

OFERTY PRACY W ŁODZI. ILE PŁACĄ?

8 TYS. ZŁ DLA KUCHARZA, 7 TYS. ZŁ DLA ELEKTRYKA

STR. 3

EXPRESS

ilustrowany



SKĄD PREZENTERKA CZERPIE SIŁĘ?

- Katarzyna Dowbor jest młoda, bo „zatrzymała się na 40 latach”

STR. 16

Pasje



ZWIERZĘTA

ILE KOSZTUJĄ RASOWE KOTY?

STR. 5

HISTORIA



NAJPIĘKNIEJSZY PARK

STR. 6

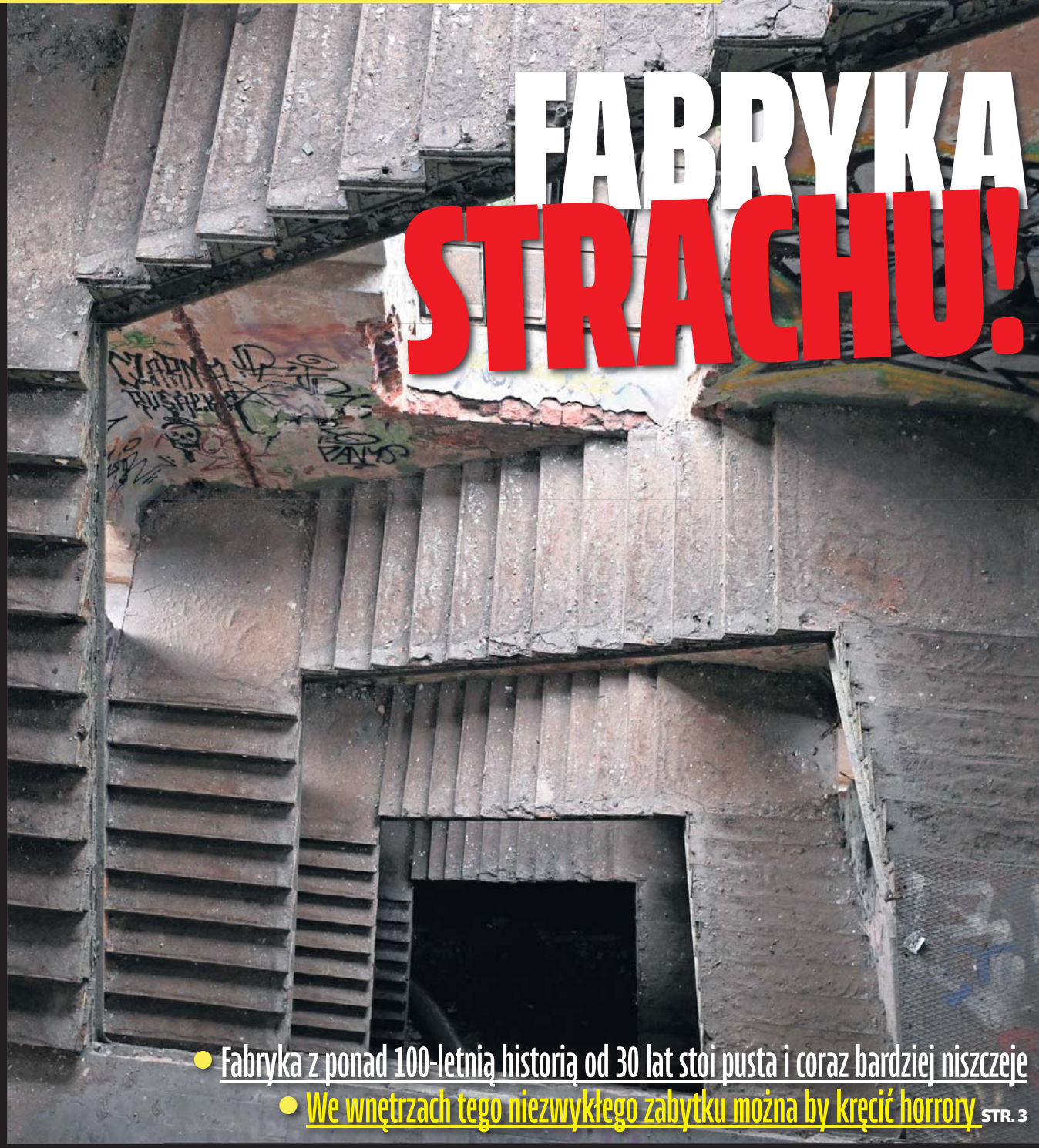
Runmageddon



NA BŁONIACH WYCZYNOWY BIEG TERENOWY

STR. 4

DAWNA MANUFAKTURA ADAMA OSSERA



FABRYKA STRACHU!

- Fabryka z ponad 100-letnią historią od 30 lat stoi pusta i coraz bardziej niszczeje
- We wnętrzach tego niezwykłego zabytku można by kręcić horrory

STR. 3

EXPRESSOWO

CZAS WOLNY Niedzielne spacery

● Noc Świętojańska w Ogrodzie Botanicznym

Jak co roku ogród botaniczny organizuje uroczyste obchody nocy świętojańskiej. W tym roku zaplanowano je na dziś (20 czerwca) o godz. 22. Wystawiony zostanie tam spektakl muzyczno-taneczny „Po drugiej stronie mgły... Tam, gdzie tańczą Rusalki”. Spektakl inspirowany jest słowiańską obrzędowością, a za tło wykorzystuje scenografię ogrodu. Na spektakl obowiązują specjalne bilety w cenie 50 zł od osoby. Można je kupić w godzinach pracy kas biletowych ogrodu - w godz. 9-19.30. Bilety można kupować we wszystkich kasach ogrodu do wyczerpania limitu miejsc przy ul. Krzemienieckiej, Retkińskiej oraz Hufcowej. Wejście na spektakl zaplanowano w godz. 20.30-21.45, wtedy jednak nie będzie możliwości zakupu biletów. (MT)

● Trwają urodziny Fali

W ten weekend Aquapark Fala w Łodzi obchodzi 50. urodziny. Świętowanie rozpoczęło się wczoraj i potrwa do niedzieli. Sobota będzie dniem pirackim i ma należeć do całych rodzin. Przez cały dzień będą animacje, pokazy ratownictwa oraz zajęcia aqua zumbi i aqua aerobiku. Wieczorem wyświetlony zostanie film Mamma Mia. Niedziela będzie należała do miłośników sauny. Zaplanowano koncerty skrzypaczek i bezpłatne masaże. (FK)

● Seniorzy mogą poćwiczyć w parku

Starsi mieszkańcy miasta o formę i zdrowie mogą zadbać na specjalnie dla nich przysto-

wanych zajęciach gimnastycznych i rehabilitacyjnych z wykorzystaniem siłowni street workout oraz wagi ciała. Ćwiczenia są prowadzone pod okiem wykwalifikowanego fizjoterapeuty i instruktora rehabilitacji. Spotkania wyznaczono w czterech łódzkich parkach, a harmonogram różni się w zależności od miesiąca.

● W parku im. Abramowskiego w czerwcu, sierpniu i wrześniu zajęcia odbywać się będą we wtorki o godz. 13.30 i w soboty o godz. 11.30; w lipcu - we wtorki o godz. 11.30 i w soboty o 11.30.

● Dziś na ćwiczenia można się wygrać także do parku Podolskiego (wtorki i soboty o godz. 10). Tak będzie do 29 września.

● Treningi zaczynają się także w parku im. Szarych Szeregów, a będą odbywać się w czerwcu, sierpniu i we wrześniu w czwartki o godz. 14 i w soboty o godz. 13, a w lipcu we wtorki i soboty o godz. 13.

● W zieleńcu przy ul. Jesionowej zajęcia potrwać do 29 września i będą prowadzone we wtorki oraz soboty o godz. 10.30.

● Najbardziej lubiane przez łódzian zajęcia jogi w tym sezonie pod hasłem „Śmiało ciało” mają miejsce w zachodniej części parku Podolskiego od strony al. Rydza-Śmigłego. Treningi wyznaczono w soboty o godz. 11 do 29 sierpnia.

● Miłośnicy marszów z kijkami mają okazję uczestniczyć w spotkaniach „Nordic Walking na Rudzie”. Prowadzą je instruktorzy z Klubu Sportowego „Z nogami w chmurach”. Piechurzy wyposażeni w kijki spotykają się przy Stawach Stefańskiego w pobliżu parkingu u zbiegu ul. Cienistej i Rudzkiej w środy o godz. 18 i niedziele o godz. 9. (MR)

Huczne obchody Dnia Reymonta w Łodzi i Lipcach Reymontowskich

Obchody rozpoczną się na ul. Piotrkowskiej, a do Lipiec Reymontowskich uczestnicy pojadą darmowym pociągiem, którym będą mogli także wrócić.

Natalia Zwolińska

Obchody rozpoczną się dziś o godz. 12 na ul. Piotrkowskiej obok Kufra Reymonta. Wystąpi Studio Teatralne SŁUP, a potem artyści i uczestnicy przejdą na dworzec Łódź Fabryczna. Na miejsce dotrą ok. godz. 14.

Również na dworcu zaplanowano część artystyczną. Wystąpią tu zaproszone zespoły ludowe: Zespół Pieśni i Tańca „Dobroń”, Zespół Pieśni i Tańca „Mały Reymont” z Tuszyńska, Stan Stanisław Zieliński z Hollandii, Natalia Komnacka (Polka z Kresów) z Ukrainy oraz Studio Teatralne Słup.

Na godz. 15.14 zaplanowany jest odjazd specjalnego pociągu ŁKA do Lipiec Reymontowskich. Tuż po godz. 16 zatrzyma się w Krosnowie, gdzie również zaplanowane są występy artystyczne. Na lipiecki peron pociąg wjedzie o godz. 16.18.

W Lipcach Reymontowskich obchody rozpoczną się jeszcze przed przyjazdem pociągu. O godz. 15.50 spod Urzędu Gminy wyruszy barwny korowód, który powita gości na stacji. Po powitaniu przybyłych koro-



Na uczestników czeka wiele atrakcji i bezpłatna podróż koleją w obie strony.

FOT. NATALIA ZWOLIŃSKA

wód z artystami i uczestnikami z Łodzi wróci do centrum wsi. Tutaj, o godz. 16.40, nastąpi złożenie kwiatów pod pomnikiem Władysława Reymonta.

Dalsza część Dnia Reymonta odbywać się będzie na estradzie plenerowej, która stanie na placu za budynkiem Urzędu Gminy. O godz. 17 nastąpi oficjalne powitanie gości. Pół godziny później młodzi artyści oddadzą hołd Reymontowi w specjalnych występach. O godz. 18.30 odbędzie się koncert lokalnego Amatorskiego Zespołu Regio-

nalnego im. Władysława Reymonta.

Id godz. 19 na scenie zaczną się występy zaproszonych gwiazd. Jako pierwszy wystąpi Mr. Polska. Po jego koncercie ogłoszone zostaną wyniki konkursu kulinarnego. O godz. 21 wystąpi Urszula, a o godz. 22.30 zespół Boys. A po koncercie zaplanowano letnią noc z Reymontem, czyli dyskotekę.

Goście z Łodzi będą mogli wrócić bezpłatnym pociągiem, który wyjedzie z Lipiec Reymontowskich o godz. 22.48.

Tego dnia nie zabraknie imprez towarzyszących. Już o godz. 15.30 rozpocznie się zlot motocyklowy. Natomiast od godz. 16 otwarte będzie wesołe miasteczko o stoiska promocyjne kół gospodyń wiejskich. W sobotę odbędzie się również piąta edycja konkursu kulinarnego „Stacja Smaków Reymonta”, czyli konkurs dla KGW na najlepsze lipieckie pierogi. Od godz. 16 będzie można również wziąć udział w nauce zaplatania wianków.

Błąkał się na Targowej. Kto go rozpozna?

Ten pies przyszedł na świat w listopadzie 2023 r. Ma zarejestrowany czip, ale dane właścicieli są nieaktualne. Został znaleziony na ul. Targowej. 16 czerwca trafił do schroniska. Jego właściciel lub osoba, która chciałaby go przysiąść, może zadzwonić pod nr 501 437 232 lub 724 402.



FOT. SCHRONISKO-ŁÓDŹ.PL

Temperatura w Łodzi

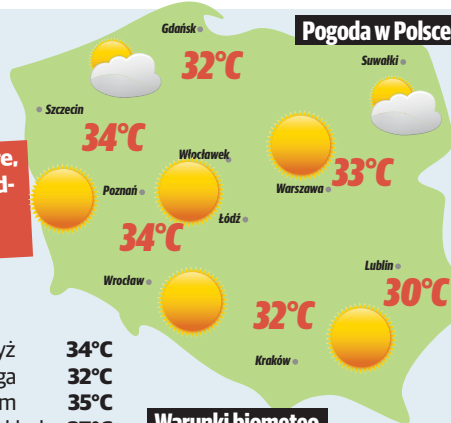
dzień **33°C**
noc **18°C**

Zachmurzenie małe, wiatr słaby, zachodni. Upalnie.

Dzisiaj w Europie

Ateny	30°C	Paryż	34°C
Berlin	32°C	Praga	32°C
Bruksela	28°C	Rzym	35°C
Dublin	19°C	Sztokholm	27°C
Helsinki	19°C	Wiedeń	32°C
Londyn	27°C	Wilno	26°C
Madryt	38°C	Zagrzeb	33°C

Pogoda w Polsce



Warunki biometeo

☹️ OBOJĘTNE

Pogoda dla Łodzi na trzy dni

Niedziela

dzień **30°C**
noc **17°C**

Poniedziałek

dzień **28°C**
noc **16°C**

Wtorek

dzień **28°C**
noc **15°C**

Górka

Widzewska

SAMOOBRONA PRZY TĘŻNI

Łódzianki mogą zadbać o swoje bezpieczeństwo uczestnicząc w cyklu zajęć z samoobrony.

