Znamy się z Łodzi
29.08.2026
expressilustrowany.pl
Szukaj nas także na naszym profilu na Facebooku
Nr ISSN 0137-9097
Nr indeksu 350-109
SOBOTA, 29 SIERPNIA 2026
Nr 200 (29 420)
cena 4,40 zł
(w tym 8% VAT)

WEEKEND EXPRESS ilustrowany

Edukacja

50 żołnierzy zacznie studia na reaktywowanej WAM

Str. 3

Poradnik

Jak po śmierci bliskiej osoby sprawdzić stan konta i ewentualne długi?

Str. 8

Na otwarcie zrewitalizowanych famuł zorganizowano piknik historyczny.

FAMUŁY JAK NOWE! BĘDĄ MIESZKANIA, BIURA, USŁUGI

Budynki, które Izrael Poznański postawił dla swoich pracowników w XIX wieku, przeszły gruntowną rewitalizację. **Str. 4**

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

9 770137 909064 35

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

DYŻUR Dziś redaktor Jakub Mlonka czeka na Państwa sygnały pod numerem telefonu 698 635 633.



eprasa.pl 3ff329745d

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

Niedzielne spacery na Widzewie, wzdłuż Sokołowki, przez parki, lasy i rezerwaty

● Zielona Łódź zaprasza w niedzielę 30 sierpnia na spacer na Widzewie, a ściślej w rejonie ul. Niciarnianej. Nie zabraknie opowieści o przemyśle, sporcie i o życiu dawnych mieszkańców wsi, a potem dzielnicy. Trasa będzie wiodła również przez dwa parki - Widzewski i im. Baden Powella, o których również można opowiedzieć kilka historycznych ciekawostek. Zbiórka o godz. 12 przy budynku przychodni na skrzyżowaniu ul. Niciarnianej i al. Piłsudskiego.
Udział bezpłatny, bez zapisów.

● Przyrodniczy spacer malowniczą doliną rzeki Sokołówki odbędzie się również w niedzielę, 30 sierpnia. Trasa będzie przebiegać malowniczą doliną, gdzie występują dobrze zachowane lasy typu olsowego i łęgowego, ale i grądowego oraz przez dwa urokliwe użytki ekologiczne: Międzyrzecze Sokołówki i Brzozy oraz Olsy na Żabieńcu. Zbiórka o godz. 11 na parkingu pomiędzy cmentarzem na Radogoszczu a Parkiem Julianowskim.

● Z Klubem Turystów Pieszych „Salamandra" łódzkiego PTTK można wybrać się także w niedzielę, 30 sierpnia, na wycieczkę pod hasłem „Leśną pętlą wokół Gostynina". Piechurzy wyruszą z Gostynina, przejdą przez rezerwat Osetnica, Zalesie, Trzy Sosny, rezerwat Drzewce, Brzozówkę, rezerwat Dybankę, zakończą wyprawę w Gostyninie. Zbiórka o godz. 7.10 na dworcu Łódź Kaliska.

● Klub Turystów Pieszych „Stonoga" organizuje niedzielę, 30 sierpnia, wycieczkę pod hasłem „Poznajemy Spalski Park Krajobrazowy". Uczestnicy zwiedzą Spałę, przespacerują się przez rezerwat „Konewka", wzdłuż rzeki Gać, rezerwat Przyrody „Gać Spalska" i wrócą do Spały. Zbiórka o godz. 8.40 na dworcu Łódź Fabryczna przy kasach od ul. Kilińskiego.
MR



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
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
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.

Międzynarodowy gang przemycający nielegalnych migrantów

Niecodzienny proces międzynarodowej grupy przestępczej, która na wielką skalę przemycała zza wschodniej granicy nielegalnych migrantów, dobiega końca w Sądzie Okręgowym w Łodzi. Do przesłuchania zostało jedynie kilka osób. Śledczy ustalili, że członkowie szajki za pomocą sfałszowanych dokumentów sprowadzili do Polski i innych państw Unii Europejskiej ponad 3 tys. osób – głównie z Ukrainy i Białorusi, a także z Afryki i Afganistanu.

Na rozprawie w minioną środę zeznawał – przy wsparciu tłumaczki – Vilius B. z Litwy prowadzący w Warszawie trzy hostele. Korzystali z nich obcokrajowcy, którzy przybyli do Polski za pracą. Opłata wynosiła od 800 do 950 zł na miesiąc. Litwin nie przyznał się do winy i zapewnił, że prowadził działalność zgodnie z prawem. Dlaczego więc trafił na ławę oskarżonych?



FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

Oskarżony Vilius N. z Litwy i tłumaczka Beata Gołaszewska.

WROBIONY PRZEZ WSPÓLNIKA Z UKRAINY?

Z jego zeznań wynikało, że został wrobiony przez wspólnika w interesach – Sergieja H. z Ukrainy, któremu udostępnił pieczątkę firmową, a on z niej bez umiaru korzystał. Chodziło o stemplowanie potwierdzeń rezerwacji w hostelach, który to dokument był potrzebny firmom zatrudniającym obcokrajowców. Efekt był taki, że w hostelach Litwina było ok. 50 wolnych miejsc, zaś Ukrainiec wystawił 440 potwierdzeń rezerwacji. O tym, że był to szwindel świadczy fakt – jak zeznał Vilius B. – że w ramach tych 440 rezerwacji nikt się nie zjawił.

PRAWIE STO OSÓB ZAMIESZANYCH W PROCEDER

W sprawie tej afery na ławie oskarżonych zasiada 11 osób. Wśród nich jest – według prokuratury -szef gangu Aleh M. z Grodna na Białorusi. Jako jedyny przebywa w areszcie śledczym, zaś pozostali oskarżeni odpowiadają z wolnej stopy. Grozi im do 10 lat więzienia. To jednak jedynie wierzchołek góry lodowej, jako że w sprawie tej zatrzymano aż 98 osób – z Polski, Ukrainy, Białorusi i Kazachstanu. Zdecydowana większość z nich przyznała się do winy i dobrowolnie poddała się karze. Dlatego ich sprawę wyłączono do osobnego rozpoznania.

METODY PRZEMYCANIA MIGRANTÓW

Śledztwo wykazało, że oskarżeni dla szmuglowania migrantów stosowali różne metody. Jedna z nich polegała na tym, że fikcyjne spółki w Łodzi i Białymstoku „zatrudniały" obcokrajowców. Tak spreparowane dokumenty wędrowały za wschodnią granicę i na ich podstawie cudzoziemcy uzyskiwali polskie wizy. Inna usługa gangu dotyczyła tzw. wiz gościnnych opartych na zaproszeniach ze strony osób współpracujących z przestępcami. Kolejni nielegalni migranci trafiali nad Wisłę dzięki sfałszowanym zaświadczeniom, że są uczniami szkół lub techników.
WIESŁAW PIERZCHAŁA



FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

Na ławie oskarżonych Aleh M. z Białorusi i broniąca go adwokat Ada Kobylińska. Obok niej adwokat Sylwester Redeł

eprasa.pl 3ff329745d

TO ODPOWIEDŹ NA ZMIENIAJĄCĄ SIĘ SYTUACJĘ NA ŚWIECIE I NOWE ZAGROŻENIA

50 żołnierzy zacznie studia na reaktywowanej WAM

Na pierwszym roku Wojskowej Akademii Medycznej studiować będzie 50 żołnierzy. 1 października rozpoczną naukę na kierunku ratownictwo-medycznego, a od przyszłego roku uczelnia będzie kształcić również lekarzy.

LILIANA BOGUSIAK-JÓŹWIAK

Nabór na I rok został przeprowadzony wśród żołnierzy zawodowych i żołnierzy Dobrowolnej Zasadniczej Służby Wojskowej. Jak zapewniają władze uczelni zajęcia dydaktyczne na kierunku ratownictwo medyczne rozpoczną się od 1 października.

Będą realizowane na obiektach Wojskowej Akademii Medycznej oraz na terenie innych uczelni, szpitali z którymi rektor – komendant WAM podpisze stosowne porozumienia - wyjaśnia w odpowiedzi na zapytanie „Expressu Ilustrowanego" prorektora ds. wojskowych płk mgr inż. Robert Gregulski. - W roku akademickim 2026/27 odbywać się będą na Uniwersytecie Łódzkim.

Jak informuje nas prorektor, zajęcia prowadzone będą przez kadrę dydaktyczną Wojskowej Akademii Medycznej, ale też nauczycieli akademickich rekrutujących się z Uniwersytetu Łódzkiego.

POKOJE Z ŁAZIENKAMI

Dla studentów przygotowano pokoje dwuosobowe z łazienką, wyposażone w łóżko (tapczan), biurko z nadstawką, fotel biurowy, szafę na ubrania. Pokoje mają średnią powierzchnię 17 metrów kwadratowych. Przewidziane są osobne pokoje dla kobiet i mężczyzn. Kwaterowanie rozpocznie się w przeddzień planowanego rozpoczęcia zajęć, o wyznaczonej porze stawiennictwa zgodnie z otrzymanymi przez kadetów dokumentami stawiennictwa.

BĘDĄ TEŻ TABLICE

Cały czas trwają prace związane z przygotowaniem dokumentacji szkoleniowej i organizacyjnej na kierunku ratownictwo medyczne. Przygotowane są sale dydaktyczne dla przyszłych studentów WAM.

Zlecono wykonanie tablic informujących o lokalizacji WAM. Pojawią się one w październiku na budynkach przy ul. 6-go Sierpnia 92, kiedy przestanie istnieć działające tu Wojskowe Centrum Kształcenia Medycznego.

- Rektor-komendant Wojskowej Akademii Medycznej oraz jego zastępca prorektor do spraw wojskowych wykonują swoje obowiązki służbowe od dnia 1 lipca - informuje dalej prorektor Gregulski.

Absolwenci WAM będą medykami i wojskowymi, a w ich kształceniu nacisk będzie położony na medycynę pola walki, medycynę nuklearną i dowodzenie w warunkach kryzysowych. Nadzór nad Akademią i jej finansowanie zapewnia zgodnie z ustawą Ministerstwo Obrony Narodowej. Akademia – jak zapewniono w ustawie – kultywuje tradycję i symbolikę wojskową Wojskowej Akademii Medycznej imienia Generała Dywizji Bolesława Szareckiego w Łodzi.

BEZPIECZNIE JUŻ BYŁO...

