szybkie przebrojenia. Roboty współpracujące oraz autonomiczne roboty mobilne (AMR) umożliwiają szybką rekonfigurację procesów bez kosztownej przebudowy infrastruktury.

- Dawniej opłacało się automatyzować wyłącznie przy bardzo dużych, stabilnych wolumenach. Magazyny muszą reagować na zmienność rynku - jednego dnia dostarczają np. tysiąc sztuk danego produktu, za tydzień innego. Roboty współpracujące i mobilne pozwalają na szybkie przeprogramowanie i dostosowanie do nowych zadań - podkreśla Gwóźdź.

Naturalnym polem dla wdrożeń są procesy powtarzalne, przewidywalne i mierzalne. W logistyce to kompletacja zamówień, sortowanie i konsolidacja, obsługa zwrotów, transport wewnętrzny i paletyzacja.

Korzyści są mierzalne

Automatyzacja musi być uzasadniona finansowo, dlatego najważniejszym parametrem jest czas zwrotu z inwestycji (ROI). Przykłady pokazują, że w niektórych wdrożeniach produktywność wzrosła nawet kilkukrotnie. Co istotne, efekty bardzo często pojawiają się w kilka dni od uruchomienia systemu.

Dodatkową korzyścią jest mniejsza rotacja pracowników. W warunkach wysokiej fluktuacji koszty szkolenia i wdrożenia nowej osoby mogą poważnie obciążać budżet operacyjny. Automatyzacja stabilizuje zespół i poprawia efektywność całego systemu.

- Najważniejszym parametrem jest czas zwrotu z inwestycji. Każdy projekt zaczyna się od pytania: kiedy to się zwróci? Jeśli ROI wynosi 10 lat, większość firm nie podejmie ryzyka. Dlatego automatyzacja musi być ekonomicznie uzasadniona. Ale oprócz oszczędności kosztowych mamy inne korzyści: większą produktywność, mniejszą liczbę błędów, poprawę jakości, ograniczenie rotacji pracowników. Rotacja jest dziś jednym z największych problemów. Szkolenie pracownika trwa kilka dni, wymaga zaangażowania doświadczonych osób. Jeśli po tygodniu pracownik odchodzi, koszt ten jest nie do odzyskania - podkreśla Marcin Gwóźdź.

stycji. Każdy projekt zaczyna się od pytania: kiedy to się zwróci? Jeśli ROI wynosi 10 lat, większość firm nie podejmie ryzyka. Dlatego automatyzacja musi być ekonomicznie uzasadniona. Ale oprócz oszczędności kosztowych mamy inne korzyści: większą produktywność, mniejszą liczbę błędów, poprawę jakości, ograniczenie rotacji pracowników. Rotacja jest dziś jednym z największych problemów. Szkolenie pracownika trwa kilka dni, wymaga zaangażowania doświadczonych osób. Jeśli po tygodniu pracownik odchodzi, koszt ten jest nie do odzyskania - podkreśla Marcin Gwóźdź.

Jak automatyzacja wpływa na rynek pracy

Wbrew obiegowym opiniom automatyzacja nie musi oznaczać masowych zwolnień. W wielu przypadkach zmniejsza obciążenie fizyczne, poprawia ergonomię pracy, ogranicza liczbę urazów i, co ciekawe, zwiększa satysfakcję pracowników.

- Dla przykładu: redukcja liczby kroków wykonywanych przez pickera z około 20 tysięcy do 8 tysięcy dziennie - co udało się w centrum logistycznym Maersk we Wrocławiu - przekłada się bezpośrednio na mniejsze zmęczenie i wyższą wydajność - wylicza Marcin Gwóźdź.

Jednocześnie rośnie zapotrzebowanie na nowe kompetencje: techników utrzymania ruchu, programistów, specjalistów ds. integracji systemów. Dla absolwentów kierunków takich jak automatyka i robotyka oznacza to realne możliwości zatrudnienia w Polsce - sytuację odmienną niż kilkanaście lat temu.

- Rozróżniłbym dwa kierunki. Jeden to zaawansowana automatyka wymagająca wyższych kompetencji: programowania, serwisowania, integracji systemów. Drugi to rozwiązania projektowane tak, aby

były intuicyjne dla pracowników operacyjnych - zaznacza Gwóźdź.

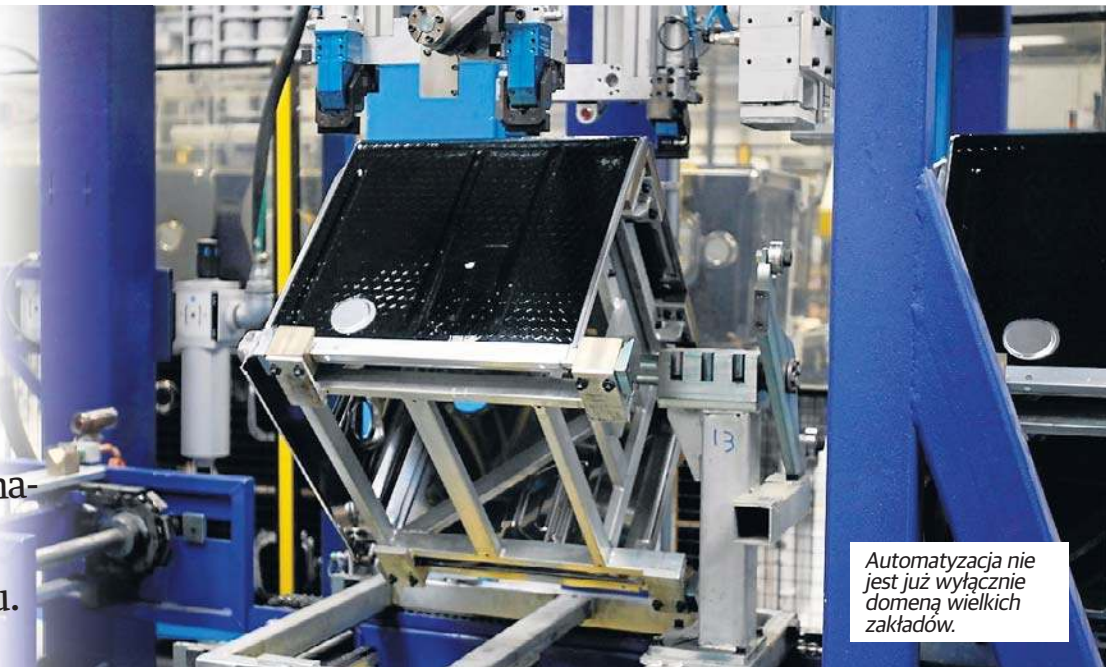
- Dziś większość ludzi potrafi obsługiwać tablet czy smartfon. Nowoczesne systemy automatyki wykorzystują ten fakt: komunikacja odbywa się przez proste interfejsy, w języku pracownika. Automatyzacja nie ma być barierą, tylko wsparciem. Co więcej, praca z robotem często oznacza wyższą produktywność, a więc i wyższe wynagrodzenie - wylicza Marcin Gwóźdź.

Automatyzacja to strategia, nie impuls

Najważniejszy wniosek z dotychczasowych doświadczeń jest jednoznaczny: automatyzacja powinna być elementem strategii długoterminowej, a nie impulsem wynikającym z chwilowej mody czy presji konkurencji.

- Automatyzacja nie jest produktem, który kupuje się jak telefon. Wymaga analizy danych: wolumenów, struktury zamówień, sezonowości, prognoz wzrostu. Bez tego dostawca może zaproponować rozwiązanie przewymiarowane i kosztowne - uważa Gwóźdź.

- Trzeba też uwzględnić sezonowość - np. Black Friday czy okres świąteczny, kiedy wolumen może wzrosnąć dwu- lub trzykrotnie. Dobre rozwiązanie powinno być skalowalne, aby sprostać szczytowi, ale nie generować nadmiarowych kosztów poza sezonem. W warunkach rosnących kosztów pracy, niestabilności geopolitycznej i dynamicznego e-commerce staje się narzędziem budowania odporności operacyjnej i utrzymania konkurencyjności. Dla polskich firm oznacza to konieczność świadomego wyboru: pozostać przy modelu manualnym i akceptować rosnące koszty, czy wejść w kontrolowaną, etapową transformację technologiczną - podsumowuje Marcin Gwóźdź.