Treningi mają za zadanie podnieść sprawność ruchową. Odbywają się na Górce Widzewskiej w poniedziałki, środy i piątki do 27 lipca, początek o godz. 17. Zbiórka przy parkowej tężni (ul. św. Brata Alberta Chmielowskiego). (MR)

AUTOPROMOCJA

0010990275

Zamów prenumeratę

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

EXPRESS
ilustrowany

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

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

Ogłoszenia na telefon 0-800 47-28-52. Adresy i telefony biur ogłoszeń na stronach ogłoszeniowych

WYDAWCA Polska Press Sp. z o.o.
Warszawa 02-672, ul. Domaniewska 45

Prezes Zarządu Polska Press Grupy Zenon Nowak
Prezes Makroregionu Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor sprzedaży makroregionu Anna Gałuszka
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 prenumeratapry@poczta.pl, tel. 12 422 14 85;
dla firm i instytucji: prenumeratapry@garmondpress.pl;
Kolporter: prenumerata wyłącznie dla firm i instytucji
www.prenumerata.kolporter.com.pl, tel. 41 367 88 88;
Poczta Polska: www.prenumerata.poczta-polska.pl, lub w najbliższym urzędzie pocztowym.

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

Ile oferują kucharzowi, ile kierowcy, a ile księgowemu?

W Łodzi w ostatnim czasie pojawiło się wiele ciekawych ofert pracy. Oto kilka z nich, które zostały zamieszczone na stronie pracuj.pl.

Emilia Kutlu

Kucharz w Restauracji „u Milscha” z trzyletnim doświadczeniem może liczyć na wynagrodzenie od 6,4 do 8 tys. zł miesięcznie (wszystkie kwoty brutto).

Tyle kucharz, a szef kuchni? Poszukuje go Rebernia przy ul. Drewnowskiej 58. Oferuje od 9 do 11 tys. zł. Wymagane jest jednak doświadczenie na podobnym stanowisku (umiejętności kulinarne, doświadczenie w zarządzaniu zespołem, planowaniu i nadzorowaniu pracy kuchni, a także doświadczenie w pracy z grillem i znajomość norm sanitarnych).

Poszukiwani są również kierowcy, m.in. na taksówkę „z aplikacją” - wynagrodzenie: 7-15 tys. zł (umowa zlecenie lub b2b). Jeśli kierowca ma prawo jazdy kategorii CE z kodem 95 i chipem, może liczyć na wynagrodzenie od 9 do 11 tys. zł. Wymagania: co najmniej roczne doświadczenie w prowadzeniu pojazdów w Europie, znajomość tachografów i umiejętność korzystania z nawigacji.

W budowlance pensje są bardziej zróżnicowane. Poszukiwany jest kierownik robót budowlanych - inżynier budowy. Pracodawca kusi pensją 8-13 tys. zł. Wymagania: wykształcenie wyższe bu-

dowlane, biegła obsługa programów z pakietu MS Office, znajomość programów (CAD), prawo jazdy - kat. B, gotowość do podjęcia pracy w terenie i uprawnienia.

Z kolei monter wiązek kablowych może liczyć na pensję 4,8-5,8 tys. zł, a monter - serwisant instalacji klimatyzacji na 6-7 tys. zł.

A w handlu? Zastępcy kierownika sklepu oferowane jest 6,3 tys. zł, doradcy klienta ds. sprzedaży w salonie Orange - 6,2-8,2 tys. zł, a magazynierowi z uprawnieniami UDT od 5 do 6 tys. zł.

Więcej może zarobić główny księgowy w laboratorium Scanlab. Pracodawca oferuje mu



FOT. WIESŁAW PIERSZCZALA

Kierownik robót budowlanych - inżynier budowy może liczyć na 8-13 tys. zł miesięcznie.

13 tys. zł. Wymagane jest jednak wykształcenie kierunkowe wyższe (rachunkowość, finanse, ekonomia) i minimum 3-letnie doświadczenie na podobnym stanowisku oraz bardzo dobra znajomość przepisów prawa podatkowego i ustawy

orachunkowości i doświadczenie w raportowaniu, budżetowaniu i analizie finansowej.

Na tym tle niezwykle skromne prezentuje się oferta dla inżyniera - nauczyciela w kursie programowania gier - wynagrodzenie: 2,2-4,5 tys. zł.

Na stronie Powiatowego Urzędu Pracy w Łodzi widnieje obecnie ok. 150 propozycji zawierających prawie 300 miejsc pracy.

Poszukiwany jest m.in. elektryk do serwisu stacji paliw, może zarobić od 7 tys. zł.

Fabryka Adama Ossera się rozpada. Właściciel milczy

Emilia Kutlu

Fabryka z ponad 100-letnią historią od ponad 30 lat stoi pusta i coraz bardziej niszczy się. We wnętrzach tego niezwykłego zabytku można by kręcić horrory.

Fabryka została zbudowana w 1903 roku na zlecenie warszawskiego handlowca Adama Ossera, który wszedł w spółkę z Majerem Feinkindem i Albertem Jarocińskim. Z czasem Osser przejął od wspólników pełną kontrolę nad firmą. W budynku przy ul. Kilińskiego 222 mieściła się przedziałnia ba-

wełny. Pracowało w niej ponad 300 osób.

Po zajęciu Łodzi przez Niemców fabryka została odebrana właścicielom.

Okupanci zdemontowali maszyny włókiennicze, a w halach urządzili produkcję części samochodowych oraz lotniczych na potrzeby wojska.

Po 1945 roku zakłady upaństwowiono. Fabryka działała pod nazwą Fabryka Osprzętu Samochodowego „Polmo” i przez dekady produkowała podzespoły dla polskiego przemysłu motoryzacyjnego.

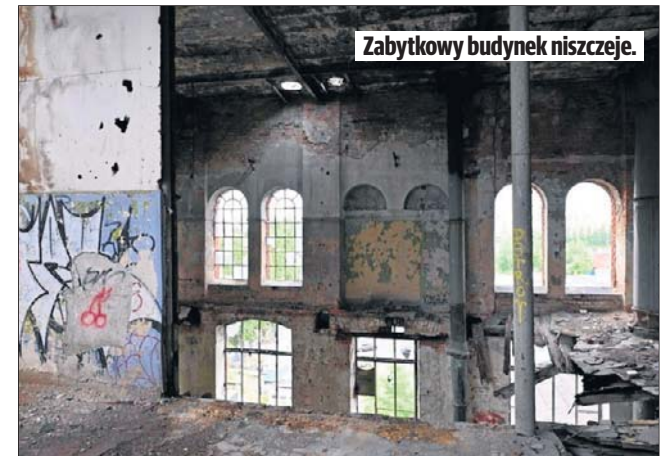
W połowie lat 90. XX wieku, w wyniku transformacji ustrojowej, zakłady „Polmo” zakończyły działalność, a obiekt przeszedł w ręce prywatne. Od tamtej pory budynek stoi opuszczony.

Pożar i zapowiadana rewitalizacja

W 1998 roku w kompleksie wybuchł poważny pożar, który doszczętnie strawił zabytkowy budynek dawnego kantoru (biura dyrekcji), w którym w dwudziestolecie międzywojennym mieścił się konsulat Włoch.

W 2018 roku Zarząd Spółki Starhedge SA zapowiadał rewitalizację budynku. Miały tam powstać budynki biurowo-usługowe, naukowo-badawcze i hotele.

Żaden z tych planów nie został zrealizowany. Obecnie fabryka pełni funkcję śmietnika - na działce można znaleźć wiele zużytych opon, mebli a nawet nawet wózków sklepowych. Budynek stał się też atrakcyjnym miejscem dla fanów tzw. urbeksu, którzy eksplorują fabrykę, co jest bardzo niebezpieczne, gdyż kondygnacje grożą zawaleniem.



Zabytkowy budynek niszczy się.



FOT. CZYTELNIK



FOT. CZYTELNIK

Runmageddon na Błoniach

Błoto na ubraniach, zmęczenie na twarzach i medale na szyjach. Łódzkie Błonia po raz kolejny zamieniły się w arenę ekstremalnych sportowych zmagani. Setki uczestników wystartowało w Runmageddonie 2026, pokonując dziesiątki przeszkód, brodząc w wodzie, wspinając się na ściany i walcząc z własnymi słabościami.

Jakub Mlonka

Na trasie nie zabrakło zarówno doświadczonych zawodników, jak i debiutantów, którzy po raz pierwszy postanowili sprawdzić swoje możliwości na jednej z najbardziej rozpoznawalnych tras przeszkodowych w Polsce.

Tegoroczna edycja Runmageddonu oferowała formuły dla uczestników w każdym wieku. Najkrótsza trasa Intro liczyła ponad 3 km i 15 przeszkód. Na bardziej doświadczonych czekał Rekrut o długości ponad 6 km.

Nie zabrakło biegów dla dzieci i rodzin. Najmłodszy uczestnicy pokonywali specjalnie przygotowane przeszkody w formule Kids, a całe rodziny mogły wspólnie wystartować w formule Family.

Wśród uczestników był pan Krzysztof z Łodzi, który po raz

pierwszy zdecydował się wystartować w formule Intro.

- Szczerze mówiąc, trochę się stresowałem. W internecie te przeszkody wyglądają na łatwiejsze, ale kiedy człowiek już ruszy na trasę, adrenalina robi swoje. Było błoto, była woda, kilka razy prawie się poślizgnąłem, ale najważniejsze, że dotarłem do mety - mówi 43-letni mężczyzna.

Runmageddon od lat przyciąga nie tylko zawodników, ale również całe rodziny i kibiców. Na Błoniach przygotowano strefy gastronomiczne, miejsca do odpoczynku oraz atrakcje dla najmłodszych.

Dla wielu uczestników najważniejszy nie był wynik, lecz sama możliwość aktywnego spędzenia weekendu i sprawdzenia swoich możliwości w nietypowych warunkach.

Tegoroczna edycja pokazała, że Runmageddon już na stałe wpisał się w kalendarz sportowych wydarzeń w Łodzi.



Ile kosztują rasowe koty?

Miłośnicy i hodowcy rasowych kotów zjechali w miniony weekend do Łodzi. W EC1 zorganizowano wystawę tych zwierząt. Tematem tej edycji były... Hawaje. Koty miały w klatkach egzotyczne dekoracje, a hodowcy - girlandy z kwiatów.

Matylda Witkowska

W EC1 odbyła się Międzynarodowa Wystawa Kotów Supreme Cat Club. Przyjechało na nią blisko 30 wystawców z 200 rasowymi kotami.

Zgodnie z tradycją organizacji każda wystawa ma swój temat, tym razem były to Hawaje. Były kwietne girlandy, dmuchane palmy, a dwa persy miały w swojej klatce... bar z drinkami i leżakami.

- Na szczęście są spokojne i go nie niszczą - mówiła ich właścicielka.

Podczas wystawy koty były oceniane przez sędziów, ale oglądali je też zwykli miłośnicy kotów. Nie brakowało pytań o charakter, zwyczaje i zalety danej rasy.

Krystyna Grzelecka z Warszawy prezentowała rudego kota somalijskiego.

- To koty - wiewiórki. Bardzo energiczne, a człowiek jest im potrzebny jak powietrze - wyjaśniała.

