Ei Znamy się z Łodzi

24.10.2026

expressilustrowany.pl

WEEKEND EXPRESS ilustrowany

Szukaj nas też na Facebooku, Instagramie i TikToku
Nr ISSN 0137-9097
Nr indeksu 350-109

SOBOTA, 24 PAŹDZIERNIKA 2026
Nr 248 (29 468)
cena 4,40 zł
(w tym 8% VAT)

Fashion Week

Koronki, dekolty i świecące elementy dla pań i panów

● Str. 4

Stragany

Stacja Księży Młyn przyciągnęła tłumy kupujących

● Str. 5



NASZE NAJDROŻSZE ŁÓDZKIE MIGAWKI...

Migawka w Łodzi jest najdroższa w Polsce! W naszym mieście 30-dniowy bilet jest ponad 50 proc. droższy niż w Warszawie! ● Str. 3

FOT. JACEK ZIEMŁA

9 770137 909064 43

● Krzyżówka ● Historia Łodzi ● Plotki, celebryci ● Miejskie sprawy ● Regionalne problemy

DYŻUR Dziś redaktor Wiesław Pierzchała czeka na Państwa sygnały pod numerem telefonu 502 499 435.



eprasa.pl 254f996a36

WAŻNE TELEFONY

Policja - 997
Pogotowie - 999
Straż pożarna - 998
Pogotowie gazowe - 992
Pogotowie energetyczne - 991
Straż miejska - 42 250 22 01
Animal Patrol - 42 632 21 07
Europejski numer alarmowy - 112

EXPRESSOWO

Bezpieczeństwo. Wyją syreny? To nic, to tylko test systemu ostrzegania. Nie trzeba się bać

Jeszcze do 20 listopada mieszkańcy Łodzi będą mogli usłyszeć dźwięk syren alarmowych. Nie oznacza to jednak zagrożenia. Magistrat prowadzi bowiem cykl testów i przeglądów technicznych Miejskiego Systemu Alarmowania i Ostrzegania Ludności. Sprawdzane będą urządzenia odpowiedzialne za ostrzeganie mieszkańców w sytuacjach kryzysowych.
Prace zaplanowano w godzinach od 8 do 17. Emitowane sygnały będą bardzo krótkie i nie przekroczą pięciu sekund. To standardowe działania techniczne mające na celu sprawdzenie sprawności urządzeń. Urzędnicy podkreślają, że krótkie dźwięki syren nie powinny budzić niepokoju. Będą one związane wyłącznie z prowadzonymi testami oraz przeglądami instalacji.
Mieszkańcy, którzy usłyszą pojedynczy, kilkusekundowy sygnał, nie muszą podejmować żadnych działań. To element zaplanowanej kontroli systemu odpowiedzialnego za ostrzeganie ludności.
Warto pamiętać, że oficjalne sygnały alarmowe mają zupełnie inny charakter niż krótkie testy techniczne.
Ogłoszenie alarmu dla ludności oznacza trzyminutowy, modulowany dźwięk syreny. Z kolei odwołanie alarmu sygnalizowane jest trzyminutowym sygnałem ciągłym.
Jeżeli więc syrena zabrzmi jedynie przez kilka sekund, będzie to część prowadzonych prac serwisowych, a nie informacja o zagrożeniu.
Regularne przeglądy są niezbędne, aby utrzymać pełną sprawność systemu ostrzegania mieszkańców. Dzięki nim służby mogą zweryfikować, czy urządzenia działają prawidłowo i będą gotowe do użycia w przypadku wystąpienia realnego zagrożenia. Sprawny system alarmowania ma kluczowe znaczenie podczas sytuacji kryzysowych, takich jak ekstremalne zjawiska pogodowe, awarie techniczne czy inne zdarzenia wymagające szybkiego przekazania informacji mieszkańcom.
Urząd apeluje o zachowanie spokoju. **MJ**



AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Express Ilustrowany”

tel. 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressilustrowany.pl

EXPRESS ILUSTROWANY

Redaktor naczelny
Marek Krzciuk
Z-ca redaktora naczelnego
Tomasz Jabłoński
Wydawcy
Wojciech Dłubakowski,
Mirosław Malinowski,
Sławomir Sowa,
Patrycja Zemła

www.expressilustrowany.pl

Polska Press
Makroregion Śląsk, Łódź
Redakcja ul. ks. I. Skorupki 17/19,
90-532 Łódź
tel. 42 66 59 300
express@express.lodz.pl
Prezes Makroregionu
Aneta Sarga-Burtan
Dyrektor reklamy
Anna Gałuszka
Biuro reklamy oddziału
tel. 502499257
Druk
Drukarnia ZPR Media S.A.,
04-190 Warszawa,
ul. Jubilerska 10

POLSKA PRESS GRUPA

Wydawca Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Robert Feluś
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - 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 www.expressilustrowany.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Wiosną zaczną kopać tunel dla KDP. I z jednym biletem kolejowym po całej Unii

O tym, że Łódź jest centrum Kolei Dużych Prędkości w Polsce i o tym, że do 2040 r wszystkie stolice Unii Europejskiej mają być połączone siecią tych połączeń rozmawiali kilka dni temu w Łodzi specjaliści z tej branży.

Łódź ma być centrum KDP. Szybkie połączenia będziemy mieć na początku z Warszawą, Poznaniem i Wrocławiem. Ma to zachęcać podróżnych do korzystania z PKP.

- W założeniach do 2040 roku wszystkie stolice europejskie mają być połączone szybką koleją - mówi europoseł Dariusz Joński. - Ma to nadać impuls do rozwoju gospodarczego całej Unii Europejskiej. Na ten cel ma być przeznaczone 550 mld euro. Docelowo linia połączeń ma mieć długość 49 tys. km czyli porównywalną z koleją dużych prędkości w Chinach dzięki której możliwy był skok cywilizacyjny tego kraju.

Drążenie drugiego tunelu pod KDP rozpocznie się na wiosnę przyszłego roku. Do 17 listopada firmy mają czas na złożenie ofert na dokończenie pierwszego tunelu. W Łodzi będą więc równocześnie drążone dwa tunele o dużej średnicy. Tarcza „Katarzyna” ma do przejścia 900 m. Natomiast tunel, który będzie drążony z Retkini ma mieć 4,5 km długości. Oba tunele będą miały wspólny punkt - komorę stacji Łódź Fabryczna.

PKP w tym roku przewiozły o 100 mln pasażerów więcej niż w 2023 roku. W przyszłym roku przekroczyć pół miliarda skorzysta z kolei. Gdy powstanie już KDP podróżni będą mogli korzystając z jednego biletu podróżować po całej Europie.



FOT. HUBERT KUBIAK

W Łodzi odbyła się konferencja w sprawie Kolei Dużych Prędkości w Polsce.

- Pracujemy nad tym rozwiązaniem - mówi Dariusz Joński. - To trochę tak jak z roamingiem - na początku też nikt nie wierzył, że może być on w tej samej cenie w całej Europy. Ale chcemy aby pasażer kupując bilet przez aplikację mógł z każdego kraju Unii Europejskiej dojechać do każdego z krajów członkowskich. Nawet jeśli będzie się musiał przesiąść zrobi to na jednym bilecie, bo inaczej Kolei Dużych Prędkości nie miałaby sensu.
LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

INSTYTUT PAMIĘCI NARODOWEJ

Kurczaki Odnaleziono szczątki kolejnych dzieci, ofiar niemieckiego obozu

IPN poinformował o odnalezieniu i ekshumacji na cmentarzu na Kurczakach szczątków kolejnej czwórki dzieci, ofiar niemieckiego obozu dla młodych Polaków przy ul. Przemysłowej.
W dniach 5-8 października zespół Biura Poszukiwań i Identyfikacji IPN pod nadzorem prokuratora, w ramach postępowania prowadzonego przez Oddziałową Komisję Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu w Łodzi, przeprowadził kolejny etap prac ekshumacyjnych na terenie Cmentarza Rzymskokatolickiego św. Wojciecha w Łodzi (przy ul. Kurczaki). Ich celem było odnalezienie szczątków dzieci, które zginęły w niemieckim obozie dla młodych Polaków przy ul. Przemysłowej w Łodzi (Polen-Jugendverwahrlager der Sicherheitspolizei in Litzmannstadt). W przebadanych lokalizacjach odnaleziono szczątki czterech nieletnich ofiar. Analiza zgromadzonych materiałów archiwalnych i wstępna ocena antropologiczna pozwalają przypuszczać, iż mogą one należeć do 13-letniego Gracjana Ciechanowskiego, 15-letniego Mariana Janasika, 12-letniego Stefana Skałusznego oraz 17-letniego Ludwika Breczaka.



FOT. IPN ŁÓDŹ

Czterej chłopcy zmarli w niemieckim obozie między styczniem a czerwcem 1944 r. z powodu wyczerpania organizmu i gruźlicy płuc, która dziesiątkowała młodych więźniów. **SS**

eprasa.pl 254f996a36

KOMUNIKACJA MIEJSKA

Nasze najdroższe łódzkie migawki... Nigdzie nie są aż tak cenne!

Sprawdziliśmy jak mają się ceny przejazdów w komunikacjach miejskich w polskich miastach. Niestety nie mamy dobrych wiadomości dla Łodzian. Migawka w Łodzi jest najdroższa w Polsce! W naszym mieście 30-dniowy bilet jest ponad 50 proc. droższy niż w Warszawie!

EMILIA KUTLU

Porównaliśmy cenę 30-dniowego biletu bez ulg uprawniającego do przejazdu komunikacją miejską w całej Łodzi z cenami „migawek" w pięciu największych miastach w Polsce - Wrocławiu, Krakowie, Gdańsku, Szczecinie i Warszawie. Wnioski? Drugocące. Okazuje się, że w naszym mieście przejazd tramwajem czy autobusem jest najdroższy!

W Łodzi zakup migawki na strefę pierwszą (obszar miejski) to wydatek rzędu 168 zł lub 202 zł - za obie strefy (obszar podmiejski). Okazuje się, że w stolicy za miesięczny bilet (obowiązujący w strefie pierwszej) zapłacimy aż 58 zł mniej! W Warszawie 30-dniowy imienny bilet okresowy bez ulg kosztuje 110 zł (strefa 1) i 180 zł (za strefę 1+2).

W Łodzi z Kartą Łodzianina jest nieco taniej - 140 zł (strefa 1) i 168 zł (strefa 1+2) - ale wciąż drożej niż w Warszawie. Bilet 30-dniowy z Kartą Warszawiaka na obie strefy (1 i 2) kosztuje jedynie 98 zł. Warto wziąć pod uwagę także zarobki w poszczególnych miastach - według danych zebranych przez Główny Urząd Statystyczny w marcu w 2026 roku przeciętne miesięczne wynagrodzenie brutto w sektorze przedsiębiorstw w Warszawie wynosiło 12 411 zł, a w Łodzi - 8 626 zł.

We Wrocławiu bilet 30-dniowy na wszystkie linie (bez podziału na strefy) kosztuje 110 zł. W Krakowie z kolei cena biletu miesięcznego dla mieszkańców wynosi 109 zł (strefa 1). Taniej jest też w Szczecinie - miesięczny imienny sieciowy na linie zwykłe dzienne i nocne z wyjątkiem linii turystycznych kosztuje jedyne 100 zł. W Gdańsku za „migawkę" bez ulg zapłacimy 7 zł więcej.

JAK OCENIAJĄ TO PASAŻEROWIE?

Na podstawie szybkiego zestawienia danych z kilku największych miast można śmiało stwierdzić, że bilety w Łodzi są jednymi z najdroższych w kraju. Przytłaczający jest ten fakt, tym bardziej, że nasze miasto jest uznawane za jedno z najbardziej zakorkowanych. Remonty ciągną się miesiącami, przez co często autobusy i tramwaje nie przyjeżdżają na czas, albo... w ogóle nie przyjeżdżają. Dowodów na tezę nie trzeba długo szukać - w niedawno autobus linii 57 spóźnił się na przystanek Wólczańska/Czerwona aż 15 minut. Niestety nie jest to jednostkowy przypadek. Pan Paweł notorycznie spóźnia się do pracy właśnie przez opóźnione tramwaje.

- Nie chcę wypowiadać się na temat cen, czy za drogo, czy nie, względem rosnących cen elektryczności/paliwa bo są one faktem bezsprzecznym, niemniej jednak trzeba zwrócić uwagę na to, iż Łódź jest najbardziej zakorkowanym miastem w Polsce i aż czwartym najbardziej zakorkowanym miastem na świecie, a do tego dochodzi remontowe „Neverending story", które wydłuża transport o dobrych kilkadziesiąt minut. Przy takich „warunkach atmosferycznych", najdroższy bilet miesięczny w Polsce brzmi nie tyle absurdalnie i niedorzecznie, co wręcz komicznie. Innymi słowy - transport jest zły, ale przynajmniej jest drogi. Kpina z pasażera i obrabianie kieszeni w świetle prawa (bo na pewno nie sprawiedliwości) - komentuje Paweł, który pracuje w Łodzi i od lat korzysta z MPK.