Automatyzacja nie jest już wyłącznie domeną wielkich zakładów.

FOT. TOMASZ HOŁOPOLSKA/PRESSE

Zalipie: wioska malowana kwiatami

Liczba zdobionych zagród we wsi liczy około 50. Mieszkają tu zwykli ludzie, żyjący w tych samych czasach co my. Zalipie to najzwyklejsza polska wioska, lecz poza tym nadal kultywująca lokalne tradycje.

Katarzyna Kasperek

Wjeżdżając do Zalipia, dokładnie wiemy, że znaleźliśmy się w miejscu, gdzie rękodzieło stało się częścią życia mieszkańców.

Już pierwsze napotkane domostwo jest osadzone w subtelnych, kwiatowych motywach. Błękitne okiennice na tle białej chaty wymuszają na mnie pierwszy przystanek. Pomiedzy oknami dorodny bukiet polnych kwiatów. Od tego miejsca zwiedzam już uważnie, krok po kroku odkrywając kwiatowe detale na altanach, studniach i wiadrach, psich budach, przydrożnych krzyżach. Liczba zdobionych zagród we wsi liczy około 50.

Mieszkają tu zwykli ludzie, żyjący w tych samych czasach co my. Zalipie to najzwyklejsza polska wioska, lecz poza tym nadal kultywująca lokalne tradycje. Aby je zobaczyć i poznać, przyjeżdżają tu chętnie turyści zagraniczni, szczególnie Japończycy. Plan zwiedzania i wykaz miejsc dostępnych dla turystów znajduje się na mapce okolicy, dostępnej w Domu Malarek. Każdy obiekt na tej mapie oznakowany jest numerem, widnieje przy nim nazwisko gospodarzy.

Wiesz warto zwiedzać nieśpiesznie, wstępując nie tylko do domostw, ale także do przydomowych ogródków. W jednym z nich odkryłam taki piękny spacerowy pomost, całkiem zanurzony wśród drzew. Bądźcie czujni, bo to miejsce ma w sobie niezmiernie dużo ukrytego uroku.

Polska wieś jak z obrazka

W miejscach, w których turyści są bardzo mile widziani, pojawiają się na płotach napisy: serdecznie zapraszamy. Furtki innych domostw pozostają lekko uchylone. W tych miejscach w podziękowaniu za otwartość gospodarzy zawsze zostawiam drobną opłatę. Warto przygotować sobie drobne monety i wspierać nimi gospodarzy.

Zwiedzam dyskretnie, czasem rozmawiam, pytam o twórcę

motywu, o lokalne tradycje oraz o to, kto i dlaczego je kontynuuje. Na ustach wielu osób pojawiają się nazwiska promotorów lokalnej tradycji, malarek uczących się u samej Felicji Curyłowej. Tu prawie każdy ma zdolne córki, wnuczki, a duży wkład w utrzymanie tradycyjnych obyczajów mają sami mieszkańcy.

Gospodarstwa na Zalipiu są bardzo zadbane. Na kręcących się kołowrotekach pełno surfinii, pelargonii i begonii. Po gospodarstwie przechadzają się gęsi, kaczki, łabędzie, pawie, kury. Polska wieś jak z obrazka, w dodatku malowana!

Brzozowe witki zamiast pędzla i trochę wapna

W XIX wieku chaty opalane były piecami, a dym bardzo brudził ściany domostw. Pierwotnym wzorem współczesnych malowideł były więc proste sposoby bielienia, polegające na rozjaśnianiu wnętrza domostw białymi strukturami przypominającymi packi. Z czasem monotonne białe struktury zaczęły przybierać coraz ciekawsze formy. Dzięki temu okopcone ściany nie straszyły już domowników, a powstające malowidła miały charakter ozdób cieszących oko. Inspiracją była roślinność i kwiaty, których we wsi nie brakowało. Wykorzystywać zaczęto ogólnie dostępne glinki, powstawały więc malowidła w tonacjach beżowo-brązowych - do dziś widać je na ścianach niektórych chat. Te ozdoby pojawiły się już na początku XX wieku.

Do istniejących już struktur packowych dodawano dalej motywy liści, kwiatowych płatków, ornamentów ozdobnych, tworząc malowidła. Płatki kwiatów i liście malowano brązową wtką lub pędzlem zrobionym z prosa. Wszystkie motywy roślinne posiadają wyjątkowo rozpoznawalne, mocno kreślone obramowanie.

Przyglądając się roślinom, do końca nie można jednoznacznie stwierdzić, czy dany kwiat to słonecznik, czy może stokrotka. Kwiaty występują w nienaturalnych dla siebie barwach, to pewien sposób na fan-

tazynny powrót do czarodziejskich ogrodów z baśni. Może dlatego tyle tu zagranicznych wycieczek, odwiedzających najczęściej pobliski Kraków.

Jak powstawało takie rękodzieło? To musiał być i nadal jest prawdziwy kunszt, gdyż wzory powstają bez użycia szablonów. Kolejne zdobienia przenosiły się na domowe sprzęty: skrzynie, kufrы, szafy. Potem kwiatowe hafty znalazły się w oknach i na odzieży. Po drugiej wojnie światowej na prawie każdym domostwie pojawiły się wieńce nad oknami, a bukiety zaczęły obejmować całe elewacje, pojawiając się najpierw na krótszych ścianach budynku, a potem już na całym przydomowym obejściu. Duże, wręcz ogromne motywy zwane dywanami, zdobiły wnętrza domów, były malowane tak jak obraz na płótnie. W latach 70. XX w. farby wciąż były nietrwałe, blakły, odpryskiwały. Teraz, co roku w czasie po Bożym Ciele odnawia się stare motywy lub tworzy nowe. Tradycja ta kontynuowana jest od 1965 roku.

Dziś już nikt z odwiedzających nie powiązałby pierwotnej sztuki packowania (bielienia) z pięknymi wielobarwnymi malunkami, których pełno na Zalipiu. Oczywiście, obecnie stosowane farby akrylowe długo utrzymują swą barwę, a do samego malowania używa się pędzli. Ale dla mnie najbardziej unikatowe i ciekawe domostwa to właśnie te zdobione glinką z naturalnymi dachami ze słomy.

Po pamiętki jedziemy prosto do Domu Malarek

Obecnie w Domu Malarek ma swoją siedzibę Gminny Ośrodek Kultury, kultywujący tradycje amatorskiego ruchu artystycznego. Dzięki temu istnieje tutaj nadal tradycja malowanek zalipiańskich. Tu można odpocząć, wziąć udział w warsztatach rękodzieła i zakupić efektowny upominek, zdobiony lokalnymi ornamentami kwiatowymi. Kupiłam zatem pamiętkę: kwiatowego glinianego kota.

Wszyscy turyści zatrzymują się więc w Domu Malarek po aktualne informacje o atrakcjach

udostępnionych dla zwiedzających. Na terenie obiektu zobaczyć można zegar słoneczny, podczas mojej obecności zanurzony w kwitnących żółtych یرsach, odpocząć i posilić się pod wiatą. A także sfotografować ule, w których chciałyby zapewne zamieszkać Pszczółka Maja. Każdy z uli jest bogato zdobiony, każdy w innym kolorze. Mnie spodobał się ten w kolorze miodu.

We wnętrzu Domu Malarek zobaczymy m.in. wóz dożynkowy, liczne rękodzieło, salę widowiskową zdobioną girlandami, tzw. pająkami i kwiatami z drapowanej bibuły. Wszystko kolorowe, widowiskowe i pozostawiające wrażenie unikatowego piękna. Zastanawiam się, jak można to miejsce uczynić jeszcze bardziej strojnym na świąteczne okazje. To prawie niemożliwe.