Odbudowa medycznej uczelni na potrzeby wojska to odpowiedź na zmieniającą się sytuację geopolityczną. Gdy w 2002 roku WAM znikał z mapy edukacyjnej Łodzi mieliśmy poczucie, że żyjemy w bezpiecznym świecie i nasze pokolenie będziemy kolejnym znającym wojnę wyłącznie z filmów i książek. Wybuch wojny na Ukrainie i wojna hybrydowa, którą Putin prowadzi z Polską postawiły nasz bezpieczny świat na głowie. Równocześnie doświadczenie wojny za wschodnią granicą pokazało jak bardzo odbiega ona dziś od wojny, której świadkami byli nasi dziadkowie. Już dwa lata temu Ministerstwo Obrony Narodowej zapowiedziało, że lekarze wojskowi będą kształceni na uczelni wojskowej, a nie cywilnej. Ruszył proces legislacyjny. Ostatecznie ustawa o utworzeniu Wojskowej Akademii Medycznej została przyjęta przez Sejm i Senat oraz podpisana przez Prezydenta RP.

Na Wojskowej Akademii Medycznej docelowo ma studiować na każdym roku nawet 350 przyszłych lekarzy wojskowych. Aktualnie na wydziale wojskowo-lekarskim Uniwersytetu Medycznego (powstał po likwidacji WAM w 2002 r) studia kończy od 200 do 300 lekarzy wojskowych. Zdaniem Ministerstwa Obrony Narodowej to za mało na potrzeby wojska i ewentualnego konfliktu zbrojnego.

Medycyna pola walki



Tablica „Wojskowe Centrum Kształcenia Medycznego" w październiku zostanie zastąpiona tablicą „Wojskowa Akademia Medyczna".

FOT. ARCHIWUM

Na Lublinku hula wiatr, a od listopada będzie będzie hulać jeszcze mocniej...

Przez dwa dni w tygodniu na łódzkim lotnisku będzie hulał wiatr. Jesienny, bo od listopada port na Lublinku traci kolejne połączenia, o czym poinformował tani przewoźnik - firma Ryanair.

W ubiegłym roku lotnisko na łódzkim Lublinku obsłużyło ponad 488 tysięcy pasażerów, co jest jego rekordem, ale za to - jak wynika z wyliczeń serwisu WNP.pl - w ostatnich dziewięciu latach zanotowało 300 mln zł straty netto.

W tym czasie prezesem łódzkiego portu była odwołana w ostatnich dniach Anna Midera. Teraz jej miejsce zajął Robert Makowski. Nie ma on jednak łatwego zadania, bo – jak wynika z rozkładów lotów Ryanaira – przez dwa dni w tygodniu z lotniska w Łodzi nie polecimy nigdzie.

Pierwszy o tym problemie poinformował serwis fly4free.pl. Jak wynika ze strony Ryanair.pl, od listopada z lotniska w Łodzi nie polecimy już do Brukseli Charleroi. Wcześniej loty były realizowane dwa razy w tygodniu.

Zmniejszona także została liczba lotów z Londynu Stansted - z sześciu do pięciu. Istotne jest też to, że zimą mają zniknąć loty we wtorki i środy (pojawią się natomiast loty w piątki).

Jak wynika ze strony, na której można zarezerwować loty liniami Ryanair, właśnie w te dwa dni - poza wyjątkami w ostatnich dwóch tygodniach roku - z Łodzi nie polecimy nigdzie.

W inne dni lotnisko w Łodzi będzie funkcjonować. Nadal będzie można polecieć na trasach: Alicante, Birmingham, Dublin, Londyn Stansted, Malaga, Mediolan Bergamo

Na stronie przewoźnika nie pojawiły się natomiast żadne nowe kierunki podróży.

Dla porównania: w ubiegłym roku lotnisko w Gdańsku obsłużyło prawie 7,4 mln pasażerów, port w Katowicach ponad 7, 3 mln, a we Wrocławiu ponad 4,9 mln (i to przy 40-dniowej przerwie remontowej).

ONL

LOTNISKO

488 tys.

pasażerów obsłużyło w ubiegłym roku lotnisko na Lublinku.

300 tys.

złotych straty przyniosło łódzkie lotnisko w ciągu ostatnich dziewięciu lat.

eprasa.pl 3ff329745d

W ZABYTKOWYCH BUDYNKACH OBOK MANUFAKTURY BĘDĄ MIESZKANIA, BIURA I PUNKTY USŁUGOWE

Famuły jak nowe

Budunki, które Izrael Poznański postawił dla swoich pracowników w XIX wieku, przeszły gruntowną rewitalizację. Na ich otwarcie zorganizowano piknik historyczny.

Zabytki





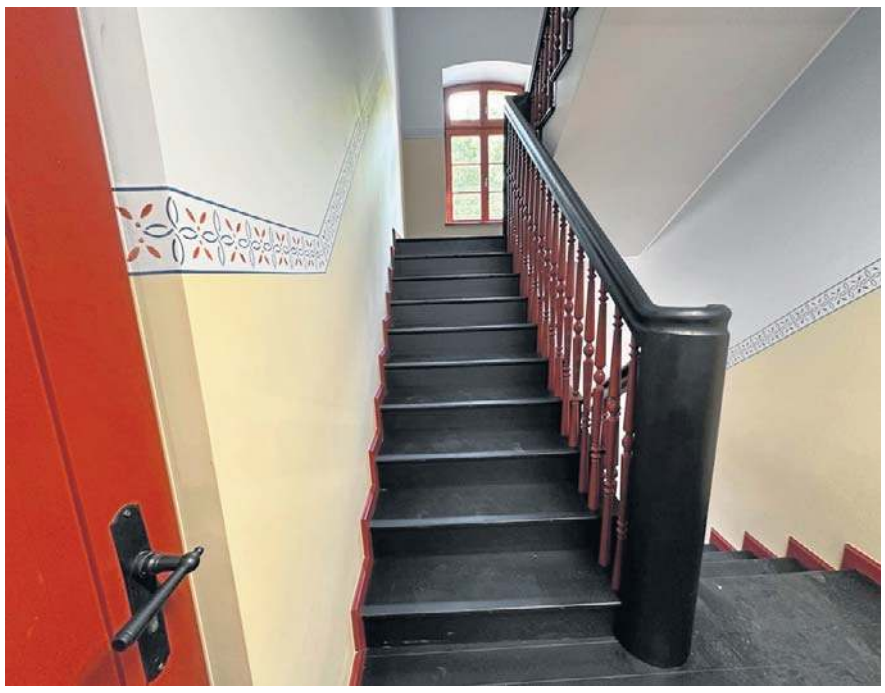


EMILIA KUTLU

Spółka Łódzkie Inwestycje zorganizowała piknik, podczas którego pokazano zrewitalizowane famuły łódzkiego fabrykanta. W XIX wieku mieszkali tu pracownicy Poznańskiego, dziś w nowoczesnych wnętrzach mogą zamieszkać łodzianie - do wynajęcia przeznaczono aż 80 mieszkań wyposażonych w klimatyzację. Ponadto 1750 mkw. przeznaczono na lokale usługowe, a 2180 mkw. na biura. Prace remontowe przebiegały pod nadzorem wojewódzkiego konserwatora zabytków, tak by zachować historyczną tożsamość i dawny styl budynku.

W latach 90. (przed rewitalizacją budynku) mieszkali tutaj ludzie - bez centralnego ogrzewania i toalet w środku.

- Cała młodzież się znała, wszyscy się bawili na tym podwórku. Warunki były znacznie gorsze. Ubikacje były na zewnątrz. Teraz pięknie to wygląda - mówi Małgorzata Wojciechowska, dawna mieszkanka budynku przy ul. Ogrodowej 24.





FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

eprasa.pl 3ff329745d



Perełki wśród staroci





W mininą sobotę Pasaż Łódzki zamienił się w wielkie targowisko staroci. Pierwotnie Targ Garażowy miał się odbyć na parkingu centrum handlowego, jednak ze względu na kapryśną pogodę wystawcy przenieśli się do środka.

EMILA KUTLU

Można było kupić starocie, a wśród nich znalazły się prawdziwe perełki za całkiem przyzwoitą cenę. Okazale wyglądała porcelanowa zastawa, np. mały różowy wazonik w kwiaty kosztował 35 zł.

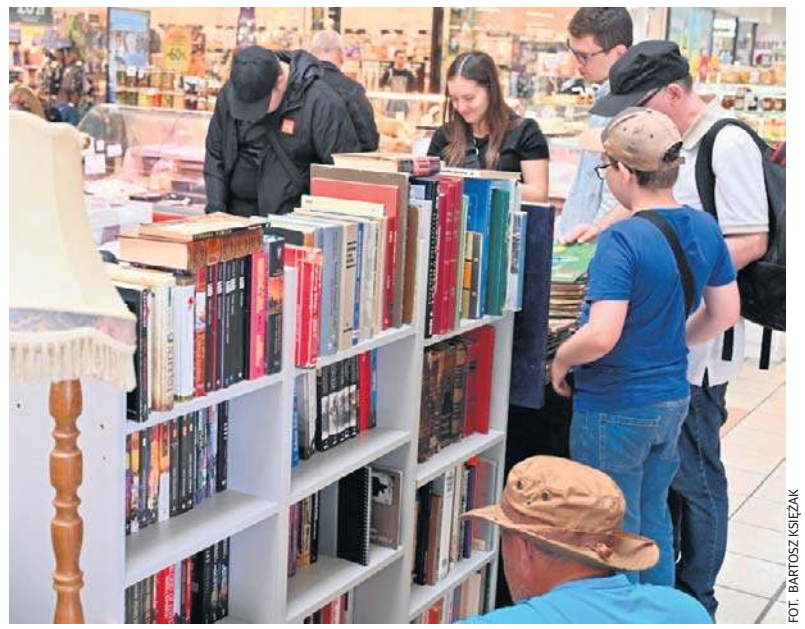
- U mnie akurat można kupić starą czechosłowacką porcelanowe i szklane naczynia z lat 60. Ceny zaczynają się od 25 do nawet 600 zł - mówił pan Marcin, wystawca z Brzezin.

Na sprzedaż były nie tylko przedmioty codziennego użytku, ale m.in. samochodziki kolekcjonerskie. Małą wersję mercedesa można było kupić za 120 zł.

Dużym powodzeniem wśród oglądających cieszyło się stoisko z książkami, retro gazetami (do kupienia był m.in. stary egzemplarz sportowego wydania „Expressu Ilustrowanego" z lat 80.) i płytami winylowymi. Niektóre z nich kosztowały nawet 150 zł.

Oprócz staroci można było znaleźć także rękodzieło. Jedna z pań wystawiła robione przez siebie na szydełku maskotki w cenie od 30 zł do 350 zł (za dużego pluszaka).





FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

eprasa.pl 3ff329745d

JEDNYM Z MIESZKAŃCÓW UL. PIOTRKOWSKIEJ BYŁ ZNANY KOMPOZYTOR WŁODZIMIERZ KORCZ

Piotrkowska - królowa łódzkich ulic

Mówi się, że to królowa. Nie tylko łódzkich ulic. Piotrkowska to miejsce znają wszyscy, nie tylko w Polsce. I można śmiało powiedzieć, że ta ulica jest dumą Łodzi. Jak zmieniała się przez lata?

Łódzkie historie

WIESŁAW PIERZCHAŁA

Jednym z mieszkańców ul. Piotrkowskiej był kompozytor Włodzimierz Korcz. Mieszkał pod numerem 89. Opowiadał nam, że ul. Piotrkowska była dla niego najdłuższą i najszerszą ulicą na globie!

- Tam odbywały się najwspanialsze pochody na świecie! - wspominał Włodzimierz Korcz. - Były to pochody pierwszomajowe. Byłem wtedy oczywiście dzieckiem i fascynowały mnie te kukły różnych kapitalistów. Zapamiętałem Churchilla, Tito. To było dla mnie fantastyczne!. Nie zdawałem sobie sprawy, że te kukły były wyśmiewane. Ale mnie to wciągało. Tworzyło inny, kolorowy świat. Podobały mi się też takie wielkie samochody na których podczas tych pochodów ćwiczyli sportowcy. To była jednak największa atrakcja ją mogłem wtedy przeżyć! Ul. Piotrkowską jeździły tramwaje. Ja wyskakiwałem w czasie jazdy z tego tramwaju. Taka była moda.. Ul. Piotrkowską jeździły też wtedy samochody i dorożki. Pamiętam jeszcze postoje dorożek. Znajdowały się m.in w okolicach ul. Więckowskiego. Dorożkami jeździło się na różne uroczystości rodzinne.

Jacek ma sześćdziesiąt lat i z dumą może powiedzieć, że na ul. Piotrkowskiej spędził niemal całe swoje życie. Przeprowadził się tu w 1963 roku, gdy miał dziewięć lat. Zamieszkał w kamienicy w pobliżu pasażu Schillera.

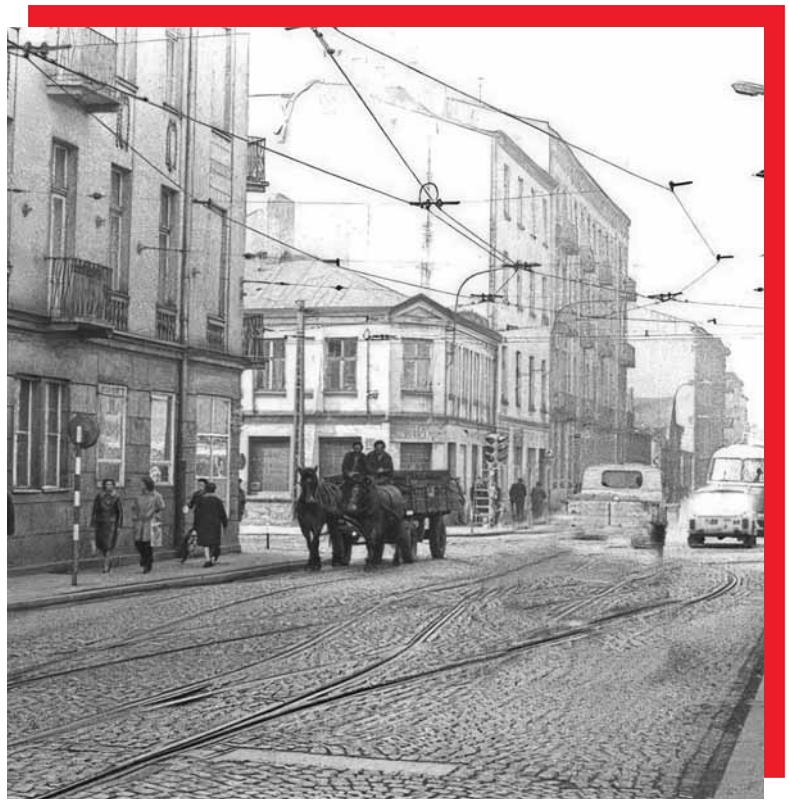
- Pamiętam jeszcze czasy, gdy na ul. Piotrkowskiej rosły drzewa, takie klonowe – wspomina Jacek. - I było ich nie mało. Rosły na bardzo długim odcinku. Chyba aż do ul. Moniuszki. Była to naprawdę zielona ulica w co dzisiaj trudno uwierzyć. Drzewa rosły przy każdej bramie, Także przy mojej kamienicy. Ścieli je w zeszłym roku, gdy zaczęli remont ul. Piotrkowskiej.

Jacek, z zawodu plastyk, dobrze pamięta dawną ul. Piotrkowską, tą z czasów PRL-u i wspomina ją z sentymentem. Przede wszystkim były na niej tłumy ludzi, od rana.

- To znaczy od godziny 10.00, kiedy te sklepy otwierano – opowiada Jacek. - Te tłumy przewalały się tak gdzieś do 17.00 – 18.00. Potem robiła się pustynia... A sklepy były różne. Tu przecież kwitło handlowe życie Łodzi. Nie było Manufaktury, Galerii Łódzkiej czy Portu Łódź. Nie brakowało ekskluzywnych sklepów. Ale też zwykłych spożywczych czy warzywnych. Na przykład w mojej kamienicy na dole był sklep z warzywami w którym sprzedawano na metry kartofle...

ANNA GRONCZEWSKA











FOT. ARCHIWUM

eprasa.pl 3ff329745d



FOT. PEXELS.COM

Mobbing - firmy muszą wprowadzić zmiany

Nowelizacja Kodeksu pracy dotycząca przeciwdziałania mobbingowi wymusza na pracodawcach inne spojrzenie na niepożądane zachowania w miejscu pracy.

GRZEGORZ GAJDA

Dla firm to przede wszystkim konieczność faktycznego stosowania przepisów, które do tej pory istniały tylko na papierze. Chodzi o prewencję i szybkie reagowanie na pojawiające się sygnały. Ustawa wejdzie w życie w listopadzie 2026 r. i wymaga od firm wielu zmian.

VACATIO LEGIS, CZYLI CZAS NA PRZYGOTOWANIE DO ZMIAN

- Nowelizacja wymusza na firmach głęboką weryfikację dotychczasowych praktyk. Wcześniejsza bierność oraz ograniczanie się do czysto formalnych zapisów ustępują miejsca obowiązkowej profilaktyce, edukacji zespołu oraz natychmiastowej reakcji na wszelkie nieprawidłowości - komentuje Mirosław Białobrzewski, prezes Golden Serwis.

- Trzymiesięczne vacatio legis pozwoli działom HR na stworzenie odpowiednich procesów - dodaje Olga Karakula, analityczka biznesowa w obszarze kadr i płac, Symfonia.

NIE WYSTARCZY MIEĆ PROCEDURY - TRZEBA ICH UŻYWAĆ

Jeśli polityka antymobbingowa była tylko kolejnym dokumentem w firmowej szafie - czas na zmiany. Sam regulamin czy wewnętrzna polityka już nie wystarczą. Muszą działać w codziennej firmowej praktyce.

- Zmiany jednoznacznie przesuwają ciężar odpowiedzialności na działania prewencyjne. Sam fakt posiadania spisanego regulaminu czy wewnętrznej polityki antymobbingowej przestaje być dla organizacji wystarczającą tarczą ochronną. Kluczowa staje się skuteczna weryfikacja tego, jak przyjęte procedury funkcjonują w codziennym życiu firmy - od przejrzystych ścieżek przyjmowania zgłoszeń, przez bezstronne i rzetelne wyjaśnianie spraw, aż po natychmiastowe wyciąganie konsekwencji. Działy HR oraz zarządy muszą zacząć traktować ochronę pracowników jako stale monitorowany i funkcjonujący proces, a nie jedynie jednorazowy wpis w dokumentacji - mówi Mirosław Białobrzewski.

Pracodawca powinien działać proaktywnie, czyli nie czekać na formalne zgłoszenie problemu.

- Jednak samo stworzenie czy dostosowanie regulaminów nie wyczerpuje obowiązków pracodawców. Najważniejsze jest, aby regulacje były wprowadzone w życie i faktycznie działały. Nie ma przestrzeni na zakopanie ich w HR-owej szafie. Nowe przepisy zakładają wprost, że pracodawca ma działać w tym zakresie proaktywnie - dodaje.

- Chodzi o zachowania i działania, które mają być przeprowadzane systematycznie. I to nie dopiero po fakcie zgłoszenia naruszeń przez pracownika, ale na znacznie wcześniejszym etapie - tak, aby zapewnić prewencję i wczesne wykrywanie. W przypadku złamania barier i wystąpienia działań niepożądanych pracodawca jest obowiązany reagować w sposób adekwatny, wprowadzać działania naprawcze i wspierać osoby dotknięte mobbingiem czy nierównym traktowaniem - wyjaśnia Olga Karakula.

CO PRACODAWCY POWINNI ZROBIĆ PRZED WEJŚCIEM ZMIAN W ŻYCIE?

Pierwszym krokiem powinien być audyt obecnych regulacji i praktyk. Organizacja powinna sprawdzić nie tylko, czy posiada procedurę antymobbingową, ale przede wszystkim, czy pracownicy wiedzą, jak z niej korzystać, czy zgłoszenia trafiają do właściwych osób i czy możliwe jest bezstronne przeprowadzenie postępowania.

Warto również zadbać o dokumentowanie poszczególnych etapów postępowań. Delikatne procesy dotyczące zachowań niepożądanych mogą prowadzić do dalszych eskalacji, dlatego osoby odpowiedzialne za ich prowadzenie powinny zadbać o pisemne udokumentowanie przebiegu sprawy i podejmowanych działań.

Działania antymobbingowe można podzielić na trzy etapy: prewencję, wykrywanie oraz reagowanie.

Prewencja: szkolenia pracowników na wszystkich szczeblach organizacji, uwzględnienie odpowiednich zagadnień już podczas onboardingu oraz budowanie kultury organizacyjnej opartej na właściwej komunikacji. Chodzi głównie o przygotowanie osób zarządzających zespołami, ponieważ mają codzienny kontakt z pracownikami i mogą jako pierwsi zauważyć napięcia, spadek morale czy inne sygnały ostrzegawcze.

Wykrywanie: stworzenie bezpiecznych kanałów zgłaszania nieprawidłowości oraz analizowanie informacji płynących z organizacji. Pomocne mogą być ankiety satysfakcji pracowników, exit interview, a także analiza wskaźników HR, takich jak absencja czy rotacja w poszczególnych zespołach.