FOT. JACEK ZIEMŁA

Pasażerowie płacą, a tramwaje i autobusy się spóźniają...

W Łodzi schrony na wypadek nalotów są. Tyle, że w większości poniemieckie - z ostatniej wojny

W Łodzi wciąż w kilku miejscach można zobaczyć tajemniczy biały napis „LSR" na kamienicach, często z domalowaną obok strzałką. Skrót ten pochodzi od niemieckiego słowa „Luftschutzraum", które oznacza schron przeciwlotniczy. Oznaczenia te można dostrzec na pewno pod adresami: Żeromskiego 77/79, Sienkiewicza 6, Wólczańskiej 234 oraz Narutowicza 32. Co ciekawe tylko jeden z nich (przy ul. Żeromskiego) został uwzględniony jako miejsce ukrycia w aplikacji stworzonej Państwową Strażą Pożarną - gdziesieukryc.pl.

CZY „SCHRONY" Z II WOJNY ŚWIATOWEJ SĄ BEZPIECZNE?

Do każdego z wyżej wymienionych adresów udało nam się dotrzeć. Na podwórku należącym do kamienicy przy ul. Narutowicza 32 można było bez problemu wejść do dwóch piwnic zamykanych metalowymi, zielonymi drzwiami. Czy to właśnie one pełniły funkcję schronów w czasie wojny? Nie uzyskaliśmy od nikogo oficjalnej odpowiedzi. A sami mieszkańcy nie mieli pojęcia co oznacza namalowany przed bramą skrót „LSR". Dostęp do piwnicy przy ul. Sienkiewicza 6 oznaczonej właśnie jako „Luftschutzraum" uzyskaliśmy za przyzwoleniem lokatorów. Ciągnące się pod ziemią korytarze jeszcze 80 lat temu spełniały swoją rolę. Czy dziś ochroniłyby mieszkańców przed nalotem? Tego nie wie nikt, bo miejsca te nie zostały pod tym kątem sprawdzone...

- Nie miałam pojęcia, że mamy takie napisy na budynku, które wskazują schrony. Do tej pory było nam to niepotrzebne i nikt przywiązywał wagi do tego, że kiedyś może nam się to przydać - mówi mieszkanka kamienicy przy ul. Sienkiewicza 6.





FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

Wejście do piwnicy w kamienicy przy ul. Narutowicza 32 i oznaczenie schronu przy ul. Żeromskiego.

- Jeżeli schronami mają być piwnice, to ja powiem, że to będą groby a nie schrony - komentuje mieszkanka.

Z kolei w kamienicy mieszczącej się przy ul. Żeromskiego 77/79 nie udało znaleźć się niczego, co by chociaż w najmniejszym stopniu schron przypominało - a to właśnie tylko ten z czterech adresów oznakowanych białym napisem „LSR" został uwzględniony w rekomendowanej przez rząd mapie aplikacji „gdzie się ukryć". Po schronie z budynku przy ul. Wólczańskiej 234 też prawdopodobnie zostało tylko wspomnienie. Obecnie mieści się tam bar mleczny „Kapusta z grochem", a jego pracownicy nie wiedzą nic o piwnicy ani miejscu schronienia, które zgodnie z oznaczeniem na ścianie przed wejściem powinno się tam mieścić.

EMILIA KUTLU

eprasa.pl 254f996a36

MANUFAKTURA FASHION WEEK

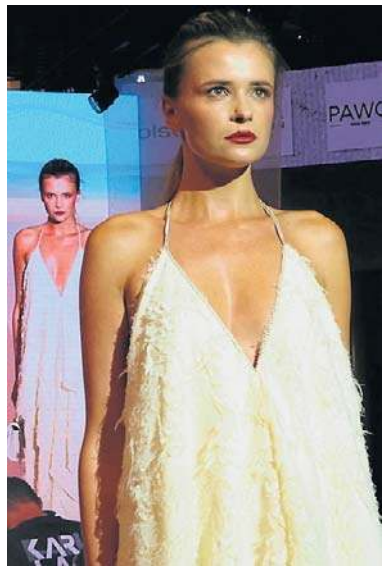
Koronki, dekolty i świecące elementy dla pań i panów

Moda

Były koronki, dekolty i świecące elementy - w kolekcjach dla pań i... dla panów. Robert Czerwik - projektant pracujący dla polskich gwiazd - pokazał swoją kolekcję podczas Manufaktura Fashion Week.







MATYLDA WITKOWSKA

W sobotę (17 października) odbył się 21. Manufaktura Fashion Week, a jedną z jego gwiazd był Robert Czerwik - projektant, którego kreacje noszą polskie gwiazdy. U Czerwika ubierały się m.in. Edyta Górniak, Kasia Stankiewicz, Grażyna Wolszczak, Ewa Gawryluk, Iza Miko i Dorota Gardia. Projektant często pojawia się w mediach, dwa lata temu duże zainteresowanie serwisów plotkarskich wzbudził jego coming out w programie „Dzień Dobry TVN".

Teraz Robert Czerwik pokazał swoje kreacje w Łodzi. Na wybiegu Manufaktura Fashion Week zaprezentował 30 kreacji, w tym kilka męskich. Panie pokazywały się w bardzo odważnych, koronkowych kreacjach - kobiecych i zmysłowych.

- Kobieta Roberta Czerwika jest pewna siebie, odważna i wie czego chce. To współczesna famme fatale, która zachwyca pewnością siebie i charyzmą - mogli usłyszeć widzowie obecni na pokazie.

Duże zainteresowanie wzbudziła kolekcja męska - z takimi elementami jak złote spodenki i wystające spod marynarek koronki.

Ale Robert Czerwik to też „chłopak z sąsiedztwa", który wyrwał się z małego miasteczka i swój sukces zawdzięcza własnej pracy. Uczył się w liceum plastycznym w Częstochowie i ukończył między innymi łódzką ASP. Mówił o tym po pokazie podczas rozmowy z Siostrami ADiHD czyli z Iloną i Mileną Kawczyńskimi.

- Chcę być przykładem dla młodych ludzi, że nie jest ważne miejsce z którego startujesz. Pochodzę z domu, gdzie myślę że do dzisiaj jest cerata i meblościanka - tłumaczył. - Jeżeli chcemy coś zrobić w życiu, musimy wykonać pierwszy krok. To on jest najtrudniejszy, potem pójdzie już z górki - przekonywał.

Podczas 21. tygodnia mody Manufaktura Fashion Week pokazy odbywały się przez całą sobotę. Swoje kolekcje pokazali m.in. Gabriel Data, Filip Borządek, Jarosław Ewert, Dominik Żyża, Milena Jakóbiec, Maja Tumaniec. Nie zabrakło pokazów marek obecnych w Manufakturze, a zwieńczeniem tygodnia był koncert przy świecach Everlight Concerts.





FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

eprasa.pl 254f996a36



Na straganie, w dzień targowy, na Kocim Szlaku na Księżym Młynie





Ostatnia w tym sezonie Stacja Księży Młyn przyciągnęła tłumy kupujących. A na straganach można było znaleźć naprawdę zaskakujące rzeczy.

MATYLDA WITKOWSKA

Na jednym ze stoisk wzrok przyciągały maski i nakrycia głowy z tkaniny moro. Kapelusze dla czarownic (100 zł) i maski z czasów zarazy (200 zł) ze stoiska Pies Krawiec budziły grozę.

– Kupują je głównie cosplayerzy, mogą też służyć jako ozdoby – usłyszeliśmy od twórców.

Ale nie zabrakło też pogodniejszych stoisk. Sympatyczne wypchane kotki przytulanki można było kupić już za 15-20 zł, a otuliny na książki za 60 zł. Nie zabrakło nawet.. mebli. Ogromny stół z pnia drzewa kosztował 2300 zł, ale były też mniejsze i tańsze modele - za 1300 zł, a także krzesła po renowacji.

Osoby segment zajęli studenci ASP, którzy oferowali czapki (150-180 zł), breloczki i grafiki. Na Księżym Młynie było też sporo jedzenia - od sernika śląskiego na czarnym jak węgiel spodzie (15 zł za kawałek) aż po alpejskie sery (nawet 250 zł za kg, ale można kupić kawałek).

Niestety była to już ostatnia w tym sezonie Stacja Księży Młyn w plenerze. Kolejne targi staroci i rękodzieła odbędą się dopiero w grudniu. Będzie to edycja dwudniowa, świąteczna - w weekend 12 i 13 grudnia, odbędzie się w Akademickim Centrum Designu.







FOT. MATYLDA WITKOWSKA

eprasa.pl 254f996a36

ULICA SZPITALNA SWĄ NAZWĘ ZAWDZIĘCZA ZNAJDUJĄCEMU SIĘ TU PRZED LATY SZPITALOWI

Widzew pełen wspomnień

Łódzkie historie

Widzew to dziś jedna z najważniejszych dzielnic Łodzi, ale ponad 100 lat temu była jeszcze wsią. W granice miasta włączyli go Niemcy okupujący miasto podczas I wojny światowej.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

Dla Anny Boreckiej stary Widzew, to najpiękniejsze miejsce w Łodzi, choć nie mieszka tam ponad 40 lat. Nie ma już tu drewnianych domów robotników Widzewskiej Manufaktury, ale przy ul. Szpitalnej, Niciarnianej, Konstytucyjnej stoją dalej bloki z lat sześćdziesiątych, w których się wychowała. Jest jej ulubiony kościół św. Kazimierza. Pani Maria dobiega już dziewięćdziesiątki t i mieszka w tzw. kunitzerówkach. Dwa rzędy murowanych, dwupiętrowych budynków wybudowane dla pracowników Widzewskiej Manufaktury stoją jeszcze do dziś przy ul. Szpitalnej. Pani Maria wprowadziła się tu na początku lat sześćdziesiątych. Ale tak jak robotnicy „Wi- My" mieszkanie ogrzewa węglem, a do ubikacji chodzi na korytarz.

– Niektórzy już porobili sobie łazienki w mieszkaniach, ale ja nie - mówi.

Pani Maria przyzwyczaiła się do tego mieszkania przy ul. Szpitalnej, choć nie ma w nim wygód. Blisko do sklepu, tramwaju, autobusu. Żałuje tylko, że nie ma „konsumu". Dużego sklepu, który znajdował się na rogu ul. Szpitalnej i Rokicińskiej(po wojnie Armii Czerwonej), dziś al. Piłsudskiego. Bogumił Zawadzki, mówił nam, że był to chyba pierwszy łódzki hipermarket. Powstanie „konsumu" jest związane z Oskarem Konem. Otwarto go przed wojną. Sprzedawano w nim artykuły spożywcze, tekstylne. Wszystko było w nim droższe niż w innych sklepach. Pracownicy dostawali jednak talony na zakupy w „konsumie", więc chętnie tu kupowali.

Anna Borecka pamięta dobrze i „konsum". Na początku lat siedemdziesiątych jako dziewczynka często tam chodziła. Lubiła zwłaszcza odwiedzać stoisko ze sprzętem elektronicznym.

