

Kwartalnik mieszkańców i sympatyków Osiedla Wilda



**PRO
POSNANIA
FUNDACJA**

Nasza Wilda

wydanie 1/2024
biuletyn bezpłatny

Historia
dzielnicy

Ludzie
i miejsca

Zdrowie
i forma

Kultura
i wydarzenia

Brzask

ZAPRASZA NA
Wyjątkowe wieczory
z wyśmienitym winem
i wspaniałą kuchnią



Więcej informacji znajdziesz
w social mediach Bistro Brzask



Rynek Wildecki 3a
Poznań

Nasza Wilda

Wydawca:
Fundacja Pro Posnania
ul. Potworowskiego 4
60-209 Poznań

Redaktor Naczelna:
Agnieszka Wiśniewska,
a.wisniewska@proposnania.org

Z-CA Redaktora Naczelnego:
Patrycja Rajek,
p.rajek@proposnania.org
tel. 607180090

Adres redakcji:
ul. Potworowskiego 4
60-209 Poznań
mail: kontakt@proposnania.org

Sprzedaż i promocja:
Patrycja Rajek
p.rajek@proposnania.org
tel. 607180090

Projekt i skład:
Małgorzata Dobień

Zdjęcia na okładce:
Małgorzata Opala

Druk:
„STANDRUK” Lublin

ISSN 2956-8250

Wszystkie materiały są objęte prawem autorskim. Przedruki i wykorzystywanie materiałów wyłącznie za zgodą redakcji. Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów i zmiany tytułów nadesłanych materiałów. Redakcja nie odpowiada za treść reklam i materiałów promocyjnych.

Strony reklamowe: 2, 4, 9, 17, 26, 32.



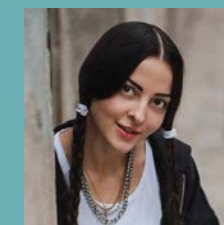
Zapraszamy do lektury

Wilda to nie tylko jedna z najstarszych dzielnic Poznania, ale również miejsce, w którym historia i nowoczesność splatają się w niezwykle sposób. Spacerując jej ulicami, można odnaleźć ślady przeszłości w postaci zabytkowych kamienic i historycznych miejsc, które opowiadają nam o dawnych dziejach miasta. Jednak to także dynamicznie rozwijająca się dzielnica, w której powstają nowoczesne budynki, centra biznesowe i kulturalne przestrzenie.

W tym numerze magazynu zabierzemy Was w podróż po Wildzie, która pozwoli Wam poznać zarówno jej historyczne korzenie, jak i nowoczesne oblicze. Opowiemy o niezwykłych ludziach, którzy tworzą tę dzielnicę i przyczyniają się do jej rozwoju. Dowiecie się także o wyjątkowych wydarzeniach kulturalnych, które odbywają się na Wildzie i które pozwalają odkrywać tę część Poznania w zupełnie nowy sposób.

Zapraszamy Was do współtworzenia kolejnego kwartalnika „Nasza Wilda”. Jeśli jesteście pasjonatami kultury, historii, sztuki, czy po prostu kochacie Wildę i chcielibyście przyczynić się do jej promocji, to jesteśmy pewni, że nasz kwartalnik będzie idealnym miejscem do wyrażenia Waszych talentów i zainteresowań. Czekamy na Wasze pomysły, artykuły, zdjęcia i opinie, które pomogą nam razem stworzyć magazyn, który będzie odzwierciedleniem ducha Wildy i jej społeczności.

Nasza okładka



Witam serdecznie mieszkańców Wildy! mam na imię **Ania**. Tworzę pod pseudonimem **SiXi**. Jak już wiecie (lub nie) jestem miłośniczką pojazdów szynowych, a zwłaszcza poznańskich tramwajów. Nie mniej jednak zachwyca mnie architektoniczna różnorodność poznańskich dzielnic i uważam, że Wilda jest jedną z najbardziej klimatycznych spośród nich. Uwielbiam przechadzać się ulicami obok zajezdni Madalińskiego, Wierzbicicami oraz Górną Wildą, dostrzegając kolejne detale i odkrywając ciekawe wildeckie zakamarki. Właśnie podczas jednego z takich spacerów wpadł mi w oko ten oto widok, który postanowiłam nie tylko uwiecznić na zdjęciu, ale także przenieść na papier. Szczególnie cieszę mnie to, że na rysunku udało się odwzorować tzw. Helmuta, czyli Düwag GT8ZR #903, który idealnie wpasował się w wildecki pejzaż. Tym samym łącząc moje zamiłowanie do tramwajów z sentymentem do Wildy. Mam nadzieję, że ten widok również przypadnie Wam do serca.

Maciej Moszyński

Ikonaografia pochodzi ze zbiorów Miejskiego Konserwatora Zabytków w Poznaniu, Biblioteki Uniwersyteckiej w Poznaniu oraz M. Mrugalskiej-Banaszak



Galeria dawnych widoków Wildy

Wilda to fyrtel, który posiada najbardziej reprezentacyjny z poznańskich rynków śródmiejskich. Choć jeszcze nieco ponad 100 lat temu na jego środku wznosił się typowo wiejski wiatrak, dziś stoją tu monumentalne gmachy użyteczności publicznej i pięknie zdobione, wielkomiejskie kamienice. Gdziekolwiek dostrzeżemy jeszcze ślady Wildy przedmiejskiej, której historia ściśle spletała się z losami Poznania. No i oczywiście fabryczna cegła, która jest wymownym symbolem odchodzącego w przeszłość charakteru dzielnicy.

Od 2017 roku Poznańskie Centrum Dziedzictwa realizuje pod szyldem Fest Fyrtel działania na obszarze dzielnic śródmiejskich – Łazarza, Jeżyc oraz Wildy. Owocem prowadzonych prac jest seria map przygotowanych wspólnie z mieszkańcami – przedstawiających najciekawsze miejsca, postacie i historie na fyrtlach.

To także strona internetowa (www.festfyrtel.pl), spotkania pozwalające porozmawiać o przeszłości i współczesności dzielnic śródmiejskich, spacer po fyrtlowych zakamarkach oraz wystawy eksponowane w sklepowych witrynach.

W niniejszym numerze gazetki prezentujemy kilka dawnych widoków

Wildy opatrzonych krótkimi opisami. Ukazują życie dawnej Górnej Wildy, Rynku Wildeckiego i ich bliskiego sąsiedztwa. Jesienią 2021 roku pojawiły się w witrynach sklepów, lokali gastronomicznych i punktów usługowych na fyrtlu w ramach Wildeckiej Galerii Witrynowej.



Fot. Łukasz Gdalk/Poznańskie Centrum Dziedzictwa



Brama Wildecka widziana od strony ulicy Półwiejskiej z tramwajem jadącym w kierunku Wildy.

Do początków XX wieku aby opuścić Poznań – ograniczony wówczas do rozmiarów dzisiejszego centrum – należało, niemalże jak w średniowieczu, przekroczyć jedną z bram miejskich. Budowli takich wzniesiono w sumie 13. By przedostać się do podmiejskiej Górnej Wildy, należało przekroczyć Bramę Wildecką, położoną mniej więcej u południowego wylotu dzisiejszej ulicy Półwiejskiej. Budowla powstała w pierwszej połowie XIX wieku.

Brama, nawiązująca nieco wyglądem do gotyckiej architektury zamkowej, nie należała do najokazalszych, wyróżniała się jednak najdłuższymi w Poznaniu przejazdami. By ją przekroczyć, trzeba było pokonać 35 metrów zakrzywionym tunelem. Po obu stronach bramy znajdowały się tablice z regulaminem jej użytkowania. Była ona otwarta codziennie od godziny 4.00 lub 5.30 rano (zależnie od pory

roku) do 23.00 w nocy. Po tej godzinie wrota zamykano na klucz (zachował się do naszych czasów), a pilnujący bramy żołnierze nikogo nie przepuszczali. Jeżeli ktoś nie posiadał specjalnej przepustki, musiał obejść umocnienia i skorzystać z Bramy Berlińskiej, która była czynna całą dobę. Utrudniając komunikację Bramę Wildecką rozebrano w ramach likwidacji umocnień fortyfikacyjnych w 1904 roku.



Klucz do Bramy Wildeckiej.



Rozbiórka Bramy Wildeckiej.



Ulica Różana widziana w kierunku północnym na wysokości skrzyżowania z ulicą Spadzistą.

W drugiej połowie XIX wieku Wilda w szybkim tempie przeobrażała się z gminy o charakterze wiejskim w intensywnie zabudowujące się przedmieście. Niedysiejsze pola uprawne i łąki zamieniały się w kwartały zabudowy. Najpierw jednak, zgodnie z praktyką dobrego planowania, wytyczano siatkę ulic, która tworzyła niezbędne ramy dla organizacji przestrzeni. Początkowo ulice miały nawierzchnię gruntową i nie różniły się zbyt od dróg wiejskich. Z czasem, w miarę rozwoju infrastruktury, na Wildzie wprowadzono kamienny bruk, który przez dekady zapewniał mieszkańcom trwałość i komfort użytkowania. W XX wieku ten typ nawierzchni zaczął być jednak stopniowo wypierany przez asfalt, którym nieraz po prostu zalewano „przestarzałą” kostkę.

Dziś nawierzchnia brukowa nadal zachowała się na części wildeckich ulic, co pozytywnie wpływa na estetykę



Ulica Różana widziana w kierunku południowym.

dzielnicy. Wyróżnia się pod tym względem ulica Różana, do której budowy użyto nie kamienia, lecz cegły klinkierowej. To stosunkowo rzadkie w Po-

znaniu rozwiązanie przywodzi na myśl nawierzchnię ulic któregoś z miast holenderskich, w których do dziś jest bardzo popularne.



Widok na dzisiejszy plac Marii Skłodowskiej-Curie, po lewej budynek łaźni.