Kwiatowa chrzcielnica i różaniec

Wydawałoby się, że każdy na Zalipiu ma talent do malowania kwiatów. Oczywiście nie jest

to prawdą i zapewne warto wiedzieć, że dużą część warsztatu malarskiego rodzime artystki przejęły od Felicji Curyłowej. Również pod jej kierunkiem powstały kompozycje w kościele św. Józefa Oblubieńca Najświętszej Maryi Panny, a wykonał je tarnowski malarz Józef Szuszkiewicz w 1966 roku.

Ołtarz w stylu zalipiańskim ozdobiony jest motywami z bibuły, obrus na ołtarzu został wyhaftowany w charakterystyczne kwiaty. Unikatowe ornaty z kaplicy św. Błażeja, dekorowane drewniane kolumny i kwiatowa chrzcielnica tworzą klimat tego miejsca. Nie sposób zliczyć ilości pracy włożonej w kwietne dekorowanie kościoła. Patrząc w kierunku organów, zobaczymy niepowtarzalną grę światła i cieni z witraży i zdobień kwiatowych.

Pamiętajmy, że malowidła ściennie wymagają ciągłej opieki i konserwacji, tak aby nadal cieszyły oczy zwiedzających. Nad większością inicjatyw pochylają się hobbyści, lokalni aktywiści i promotorzy kultury.



Gospodarstwa na Zalipiu są bardzo zadbane. Można powiedzieć: polska wieś jak z obrazka, w dodatku malowana!

FOT. ROBERT GĄSIÓREK



We wnętrzach domów we wsi też królują zalipiańskie malowanki.

FOT. ROBERT GĄSIÓREK

Cyklamen perski

- czupryna z kwiatów i atrakcyjne liście

Cyklamen perski, nazywany też fiołkiem alpejskim, to jedna z tych roślin doniczkowych, która nigdy się nie nudzi i wciąż jest popularna. Cieszy oczy w czasie, kiedy ogrody są puste i uśpione - kwitnie bowiem zazwyczaj od jesieni do wczesnej wiosny.



Cyklameny, nazywane fiołkami alpejskimi, są jednymi z najpiękniejszych kwiatów, które zdobią nasze mieszkania zimą.

Małgorzata Mrowiec

To jedna z najpiękniejszych domowych roślin kwitnących zimą, w odpowiednich warunkach praktycznie przez cały rok. Cyklamen bez problemu można kupić, natomiast jeżeli chcemy długo cieszyć się jego kwiatami, powinniśmy odpowiednio o niego zadbać.

Cyklamen perski to gatunek rośliny wieloletniej należącej do rodziny pierwiosnkowatych. Rośnie w Azji Mniejszej i na wschodzie obszaru śródziemnomorskiego. Naturalny gatunek charakteryzuje się delikatnymi, małymi kwiatami oraz jednolicie zielonymi, sercowatymi liśćmi. Uprawiane doniczkowe cyklameny, które znamy jako rośliny pokojowe, to mieszańcowe odmiany tego gatunku. Takie cyklameny mają liście w srebrzyste wzory, a do tego większe kwiaty, w kolorach od białego przez róż, czerwień, po fiolet.

Uprawa cyklamenów w Europie ma już kilkusetletnią historię, która rozpoczęła się w 1620 r. w Paryżu. W efekcie hodowli uzyskano wiele odmian, w tym np. miniaturowe, średnie czy przeznaczone na kwiaty cięte. Dziś możemy wybierać spośród rozmaitych cyklamenów przeznaczonych do uprawy w doniczkach w mieszkaniu, w pojemnikach do dekoracji tarasów, jak i takich, które można posadzić w ogrodzie, w gruncie.

Ważne jest światło i temperatura

W domu fiołki alpejskie najlepiej rozwijają się na stanowisku jasnym, ale nie bezpośred-

nio na słonecznym parapecie. Idealne będzie okno wschodnie lub północno-zachodnie. Powinniśmy wybierać dla nich miejsce przewiewne, ale nie w przeciągu.

Cyklameny najbardziej lubią temperaturę od ok. 15 do 18 stopni Celsjusza. Warto wiedzieć, że przy wyższych temperaturach i przy dużym nasłonecznieniu mają tendencję do przechodzenia w stan spoczynku - tak jak w naturze, gdzie ich spoczynek przypada na okres suchego i upalnego lata.

Co zrobić, by cyklamen z powodzeniem się u nas zadomowił

Specjaliści podkreślają, że okaz pochodzący z kwaciarni czy sklepu trzeba na początek zaaklimatyzować do warunków naszego mieszkania. Co to oznacza? Po przyniesieniu świeżo zakupionej rośliny do domu należy umieścić ją na początek w chłodnym pomieszczeniu (10-15 st. C), zapewniając tam zarazem wysoką wilgotność powietrza. Odpowiednia będzie np. chłodna weranda albo miejsce przy rozszczelnionym oknie. Niech cyklamen spędzi tam kilka dni, po czym przestawimy go już w miejsce docelowe.

Warto też zwrócić uwagę, jak transportujemy do domu kupionego zimą fiołka alpejskiego. Nie powinien on wtedy być wystawiony na mroźne powietrze ani na silny wiatr - ponieważ są one dla niego szkodliwe.

Nie przesadz z nawożeniem!

Cyklameny wymagają umiarkowanie wilgotnego

podłoża, a przy tym są bardzo wrażliwe na przelanie, które prowadzi do gnicia bulwy. Najlepiej podlewać je od dołu, do podstawki, z której po 20 minutach ewentualny nadmiar wody trzeba wylać. Roślinę powinniśmy podlewać systematycznie, zazwyczaj dwa razy w tygodniu. Nie należy fiołka alpejskiego zraszać wodą, ponieważ może mu to zaszkodzić.

Nawożenie cyklamena wykonuje się od wypuszczenia przez roślinę pąków kwitowych do przekwitnięcia, naj-

lepiej raz na dwa tygodnie. Uwaga: nadmierne nawożenie fiołka alpejskiego prowadzi do bujnego wzrostu liści zamiast kwiatów!

Pielęgnując fiołka alpejskiego, trzeba pamiętać o usuwaniu żółknących liści i przekwitłych kwiatów. Ważne jest, żeby usuwać je w całości, wykarczując przy samej bulwie, w przeciwnym razie ich pozostałości mogłyby gnić i doprowadzić do choroby rośliny.

Zadbajmy również o to, aby nasz cyklamen miał odpowiednią podstawkę. Powinna

ona być dużo szersza niż doniczka i dość głęboka.

Fiołek alpejski też potrzebuje odpocząć

Odpowiednio zadbany egzemplarz fiołka alpejskiego może kwitnąć nawet trzy lata. Nie pozbywajmy się z domu rośliny, którą kupiliśmy początkiem zimy, a po jakimś czasie przekwitła. Zamiast tego dajmy jej odpocząć.

Cyklamen musi przejść okres spoczynku. Po przekwitnięciu, kiedy jego liście uschną, powinniśmy ograni-

czyć podlewanie, aż w końcu zupełnie go zaprzestać. Następnie należy usunąć zeschnięte liście i kwiaty, a zasuszoną bulwę przechowywać w chłodnym i ciemnym miejscu. Latem - przesadzić do świeżej ziemi, ustawić w jasnym miejscu i zacząć znów podlewać, na początek umiarkowanie. Gdy liście zacznie przybywać, powinno się zwiększyć częstotliwość podlewania. „Wypoczęty” cyklamen powinien znów zaprezentować nam swoje kwiaty około października.



Cyklamen perski to gatunek rośliny wieloletniej.

Krystyna Feldman

- barwne życie, niezwykłe role filmowe

Krystyna Feldman urodziła się... 110 lat temu. Całkiem współczesna nam „Babka” Kiepska pamiętała zupełnie inny świat. Przeżyła dwie wojny, nekane przez SB i... pobicie dla tysiąca złotych. Do końca życia żyła tak jak chciała - zawsze pod prąd.



Dla milionów widzów na zawsze pozostanie Rozalią Kiepską.