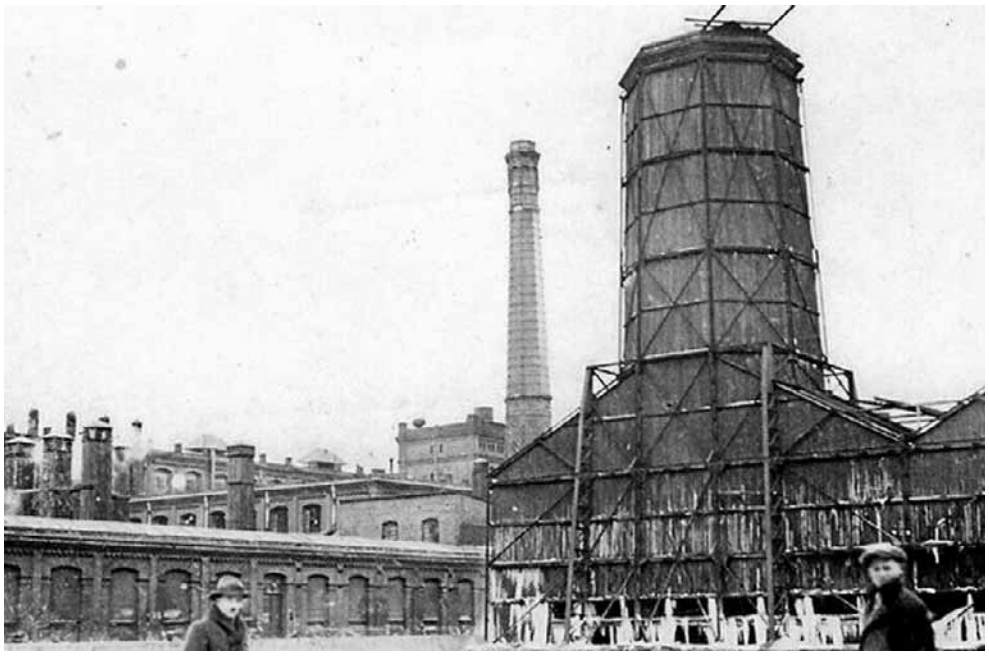
– Marzyłam o kasetowym magnetofonie, ale mama nie chciała mi go kupić - wspomina. – Więc przyglądałam się tym „kaseciakom" leżącym za szklaną ladą. W tej samej kamienicy był też sklep mięsny. Dochodziło się do niego wąskim chodnikiem wzdłuż torów tramwajowych. „Konsumu" nie ma, zburzono go, gdy poszerzano ul. Rokicińską

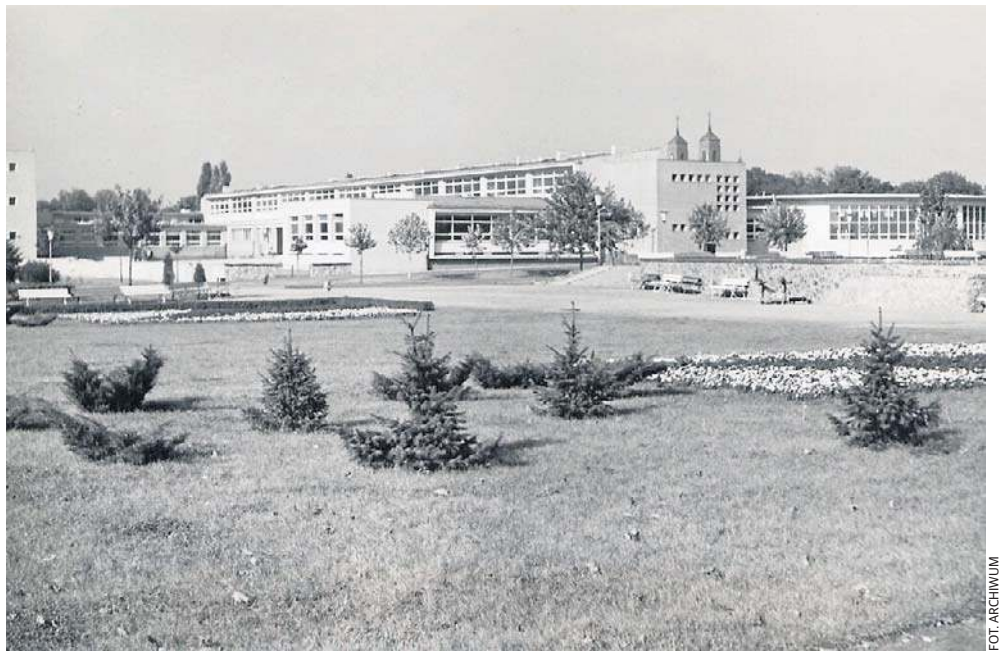
Ul. Szpitalna swą nazwę zawdzięcza znajdującemu się tu przed laty szpitalowi. Wybudowano go dla pracowników firmy Kunitzer i Heinzel. Był to parterowy barak, w którym znajdowało się 40 łóżek. W tym miejscu jest dziś przychodnia lekarska. A na przeciwko Szkoła Podstawowa nr 37. Ania chodziła do tej podstawówki. Gdy zaczynała w niej naukę, to przed nowym gmachem szkoły, stał jeszcze stary. Po latach go rozebrano. Na przeciw murowanych „kunitzerówek", w miejscu gdzie jest dziś przedszkole znajdował się magiel. Obsługiwał mieszkańców ul. Niciarnianej, Szpitalnej, Rokicińskiej. Było to miejsce gdzie nie tylko maglowało się pranie, ale też plotkowało o sąsiadach.











FOT. ARCHIWUM

eprasa.pl 254f996a36

Niepewność nie odpuszcza, ale firmy widzą szansę



FOT. ARKADIUSZ ŁAWRYWIANIEC

Każda branża ma własną specyfikę, potrzeby i rytm działania, ale wszystkie firmy łączy jedna kwestia: budżet musi się zgadzać. Planowanie wydatków na przyszły rok to przełomowy moment.

MAGDALENA DESPERAK-KOŁEK

W tych niepewnych czasach ciężko jednak coś zaplanować. Nie należy jednak popadać w defetyzm, coraz więcej przedsiębiorców dostrzega, że konkurencyjność buduje się nie tylko skalą działalności, ale też efektywnością i elastycznością. Czego obawiają się przedsiębiorcy, a co napawa ich optymizmem?

GŁÓWNYM PROBLEMEM PRZEDSIĘBIORCÓW JEST ROSNĄCA PRESJA KOSZTOWA

Rosnące ceny paliw wyraźnie pokazują, jak szybko wydarzenia geopolityczne przekładają się na codzienne koszty. Planując budżety na 2027 r., trzeba uwzględniać nie tylko znane już koszty, lecz także rezerwę na gwałtowne zmiany rynkowe.

- Przyszły rok będzie wymagał, by bez względu na skalę działalności jeszcze bardziej uważać na zarządzanie kosztami. Pogodzenie wcześniej zaplanowanych wydatków ze zmieniającym się otoczeniem biznesowym nie jest łatwe. Istotne znaczenie w planowaniu budżetów będzie miało pozostawienie przestrzeni na „nieprzewidziane okoliczności". W obecnych warunkach coraz ważniejsze staje się nie samo ograniczanie kosztów, ale świadome i trafne decydowanie, w które aktywności warto inwestować - tłumaczy Wojciech Siemień, dyrektor Hotel Aurora Wellness & Spa w Międzyzdrojach.

Dodaje, że jednym z największych wyzwań pozostaną koszty pracy: - Szczególnie w sektorach usługowych, gdzie dostępność wykwalifikowanych pracowników jest już dzisiaj bardzo ograniczona, a jakość obsługi bezpośrednio wpływa na konkurencyjność firmy. Znaczenia nabierze zbilansowanie rosnących oczekiwań pracowników z utrzymaniem rentowności. W sektorze HoReCa jest to szczególnie widoczne, ponieważ doświadczeń gości nie da się sprowadzić wyłącznie do procedur i technologii - mówi Wojciech Siemień.

JAK POGODZIĆ BUDŻETOWANIE ZE SKRAJNIE NIEPEWNĄ PRZYSZŁOŚCIĄ?

Wspomniana kompetencja do reagowania na zmiany będzie niezbędna, ponieważ 2027 rok raczej nie da wytchnienia po maratonie niepewności, z którym boryka się gospodarka. Można by rzec, że firmy ostrożnie podążają tam, gdzie nie dotarł jeszcze nikt.

- Jednym z największych wyzwań w 2027 r. będzie niepewność w prognozowaniu przychodów. Choć prognozy makroekonomiczne mogą wskazywać na dalszy wzrost gospodarczy, nie oznacza to, że wszystkie branże odczują go w takim samym stopniu - komentuje Nina Batusiewicz, założycielka marki Yaminah Dance Art.

- Zmienność popytu i ostrożniejsze decyzje zakupowe klientów oraz rosnąca presja cenowa sprawiają, że planowanie sprzedaży staje się coraz bardziej wymagające. Kluczowe będzie tworzenie realistycznych prognoz finansowych, regularne aktualizowanie założeń budżetowych oraz przygotowywanie alternatywnych scenariuszy. Firmy, które chcą się rozwijać muszą nauczyć się elastycznie reagować na zmiany rynkowe - uważa Nina Batusiewicz.

To właśnie elastyczność oraz zdolność do adaptacji w czasie rzeczywistym są obecnie priorytetami przy planowaniu finansów przedsiębiorstwa. Niepewność stanowi wyzwanie szczególnie dla rodzinnych przedsiębiorstw, które nie dysponują zapleczem finansowym wielkich korporacji.

Daniel Szymura, zarządzający rodzinną siecią piekarni „Piekarnia Cukiernia Erwin Szymura" tłumaczy:

- Największe obawy budzą we mnie niestabilne ceny paliw, energii i surowców, a także stale rosnące koszty zatrudnienia. W branży piekarniczo-cukierniczej odczuwamy to szczególnie mocno, ponieważ produkcja jest energochłonna, wymaga dużego nakładu pracy, a codzienna dystrybucja generuje znaczne koszty transportu. Nie jesteśmy w stanie bez końca przenosić kosztów na klientów. Widzimy, że konsumenci coraz uważniej oglądają każdą złotówkę, a cena staje się dla wielu osób ważniejsza niż jakość produktu.

- Niepokoi mnie też brak przewidywalności. Przedsiębiorca powinien móc planować inwestycje, rozwój i zatrudnienie z kilkuletnim wyprzedzeniem. Tymczasem coraz częściej zamiast myśleć o rozwoju, musi skupiać się na utrzymaniu rentowności i zabezpieczeniu bieżącej działalności - komentuje Daniel Szymura.

Na dłuższą metę pozostaje liczyć na normalizację cen nośników energii i rozładowanie napięć na Bliskim Wschodzie, które spowodowały ich zwyżkę. Do tego czasu wiele MŚP funkcjonuje w „trybie przetrwania".

PRZEMYSŁ CORAZ MNIEJ PESYMISTYCZNIE PODCHODZI DO PRZYSZŁOŚCI

W niepewnym krajobrazie biznesowym pojawia się iskierka nadziei. O kondycji gospodarki najwcześniej mówią zbierane w trakcie miesiąca badania ankietowe pojawiające się na długo przed statystykami produkcji czy PKB. Wskaźnik PMI (Purchasing Manager Index) informuje o zamówieniach, produkcji i zapasach w przemyśle. Wartość 50 oznacza zupełnie neutralną ocenę, ani wzrost, ani kontrakcję.

W Polsce po znaczącym pogorszeniu do 44,80 w czerwcu b.r. wskaźnik powoli wraca do homeostazy. We wrześniu wynosił już 49, zatem spadek aktywności przemysłowej jest już nieznaczny. Przedsiębiorstwa powoli przezwyciężają pesymizm, budżety będą jednak w większości przypadków stawiać raczej na stabilizację niż na ambitne plany rozwoju.

PRZEDSIĘBIORSTWA MUSZĄ UJĄĆ W BUDŻECIE INWESTYCJE W TECHNOLOGIĘ, ABY NIE POZOSTAĆ W TYLE

Jesteśmy w trakcie szybkiej transformacji technologicznej, która może jeszcze bardziej przyspieszyć. Chociaż AI nie zastępuje na razie miejsc pracy, przejmuje coraz szerszy zakres zadań pod ludzką kuratelą. Polskie przedsiębiorstwa adaptują się do nowej rzeczywistości. Nie wystarczy jednak po prostu magicznie „włączyć" AI.

Jego sukces w firmie zależy od inwestycji w ten obszar, digitalizacji pozyskiwania danych, zarządzania zasobami przedsiębiorstwa oraz zmiany kultury organizacyjnej. Rozwój technologiczny ma również bardziej materialny wymiar. Zmienia sposób działania logistyki i przemysłu, firmy operujące w tym segmencie przygotowują się do dalszych inwestycji.

- Budownictwo specjalistyczne zawsze było wymagającą branżą. Jednak właśnie po to budujemy doświadczenie i kompetencje, aby skutecznie odpowiadać na kolejne wyzwania, a zmiany na rynku postrzegamy przede wszystkim jako szansę na rozwój. Dobrym przykładem jest nasza marka Fibre Robotics, odpowiadająca na rosnące wymagania automatyzacji magazynów. Posadzka przemysłowa staje się elementem infrastruktury robotycznej, gdzie precyzja wykonania, równość powierzchni i jakość dylatacji bezpośrednio wpływają na wydajność całego systemu. Mamy za sobą konkretne realizacje, rozwijamy kompetencje zespołu i inwestujemy w park technologiczny. Dlatego budżet na 2027 rok planujemy z optymizmem, koncentrując się na wykorzystaniu nowych możliwości rynkowych, a nie wyłącznie na zabezpieczaniu się przed ryzykiem - komentuje Tomasz Czechowski, Chief Financial Officer w Fibre System.

Być może sposobem na wydostanie się z pętli niepewności jest właśnie skupienie się na rozwoju i poczekanie aż inwestycje zaczną procentować. Nie każde przedsiębiorstwo ma jednak taką możliwość z uwagi na specyfikę prowadzonej działalności lub posiadany kapitał.