Na przełomie XIX i XX wieku Wilda przeżywała szybki rozwój budowlany. Obok okazałych wielkomiejskich kamienic, których mieszkania wyposażo-

ne były we wszystkie dostępne wygody, powstawały też budynki tańsze, a zarazem znacznie skromniejsze. W tych ostatnich często brakowało urządzeń

sanitarnych, w szczególności łaźni. Ponieważ kwestia utrzymania higieny była jednym z kluczowych elementów polityki komunalnej, w 1908 roku władze miejskie postanowiły wybudować na Wildzie łaźnię publiczną.



Ulica Przemysłowa widziana w kierunku południowym, na pierwszym planie budynek łaźni.

Niewielki neobarokowy pawilon z gankiem ozdobionym kolumnadą wzniesiono w centrum dzielnicy, w pobliżu innych gmachów użyteczności publicznej. Dopasowanie się do panujących tutaj form architektonicznych spowodowało, że wkomponował się on w istniejącą tkankę urbanistyczną dzielnicy. Stał się on popularnym miejscem odwiedzin dla części wildzian, którzy z różnych powodów nie mogli korzystać z domowych ablucji. „Łazienki miejskie i natryskowe”, jak nazywano tę placówkę w latach międzywojennych, pełniły swoją funkcję do drugiej połowy XX wieku. Obecnie budynek należy do Politechniki Poznańskiej.



Wiatrak na dzisiejszym Rynku Wildeckim, lata 90. XIX wieku.

Życie poznańskich fyrtili koncentruje się wokół lokalnych rynków. Ten na Wildzie, pamiętający jeszcze odległe czasy funkcjonowania miejskiego folwarku, inaczej niż w przypadku pozostałych dzielnic, faktycznie stanowił centrum dawnej wsi. W początkach XIX wieku stanął tutaj wiatrak. Domy, z początku drewniane i kryte strzechą, stopniowo zastępowane były niewysokimi budynkami fahwerkowymi, czyli w konstruk-

cji szkieletowej. Kilkadziesiąt lat później postanowiono uporządkować plac. W latach 1896-1896 podwyższono jego poziom poprzez nawiezenie ziemi i żwiru, obsadzono dębami i przeznaczono na miejsce targowe.

Z czasem boom inwestycyjny doprowadził do obudowania rynku i pobliskiego placu (dziś imienia Marii Skłodowskiej-Curie) gmachami użyteczności publicznej. Nadano im po-

pularny wówczas historyczny kostium architektoniczny. Całość utworzyła harmonijny układ o bardzo reprezentacyjnym charakterze, co do dziś wyróżnia wildecki rynek na tle innych placów dzielnicowych w mieście. Od niepamiętnych czasów płytę placu wypełnia gwar codziennych zakupów. Na straganach wildzianie kupują między innymi kwiaty, owoce, warzywa i inne artykuły spożywcze.



Handel na Rynku Wildeckim w latach międzywojennych.



Rynek Wildecki na początku XX wieku.

Nasza Wilda

Wśród dzisiejszej zabudowy Wildy wyróżnia się kamienica na rogu ulic Wierzbicice i św. Czesława, zbudowana w konstrukcji szkieletowej (tzw. fahwerk). Przykuwa ona uwagę malowniczym narożnikiem w kształcie wieży, który zwieńczony został wysokim, spadzistym dachem. To pozostałość większego kompleksu wzniesionego w ostatniej dekadzie XIX wieku dla pracowników kolei przez pierwszą poznańską spółdzielnię mieszkaniową – Towarzystwo Oszczędnościowo-Budowlane (Spar- und Bauverein). Budowa domów spółdzielczych była jednym ze sposobów zaspokojenia rosnącego głodu mieszkaniowego. Umożliwiała gorzej sytuowanej ludności uzyskanie mieszkania, za które czynsz był niższy niż w prywatnych kamienicach.

Choć budynki miały zaledwie dwie kondygnacje, w momencie powstania uchodziły za wysokie. Dziś w ich miejscu znajduje się współczesna zabudowa. Gdy kolejarska spółdzielnia stawiała tu domy, Wilda była jeszcze formalnie podpoznań-



Kamienica Spar- und Bauverein widziana od strony skrzyżowania ulic Wierzbicice i św. Czesława, początek XX wieku.

ską wsią, wchodzącą w okres gwałtownej urbanizacji. Za stanem faktycznym nie nadążało jednak prawo – zastosowana technika budowlana była skutkiem ograniczeń związanych z funkcjonowaniem

w Poznaniu twierdzy. Wilda, która spośród podmiejskich gmin leżała najbliżej murów fortecznych, najsilniej odczuła wieloletni zakaz trwałej, murowanej zabudowy.



Nieistniejący już zespół domów spółdzielczych po północnej stronie ulicy św. Czesława widziany od ulicy Wierzbicice, lata 70. XX wieku.

Waldemar Kuligowski

Jak dobrze mieć SĄSIADASĄSIADA

Felieton

„Jak dobrze mieć sąsiada, Jak dobrze mieć sąsiada, On wiosną się uśmiechnie, Jesienią zagada”, napisała kiedyś Agnieszka Osiecka. A zaśpiewała Halina Kunicka oraz Alibabki. Nie jest to hit mojej prywatnej plejlisty, ale to ta właśnie piosenka przypomniła mi się od razu, gdy usłyszałem prośbę o napisanie czegoś o ludziach z Wildy. Dokładniej – o sąsiadach.

Gdybym wielkim cyrklem narysował okrąg o promieniu nie większym niż dwieście moich kroków, to w jego wnętrzu znajdzie się kilku niezwykłych sąsiadów. Są tak niezwykli, że tworzą gotowy materiał na film. Tymczasem jednak, musi wystarczyć ten tekst.

Niemal za ścianą mieszka Iwona. Czyli uśmiech na dwóch nogach ze światłem we włosach. To generator życiowej energii. Jedyna znana mi osoba, która fakt przejścia na emeryturę celebrowała performatywnym spacerem przez dzielnicę. Mając wałki na głowie i wyzywający makijaż. Przez wiele lat pracowała jako bibliotekarka, ale pełnię pasji mogła pokazać jako jednoosobowe wydawnictwo o nazwie Albus. Czego się w nim nie tknie, zamienia na nagradzane książki. Porusza ważne i trudne tematy, zatrudnia najlepszych ilustratorów, osobiście dogląda produkcji.

Naprzeciw okien mam Jana Wojciecha. Gdy tylko spotykamy się na ulicy, ochoczo wręcza mi nowy tomik swoich wierszy. Choć jest raczej malarzem. Przez ponad pół wieku swoje obrazy zaprezentował na ponad stu wystawach na całym świecie. Zaczynał jako ironiczny hiperrealista, co w gierkowskiej Polsce było jak wystrzał. Do dzisiaj maluje „to, co widzi”, co mija, co rzadko jest traktowane jako estetyczna inspiracja. Chętnie wspomina żeglarskie przygody albo zmagania z pogranicznikami na dawnych granicach. Lubi duże wozy...

Za rogiem znajdę Grzegorza, odznaczonego Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski. Przy okazji także gitarzystę

i wokalistę, promotora hasła „trzy akordy, darcie mordy”. Od lat jest uwielbiany przez punkową publiczność. Sam widziałem, jak po koncercie na jarościńskiej małej scenie publiczność na rękach zaniósła go pod dużą scenę, gdy przez mikrofon oznajmił, że chce obejrzeć zaczynający się tam akurat koncert. Grzegorz jest także weteranem polskiego street artu, a starsi mogą pamiętać prowadzoną przez niego oficynę Agrafta. Ciekawe, czy ludzie, do których przychodzi jako listonosz mają świadomość, że nawiedza ich legendarny Patyczak?

Za innym rogiem, ale wciąż wewnątrz mojego okręgu, żyje Ewa. To aktorka, która zagrała w kilkunastu filmach, ale ja znam ją przede wszystkim jako artystyczną czarodziejkę sceny poznańskiego Teatru Polskiego. Gra porywająco. Doskonale śpiewa i właśnie przygotowuje spektakl, gdzie będzie mogła to w pełni pokazać. Jej twarz znalazła się na okładce wydanej przez Cambridge University Press książki poświęconej historii polskiego teatru. Parę razy śpiewaliśmy wspólnie kolędy, teraz nasze dzieci chodzą do tej samej szkoły średniej. Spotkać Ewę, to mieć dobry dzień.

Jest jeszcze namiętny palacz dobrego tytoniu w stylowej fajce. Jest kierowca auta pracowicie wyklejonego antyrosyjskimi i antywojennymi naklejkami. Jest też ktoś kto niedawno pod moimi drzwiami zostawił zbiór płyt gramofonowych. Musiał więc wiedzieć, że je zbieram. Niestety, dar pozostaje anonimowy. I jak to nie lubić, nie podziwiać, nie cieszyć się z takich sąsiadów? _



Ludzie
i miejsca



Anna Gawrysiak-Knez

FORUM WILDANUM *rynek inny niż wszystkie*

Poznańskie rynki, zwłaszcza śródmiejskie, to wyróżnik i duma naszego miasta. Mieszkańcy i władze zgodnie twierdzą, że trzeba o nich mówić i o nie dbać, choć współcześnie okazuje się to niełatwe. Ale czy wszystkie są takie same? Czy to po prostu place handlowe w sercu dzielnic czy może coś więcej?

Na unikalny charakter Rynku Wildeckiego już jakiś czas temu zwrócił uwagę dr Marek Rezler, znany popularyzator wiedzy o historii Poznania i Wielkopolski. Tylko nasz rynek jest bowiem czymś więcej niż targowisko otoczone kamieniami mieszkalnymi. Wartością „dodaną” jest tu szereg budynków, które w zamyśle twórców pełniły funkcje użyteczności publicznej. Tym samym centrum dzielnicy skupiało nie tylko funkcje handlowe, ale również publiczne czy nawet reprezentacyjne. Stąd dr Rezler ukuł pojęcie Forum Wildanum – najważniejszej przestrzeni miejskiej naszego fyrtla.