Ingrid Hintz-Nowosad

Choć dla milionów widzów na zawsze pozostanie Rozalią „Babką” Kiepską, życie Krystyny Feldman to opowieść znacznie bogatsza niż jedna, trochę komiczna, rola. Jej historia zaczyna się we Lwowie, w domu przesiąkniętym teatrem - rodzice byli aktorami, a mała Krysia od najmłodszych lat czuła, że scena jest jej naturalnym środowiskiem.

Przyszła na świat... 110 lat temu, 1 marca 1916 roku. Urodziła się w polsko-żydowskiej rodzinie, co nie było niczym niezwykłym, bo wtedy we Lwowie mniej więcej jedna trzecia mieszkańców była Żydami. Warto pamiętać, że był to właściwie sam środek Wielkiej Wojny, potem nazwanej I wojną światową. Lwów przechodził z rąk do rąk okupantów, więc wczesne dzieciństwo przyszłej aktorki było raczej obciążone trudnościami niż wygodami. Gdy miała trzy lata, zmarł jej ojciec. Dwa lata później, jako pięciolatka, zaczęła pojawiać się na deskach teatrów.

Krystyna Feldman pokazała rogi, gdy była dorastającą nastolatką - potrafiła wejść ze szkoły handlowej, sprzedać podręczniki i... wrócić do domu, bo wiedziała, że jej miejsce jest w teatrze. Nie lubiła przedmiotów ścisłych, czuła, że powinna robić coś innego. Maturę robiła eksternistycznie, jednocześnie chodząc do lwowskiego studium aktorskiego. Udało się jej skończyć Państwowy Instytut Sztuki Teatralnej w Warszawie (był 1937

rok), ale znów wróciła do Lwowa. Nikt wtedy jeszcze nie przypuszczał, że nie będzie to dobra decyzja.

Była łączniczką AK

W 1942 roku Krystyna Feldman została łączniczką Armii Krajowej, ryzykując życiem, gdy przenosiła meldunki i broń. Po wojnie wróciła na scenę we Lwowie, grała nawet role męskie, co - jak wiemy - wróci przy „Nikiforze”. Gdy granice Polski zostały wytyczone na nowo, Feldman wyjechała ze Lwowa - grywała w Katowicach, Szczecinie, Opolu, Poznaniu i Łodzi, gdzie asystowała przez kilkanaście lat samemu Dejmkowi. W Poznaniu protestowała przeciwko upolitycznieniu UAM, za co w latach 80. wzięła ją na celownik Służba Bezpieczeństwa.

Kilka lat temu na Facebooku popularne było odnowione, pokolorowane zdjęcie Krystyny Feldman, która już wtedy miała swój charakterystyczny szeroki uśmiech i wąskie brwi.

- Nie byłam śliczną dziewczyną pszennowłosą z niebieskimi, rozmarzonymi oczami. Przeciwnie: byłam czarnowłosa i nic mi się w oczach nie marzyło - mówiła w swoim stylu w wywiadzie dla „Polityki”.

Skandalizujący związek z znanym reżyserem

Jej życie osobiste było równie barwne. Zakochała się tylko raz - w o 26 lat starszym reżyserze Stanisławie Brylińskim. Ten niecodzienny związek, przeżywany „na kocią łapę”, wtedy wywoływał sensację, ale dla Feldman był jedyną prawdziwą miłością. Sprzeci-

wiała się mu matka aktorki, bo Byliński był żonaty. Okazało się jednak, że nikt z ich bliskich racji nie miał, a para przeżyła ze sobą sześć lat. Potem przyszła nagła śmierć Bylińskiego, który zachorował na zapalenie opon mózgowych.

Krystyna Feldman nigdy już się z nikim nie związała, nie miała dzieci. O jej spuściznę dbał bratanek, który doprowadził nawet do tego, że w 2016 roku Wydawnictwo Miejskie Poznania wydało książkę „Światła, które nie gasną” na podstawie odnalezionego rękopisu aktorki.

Starość w cieniu dramatu

Oczywiście każdy kojarzy Krystynę Feldman ze „Świata według Kiepskich”, chociaż prawdziwy przełom w jej karierze przyszedł dopiero u schyłku życia. W 2004 roku, mając 88 lat, zagrała tytułową rolę w filmie „Mój Nikifor”, zdobywając Orła i międzynarodowe uznanie. Oznaczało to ponad pół wieku czekania na główną rolę.

Niestety, w tym samym czasie los wystawił ją na ciężką próbę. Podczas pobytu u siostry w Jeleniej Górze 88-letnia aktorka została brutalnie napadnięta przez trzech młodych mężczyzn. Złamali jej kość udową i odebrali sprawność, której już w pełni nie odzyskała. Chodziło o... napad rabunkowy - Feldman miała w torebce jedynie papierosy, różaniec i 1200 złotych. Napastnicy wiedzieli, co robią, bo opowiadali sobie, że „załatwili Babkę Kiepską”. Aktorka musiała przejść operację wszczepienia endoprotezy i potem do końca ży-

cia zmagająca się z niepełnosprawnością. Mimo to potrafiła wybaczyć napastnikom, mówiąc, że „wypada jej jako chrześcijance”.

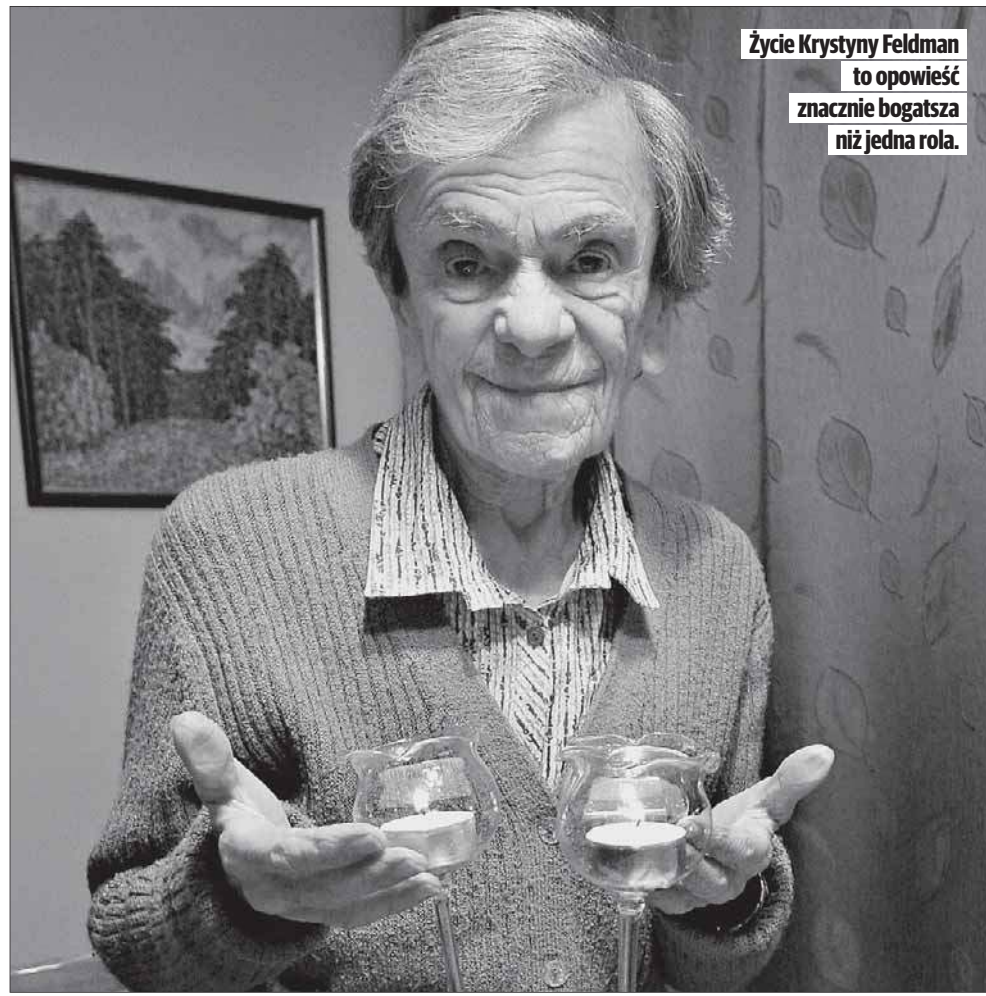
Krystyna Feldman konta Kuba Wojewódzki

I jeszcze jedna anegdota mówiąca o Krystynie Feldman więcej niż setki stron książek. Sukces „Mojego Nikifora” spra-

wił, że na skalę masową zainteresowały się nią media - w tym Kuba Wojewódzki, który chciał zaprosić aktorkę do swojego programu. Odpowiedź Feldman była krótka: kazała „przekazać temu panu, żeby ją w dupę pocałował”. Żadne z nich nigdy potem do tematu nie wracało.