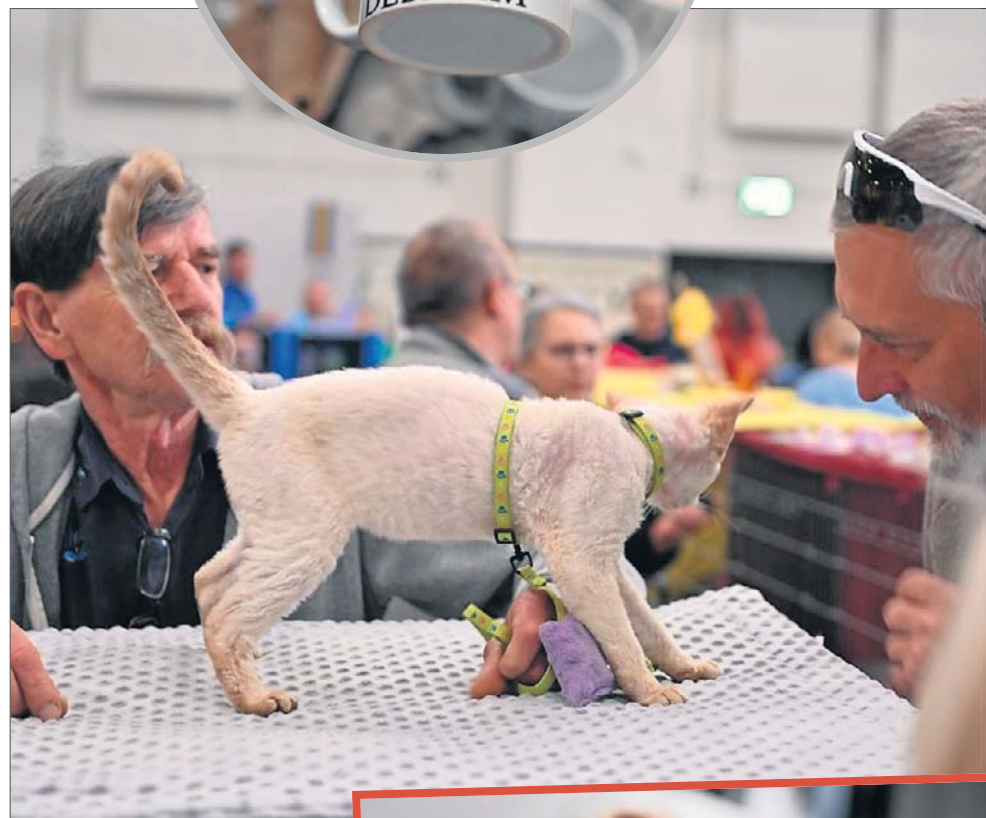
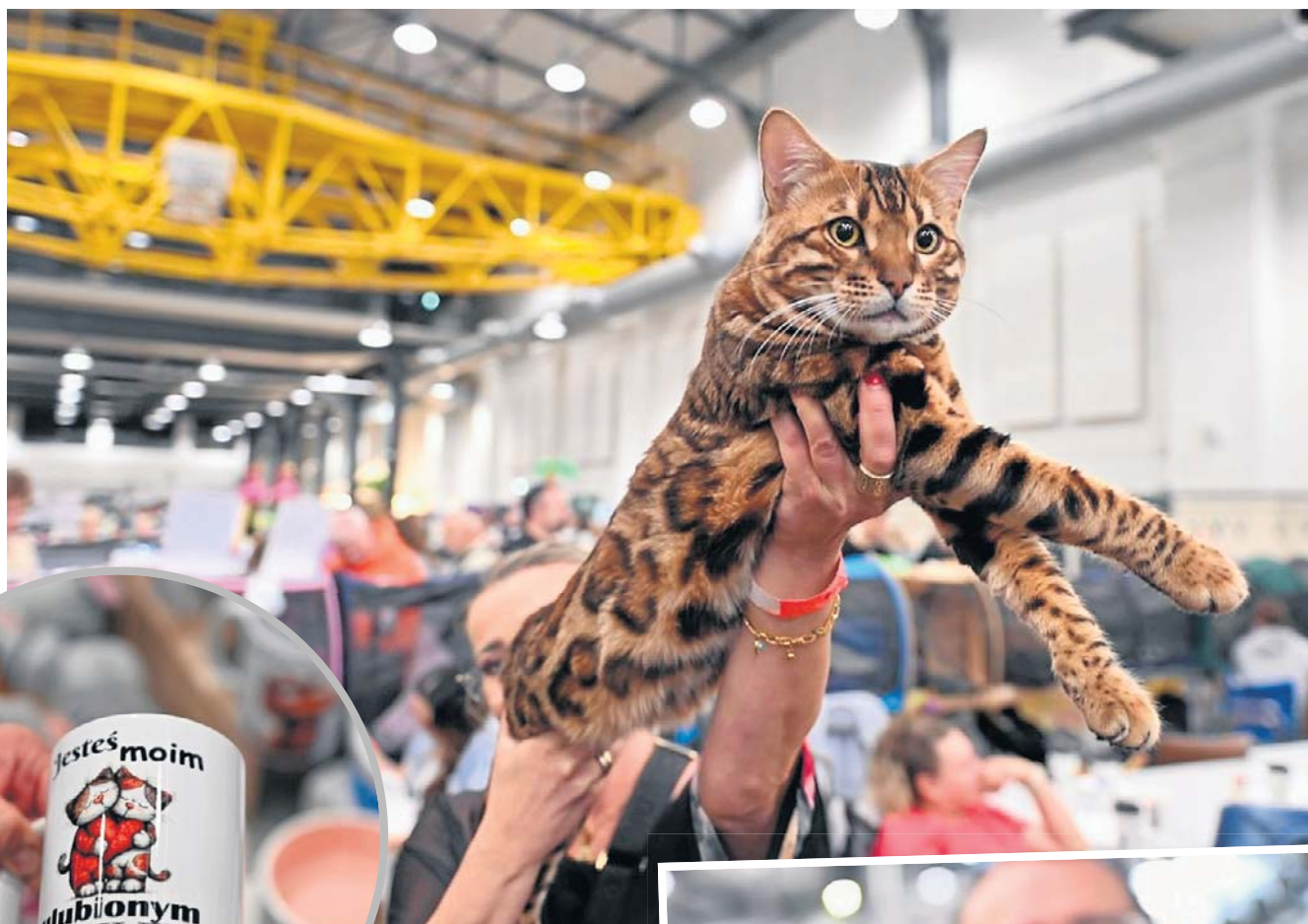
Jej zdaniem, w przypadku kotów rasowych łatwiej przewidzieć ich charakter. Podkreśliła jednak, że dachowce też są cudowne.

- Warto mieć kota, a czy będzie rasowy, czy domowy, nie ma takiego znaczenia - tłumaczyła.

Zgodnie z przepisami, na miejscu nie można było kupować kociąt, ale osoby zainteresowane mogły poznać zasady zakupu zwierząt na miejscu w hodowlach. Rasowe kocięta „na kolanko” czyli wysterylizowane lub wykastrowane maluchy do trzymania w domu ho-

dobcy proponowali za ok. 4,5 tys. zł (np. rasy main coon), devon rex od 4 tys. zł, ale już np. kot orientalny krótkowłose to koszt od 6 tys. zł w górę.

Na wystawie można też było kupić akcesoria do hodowli kotów i gadzety dla kociarzy - na przykład dwuczęściowy garnitur w koty w cenie 420 zł czy poszewki na poduszki za 40 zł. Fundacja Przytul Kota zorganizowała też kiermasz, warsztaty oraz „kawę z kłaczkiem”, czyli kawiarenkę charytatywną na rzecz bezpańskich kotów.



Ul. Bednarska i osiedle ZUS

Ul. Bednarska musiała istnieć na mapach już podczas I wojny światowej. Wtedy bowiem Niemcy zmienili jej nazwę na Boettcherstr.

Kolejną zmianę nazwy przeżyła podczas drugiej okupacji Niemieckiej. Niemcy nazwali ją na krótko Kopernikusstr, a potem stała się Ostpreussenstr. Po zakończeniu II wojny światowej znów była ul. Bednarską.

W okolicach ul. Bednarskiej przed wojną wybudowano jedno z najnowocześniejszych osiedli w Łodzi. Osiedle to na-

zywano „zusowskim”. Wzniesiono je bowiem głównie dla pracowników ZUS-u. Wybudowano je w 1935 roku. Osiedle dzieliło się na część inteligentką i robotniczą. W pierwszej mieszkali lekarze, farmaceuci, urzędnicy. Mieszkania jak na tamte czasy były komfortowe. Miały łazienki, toalety, podłogi wyłożone parkietem. A także do lat pięćdziesiątych własne zaopatrzenie w wodę, którą dostarczano ze znajdującej się w tzw. parku zusowskim studni głębinowej. **(AG)**



Ul. Bednarska

FOT. WIKIMAPIA, ARCHIWUM



Nowoczesne osiedle „zusowskie”

Łódzkie historie



Najpiękniejszy park miasta

Anna Gronczewska

Na przełomie dziewiętnastego i dwudziestego wieku za centrum wiosenno-letniej rozrywki zamożniejszych łódzian uchodził ogród w Helenowie.

Założyli go spadkobiercy Karola Anstadta, założyciela łódzkiego browaru.

Ogród powstał w dolinie rzeki Łódki. Można było podziwiać w nim cieplarniane rośliny, był staw, sztuczne wodospady i wodotryski. Wszystko ozdobione chińskimi lampionami. Po stawie pływno łódkami w kształcie gondoli. Była też restauracja, która mogła pomieścić 1000 osób... Nie brakowało cukierki, lodziarni. Był też tor kolarski i muszla koncertowa.

Goście mogli też spotkać inne atrakcje. Na przykład obejrzeć dzikie zwierzęta. Były pary niedźwiedzi, danieli, jeleni, dzików, a także trzy sarny i kilka zająków. Z czasem wybudowano pawilon w którym można było podziwiać troszowanego szympansa. Jak podała ówczesna prasa cieszył

się on dużą sympatią wśród łódzian. Na drugi brzeg stawu przechodziło się specjalnym mostkiem. Tam można było podziwiać piękne rabaty kwiatowe, ale i wodotrysk, który dziś nazwalibyśmy fontanną. Przedstawiał on dziewczynę z łąbędziem, którą otaczały żabki. Z ich pyszczków wytryskiwała woda. Drugi wodotrysk znajdował się na skarpie. Ten przedstawiał karzełka z parasolem. W pobliżu ustawiono sztuczną grotę z wulkanicznych tufów.

W helenowskim ogrodzie organizowano liczne festyny, wyścigi cyklistów, gry zwane tombolą. Za wstęp do tego parku trzeba było płacić, ale chętnych do jego odwiedzenia nie brakowało. Tak jak w 1898 roku, gdy mogli podziwiać balon, który wzniósł się na wysokość 3000 stóp.

Zapamiętano też m.in. festyn, który zorganizowano tu z okazji XXXV-lecia Straży Ogniowej w Łodzi. Na cykłodromie zbudowano japoński ogród, w którym urzędowało czterysta dziewczyn przebra-nych za gejsze. Obsługiwały



licznie zgromadzoną publiczność. M.in. wpinały gościom w kłapy marynarki chryzantemy. W pewnym momencie na japońskiej wieży pojawił się ogień... Przybyły oddziały straży, zaczęły go „gasić” i wynosić gejsze. Oczywiście pożar był zainscenizowany. Potem strażacy rozpoczęli parady pochod na czele którego kroczyła orkiestra.

Łódzianie chętnie odwiedzali ogród helenowski by wziąć udział w zorganizowanej przez Stowarzyszenie Komii-

wojażerów „Noc nad Bosforem”, „Zabawie neapolitańskiej” czy „Święcie w Sewilli”. Podczas „Święta w Sewilli” odbyła się walka byków. Jednak nie zakończyła się sukcesem. Jak donosiła prasa, walka trwała 20 minut, a byki na widok torreadora machały ogonami i skubały trawę. Ówczesni dziennikarze szybko wyjaśnili takie zachowanie byków. Okazało się, że torreadorzy tak bali się byków, że je przez tydzień głodzili. Zwierzęta były za słabe by walczyć.



FOT. ARCHIWUM

Finansowa wojna, której nie było...

Od lat powraca ta sama efektowna teza: wielkie firmy technologiczne prędzej czy później wejdą do finansów z butą, a banki zostaną zepchnięte do roli nudnego zaplecza.



FOT. 123RF

Paweł Zielewski

Tyle że ta opowieść, choć brzmi atrakcyjnie, coraz wyraźniej przegrywa z rzeczywistością. Banki nie zniknęły. Co więcej, cyfrowi giganci wcale nie rzucili się do frontalnej wojny. To jednak nie oznacza, że sektor może spać spokojnie.

Mało kto to dziś pamięta, ale w 1994 roku padło słynne zdanie, że „bankowość będzie potrzebna, ale banki już nie”. A zdanie to wypowiedział sam Bill Gates, twórca Microsoft, wówczas otoczony nimbenem geniuszu i wizjonerstwa.

Z dzisiejszej perspektywy widać wyraźnie, że ta teza bardzo źle się zestarzała - mówi Michał Panowicz, członek zarządu banku Pekao SA.

Całą debatę o roli banków we współczesnym, technologicznie oszalałym świecie, trzeba zaczynać od nowa. Nie dlatego, że banki wygrały definitywnie, ale dlatego, że po raz kolejny okazało się, iż finansów nie da się sprowadzić do prostego starcia „starego świata” z technologią. Bankowość nie jest kolejną branżą, którą wystarczy przemodelować atrakcyjnym interfejsem i sprawniejszą obsługą. To sektor oparty na zaufaniu, regulacjach i odpowiedzialności systemowej. I właśnie dlatego jest znacznie trudniejszy do zdobycia, niż przez lata zakładano.

Big Tech chce i nie chce być bankiem

Najbardziej rozpowszechniony mit ostatnich lat mówił, że technologiczni giganci tylko czekają, by przejąć bankowość wprost. Tymczasem rzeczywistość wygląda inaczej. Najwięksi gracze cyfrowi chcą być blisko klienta, płatności, danych i codziennych usług, ale niekoniecznie chcą przejąć cały ciężar

działalności bankowej. A ten ciężar jest ogromny.

Nie widać, by Big Techy chciały konkurować z bankami wprost, szczerze mówiąc, mam wrażenie, że one wcale tego nie chcą - mówi bankowiec. - Obciążenia regulacyjne i compliance w usługach finansowych to zupełnie inne terytorium niż to, w którym firmy technologiczne działają na co dzień. To widać choćby po sporach wokół AI. Tam również największe firmy bardzo bronią się przed ograniczeniami. To jest gen innowatora - niechęć do tego, by ktoś nakładał uzdę na kierunek rozwoju.

To właśnie dlatego technologiczne platformy częściej wybierają model bardziej selektywny: przejmują kontakt z klientem, stają się warstwą wygody, interfejsem, kanałem płatności albo źródłem danych. To strategia dużo sprytniejsza niż budowanie banku od zera. Pozwala być blisko najbardziej wartościowych punktów styku z klientem, nie biorąc na siebie pełnego ciężaru regulacji i ryzyka. Z perspektywy banków to wcale nie jest mniej groźne - przeciwnie, w dłuższej perspektywie może okazać się jeszcze trudniejsze do odparcia.

Mistrzowie sukcesu, ale połowicznego

Warto jednak przypomnieć, że część wielkich projektów technologicznych w finansach nie tylko nie zrewolucjonizowała rynku, ale po prostu nie dowozła swoich obietnic. Historia wejść Big Techów do usług finansowych jest pełna prób, które miały przemodelować relację między klientem a bankiem, a z perspektywy czasu okazały się krótkotrwałymi eksperymentami. To ważna korekta wobec przekonania, że sama technologia i skala wystarczą, by

podporządkować sobie sektor o tak specyficznej konstrukcji jak bankowość.