Jakie budynki tworzą wildeckie forum? W pierwszej kolejności każdy zapewne wymieni stojący tuż przy targowisku, jako kontrapunkt sacrum do rynkowej strefy profanum, kościół pw. Maryi Królowej. Dziś katolicki, ale pierwotnie ewangelicki św. Mateusza, zbudowany w miejscu dawnego wiejskiego wiatraka w latach 1904-1907, jest niewątpliwie jednym z wildeckich symboli. Jego historia zasługuje na osobny felieton, tu warto wspomnieć np. państwowe dotacje na jego budowę w ramach polityki Kulturkampfu i wizyty oficjeli, które słusznie mogą budzić analogie ze współczesnością...

Neorenesansowy hełm wieży kościoła nawiązuje dialog z wieżą innego budynku powstałego w tym samym czasie, dawną Królewską Szkołą Budowy Maszyn, dziś rektorem Politechniki Poznańskiej. Wielu mieszkańców Wildy zastanawia się jak długo jeszcze Politechnika będzie tu gospodarzem, patrząc zwłaszcza na trzy opustoszałe budynki obok, które uczelnia już ponad 10 lat temu sprzedała prywatnemu inwestorowi. A przecież urbanści z początku XX wieku zaplanowali ich funkcje bardzo rozsądnie: neogotycki budynek z fontanną z przodu to pierwotnie szkoła powszechna, jakże potrzebna w czasach galopującego rozwoju populacji Wildy na przełomie XIX i XX stulecia. Mały budynek z kolumnowym portykiem tuż przy ul. Przemysłowej to dawna łaźnia miejska, z której korzystali mieszkańcy wildeckich kamienic jeszcze w latach 60. Zabudowę skweru uzupełnia neobarokowy budynek Fundacji Bergera, poznańskiego filantropa, który w swoim testamencie pozostawił środki na wybudowanie domu opieki dla starszych mieszkańców swojego miasta. Wspomnienie dawnych funkcji budzi nostalgię i rodzi pytania o szansę na przywrócenie miejskiego życia tym budynkom. Dziś

Rynek Wildecki ma różne oblicza – jest tam miejsce dla kultury, rozrywki i handlu

tylko skwer przed nimi ożywa czasami w trakcie świątecznego jarmarku, Festiwalu Żupańskiego czy Wildeckiego Lata Kultu-ralnego, oby wydarzenia te niosły nadzieję swoim sąsiadom.

Wszystkie wspomniane wyżej budynki powstały pomiędzy rokiem 1899 a 1914, kiedy Wilda przeżyła swój „miejski awans” i najważniejszy boom budowlany. Ukształtował on jej charakter po dzień dzisiejszy, wszystko, co zbudowano potem jest porównywane do pierwszej miejskiej zabudowy. Na Wildzie dyskutuje się żywo o każdej plombie w pierzejach ulic, czego przykładem są podzielone zdania na temat budynku Rynek Wildecki 3 według projektu pracowni Ultra Architects. Przeciwnicy twierdzą, że to kolorystyczne horrendum nie mające nic wspólnego z naszym rynkiem, entuzjaści pokochali skrzynkowe loggie i podkreślają nawiązanie do bryły kościoła i linii zabudowy. Część mieszkańców zastanawia się co takie uzupełnienie pierzei placu handlowego przyniesie samemu targowisku, którego atrakcyjność w ostatnich latach niestety spadła. Znikające stragany i kupcy, niska estetyka, a przede wszystkim wybory konsumenckie sprawiły, że dziś trzeba zastanowić się co należy uczynić, aby nasz rynek pozostał naszym najważniejszym forum. Czekając na mądrą strategię Miasta w tym zakresie wciąż kupujemy jakościowe produkty u pani Ani, pana Piotra czy pana Tadeusza, bo głosowanie nogami i portfelem ma wpływ na Rynek Wildecki i jego przyszłość. _

Jestem Krawczyk

Wilda to magiczne miejsce, które zamieszkują zarówno osoby znane w lokalnym, jak i ogólnopolskim wymiarze. Jedni zapuścili tutaj korzenie i nie wyobrażają sobie życia w innej przestrzeni, są i tacy, dla których czas spędzony w poznańskiej dzielnicy był tylko krótką przygodą, przystankiem na mapie życia. Znanym szerokiemu gronu mieszkańcem Wildy był m.in. Krzysztof Krawczyk, wokalista obdarzony barytonowym głosem, gitarzysta i kompozytor.

Maria Laund

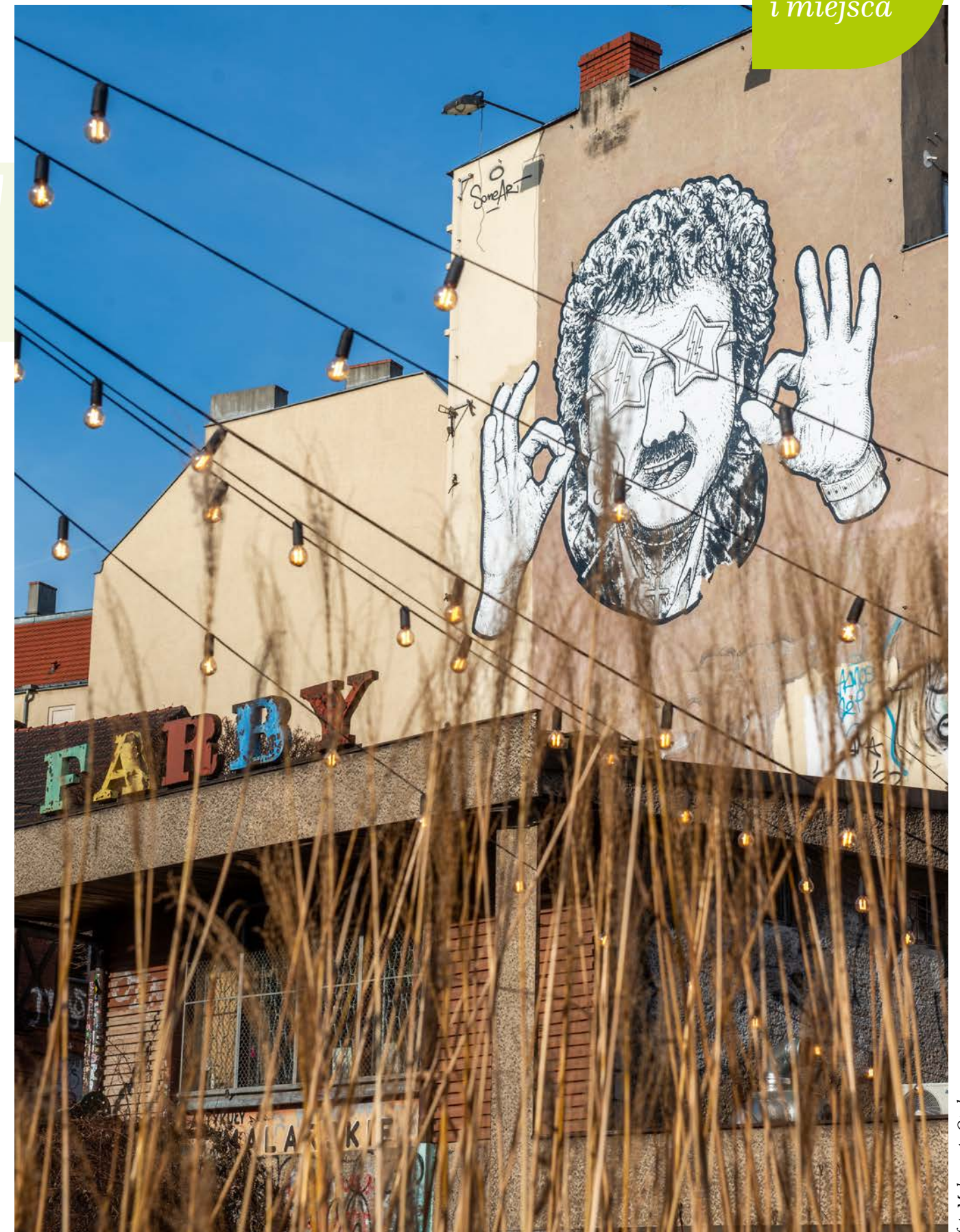
I'am Krawczyk

Spacerując ulicami warto rozglądać się dookoła i odkrywać intrygujące zakątki, nieszablone rozwiązania architektoniczne, oryginalne dekoracje, urzekające roślinnością zielone oazy, które pracują na wyjątkowy charakter Wildy. Opowiadają historie o tym co było lub wciąż jest obecne w przestrzeni miejskiej, przypominają legendarne miejsca i postacie, pozwalają lepiej poznać „ducha” dzielnicy. Jednym z takich detali jest mural przedstawiający białą-czarną postać ze złotymi akcesoriami, który od 2019 roku zdobi boczną ścianę domu przy ulicy Różanej 10. I choć podobieństwo do znanego gwiazdora polskiej sceny muzycznej jest niezaprzeczalne, malowidło podpisuje dymek, taki sam jak widuje

się w komiksach, brzmiący „I'am Krawczyk”. Autorem pracy jest artysta pod pseudonimem iamsomeart, którego więcej czarno-białych prac można zobaczyć w różnych miejscach Poznania.