Właściwe reagowanie powinno się odbywać według jasno określonej procedury: od przyjęcia zgłoszenia, przez wszczęcie postępowania i poinformowanie stron o jego wyniku, po zastosowanie odpowiednich działań naprawczych.

- Skuteczna profilaktyka antymobbingowa spoczywa w dużej mierze na barkach kadry kierowniczej średniego i wyższego szczebla. Ze względu na codzienny kontakt z pracownikami menedżerowie i liderzy zespołów są w szczególnej pozycji, by jako pierwsi dostrzec niepokojące sygnały, spadające morale czy rosnące napięcia - przypomina Mirosław Białobrzewski.

- Nowe przepisy są więc dla pracodawców sygnałem, że przeciwdziałanie mobbingowi powinno stać się integralną częścią codziennego funkcjonowania organizacji, a nie jedynie formalnym obowiązkiem. Szczególnie na rynku pracy tymczasowej skuteczna współpraca agencji i pracodawcy użytkownika będzie kluczowa dla zapewnienia pracownikom bezpiecznego i właściwego środowiska pracy - dodaje.

NOWE REGULACJE TO RÓWNIEŻ RYZYKO FINANSOWE, PRAWNE I WIZERUNKOWE

Pracownik, który doznał mobbingu, będzie mógł dochodzić zadośćuczynienia.

- Pracownik ma prawo dochodzić od pracodawcy zadośćuczynienia w wysokości nie niższej niż sześciokrotność minimalnego wynagrodzenia za pracę, ustalanego na podstawie odrębnych przepisów, lub dochodzić odszkodowania od pracodawcy. Jest to znaczna zmiana w stosunku do obecnej rozpiętości kar. To istotne, aby ten przepis wybrzmiał i został zapamiętany, jest to bowiem najbardziej namacalna konsekwencja - mówi Olga Karakula.

Konsekwencje mobbingu to nie tylko roszczenia finansowe.

- Ryzyko związane z mobbingiem nie ogranicza się wyłącznie do potencjalnych roszczeń finansowych dla przedsiębiorstwa - równie istotne mogą być konsekwencje wizerunkowe, zwiększona rotacja pracowników czy problemy z rekrutacją - podkreśla Mirosław Białobrzewski.

- To, czego często nie widać na pierwszy rzut oka, to ryzyko wizerunkowe, zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz organizacji. Nawet przy zachowaniu przez pracodawcę i dział HR maksimum poufności - nie jest możliwe, aby prace komisji wyjaśniającej sytuację niepożądaną nie były całkowicie niezauważone. Zwłaszcza że komisja powołuje świadków, organizowane są spotkania, w powietrzu czuć, że coś się dzieje. To może powodować czasową dezorganizację i kolejkę pytań do przełożonych. W efekcie jest ryzyko utraty zaufania do pracodawcy czy wzrostu rotacji pracowników - ostrzega Olga Karakula.

SZCZEGÓLNE WYZWANIE: PRACA TYMCZASOWA

Na szczególne wyzwania narażony jest rynek pracy tymczasowej.

- Nowe regulacje są ważnym punktem zwrotnym dla rynku pracy tymczasowej, gdzie podział ról bywa złożony. Ponieważ pracownik tymczasowy na co dzień wykonuje swoje obowiązki w strukturach i pod nadzorem pracodawcy użytkownika, niezbędne jest precyzyjne ułożenie relacji na linii agencja - podmiot korzystający z pracy tymczasowej. Obie strony muszą jasno określić zasady wymiany informacji, ścieżki zgłaszania nieprawidłowości oraz zakres odpowiedzialności za podejmowane działania zaradcze. Skuteczny przepływ informacji między agencją a firmą przyjmującą jest jedynym sposobem na wyeliminowanie tzw. szarych stref, w których sygnały o nieodpowiednich zachowaniach mogłyby zostać zignorowane - komentuje Mirosław Białobrzewski.

eprasa.pl 3ff329745d

Przepisy



- Rozważmy sporządzenie testamentu u notariusza. Jest to jego najbezpieczniejsza forma i może ułatwić naszym spadkobiercom dziedziczenie - radzą eksperci Związku Banków Polskich.

FOT. FREEPIK.COM

Jak po śmierci bliskiej osoby sprawdzić stan konta i ewentualne długi?

Testament to najpewniejszy sposób, by wskazać, kto i co po nas dziedziczy. Jednak nie zawsze zmarły zostawił po sobie testament. Podpowiadamy, co robić, gdy dokumentu nie ma i nie wiadomo czy zmarły nie zostawił długów.

MAŁGORZATA STEMPINSKA

Testament to urzędowe lub własnoręczne oświadczenie woli, w którym decydujemy, kto odziedziczy nasz majątek po śmierci. Jeśli mamy go w kilku bankach lub inwestycjach, testament pozwoli uniknąć ewentualnych sporów między spadkobiercami.

W testamencie możemy też wskazać, że złożyliśmy zapis bankowy, by ułatwić jego realizację. - Rozważmy sporządzenie testamentu u notariusza. Jest to jego najbezpieczniejsza forma i może ułatwić naszym spadkobiercom dziedziczenie - radzą eksperci Związku Banków Polskich.

Co ważne, sporządzenie testamentu u notariusza minimalizuje ryzyko jego podważenia w przyszłości. Poza tym dokument jest przechowywany przez samego notariusza - tak samo, jak inne akty notarialne, w całkowicie bezpiecznych warunkach. Daje to pewność, że pismo nie zostanie zgubione ani zniszczone. Oprócz tego spadkodawca może od razu dokonać wpisu do Notarialnego Rejestru Testamentów (NORT) . Daje to jeszcze większą pewność, że akt zostanie ujawniony spadkobiercom bez opóźnienia. Wpis do rejestru jest bezpłatny i dobrowolny. Jeśli testator ponownie sporządzi testament, ma prawo zastąpić dokument widniejący w NORT nową wersją.

GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI O STANIE KON TA ZMARŁEGO

Po śmierci posiadacza rachunku bank ma obowiązek zachowania tajemnicy bankowej. Oznacza to, że nie może udzielać informacji o stanie konta ani o kredytach komukolwiek poza osobami uprawnionymi. Takimi osobami są spadkobiercy, którzy przedstawią w banku tytuł prawny do spadku, czyli:

- notarialny akt poświadczenia dziedziczenia lub
- prawomocne postanowienie sądu o stwierdzeniu nabycia spadku.

Po przedstawieniu tych dokumentów bank musi udzielić informacji o rachunkach, lokatach i zobowiązaniach zmarłego (np. kredytach, kartach kredytowych). Nie wystarczy sam akt zgonu czy dowód pokrewieństwa. Konieczne jest formalne potwierdzenie dziedziczenia.

Jeśli spadkobiercy chcą poznać, czy zmarły pozostawił długi, mogą też: wystąpić do banków, w których przypuszczalnie miał zobowiązania lub skorzystać z Centralnej Informacji o Rachunkach Bankowych. CIR pozwala sprawdzić, w jakich bankach i spółdzielczych kasach oszczędnościowo-kredytowych (SKOK-ach) prowadzono rachunki zmarłego. Spadkobierca składa wówczas odpowiedni wniosek w wybranym przez siebie banku lub SKOK-u. Bank lub SKOK kieruje zapytanie do Centralnej informacji, a Centralna informacja kieruje zapytanie do wszystkich Banków i SKOK-ów.

Czy odpowiedzi z Centralnej informacji dotyczą rachunków obecnie prowadzonych czy np. prowadzonych na dzień śmierci spadkodawcy?

Zgodnie z prawem, banki i SKOKi informują o rachunkach, które prowadzą lub prowadziły albo o przeszkodzie do udzielenia takiej informacji (np. z powodu niewystarczających danych).

Jeżeli chodzi o rachunki zamknięte, to tylko do czasu przechowywania przez bank informacji o tych rachunkach.

CO SIĘ DZIEJE Z PIENIĘDZMI NA KONCIE, JEŚLI NIE ZŁOŻONO ZAPISU BANKOWEGO

Zapis bankowy to dyspozycja wypłaty środków na wypadek śmierci. Można ją bezpłatnie złożyć w banku.

Jeśli zmarły tego nie zrobił, wówczas środki zgromadzone na jego rachunkach wchodzą do masy spadkowej i podlegają ogólnym zasadom dziedziczenia. Wyjątki od tej zasady wynikają z art. 55 ust. 1 Prawa bankowego i dotyczą:

- zwrotu kosztów pogrzebu - bank może wypłacić środki osobie, która udokumentuje poniesione wydatki (np. rachunkami z zakładu pogrzebowego). Kwota nie może przekroczyć zwyczajowych kosztów pogrzebu.
- zwrotu nienależnych świadczeń emerytalno-rentowych - bank ma obowiązek zwrócić do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych lub Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego środki przelane po śmierci posiadacza rachunku.

Pozostałe środki są wypłacane spadkobiercom, którzy przedstawią w banku dokumenty potwierdzające ich prawa, czyli akt notarialny lub postanowienie sądu.

Takie dokumenty określają:

- krąg spadkobierców,
- wysokość ich udziałów oraz
- podstawę dziedziczenia (ustawową lub testamentową).

Nie wskazują natomiast, jak mają zostać podzielone konkretne składniki majątku. Dlatego w przypadku wielu spadkobierców, konieczne może być przeprowadzenie działu spadku (umownego lub sądowego).

Jeżeli spadkobierca jest jeden, to sprawa jest prosta: bank po przedstawieniu dokumentów może dokonać wypłaty środków.

Jeśli spadkobierców jest kilku, wypłata może nastąpić dopiero po:

- złożeniu wspólnego oświadczenia o podziale środków,
- zawarciu umowy o dział spadku,
- lub prawomocnym orzeczeniu sądu, który wskaże, komu należą się pieniądze z rachunku.

JAK UZYSKAĆ POTWIERDZENIE DZIEDZICZENIA

Aby otrzymać tytuł prawny do spadku (niezbędny m.in. w banku), można skorzystać z dwóch dróg. Pierwsza to wizyta u notariusza.

Notariusz sporządza akt poświadczenia dziedziczenia. Wymagane są dokumenty to:

- akty stanu cywilnego (zgonu, urodzenia, małżeństwa) oraz
- dowody tożsamości spadkobierców.

Wszyscy spadkobiercy muszą stawić się jednocześnie i zgodnie oświadczyć, kto dziedziczy. - Akt poświadczenia dziedziczenia jest równoważny z orzeczeniem sądu i natychmiast zyskuje moc prawną po zarejestrowaniu w systemie informatycznym - zaznaczają eksperci Związku Banków Polskich.