Google próbował wejść w usługi finansowe już w 2005 roku. Ten projekt od dawna jest na cmentarzu. Kilka lat temu rozwijano też platformę, w której banki miały być tylko zapleczem - czymś w rodzaju dostawcy kabli, wody i prądu, niewidocznej infrastruktury, a całą relację z klientem miał przejąć ktoś inny. Ten pomysł również od dawna jest na cmentarzu - wlicza Michał Panowicz.

To nie znaczy, że ryzyko zniknęło. Oznacza jedynie, że bankowość nie poddaje się prostym scenariuszom „platformizacji”. Sektor jest bardziej złożony, bardziej obudowany wymogami i dużo mniej podatny na szybkie przejęcie, niż chcieliby niektórzy wizjonerzy rynku technologicznego. Problem dla banków polega jednak na czymś innym: błędne byłoby uznanie tych nieudanych prób za dowód własnego bezpieczeństwa. Największe zagrożenie może bowiem nie nadejść z zewnątrz, lecz ujawnić się wewnątrz samego sektora.

Polak Polakowi Polakiem

Najbardziej bolesna dla polskich banków lekcja przyszła nie z Doliny Krzemowej, lecz z Polski.

Największy cios dla rynkowego status quo wcale nie musi przyjść od globalnego, równie dobrze może zadać go gracz, którego na początku zlekceważono, uznając za zbyt prostego, zbyt skromnego i zbyt mało „bankowego”, by traktować go śmiertelnie poważnie. Historia polskiego rynku już raz pokazała, jak wysoka może być cena takiego błędu.

W Polsce często zapominamy, czym kończy się ignorowanie graczy, którzy rosną szybko,

działają sprawnie i po prostu nadążają za klientami. Najbardziej surowa lekcja na naszym rynku nazywała się... mBank. Na początku to było bardzo proste, wręcz ascetyczne konto: internet, oszczędności, płatności, contact center. Wiele osób patrzyło na to z pobłażaniem. Siedem lat później był to trzeci największy bank detaliczny w Polsce i zabrał pięciu największym graczom 17 proc. dochodów - przypomina Michał Panowicz, który w swoim CV również ma i mBank.

Ta historia mówi więcej o współczesnej bankowości niż wiele akademickich debat o konkurencji. Pokazuje bowiem, że prawdziwe zagrożenie dla dużych instytucji nie zawsze przychodzi pod szyldem globalnej rewolucji. Czasem rodzi się po prostu tam, gdzie ktoś szybciej rozumie klienta, upraszcza ofertę i eliminuje to, co dla użytkownika zbędne. Banki, które ignorują ten mechanizm, nie przegrywają z technologią jako taką. Przegrywają z własną inercją.

Regulacje nie są tarczą, a warunkiem stabilności

W dyskusjach o relacji banków z fintechami i Big Techami często pojawia się teza, że regulatorzy stoją po stronie sektora finansowego i blokują konkurencję. Tyle że taki obraz jest zbyt prosty. Regulacja w bankowości nie została wymyślona po to, by chronić pozycję rynkową konkretnych instytucji. Jej celem jest ochrona depozytów, bezpieczeństwa klienta i zdrowia całego systemu gospodarczego. Bez tego finansowa konkurencja bardzo szybko mogłaby przerodzić się w niekontrolowany wyścig po klienta, który kończy się destrukcją zaufania i kosztami rozlewającymi się daleko poza sam sektor.

Nie chodzi o to, czy regulator stoi po stronie banków, czy fintechów. Chodzi o ochronę depozytów, bezpieczeństwo klienta i stabilność całego systemu. Kredyt nie może być udzielany w sposób drapieżny czy nieodpowiedzialny, bo to kończy się problemem nie tylko dla klienta, ale często dla całego sektora - przypomina bankowiec. - Te regulacje nie są ochroną banków. To ochrona konsumentów, zdrowia gospodarczego i podstawowych reguł gry.

Piękny front nie zastąpi jakości

Dobrym przykładem zderzenia technologicznego entuzjazmu z twardą bankową rzeczywistością jest współpraca Apple z Goldman Sachs. Na pierwszy rzut oka wszystko się zgadzało: mocna marka, nowoczesny produkt, wygodny kanał dotarcia do użytkownika i wizerunek premium. To miało być modelowe połączenie świata technologii i finansów. Tymczasem praktyka pokazała, że atrakcyjny front nie wystarcza, jeśli za nim nie stoi odpowiednia jakość portfela i właściwa ocena ryzyka kredytowego.

Projekt karty kredytowej Apple z Goldman Sachs skończył się bardzo dotkliwymi stratami. Kanał pozyskania klienta wyglądał na premium, ale w praktyce przyszła grupa, która była już na granicy zdolności kredytowej i po prostu nie spłacała tych produktów - mówi Michał Panowicz.

To jeden z najbardziej trzeźwiających wniosków dla całego rynku. Marka, rozpoznawalność i nowoczesny design nie wystarczą, by zbudować dobry biznes kredytowy. Nie zastępują one zdolności oceny klienta, nie rozwiązują problemu ryzyka i nie chronią przed kosztownym błędem strategicznym. Je-

śli bankowość czegoś uczy, to właśnie tego, że błyskotliwy produkt i mocna dystrybucja mogą bardzo szybko rozbić się o realia bilansu.

Open banking jest faktem i nic tego nie zmieni

Najbliższe lata nie będą jednak rozstrzygane przez dawne eksperymenty Big Techów, lecz przez nowe reguły gry związane z otwieraniem danych finansowych.

Open banking i open finance nie są już koncepcją do dyskusji, ale rzeczywistością, z którą sektor musi nauczyć się żyć. I tu znów nie ma miejsca na złudzenia: ten proces będzie postępował, niezależnie od tego, czy część instytucji jest na niego gotowa, czy nie.

Zmiana ta ma jednak dwa oblicza. Z jednej strony oznacza większą konkurencję, wygodę klienta i możliwość budowania nowych usług na bazie udostępnianych danych. Z drugiej - obnaża słabość tych instytucji, które przez lata korzystały raczej z bierności klienta niż z własnej innowacyjności. To szczególnie niewygodny punkt dla części sektora, bo pokazuje, że dawny model utrzymywania relacji z klientem niekoniecznie opierał się na przewadze jakościowej, lecz często na zwykłym przyzwyczajeniu i małej mobilności użytkownika.

To jedno z najmocniejszych zdań w stawianej przez niego diagnozie, bo oznacza, że część banków zbudowała komfort nie na lepszej ofercie, lecz na inercji klientów. W nowym świecie to za mało. Jeśli użytkownik ma zyskać łatwiejszy dostęp do danych, większą możliwość porównania usług i prostszą zmianę instytucji, przewagę zachowają tylko ci, którzy potrafią zaoferować realnie lepszą wartość.

Remanenty napoleońskie: co zostało po Cesarzu Francuzów?

Prócz rewolucji, prawodawstwa, idei nowoczesnej armii i dumy z Austerlitz, Napoleon pozostawił także sporo przyziemnych pamiątek. Oto niektóre z nich:

Mariusz Grabowski

Szkielet Marengo

Doczesne szczątki ukochanego konia Napoleona to jeden z cenniejszych eksponatów w National Army Museum w Londynie. Anglicy pałają dziwną fascynacją do resztek wierzchowca, który towarzyszył Cesarzowi podczas wielu bitew - to właśnie na nim Napoleon przekracza Alpy w scenie znanej z obrazu Davida. Marengo skończył swój wojenny żywot pod Waterloo, a potem dożywał w Anglii. Co ciekawe, dziś roszczą sobie doń pretensje także radni z irlandzkiej miejscowości Cork.

Cesarski bikorn

Legendarne nakrycie głowy Napoleona tułało się po świecie, aż w 2014 r. kupił je w podparyskim Fontainebleau tajemniczy kolekcjoner z Korei Południowej za - bagatela - 1 mln 884 tys. euro. Cesarskie nakrycie głowy, uszyte w firmie Poupard, było najczęściej używanym z 19 zachowanych charakterystycznych „pierogów”, które znajdowały się w cesarskiej garderobie. Prócz kapelusza zlicytowano także gustowny szal z czerwonej tkaniny madras, którym chronił głowę na Wyspie Św. Heleny, a także jego batystową koszulę.

Ulubiony trunek

Cesarz zwykł pić na co dzień Chambertina, jeden zaledwie rodzaj czerwonego burgunda z Chambertin, który zawsze spożywał w tej samej ilości rozcieńczając wodą. To właśnie wino oraz sposób jego spożycia polecił mu mie-

li słynny lekarz Jean-Nicolas Corvisart oraz chemik Claude Louis Berthollet. Dziś marka korzysta z napoleońskiej legendy, posiada status AOC i uprawiane jest na powierzchni blisko 434 ha w gminie Gevrey-Chambertin oraz Brochon, położonych w północnej części podokręgu Côte de Nuits. Uwaga: wbrew legendzie Napoleon nie przepadał za szampanem (patrz: Oranżeria w Paryżu).

Kufer z Korsyki

Na strychu starego domu w górach w północnej części Korsyki, czyli tam, gdzie przyszedł na świat, odkryto w 2014 r. podniszczony drewniany kufer. Były w nim pamiątki z czasów zesłania cesarza Francji na Wyspę Św. Heleny, które przywiózł na Korsykę jego wierny sługa i po których później ślad zaginął. Wśród unikatowych eksponatów znajduje się m.in. laska z kości słoniowej, z którą Napoleon Bonaparte przechadzał się po wyspie oraz kosmyk jego kasztanowych włosów. Pukiel, przebadany w różnych laboratoriach, potwierdzały podwyższone, nawet 65-krotne stężenie arsenu, co sugeruje, że Cesarz został otruty.

Paryska Oranżeria

Napoleon nie przepadał za szampanem, ale czasem go popijał. „Jeśli wygrasz bitwę to zasługujesz na szampana, jeśli przegrasz, zwyczajnie go potrzebujesz” - mawiał. Jean-Rémy Moët, słynny wytwórca szamana, kupił Napoleonowi dwa okazałe pawilony w Paryżu, zwane dziś Oran-

żerią (Le Trianon) i szczerze wyposażył w wytworzone przez siebie alkohole. Napoleon i Józefina mieszkali w Oranżerii kilkakrotnie, traktując ją jako miejsce romantycznych schadzek. Budowla stała się miejscem inspirującym także kolejne pokolenia. Ponoć tu, w 1858 r., Ryszard Wagner wymyślił „Tristana i Izoldę”.

„Clisson et Eugénie”

Prócz wszystkich swoich pasji Cesarz parał się również pisarstwem, a właściwie nowelistyką. Jego dziełko „Clisson et Eugénie” zostało napisane w 1975 r., kiedy Napoleon był jeszcze na początku swojej kariery wojskowej. Bohaterem jest Clisson, młody francuski oficer, który męczony wojaczką decyduje się opuścić posterunek i udać do łaźni. Tam poznaje dwie młode kobiety. Jedną z nich jest Eugenia. Ponoć historia oparta została na doświadczeniach młodego Napoleona, a konkretnie na jego romansie z Eugénie Bernardine Clary, przyszłą żoną Karola XIV Jana, króla Szwecji i Norwegii. „Clisson i Eugenia” składa się z zaledwie dwudziestu kilku stron i jak na francuskie romanse jest mało pikantna.

Mechaniczne biurko

Tzw. biurko mechaniczne z Compiègne, wykonane przez François-Honore Jacoba Desmaltera, a zaprojektowane ponoć przez samego Napoleona, to mebel z automatycznie cofającym się górnym blatem. Cesarz-wynalazca zamawiał do swoich pałaców całe serie tego modelu, które różniły się między sobą jedynie ornamentami bądź obry-



Cesarz zwykł pić na co dzień Chambertina, jeden zaledwie rodzaj czerwonego burgunda z Chambertin, który zawsze spożywał w tej samej ilości rozcieńczając wodą.

FOT. WIKIPEDIA

sem nóg. Do kompletu jest zielony fotel gondolowy, przypominający bardziej tron niż siedzisko do pracy. Na tym meblu, z charakterystycznym oparciem, cesarz siadywał podczas audiencji.

Empire

Autorski styl zapoczątkowany przez Napoleona miał gloryfikować potęgę cesarstwa i wielkość imperatora. Stąd też wśród odwołań antycznych, sięgających cesarstwa rzymskiego, tak silnie wyróżniając się inicjał „N” otoczony wieńcem laurowym oraz orły cesarskie. Starożytny rodowód mają również sfinksy czy gryfy, znamienne dla stylu cesarstwa jako wyraz egiptomanii, która zdominowała nurt po wyprawie władcy do Egiptu. Pszczoły na cesarskich tapicerkach mebli bądź wzorach pokrywających ceramikę, są z kolei symbolem pracowitości i boskości. Powtarzający się w sztuce empire’u motyw łabędzia odzwierciedla z kolei zamiłowania cesarzowej Józefiny.

Kolumna Vendôme

Stojąca w I Dzielnicy Paryża Kolumna Vendôme to oficjalnie Kolumna Wielkiej Armii. Inspiracją dla niej była antyczna Kolumna Trajana, stojąca na rzymskim Forum dla upamiętnienia zwycięstw cesarza nad Dakami. Jej paryska odpowiedniczka w całości odlana jest z brązu, jedynie do budowy bazy wykorzystano porfir. Wznosi się na wysokość 44 m, mając 3 m w obwodzie. Jej elementy dekoracyjne odlano ze zdobytych na Rosjanach i Austriakach armat w bitwie pod Austerlitz.