Krzysztofa Krawczyka znamy z jednej z najpopularniejszych grup bigbitowych Trubadurzy, z którą nagrał wiele wspólnych utworów, m.in. Przyjeżdż mamo na przysięgę, Znamy się tylko z widzenia, Po co ja za tobą biegam oraz późniejszej kariery solowej. W swojej twórczości sięgał po repertuar popowy, rock and rollowy, country, kolędy, muzykę biesiadną. Takie przeboje jak Za tobą pójde jak na bal, To jest po prostu rock and roll, Pokochaj moje marzenia, Wstaje nowy dzień i Ostatni raz zatańczysz ze mną cieszyły

się ogromną popularnością i zapisały się w historii polskiej muzyki. Wizerunek wybitnego muzyka w wildeckiej przestrzeni nie jest przypadkowa. Poznańska kamienica przy ul. Wierzbicice (dawniej Gwardii Ludowej) była domem Krzysztofa Krawczyka (†74 l.) przez siedem lat. Zamieszkał w niej jako trzyletni chłopiec. W dorosłym życiu wspominał to miejsce z wyjątkowym sentymentem w wywiadzie, który udzielił swojemu menedżerowi na oficjalnej stronie internetowej. W pamięci młodego człowieka zapisały się przede wszystkim emocje związane z pobliskim kinem, straganami na Rynku Wildeckim i odgłosem przejeżdżających tramwajów. W 1956 roku przeniósł się z rodziną do Łodzi. _





W budynku posadowionym pośrodku Rodzinnych Ogrodów Działkowych im. Maksymiliana Jackowskiego przy ulicy Wspólnej, znajdowało się kino Tęcza



Kino Tęcza, które zawędrowało na działki w 1962 roku a zakończyło swoją działalność w latach 90., było prawdopodobnie jedynym w Polsce kinem funkcjonującym na terenach ROD

Tomasz Szwałek

Kino Tęcza

Schron Kultury Europa to miejsce, organizacja i ludzie. To przestrzeń otwarta na mieszkańców i ich działania. Znajdziecie nas pod budynkiem w prawdziwym schronie przeciwlotniczym przy ulicy Rolnej 24 w Poznaniu. Właściwe wejście do nas znajduje się od strony podwórza. W tym miejscu realizujemy działania społeczne, edukacyjne, ekologiczne i kulturalne. Działamy z mieszkańcami i twórcami, rozmawiamy z biznesem, robimy cudowne sprawy z instytucjami publicznymi, a najwięcej łączy nas z innymi organizacjami pozarządowymi. Kto wie? Może będziemy mieli okazję zrobić coś pięknego i ważnego na poznańskiej Wildzie razem?

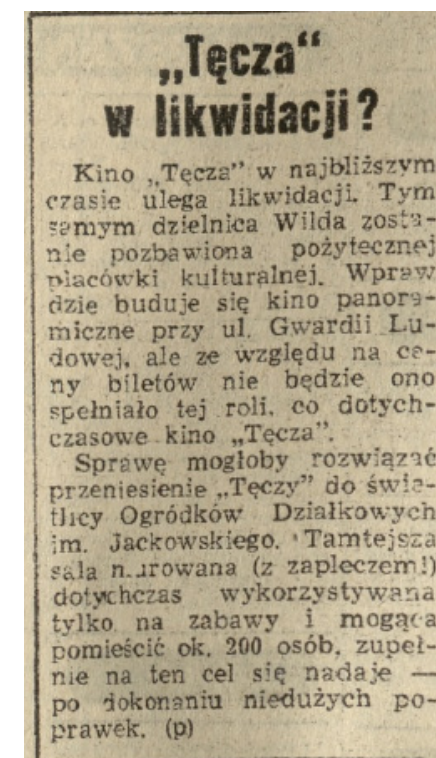
Audycja poświęcona jest historii lokalnego kina wplecionego w codzienne życie działkowiczów czasów PRL. Kino Tęcza parokrotnie zmieniało swoje miejsce na mapie Poznania, a jego ostatnim przystankiem był budynek znajdujący się pośrodku Rodzinnych Ogrodów Działkowych im. Maksymiliana Jackowskiego przy ulicy Wspólnej. Kino Tęcza, które zawędrowało na działki w 1962 roku a zakończyło swoją działalność w latach 90., było prawdopodobnie jedynym w Polsce kinem funkcjonującym na terenach ROD.

Bohaterami i bohaterkami podcastu są Darek i jego mama Danuta, była pracowniczka kina Tęcza. Przywołują oni w swojej pamięci filmy jakie były tam wyświetlane, opisują jak zapamiętali ten budynek, co fascynowało ich w tym miejscu. W podcaście swoimi wspomnieniami dzielą się także działkowcy i mieszkańcy dzielnicy Wilda. To nie tylko opowieść o magii lokalnego małego kina, lecz także wyjątkowy wycinek historii lat 80.

Autorem audycji jest Tomasz Szwałek – animator i organizator społeczności lokalnej na poznańskiej Wildzie, współzałożyciel Stowarzyszenia Schron Kultury

Europa. Autor nagrania ma nadzieję, że podczas tej 30-minutowej sentymentalnej podróży dźwiękowej słuchacz kilka

razy się uśmiechnie, przypomni sobie kultowe filmy, poczuje rytm działkowego życia, a może nawet się wzruszy.



Notatka z gazety „Głos Wielkopolski” z 3 października 1961 r. informująca o likwidacji kina Tęcza przy HCP

Opiekunkami merytorycznymi powstałej audycji były Katarzyna Błaszczyk i Hanna Bogoryja-Zakrzewska – dziennikarki i autorki przeszło 1500 reportaży radiowych, tworzące duet Torba Reportera i Podcastera oraz Karolina Anna Kuta – reżyserka i redaktorka związana m.in. z Ośrodkiem KARTA.

Podcast „Kino Tęcza” powstał w ramach IV edycji programu Centrum Archiwistyki Społecznej, który zachęca do odkrywania i dokumentowania interesujących, a często mało znanych wątków historii lokalnej. Nagrania można odsłuchać między innymi na platformie Spotify na kanale Historie do słuchania. _

Zeskanuj
kod QR
i posłuchaj
o kinie Tęcza
w nagraniu
Tomasza
Szwałka



Katarzyna Napierała

Aktywnie dla Wildy

Podsumowanie mijającej kadencji Rady Osiedla Wilda

Niełatwo jest opisać 5 lat pracy Rady Osiedla Wilda na dwóch stronach magazynu. Rada osiedla jako organ lokalny, którego celem jest wsparcie Rady Miasta co roku ma do realizacji wydatki w wielu obszarach takich jak infrastruktura, oświata, szeroko pojęta zieleń, a także inicjatywy kulturalne czy integracyjne. Podsumowując mijającą kadencję skupię się tylko na najważniejszych kwestiach jakie udało nam się zrealizować.

Rada liczy 21 osób, działa w systemie sesyjnym, ale wielokrotnie, aby zadecydować o wielu kwestiach członkowie rady czy zarządu spotykali się częściej czy to w swoim gronie czy to w trakcie konsultacji z urzędnikami bądź podczas spotkań z mieszkańcami. Radni pracują społecznie, ale otrzymują skromne diety, które i tak rok rocznie były pomniejszane - by spiąć cały budżet, a wewnętrznym ustaleniem minimum połowę diet przeznaczaliśmy na wspólny fundusz wspierający różne inicjatywy osiedlowe jak dofinansowanie festynów szkolnych czy chociażby zakup karmy dla wildeckich kotów.

Ostatnie pięć lat były o tyle wyjątkowe, że część naszej kadencji przypadła na czas pandemiczny. Wtedy to nasza działalność po części przeniosła się do sieci. Sesje odbywały się na platformie zoom, linki do spotkań podawaliśmy publicznie, aby jak zawsze mógł w nich uczestniczyć każdy zainteresowany. Wszystkie spotkania z urzędnikami odbywały się także zdalnie.

Kadencja naszej rady kończy się w kwietniu. Na 12 maja zarządzono nowe wybory do poznańskich rad osiedli. Zachęcamy do zapoznania się z kalendarzem wyborczym i zaangażowania się czynnie bądź biernie.

Mijającą kadencję zdominowały trzy duże tematy, które mocno odmieniły nasze Osiedle. Strefa płatnego parkowania wprowadzona etapami, by na dobre ruszyć w 2021 roku, wiązała się z wieloma zmianami. Należało dostosować chodniki do obecnie obowiązującego prawa, zatem w wielu miejscach zniknęło nielegalne parkowanie. Niektóre ulice zmieniły się w jednokierunkowe i tam z kolei miejsc parkingowych przybyło. Wszystkie zmiany kierunków wynikały z badań jakie przygotował dla rady zespół badaczy z Politechniki Poznańskiej. Opracowanie było szeroko konsultowane z mieszkańcami. Wariant, jaki został wprowadzony miał na celu głównie uspokojenie ruchu, zwiększenie bezpieczeństwa i ograniczenie tranzytu przez nasze Osiedle.

Drugim dużym projektem infrastrukturalnym była przebudowa ul. Wierzbicice wraz z modernizacją trakcji tramwajowej. Remont ten nie tylko polegał na odnowieniu samej ulicy, ale także na przeniesieniu 4 przystanków tramwajowych w pobliże Rynku Wildeckiego, dzięki czemu mamy lepiej skomunikowane tramwaje, umiejscowione w bezpośredniej bliskości rynku.

Ostatnim dużym projektem wartym wymienienia była modernizacja parku Izabeli i Jarogniewa Drwęskich: park został kompleksowo odnowiony łącznie z przestrzenią dla dzieci oraz stacją do streetworkoutu. Nie wystarczyło wówczas funduszy na monitoring, ale jeszcze w tym roku cały park będzie już objęty monitoringiem.

Od początku nasza Rada Osiedla mocno stawiała na zieleń – warto wspomnieć odnowienie trzech skwerów w ramach współpracy z Biurem Koordynacji Projektów i Rewitalizacji Miasta. Udało się odnowić trzy zaniedbane tereny zielone (działki u zbiegu ul. Roboczej i Umińskiego, za przystankiem autobusowym; działki u zbiegu ul. Umińskiego i Sikorskiego; działki przy ul. Traugutta, pomiędzy nr 40 i 42).

Rada Osiedla także przyczyniła się do zaniechania wydania pozwolenia na budowę apartotelu, która przyczyniła by się do wycinki ponad 300 drzew w samym środku wildeckiego klina zieleni (Wydział Klimatu i Śro-

dowiska Urzędu Miasta Poznania wydał odmowną decyzję w postępowaniu o wydanie decyzji o uwarunkowaniach środowiskowych).