Druga droga to sąd. Jeśli spadkobiercy nie są zgodni lub nie mogą się wspólnie stawić, należy złożyć wniosek o stwierdzenie nabycia spadku w sądzie. - Sąd, po rozpoznaniu sprawy, wydaje postanowienie o stwierdzeniu nabycia spadku, które staje się prawomocne po upływie terminu na złożenie apelacji.

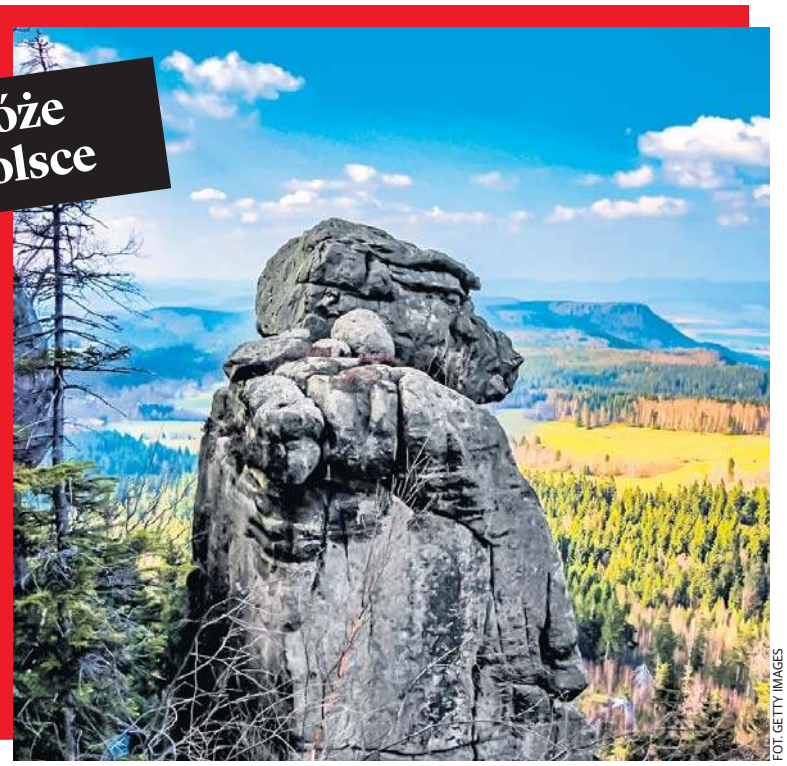
eprasa.pl 3ff329745d



Szczeliniec Wielki jest najwyższym szczytem Gór Stołowych. Trasa wiodąca na szczyt nie jest ani trudna, ani czasochłonna, za to pełna wspaniałych widoków.

FOT. ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS

Ei Podróże po Polsce



„Małpolud" to jedna z najbardziej charakterystycznych formacji skalnych w Górach Stołowych.

FOT. GETTY IMAGES

Dwie wyjątkowe atrakcje okolic Kotliny Kłodzkiej

W Górach Stołowych znajdują się dwa skalne miasta przywodzące na myśl baśniowe krajobrazy za sprawą widowiskowych formacji skalnych. Szczeliniec Wielki i Błędne Skały to miejsca, które warto zobaczyć.

PATRYCJA SEKLECKA

Skalne miasto to nic innego jak zespół form skalnych powstałych w wyniku erozji terenu W okolicach Kotliny Kłodzkiej znajdują się dwa takie miejsca, oba usytuowane w Górach Stołowych: Błędne Skały i Szczeliniec Wielki.

Błędne Skały są miejscem wyjątkowym na terenie całej Polski. Usytuowane w Górach Stołowych, 853 metry n.p.m., tworzą zjawiskowe labirynty. Okolica, w której się znajdują, jest równie malownicza - skały znajdziemy na terenie Parku Narodowego Gór Stołowych, prawdopodobnie jednego z najpiękniejszych w kraju.

Co ciekawe, po II wojnie światowej te skalne formy nosiły zupełnie inną nazwę - Wilcze Doły. Terminem tym posługiwali się np. dziennikarze, autorzy przewodników, a nawet żołnierze Wojsk Ochrony Pogranicza. Bajkowy klimat skalnego miasta Błędnych Skał docenili producenci filmowego hitu „Opowieści z Narnii", kręcąc tam sceny do kultowego już dzieła.

JAK ZWIEDZAĆ SKALNE MIASTO?

Między tymi nietuzinkowymi formami skalnymi wyznaczono trasę, która prowadzi turystów obok najbardziej znanych obiektów, które mają nawet własne nazwy. Są to m.in. „Kurza Stopka", „Tunel", „Kuchnia" czy „Stołowy Głaz". Dostanie się do niektórych z nich to nie lada wyzwanie - czasem zwiedzający muszą zmieścić się w wąskiej szczelinie, jednak widoki są warte zachodu.

Oprócz głównego szlaku Błędnych Skał, obok nich przebiegają także dwa inne: z Polanicy-Zdroju do Karłowa (żółty) i z Dusznik-Zdroju do Karłowa (zielony).

GDZIE SĄ BŁĘDNE SKAŁY?

Błędne Skały zlokalizowane są między Kudową-Zdrojem a Karłowem, na terenie Parku Narodowego Gór Stołowych. Niedaleko atrakcji przebiega granica polsko-czeska, a najbliższym polskim miastem jest Bukowina Kłodzka. Błędne Skały są jedną z najchętniej odwiedzanych przez turystów atrakcji Sudetów Środkowych. Wstęp na teren Parku Narodowego Gór Stołowych jest bezpłatny, jednak za możliwość odwiedzenia Błędnych Skał trzeba zapłacić niewielką kwotę. Bilety należy kupić online na stronie internetowej PN Gór Stołowych.

Park Narodowy Gór Stołowych umożliwia turystom zwiedzanie Błędnych Skał od wiosny do jesieni (z uwagi na występujące w górach oblodzenie zimą niektóre szlaki są nieczynne). Zwiedzanie Błędnych Skał zajmuje zazwyczaj około godziny, choć wszystko zależy od indywidualnego tempa. My zachęcamy do wczucia się w niepowtarzalny klimat tego miejsca i poświęcenia Błędnym Skałom chociaż kilka chwil więcej niż standardowo.

NA SUDECKIM SZCZYCIE, CZYLI SZCZELINIEC WIELKI

Szczeliniec Wielki to najwyższy szczyt Gór Stołowych - wznosi się na wysokość 922 metrów n.p.m. i jest jedną z największych atrakcji Sudetów. W przeszłości odwiedzili go wybitny poeta Johann Wolfgang von Goethe, pruski król Fryderyk Wilhelm II czy John Quincy Adams, prezydent Stanów Zjednoczonych w latach 1825-1829.

Dlaczego Szczeliniec Wielki określa się mianem „skalnego miasta"? Wszystko przez nietypową rzeźbę terenu - zwietrzały i popękany piaskowiec przybiera tam niesamowite formy, które kształtem przypominają... ludzi i zwierzęta! Turyści mogą dopatrzyć się tam skał podobnych m.in. do wielbłąda, małpy, psa, żółwia czy sowy. Niektóre z nich można nawet poruszyć - z tego powodu nazywa się je „chybotkami". Najwyższym punktem, usytuowanym na samym szczycie, jest „Fotel Pradziada", który mierzy 12 metrów wysokości. Skalne korytarze tworzą labirynt, dzięki któremu można poczuć się tam jak w prawdziwej bajce.

By dostać się na szczyt, trzeba udać się okrężną trasą wyznaczoną przez pierwszego przewodnika i dawnego sołtysa Karłowa, czyli Franza Pabla. Ścieżka składa się z 665 schodów i jest dość kręta, dlatego podczas wspinaczki należy zachować ostrożność. Na trasie znajduje się także schronisko „Na Szczelińcu".

GDZIE JEST SZCZELINIEC WIELKI?

Szczeliniec Wielki to szczyt zlokalizowany na terenie Parku Narodowego Gór Stołowych. Z Kudowy-Zdroju można dotrzeć tam w ok. 20-30 minut. Szczeliniec Wielki to jeden z najpopularniejszych szczytów Gór Stołowych. Wstęp na teren Parku Narodowego Gór Stołowych jest bezpłatny, jednak za możliwość odwiedzenia nie-których obszarów Szczelińca Wielkiego trzeba zapłacić niewielką kwotę. Bilety należy kupić przez internet, na stronie parku .

Park Narodowy Gór Stołowych umożliwia turystom zobaczenie skalnego miasta na Szczelińcu Wielkim od wiosny do jesieni (z uwagi na występujące w górach oblodzenie zimą niektóre szlaki są nieczynne). Jeżeli w Góry Stołowe wybieracie się z zamiarem wejścia na Szczeliniec Wielki, samochód możecie zaparkować np. w Karłowie lub w pobliżu miejscowości Pasterka. Czas wejścia na Szczeliniec Wielki to około 2-3 godzin. Oczywiście wszystko zależy od możliwości czasowych i kondycyjnych, jednak jest to trasa raczej łatwa i przyjazna tym, którzy nie są szczególnie aktywni na co dzień lub zmagają się z otyłością.

eprasa.pl 3ff329745d

Popularny fikus obecnie przeżywa „drugą młodość”.

Ei Dom i ogród

Figowiec sprężysty, częściej zwany fikusem, to bardzo ładna i niezbyt wymagająca roślina. Kiedyś był niezwykle popularny, teraz po latach zapomnienia wraca do mody. Jego ozdobą są duże, błyszczące liście. W klimacie tropikalnym, z którego pochodzi, jest drzewem, dorastającym nawet do ponad 30 m. W uprawie domowej jest znacznie niższy, ale i tak - niemały.

KATARZYNA LASZCZAK

Figowiec sprężysty (Ficus elastica) zwany też fikusem sprężystym, a najczęściej po prostu fikusem, to bardzo okazała roślina. Najczęściej dorasta do 2-3 metrów wysokości. Jego wzrost można jednak częściowo korygować cięciem, są także niższe odmiany karłowe. Największą ozdobą fikusów są duże (do 20-30 cm długości), ciemnozielone, gładkie liście o błyszczącej powierzchni. Są także odmiany o kolorowych liściach - w różnych odcieniach zieleni, a także z białymi, kremowymi oraz różowymi przebarwieniami.