Wizerunki

Cesarz uwielbiał się portretować. Jego najszlachetniejszy wizerunek to płótno François’a Pascala Simona Gérarda „Napoleon I w stroju koronacyjnym”, wystawione w Château de Fontainebleau. Obraz powstał w 1805 r., jest niewielki jak na gust epoki - ma wymiary 225x147 cm, ale wedle historyków sztuki był ulubionym przez Napoleona. Lubił też swój skromniejszy, tzw. gabinetowy portret pędzla Jacquesa-Louisa Davida z 1812 r. Widać na nim zegar wskazujący nocną porę, o której Pierwszy Obywatel Imperium przykładowie pracuje dla dobra rodaków. Co ciekawe, obraz „Napoleon przekraczający Przełęcz Świętego Bernarda”, namalowany przez Davida, Cesarza nie pociągał.

Grób Cesarza

Miejsce ostatniego spoczynku Napoleona to monumentalny Kościół Inwalidów, wzniesiony w 1706 r. przez Jules’a Hardouin-Mansarta na polecenie Ludwika XIV. Zmarły w 1821 r. Cesarz spoczął w sarkofagu, jego ciało zostało zabalsamowane i zamknięte w sześciu trumnach (jedna z cyny, druga z mahoni, trzecia i czwarta z ołowiu, piąta z hebanu, a ostatnia z fińskiego, czerwonego porfiru). Ceremonia pogrzebowa odbyła się dopiero 2 kwietnia 1861 r., gdy krypta i sarkofag były gotowe.

Zamek do włosów

Cesarz znany był ze swoich idiosynkrazji związanych z fizycznością. Niebywałą wagę przywiązywał m.in. do pielęgnacji owłosienia. Pozostały

po nim zamek do włosów, skomplikowane cacko z epoki, sprzedano w 1996 r. na aukcji w Londynie za 3680 funtów. Zamek do włosów pogromcy Napoleona - księcia Wellingtona poszedł zaledwie za 598 funtów. Tu niewielkie polonicum: napoleoński włos długości 50 mm jest atrakcją prywatnego Muzeum Wojsk Napoleońskich w XVIII-wiecznym dworze w Witaszycach.

Dwa pistolety

W lipcu 2024 r. na aukcji we Francji sprzedano dwa pistolety Napoleona za oszałamiające 1,69 mln euro. Domy aukcyjne Osenat i Rossini nie ujawniły tożsamości nabywcy, ale zapewniły, że cenne artefakty nie opuszczą Francji. Pistolety są bogato zdobione i inkrustowane złotem oraz srebrem. Przedstawiają wygrawerowany wizerunek Napoleona. W 1814 r., po klęsce, za pomocą tej broni chciał zakończyć swoje życie. Zamiast tego zażył truciznę, ale zwiątomotawszy przeżył. Pistolety oddał swojemu giermkowi.

Longwood House

Napoleon na zesłaniu mieszkał i zmarł w tzw. Longwood House na Wyspie Św. Heleny. Tam przyjmował też rzadkich gości. Longwood nie było zaopatrzone w wodę bieżącą, przez ściany letniego domu często przeciskał się wiatr, a wszędzie buszowały szczury. Po śmierci Cesarza pochowano go w tzw. Dolinie Gernium, w grobie pozbawionym wszelkich inskrypcji - brytyjski gubernator Hudson Lowe nie zgodził się też na płytę nagrobną z napisem „Napoleon”.

Turystyka i zdrowie

Uzdrowiska górskie na weekendową wycieczkę

Występujące w Szczawnicy kwaśne wody oraz mikroklimat sprzyjają poprawie zdrowia i kondycji górnych dróg oddechowych.



Lubisz chodzić po górach, ale dbasz też o zdrowie i chętnie odwiedzasz uzdrowiska z ich źródłami wód mineralnych? Są w Polsce miejscowości uzdrowiskowe położone u stóp gór. To świetne miejsca na weekendową wycieczkę.

Emil Hoff

Prezentujemy opisy czterech miejscowości uzdrowiskowych, leżących u podnóża Pienin, Bieszczad, Gór Stołowych i Wałbrzyskich, w sam raz na weekendowe wycieczki. Opisujemy ich historie, atrakcje i podpowiadamy, jakie choroby pomagają leczyć tamtejsze wody mineralne i unikalny mikroklimat.

O tej porze roku Polacy szczególnie chętnie planują weekendowe wycieczki w góry, a część z nas marzy o turnusach w uzdrowiskach, by wzmocnić zdrowie w otoczeniu pięknej przyrody. Warto połączyć przyjemne z pożytecznym i zaplanować wypoczynek w jednym z polskich uzdrowisk położonych w górach. Poniżej znajdziesz opisy czterech miejscowości uzdrowiskowych, leżących u podnóża Pienin, Bieszczad, Gór Stołowych i Wałbrzyskich, w sam raz na weekendowe wycieczki lub dłuższe pobyty. Opisuję ich historie, atrakcje i podpowiadam, jakie choroby pomagają leczyć tamtejsze wody mineralne i unikalny mikroklimat.

Polanica-Zdrój - wytchnienie na pograniczu dwóch górskich pasm

Polanica-Zdrój leży na obrzeżach Kotliny Kłodzkiej w woj. dolnośląskim. To pogranicze Gór Stołowych i Bystrzyckich, a miasteczko przecinają aż cztery szlaki turystyczne, więc miłośnicy aktywnego wypoczynku i pieszych wycieczek nie będą się tu nudzić.

Leczenie uzdrowiskowe praktykowano w Polanicy-Zdroju już na początku XIX w. W drugiej połowie stulecia rozwój Polanicy przyspieszył za sprawą wrocławskiego przemysłowca Wenzela Hoffmana, który rozbudował uzdrowisko i rozwinął jego ofertę leczniczą o zabiegi borowinowe i sprzedaż butelkowanej wody mineralnej. Po 1904 r. Polanica rozrosła się jeszcze i z zacisznej wsi przekształciła w modny kurort, pełen pensjonatów i willi w stylu szwajcarskim. Polskie uzdrowiska zaczęły działać w Polanicy-Zdroju w pierwszej połowie lat 70. XX w. i cieszą się do dziś dużym uznaniem pacjentów. Polanica ma też jeden z najpiękniejszych w kraju parków zdrojowych, który wygląda uroczo o każdej porze roku.

Czemu warto zaplanować turnus w Polanicy-Zdroju? Tu-

tejsze wody mineralne pomagają w leczeniu chorób układu trawienia, m.in. zaburzeń jelita grubego, schorzeń wątroby i trzustki, problemów cukrzycowych, chorób układu krążenia i moczowego.

Szczawno-Zdrój - tutejsze zabytki przypomną ci Śląsk z dawnych lat

Szczawno-Zdrój (woj. dolnośląskie) leży u podnóża Chełmca (850 m n.p.m.), na samym skraju Gór Wałbrzyskich, które można zwiedzać, podążając licznymi szlakami turystycznymi. Cztery z nich przechodzą przez samo Szczawno. Lecznicze właściwości wód mineralnych (szczawów wodorowęlanowo-sodowo-wapniowych) Szczawna-Zdroju znane były już od średniowiecza. Potwierdził je oficjalnie w XVI w. Caspar Schwenckfeldt, nadworny lekarz rodu Hochbergów. Uzdrowisko zaczęło się szybko rozwijać w XIX w., kiedy August Zemplin kazał zbudować w Szczawnie pijalnię wód, klub kuracjusza, teatr i park zdrojowy - wszystkie te obiekty znajdują się dziś w lokalnym rejestrze zabytków. Po Zemplinie Szczawno przejęli sami Hochbergowie, którzy w 1911 r. zbudowali piękny

Grand Hotel, a w 1924 r. luksusowe pole golfowe, przyciągające elitarnych gości z całej Europy.

Co można tu dziś leczyć? Na terenie Szczawna-Zdroju działa kilka sanatoriów, oferujących lecznicze zabiegi przede wszystkim osobom cierpiącym na choroby górnych i dolnych dróg oddechowych, nerek i dróg moczowych, problemy z trawieniem i bóle reumatyczne. Picie tutejszych szczawów wspomaga też walkę z cukrzycą i otyłością. Szczawno-Zdrój na mapie:

Szczawnica - zdrowie i relaks między Pieninami i Beskidami

Jednym z najprzyjemniejszych miejsc, gdzie można połączyć leczenie uzdrowiskowe z wycieczkami w góry, jest małopolska Szczawnica, leżąca na pograniczu Pienin i Beskidu Sadeckiego. To świetna alternatywa na weekendy i urlopy dla zatłoczonego Zakopanego.

Występujące w Szczawnicy kwaśne wody oraz specyficzny mikroklimat sprzyjają poprawie zdrowia i kondycji górnych dróg oddechowych. Obecnie w ofercie uzdrowiska znajdują się lecznicze wody z pięciu różnych źródeł. Woda Helena dzięki dużej zawartości żelaza ob-

nizą poziom cholesterolu, pomaga w leczeniu górnych i dolnych dróg oddechowych. Woda z źródła Jan jest wykorzystywana w leczeniu m.in. astmy, otyłości, osteoporozy i kamicy nerkowej. Źródło Stefan daje wodę wykorzystywaną do inhalacji i płukanek, pomagającą w leczeniu przewlekłych nieżytów zapalnych dróg oddechowych, nieżytu śluzówki jamy ustnej oraz paradontozy. Woda Józefina pomaga w profilaktyce i leczeniu astmy, a Józef wpływa łagodząco na układ trawienny i reguluje przemianę materii.

Szczawnicę otacza wiele malowniczych szczytów górskich z dodatkowymi atrakcjami. Nie są to zbyt strome wzniesienia i prowadzą na nie dość łatwe do przejścia szlaki turystyczne. Najbardziej znaną okoliczną górą jest Palenica (722 m n.p.m.), na którą z centrum miasta można wjechać koleją krzeslekową. Wjazd kolejką to świetna okazja do podziwiania wspaniałych widoków (przy dobrej pogodzie widać nawet Tatry), a także skorzystania z wyjątkowej atrakcji Palenicy: zjeżdżalni grawitacyjnej. Fani górskich wycieczek mogą ruszyć też np. na Szafranówkę, gdzie przebiegają dwa szlaki tu-

rystyczne, wspiąć się na Bereśnik i Bryarkę. Z Bereśnika łatwo dostać się nad malowniczy wodospad Zaskalnik, a na Bryarkę wznosi się krzyż, będący celem pielgrzymek.

Polańczyk - uzdrowisko z kolejką gondolową

Polańczyk to wyjątkowo pięknie położone uzdrowisko w woj. podkarpackim. Leży u podnóża Gór Sanocko-si stanowi jedną z głównych bram do Bieszczad. Choć nie ma w pobliżu strzelistych szczytów, można cieszyć oczy widokami na Jezioro Solińskie i okoliczne gęste lasy, a także skorzystać z głównej atrakcji turystycznej i wybrać się na przejażdżkę na szczyt Góry Jawor najnowocześniejszą w Polsce kolejką gondolową.

Polańczyk został uznany oficjalnie za uzdrowisko całkiem niedawno, dopiero w 1999 r., ale leczenie uzdrowiskowe prowadzi się tu od połowy lat 70., a urokliwe pensjonaty i sanatoria wzniesiono jeszcze dekadę wcześniej. Co można leczyć w Polańczyku? Występujące tu wody mineralne wspomagają walkę z chorobami układu oddechowego i moczowego, narządów ruchu, reumatycznymi oraz z chorobami kobiecymi.

Orliki – te kwiaty mają same zalety. Wystarczy je raz posiać i kwitną

Prawie nie trzeba ich podlewać, a rosną i kwitną w słońcu oraz w cieniu. Nie kapryszą co do ziemi i są wytrzymałe na mróz. W dodatku chętnie mieszają się ze sobą i tworzą coraz to nowe kolory, a kwiaty orlików mają bardzo oryginalny kształt. Są odporne na ślimaki.

Katarzyna Laszczak

Orliki nie są teraz przesadnie popularne, ale należą do moich ulubionych kwiatów, a Polsce uprawia się je od wieków. Jeśli się na nie zdecydujesz, na pewno też je docenisz.

Moja przygoda z orlikami zaczęła się od garstki nasion, które dostałam od sąsiadki. Zgodnie z jej radą posiałam je w lipcu do ziemi zaprawionej kompostem, w lekko ocienionym miejscu. Szybko wyrosły siewki i pojawiły się liście, a rośliny zakwitły w maju następnego roku. Te pierwsze orliki miały lekko różowe kwiaty. Były ładne, ale uznałam, że przydałby się jeszcze jakiś kolor. W zaprzyjaźnionym ogrodzie zebrałam nasiona ciemnego orlika i posiałam kawałek dalej. Również pełny sukces. Z tym że w następnym sezonie rośliny zrobiły to, o czym można wyczytać w większości źródeł o orlikach: zaczęły się krzyżować. Po chyba 10 latach mam kwiaty w kilkunastu odcieniach różu, fioletu, niebieskie i białe. Chyba nie ma dwóch takich samych. Co sezon czekam na nie z niecierpliwością i na to, jaką niespodziankę zrobią ich kolory.

Jak wyglądają kwiaty?

Jak właściwie wyglądają orliki? Ich liście tworzą kępy o wysokości około 30-40 cm. Ponad nie wyrastają wysokie (70-100 cm) pędy, a na nich, na długich szypułkach, pojawiają się kwiaty. Mówiąc w uproszczeniu: mają one dwa rzędy płatków (mogą być

w różnych kolorach, są też odmiany o pełnych kwiatkach). Część z nich jest zakończona haczykowatym wyrostkiem zwanym ostrogą. To właśnie temu elementowi rośliny zawdzięczają swoją nazwę, bo kojarzy się ze szponami orła.

Orliki kwitną w maju i czerwcu-lipcu. Czasem mogą pojawić się już pod koniec kwietnia. Są to wieloletnie kwiaty, choć nie są zbyt długowieczne (ale łatwo się rozmnażają).