POMIMO NIEPEWNOŚCI, POLSKIE PRZEDSIĘBIORSTWA WEJDĄ W 2027 ROK Z UMIARKOWANYM OPTYMIZMEM

Nadchodzący rok nie zapowiada się jako czas łatwych decyzji, jednak coraz więcej przedsiębiorców dostrzega, że odpowiedzią na niepewność nie musi być wyłącznie ograniczanie wydatków.

- W kwestii rentowności w 2027 roku, należy zachować realizm, ale nie pesymizm. Utrzymanie dotychczasowych lub zbliżonych marż niewątpliwie będzie wyzwaniem. Tym bardziej, większego znaczenia nabierze efektywność operacyjna, przemyślane inwestycje i umiejętność uzasadnienia cen oferowanych klientom. Przedsiębiorcy, którzy połączą mądrą kontrolę kosztów z inwestowaniem w ludzi, technologię i poprawę jakości, będą mieli szansę nie tylko utrzymać rentowność, ale również wykorzystać nadchodzące wyzwania jako bodziec rozwoju - podsumowuje Wojciech Siemień, dyrektor Hotel Aurora Wellness & Spa w Międzyzdrojach.

Ostatecznie o powodzeniu firm w 2027 roku zdecyduje zdolność do zachowania równowagi między bezpieczeństwem finansowym a gotowością do działania. Budżet powinien chronić płynność i marżę, ale nie może całkowicie blokować inwestycji, które pozwolą organizacji lepiej odpowiadać na potrzeby klientów oraz zmiany zachodzące na rynku.

eprasa.pl 254f996a36



Objawy osteoporozy mogą nie być odczuwane, jednak istnieją pewne dolegliwości i zmiany, które mogą wskazywać na postępujący proces zrzeszotnienia kości.

FOT. 123RF

Ei Zdrowie seniora

Pierwsze objawy osteoporozy mogą cię zaskoczyć

Profilaktyka

Osteoporoza to choroba, która osłabia kości i zwiększa ryzyko ich złamań, często prowadząc do poważnych powikłań, takich jak niepełnosprawność, a nawet śmierć. Długi czas może przebiegać bezobjawowo.

ANNA ROKICKA-ŻUK

Osteoporoza jest chorobą kości, w której dochodzi do stopniowego ubytku ich masy. Nazywane też zrzeszotnieniem kości, schorzenie prowadzi do osłabienia ich struktury. Konsekwencją jest zwiększenie podatności na patologiczne złamania, które najczęściej dotyczą trzonów kręgowych, kości udowej i ramiennej, a także dystalnej (końcowej) części przedramienia. Dochodzi do nich pod wpływem mikrourazów, np. przy upadku.

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy.

Złamania osteoporotyczne dotyczą aż 30 proc. kobiet oraz 8 proc. mężczyzn po 50. roku życia. W przypadku osób starszych upadki należą do najpoważniejszych przyczyn utraty sprawności. Znacznie przyspieszają proces starzenia się i zwiększają prawdopodobieństwo śmierci.

- Upadki seniorów, w których dochodzi do urazów, są jedną z głównych przyczyn niepełnosprawności i piątą co do częstotliwości przyczyną zgonów u osób po 75 r.ż. - podkreśla dr hab. prof. nadzw. Marek Żak, specjalista fizjoterapii i autor raportu „Upadki osób starszych - przyczyny i następstwa" Fundacji NEUCA dla Zdrowia.

PIERWSZE OBJAWY OSTEOPOROZY

● Cofające się dziąsła

Recesja dziąseł może wskazywać na potencjalny ubytek masy kostnej w szczęce. Widoczna staje się wtedy coraz większa część zębów, a ich odsłonięte szyjki stanowią przyczynę nadwrażliwości zębów. Warto zapytać o to dentystę podczas wizyty kontrolnej.

● Zmniejszenie siły chwytu dłoni

Ponieważ proces odwapniania kości zachodzi w całym organizmie, osłabieniu ulega cały układ szkieletowy. Prowadzi to m.in. do zmniejszenia siły uścisku dłoni, co zaobserwowano w badaniach kobiet po menopauzie. To grupa szczególnie narażona na szybki rozwój osteoporozy, gdyż niekorzystnym procesom sprzyjają zmiany hormonalne.

● Osłabienie i kruchość paznokci

Kondycja paznokci wskazuje na stan kości, ponieważ ich ważnym składnikiem jest tak samo wapń. Jeżeli osłabione i kruche stają się paznokcie, które nie są malowane ani narażane na działanie czynników niszczących ich płytkę, stanowi to ważny sygnał do zbadania gęstości kośćca.

● Zmniejszenie wzrostu

Przy postępującej osteoporozie dochodzi do kurczenia się ciała, tj. zmniejszenia się wzrostu. Choć zjawisko to zachodzi naturalnie z wiekiem, znaczne zmiany mogą wskazywać na złamania kompresyjne kręgów. Zwykle towarzyszy im ból w miejscu urazu, choć nie zawsze tak jest, a dolegliwości bólowe często zmniejszają się z czasem.

● Ból pleców lub szyi

Przy rozwiniętej osteoporozie złamania kompresyjne kręgów stają się przyczyną chronicznych dolegliwości u co czwartego pacjenta. Najczęściej to ból pleców lub szyi, który promieniuje od kręgosłupa i może mieć bardzo duże natężenie.

● Zgarbienie sylwetki

Zaawansowana osteoporoza prowadzi do złamań kompresyjnych nawet kilku kręgów naraz, a także kości w obrębie klatki piersiowej, co prowadzi do jej zapadnięcia i często powoduje problemy oddechowe. Widoczne jest zaokrąglenie się pleców i powstanie garba, który sam w sobie wywołuje bóle górnych i dolnych odcinków kręgosłupa.

● Złamania kości

Patologiczne złamanie kości w wyniku upadku to najbardziej oczywisty objaw zaawansowanej osteoporozy. Może do niego dojść także podczas nieznacznych ruchów, np. zejścia z krawężnika, a nawet w wyniku silnego kichnięcia albo kaszlu. Niestety, wiele przypadków dotyczy kości kręgosłupa oraz udowej, co jest przyczyną niepełnosprawności.

JAK SPRAWDZIĆ, CZY MA SIĘ OSTEOPOROZĘ?

Osteoporozę można wykryć na wczesnym etapie rozwoju, co umożliwia jej skuteczniejsze leczenie i profilaktykę groźnych złamań. Służy temu analiza ich gęstości, nazywana densytometrią. Badanie kości jest zalecane dla osób po 40. r.ż., u których osteoporoza występowała rodzinnie, wszystkich kobiet po 50. roku życia i mężczyzn po 55. roku życia.

Przeciwwskazania do wykonania badania densytometrycznego to ciąża, padaczka, okres 2 dni od badania z użyciem środka kontrastowego, np. tomografii komputerowej z kontrastem, wykonanie w ostatnim roku badania RTG lub rezonansu magnetycznego, osłabienie po chorobie, aktywne infekcje oddechowe, w tym ich objawy takie jak gorączka i katar.

CO JEŚĆ, BY ZMNIEJSZYĆ ZAGROŻENIE OSTEOPOROZĄ?

Najbardziej wskazany jest nabiał z uwagi na wysoką zawartość wapnia, ale kościec potrzebuje też zestawu dodatkowych składników.

Według badania prezentowanego w piśmie „Journal of Bone and Mineral Research" u kobiet spożywających największe dawki witaminy C stwierdzono największe wyniki pomiaru gęstości kości w porównaniu z tymi, które przyjmowały z dietą najmniej tego składnika.

Warto sięgać więc po źródła wit. C: brokuły, czerwoną paprykę, natkę, koperek, cytrusy, owoce jagodowe.

W daniach powinny pojawiać się też ciemnozielone warzywa, takie jak: jarmuż, szpinak i wszelkie kapusty. Obfitują w witaminę K, która wspomaga produkcję osteokalcyny, białka umożliwiającego wiązanie wapnia przez tkankę kostną.

Budulcem kości obok wapnia jest magnez - znajduje się tam prawie połowa jego rezerw. Zapewnią go zielone warzywa, pełnoziarniste wypieki zbożowe na zakwasie, kiełki, prażone orzechy i masła orzechowe, a także ryby. Natomiast mleko, jogurty i suplementy diety z wapniem będą służyć kościom tylko wtedy, gdy zapewnisz sobie dość witaminy D, która jest niezbędna do jego przyswajania. Dostarczą ją tylko nieodtłuszczone produkty mleczne (należy do związków rozpuszczalnych w tłuszczu), najlepiej: średnio- i pełnotłuste mleko, sery dojrzewające oraz masło. Innym ważnym źródłem wit. D są tłuste ryby morskie, takie jak: łosoś, makrela, śledź, tuńczyk. Jeśli przyjmujesz witaminę D w suplemencie, wybierz bardziej aktywną formę w postaci witaminy D3.

Zapobieganie osteoporozie to także unikanie produktów, które „kradną" ze spożytego jedzenia i kości nie tylko wapń, ale też magnez i potas, czyli pierwiastki zasadotwórcze. Należą do nich zwłaszcza okryty złą sławą kwas ortofosforowy i fosforany, które jako dodatki do żywności występuję w napojach typu cola, serkach topionych i wędlinach.

eprasa.pl 254f996a36



Z Cygańskiej Góry widać Wzgórze Świętego Mikołaja, na którym wznosi się Opactwo Sióstr Benedyktynek otoczone zachowanym fragmentarycznie murem z basztami.

FOT. EMIL HOFF

Ei Turystyczne atrakcje

Jarosław - perełka turystyczna

Szukacie fajnego miejsca na weekend, takiego, w którym można zwiedzać niezwykłe zabytki i podziwiać sztukę z wielu epok? Ale jednocześnie nadal właściwie nieodkrytego, leżącego na uboczu głównych turystycznych szlaków.

DOROTA KOWALSKA

Zwiedzanie Jarosławia proponuję zacząć od tzw. Cygańskiej Góry, czyli punktu widokowego położonego przy ulicy Mały Rynek, kawałek na północny wschód od rynku Starego Miasta. Rozciąga się stąd piękna panorama doliny Sanu i widok na najwcześniejszą historię Jarosławia.

Opactwo Benedyktynek zbudowano w XVII wieku, ale jest ono znacznikiem najdawniejszej historii Jarosławia, bo właśnie na jego miejscu książę kijowski Jarosław Mądry lokował w XI w. pierwotny gród, który nazwał swoim imieniem. Dopiero w ostatniej ćwierci XIV w. książę Władysław Opolczyk przeniósł Jarosław na jego obecne miejsce - tam, gdzie dziś rozciąga się rynek Starego Miasta - i nadał mu prawo magdeburskie.

Opactwo Benedyktynek samo w sobie jest jedną z głównych atrakcji Jarosławia. Można je zwiedzać; spore wrażenie robią jego kaplice, zwłaszcza tzw. Czarna Kaplica ze sklepieniem koloru węgla, powstałym po tym, jak Niemcy w czasie II wojny światowej podpalili znajdujący się w tym pomieszczeniu skład karbidu.

KAMIENICE JAK W MAROKU

Rynek to bardzo urokliwe miejsce. Pośrodku wznosi się ładny neorenesansowy ratusz, na którego wieżę zegarową można się wdrapać, by podziwiać widok na miasto. Można też znaleźć ciekawostki: specjalna płyta oznacza dawne miejsce straceń. Kat jarosławski był przed wiekami bardzo cenionym specjalistą i radni czasem nawet wypożyczali go do sąsiednich miast, ale tylko biorąc któregoś z ich zamożnych mieszkańców na zakładnika, na wypadek gdyby cwani sąsiedzi nie chcieli oddać kata. W innym miejscu odmienny kolor bruku wyznacza obrys kościoła, który zawalił się w 1804 roku.

W pierzejach rynku stoją ładnie odrestaurowane, kolorowe kamieniczki z różnych epok, zdobione w wielu odmiennych stylach. Zachowała się część starych podcieni, przydających placowi urok kojarzony z dawną Galicją. Największą ozdobą rynku są jednak zabytkowe, unikatowe kamienice w stylu jarosławskim - dawne siedziby potężnych rodów Orsettich, Attavantich czy Gruszewiczów.

Dawna elita Jarosławia składała się przede wszystkim z kupców. Na przełomie XV i XVI w. Jarosław wyrósł na prężny ośrodek kupiecki z dorocznymi jarmarkami, które podobno ustępowały tylko tym we Frankfurcie nad Menem. W czasie wielkich sierpniowych jarmarków Jarosław, który normalnie zamieszkiwało ok. 3 tys. osób, zapełniał się międzynarodowym tłumem handlarzy i ich klientów, sięgającym 30 tys. ludzi.