Zabiegaliśmy także o zrewitalizowanie skweru B. Jańskiego. Dzięki współpracy z Archipogotowiem i Centrum Inicjatyw Lokalnych WilDaSię konsultowaliśmy z mieszkańcami projekt odnowienia skweru. W ubiegłym roku dzięki poprawce budżetowej Radnej Doroty Bonk-Hammermeister udało się zabezpieczyć w budżecie na ten rok fundusze na projekt, mamy nadzieję, że również ta enklawa zieleni doczeka się rewitalizacji.

W minionej kadencji udało się także wyremontować wiele mniejszych ulic między innymi tzw. małe Wierzbicice od strony ul. Czajczej do św. Jerzego – strona wschodnia, ul. Langiewicza, ul. Prądzynskiego (od ul. Umińskiego do wejścia na teren szkoły przy ul. Sikorskiego), ul. Krzyżową, ul. Czarnieckiego - strona wschodnia, ul. Różaną – część zachodnia, ul. Saperską, ul. Dolina. Dzięki wpływom ze strefy parkowania w 2022 r. wyremontowana została ul. Umińskiego, a w 2023 ul. Górna Wilda, wschodnia część – fragment do ul. Spychalskiego. W ubiegłym roku udało się także obniżyć krawężniki na ponad 70 przejściach dla pieszych.

Rada Osiedla dba także o kulturalne wydarzenia na naszym osiedlu organizując Wildeckie Lato Kulturalne, Jarmark Bożonarodzeniowy czy współorganizując Festiwal Żupańskiego (wraz z Wildecką Inicjatywą Lokalną WILDzianie). Dbamy też o remonty naszych szkół i przedszkoli, wspieramy inicjatywy sportowe, zwłaszcza dla wildeckich seniorów.

Mamy nadzieję, że nowa Rada Osiedla Wilda będzie z równym zaangażowaniem podejmować wszystkie wyzwania jakie ją spotkają i będzie działać na rzecz upiększania naszego fiirtla. —



Rada Osiedla Wilda, w mijającej kadencji, duży nacisk kładła na rewitalizację terenów zielonych. Jednym z przykładów jest modernizacja parku Izabeli i Jarogniewa Drwęskich

Maria Laund

Alleluja

Wielkanoc należy do najważniejszych świąt chrześcijańskich w całym roku liturgicznym. Obchodzimy je na pamiątkę Zmartwychwstania Chrystusa w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni Księżyca, między 21 marca a 25 kwietnia. Jest to wyjątkowy czas niosący radość i nadzieję, w którym obrzędy religijne splatają się z tradycją ludową.

Magiczne palmy

Kulminacyjnym momentem obchodów Zmartwychwstania Pańskiego jest Niedziela Wielkanocna. Jednak zanim nadejdzie pora świętowania, poprzedza ją okres wyciszenia i skupienia na przeżywaniu męki Chrystusa. Trwający czterdzieści dni Wielki Post, wieńczy ostatni już etap przygotowań – Wielki Tydzień, który zaczyna się Niedzielą Palmową, zwaną też kwietną lub wierzbną. Święto to obchodzi się w Polsce od średniowiecza, a zostało ono ustanowione na pamiątkę triumfalnego wjazdu Jezusa do Jerozolimy, podczas którego na znak radości i uwielbienia rzucano Mu pod nogi gałązki palmowe. Tego dnia wierni zanoszą do kościoła palemkę, która jest symbolem zmartwych-

wstania i życia wiecznego.

Pierwotnie palmy wielkanocne były pękami gałązek, głównie wierzbowych, ponieważ drzewo to kojarzy się w naszej tradycji z witalnością oraz odradzaniem się życia. Do bukietów dokładano także gałązki bukszpanu, kwiaty, zioła, kolorowe piórka. Dziś palmy to często małe dzieła sztuki, które tworzy się z żywych, suszonych lub sztucznych roślin. Warto jednak pamiętać, że poszczególne elementy dekoracji, jak też kolory, mają symboliczne znaczenie. Zieleni to oznaka nadziei, fiolet – oczekiwania, czerwieni – miłości, żółty – odrodzenia i siły. Korona wieńcząca palmę to znak Chrystusa Króla, a spływające z niej wstążki – łączą niebo z ziemią.

Dawniej wierzono, że poświęcone bukiety z roślin mają magiczną moc. Palmami uderzano lekko domowników, by zapewnić szczęście na cały rok. Połknięcie bazi wróżyło zdrowie i bogactwo. Zatknięte za obraz lub włożone do wazonów palmy chroniły mieszkanie przed nieszczęściem i złośliwością sąsiadów, a postawione w czasie burzy w oknie miały zapewnić bezpieczeństwo. Nie wolno było nikomu ich pożyczać, żeby nie narazić się na nieszczęście. Poświęcone palmy przechowywano w domach przez cały rok i palono dopiero tuż przed nastaniem kolejnego Wielkiego Postu.

Pogrzeb żuru i wieszanie śledzia

Zapomnianym już zwyczajem wielkanocnym, dawniej popularnym na Kujawach i Pomorzu jest tzw. pogrzeb żuru, którą to potrawę tradycyjnie spożywano przez cały okres postu, počawszy od Środy Popielcowej. W Wielki Piątek ostentacyjnie wylewano, zakopywano, a nawet palono garnek z żurem, aby przygotować miejsce na świąteczne potrawy z jajek, pasztety, pieczenie, szynki, kielbasy oraz słodkie wypieki - babki, mazurki i serniki. Pogrzeby żuru różnie wyglądały i często stanowiły pretekst do załotów i zabaw. Młodzi mężczyźni oblewali zupą drzwi chałup, w których mieszkały podobające się im dziewczyny, a następnie czekali, aby pożartować z pannami, które wychodziły umyć pochlapanie drzwi.

Widowiskowym pomysłem na pożegnanie się z kolejnym symbolem wielkiego postu było karanie solonego śledzia za to, że tak długo gościł na talerzach domowników. Z wielką radością i satysfakcją „wieszano” go, czyli przybijano rybę do drzewa lub wleczono na sznurku przez wieś, a potem zakopywano. Do ceremonii wykorzystywano szkielet śledzia z głową lub rybę wyciętą z tektury czy wystruganą z drzewa.

Święconka

Chętnie kultywowaną tradycją jest święcenie pokarmów w Wielką Sobotę. W Polsce rozpowszechniła się ona w XIV wieku. Początkowo polegała na błogosławieniu wszystkich potraw goszczących na wielkanocnym stole, z czasem ewoluując do symbolicznej zawartości koszyka. Główne miejsce zajmują w nim cukrowy, maślany lub chlebowy baranek, będący symbolem Chrystusa Zmartwychwstałego i jajko odzwierciedlające nowe życie. W koszyku nie może zabraknąć chleba wyobrażającego mistyczne ciało Zbawiciela, wędlin reprezentujących siłę, witalność oraz dostatek, a także soli posiadającej moc odstraszania wszelkiego zła i oznaczającej oczyszczenie. Święconka to również chrzan, który w obyczajach ludowych stanowi symbol hartu ducha i fizycznej krzepy, natomiast religijnie wyraża „gorycz męki Pańskiej i śmierci, która została zwyciężona przez słodczy zmartwychwstania”. W koszyku pojawia się też ciasto, będące świadectwem umiejętności i doskonałości. Popularną rośliną wykorzystywaną do świątecznych dekoracji domów i koszyków ze „święconym” jest bukszpan - zimozielony krzew symbolizujący nieśmiertelność oraz odradzającą się przyrodę.

Baranek

Niezwykle ważne miejsce na wielkanocnym stole zajmuje baranek z cukru, masła, ciasta, czekolady lub marcepanu. Jest symbolem Jezusa Zmartwychwstałego, ale także pokory i łagodności. Oznacza zwycięstwo życia nad śmiercią, przezwyciężenie zła i odkupienie grzeszników. Zwyczaj święcenia baranka sięga VII wieku. Natomiast ustawianie baranka na stole wielkanocnym wprowadził w XIV wieku papież Urban V, pragnąc zwrócić uwagę wiernych na najważniejsze przesłanie tego święta. W Polsce baranek wielkanocny nazywany był Agnuszkiem i pojawił się w XVII wieku.



Postawiony na stole baranek przypomina o tym, że Chrystus odkupił winy człowieka, a także o pewnym wydarzeniu ze Starego Testamentu, kiedy to anioł śmierci przeszedł przez ziemię egipską, uśmiercając pierworodnych synów. Ominął tylko te żydowskie domy, których odrzwia oznaczone były krwią baranka, zabitego z Bożego nakazu. Stanowi też symbol uroczystego posiłku paschalnego, który o tej samej godzinie spożywała każda rodzina żydowska, tworząc z rozproszonego ludu jednolity religijnie naród, modlący się w tym samym języku. Niegdyś wierzono, że baranek włożony do wielkanocnego koszyczka będzie gwarantem przychylności natury i ochroni przed klęskami.

Kolorowe pisanki

Jednym z atrybutów Wielkiej Nocy symbolizującym płodność, odradzające się życie i znak zwycięstwa Chrystusa nad śmiercią jest jajko. To jedna z najsilniej zakorzenionych tradycji wielkanocnych. Pojawia się ono nie tylko w Świąconce, wielkanocnych dekoracjach, ale mocnym akcentem wpisuje się w świąteczne menu, będąc składnikiem wielu tradycyjnych potraw. Wciąż silny jest rytuał dzielenia się nim podczas niedzielnego śniadania oraz składanie sobie przy tym życzeń radości, zdrowia i szczęścia w życiu. W przeszłości poświęcone pisanki zakopywano także pod progiem domów, aby zagradzały dostęp siłom nieczystym.