Uprawa i pielęgnacja. Te zalety docenisz!

Orliki są nie tylko ładne, ale też bezproblemowe.

Gdzie je siać? Teoretycznie lubią miejsca w lekkim cieniu. U mnie rosną i w cieniu, i w słońcu.

Czy te kwiaty trzeba podlewać? Robię to tylko gdy naprawdę długo nie pada i jest gorąco (tak naprawdę dostają wodę przy okazji podlewania ich sąsiadów na rabacie; są też takie miejsca w ogrodzie, gdzie radzą sobie i bez tego).

Jaką ziemię lubią orliki? Lubią żyzną, przepuszczalną i kompostową. Na rabatach kompostu mają pod dostatkiem, ale mam kilku uciekinierów, którzy rosną i kwitną... w szczelinie tarasu (kostka ułożona na betonowej wylewce!). Więc żyznej ziemi im nie żałuj, ale naprawdę nie musisz na nie chuchać i dmuchać.

Dodam jeszcze, że są odporne na mróz i bez problemu zimują (nie zaszkodziły im również tegoroczne kwietniowe przymrozki, które uderzyły, gdy już były wyrosnięte).

Dwie rzeczy, które musisz wiedzieć

Orlików nie lubią ślimaki - niestety, nie jest tak, że w ogóle odstraszą te mięczaki z rabaty. Ale sam orlik u mnie nigdy nie padł ich ofiarą, a wiem, co to plaga ślimaków nągich. Rozsiewają się same - jeśli masz uporządkowany ogród, możesz to postrzegać jako wadę. Ale nie są bardzo uciążliwe, samosiejki możesz wyrwać jak chwasty, ale też przesadzić w wybrane miejsca. Prosty wyjściem jest też ich

ścięcie, gdy przekwitną. Jeśli masz ogród w luźniejszym stylu, możesz traktować pojawianie się orlików jako element niespodzianki lub natury (oczywiście również łatwo je usuniesz z niepożądanych miejsc). Pamiętaj, że orliki tworzą długie korzenie, więc wyrwij je i przesadzaj, kiedy są młode.

Kiedy je siać?

Orliki najlepiej siać latem prosto do ziemi (od czerwca do początku sierpnia). Jeśli

wzjedą zbyt gęsto, wyrwij nadmiar roślin. Młode warto czasem podlać, gdy nie pada. Możesz je siać od razu w wybranym miejscu lub na rozsadaniku, a pod koniec lata przesadzić. Nasiona orlików kupisz w sklepach ogrodniczych, łatwo je też zebrać z kwiatów (znajdują się w mieszkach nasiennych, są czarne i nieduże).

Co zrobić, gdy kwiaty przekwitną?

Gdy orliki przekwitną, warto ścinać pędy kwiatowe. Ale

Ich liście tworzą kępy o wysokości około 30-40 cm. Ponad nie wyrastają wysokie (70-100 cm) pędy, a na nich, na długich szypułkach, pojawiają się kwiaty.



Sezon na grilla w pełni. Królem przyjęć jest mięso

Konrad Zychowicz: - Grillowanie sprzyja wspólnemu biesiadowaniu, ale jest też świetnym sposobem na przygotowanie szybkiego obiadu czy kolacji. Sezon grillowy uwielbiają zarówno dorośli, jak i dzieci.



Konrad Zychowicz, firma Przetwórstwo Mięsa Zychowicz

Paula Goszczyńska

Wraz z nadejściem cieplejszych dni rozpoczyna się jeden z najbardziej wyczekiwanych okresów w roku, czyli sezon grillowy. Spotkania z rodziną i przyjaciółmi na świeżym powietrzu stały się już nieodłącznym elementem polskiej kultury kulinarnej.

Choć na ruszt coraz częściej trafiają warzywa, sery czy ryby, to właśnie mięso pozostaje niekwestionowanym królem grillowych przyjęć. O tym, które wybrać i czym się kierować, rozmawiamy z Sylwią i Konradem Zychowiczami z firmy Zychowicz.

Wszystko zaczęło się w 1990 roku, kiedy to Henryka i Julian Zychowiczowie założyli w położonych nieopodal Kielc Daleszycach skromny, rodzinny interes. Produkowane wędliny bardzo szybko zyskały aprobatę konsumentów - najpierw w Daleszycach, a następnie w coraz bardziej oddalonych punktach sprzedaży.

Pracują tu profesjonaliści, dla których jakość ma największe znaczenie. Nic więc dziwnego, że na mięsie idealnym na grilla znają się doskonale. - Wraz z majówką rozpoczynamy grillowanie, które już na stałe wpięło się w naszą tradycję kulinarną. Sprzyja wspólnemu biesiadowaniu, ale jest też świetnym sposobem na przygotowanie szybkiego obiadu czy kola-

cji. Sezon grillowy uwielbiają zarówno dorośli, jak i dzieci - mówi Konrad Zychowicz.

Kluczowym kryterium wyboru mięsa na grilla powinna być jego jakość. Najlepiej sięgać po świeże produkty pochodzące ze sprawdzonych źródeł. Dobrej jakości mięso wyróżnia się odpowiednim kolorem, zapachem oraz strukturą, co bezpośrednio przekłada się na smak gotowego dania. - Jesteśmy zakładem, który posiada własną ubojnię. Stąd pewność, że mięso jest świeże, polskie i nieprzetworzone. Taką gwarancję otrzymuje klient kupujący produkty Zychowicz - podkreśla Sylwia Zychowicz.

Wśród bestsellerów najchętniej wybieranych na grilla są przede wszystkim klasyki. - Każdego roku hitem jest karkówka, kaszanka oraz kiełbasa. Jeśli chodzi o tę ostatnią to od wielu lat największą popularnością cieszy się nasza kiełbasa wiejska na ruszt - z bardzo dobrym składem, wyraziście doprawiona, krucha, lekko uwędzona. Nieco tańszą alternatywą jest kiełbasa śląska. Mammy też spory wybór cienkich kiełbasek, na przykład z serem. Stopień wysmażenia kiełbasek na grillu zależy od preferencji. Jedni lubią bardziej wysmażoną, niemal spaloną, a inni lekko podpieczoną. Często wybierane są też nieco inne produkty - kebabki bałkańskie z jagnięciną czy zawijaniec boczowy z kapustą - wymienia pani Sylwia.

Nieoczywistym, choć cały czas zyskującym na popularności wyborem jest stek wołowy. - My Polacy cały czas uczymy się przyrządzania steków i wychodzi nam to coraz lepiej. Nie należy tu za mocno kombinować. Najpierw stek musi odpocząć w temperaturze pokojowej, do doprawienia wystarczy sól, pieprz, czosnek lub masło czosnkowe. Czas smażenia zależy od grubości porcji mięsa, ale przeważnie wystarczy po około 3 minuty z każdej strony. Dzięki temu otrzymamy stopień wysmażenia medium. Po zdjęciu z rusztu stek znów musi odpocząć, by wszystkie soki się w nim zamknęły. I jest gotowy. Wołowinę można też zmielić w sklepie i zrobić z niej domowe burgery. Też idealne na grilla - podpowiadają nasi rozmówcy.

Niezależnie od preferencji, najważniejsze pozostają wspólne chwile spędzone przy stole oraz smak potraw przygotowanych na świeżym powietrzu. A odpowiednio dobrane, wysokiej jakości mięso to pierwszy krok do udanego grillowego spotkania.

Stek wołowy z grilla
Składniki: 4 steki z polędwicy wołowej; marynata: 50 ml czerwonego wina wytrawnego, 2 liście laurowe, 3 ziarna ziela angielskiego, 4 ziarna pieprzu, 2 łyżki oliwy, 2 cebulki szalotki przekrojone na pół, 2 gałązki świeżego rozmarynu.

Składniki marynaty mieszamy, wkładamy mięso, przykrywamy i odstawiamy na noc do lodówki. Po wyjęciu z lodówki pozwalamy mięsu odpocząć i nabrać temperatury pokojowej. Steki grillujemy po 3-4 minut z każdej strony. Następnie znów dajemy im chwilę odpocząć.

Pieczony camembert z miodem, orzechami i figą
Składniki: 2 opakowania sera typu camembert, garść orzechów włoskich, 2 łyżki miodu, łyżka oliwy, 1 figa lub garść suszonej żurawiny.

Rozgrzej grill. Na wierzchu sera wytnij kratkę. Figę pokrój na małe kawałki, połóż na serze, polej miodem. Jeśli nie masz figi, możesz użyć innych owoców, np. suszonej żurawiny. Zawień ser w folię aluminiową. Smaż całość około 15 minut. Na koniec posyp orzechami.

Kaszanka z grilla z cebulką
Składniki: 6 kaszanek, 2 cebule, 3 łyżki oleju Marysia, 2 łyżki musztardy stołowej, 2 łyżki ketchupu. Dodatkowo: folia aluminiowa.

W miseczce wymieszaj musztardę, ketchup i olej na gładki sos. Cebulę obierz i pokrój w piórka. Kaszankę ponacinaj.

Przygotuj 6 kawałków folii aluminiowej. Na każdym kawałku ułóż po jednej kaszance i trochę cebuli. Polej sosem i zawień w folię. Kaszanki z cebulką

piecz na rozgrzanym grillu przez 45 minut.

Grillowana karkówka
Składniki na 1 porcję: karkówka 150 g, plaster surowego boczku wędzonego, średni ziemniak. **Marynata:** czosnek, papryka, sól, pieprz, 2 łyżki oleju, 3 łyżki przecieru pomidorowego. **Sos:** 1 jogurt naturalny gęsty, 0,5 świeżego ogórka ze skórką, 3 ząbki czosnku, pół pęczku koperku, sól, pieprz.

Rozbitą lekko karkówkę marynujemy w czosnku, papryce, oleju, przecierze pomidorowym oraz soli i pieprzu. Odstawiamy na 24 godziny. Kawałek karkówki nacinamy w dwóch miejscach i przewlekamy przez otwory plaster boczku. Grillujemy na rumiany kolor z obu stron. Ziemniaka na wpół ugotować w skórcie. W całości zawinąć w folię aluminiową i piec na grillu jeszcze około 10 minut. Ogórka ze skórką utrzeć na tarce. Połączyć z jogurtem i wyciśniętym przez prasę czosnkiem. Doprawić solą i pieprzem. Polać sosem przekrojonego na pół zgrillowanego ziemniaka. Jeśli jogurt do sosu zatoczył nie jest gęsty, można zagęścić go, dodając sera wielokrotnie mielonego - takiego jak na sernik.

Karkówka czosnkowo-śliwkowa
Składniki: 500 g karkówki bez kości; marynata: 1/4

szklanki oliwy, 4 ząbki czosnku, 3 łyżki miodu, 2 łyżki octu balsamicznego, 5 łyżek powideł śliwkowych, skórka otarta z 1 cytryny, pieprz, sól.

Składniki marynaty mieszamy. Karkówkę kroimy w plastry grubości około 3 cm. Wkładamy do marynaty i pozostawiamy w niej przez 2-3 godziny, a najlepiej całą noc. Mięso wyjmujemy z marynaty, delikatnie zdejmujemy jej nadmiar i układamy mięso na rozgrzanym grillu. Grillujemy z obu stron, smarując plastry karkówki marynatą.

Kiełbaski w papryce
Składniki: 4 spiczaste czerwone papryki, 2 dymki, 200 g twarogu śmietankowego, sól morską, kolorowy pieprz, 1 łyżeczka ostrej papryki, 12 kiełbasek pieprzowych, 300 g boczku, krojonego w cienkie plastry.

Paprykę kroimy wzdłuż na trzy części, pozbawiamy nasion i myjemy. Dymkę siekamy, mieszamy z twarogiem, doprawiamy solą, pieprzem i papryką.

Każdy kawałek papryki smarujemy 1 czubatą łyżeczką pasty. Kiełbaski podpiekamy na gorącym grillu z każdej strony około 4-6 minut. Pozostawiamy, aż trochę ostygną i każdą kiełbaskę nakładamy na kawałek papryki. Owijamy boczkiem i grillujemy z każdej strony około 6 minut.