Najzamożniejsi handlarze budowali sobie stałe siedziby przy jarosławskim rynku, dla wygody i okazania statusu. Tzw. kamienice jarosławskie mają unikatową konstrukcję, wzorowaną na wschodnich karawanserajach typu fonduku, jakie zachowały się np. w Maroku. Do kamienicy jarosławskiej wjeżdżało się wyładowanym wozem przez szerokie wrota, prosto na wewnętrzny dziedziniec otoczony galeriami, w których można było od razu wystawić swoje towary. W typowym fonduku dziedziniec byłby otwarty na niebo, ale w Jarosławiu, ze względu na klimat, wewnętrzne place przykrywały dachy wyposażone w świetliki.

Z dziedzińca gospodarz mógł zaprowadzić swoich gości i partnerów biznesowych do tzw. Wielkiej Izby, czyli reprezentacyjnego pomieszczenia, w którym podpisywano najważniejsze umowy. Ściany i sufity Wielkich Izb były bogato zdobione, by ukazać zamożność i subtelne gusta kupców, będących de facto panami ówczesnego Jarosławia.

Najlepszym przykładem typowej kamienicy jarosławskiej jest kamienica Rydzikowa z odrestaurowanym wewnętrznym dziedzińcem.

Doskonale zachowały się polichromie ścian i sufitu Wielkiej Izby w kamienicy Gruszewiczów. Dekoracja ma - nietypowo - tematykę religijną, pasyjną. Dziś w tej sali organizuje się m.in. ceremonie ślubne.

POZNAJEMY JAROSŁAW OD SPODU

Kamienice jarosławskie są ciekawe zarówno nad ziemią, jak i pod nią. Ogromny tłum handlarzy, jaki przybywał co roku do Jarosławia na jarmark, musiał gdzieś trzymać swoje towary. Właśnie z tego powodu pod rynkiem zaczęto drążyć tunele. Miękki less doskonale nadawał się do przebijania podziemnych galerii, składów, magazynów i spiżarni. Pod jarosławskim rynkiem powstała szybko sieć podziemi, sięgających czasem nawet na 14 m poniżej powierzchni bruku, wzmacnianych gdzieniegdzie stemplami i ceglaną obudową.

Niestety, historia spłatała figla Jarosławiowi. Kiedy po pierwszym rozbiorze Polski granica międzypaństwowa przesunęła się na północ, Jarosław stracił swoje strategiczne położenie, przestał być ośrodkiem handlu i zaczął podupadać. Dawne podziemne tunele i magazyny zaniedbano i częściowo zapomniano. Bez konserwacji i osuszania zaczęły zapełniać się wodą gruntową i z nieszczelnej kanalizacji. Tak się jednak składa, że less jest higroskopijny, tzn. chłonie wodę, a gdy już nabierze wilgoci, staje się miękki.

Nie trzeba być inżynierem, by dostrzec śmiertelne zagrożenie: ratusz i kamienice Jarosławia nie mogły zbyt długo stać na ziemi poprzecinanej siecią tuneli o rozmiękłych ścianach. Podziemia, wycięte w lessie w czasach największej prosperity miasta, stały się teraz tykającą bombą grożącą zawaleniem się całej starówki.

Pierwsze oznaki, że ze Starym Miastem coś jest nie tak - pękające ściany domów i inne powtarzające się coraz częściej katastrofy budowlane - zaczęły pojawiać się w latach 40. XX w. Skalę problemu rozpoznano jednak dopiero w latach 60. Zamiast skazać Jarosław na zagładę, ówczesne polskie władze postanowiły podjąć mimo wszystko nierówną walkę z naturą. Niełatwe zadanie ratowania rynku i kamienic przed zapadnięciem się pod ziemię powierzono górnikom z Bytomia, których pracami kierował Feliks Zalewski, profesor Akademii Górniczo-Hutniczej w Krakowie. Opracował on genialną metodę utwardzania lessu. Jej zastosowanie pozwoliło uratować jarosławską starówkę przed zawaleniem. Nie tylko zresztą jarosławską - metody Zalewskiego użyto także w podziemiach Sandomierza i Kłodzka, którym też groziło zawalenie.

Dziś podziemia Jarosławia tworzą dwie trasy turystyczne, z których pierwszą udostępniono turystom w 1984 roku. Tunele, które można zwiedzać, mają około 150 m długości. Ciągną się pod kamienicami Attavantich, Orsettich i Gruszewiczów. Panuje tu przyjemny chłód i niezwykła atmosfera miejsca o długiej historii pełnej zwrotów akcji: tunele świadczące o zamożności miasta omal nie doprowadziły Jarosławia do zguby, a jednak udało się zapobiec katastrofie dzięki geniuszowi prof. Zalewskiego i mrówczej pracy bytomskich górników.

IKONA, KTÓRA PRZYCIĄGA TŁUMY PIELGRZYMÓW

Jarosław jest historycznie miastem wielu kultur i religii, leżącym na Szlaku Chasydzkim; można tu znaleźć ślady Ormian i Węgrów. Być może jednym z najbardziej spektakularnych świadectw jego wielokulturowości jest położona kawałek na wschód od rynku piękna grekokatolicka cerkiew konkatedralna pw. Przemienienia Pańskiego, ukończona w 1745 roku i wzniesiona na miejscu dawnego jarosławskiego zamku.

Cerkiew jest obecnie w remoncie, ale mimo wszystko warto zajrzeć do jej wnętrza ze wspaniałym ikonostasem. Najważniejszą z przechowywanych tu ikon jest obraz Matki Boskiej „Bramy Miłosierdzia", słynący z cudów, który co roku przyciąga do Jarosławia tłumy pielgrzymów.

ZASKOCZENIE DLA TURYSTÓW

Jarosław wydał mi się miasteczkiem w sam raz na weekendową wycieczkę. Jest niewielki, ale różnorodny, można go dokładnie obejść w czasie kilku dłuższych spacerów, ale niemal na każdym rogu czeka jakaś ciekawostka, echo zdarzeń czy pamiątka po ludziach, którzy żyli tu, handlowali i na różne sposoby szukali Boga w ciągu minionych dziesięciu stuleci.

Jarosław, leżący ledwie 2 godziny jazdy koleją od Krakowa, nadal pozostaje trochę zagadką i zaskoczeniem dla przyjezdnych, którzy często sądzą, że między stolicą Małopolski a Bieszczadami nie ma zbyt wielu ciekawych rzeczy, a już zwłaszcza za Rzeszowem i Łańcutem.

- Turyści są zaskoczeni, że w Jarosławiu mamy wielkie jarmarki, zabytkowe kamienice, trasy podziemne, cerkiew konkatedralną. Nie spodziewają się, że miasto jest wielokulturowe i można tu oglądać pamiątki po Żydach, Ormianach czy Węgrach - opowiada Weronika Sopel, lokalna przewodniczka. Warto zobaczyć Jarosław takim, jakim jest teraz: autentycznym, niezadeptanym, naprawdę potrafiącym zaskoczyć.

eprasa.pl 254f996a36

Piękne stroiki na Wszystkich Świętych. Wyjątkowe wiązanki na groby naszych bliskich

Zbliża się 1 listopada - to czas, gdy chcemy, by groby naszych bliskich wyglądały odświętnie. W tym roku w dekoracjach na cmentarz królują klasyczne chryzantemy w donicach, naturalne wianki, stroiki z suszonych kwiatów i kompozycje z lampionami.

MAŁGORZATA CZUBA-SKARZYŃSKA

Co roku pojawiają się nowe trendy w dekoracjach na Wszystkich Świętych, ale jedno się nie zmienia - najważniejszy jest umiar. Stroiki i wiązanki na cmentarz powinny być eleganckie, trwałe i przede wszystkim wyrażać pamięć i szacunek, a dopiero w drugiej kolejności przyciągać wzrok. Wybieraj więc kompozycje, które nie tylko subtelnie ozdobią nagrobki, ale też dobrze zniosą chłodne noce, duże wahania temperatur i jesienną słotę.

W tym sezonie w kwiaciarniach i centrach ogrodniczych można znaleźć naprawdę dużo propozycji zarówno dla osób stawiających na tradycję, jak i miłośników nietuzinkowych i nowoczesnych dekoracji.

Nadal dużym powodzeniem cieszą się klasyczne wiązanki z chryzantem, róż czy goździków, a także kwiaty w donicach, które długo zachowują świeżość. Coraz częściej pojawiają się też bardziej nowoczesne formy - stroiki w naczyniach z naturalnych materiałów z dodatkiem suszonych traw, mchu i szyszek.

NAJPIĘKNIEJSZE KOMPOZYCJE NA 1 LISTOPADA

Na 1 listopada 2026 roku możesz wybrać: duże wiązanki na grób w formie bukietu, które umieścisz w wazonie; ponadczasowe stroiki na cmentarz w kształcie serca, krzyża czy wianka; efektowne stroiki na grób z lampionem; urocze i modne jesienne wianki; kompozycje na grób na drewnie; dekoracje z kwiatów stabilizowanych - naturalnych roślin poddanych procesowi konserwacji; cmentarne kompozycji z żywych kwiatów i roślin z figurką anioła; wiązanki z róż na Wszystkich Świętych; efektowne bukiety na grób z chryzantem, sztuczne stroiki na cmentarz z imitacji roślin, które wyglądają jak żywe; subtelne wiązanki z kilku kwiatów; pojedynczego kwiatka z eleganckim przybraniem; kompozycje z chryzantem w donicach; dekoracje na cmentarz z kapusty ozdobnej.

W 2026 roku prawdziwym hitem są stroiki z lampionami LED. Dzięki nim można stworzyć spójną, elegancką i bardziej ekologiczną dekorację nagrobka bez potrzeby ustawiania wielu zniczy. Ciepłe światło delikatnie podkreśla kolor kwiatów i tworzy wyjątkowy nastrój pamięci, a przy tym nie gaśnie nawet podczas jesiennego deszczu.

MODNE OZDOBY NA WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH 2026

W tym roku w dekoracjach na 1 listopada królują naturalność i prostota. Zamiast gigantycznych kompozycji i krzykliwych ozdób wybieramy to, co wygląda subtelnie i elegancko - wianki, stroiki i kompozycje z materiałów, które dobrze znoszą kapryśną jesienną pogodę.

Florystki coraz częściej sięgają po suszone kwiaty, mchy, trawy ozdobne i gałązki eukaliptusa. Jesienny wianek to prawdziwy hit Wszystkich Świętych 2026. Może być wykonany z żywych lub suszonych roślin, z dodatkiem iglicy, jarzębiny, owoców dzikiej róży, szyszek albo drobnych dyni ozdobnych. Taka kompozycja wygląda pięknie, a przy tym zachowuje świeżość nawet w chłodne i wilgotne dni.

Pojawiają się też inspiracje stylem boho - lniane wstążki, jutowe tasiemki i drewniane akcenty nadają stroikom lekkości i naturalnego uroku. Dzięki temu ozdoby są delikatne, ale trwałe, odporne na wiatr i deszcz.

Wśród kolorów dominują barwy ziemi: beże, brązy, oliwkowa zieleń i rdzawy pomarańcz. Dla kontrastu florystki chętnie dodają złote lub srebrne akcenty, które mienią się w blasku zniczy.

JAK DOBRAĆ STROIKI NA CMENTARZ DO RODZAJU NAGROBKA?

Przy wyborze ozdób na cmentarz na Wszystkich Świętych warto zwrócić uwagę na proporcje. Duże, rozłożyste kompozycje najlepiej wyglądają na szerokich, kamiennych płytach, podczas gdy na mniejszych pomnikach lepiej sprawdzą się niewielkie stroiki lub wianki. Na jasnych nagrobkach dobrze prezentują się ozdoby w ciepłych, jesiennych kolorach: od miodowej żółci po bordo. Na ciemnym granicie czy marmurze lepiej wyglądają dekoracje w odcieniach bieli i zieleni, które tworzą kontrast. Warto też zwrócić uwagę na trwałość ozdób. Najtańsze plastikowe stroiki szybko tracą kolor, dlatego lepiej wybierać te wykonane z naturalnych materiałów albo ze sztucznych kwiatów wysokiej jakości, które do złudzenia przypominają żywe - dzięki temu dekoracje będą wyglądały estetycznie przez długi czas.



Ei Świąteczne ozdoby

Zadbaj o to, by ozdoby były trwałe. Te z taniego plastiku szybko blakną i tracą urok, dlatego lepiej postawić na naturalne materiały albo sztuczne kwiaty, które wyglądają jak prawdziwe.

FOT. ALEKSANDRA SZYMCZAK

eprasa.pl 254f996a36



Maksymilian Przybylski, kucharz i miłośnik przyrody w jednym– autor bloga Max Gotuje z Natury.