Krystyna Feldman odeszła 24 stycznia 2007 roku, do ko-

ca wierna sobie. Nie chciała leczenia, planowała swój pogrzeb i marzyła, by „zestarzeć się na wesoło”. Pochowano ją pięć dni później na poznańskim Miłostowie, a do trumny ubrano ją... w kostium z ostatniego monodramu. Do dzisiaj fani regularnie odwiedzają jej grób, zostawiając znicze i kwiaty w podziękowaniu za to, że do końca życia była sobą.



Życie Krystyny Feldman to opowieść znacznie bogatsza niż jedna rola.

Burak - polskie superfood w nowoczesnej kuchni

Piotr Połaniecki, szef kuchni: Burak ma wspaniałe walory smakowe. Jest bardzo słodki, więc jeśli go połączyć z czymś kwaśnym albo z czymś słonym, daje naprawdę bardzo fajny efekt.



Piotr Połaniecki, szef kuchni

FOT. DAWID EUKASIK

Magdalena Wróblewska

Nie znikną z naszych stołów ani zimą, ani wczesną wiosną. W marcu, gdy sezon na krajowe nowalijki dopiero przed nami, burak pozostaje jednym z najbardziej stabilnych i dostępnych warzyw. Obecny w tradycji, coraz śmielej interpretowany w nowoczesnej kuchni, łączy prostotę z kulinarną precyzją. O jego potencjale mówi szef kuchni Piotr Połaniecki.

Burak od pokoleń jest fundamentem polskiej kuchni. Barszcz, ćwikła, sałatki - to klasyka, która nie wymaga przedstawienia. Jednak współczesna gastronomia coraz częściej wydobywa z niego cechy, które przez lata pozostawały w cieniu.

Burak ma wspaniałe walory smakowe. Jest bardzo słodki, więc jeśli go połączyć z czymś kwaśnym albo z czymś słonym, daje naprawdę bardzo fajny efekt - podkreśla Piotr Połaniecki. - Poza tym ma piękny kolor i naprawdę można efektownie go zaprezentować, na przykład z serem, śmietaną czy białą czekoladą. Daje piękny, różowy kolor w różnych odcieniach.

Naturalna słodycz i charakterystyczna ziemistość sprawiają, że burak wymaga równowagi. Zdaniem szefa kuchni kluczem jest kontrast.

- Burak trzeba potraktować jako warzywo dość słodkie i ziemiste, więc musimy go skontrolować czymś kwaśnym, jakimś octem czy sokiem z cytryny, żeby go ożywić. Do tego wspaniale sprawdzają się wszelkiego rodzaju orzechy i sery. To naprawdę bardzo bezpieczne połączenie.

Na rynku dostępne są dzisiaj nie tylko odmiany czerwone, lecz także żółte i pasiaste. Różnice smakowe pozostają subtelne, jednak wizualnie potrafią zmienić charakter dania.

- Jakiejś diametralnej różnicy smakowej nie zauważyłem. Mogą być drobne różnice w słodkości, ale przede wszystkim możemy się pięknie pobawić kompozycją - zaznacza kucharz.

Wybór odpowiedniego egzemplarza ma znaczenie już podczas zakupów.

- Warto popatrzeć na skórę, czy nie jest bardzo pomarszczona. Zastanówmy się wcześniej, do czego chcemy buraka użyć - czy większy do pieczenia w całości, czy podłużny do krojenia na carpaccio. Zawsze też pytajmy sprzedawców, skąd ten burak pochodzi, z jakiej hodowli. Starajmy się dowiedzieć jak najwięcej o naszym produkcie.

W profesjonalnej kuchni często wybiera się pieczenie, które koncentruje smak i wydobywa naturalną słodycz. Gotowanie również jest dopusz-

czalne, pod warunkiem zachowania właściwej techniki.

- Nie widzę nic przeciwko gotowaniu buraka, tylko nie obierajmy go wcześniej. Jeżeli wrzucimy go do gorącej wody w skórce, ona zatrzymuje smak. Obierajmy buraki zawsze po ugotowaniu.

Zbyt wysoka temperatura może jednak pozbawić warzywo jego intensywnej barwy. - Starajmy się nie przegotować. Przy risotto wrzucam buraki w ostatnim momencie, wcześniej używam soku z kiszonych buraków zamiast wina. W zupie krem pilnuję temperatury, żeby kolor został zachowany - wyjaśnia Piotr Połaniecki.

Coraz częściej burak pojawia się także w deserach. - Jeżeli coś pasuje smakowo, nie powinniśmy określać, że tylko owoce nadają się do deseru. Burak jest bardzo słodki. Podobnie marchewka. Reszta to kwestia przekonania - mówi szef kuchni.

Warzywo to daje również szerokie możliwości w duchu zero waste. - Korzystajmy z wszystkiego, zwłaszcza z młodych buraków. Z liści można zrobić chipsy, z łodyg drobno pokrojonych szybki dodatek do dania. Liście można zblanszować i dodać do sałatki.

Burak ma także znaczenie wykraczające poza kuchnię domową. Oprócz odmiany

ćwikłowej istnieje burak cukrowy - kluczowy dla przemysłu spożywczego - oraz pastewny, wykorzystywany w hodowli zwierząt. To jeden z ważniejszych surowców rolnych w Polsce.

Na koniec szef kuchni formułuje zasadę, którą warto zapamiętać.

- Zawsze zastanówmy się, jaki smak ma nasz główny produkt. Burak jest wyraźnie słodki, więc potrzebujemy kwaśnego, słonego, może czegoś gorzkiego. Wtedy można łączyć różne ocy, sery, orzechy i będzie dobrze.

W warzywie uznawanym za pospolite kryje się precyzja smaku, kolor i uniwersalność. Burak nie potrzebuje rewolucji - wystarczy świadome podejście i zrozumienie jego natury.

Krem z buraka z serem feta
Składniki (4 porcje): 600 ml bulionu warzywnego, 500 g surowych buraków, 100 g selera, 100 g marchewki, 150 g cebuli, 1 ząbek czosnku, 10 g świeżego imbiru, 100 ml mleka kokosowego, 120 g sera feta, oliwa z oliwek, sól, pieprz.

Warzywa obrać i pokroić w kostkę. W rondlu rozgrzać oliwę, dodać warzywa i dusić na małym ogniu ok. 5 minut, nie dopuszczając do zrumienienia cebuli. Dodać czosnek i imbir, zalać bulionem. Goto-

wać 10-15 minut, aż warzywa będą miękkie.

Zblendować na gładki krem, dodać mleko kokosowe. Dodać do smaku. Podawać z pokruszoną fetą i kilkoma kroplami oliwy.

Kanapki z pastą z buraka
Składniki (2 porcje): 150 g ugotowanego i obranego buraka, 100 g sera kanapkowego, 2 świeże bułki, kiełki do dekoracji.

Buraka zmiksować na gładką masę, połączyć z serkiem kanapkowym i dokładnie wymieszać. Bułki przekroić na pół i podgrzać w piekarniku nagrzanym do 180 °C przez około 2 minuty. Na ciepłe pieczywo wyłożyć pastę buraczaną i udekorować kiełkami. Podawać od razu.