Greckie podanie z X w. mówi, że zwyczaj malowania jajek sięga czasów Marii Magdaleny, która dowiedziawszy się od anioła o zmartwychwstaniu Jezusa – pobiegła do domu i tam zobaczyła, że wszystkie jaja zabarwiły się na czerwono. Malowanie i zdobienie ugotowanych jaj różnymi technikami stanowi nieodłączną część przygotowań do świąt. Wśród dekoracyjnych pisanek znajdziemy m.in. kraszanki – malowane na jeden kolor, drapanki – z deseniami wydrapanymi ostrym narzędziem na jednolicie zabarwionym tle, pisanki – wykonane techniką batiku, czyli pisania roztopionym woskiem i zanurzenia w farbie, a także szeroki wachlarz nowoczesnych pomysłów na kolorowe jajka.

Wielkanoc

Obchody religijne święta Wielkiej Nocy rozpoczyna, odbywająca się wczesnym rankiem procesja i msza, w Kościele katolickim zwana rezurekcją, a w prawosławnym – jutrznią. Po rezurekcji nadchodzi czas na uroczyste śniadanie.

W świąteczne menu mocnym akcentem wpisują się jajka na twardo dekorowane majonezem lub innymi dodatkami. Inspiracją dla wyczarowania z nich wykwintnych przystawek są przeróżne warzywa i owoce, świeże zioła, wędliny, ryby oraz

owoce morza. Pierwsze skrzypce na wielkanocnym stole grają jednak mięsne potrawy, podawane na ciepło lub jako zimne przekąski. Wśród nich królują szynki, biała kielbasa, pasztety, schab ze śliwką, kaczka z jabłkami. Jednym z głównych aktorów niedzielno-poniedziałkowych przyjęć jest zupa – żur na białej kielbasie, zupa chrzanowa z jajkiem i białą kielbasą, biały barszcz z jajkiem. Kartę dań uzupełniają tradycyjne potrawy mączne, np. kulebiak oraz różnego rodzaju fantazyjne sałatki z owoców i warzyw. Charakterystycznym dodatkiem do świątecznych dań jest chrzan, którego ostry smak podnosi walory smakowe jajek, szynki, kielbas, mięsnych pieczeń, a także stanowi obowiązkową pozycję w przepisie na popularną w niektórych regionach kraju zupę chrzanową z jajkiem. Z myślą o lasuchach, przygotowywane są aromatyczne serniki, baby drożdżowe i fantazyjnie zdobione mazurki.

Na tropie zajączka

Uroczyste biesiadowanie najbardziej dłuży się dzieciom, które z niecierpliwością wyczekują prezentów – umownie przynosi je zajączka. Wielkanocny zwyczaj poszukiwania przez dzieci słodkich upominków w ogrodach lub domowych zakamarkach przywędrował do nas z Niemiec. Początkowo tradycja ta była kultywowana na terenie Śląska i Wielkopolski, ale z czasem przyjęła się w pozostałych regionach kraju.

Powszechna obecność postaci zająca w wielkanocnych tradycjach wiąże się z jego wiosenną symboliką, odradzającej się przyrody, vitalności. Podobno też śpi on z otwartymi oczyma, toteż jako pierwszy ze zwierząt miał zobaczyć Zmartwychwstanie Pana. W tradycji chrześcijańskiej symbolizował grzeszników oczyszczonych przez pokutę.

Śmigus-dyngus

Drugi dzień Świąt Wielkanocnych, nazywany często „lanym poniedziałkiem”, łączy w sobie dwie odrębne tradycje. Śmigus polegał na smaganiu w itkami wierzbowymi po nogach i oblewaniu wodą, co miało symbolizować wiosenne oczyszczenie. Zwyczaj ten przyszedł do nas z Jerozolimy, gdzie przeciwnicy chrześcijaństwa mieli jakoby przy pomocy wody rozpędzać wiernych, zbierających się w celu rozpamiętywania zmartwychwstania Chrystusa. Polewanie wodą nawiązuje też do dawnych praktyk pogańskich, łączących się z symbolicznym budzeniem się przyrody do życia i co rok odnawialnej zdolności ziemi do rodzenia.

Dawniej wierzono, że moczone tego dnia panny miały większe szanse na zamążpójście. A jeśli któraś się obraziła to traciła szansę na szybkie znalezienie męża.

Na śmigus nałożył się inny zwyczaj zwany dyngusem, umożliwiający wykupienie się od polania wodą atrakcyjnym fantem w postaci pisanki lub innego przysmaku. _



Marchew skarbnica zdrowia i naturalnego piękna

Marchew jest warzywem niedocenianym, choć dostępnym przez cały rok i jednym z najtańszych na rynku. Nie sposób przecenić jej dobroczynnego wpływu na nasz organizm.

Marchew najlepiej spożywać w formie surowej – jako surowkę czy sok, gdyż zachowuje wtedy najwięcej swoich wartości odżywczych. Ponadto taka forma ma niski indeks glikemiczny, więc jest polecana zarówno osobom z nadwagą, jak i cukrzykom. Gotowana marchew ma już trzy razy większy indeks glikemiczny, ale lepiej wchłaniana jest przez osoby z problemami żołądka czy wątroby. W takiej formie marchew mogą spożywać nawet małe dzieci.

Warzywo to stanowi kopalnię beta-karotenu i alfa-karotenu dla naszego organizmu, dostarczając mu witaminę A. Jej zawartość w 100-gramowej porcji marchwi dostarcza 700% dziennego zapotrzebowania dla dorosłego człowieka. Należy tu nadmienić, że beta-karoten jest odporny na temperaturę i dlatego można marchew gotować lub dusić na parze.

Marchew jest także źródłem witaminy C, witamin z grupy B (kwasu foliowego, B1, B2, B3, B5, B6), witaminy K oraz składników mineralnych, takich jak magnez, fosfor, sód, potas, miedź czy mangan. Marchew wspiera układ nerwowy, a przez to poprawia pamięć i koncentrację. Stosowana jest też w przypadku awitaminozy, czyli niedoboru witaminy A. Objawia się to bardzo przesuszoną skórą głównie na łokciach i kolanach, a niekiedy także na ramionach i udach.

Dzięki błonnikowi, który jest zawarty w surowej marchwi, estrogeny pochodzące z pożywienia nie wchłaniają się do krwi. Codzienne spożywanie chociażby jednej marchewki zmniejsza ilość tych hormonów w organizmie i wiąże też inne

toksyny. Ponadto reguluje procesy trawienia czy zapobiega wzdęciom. Marchew skutecznie hamuje biegunki i jest przyjazna dla procesu trawienia osób w każdym wieku. Zwiększa także produkcję śliny, a dostarczając niezbędne witaminy i enzymy, zmniejsza tym samym prawdopodobieństwo wystąpienia wrzodów żołądka. W marchwi znajduje się bowiem duża zawartość kwasu jabłkowego, foliowego, pektyn czy błonnika, które powodują, że nasze jelita lepiej pracują. Dzięki zawartości potasu marchewka ma też właściwości regulujące ciśnienie krwi i działa moczopędnie. Wspomniane warzywo zapobiega bowiem nadmiernej fermentacji i sprzyja wydalaniu z organizmu produktów odpadowych.

Z badań wielu naukowców wynika, że marchew zmniejsza ryzyko zachorowań na nowotwory. Beta-karoten zawarty w marchwi jest świetnym przeciwutleniaczem. Blokuje rako-



foto: Adobe Stock / ceco

twórcze działanie związku znajdującego się w dymie tytoniowym. Zapobiega głównie nowotworom mózgu, jamy ustnej, jąder, krtani, przełyku, skóry czy wątroby. Ma to związek z dużą zawartością kwasu retinowego.

Inną substancją zawartą w marchewce, która redukuje ryzyko rozwoju raka nawet o 33%, jest falkarinol. Warto wiedzieć, że występuje on także w selerze czy pietruszce.

Korzeń marchwi ma ogromny wpływ na nasze oczy. Udo- wodniono, że spożywanie tego warzywa poprawia wzrok, zwłaszcza w ciemnościach. Jednocześnie stanowi ochronę przed zapaleniem spojówek czy wysychaniem błony śluzowej oka. Beta-karoten chroni przed zwyrodnieniem plamki żółtej i zapobiega również zaćmie. Zawarta w marchwi celuloza pomaga pozbyć się szkodliwego cholesterolu, a dzięki flawonoidom opóźnia też procesy starzenia. Stanowi również skuteczną ochronę przed miażdżycą czy chorobami wieńcowymi. Regularne spożywanie tego warzywa zmniejsza ryzyko zawału nawet o 30%.

Sok z marchwi ma przeważnie formę gęstej zawiesiny, a efekty codziennego spożywania szklanki takiego soku widać już po dwóch tygodniach. Zawartość witaminy A i E sprawia, że włosy stają się miękkie i lśniące. Zmniejsza się także ich wypadanie czy problem z łupieżem, a skóra głowy przestaje być sucha. Warto też wiedzieć, że regularne spożywanie soku z marchwi wpływa na wzmocnienie paznokci.

Świeża marchew to także skarbnica witamin, mikroelementów, kwasów czy innych substancji, które z powodzeniem wykorzystać można w pielęgnacji urody. Olejek z nasion dzikiej marchwi ma wpływ relaksujący i odprężający na skórę. Używa się go do masażu czy aromaterapii. Wśród jego głów-

nych właściwości wymienia się nawilżanie skóry, naturalne jej napinanie, odżywianie czy regenerację naskórka. Nasze zmarszczki stają się delikatnie wygładzone. Marchew zmniejsza także nadmierne wydzielanie łoju. Niektórzy stosują sok z marchwi jako tonik do twarzy, który nie tylko oczyści skórę, ale także nada jej promienny kolor.

Spożywanie marchwi oraz innych warzyw reguluje równowagę zasadowo-kwasową w naszym organizmie i jest nie tylko skarbnicą zdrowia, ale i urody. Warto je spożywać codziennie pod każdą postacią! _



Zofia Wiśniewska - specjalistka działająca od ponad 15 lat w sektorze dietetycznym skupionym wokół ekologicznej i zdrowej żywności. Opracowuje nowe diety strukturalne i funkcjonalne dla indywidualnych pacjentów, autorka wielu publikacji. Zarządzała ośrodkami opartymi o diety oczyszczające i makrobiotykę, w swojej wieloletniej pracy prowadziła audycje o „Profilaktyce żywienia” oraz szkolenia z podstaw żywienia.