Fikus sprężysty należy do roślin łatwych w uprawie i mogą zdecydować się na niego nawet osoby zaczynające przygodę z uprawą roślin domowych. Warto się nastawić na to, że przygoda z fikusem potrwa długo, bo należy on do długowiecznych roślin. Jedną z podstawowych rzeczy, którą trzeba mu zapewnić, jest miejsce. Pamiętajmy, że fikus potrzebuje sporo przestrzeni. Poza tym miejsce dla niego nie może być bezpośrednio nasłonecznione, ale jeśli mamy w oknach firanki, to będzie wystarczająca osłona. Fikusy dobrze znoszą też niedobór światła, choć w cieniu rosną wolniej (wyjątkiem są odmiany o kolorowych liściach, które - jeśli będą miały za mało światła - zaczną zielenieć).

Fikusy dobrze rosną w uniwersalnej ziemi o lekko kwaśnym odczynie. Jednak ponieważ lubią przepuszczalne podłoże, warto do niej dodać piasku lub perlitu . W sezonie fikusy warto regularnie nawozić (najlepiej wybrać nawóz dla roślin ozdobnych z liści, o odpowiednio zbilansowanym składzie). Fikusom odpowiada pokojowa temperatura - od 18 °C (zimą) do 24 °C (latem). Nie trzeba jednak koniecznie obniżać temperatury na zimę. Nie wolno jednak narażać fikusów na temperaturę niższą niż 12°C (to rośliny tropikalne), szczególnie wrażliwe są odmiany o kolorowych liściach. Uważajmy też na zimne przeciągi, które zaszkodzą roślinie. Odmiany o kolorowych liściach muszą mieć jasne miejsce, ale światło powinno być rozproszone.

Fikus sprężysty nie potrzebuje zbyt dużo wody. Podlewa się go dopiero, kiedy podłoże lekko przeschnie. Znacznie lepiej przeżyje czasowe przesuszenie niż nadmiar wody. Jeśli jego liście opadają lub tworzą się na nich ciemne plamy, to znak, że roślina jest zbyt często podlewana. Zwracajmy też uwagę na to, żeby na podstawce nie pozostawała woda. Doniczka koniecznie musi mieć otwór, przyda się również warstwa drenażu.

Fikusy docenią za to wysoką wilgotność powietrza. Można przy nich ustawić nawilżacz powietrza (szczególnie zimą) lub miskę z wodą. Fikusy warto też regularnie zraszać. Uwaga: używajmy do tego przegotowanej wody (szczególnie jeśli mamy tzw. twardą), bo inaczej na liściach powstaną białe, wapienne osady .

CO ROBIĆ, ŻEBY LIŚCIE FIKUSA ŁADNIE WYGLĄDAŁY?

Liście fikusów warto też regularnie czyścić miękką, wilgotną szmatką. Zakurzone nie będą wyglądać ładnie, a do tego kurz zalegający na liściach utrudnia roślinom oddychanie. Od czasu do czasu liście można przetrzeć wilgotną szmatką z kilkoma kroplami oliwy lub wewnętrzną stroną skórki banana - ten zabieg dodatkowo nabłyszczy liście. Jeśli chcemy użyć gotowych nabłyszczaczy, wybierajmy te o naturalnym składzie i nie stosujmy zbyt często. Liście fikusów w naturalny sposób mają lśniącą powierzchnię.

PRZESADZANIE FIKUSA

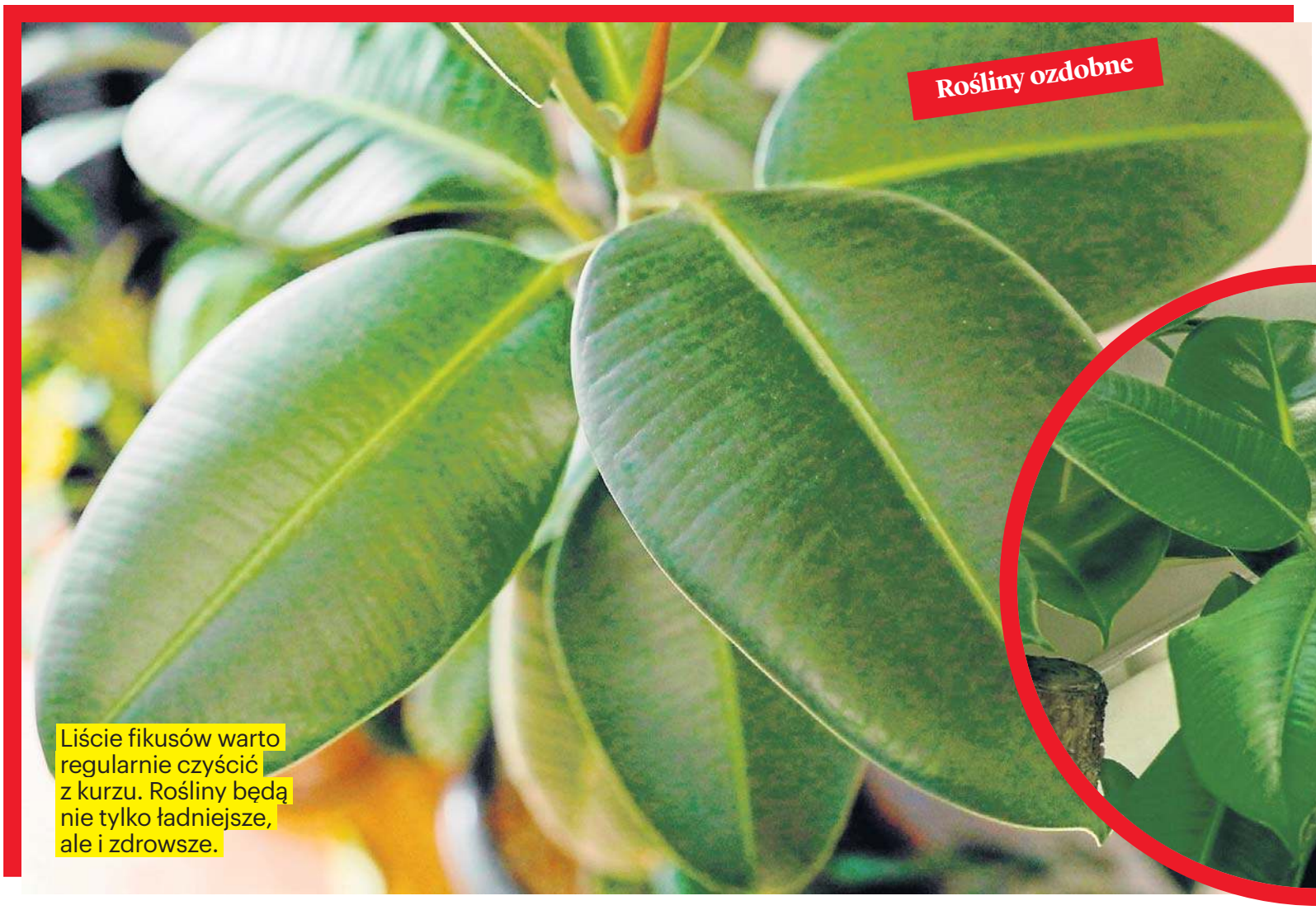
Młode fikusy sprężyste przesadza się co roku, starsze co dwa-trzy lata. W przypadku okazów, których wielkość utrudnia przesadzanie, warto co roku wymieniać wierzchnią warstwę ziemi. Starą wybieramy ostrożnie, żeby nie uszkodzić korzeni.

Fikusy sprężyste najlepiej sadzić do ceramicznych doniczek. Ponieważ te rośliny są dość ciężkie, a środek ciężkości wypada wysoko, w lekkich, plastikowych doniczkach mogą się przewracać.

UWAGA NA LATEKS

Fikusy sprężyste wytwarzają dużą ilość mlecznego soku o budowie zbliżonej do lateksu . Wycieka on przede wszystkim po uszkodzeniu rośliny (oderwaniu liścia, złamaniu lub nacięciu pędu), ale część cząsteczek przenika także na powierzchnię liści. Dlatego osoby uczulone na lateks powinny unikać fikusa sprężystego (a także innych fikusów).

Natomiast pozostałe osoby powinny uważać na bezpośredni kontakt z sokiem, bo ma on właściwości drażniące . Szczególnie uważajmy, żeby nie dostał się na błony śluzowe (jamy ustnej, nosa) oraz oczu. Zabiegi pielęgnacyjne, które wiążą się z uszkodzeniem rośliny (cięcie, przesadzanie), lepiej wykonywać w rękawiczkach. Uważajmy też na dzieci i zwierzęta domowe. Liście fikusów warto regularnie czyścić z kurzu. Rośliny będą nie tylko ładniejsze, ale i zdrowsze.



Liście fikusów warto regularnie czyścić z kurzu. Rośliny będą nie tylko ładniejsze, ale i zdrowsze.



FOT. GETTY IMAGES, WIKIMEDIA

eprasa.pl 3ff329745d



Mariusz Kamiński, właściciel Delikatesów „Wehikuł Smaku”

FOT. MAGDALENA WRÓBLEWSKA, ARCHIWUM

Żywność, która łączy wygodę ze smakiem

Mariusz Kamiński, właściciel Delikatesów „Wehikuł Smaku”: Wszystko przygotowujemy na bieżąco, dzięki czemu jest świeże i pełne smaku.

ANNA GWÓŹDŹ

Nie zawsze mamy czas, by godzinami przygotowywać domowe obiady, lepić pierogi czy samodzielnie wyrabiać makarony.

Nie oznacza to jednak, że trzeba rezygnować z dobrej jakości. Delikatesy „Wehikuł Smaku” oferują gotową żywność, która łączy wygodę ze smakiem i jakością domowej kuchni.

- W ofercie mamy ponad 3 tysiące produktów z całej Europy oraz świata, choć większość sprzedaży obejmuje produkty robione na miejscu, w Kielcach - mówi Mariusz Kamiński, właściciel Delikatesów „Wehikuł Smaku”. - Nad nami jest duża kuchnia. Mamy własną piekarnię, cukiernię, pracownię wyrobów garmażeryjnych. Wszystko więc przygotowujemy na bieżąco, dzięki czemu jest świeże i pełne smaku - dodaje.

W ofercie sklepu znajdziemy między innymi produkty garmażeryjne. Ich cechą jest przede wszystkim jakość i prosty skład. Produkty są przygotowywane na miejscu, bez sztucznych dodatków, dzięki czemu gotowa żywność nie musi oznaczać kompromisu między wygodą a smakiem. To propozycja dla osób, które chcą szybko przygotować posiłek, ale jednocześnie zwracają uwagę na to, co trafia na ich talerz.

- Wszystko jest zrobione tak jak w domu. W składzie nie ma żadnych sztucznych dodatków, a samo danie wykonane jest z bardzo wysokiej jakości składników. Używamy półproduktów od naszych lokalnych dostawców oraz zwracamy uwagę, by jaja były z chowu z wolnego wybiegu. Ma być jakościowo, smacznie i świeżo - mówi Mariusz Kamiński.