Risotto buraczane z orzechami laskowymi
Składniki (4 porcje): 250 g ryżu do risotto (np. arborio), 1 mała cebula (ok. 100 g), 150 ml zakwasu z buraków, 500 ml bulionu warzywnego, 200 g ugotowanych, zmiksowanych buraków, 100 g orzechów laskowych, 150 g masła, oliwa z oliwek, sól, pieprz.

Na oliwie zeszklić drobno pokrojoną cebulę (2-3 minuty). Dodać suchy ryż, chwilę prażyć. Wlać zakwas buraczany i odparować. Stopniowo dolewać bulion, mieszając, aż ryż

wchłonie płyn. Powtarzać do uzyskania kremowej, płynnej konsystencji. Dodać zmiksowane buraki, wymieszać. Zdjąć z ognia, dodać masło i energicznie wymieszać. Podawać posypane prażonymi, posiekanyymi orzechami laskowymi.

Burak w trzech kolorach z trzema sosami
Składniki (4 porcje): 4 duże buraki (najlepiej w różnych kolorach), 100 g ziemniaków, 100 g selera, 200 ml mleka, 1 pęczek natki pietruszki, 200 ml ajvaru lub przecieru z papryki, oliwa z oliwek, ocet balsamiczny, sól, kostki lodu.

Buraki natrzeć oliwą, posolić, zawinąć w folię aluminiową i piec w 180 °C przez 45-60 minut (do miękkości). Po upieczeniu obrać (najlepiej w rękawiczkach) i przekroić na pół. Ziemniaki i seler ugotować w mleku z niewielką ilością wody i soli. Zblendować na gładko z 1 łyżką octu jabłkowego - to sos biały. Natkę pietruszki zblanszować 10 sekund we wrzątku, przełożyć do blendera z 2 kostkami lodu i 2 łyżkami oliwy. Zmiksować i doprawić - to sos zielony. Sosem czerwonym jest ajvar lub przecier paprykowy. Buraki podawać z trzema sosami, skropione octem balsamicznym i doprawione solą.



Risotto buraczane z orzechami laskowymi

FOT. PIOTR POŁANIECKI



Krem z buraka z serem feta

FOT. PIOTR POŁANIECKI



Kanapki z pastą z buraka

FOT. PIOTR POŁANIECKI

Zamiast królem Salonu został księciem skandalu

Krytycy i inni odbiorcy sztuki tak bardzo nie poznali się na dziełach Maneta, że ten - wbrew swej woli - stał się paryskim skandalistą.

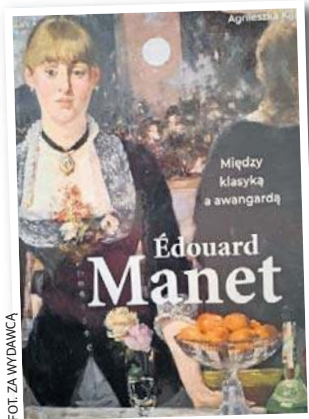
Wiesław Pierzchała

A to właśnie on był arką przymierza między dawnymi a nowymi laty, czyli łącznikiem między tradycyjnym malarstwem akademickim opartym na heroicznym i historycznym tematach związanych z Biblią, antykem i mitologią a nowymi ścieżkami w sztuce wytoczonymi przez mistrzów impresjonizmu.

O jego życiu i dokonaniach przeczytamy w znakomitej książce - albumie Agnieszki Kijas „Edouard Manet. Między klasyką a awangardą” wydanej przez SBM.

Miłośnicy malarstwa nie byli jeszcze przygotowani na nowinki Maneta. Stąd kpiny, obelgi i szyderstwa pod jego adresem. Nie mogło być inaczej, skoro kłody pod nogi kładła mu szacowana Akademia w Paryżu. To ona przyjmowała obrazy na prestiżowe wystawy zwane Salonem, w którym udział był oznaką pozycji na rynku sztuki oraz przepustką do wielkiej kariery i pieniędzy. Jurorzy byli zbulwersowani propozycjami Maneta, który mimowiednie zamiast królem Salonu, o czym marzył, został księciem skandalu, czego pragnął uniknąć.

Zaczął się od „Śniadania na trawie”, czyli jednego z naj-



ślynniejszych obrazów w dziejach malarstwa. Prowokacja Maneta polegała na tym, że nagą kobietę przedstawił - na murawie, wśród drzew, w parkowej scenerii - w obecności dwóch całkowicie ubranych jegomościów. W ten sposób artysta popełnił „zbrodnię”, bowiem w neglizju ukazał nie antyczną nimfę lub boginię, lecz - jak powszechnie uważano - współczesną ładacznice.

Oczywiście „Śniadanie na trawie” dostało szlaban na Salon, ale... Można je było oglądać na wystawie innych obrazów, które znalazły się w podobnej sytuacji, czyli na Salonie Odrzuconych. Wprawdzie obraz stał się przebojem ekspozycji, to i tak ciskano gromy pod jego adresem, zaś cesarz

Napoleon III był tak zniesmaczony, że na jego widok odwrócił się ostentacyjnie.

Wkrótce Manet w podobnym stylu zadał krytykom i publiczności drugi cios. Była nią „Olimpia”, czyli akt kobiecy nawiązujący do tak sławnych obrazów, jak „Wenus z Urbino” Tycjana i „Maja naga” Goi. I znów Maneta potraktowano jako skandalistę i gorszydziela, którzy zamiast opiewać szlachetne wdzięki mitycznych piękności, odsłonił nagi przepych współczesnej kurtyzany. Ale to właśnie „Olimpia” - jak podkreśla Agnieszka Kijas - stała się symbolem i punktem zwrotnym w historii sztuki, do której nawiązywali tacy giganci, jak Cezanne i Picasso.

Dopiero pod koniec życia Manet został doceniony przez Salon, krytyków i koneserów, czego przejawem było przyznanie mu Legii Honorowej. Ale było już za późno na kolejne tryumfy, bowiem autor „Nany” zapadł na ciężką chorobę będącą „owocem” upojnej nocy z pewną Brazylijką. Zmarł w 1883 roku mając zaledwie 51 lat. Jego trumnę nieśli przyjaciele: Zola i Monet, zaś Degas krótko podsumował twórczość zmarłego: „Był większy niż sądziliśmy”.

Artykuł to efekt współpracy z wydawnictwem SBM



Jeden z najślynniejszych obrazów Maneta - „Nana”.

Pijawki były stosowane już w starożytności. Na czym to polega hirudoterapia? Komu polecane są te zabiegi?

Polska Press

Hirudoterapia to sposób leczenia, który wykorzystuje pijawki lecznicze oraz zawarte w ich ślinie substancje.

Pijawki były stosowane już w starożytności, przez wiele setek lat. Następnie straciły nieco na znaczeniu, by w dzisiejszych czasach znów je zyskać. W roku 2004 amerykańska Agencja Żywności i Leków dopuściła je do stosowania medycznego.

Leczenie przeprowadza się z pomocą kilkunastu gatunków pijawek należących do rodziny Hirudinidae. Pijawki pozyskuje się ze specjalnie w tym celu prowadzonych, sterylnych hodowli, choć wciąż zdarza się pozyskiwanie dziko żyjących zwierząt ze środowiska.

Przydatność w leczeniu opiera się na szczególnej właściwości - wydzielaniu hirudyny i innych białek. Pijawki żywią się krwią, przysysając się i wkłuwając w skórę swojego żywiciela. W gruczołach ich gardzieli produkowana jest właśnie hirudyna, substancja przeciwzakrzepowa. Pijawka wydziela też pewien

rodzaj histaminy rozszerzającej naczynia krwionośne. Substancji zawartych w ślinie, którą pijawki wprowadzają do wnętrza ranki, jest około 60.