Weź głęboki oddech

Proste ćwiczenia oddechowe czy też bardziej zaawansowane systemy pracy z oddechem, np. qigong są skutecznym remedium na otaczający nas stres i życie w ciągłym pośpiechu. Pomagają w odzyskiwaniu równowagi, zachowaniu zdrowia, walce z niektórymi chorobami.

Symboliczny początek i koniec

Oddech jest z nami zawsze. Kiedy przychodzimy na świat pierwszą naszą czynnością jest zaczerpnięcie oddechu, a kiedy umieramy ostatnią czynnością jest wydech. Wdychamy tlen, aby umożliwić komórkom produkcję potrzebnej do życia energii, jednocześnie wydalając z organizmu produkt uboczny - dwutlenek węgla. Wykonujemy to podświadomie i w codziennym życiu nie zwracamy większej uwagi. Chcąc żyć lepiej często zastanawiamy się nad wprowadzeniem zdrowej diety, angażujemy się w różnego rodzaju aktywności fizyczne, planujemy więcej odpoczynku. Nie doceniamy natomiast tak ważnego dla nas oddechu. Co więcej w wielu przypadkach nie jesteśmy świadomi faktu, że mamy jakiegokolwiek problemu z prawidłowym oddychaniem. Bagatelizujemy skłonności do wzdychania, wstrzymywania powietrza, niewielkie duszności, przyspieszone, zwolnione oraz zbyt płytkie oddychanie oraz inne zaburzenia, które niekorzystnie wpływają na zdrowie. Często mogą być także objawem różnych chorób. Oddech jest jak lampka kontrolna, która się zapala w momencie kiedy „coś” szwankuje w naszym idealnie zaplanowanym układzie. Nie zwracając uwagi na tak istotną w życiu czynność jaką jest oddychanie rezygnujemy z efektywnego narzędzia do pracy ze swoim ciałem i umysłem. Świadomość oddechu i panowanie nad nim sprzyja zdrowiu nie tylko fizycznemu lecz również psychicznemu, emocjonalnemu i duchowemu.

Oddech to życie

Chcąc jak najlepiej przysłużyć się naszemu zdrowiu powinniśmy oddychać świadomie, głęboko, w powolnym rytmicznym tempie. Nie pozwalając by oddech wymknął się spod kon-

troli, przybierając formę chaotycznych wdechów i wydechów. Prawidłowy wzorzec powinien być regularny, spokojny i cichy, ale także adekwatny do zmieniających się sytuacji i wymagań. Wskazane jest oddychanie przez nos, tzw. torem przeponowym, czyli przy użyciu przepony, w którym podczas wdechu poszerza się dolna część klatki piersiowej i brzucha. Optymalny oddech nie tylko dostarcza odpowiedniej ilości tlenu do wszystkich komórek, ale pozwala również utrzymać równowagę kwasowo-zasadową, która odgrywa podstawową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu całego organizmu. Zwiększa również odporność fizyczną i psychiczną, a także wspiera działanie wszystkich najważniejszych układów i narządów.

Spokojny umysł i zrelaksowane ciało

Regularne ćwiczenia oddechowe są skutecznym sposobem na relaks ciała i poprawę samopoczucia. Dostarczając organizmowi tlenu w powolny, kontrolowany sposób sprawiamy, że redukuje się napięcie w mięśniach, stabilizuje się rytm serca oraz uspokaja się umysł. Bardzo widoczny efekt kontrolowanego oddechu możemy zauważyć kiedy odczuwamy złość lub strach. Mięśnie się wówczas zaciskają, a oddech robi się płytki, przez co ciało pobiera mniej tlenu. Za pomocą odpowiednich ćwiczeń oddechowych możemy ten proces odwrócić i skutecznie zredukować poziom stresu, złagodzić objawy zaburzeń lękowych, rozluźnić mięśnie, zwiększać wydajność organizmu, wprowadzić ciało w tryb regeneracji i odpoczynku, a przede wszystkim go dotlenić.

Prawidłowe oddychanie poprawia również funkcjonowanie układu odpornościowego. Na skutek zmniejszenia ilości stanów zapalnych w organizmie zaczyna on pracować wydajniej i lepiej radzić sobie z bakteriami czy wirusami. Podczas praktyki ćwiczeń oddechowych przepona porusza się rytmicznie w górę i w dół, przez co poprawia się krążenie krwi, a także oczyszczanie organizmu z toksyn. Dzięki temu, że więcej tlenu dociera również do układu trawiennego, zaczyna on działać efektywniej. Z jednej strony, odpowiedni przepływ krwi stymuluje pracę jelit, z drugiej uspokojony system nerwowy pozytywnie wpływa na pracę układu trawiennego. Lepsze dotlenienie organizmu podnosi również poziom energii, a uwalniające się podczas ćwiczeń oddechowych endorfiny nie tylko poprawiają samopoczucie, ale również są naturalnymi środkami przeciwbólowymi. Badania wskazują również na połącze-

nie między głębokim oddychaniem a koncentracją. Ćwiczenia oddechowe balansują poziom hormonu noradrenaliny, który w odpowiedniej ilości wzmacnia skupienie.

Pracuj z oddechem

Chcąc wraz z kolejnymi wdechami i wydechami przywrócić stan harmonii w ciele i umyśle można rozpocząć pracę z oddechem wykonując proste techniki. Nie jest to wiedza tajemna, łatwo ją odnaleźć w zasobach internetowych, czasopismach i książkach. Można również odwiedzić fizjoterapeutę, który wskaże skuteczne metody treningu oddechowego i pomoże w ich indywidualnym doborze. Bardziej zaawansowane systemy ćwiczeń oddechowych towarzyszą praktyce m.in. jogi, taichi, qigongu. Potencjał prawidłowego oddychania dostrzegli już tysiące lat temu dawni mistrzowie, uważając oddech za

podstawę całej naszej życiowej energii i wierząc w jego uzdrawiająca moc. Niezwykle wartościową spuścizną po nich są różnego rodzaju systemy ćwiczeń oddechowych, których nauka i umiejętne wykorzystanie pomagają w zachowaniu zdrowia. Zajęcia z kompetentnym nauczycielem są doskonałym wstępem do uważnego przyjrzenia się własnemu oddechowi i jego oddziaływaniu na człowieka.

Oddech jest również przedmiotem zainteresowania takich dziedzin jak np. położnictwo, gdzie prawidłowe oddychanie pomaga rozluźnić się podczas porodu, a także psychologii, w której techniki relaksacyjne połączone z nauką prawidłowego oddychania są wykorzystywane do pracy ze stresem. Jego ważną rolę w naszym życiu potwierdzają współczesne badania, które dowodzą, że ćwiczenia oddechowe m.in. redukują stres, zwiększają klarowność umysłu i sprawiają, że jesteśmy szczęśliwsi. _



foto: Adobe Stock / Nakenimages.com

Wiosenne porządki

Wiosenne porządki czas zacząć! Rozmawiamy z **Tomkiem Wiśniewskim**, właścicielem firmy Frank Solide oferującej szerokie spektrum usług sprzątania.

Z jakimi wyzwaniami spotykacie się w swojej pracy?

Nasza firma od lat zajmuje się sprzątaniami w Niemczech. Obecnie poszerzyliśmy teren działalności i proponujemy szeroki zakres usług na terenie Poznania. Wilda charakteryzuje się bardzo zróżnicowaną zabudową, od zabytkowych kamienic po nowoczesne konstrukcje. I tu bardzo pomocne może okazać się nasze 10 letnie doświadczenie w sprzątaniu kamienic w Berlinie. Często są to ogromne przestrzenie, gdzie musimy sobie radzić z nietypowymi problemami. Jednym z nich są pająki, które budzą lęk u wielu osób. Mamy specjalne urządzenia na wysięgniku teleskopowym do usuwania pajęczyn z trudnodostępnych miejsc, a do takich należą m.in. bogato dekorowane gzymsy na sufitach reprezentacyjnych holów, które często mają ponad cztery metry wysokości. Wymagającym zadaniem jest również czyszczenie rzeźbiarskich balustrad na klatkach schodowych. Bardzo łatwo osadza się na nich kurz i po pewnym czasie oblepia je trudny do usunięcia brud. Często w kamienicach pojawia się brzydki zapach. Niwelujemy go używając specjalnych preparatów z drobkami srebra. W skrajnych przypadkach ozonujemy pomieszczenia.

Sprzątacie nie tylko mieszkania, domy, restauracje czy pomieszczenia biurowe, ale również zajmujecie się zielenią. Czy można Wam zlecić na przykład założenie ogródka na balkonie?

Tak, oczywiście. W Niemczech rynek usług porządkowych jest bardzo mocno rozwinięty. Administracje zrzucają na firmy zarządzające nieruchomościami wszystko, dlatego sprzątanie to jest tylko jeden z elementów naszej działalności. Utrzymujemy również porządek na podwórzach kamienic, terenach zielonych osiedli. Zajmujemy się nie tylko zakładaniem nowych założeń ogrodowych, bieżącą pielęgnacją, ale również rewitalizacją istniejących już ogrodów, które podupadły. To trudniejsze zadanie, ponieważ często lepiej jest budować od nowa niż remontować stare. Natomiast podejmujemy i takie wyzwania. Porządkujemy tarasy, balkony, możemy również zasadzić kwiatki w donicach.



Jakie niestandardowe usługi macie w ofercie?