W ofercie znajdziemy między innymi pierogi zarówno na słono, jak i na słodko, pierogi gruzińskie, uszka, gotowe dania obiadowe, sosy, zupy, naleśniki. - Mamy też fantastyczną sałatkę jarzynową. Taką, jaką znamy z domu - wymienia nasz rozmówca.

Nie można pominąć wędlin, które również wytwarzane są w Kielcach - przez firmę Kamiński, działającą na rynku od 30 lat. Wędliny są naturalne, wytwarzane metodami rzemieślniczymi, z wysokiej jakości mięsa od lokalnych dostawców - jak za dawnych lat. Uwagę szczególnie przyciągają produkty premium. - Pasztet z żurawiną i pistacjami robimy sami na miejscu. Jest u nas również fantastyczna szynka z nogą czy też pastrami z mostka wołowego - zwraca uwagę właściciel.

Na miejscu działają także piekarnia i cukiernia. - Mamy dwie panie cukierniczki, które codziennie od poniedziałku do piątku na świeżo wypiekają produkty cukiernicze, między innymi drożdżówki. Sezon na jagodzianki już się kończy, więc można u nas znaleźć obecnie równie pyszne bułki ze śliwką. Bardzo ważnym elementem naszej działalności jest sezonowość - podkreśla pan Mariusz. Oczywiście na klientów czeka też świeżo wypieczone pieczywo. - Pieczemy naturalnymi metodami rzemieślniczymi. Niektóre chleby odpoczywają przez trzy dni i dopiero trafiają do pieca, dzięki temu przez tydzień utrzymują świeżość - dodaje.

„Wehikuł Smaku” udowadnia, że gotowe jedzenie może być czymś więcej niż tylko szybkim rozwiązaniem na brak czasu. Ma być wygodne, ale jednocześnie naturalne, świeże i przygotowane z dbałością o smak. W czasach gdy coraz częściej czytamy etykiety i zwracamy uwagę na skład produktów, taka oferta może być ciekawą alternatywą.

ZUPA KREM Z CUKINII

Składniki: 800 g cukinii, 500 ml bulionu warzywnego, 1 mała cebula cukrowa, 2 łyżki masła, 4 ząbki czosnku, 5 łyżek śmietany 30%, 1/2 łyżeczki soli, 1/2 łyżeczki pieprzu, 1 łyżeczka ziół prowansalskich,1 pęczek natki pietruszki. Składniki na grzanki: 3 kromki jasnego pieczywa, 4 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżeczka ziół prowansalskich.

Cukinię umyć i odciąć twarde końce. Obrać cebulę oraz czosnek, posiekać. Na patelni roztopić dwie łyżki masła, dodać cebulą i czosnek. Podsmażać przez około 3 minuty, do zrumienienia. Do masła z cebulą i czosnkiem dodać pokrojoną w kostkę cukinię. Wszystko podsmażać około 10 minut. Po tym czasie dodać sól, pieprz i zioła prowansalskie. Bulion przelać do garnka. Dodać posiekaną natkę pietruszki i zagotować. Do bulionu dodać podsmażoną cukinię.

Gotować przez około 20 minut. Do zupy dodać śmietanę. Zagotować, przestudzić i zblendować na jednolitą masę. Pieczywo pokroić w kostkę i wrzucić na nagrzaną patelnię. Podsmażać na małej patelni przez około 3 minuty, przewracając na drugą stronę. Dolać oliwę i podsmażać około 2 minut. Posypać ziołami prowansalskimi. Gorącą zupę podawać z grzankami.

DOMOWY MAKARON

Składniki: 300 g mąki pszennej, 3 jajka, 1 płaska łyżeczka soli, 2-3 łyżki wody (opcjonalnie).

Na blat, stolnicę lub do miski przesiej mąkę. Zrób wgłębienie i wbij jajka, dodaj sól. Połącz składniki domowego makaronu ze sobą. Zagniataj ciasto minimum 10 minut, aż będzie gładkie. Podziel na 2 lub 3 części i każdy po kolei rozwałkuj na cienkie placki; podsypuj mąką, by ciasto nie kleiło się do blatu. Pokrój je na takie paski, jakiej wielkości chcesz mieć makaron. Jeśli ma być długi, szeroki, rozwałkowany - zwiń placek w rulon i tnij na plasterki. Gotuj w osolonej wodzie.

PIEROGI Z SUSZONĄ ŚLIWKĄ W SOSIE MIODOWYM

Składniki: ciasto na pierogi: 500 g mąki, 1 łyżka oleju, 1 jajko, 0,5 szklanki ciepłej wody i szczypta soli; 10 śliwek kalifornijskich bez pestek, 1 łyżka cukru, 1 łyżka cukru waniliowego, cynamon; sos: 3 łyżki miodu, 2 łyżki masła, cynamon do smaku.

Ciasto na pierogi wyrobić ze składników. Zagnieść i rozwałkować. Wycinać krążki. Śliwki obtaczać w mieszance cukru i cukru waniliowego oraz cynamonu i nakładać na krążki. Zlepić pierogi na brzegach. Ugotować we wrzącej, lekko osolonej wodzie około 5-8 minut od wypłynięcia na powierzchnię. Przygotować sos. Na patelni rozpuścić masło, dodać miód i cynamon. Podgrzewać, aż zabulgocze.

OGÓRKI Z PAPRYKĄ

Składniki: 4 kg ogórków, 4 sztuki papryki, 0,5 kg cebuli, 9 szklanek wody, 1szklanka soli (potem odlać), Zalewa: 3 szklanki octu, 4 szklanki wody, 5 szklanek cukru, gorczyca, kolendra, ziele angielskie, pieprz.

Paprykę i ogórki dokładnie myjemy. Paprykę kroimy w paski, cebulę w piórka, a ogórki na cztery części. Zalewamy wszystko wodą i odstawiamy na 4 godziny. Gotujemy zalewę, dodając wszystkie składniki do garnka. Gorącą zalewamy słoiki z warzywami. Pasteryzujemy przez 10 minut


Zupa krem z cukinii


Domowy makaron


Pierogi z suszoną śliwką w sosie miodowym

eprasa.pl 3ff329745d

owoc z napisem „dla najpiękniejszej”
dawna danina w naturze
okleina ścienna / polski aktor
ofiarny / sportsmenka z wiosłem
filmowy Mohikanin
rolniczy stan w USA
imituje granat / strefa
kara za grzechy
rzecz ofiarowana
prądnica rowerowa
rezerwa / nakrycie na tapczan
mebel na książki
ciągnie wilka do lasu
lata z koszem / maść konia
przodek, praszczur
japońska cytra
mebel wypoczynkowy
uroczysty strój
lichy płaszcz / pałac sułtana
filmowa o Basię
właściciel floty / stolica Turcji
biblijna żona Abrahama
niewierne imię
odblask pożaru
kpi z naszych wad / manna
gorący trunek
w ekwipunku wspinacza
„... za miasto Arras”
mgła nad moczarami
Marek, polski kompozytor / dawna miara pola
lina przy żaglu
rysunek wgłębny
pleciony z wikliny
żądlący owad
hutniczy odpad
miedziana w instalacji wodnej
jednostka masy
kuzyn dyni
ogród z jabłoniami
Tomasz, polski aktor
leśny chrust
paryski rzezimieszek
towarzyszka Warsa
model Skody
karczma, oberża
biały kruk / z penatami
klamra budowlana
wyjmowane z opiekacza
opera Verdiego
broń artyleryjska
rośliny wodne / artretyzm
część obszaru wodnego
wiedeński taniec
unik na ringu
rolniczy nieużytek
córka Zeusa i Hery
końskie oseski
na psim ogonie
jednostka mocy / buduje żeremie
statek żaglowy
uczniowska laba
rozkwitają ... białych róż
mistrz rycerzy Jedi
boisko dla Igi Świątek
piłkarski stadion w Londynie
przyjaciółka Gucia
sklepowy kontuar
typ zamka do drzwi
ubytek emalii na rondlu
„winne” miasto na Węgrzech
puszysty u lisa
irlandzka piosenkarka
„polski” stan w Brazylii
odmiana bilarda
Franco, włoski aktor
papuga popielata
deszyfrator / kolos
dochody rodziny królewskiej
ciasto z białek
płynie przez Cieszyn
czasami nie warta świeczki
napój gazowany
piłka poza kortem
auto z lubelskiej fabryki
dwuręczna broń drzewcowa
autor „Kapitału”
oferma, fajtłapa
urząd portowy
ssak futerkowy, dydelf / z tyłu jachtu
pasza dla kasztana
Dymna lub Kulesza
bada jaskinie
wiadukt nad torami
Steven, aktor kina akcji
z Romkiem i Tytusem
niski głos kobiecy
waluta Gruzji
krążek myśliwskiej
wystawność, okazałość
napój bogów na Olimpie
„Makbet” Szekspira
czapka francuskiego wojaka
szeroka ulica / skarpety kaprala
drobnostka
płynie przez Drezno
Kolumnowa w Sejmie
gąszcz w Afryce / ryba ze stawu
saneczkowy lub kolejowy
piłkarski klub z Mielca
... Kwitnącej Wiśni
pedagogiczna w szkole
nora borsuka
James, aktor z filmu „Olbrzym” / „... nocy letniej”, komedia Szekspira
niejeden w desce
szereg dźwięków
auto z fabryki Seata
bystry prąd w rzece
potocznie o przyjaźni
ukochany Heloizy
namiastka, surogat
bije inne kolory
imię polskiego wieszcza
egzotyczna żywica
z mokrą głową
Wilhelm, szwajcarski bohater
ubytek, uszczerbek



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27

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

ROZWIĄZANIE: ZA RZEKĄ SŁÓW LEŻY BAJORO CZYNÓW.

Słownik: koto. lari. esplanada. Sart.

FOT. WIKIPEDIA

eprasa.pl 3ff329745d

KSIĄŻKI

W świecie Mirmiła, Kajka i Kokosza i Hegemona

W niezapomnianych, ponadczasowych komiksach Janusza Christy wyraziści bohaterowie, dowcipne dialogi raz klimat baśniowego, słonecznego średniowiecza tworzyły jedną mistrzowską całość. Chodzi o przygody Kajka i Kokosza, które stanowiły koronę twórczości mistrza rodem z Wilna.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

To dla nich pędziło się do kiosku po „Świat Młodych", aby na bieżąco śledzić perypetie wojów Mirmiła i dobrego zbója Łamignata oraz knowania zbójczerzy i Krwawego Hegemona.