FOT. MAKSYMILIAN PRZYBYLSKI

Sekret wyjątkowego jesiotra...

Piotr Suchoń, właściciel Gospodarstwa Rybackie Stawy: Lubię gotować, wymyślać przepisy. Zawsze marzyłem o własnej restauracji.

PAULA GOSZCZYŃSKA

Gospodarstwo Rybackie Stawy w gminie Imielno, prowadzone pod okiem Piotra Suchonia, ma powód do dumy - jesiotr wędzony zdobył Perłę 2026 w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo - Smaki Regionów". To jedno z najważniejszych wyróżnień Międzynarodowych Targów „Smaki Regionów" i potwierdzenie, że pasja, tradycyjne receptury i rzemieślnicze podejście wciąż mają ogromną wartość. Historia tego miejsca zaczęła się w 2002 roku, kiedy Piotr Suchoń kupił grunt w gminie Imielno. Teren w dokumentach miał obejmować 40 hektarów, w tym rzekomo 27 hektarów lustra wody. Pierwsze zderzenie z rzeczywistością było jednak wyjątkowo trudne. - Było fatalne.

Ten mój „stawik" okazał się 40-hektarowym gruntem ze stawami rzekomo o powierzchni 27 hektarów lustra wody. Słowo „rzekomo" w tym wypadku jest kluczowe, bo wody nie zobaczyłem - wspomina Piotr Suchoń. Zamiast stawów widać było jedynie zarysy grobli, a teren był zarośnięty krzakami i trzciną.

Właściciel zdecydował się zaryzykować. Gruntowny remont i odbudowa obiektu trwały półtora roku, pochłaniając mnóstwo pracy i nakładów finansowych. Kiedy w końcu pojawiły się pierwsze ryby, szybko okazało się, że małe gospodarstwo musi znaleźć własną, unikatową drogę.

- Zrozumiałem, że mój rybacki mikrobiznes nie może funkcjonować tak jak kilkusethektarowe gospodarstwa i by przetrwać, muszę znaleźć na siebie pomysł - tłumaczy właściciel. - Kluczowym określeniem zmiany, która pozwoliła mi w tym rybackim świecie mocno stanąć na nogi, stała się dywersyfikacja przychodów.

Jednym z filarów tej dywersyfikacji okazało się przetwórstwo, co ostatecznie zaowocowało zdobyciem wspomnianej nagrody w konkursie „Nasze Kulinarne Dziedzictwo - Smaki Regionów" podczas Międzynarodowych Targów „Smaki Regionów" w Poznaniu. To już drugie tak prestiżowe trofeum dla gospodarstwa, co sprawia, że pan Piotr ma podwójne powody do dumy. Sukces ten jest o tyle ciekawy, że początkowo nie planowano, by wędzony jesiotr stał się główną gwiazdą oferty.

- Na początku stwierdziliśmy, że pasta będzie naszym głównym produktem, ale klienci, którzy do nas przyjeżdżają, a także goście restauracji, zawsze pytali, dlaczego nie wystawiamy jesiotra wędzonego, skoro jest tak dobry. Poszedłem więc za tymi sugestiami i tym samym zdobyliśmy nagrodę - przyznaje z dumą pan Piotr.

Sam jesiotr wędzony to prawdziwy delikates, który zyskuje uznanie nie tylko jurorów, ale przede wszystkim smakoszy z całej Polski. Jak podkreśla twórca tego sukcesu, tajemnica tkwi w samej specyfice ryby oraz rzemieślniczym podejściu do produkcji.

- Przede wszystkim smak jest bardzo delikatny. Jesiotr nie ma ości, co powoduje, że jest przystępny dla każdego, również dla dzieci, bo nie ma obawy, że ktoś się zakrztusi - wymienia zalety Piotr Suchoń. - Jest to ryba tłusta, zawiera dużo kwasów omega-3, a jej mięso jest delikatne i jedwabiste w smaku.

Wyhodowanie takiej ryby wymaga jednak ogromnej cierpliwości. Jesiotr jest rybą trzyletnią i musi rosnąć w czystej wodzie, żywioną wysokiej jakości paszami, zanim trafi na stół. Najwięcej pracy wymaga jednak sam proces przygotowania go.

- Generalnie najpierw macerujemy rybę - zdradza szczegóły procesu właściciel Stawów. - Kroimy ją w dzwonki, ponieważ wtedy sól lepiej dochodzi do środka. Macerujemy ją przez około 12 godzin, następnie osuszamy i wkładamy do wędzarni. Sam proces trwa około trzech godzin. Wędzimy na ciepło - zdradza pan Piotr.

Całość gospodarstwa uzupełnia baza noclegowa, z której chętnie korzystają całe rodziny stawiające na aktywny wypoczynek na rowerach czy w kajakach. Perłą w koronie, łączącą wszystkie działy gospodarstwa, jest jednak działająca nad wodą autorska restauracja „Stawy".

- To moje oczko w głowie. Lubię gotować, wymyślać przepisy. Zawsze marzyłem o własnej restauracji i niezmiernie się cieszę, że ją mam - mówi Piotr Suchoń.

JESIOTR SMAŻONY W BUŁCE

Składniki: 350 g fileta z jesiotra (ja miałam świeżego), 1 jajo surowe, sól, świeżo mielony pieprz, olej do smażenia, przyprawa fish masala, bułka tarta do panierowania, sok z połowy limonki.

Z jesiotra za pomocą ostrego noża ściągnąć skórę (uwaga - będzie ciężko, ponieważ skóra ryby jest bardzo ostra!). Umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym i pokroić na porcje (u mnie 6) Każdą skropić limonką,posolić, popieprzyć i posypać przyprawą fish masala. W naczyniu roztrzepać jajko i kolejno panierować kawałki ryby - najpierw w jajku, później w bułce - i smażyć na rozgrzanym oleju z wszystkich stron na złoty kolor. Gotowe. Podajemy z ulubionymi dodatkami.

DORSZ CURRY

Składniki na 10 porcji: 1800 g dorsza, 100 g oleju, 500 g ziemniaków, 300 g cukinii, 300 g pieczarek, 600 g papryki mix, 400 g pomidorów pelatti, 300 g mleka kokosowego, 10 g pasty curry, trochę cytryny, sól, pieprz, trochę białego wina.

Rybę marynujemy z pieprzem, cytryną i w białym winie. Gotujemy na parze lub smażymy na oleju z odrobiną masła. Przygotowujemy pastę curry. Ziemniaki, cukinię, pieczarki i papryki pokrojone w kostkę smażymy na oleju. Dodajemy pomidory pelatti. Podlewamy mlekiem kokosowym i dusimy do miękkości. Na koniec dodajemy curry.

ZIELONY HALIBUT

Składniki na 10 porcji: 2000 g fileta z halibuta, 1500 g groszku zielonego, 10 g papryczki chili, 150 g cytryny, 40 g kolendry, 20 g soli, 20 g pieprzu czarnego, 1200 g cebuli czerwonej, 500 ml wina czerwonego, 50 g miodu, 50 g kremu balsamico, odrobina tymianku, trochę białego wina.

Rybę marynujemy w białym winie z sokiem z cytryny i przyprawiamy. Gotujemy na parze. Groszek zielony gotujemy do miękkości, miksujemy i przecieramy przez sito. Przyprawiamy cytryną, kolendrą i papryczką chili. Podduszamy cebulę, podlewamy czerwonym winem, miodem i kremem balsamico. Miksujemy do jednolitej konsystencji. Rybę układamy na puree i polewamy sosem cebulowym. Dekorujemy tymiankiem.



Jesiotr smażony w bułce



Dorsz curry



Zielony halibut

eprasa.pl 254f996a36

egzotyczna jaszczurka
1/1000 milimetra
jesienny miesiąc
część stadionu / speleolog
foliowy na odpadki
słomkowy kapelusz
wymaga regulacji w silniku
ciągła na jezdni / stała posada
powieść Kraszewskiego
norweski polarnik
chwila wolnego za miastem
dawna kurtka wojskowa / polski Liaz / liche łóżko
część Trójmiasta
przyrząd obserwacyjny
podtrzymuje łodygę pomidora
figle, psoty
lądowy znak nawigacyjny
gatunek tapira
wilczy u łasucha
rytm bicia serca
zasłona w oknie
odmiana fortepianu
odmiana węglanu wapnia
indiańskie godło
przyrząd geodezyjny
obiekt przeciwlotniczy / akwarela
urząd obejmowany przez ministra
rezerwa, zasób
Małysz lub Ferency
z białym ekranem
turecka czapeczka
muzyczne talerze, czynele
bywają brane za pas
królik futerkowy
Zygmunt III ...
wachmistrz Kmicica
zator na szosie
budowana przez bobry
drogowy lub jakości
przyprawa do ciast
usuwanie usterek
małe źródło światła
język krasuli
w parze z omegą
francuski kreator mody
rybka z kreskówki
mały kilim / porcja leku
projekt / część telewizora
kolor niewinności
cukier gronowy
odpoczynek, często połączony z rozrywką
rodzaj czworokąta
przyjaciółka Nel / wawrzyn
ciągle się zmienia
kraj w Afryce z Nairobi
otula szyję
wojskowa łopatka
w portfelu Portugalczyka
Martin Luther ..., pastor
Michał, piosenkarz
małpiatka z Filipin
melodia wygrywana przez zegar
stan z Salt Lake City
płynie przez Florencję
atrybut kelnera
ssak morski
wesoła zabawa / brat Kaina
futro z tryków
sposób postępowania
kasztan jadalny
romski obóz
okres 10 dni
zsyłka na Sybir
bajkowa niewidka
staropolskie porwanie panny
bogini zwycięstwa
plasterek cytryny
czeski złoty
hinduska księżniczka
boczna część świątyni
Cezary, aktor z serialu „Ranczo” / handluje na bazarze
kuratela, nadzór
broń dawnej piechoty lub tkanina
krzew parkowy
świętuje 26 lipca
mały pokrowiec na okulary
Babia lub Barania
bydżowa odzywka
ryba w wigilijnym jadłospisie
sprawdzanie biletów w tramwaju
niewielkie podłużne wgłębienie
roślina rosnąca w wyższych rejonach górskich
nieurodzajna gleba
ogon sukni
Jan, językoznawca
odgłos pracy silnika / kiwi
Jean, francuski aktor
sokole lub perskie
dawniej zamieszanie
szachowa bierka
Otello z dramatu Williama Szekspira
film Sławomira Idziaka / w dzienniczku ucznia
pole działania
ozdobna narzuta na łóżko
mniejsza od powiatu
wojskowy mundur polowy
płynie przez Myślenice
dawna srebrna moneta / chwast polny
bagienna mgła
uchwyt przy warsztacie ślusarskim
Brad, aktor z USA
biblijna żona Abrahama
mafijna zmowa milczenia
pulman lub salonka
dawne sesje sądowe
długi poemat epicki
koleje życia
rodzaj gimnastyki
w portfelu Brazylijki
powała, sufit
obraz o tematyce morskiej
pracownik odlewni
płynie po stoku Etny
dawny środek do narkozy
liczba na mapie
formacja w piłce nożnej
potrawa z surowego mięsa
wynalazek Rubika



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie – myśl Urszuli Zybury.

ROZWIĄZANIE: DLA ORŁA KAŻDA KLATKA JEST MAŁA.

Słownik: Arno, „Enak”, giser, ort, wyrak.

FOT. ANNA KACZMARZ

eprasa.pl 254f996a36

KSIĄŻKI

Sławił pędzlem antyk, Arkadię i... wdzięki niewieście

Henryk Siemiradzki był jednym z nielicznych polskich malarzy, który zrobił światową karierę, zaś jego obrazy biją dziś rekordy na aukcjach.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

Był ostatnim, co tak poloneza akademizmu wodził. Stąd tematyka jego obrazów: antyk - życie dawnych Greków i Rzymian oraz Biblia z Chrystusem w roli głównej ukazanym bardziej jako zwykły człowiek niż Zbawiciel i Odkupiciel.

Etapy w życiu artysty to dwór pod Charkowem, gdzie się wychował, willa w Rzymie, gdzie tworzył oraz dworek w Strzałkowie pod Radomskiem, gdzie przyjeżdżał na wakacje i gdzie zmarł na ciężką chorobę. Nazywany był malarzem wdzięków niewieścich. I słusznie, jako że kobiety w negliżu malował z prawdziwą maestrią traktując ich ciało jako dzieło sztuki, a nie obiekt pożądania.