Znajdujemy czyste rozwiązania na brudne problemy naszych klientów. Podejmujemy się większości zadań, które wymagają od ludzi za dużo czasu i wysiłku. Należą do nich między innymi sprzątanie zagraconych przez lata piwnic, doprowadzenie do porządku zalanych czy spalonych pomieszczeń. W ramach specjalnych usług oferujemy też sprzątanie mieszkań, w których nastąpił zgon domownika. Jeżeli jest potrzeba to działamy. Współczesne rozwiązania budowlane wymagają od nas ciągłego rozwoju. Dlatego bacznie obserwujemy nowe technologie pomagające w zachowaniu czystości. Jedną z takich nowinek jest wykorzystanie do mycia trudno dostępnych powierzchni szklanych czystej wody demineralizowanej. Metoda ta nie wymaga zastosowania środków chemicznych, a szyba po zakończonym myciu wysycha bez pozostawienia smug i osadów.

Od czego zależy cena za sprzątanie?

Wpływ na wysokość opłaty ma bardzo wiele czynników. Podejmując się sprzątania najpierw odwiedzam klienta, aby zobaczyć miejsce pracy. Pierwsza wizyta zapoznawcza jest bardzo istotna. Pomieszczenia są wykończone różnymi materiałami, do których należy dopasować odpowiednie preparaty. I to właśnie od nich zależy różnica w cenie za konkretną usługę. Duże znaczenie ma zakres oraz stopień trudności zleconych zadań. _

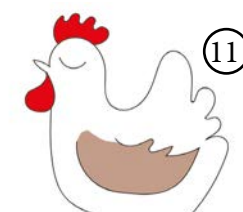
Solidnie
i sprawnie
wysprzątamy
Twój dom .

**Frank
Solide**

Skontaktuj się z nami:
tel. **503 836 631**
www.frank-solide.pl

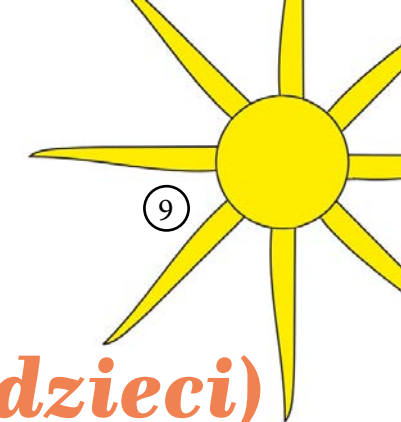


Dla naszych



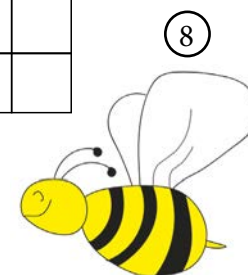
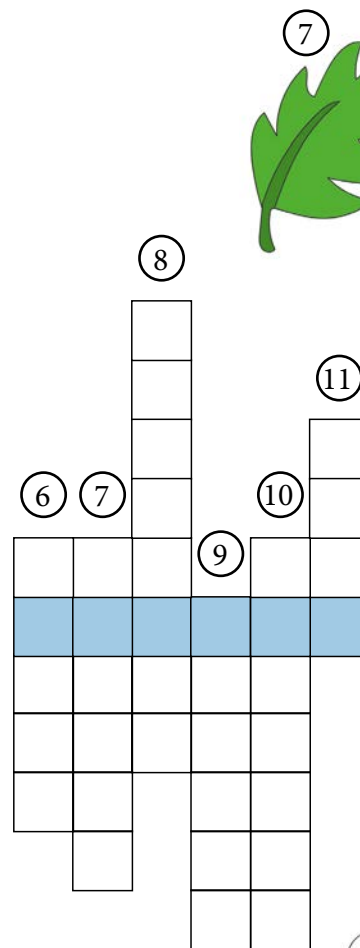
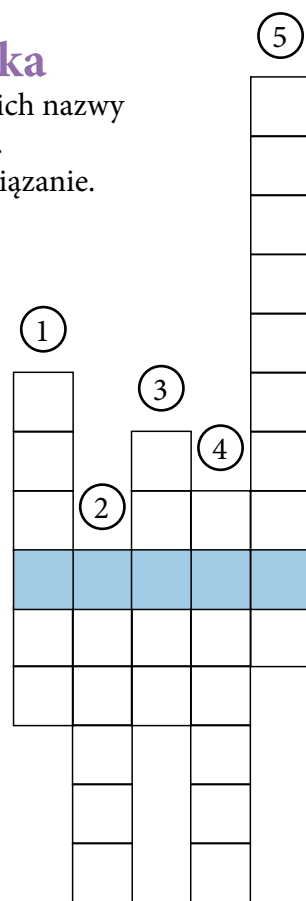
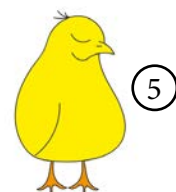
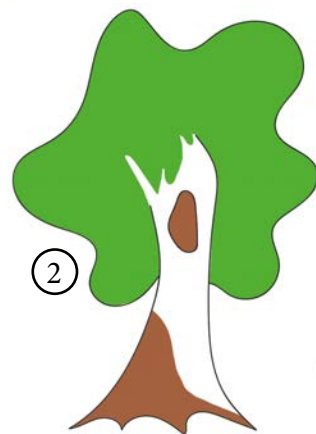
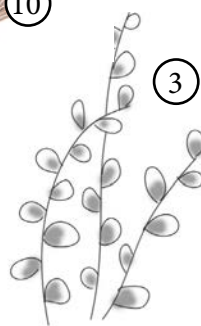
GZUÓW

(dzieci)



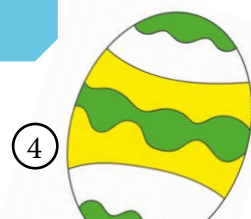
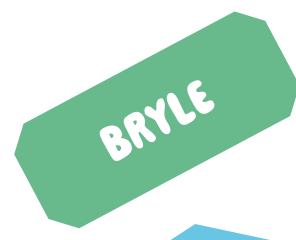
Rozsypana krzyżówka

Odszukaj rozsypane obrazki, odgadnij ich nazwy
i wpisz w odpowiednie kratki.
Litery na niebieskim tle wskażą rozwiązanie.

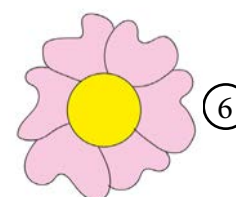


Nasza gwara

Czy znasz słowa z poznańskiej gwary? Sprawdź, łącząc poniższe słowa w pary.

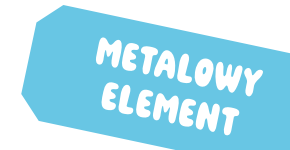
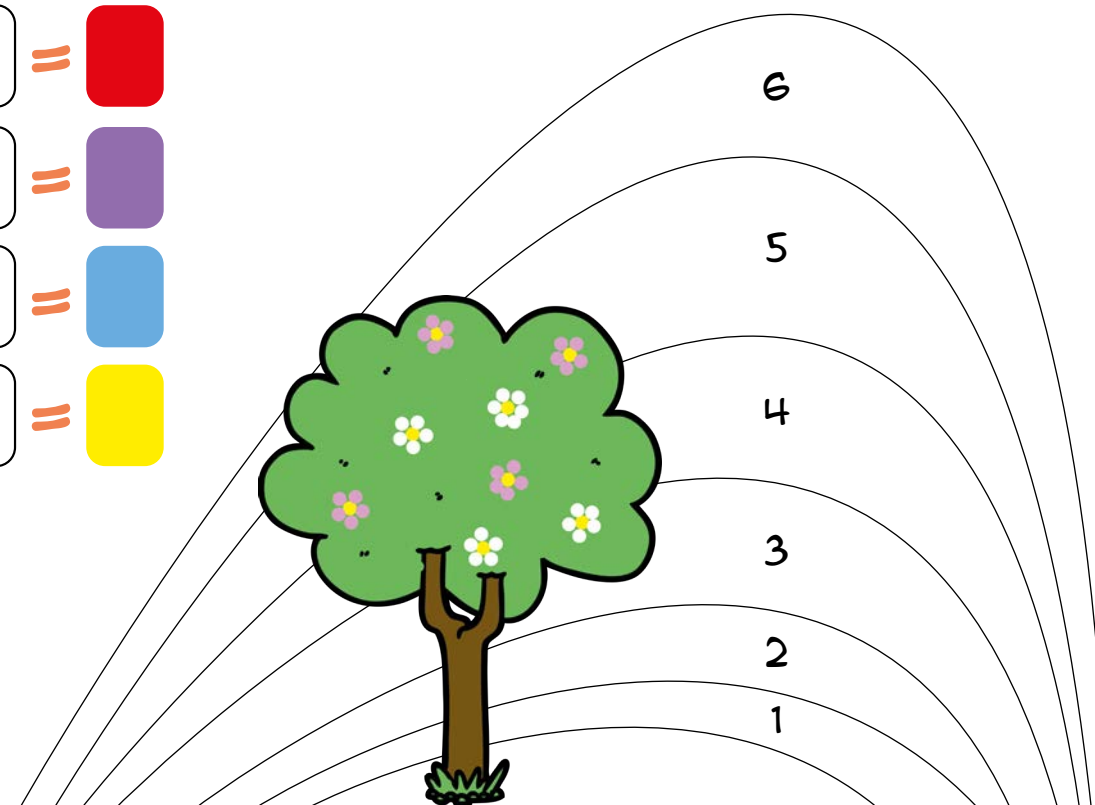


$$\begin{array}{l} 3 + 0 = \text{green} \\ 2 + 3 = \text{orange} \\ 4 + 2 = \text{red} \\ 9 - 8 = \text{purple} \\ 5 - 3 = \text{blue} \\ 8 - 4 = \text{yellow} \end{array}$$



Matematyczna tęczą

Rozwiąż działania. Ich wyniki przyporządkowane do kolorów
stworzą kod, który pozwoli pokolorować tęczę.



*Naturalne
lody rzemieślnicze
z Piekarni Natura
Pyszny smak i prosty skład*



Potrzebujesz
mobilnej lodziarni
na imprezę w ogrodzie?
A może szukasz lodów
konfekcjonowanych
w kubeczkach?
Napisz do nas:
catering@piekarnia-natura.pl