Hirudoterapia powinna być przeprowadzana jedynie przez osobę, która ma dużą, teoretyczną wiedzę oraz praktyczne umiejętności. Zabieg nie jest bolesny - moment wczepienia się pijawki można porównać do ukłucia przez komara. Ponadto w ślinie pijawek znajdują się substancje znieczulające. Jednocześnie przykładają się na skórę od 2 do 9 pijawek, a każda z nich wysysa 10-15 ml krwi. Pijawka przyczepia się w ściśle określonym miejscu i nie przemieszcza się po ciele. Pozostaje przyczepiona do 1,5 godziny. Ranki przemyma się środkiem dezynfekującym i przykrywa jałowym opatrunkiem.

Aby zabieg hirudoterapii był bezpieczny, należy przede wszystkim upewnić się, że wykonująca go osoba potrafi to zrobić i wie, jakie powinna zastosować środki bezpieczeństwa. Nie można przykładać tych samych pijawek różnym pacjentom, po-

nieważ mogłyby one przenieść wirusy.

Komu polecane są zabiegi pijawkami? Dużym powodzeniem cieszy się między innymi leczenie pijawkami zylaków.

Pijawki wykazują działanie: przeciwzakrzepowe, przeciwegregacyjne, fibrynolityczne (zapobieganie zakrzepom i zatorom) obniżające poziom lipidów (cholesterolu całkowitego, LDL, trójglicerydy) przeciw-trombinowe (spowalnianie procesu tworzenia blaszki miażdżycowej) obniżające ciśnienie tętnicze zmniejszające obrzęk uspokajające i przeciwbólowe przeciwnowotworowe przyspieszające gojenie się ran regulujące poziom hormonów płciowych przeciwbakteryjne przeciwutleniające przeciwnowotworowe.

Ze względu na szerokie spektrum działania i duży potencjał pijawki lecznicze są stosowane u pacjentów z chorobami sercowo-naczyniowymi, po zabiegach, w chirurgii plastycznej, kosmologii, w leczeniu chorób o podłożu zapalnym i autoimmunologicznym (toczeń rumieniowaty).

DROBNE

Jak zamieścić ogłoszenie drobne?

Telefonicznie: 800 472 852, 42 647 28 52; Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Reklamy: ŁÓDŹ, ul. ks. Skorupki 17/19, tel. 502 499 448, 502 499 127

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

DO sprzątnięcia 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, Marzena Król, 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

DACHY papa obróbki, 601-160-108

INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

REKLAMA

0011457249

Nekrologi i kondolencje zlecisz

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

Będzie przegląd planów bezpieczeństwa

Najważniejsze międzynarodowe rozgrywki piłkarskie świata w 2026 roku, odbędą się w trzech krajach z udziałem 48 drużyn.

Jan Hofman

Międzynarodowa Federacja Piłkarska (FIFA) dokona przeglądu planów bezpieczeństwa i transportu w Meksyku przed tegorocznymi mistrzostwami świata.

Taką informację przekazała prezydent tego kraju Claudia Sheinbaum.

W rozmowie z dziennikarzami Sheinbaum powiedziała, że rozmawiała telefonicznie z prezydentem FIFA Gianniem Infantino, który zapewnił ją, że mecze mundialu w Meksyku odbędą się zgodnie z planem. Dodała, że oprócz kwestii bezpieczeństwa, Infantino poprosił o „rozpatrzenie kwestii ruchu drogowego w trzech miastach: Meksyku, Monterrey i Guadalajarze, aby zagwarantować mobilność wszystkim kibicom.

Sheinbaum zapewniła w minionym tygodniu, że kibice podróżujący do Meksyku na turniej „nie są narażeni na żadne ryzyko”. Dwa dni wcześniej zabicie przez armię barona narkotykowego Nemesio Oseguery, znanego jako „El Mencho”, wywołało falę akcji odwetowych w 13 meksykańskich stanach, która kosztowała życie co najmniej 73 osób.

„El Mencho” był najbardziej poszukiwanym szefem kartelu w Meksyku. Przewodził siatce, którą kierował, obejmowała prawie cały kraj i została uznana przez administrację prezydenta USA Donalda Trumpa za organizację terrorystyczną. Za informację prowadzącą do pojmania go Stany Zjednoczone oferowały 15 mln dolarów.

Po jego śmierci szczególnie niebezpiecznie było w Guadalajarze, gdzie odbędą się mecze piłkarskich mistrzostw świata. Mundialowe spotkania będą także rozgrywane w stolicy Meksyku i w Monterrey. Łącznie odbędą się tam 13 ze 104 meczów mistrzostw świata. Współgospodarzami imprezy są USA i Kanada.

Turniej odbędzie się w dniach 11 czerwca - 17 lipca. O tym, czy wystąpi w nim reprezentacja Polski zadecydują marcowe baráže. Biało-czerwoni muszą najpierw pokonać u siebie Albanię (26 marca), a następnie na wyjeździe zwyciężyć meczu Ukraina - Szwecja (31 marca). Jeśli je przebrną, trafią do grupy F z Holandią, Japonią i Tunezją. Z afrykańskim krajem zagrałiby w Monterrey.

Członkowie meksykańskiej armii pilnują zewnętrznej części Akron Stadium w Guadalajarze.



FOT. PAPIER/FRANCISCO GUASCO



Zdjęcie lotnicze przedstawia prace budowlane wokół stadionu Banorte w mieście Meksyk.

Siatkarski finał odbędzie się w Turynie

Jan Hofman

Turyn będzie gospodarzem Final Four tegorocznej edycji Ligi Mistrzów siatkarzy.

Taką informację przekazała europejska konfederacja (CEV). Turniej zaplanowano na 16-17 maja.

Turniej zaplanowano na 16-17 maja.

Półfinały i finał tegorocznej edycji Ligi Mistrzów zostaną rozegrane w hali Inalpi Arena, w której w 2018 roku reprezentacja Polski wywalczyła mistrzostwo świata, a w 2023 roku ZAKSA Kędzierzyn-Koźle wywalczyła trzeci z rzędu klubowy Puchar Europy.

- Wierzę, że wszyscy mamy i dzielimy się bardzo miłymi wspomnieniami z niezwykle udanego Superfinału, który odbył się w Turynie w 2023 roku. Chcemy wykorzystać ten sukces, aby zapewnić drużynom, kibicom i wszystkim za-

interesowanym kolejny niezapomniany Final Four i wyjątkowe doświadczenie. Jestem wdzięczny naszym przyjaciołom i kolegom z Włoskiej Federacji Piłki Siatkowej oraz władzom lokalnym za wsparcie w tak ważnym przedsięwzięciu, które pomoże nam zaprezentować siatkówkę w najlepszym wydaniu” - powiedział prezes CEV Roko Sikirić, cytowany w komunikacie prasowym.

W grze o półfinał LM są aż cztery polskie zespoły. Debiutująca w rozgrywkach Bogdan-ka LUK Lublin i wicemistrz poprzedniej edycji Aluron CMC Warta Zawiercie są już w ćwierćfinale, natomiast PGE Projekt Warszawa i Asseco Resovia Rzeszów powalczą o najlepszą ósemkę w barażach.

Trofeum bronią siatkarze Sir Sicoma Monini Perugia, z reprezentantem Polski Kamilem Semeniukiem w składzie.



FOT. PRZEMYSŁAW SWIODEKSKI

Trenerzy protestują

Jan Hofman

Francuskie stowarzyszenie trenerów piłki ręcznej 7Master wyraziło ubolewanie z powodu „braku dialogu i przejrzystości” w procesie, który doprowadził do nominacji szkoleniowca Industarii Kielce Talanta Dujzebajewa na stanowisko selekcjonera męskiej reprezentacji tego kraju.

„Wbrew standardowej praktyce stosowanej w dużych organizacjach sportowych, decyzja o zatrudnieniu (Dujzebajewa) najwyraźniej została podjęta bez zaproszenia do składania aplikacji i bez żadnych konsultacji” - zaznaczyła organizacja w wydanym oświadczeniu.

- Ten brak dialogu i przejrzystości jest godny ubolewania - kontynuowano i wyrażono nadzieję na wykorzystanie tej okazji do „rozpoczęcia debaty na temat zarządzania”

Francuską Federacją Piłki Ręcznej.