Ci, którzy go znali, twierdzili, że był skromny i sympatyczny. Fascynowała go parapsychologia. Stąd jego udział w seansach spirytystycznych. Pamiętajmy też, że jesienią 1901 roku doszło w Łodzi do słynnego spotkania Siemiradzkiego i Sienkiewicza z okazji otwarcia Teatru Wielkiego zbudowanego przez Fryderyka Sellina przy obecnej ul. Legionów.

Z dorobkiem tego malarza zapoznamy się dzięki znakomitemu albumowi Jakuba Zarzyckiego „Henryk Siemiradzki" wydanemu przez Arkady. Jest to jak dotąd najlepszy i najobszerniejszy album poświęcony autorowi legendarnych kurtyn dla teatrów w Krakowie i we Lwowie, więc warto po niego sięgnąć.

Autor skupia się nie na życiu malarza, lecz na jego dziełach – kunsztownych, niezwykle efektownych i dekoracyjnych, skąpanych słońcem Południa, będących perełkami akademizmu. Opisując tematy w twórczości Siemiradzkiego zwraca uwagę m.in. na motyw Arkadii, czyli krainy szczęścia, której mieszkańcy żyją w spokoju, radości i pełnej harmonii z przyrodą.

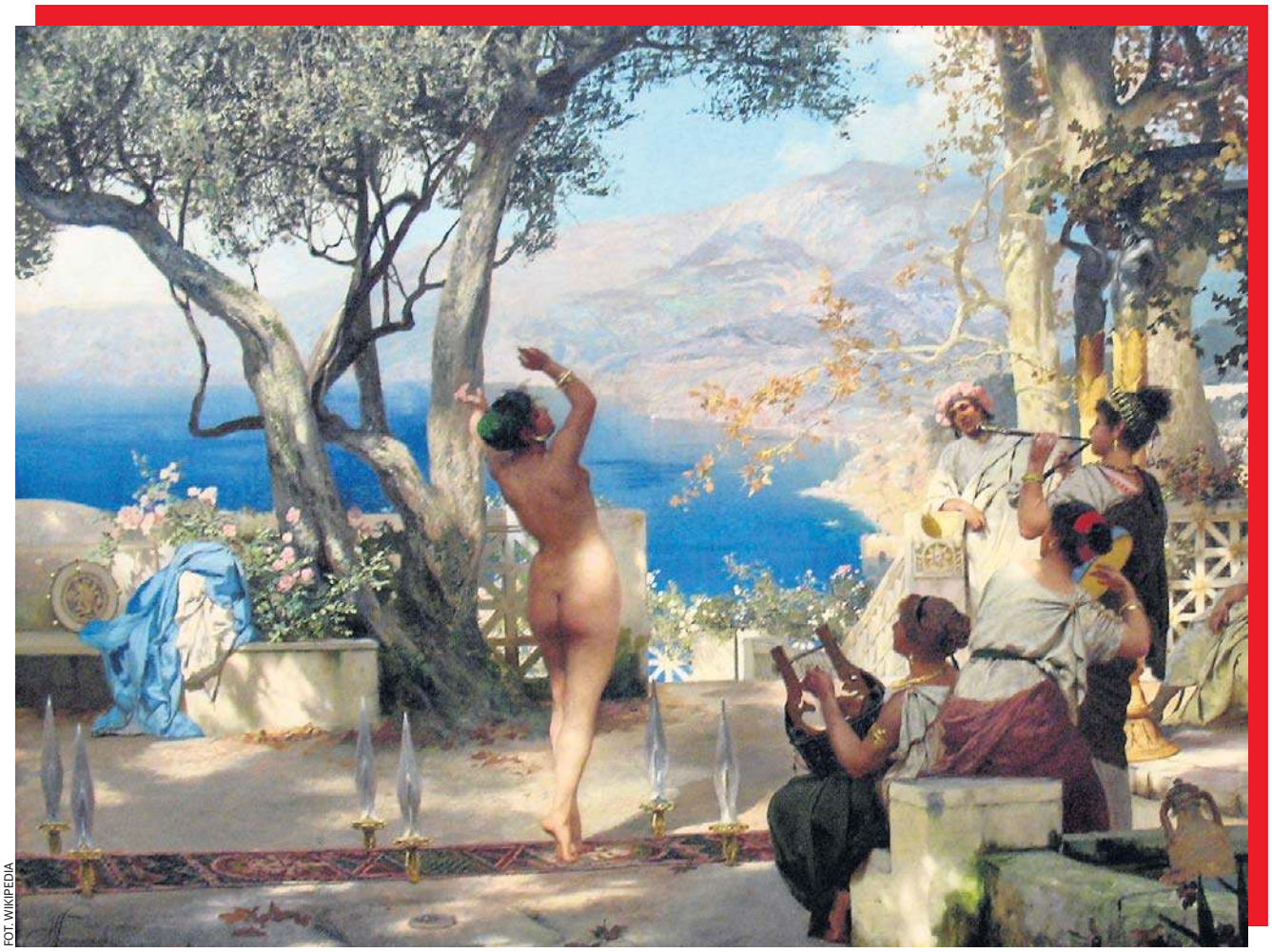
Najsłynniejszy obraz Siemiradzkiego to „Pochodnie Nerona". Widzimy na nim, jak rzymski satrapa gotowy jest do obejrzenia makabrycznego widowiska: spalenia polanych smołą i przywiązanych do długich żerdzi pierwszych chrześcijan, których fałszywie oskarżył o podpalenie Rzymu. Podobnie porażającą wymowę ma „Dirke chrześcijańska", gdzie z rozkazu tego samego tyrana urodziwa, obnażona dziewczyna ginie w mękach na cyrkowej arenie wskutek przytroczenia jej do rozjuszonego byka.

Równie sławny jest obraz „Taniec wśród mieczy", na którym malarz ukazuje boskie – jak to ujął Sienkiewicz – ciało młodej tancerki pląsającej pośród nagich mieczów na tarasie rezydencji rzymskiego patrycjusza. Jedną z wersji tego dzieła na aukcji w Nowym Jorku sprzedano za dwa miliony dolarów.

Mistrz wdzięków niewieścich swą klasę potwierdza też na obrazie „Fryne na święcie Posejdona", na którym swój nagi przepych odsłania sławna tytułowa kurtyzana. Swego czasu została oskarżona o bezbożność, jednak kiedy jej obrońca obnażył ją przed sędziami, ci oniemieli z zachwytu i błyskawicznie uniewinnili przytomnie zakładając, że taka piękność nie może być przestępczynią.

Obrazy te – podobnie jak cykl z Synem Bożym: „Chrystus i jawnogrzesznica", „Chrystus i Samarytanka" tudzież „Chrystus w domu Marii i Marty" – to esencja akademizmu. Okazuje się jednak, że Siemiradzki był otwarty na inne kierunki. Dzieło „Z wiatykiem", czyli z ostatnią posługą, to czysty realizm: ksiądz z komunią, w asyście czterech ministrantów z płonącymi świecami, o szarej godzinie wyrusza z klasztoru do umierającego. I jeszcze obraz będący największym zaskoczeniem. To podszyty impresjonizmem „Domek z ogródkiem z malwami", który bardziej przypomina płótna Stanisławskiego niż Siemiradzkiego.





FOT. WIKIPEDIA

Siemiradzki nazywany był malarzem wdzięków niewieścich. Obraz „Taniec wśród mieczy" to potwierdza.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

INTERNA

WIZYTY domowe, 695-412-061

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY papa obróbki, 601-160-108

INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

Pogotowie kanalizacyjne, hydraulik, 511-333-094

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie przez Internetowe Biuro Ogłoszeń. **Bez wychodzenia z domu.**



ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011457249

Nekrologi i kondolencje zlecisz

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

Zadzwoń
502 499 119, 502 499 127

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

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

eprasa.pl 254f996a36

PRZEPROWADZILI BADANIA

Kibice w Portugalii nie popierają decyzji Cristiano Ronaldo

JAN HOFMAN

Opuszczenie przez Cristiano Ronaldo, kapitana piłkarskiej reprezentacji Portugalii, zgrupowania przed październikowym meczem Ligi Narodów z Danią jest krytykowane przez większość jego rodaków.

Zgodnie z badaniem ośrodka Netsonda 65 proc. mieszkańców Portugalii uważa, że Ronaldo postąpił źle, opuszczając 30 września zgrupowanie kadry w Kopenhadze.

Innego zdania jest 15 proc. uczestników sondażu, którzy zgadzają się z decyzją kapitana o samowolnym opuszczeniu zgrupowania przed meczem z Danią. Portugalczycy ostatecznie wygrali to spotkanie 4:2.

W innym sondażu, przeprowadzonym przez ośrodek badawczy Aximage, 76 proc. Portugalczyków uznało, że Ronaldo „kierował się własnym interesem" opuszczając kadrę przed meczem LN w Kopenhadze. Tylko 11 proc. ankietowanych uznało, że wyjazd ze stolicy Danii miał wynikać z troski o reprezentację Portugalii.

Komisja Dyscyplinarna Portugalskiego Związku Piłki Nożnej (FPF) poinformowała, że Cristiano Ronaldo został zawieszony na 30 dni i ukarany grzywną w wysokości 255 euro za opuszczenie zgrupowania reprezentacji Portugalii z powodu nieporozumień z trenerem Jorge Jesusem.

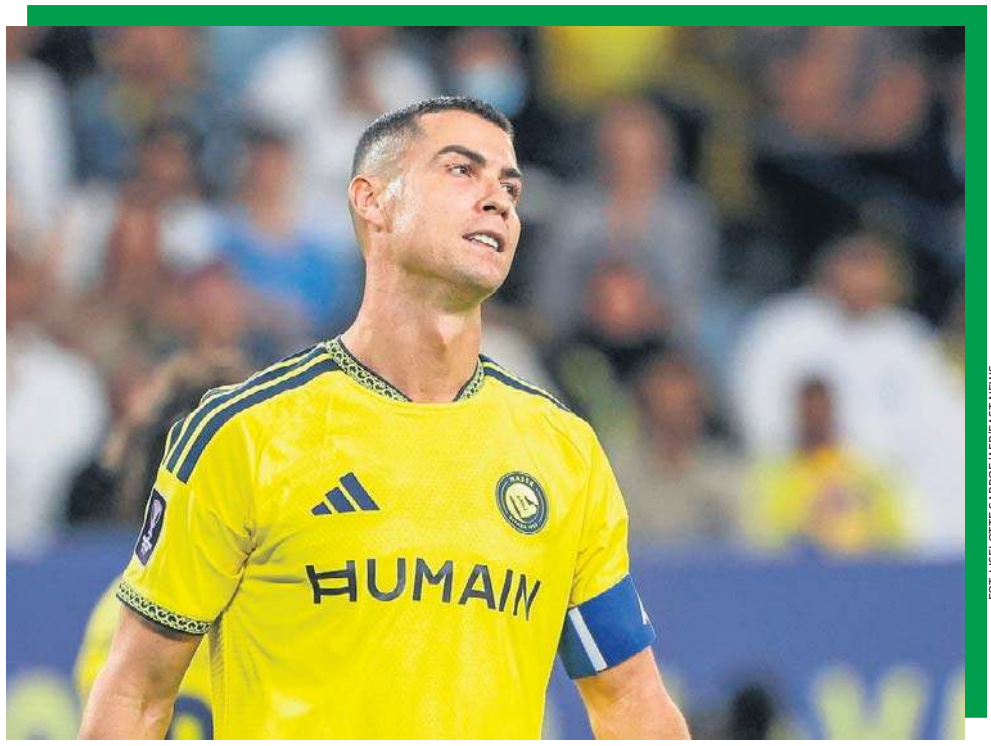
Komisja dyscyplinarna uznała, że piłkarz celowo dopuścił się przewinienia określonego w artykule 160 ust. 1 regulaminu dyscyplinarnego federacji.

Tymczasem starsza siostra piłkarza Elma Aveiro podczas spotkania z dziennikarzami w Lizbonie zaprzeczyła jakoby jej brat „chciał wrócić do reprezentacji". Wyjaśniła, że Ronaldo poczuł się zdradzony przez selekcjonera.

– On jest bardziej na „nie", niż na „tak" co do powrotu do kadry – przekazała, dodając, że na razie nie rozważa on powrotu do reprezentacji Portugalii.

Po wygranym 27 września przez Portugalię meczu z Norwegią (2:1) w Oslo Ronaldo, niezadowolony z faktu, że nie pojawił się na boisku, opuścił zgrupowanie kadry. Kilka dni później wydał oświadczenie, tłumacząc swoją postawę rzekomym brakiem lojalności ze strony selekcjonera Jorge'a Jesusa.

41-letni Ronaldo w 234 występach w kadrze Portugalii zdobył 146 bramek, co czyni go rekordzistą w swoim kraju oraz na świecie. Ostatni mecz w barwach narodowych zagrał 24 września przeciwko Walii na lizbońskim stadionie Ivalade, wygrany przez gospodarzy 1:0.