Karkówka czosnkowo-śliwkowa



Stek wołowy z grilla



Kiełbaski w papryce

męskie zgromadzenie zakonne		antyczny pomnik nagrobny		łożysko rzeki		duże jezioro w Finlandii		wykaz, lista bagienna mgła		rupiecie miasto koło Gdyni		majka lekarska		startują w regatach		twórca afiszy		Złote w Warszawie		Ryszard, aktor rodzaj flauszu	
odmiana jabłoni														film Polak-polskiego		rywal „Bryzy”					
Dioskurówie																				16	
ciemne piwo																					
				5		palma krzacasta				zespół z Korą						4		część spłaty pożyczki			
młodsze od pików						stan w Indiach				rzadki boro-wiec				barwny na obrazie							
namaz																					
japoński koncert				13		rybki akwa-riowe		broń lekkiej jazdy		24						iglaste lub liściaste klub sportowy z Warszawy					
										diabeł ser pleś-niowy		uroczysty strój profesorów		kozak czer-wony		samiec kozicy				urazy, pre-tensje	
miasto nad Wartą		płyń w korycie		soczysty owoc egzo-tyczny		polski pies myśliw-ski		ważny w handlu				dawne sesje sądowe				leśny krzew owo-cowy				dawny statek	
25						imię Farrow, aktorki				mąż Pene-lopy				14		ryba morska, podesz-wica				3	
dawny fiński grosz		egipski bóg Teb						6		oto-czony linami				gra w rzutki				23		15	
		rywal Canona																tłuszcz roś-linny			
						Winslet, aktorka wawrzyn				mocny trunek z ryżu						nie dba o wygodę					
stolica Rwandy																		np. psota – potas		efekt braku zajęcia	
szara papuga																				oferma, nie-zdara	
						miara drogich kamieni		zwid, omam												pożywka dla bakterii	
duży, nie-zgrabny pojazd		wilczy u łakom-czucha		ojciec chrz-estny														space-rowa ulica		„Nie płacz ...”	
				12																zespół trzech mu-zyków	
																				świętuje 22 kwietnia	
paryska rzeka		zwiewny szal przy kapeluszu				skoki szaraka		19												20	
roślina pas-tewna		zdobi czapkę majora		przewód		7												cecha nie-których gleb		Wielki na niebie	
																				strój hinduski	
						imię Niem-czyka		bła-chowy łącznik										Indianie Ameryki Pół-nocnej		odpo-wiada w lesie	
stolica Estonii										bałamut, lowelas		uprawia sport walki		arleki-nada, heca		winny do potraw		... Po-tocka, patrio-tka		robocza część pogłę-biarki	
Mariusz, polski aktor		mała ozdóbka, gadżet				młode kadry		sąsiad Kuwejtu		włoskie auto				miasto nad Styrem		26					
kwar-talny w firmie												naczy-nie na żurek				21		futro z tchórzy		nogi ptaków grze-biących	
																				pieszczotliwie o rodzi-cielce	
						8				poważanie, respekt		9		rzadkie imię kobiece				prze-pływomierz			
student medy-cyny		gwiazda opery		angiel-ska owca		miasto koło Lubar-towa		infor-macje na dysku						nad kolanem		trzymaj się psiego ogona		1		młody i tusty śledź	
						waluta Mjanmy						wonny olejek								ogląda, obycie	
w siatkarskim teamie						22		ptak śmie-szka		10				szewski stół						sąsiad Neptuna	
Clive, brytyj-ski aktor						może być bez pokrycia				11		me-dyczny sącdek						nie-miecka partia			
spec od strategii								Jacobs lub Arabika						drażek, tyczka						żywiol biuro-kraty	

SŁOWNIK: AMON, DART, INARI, KIAT, PENNI, SALAT.

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 27 utworzą rozwiązanie: myśl Honoriusza Balzaka.

ROZWIĄZANIE: DIAMENT NIE ZNA SWOJEJ WARTOŚCI.

Jeden z ostatnich, który tak pióro wodził

Wacław Zbyszewski to legenda publicystyki przedwojennej i emigracyjnej. Jednych fascynował, drugich czasem irytował, ale nigdy nie nudził.

Wiesław Pierzchała

Przed II wojną światową trafił do dziennikarskiej ekstraklasy. Pisał do tak znanych i cenionych periodyków, jak krakowski „Czas”, wileńskie „Słowo” oraz dwutygodnik „Bunt Młodych” kierowany przez Jerzego Giedroycia.

Pisał niemal o wszystkim - polityce, ekonomii czy relacjach dyplomatycznych, co nie dziwi, gdyż przez pewien czas pracował w Ministerstwie Spraw Zagranicznych.

I właśnie okresowi II Rzeczypospolitej poświęcona jest książka: Wacław Alfred Zbyszewski „Notatki polemiczne. Wybór publicystyki przedwojennej (1923 - 1938)” wydana przez Instytut Pamięci Narodowej.

Pochodził z Kresów ukraińskich, czyli krainy mlekiem i miodem płynącej. Urodził się w zamożnej rodzinie ziemiańskiej mającej majątki na Podolu oraz kamienice w Kijowie. Był bratem innego znakomitego publicysty, Karola Zbyszewskiego, autora głośnej - pod szytą ironią, dowcipem i satyrą - biografii „Niemcewicz od przodu i tyłu”. Wstrząsem dla braci była rewolta bolszewicka w 1917 roku, podczas której - jak pisał Wacław - ich



świat kresowego ziemiaństwa został wyrwany z korzeniami.

Po wydostaniu się z płonącej Ukrainy osiadł w Krakowie, a potem w Warszawie. Można odnieść wrażenie, że popierał rządy silnej ręki, które zapewniły rozwój i bezpieczeństwo kraju oraz uporządkują sprawy polityczne i ekonomiczne. Dlatego postawił na Józefa Piłsudskiego, mimo że - jak podkreślał - nigdy nie był piłsudczykiem.

Postawił też na jego obóz polityczny, ale już nie cały, bowiem zwalczał i krytykował lewe skrzydło sanacji. Dla odmiany za największy intelekt obozu rządzącego uważał Ignacego Matuszewskiego.

Wprawdzie Wacław Zbyszewski zdawał sobie sprawę,

że po maju 1926 roku nastąpiły w Polsce rządy autorytarne, ale liczył na to, że przyniosą porządek i stabilizację. Rozczarował się jednak, Tak bardzo, że po latach - w korespondencji z Jerzym Giedroyciem - nazywał Marszałka Piłsudskiego, zaś piłsudczykom jako amatorom posad, orderów i synekur gorzko wytykał, że „nie dali nam żadnej szansy kariery, życia, użycia. Kazali nam żyć w policyjno - oficerskim smrodzie cenzury, głupoty, zacołania i zakłamania, a w końcu zrobili nas emigrantów i na emigrantów zatrwożonych czy jutro będą mieli na obiad”.

Na emigracji Wacław Zbyszewski słynął z artykułów poświęconych znanym rodakom, głównie politykom. Okazuje się, że podobne teksty pisał przed wojną. Jeden z nich - przytoczony w „Notatkach polemicznych” - dotyczy historyka i polityka Michała Bobrzyńskiego, autora „Dziejów Polski w zarysie”. Publicysta zaznacza, że „olbrzymi rozgłos tej książki utworzył mu drogę do polityki i w ten sposób został nawet namiestnikiem Galicji. Jednak choć piastował wiele godności, to żył i umarł prawie ubogi”.

Podobnie jak Wacław Zbyszewski, który na emigracji kosów się nie dorobił.

Co pić, by orzeźwić się latem? Terere, czyli ochłoda i energia z Ameryki Południowej, lemoniada z arbuza

Polska Press

Już za parę dni formalnie zacznie się w Polsce lato, a choć fala upałów jeszcze nie nadeszła, ostatnie dni byłyby gorące i parne. Taka aura wzmacnia pragnienie. Co pić, by orzeźwić się w pracy, szkole czy na plaży?

Terere, czyli ochłoda i energia z Ameryki Południowej

Picie yerba mate, czyli naparu z ostrokrzewu paragwajskiego, zrobiło się w ostatnich latach bardzo popularne w Polsce. Przygotowanie yerby to miły rytuał, picie przez metalowe rurki ze specjalnych naczynek to ciekawa odmiana od zwykłych kubków i filiżanek, do tego napar uchodzi za zdrowy: zawiera wiele witamin i mikroelementów. Ponieważ yerba mate ma w sobie kofeinę, nadaje się jako zamiennik do kawy (pobudza łagodniej od kawy, ale dłużej i bardziej równomiernie), a ponieważ zmniejsza głód, może też służyć jako wspomagacz diety i odchudzania. Zwykłą yerbę zaparza się gorącą wodą, ale jest

też wersja naparu na zimno, tradycyjnie pita w krajach Ameryki Południowej. To terere, czyli yerba zaparzana nie gorącą, lecz lodowatą zimną wodą. W takiej wodzie yerba także puszcza soki, a lodowaty napar doskonale orzeźwia.

Jak przygotować terere? Do przygotowania terere potrzebujesz zwykłego sprzętu do yerby i wody zmrożonej na kość. Do matero wysyp yerbę, zalej zimną wodą, na wierzch połóż kostkę lodu. Odczekaj ok. 5-10 minut, aż napój się zaparzy i gotowe.

Kawaz chininą

Kawa z chininą to kolejny pomysł na poranne pobudzenie na zimno. Chinina ma różne właściwości, a wśród nich i tę, że wzmacnia pocenie się, a więc też naturalne chłodzenie organizmu, jak znalazł w gorące letnie dni. Chinina zawarta jest w toniku, który możesz dodać do kawy, uzyskując pobudzający, a zarazem orzeźwiający napój. W wysokiej szklance umieść kostki lodu, potem wlej do niej wybrany tonik, a na ko-

niec kawę. Nie mieszaj. Dla smaku możesz dodać np. plaster cytryny albo pomarańczy. Pamiętaj, że rozpuszczający się lud będzie stopniowo rozładniał napój, więc kawę z tonikiem należy wypić od razu po przygotowaniu, kiedy smak jest najlepszy.

Lemoniada, ale bez cytryn

Tym razem propozycja napoju bez kofeiny, którym może raczyć się cała rodzina. Domoową lemoniadę możesz zrobić z wielu rzeczy, wcale niekoniecznie z cytryn. Na lato świetnie nada się lemoniada z truskawek albo arbuza, która jest nie tylko pyszna, ale też zdrowa.

Jak zrobić lemoniadę z arbuza? Weź połówkę dużego arbuza, wybierz miąższ, usuń pestki, umieść miąższ w blenderze. Dolej sok, który wyciekł z arbuza, możesz też dodać kawałek cytryny lub wyciśnięty sok cytrynowy, może też odrobinę miętę. Wszystko zblenduj do uzyskania jednolitej konsystencji.

Lemoniadę możesz podawać w wysokich szklankach z kostkami lodu.

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

Usługi

AGD RTV FOTO

ANTENY taniutko, 733-955-881

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

PRZYŁĄCZA - Instalacje. Woda - Kanalizacja - Awarie, 604-702-851

Zdrowie

STOMATOLOGIA

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

INTERNA

WIZYTY domowe, 695-412-061

Praca

ZATRUDNIĘ

MURARZY, pomocników budowlanych, zbrojarzy. 889-444-946

ZATRUDNIMY osoby do sprzątania zakładu produkcyjnego w Strykowie (możliwość dowozu). Mile widziane orzeczenie o niepełnosprawności, 660-521-529

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



Wacław Alfred Zbyszewski

Wielkie charytatywne granie w Pabianicach

To bez wątpienia będzie wydarzenie, o którym jeszcze długo będzie się mówiło. Nie tylko w Pabianicach.

Jan Hofman

W niedzielę w Pabianicach w hali MOSiR przy ul. Grota-Roweckiego 3 odbędzie się Wielki Charytatywny Mecz Koszykówki.

Sportowe wydarzenie, w miejscu, gdzie przez lata swoje największe sukcesy świętowały pabianickie koszykarki, połączone jest z akcją bardzo ważną charytatywną. Dochód zostanie przeznaczony na remont przyszłego Domu Wsparcia dla Kobiet.

Honorowe patronaty

Cel i rangę sportowo-charytatywnego przedsięwzięcia docenili: europoseł Dariusz Joński, Grzegorz Mackiewicz, prezydent Pabianic, którzy objęli wydarzenie patronatem. Gościem honorowym tej sportowej, szczególnie imprezy będzie Marcin Gortat, była gwiazda parkietów NBA.

Były zawodowy koszykarz i reprezentant Polski będzie rozdawał autografy, podpisywał piłki, a niewykluczone, że

zobaczymy go również na boisku.

- Pieniądze mają być zbierane na drugi interwencyjny dom pomocy dla matek z dziećmi, który prowadzić będzie pabianickie Teen Challenge - mówi Mirosław Trześniewski, jeden z twórców wspaniałych wyników pabianickich koszykarek. - Pierwszy taki dom pod pieczę stowarzyszenia działa po sąsiedzku, a udało się wyremontować go dzięki wsparciu ludzi o wielkich sercach.

- Teraz jest plan, aby i drugą kamienicę odnowić, przysposobić, przekazać potrzebującym. Oczywiście trzeba to poprzedzić kapitalnym remontem lokalu. Wstępne szacunki mówią, że znajdzie w niej schronienie około 20 osób. Należy koniecznie podkreślić, że obydwa budynki przekazał w użytkowanie wolontariuszom urząd miasta. Szacowany koszt wynosi 300 tysięcy złotych. Internetowa zbiórka już została uruchomiona i każdy może dołożyć swoją cegiełkę.

- Ani przez chwilę się nie zastanawiałem, kiedy usłyszałem o celu tego meczu - mówi Dariusz Joński. - To wielka, szlachetna inicjatywa, a takie wspieram z całych sił. Cieszy, że także sportowe środowisko jest czułe na problemy samotnych kobiet z dziećmi i swoimi działaniami wspomaga miejsca, w których panie w kryzysie mogą otrzymać schronienie, wsparcie i szansę na nowy początek. To niezwykle istotne.

- Ten projekt już działa - pierwszy budynek funkcjonuje i daje kobietom bezpieczne schronienie - dodaje prezydent Grzegorz Mackiewicz. - Druga kamienica to kontynuacja sprawdzonego modelu pomocy i szansa na stworzenie kolejnych miejsc dla kobiet oraz matek z dziećmi.

- Każda wpłata przybliży nas do zamiany opuszczonego, zniszczonego budynku w miejsce bezpieczeństwa, wsparcia i nowego początku.

Na początek piknik

Niedzielną impreza rozpocznie się o godz. 14 rodzinnym

piknikiem pełnym atrakcji. Na uczestników będą czekały grill, bigos i gorąca zupa, dmuchańce dla dzieci, będzie też malowanie twarzy i tatuaże, przewidziano też gry i zabawy dla najmłodszych. W planach jest także pokaz motocykli oraz przejażdżki organizowane przez sekcję motorową PTC Jantoni oraz pokazy jazdy na motocyklach crossowych w wykonaniu najmłodszych zawodników.