Dujzebajew został selekcjonerem reprezentacji Francji, zastępując Guillaume'a Gille, który zrezygnował niecały miesiąc po słabym występie „Trójkolorowych” w mistrzostwach Europy w Niemczech i Holandii. Trzykrotni mistrzowie olimpijscy (2008, 2012, 2021) zajęli w tej imprezie dopiero siódme miejsce.



FOT. LUKASZ ARZYCKI

Talant Dujzebajew

Kazimierz Górski

- trener wszech czasów

2 marca minęła 105. rocznica urodzin naszego trenera wszech czasów. Warto zatem pamiętać, że Kazimierz Górski to jedyny selekcjoner, który z reprezentacją Polski z każdego wielkiego turnieju przywoził medal.

Adam Godlewski

Kazimierz Górski. Urodzony: 2 marca 1921 roku we Lwowie. W roli trenera: Marymont Warszawa, Polska U-19, Legia Warszawa, Lublinianka, Gwardia Warszawa, Polska U-21, Polska, ŁKS, Panathinaikos, Kastoria, Olympiakos, Legia, Olympiakos, Ethnikos, Panathinaikos. Sukcesy: mistrz (1972) i wicemistrz (1976) olimpijski, III miejsce w mistrzostwach świata (1974), mistrz Grecji (1977, 1980, 1981, 1983, 1986), zdobywca Pucharu Grecji: (1977, 1980, 1981, 1986).

2 marca minęła 105. rocznica urodzin naszego trenera wszech czasów. Warto zatem pamiętać, że Kazimierz Górski to jedyny selekcjoner, który z reprezentacją Polski z każdego wielkiego turnieju, na który zabierał Biało-Czerwonych przywoził medal.

W sumie w dorobku ma trzy krążki, we wszystkich kolorach: złoty olimpijski z Monachium w 1972 roku, srebrny cztery lata później z igrzysk w Montrealu i brązowy z finałów MŚ w 1974 roku w Niemczech. Mało tego: to jedyny w dziejach polskiego piłkarstwa selekcjoner, który potrafił pokonać Anglię. Do dziś. Żaden inny trener nie potrafił także wygrać - jak dotąd! - z Brazylią: Orły Górskiego dokonały tego w spotkaniu, którego stawką był brąz na mundialu.

Niezapomnianych meczów, w których Górski zasiadał na ławce trenera reprezentacji, były 10. Na pewno jednak osobno warto wspomnieć o spotkaniu z Holandią w Chorzwowie, kiedy ówczesnego wicemistrza świata Biało-Czerwoni złali 4:1. Miało to miejsce 10 września 1975 roku, w trzecią rocznicę olimpijskiego złota. Nie brakuje wyliczeń, że gdyby wówczas był prowadzony ranking FIFA i był budowany według zasad klasyfikacji szachowej, to wtedy na jego czele znalazłaby się nasza drużyna...

W sumie nikogo nie powinno więc dziwić, że jest jedynym Polakiem, który otrzymał

Złoty Medal Zasługi dla FIFA i Rubinowy Order Zasługi UEFA - w dowód uznania roli, jaką odegrał w światowym futbolu i w podziękowaniu za popularyzację tej dyscypliny.

Tak jak napisałem na otwarciu wystawy na 100-lecie urodzin pana Kazimierza - z którą fundacja jego imienia objechała dosłownie(!) pół świata - Górski był szkoleniowym samoukiem, który w wielu aspektach wyprzedził własną epokę. Przede wszystkim jeśli chodzi o układanie rankingu kadrowiczów na poszczególnych pozycjach. Wraz z doktorem Januszem Garlickim wprowadzili również jako stały element pracy z kadrą raporty medyczne. I ocenę mentalnych predyspozycji do występów w kadrze, czym zajmował się - jako urodzony psycholog - osobiście pan Kazimierz. A to nie wszystko. Górski był pionierem w dziedzinie regeneracji i pomeczowej odnowy biologicznej zawodników.

Zresztą, zrewolucjonizował nie tylko sposób pracy z reprezentacją Polski, ale także piłkarski slang. Wiele powiedzeń firmowanych przez trenera wszech czasów w futbolowej gwary przeszło do powszechnego użytku: od nieśmiertelnego „Piłka jest okrągła, a bramki są dwie” do uniwersalnego przesłania o istocie gry w piłkę: „Chodzi o to, żeby strzelić jedną bramkę więcej od przeciwnika”.

Zanim objął - w grudniu 1970 roku - pierwszą reprezentację Polski, najpierw w PZPN (w latach 1955-1959) prowadził kadrę juniorów, a potem (1966-1970) pracował z drugą pod względem ważności kadrą: U-23. Przechodząc do drużyny narodowej, doskonale znał już realia pracy selekcjonera, skalę wyzwania, którego się podejmuje, i miał doskonały przegląd zaplecza pierwszej reprezentacji.

Po zakończeniu kadencji selekcjonera wyjechał do Grecji, gdzie także pracował z sukcesami. Jeśli weźmiemy pod uwagę również Puchar Bałkanów, w Helladzie wywalczył aż 10 trofeów.



W sumie w dorobku ma trzy krążki, we wszystkich kolorach: złoty olimpijski z Monachium w 1972 roku, srebrny cztery lata później z igrzysk w Montrealu i brązowy z finałów MŚ '74 w Niemczech.

FOT. WIKIPEDIA.PL

Z życia celebrytów

Marta Manowska
(z lewej w tym roku,
w środku w 2019 r.,
a z prawej w 2015 r.)



JAKĄ POWINNA BYĆ WSPÓŁCZESNA KOBIETA?

Agnieszka Kostuch

Marta Manowska jest jedną z czołowych gwiazd Telewizji Polskiej. Już jutro na antenie tejże stacji telewizyjnej pojawi się „Sanatorium miłości”, które poprowadzi. A, że program będzie miał swoją premierę 8 marca, a więc w Dzień Kobiet.

Telemagazyn podpytał więc gwiazdę, jaka jej zdaniem powinna być współczesna kobieta.

„Sanatorium miłości” to program, który cieszy się sporą popularnością widzów. Ci z zapartym tchem obserwują zmagania uczestników, którzy zgłaszają się do programu w poszukiwaniu przygody, przyjaźni, a niekiedy i miłości.

Niedługo lubiane show wróci z ósmą edycją, która już wzbudza spore zainteresowanie wśród widzów. W mediach społecznościowych komentują oni, że niektórzy uczestnicy wyglądają zbyt młodo. Marta Manowska odparła ten zarzut w niedawnej rozmowie z Telemagazynem: - Trzeba mieć 60 plus. [...] Naprawdę mamy teraz tyle możli-

wości, jeśli chodzi o sport, dietę, dbanie o siebie, korzystanie ze wszystkich metod naturalnych i nie tylko, żeby utrzymywać młodość. I myślę sobie, że nasi bohaterowie również z tego korzystają i tak dobrze wyglądają - mówi Marta Manowska.

Pierwszy odcinek nowej edycji „Sanatorium miłości” pojawi się w Dzień Kobiet. To była więc doskonała okazja,

by podpytać prowadzącą o to, jaka w jej ocenie powinna być współczesna przedstawicielka płci pięknej. W rozmowie z Agnieszką Kostuch przyznała, że najważniejsze jest jedno - żyć w zgodzie z samym sobą.

- My w ogóle nie powinniśmy być. Uważam, że kobieta jest kobietą, kiedy jest sobą, gdy jest świadoma siebie, która żyje w zgodzie ze sobą. Wtedy ona

będzie taka, jaka jest, czy to będzie sentymentalna, czy romantyczna, delikatna, silna, odważna, survivalowa, to będzie sobą - mówi Marta Manowska, która podkreśliła też jedną ważną rzecz. - Chciałabym, żebyśmy wszystkie mogły takie być i żebyśmy wszystkie dotarły w sobie do takiego momentu, że możemy być w zgodzie ze sobą.