FOT. LISELOTTE SABROE/AFP/EAST NEWS



FOT. FAYEZ NURELDINE/AFP/EAST NEWS

Cristiano Ronaldo w 234 występach w piłkarskiej reprezentacji Portugalii zdobył 146 bramek.

Powalczy o olimpijskie minimum

Była rywalka Justyny Kowalczyk w biegach narciarskich Norweżka Therese Johaug wystartuje w grudniu w maratonie w Walencji, aby uzyskać minimum uprawniające do startu na igrzyskach w Los Angeles w 2028 roku.

Rozgrywany 6 grudnia Walencia Marathon Trinidad Alfonso Zurich jest jednym z najważniejszych biegów służących do uzyskiwania kwalifikacji olimpijskich.

Norweżka była najlepszą Europejką w półmaratonie podczas mistrzostw świata w biegach ulicznych we wrześniu w Kopenhadze. Biegła w klasie amatorów, lecz w klasyfikacji razem z zawodowcami zajęła w 19. miejsce i uzyskała czas 1:08.43.



FOT. OSTLENDINGEN.NO

Therese Johaug

– Teraz kolejnym celem jest maraton w Walencji. Już mam numer startowy i muszę przyznać, że jeszcze nigdy nie byłam w tak dobrej formie biegowej – powiedziała Norweżka, która dzięki wynikowi z Kopenhagi pobiegnie w drugiej grupie ze spodziewanym czasem 2:20-2:29. Minimum olimpijskie do igrzysk w Paryżu wynosiło 2:26.50.

38-letnia Norweżka w swojej karierze narciarskiej, którą zakończyła definitywnie po ubiegłorocznych mistrzostwach świata w Trondheim, zdobyła sześć medali olimpijskich. **HOF**

Maja Chwalińska zapisuje się w historii polskiego tenisa

Maja Chwalińska pokonując w finale w Wuhan Brytyjkę Sonay Kartal 2:6, 6:4, 6:2 została piątą Polką w historii, która wygrała turniej z cyklu WTA Tour.

Łącznie jest to 51. zwycięstwo w historii polskiego kobiecego tenisa w zawodach tej rangi.

Najwięcej - 26 tytułów - ma na koncie Iga Świątek, która w Wuhan przegrała w półfinale z Chwalińską. Agnieszka Radwańska odniosła dwadzieścia turniejowych zwycięstw, Magda Linette - trzy, a Magdalena Fręch - jedno.

W poniedziałkowym notowaniu rankingu tenisistek Maja Chwalińska awansowała z 22. na 11. miejsce. Wyżej od niej klasyfikowane były tylko dwie biało-czerwone - jedyna polska liderka listy WTA Iga Świątek oraz wiceliderka Agnieszka Radwańska.

Do top 20 przebiła się jeszcze Magda Linette, która była 19. **HOF**



FOT. ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

Maja Chwalińska całuje puchar w Wuhan.

eprasa.pl 254f996a36

KTO DZISIAJ PAMIĘTA, ŻE PRZED LATY BYLIŚMY POTĘGĄ W BIEGACH PŁOTKARSKICH. GRAŻYNA I ELŻBIETA RABSZTYN, ZOFIA BIELCZYK, DANUTA PERKA I TA PIĄTA, CZYLI LUCYNA LANGER-KAŁEK, MISTRZYNI POLSKI I EUROPY. BRĄZOWA MEDALISTKA IGRZYSK W MOSKWIE

Lucyna Langer-Kałek należała do światowej elity płotkarek

Lucyna Langer-Kałek ur. 9 stycznia 1956 w Mysłowicach, polska lekkoatletka – płotkarka, mistrzyni Europy (1982) w biegu na 100 m przez płotki halowa mistrzyni Europy (1984) w biegu na 60 m przez płotki zwyciężczyni Letniej Uniwersjady (1979) brązowa medalistka olimpijska (1980) w biegu na 100 m przez płotki wielokrotna mistrzyni Polski.



Lucyna Langer-Kałek w 1982 w Atenach została mistrzynią Europy, z wynikiem 12,45. Druga była Jordanka Donkowa z Bułgarii, a trzecia Niemka Kersin Knabe.

FOT. ARCHIWUM PP

ADAM GODLEWSKI

Piąta, ale do dzisiaj legitymująca się trzecim czasem w historii polskiej lekkoatletyki w biegu na dystansie 100 metrów przez płotki (12.43 – Hanower, 19 sierpnia 1984) i czwartym w hali, na 60 metrów przez płotki (7.90 – Warszawa, 29 stycznia 1984)! Na pamiętnych, moskiewskich Igrzyskach XXII Olimpiady, była najszybsza z Polek i sięgnęła po brązowy medal.

Na Stadionie Łużniki przegrała tylko z Wierą Jakowlewną Komisową z ZSRR (12.56 – rekord olimpijski i kraju) oraz reprezentantką NRD, mistrzynią olimpijską z Montrealu – Johanną Schaller, znaną później jako Klier (12.63). Polce zmierzono wówczas czas 12.65. Dopiero piąta była Grażyna Rabsztyn, która ledwie kilka tygodni w Warszawie wcześniej ustanowiła bajeczny rekord świata – 12.36!

W moskiewskim finale biegała jeszcze Zofia Bielczyk, która ostatecznie została sklasyfikowana na 8. miejscu (13.08).

W 1980 roku, panowała powszechna opinia, że trenujące pod okiem trenera kadry – Tadeusza Szczepańskiego, polskie płotkarki powinny zająć wszystkie trzy miejsca na podium olimpijskim. Ale tak się niestety nie stało...

Lucyna Langer urodziła się 9 stycznia 1956 roku w Wesołej, dzielnicy Mysłowic, na Górnym Śląsku, w rodzinie robotniczej. Przez całą karierę startowała zresztą tylko dla klubów z tego regionu – MKS Tychy (1971-1972), Start Katowice (1972-1973) oraz GKS Tychy (1974-1985, z przerwą w 1977 roku, kiedy to startowała w barwach Górnika Zabrze).

W latach 1978-1984 była klasyfikowana w czołowej „dziesiątce" najlepszych płotkarek na listach światowych, w tym w 1984 roku – jej wynik 12.43 – był najlepszy na świecie!

W 1982 roku, na Stadionie Olimpijskim w Atenach, w finale mistrzostw Europy, Lucyna Langer nie miała sobie równych na 100 metrów przez płotki. Czasem 12.45 ustanowiła rekord ME! Jej plecy oglądały m.in. Bułgarka Jordanka Donkowa (12.54) i Kerstin Knabe z NRD (również 12.54)...

Dwukrotnie startowała na halowych mistrzostwach Europy – w 1984 roku, w legendarnej hali „Scandinavium" w Göteborgu była najszybsza z czasem 7.96!

Jej mężem był poznański skoczek wzwyż („życiówka" 2.23 m z 1976 roku) – Leszek Kałek, który zmarł w 2016 roku. Mają trójkę dzieci.

W 1981 ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Przez lata pracowała jako nauczycielka wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 40 w Tychach, III Liceum Ogólnokształcącym w Tychach i w I Liceum Ogólnokształcącym im. Leona Kruczkowskiego w Tychach.

Trzykrotnie zdobywała „Złote Kolce" na najlepszego lekkoatletę roku (1982-1984). Tyle samo, co Grażyna Rabsztyn (1978-1980). W historii więcej zwycięstw ma tylko Anita Włodarczyk (10), Irena Szewińska (7) oraz Urszula Włodarczyk i Monika Pyrek (po 5)!

eprasa.pl 254f996a36



Dzisiaj 78. lat kończy aktor Marek Siudym. Urodziny (79.) ma także aktor Kevin Kline, laureat Oscara za najlepszą rolę drugoplanowy w filmie „Rybka zwana Wandą" (1988).

Mateusz Andrzej Kusznierewicz urodził się 29 kwietnia 1975 roku w Warszawie. Zaczął uprawiać żeglarstwo w wieku 9 lat w Yacht Klubie Polski.





Co z olimpijską emeryturą mistrza żeglarstwa?

BARTOSZ BORUCIAK

Mateusz Kusznierewicz jest wielokrotnym mistrzem świata i Europy w żeglarstwie sportowym. Ma na swoim koncie m.in. złoty medal Igrzysk Olimpijskich w Atlancie (1996) i brązowy medal IO w Atenach (2004).

Sportowiec w trakcie konferencji prasowej z okazji Światowego Dnia Kręgosłupa powiedział dziennikarzowi Telemagazynu, ile pieniędzy trafia na jego konto z tytułu emerytury olimpijskiej.

– Wszyscy medaliści otrzymujemy dożywotnio emeryturę po zdobyciu medalu olimpijskiego, po ukończeniu kariery i po ukończeniu 35 lat. To jest półtorej średniej krajowej. I ta emerytura jest co roku waloryzowana. [...] Ona jest bardzo potrzebna, szczególnie sportowcom, którym ciężko jest po zakończeniu kariery wejść na rynek pracy i nie potrafią odnaleźć się biznesowo. Chodziło o to, żeby uszanować te osoby i pomóc wejść im na przyzwoity poziomie życia – powiedział Kusznierewicz.

Przy założeniu, że w pierwszym kwartale 2026 roku średnia emerytura wynosiła trochę ponad 5 tysięcy złotych, to emerytura olimpijska wynosi jakieś 7,5 tysiąca złotych brutto.

Złoty medalista olimpijski podzielił się także informacją, jak radzi sobie finansowo oraz na co przeznacza środki otrzymane od Skarbu Państwa.

– Daję sobie radę biznesowo całkiem nieźle. Środki z emerytury olimpijskiej przeznaczam na dzieciaki, na młodzież, wspieram ich poprzez stypendia.

Pierwsze pieniądze zarobił, gdy odkrył, że na rynku brakuje pokrowców na łodzie. Znalazł krawca, zrobił projekt i interes ruszył. Potem przyszedł czas na kolejne wyzwania.

Dziś jest współwłaścicielem agencji marketingowej, agencji reklamowej i firmy Dobre Jachty. Prowadzi Fundację Navigare, która wspiera rozwój młodych sportowców.



FOT. AKPA, TOMASZ BOLT



● **BARAN (21.03-19.04)**
Weekend da Ci sporo energii i chęci do działania. W sobotę załatw zaległe sprawy, a w niedzielę znajdź czas dla bliskich.

● **BYK (20.04–20.05)**
Nie wszystko musi być zaplanowane do końca. Pozwól sobie na odrobinę spontaniczności. Spotkanie poprawi Ci humor.

● **BLIŹNIĘTA (21.05–20.06)**
Przed Tobą towarzyski weekend. Ktoś może zaskoczyć Cię propozycją. Nie odmawiaj od razu, bo warto spróbować nowego.

● **RAK (21.06–22.07)**
Domowe sprawy wysuną się na pierwszy plan, ale nie bierz wszystkiego na swoje barki. Niedziela sprzyja odpoczynkowi i spokojnym rozmowom.

● **LEW (23.07–22.08)**
Będziesz w centrum zainteresowania, co wyraźnie poprawi Ci nastrój. Uważaj tylko, by nie narzucać innym swojego zdania. Czasem warto odpuścić.

● **PANNA (23.08–22.09)**
Weekend okaże się spokojniejszy, niż zakładasz. Wykorzystaj wolny czas na odpoczynek i przyjemności. Nie zaprzątaj sobie głowy pracą.

● **WAGA (23.09–22.10)**
Ktoś przypomni Ci o obietnicy, której lepiej dotrzymać. Sobota będzie pełna zajęć, za to niedziela przyniesie spokój.

● **SKORPION (23.10–21.11)**
Nadchodzą dni pełne pozytywnych emocji. Możesz usłyszeć wiadomość, na którą od dawna czekasz. W miłości pozwól sobie na więcej czułości.

● **STRZELEC (22.11–21.12)**
Zapragniesz wyrwać się z codziennej rutyny. Krótka wycieczka lub spotkanie w większym gronie dobrze Ci zrobią. Nie przejmuj się drobiazgami.

● **KOZIOROŻEC (22.12–19.01)**
Zwolnij tempo i nie próbuj załatwić wszystkiego w jeden weekend. Bliscy chętnie przejmą część obowiązków. Niedzielę zachowaj dla siebie.

● **WODNIK (20.01–18.02)**
Nieoczekiwany telefon lub wiadomość mogą zmienić Twoje weekendowe plany. Warto dać się namówić na spotkanie.

● **RYBY (19.02–20.03)**
Intuicja podpowie Ci, komu warto zaufać. W sobotę unikaj niepotrzebnych sporów, a niedzielę przeznacz na relaks, rodzinę i własne przyjemności.

eprasa.pl 254f996a36