Wielki mecz

O godz. 16, w hali przy ul. Grota-Roweckiego 3, rozpocznie się Wielki Charytatywny Mecz Gwiazd. Na parkiecie zobaczymy gwiazdy polskiego basketu, które walczyły o historyczne osiągnięcia Włókniarza, Polfy Pabianice i ŁKS. W akcji zobaczymy m.in.: Elżbietę Nowak, Sylwię Włazlak, Renatę Piestrzyńską, Edytę Koryznę i Beatę Predehl, Daivę Jodeikaite, Elenę Agafonikową o Izę Maj oraz wiele innych znakomitych zawodniczek. Nie zabraknie także konkursów rzutów do kosza oraz licytacji.



Dariusz Joński



Mirosław Trześniewski



Marcin Gortat



Grzegorz Mackiewicz

Ważna misja

Warto podkreślić, Teen Challenge to misja, której celem jest wspieranie osób znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych, zagrożonych wykluczeniem społecznym, uzależnieniem i kryzysem.

Jej działalność obejmuje pomoc społeczną, działania charytatywne, profilaktykę, rehabilitację i readaptację osób potrzebujących wsparcia. Teen Challenge działa w wielu miejscach w naszym kraju, w tym również poprzez oddział w Pabianicach.

- Dzięki współpracy z prezydentem Mackiewiczem nasze stowarzyszenie otrzymało do zagospodarowania dwie kamienice z przeznaczeniem na pomoc kobietom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej - mówi Ireneusz Jażdżewski.

- To nie jest projekt na papierze - to miejsce, które już realnie zmienia życie. Teraz chcemy zrobić kolejny krok. Zbiórka środków na remont prowadzona jest za pośrednictwem portalu Zrzutka.pl.

Wszyscy wierzą, że się uda.

Gwiazda Bundesligi i firma z Aleksandrowa

Jan Hofman

Bez wątpienia Tomasz Szulc, właściciel marki Keeza i firmy z Aleksandrowa Łódzkiego, zajmującej się produkcją sportowej odzieży i kibicowskich gadżetów, ma powody do zadowolenia.

Kolejny raz przed finałem piłkarskiej Ligi Mistrzów, w którym na Puskás Aréna w Budapeszcie zmierzyły się drużyny Paris Saint-Germain i Arsenalu Londyn, zamówiono w jego firmie kibicowskie niezbędniaki (m.in. proporzki, szaliki czy klubowe flagi).

W tym tygodniu do siedziby przedsiębiorstwa w Aleksandrowie Łódzkim przyjechała gwiazda Bundesligi i reprezentacji Polski - Łukasz Piszczek. Wizyta byłego wysmienitego piłkarza, jest obecnie zawodnikiem i prezesem klubu KS Panattoni Goczałkowice Zdrój,

nie była przypadkowa. Keeza bowiem została oficjalnie partnerem technicznym trzecioligowego, śląskiego klubu.

- Marka sportowa wywołująca się z naszego regionu kolejny raz pokazuje, że polskie firmy nie powinny mieć żadnych kompleksów, wobec zachodnich korporacji - mówi Szulc. - Co ważne, wyroby naszej firmy, co ważne ze 100 proc. polskim kapitałem, nie odbiegają jakością od największych zachodnich marek, a jest przy tym są szybciej dostępne i tańsze.

Łukasz Piszczek był niedawno trenerem pierwszoligowego z GKS Tychy. Dla 66-krotnego reprezentanta Polski było to pierwsze tak poważne doświadczenie na ścieżce szkoleniowej. Wcześniej pracował w LKS Goczałkowice-Zdrój oraz w Borussia Dortmund jako asystent w sztabie szkoleniowym.



Łukasz Piszczek i Tomasz Szulc

Inne spojrzenie na włosy

Jan Hofman

Zgodnie z wytycznymi dla sędziów na sezon 2026/27 angielskiej ekstraklasy piłkarskiej pociągnięcie rywala za włosy nie będzie automatycznie karane czerwoną kartką.

Aby po nią sięgnąć arbiter będzie musiał być przekonany o użyciu przez faulującego nadmiernej siły lub brutalności.

W poprzednim sezonie trzech piłkarzy zostało ukaranych czerwoną kartką za ciągnięcie za włosy: Lisandro Martinez

(Manchester United), Michael Keane (Everton) oraz Dan Ballard (Sunderland).

Premier League zapowiedziała też, że przytrzymywanie rywali będzie uważniej analizowane, a sędziowie będą zachęceni do karania zachowań niesportowych, które mają istotny wpływ na przeciwników.

Arbitrzy mają również kłaść większy nacisk na ochronę bramkarzy, karząc zawodników, którzy inicjują kontakt bez autentycznej próby zagrania piłki, ale wpływają na zdolność bramkarza do walki o nią.



FOT. PAPYERA/SHAWN THEW

Najlepszy „dyszel” światowej siatkówki – Ryszard „Bubu” Bosek

Mistrz świata, mistrz olimpijski i uznawany niegdyś z najlepszego przyjmującego świata. Jedna z największych postaci w historii polskiej siatkówki – popularny „Bubu”, czyli Ryszard Bosek.

Adam Godlewski

Ryszard Bosek, ur. 12 kwietnia 1950 w Kamiennej Górze polski siatkarz, manager siatkarski i działacz mistrz świata z 1974 i mistrz olimpijski z Montrealu 1976, 359-krotny reprezentant Polski (1969–1986)

W młodości był dobrze zapowiadającym się lekkoatletą, trenował rzut oszczepem i dyskiem w Polonii Warszawa, ale ostatecznie postawił na siatkówkę i dobrze na tym wyszedł, a i polski volleyball też na tym wiele skorzystał.

– Nie miałem warunków fizycznych do siatkówki. Nie byłem skoczny, więc postawiono mnie na pozycji rozgrywającego. Roszada była chyba przeznaczeniem. Za moich początków przyjmowano wyłącznie palcami. Japończycy wprowadzili jednak innowację, która pozwoliła im na dokładniejszą grę, czyli przyjęcie dołem. Odkryto u mnie dość duży talent do „dyszla” i zmuszono do zmiany pozycji. Później przywykłem – wyjaśniał.

Jako nastolatek został bohaterem transferu z Wołomina do Mazowsza Zegrze za cztery opony do volkswagena.

Poważne pieniądze zaczął zarabiać w AWF AZS Warszawa, a potem w Płomieniu Milowice, gdzie był zatrudniony jako górnik dołowy.

– Pod ziemią oczywiście się nie pojawiałem, ale pod kasą byliśmy uprzywilejowani tak samo jak prawdziwi górnicy. Bony na samochód, premie, pierwsze auto, potem pierwsze mieszkanie – wspominał.

Robił szybkie postępy i niebawem trafił do reprezentacji, w której z biegiem lat (przede wszystkim dzięki tytanicznej pracy, ale i specyficznym cechom charakteru) stał się niezastąpiony.

Uchodził za najlepszego na świecie przyjmującego, ale jego najbliżsi koledzy widzieli w nim więcej walorów. Współlokator z akademika, Wiesław Gawłowski ocenił:

– Impulsywny, porywczy, czasami brutalny, potrafił jednak „trzymać” grę na boisku. Pracował za siebie i innych.

Partnerzy z parkietu chwalili go za ogromną pracowitość. Jak przyznał, trenowanie po prostu sprawiało mu przyjemność.

– To, czym się mogłem pochwalić, to warunki motoryczne. Cała reszta to efekt ciężkiej pracy na treningach i ćwiczeń indywidualnych. Nigdy nie byłem zadowolony z siebie, zawsze szukałem czegoś, co mogę poprawić. Tre-



Zdobył wszystko, co najcenniejsze w światowej siatkówce – mistrzostwo świata, mistrzostwo olimpijskie z reprezentacją i Puchar Europy z Płomieniem.

nowałem dużo i bardzo to lubiłem. To nie był dla mnie przykry obowiązek – stwierdził.

Najlepszą notę wystawił mu jednak legendarny „Kat”, trener Hubert Wagner:

– Był chyba najwartościowszym, ogólnie biorąc, siatkarzem obu tych złotych drużyn (mundialu w Meksyku 1974, igrzysk w Montrealu 1976), w całym czteroletnim cyklu – scharakteryzował.

Zdobył wszystko co najcenniejsze w światowej siatkówce – mistrzostwo świata, mistrzostwo olimpijskie z reprezentacją i Puchar Europy z Płomieniem. Wbrew logice, wyjątkowe dla niego było złoto na mundialu.

– To było inne, bo niespodziewane. Nikt na nas wtedy nie stawiał. Podczas igrzysk byliśmy już faworytami, czuć było odpowiedzialność, która nam ciążyła. Nie pamiętałem praktycznie nic z tego turnieju, tak byłem skoncentrowany. Dopiero po finale zeszło ze mnie powietrze – przyznał.

Po zakończeniu kariery zawodniczej został trenerem między innymi Padwy, Płomienia, AZS Częstochowa. W latach 2000–01 prowadził reprezentację Polski. Bez sukcesów. Był też agentem, dyrektorem sportowym i prezesem AZS Częstochowa, a także komentatorem telewizyjnym.

Na początku 2008 roku wykryto u niego chłoniaka.

– Kiedy usłyszałem, że mam raka, nogi się pode mną ugięły. Ale szybko zrozumiałem, że nie mogę się poddać, że to kolejny mecz, który mam do rozegrania. Najważniejszy mecz. Miałem zaatakowane węzły chłonne, ślinianki. Wycięto mi to, przeszedłem chemioterapię. Ale najgorzej było po operacji. Nie mogłem jeść, bo przełknięcie czegokolwiek sprawiało ogromny ból.

Schudł kilkanaście kilo. Żona Renata, była siatkarka, którą poznał w Płomieniu, robiła mi zupki i mocno wspierała. Sama zmarła na raka jajnika i nie zdołali jej pomóc ani ulżyć. Ze swoim drugim nowotworem jakoś sobie radzi, bo nie jest złośliwy. I już nie boi się śmierci.

– Kiedy śmierć jest nieunikniona, wyzwolenie jest lepsze. Przyzwyczaiłem się do obecności nowotworu w moim życiu. Jestem w stanie opowiadać o nim normalnie. Nie chcę też leżeć jak warzywo i sprawiać komuś kłopot. Jeśli miałbym wybrać śmierć, to byłaby ona lekka. O to się czasami modłę.

Aha, a dlaczego nazywano go „Bubu”?

– To było od misia Yogi. Ktoś kiedyś tak mnie nazwał i zostało – przyznał kiedyś w rozmowie z Polsatem Sport.

Miś Boo-Boo (Boo-Boo Bear) to postać z filmów animowanych „Miś Yogi”, przyjaciel tytułowego bohatera.

Z życia celebrytów

Katarzyna Dowbor urodziła się 7 marca 1959 r. w Warszawie.



SKĄD CZERPIE SIŁĘ DO DZIAŁANIA?

**Agnieszka Kostuch,
Bartosz Boruciak**

Katarzyna Dowbor jest lubianą przez widzów dziennikarką. W czym tkwi sekret jej młodzieńczego wyglądu? W rozmowie z Telemagazynem uchyliła rąbka tajemnicy i opowiedziała, jak o sobie dba. Sporą rolę ogrywają w tym konie, które towarzyszą w jej codziennym życiu.

Katarzyna Dowbor jest jedną z czołowych gwiazd „Pytania na śniadanie”. Regularnie pojawia

się na wizji, zachwycając widzów profesjonalizmem. Gdy gości na antenie, to w mediach społecznościowych nie brakuje komplementów kierowanych pod jej adresem.

Dowbor nie tylko gości przed kamerami, ale także na co dzień odpoczywa w gronie koni. W niedawnej rozmowie z Telemagazynem wyjaśniła, jak oswoić się ze wspomnianym zwierzęciem:

– Od tego, żeby wiedzieć, że nie podchodzi się od tyłu do konia. Po drugie, jeżeli my się denerwujemy i się go boimy, to on też się nas boi. Koń bardzo odczuwa ludzkie

odczucia i na nie reaguje. Jeżeli się boimy, a wsadzamy kogoś na konia na siłę, to ten koń też się będzie bał.

Prowadząca „Pytanie na śniadanie” dodała także, że należy znaleźć dobrą szkołę i instruktora, który wprowadzi daną osobę w świat wspomnianego zwierzęcia.

– Jeżeli instruktor, pierwsze co, pokazuje teoretycznie, mówi, co koń może, czego nie może, czego potrzebuje, czego nie potrzebuje, to już jest dobrze. Po drugie, jeżeli zmusza nas do założenia kasku, to już jest bardzo dobrze. A po trzecie,

jeżeli instruktor uczy nas powolutku, najpierw na lonży i do tego wszystkiego jest spokojny i nie zmusza do niczego, nie każe od razu galopować po drugiej lekcji, to też w tej szkółce możemy zaczynać.

Nie da się też ukryć, że Dowbor zachwyca witalnością i doskonałym wyglądem. Jaki jest jej przepis na to, by dobrze wyglądać? Okazuje się, że to właśnie wspomniane wyżej konie dodają jej siły:

– Młoda jestem. Stanełam na 40 i się tego trzymam. [...] Mam stajnię przy domu. Niesamowite jest to, że

po prostu sobie rano wstaję o godzinie 6:00. [...] Karmię konie, czyszczę je, wypuszczam je na łąkę albo wsadzę i sobie pojeżdżę. [...] Jak mam wolne, to absolutnie każdy dzień z koniem. I te konie dają siłę.

Czy można więc powiedzieć, że Katarzyna Dowbor ma końskie zdrowie? Sama zainteresowana przyznała, że wspomniane powiedzenie ma się nijak do rzeczywistości:

– Szczerze, ktoś kto wymyślił to powiedzenie końskie zdrowie, to w życiu nie miał konia. Bo końskie zdrowie to znaczy, że słabo.