Cykl składał się z 14 części, które z czasem stały się legendą. Te najbardziej pamiętane to „Szkoła latania", „Dzień Śmiechały", „Festiwal czarownic" czy „Na wczasach".

Wspomnienia wracają, bowiem do ręki możemy wziąć cenną książkę będącą zbiorem szkiców „W świecie komiksów Janusza Christy" wydaną przez Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika. To co najbardziej śmieszyło podczas lektury komiksów, to odniesienia do PRL, a to co najbardziej zdumiewało to świetna kreska Christy sprawiająca, że każda scena, każdy obrazek były tak starannie i szczegółowo dopracowane, że aż się prosiło, aby je wyciąć, powiększyć i powiesić na ścianie.

Opowieści Christy skrzyły się od humoru. Kajko i Kokosz udający szanujących się wróżbitów chcieli Rangarowi zwanemu Złotowłosym wybić z głowy wyprawę łowiecką. Dlatego z całą powagą przekonywali, że wszelkie znaki na niebie i ziemi są przeciw. „Wróżba wypadła fatalnie – dowodzili. – Czarny kot trzy razy zaszczekał, zaś koło powstałe po wrzucenia kamienia do wody było kwadratowe".

Z dowcipną groteską spotykamy się na każdym kroku. Hegemon, herszt zbójcerzy, tak zwraca się do Kaprala: - „Będziesz rozstrzelany i na tydzień pozbawiony noszenia miecza" i innym razem: - „Utnę ci premię i głowę, a nawet zdegraduję", na co podwładny przewrotnie odpowiada, że tej ostatniej groźby z pewnością by nie przeżył. Do tego dochodzi gra słów. Gdy zbójcerze wracają do swej warowni poturbowani i zniechęceni, Hegemon grozi im, że za karę nie dostaną swojej części łupu, na co otrzymuje krótką odpowiedź: - „Łupu i cupu dostaliśmy już od Kajka i Kokosza".

Podczas lektury komiksów uśmiech wywoływało zderzenie realiów średniowiecznych i rzeczywistości Polski Ludowej. I tak w świecie kasztelana Mirmiła i jego wojów mamy dewizy, nadgodziny, premię kwartalną, trzynastą pensję, przydział wczasów, podbijanie delegacji, nadwyżki finansowe oddawane Łamignatowi, gospodę kategorii S oraz Najwyższą Komnatę Kontroli. Do tego dochodzi nawiązanie do strajków i protestów w 1980 roku oraz narodzin „Solidarności", czyli bunt zbójcerzy, którzy krytykują nieudolne rządy Hegemona i zapowiadają, że od tej pory będą niezależni i samorządni.

Autorzy nawiązują też do wypowiedzi Stanisława Barańczaka, który w pracy „Książki najgorsze" skrytykował marny – jego zdaniem – poziom komiksu Janusza Christy oraz zarzucił mu plagiat wobec przygód o Asteriksie i Obeliksie. Wydaje się, że tym razem znany poeta i krytyk literacki trafił kulą w płot. Chodzi o to, że Christa zaczął tworzyć swój komiks zanim powstały opowieści rysunkowe o Asteriksie i Obeliksie. Ponadto można odnieść wrażenie, że Barańczak swoją ocenę dość bezwiednie przeniósł z „Relaksu", który był głównym tematem krytyki, na przygody Kajka i Kokosza drukowane w tymże czasopiśmie.





FOT. DZIENNIK BAŁTYCKI

Pochodzący z Wilna Janusz Christa nazywany był ojcem komiksu polskiego.

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

AUTOPROMOCJA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

Ogłoszenia drobne w Twojej gazecie zlecisz przez Internetowe Biuro Ogłoszeń: **ibo.polskapress.pl**

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

AUTOREKLAMA Q604983220A

BIURO OGŁOSZEŃ

ŁÓDŹ, ul. ks. Skorupki 17/19, tel. 502 499 127

Ogłoszenia telefoniczne: 800-472-852, 42 647-28-52

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 3ff329745d

SPORT I OBCZAJE

Ma olbrzymi majątek, a nazywają go skąpcem



FOT. IKIPEDIA.ORG

James 22 razy uczestniczył w Meczu Gwiazd, 21 razy był w najlepszej piątce sezonu.

JAN HOFMAN

LeBron James został pierwszym aktywnym zawodnikiem ligi NBA, którego majątek netto przekroczył miliard dolarów.

Najlepszy strzelec w historii NBA, jest już koszykarzem Philadelphia 76ers. Zespół podpisał z nim dwuletnią umowę o łącznej wartości 8 mln dol. W zeszłym sezonie zarobił prawie 53 mln.

Rozpoczął karierę w Cleveland Cavaliers w 2003 roku. Osiem poprzednich lat spędził w Los Angeles Lakers, prowadząc zespół z Kalifornii do mistrzowskiego tytułu w 2020 r. Wcześniej triumfował w lidze z Miami Heat w 2012 i 2013 r. oraz z Cleveland Cavaliers w 2016 r.

– Nie idę dla pieniędzy. Nie idę dla rodziny. O co tak naprawdę gram w tym momencie? Nadal chcę się poświęcać. Nadal chcę pracować, ciężko pracować. Nadal chcę rywalizować, wygrywać i mieć szansę na zdobycie kolejnego mistrzostwa – napisał Król James w mediach społecznościowych.

41-letni koszykarz, choć ma ogromny majątek, często nazywany jest jednak największym skąpcem.

Historia niezwykłej oszczędności Jamesa została przywołana przez jego byłego kolegę z drużyny Kevina Love'a, z którym grał w Cleveland Cavaliers. Według Love'a, LeBron zawsze skrupulatnie dbał o nawet najmniejsze wydatki i znajdował sposoby na oszczędzanie tam, gdzie inni zawodnicy by tego nie robili. Było to szczególnie widoczne podczas ligowych meczów wyjazdowych, kiedy drużyna jechała do Toronto, by zmierzyć się z Raptors.

Love powiedział, że widział to „milion razy" w Toronto. James podobno odmawiał korzystania z międzynarodowych połączeń komórkowych i zamiast tego pytał o hasła do wi-fi. Taka oszczędność wydaje się nietypowa, biorąc pod uwagę jego kolosalne zarobki, kontrakty reklamowe i status światowej supergwiazdy. Dlatego historie o jego oszczędności na co dzień są równie intrygujące, co doniesienia o osiągnięciach sportowych.

- Mówią o jego bogactwie i tym podobnych. To rzeczy, których nie widać. On jeśli jesteśmy w Toronto, jedziemy z lotniska, przechodzimy przez odprawę celną, a potem docieramy do hotelu, w ogóle nie korzysta z danych (roamingu) – powiedział Love w rozmowie z Bleacher Report.

- Cały czas czeka na Wi-Fi. A potem ta jazda z hotelu na arenę. Tam też czeka na wi-fi - dodał.

Według magazynu Forbes, majątek netto LeBrona Jamesa szacowany jest na około 1,4 miliarda dolarów. Jednak fakty wskazują, że 22-krotny uczestnik Meczu Gwiazd NBA reaguje jak wiele przeciętnych osób przy przekraczaniu granicy. Love powiedział, że kilkakrotnie próbował namówić Jamesa, żeby włączył roaming, ale ten nie chciał o tym słyszeć.

Najlepszym koszykarzem w historii NBA w liczbie zdobytych punktów rozegrał około 80 meczów w Toronto przeciwko drużynie Raptors w ciągu swojej 23-letniej kariery. Dzienna opłata roamingowa w Kanadzie wynosi 10 dolarów.

Weteran koszykarskich parkietów od lat jest obiektem żartów i docinków ze strony swoich kolegów z ligi, począwszy od czasów gry w Miami Heat. Ta cecha przejawia się nie tylko w kwestiach komunikacji i oszczędzania danych mobilnych. Byli koledzy Jamesa z drużyny wielokrotnie powtarzali, że jest on niezwykle ostrożny w kwestii wydatków osobistych i rzadko wydaje własne pieniądze na prezenty.

Były kolega z Cleveland Cavaliers Brendan Haywood wspominał, że LeBron często wolał dawać kolegom z drużyny przedmioty otrzymane w ramach sponsoringu niż te zakupione za własne pieniądze. Były to między innymi słuchawki, telefony i różne sponsorowane urządzenia, którymi hojnie dzielił się z innymi.

Według koszykarza Lakers Jareda Dudleya, nie jest on typem człowieka, który często zaprasza drużynę na kolacje lub organizuje kosztowne niespodzianki dla swoich kolegów z drużyny. Co więcej, jego kolega z drużyny Alex Caruso nazwał kiedyś Jamesa chciwym. Takie stwierdzenia tylko potwierdzają reputację LeBrona jako człowieka niezwykle ostrożnego w wydatkach osobistych, pomimo ogromnego majątku i statusu jednej z największych gwiazd koszykówki na świecie.

Jak ujął to kiedyś były właściciel Dallas Mavericks i inwestor programu „Shark Tank", Mark Cuban: - Miliarderzy są skąpi. W ten sposób pozostają miliarderami.

To jej najbogatszy rok w życiu

Pia Skrzyszowska z mistrzostw Europy w Birmingham wróciła ze srebrnym medalem w biegu na 100 m ppł i brązowym w sztafecie 4x100 m. W marcu w biegu na 60 m ppł była trzecia w halowych mistrzostwach świata w Toruniu.

Pia została także wybrana do Komisji Zawodniczej European Athletics, obejmie funkcję przewodniczącej tego gremium.

- Zdobyłam już trzy medale. To chyba najbogatszy rok w moim życiu - oceniła.

Skrzyszowska w finałowym biegu na 100 m przez płotki uzyskała czas 12,67. Wydawało się, że wbiegła na metę równo z Nadine Visser, jednak fotofinisz wykazał, że Holenderka wyprzedziła ją o 0,001 sekundy.



FOT. AUTOR

Pia Skrzyszowska (od prawej) po biegu na 4x100 m.

- Nie wiem czy wcześniej zdarzyła mi się taka sytuacja, ale nie uznaję tego za porażkę. Zdobyłam srebrny medal i uważam, że to jest duże osiągnięcie - powiedziała.

Płotkarka trzeci raz z rzędu stanęła na podium ME na stadionie. W 2022 roku w Monachium wywalczyła złoto, a dwa lata później w Rzymie sięgnęła po brąz. - Tylko ja utrzymałam się w czołowej trójce w trzech ostatnich edycjach ME - dodała.

Skrzyszowska zakończy sezon startem w World Athletics Ultimate Championship w Budapeszcie, które odbędą się w dniach 11-13 września. (HOF)

Max podpisał nowy kontrakt

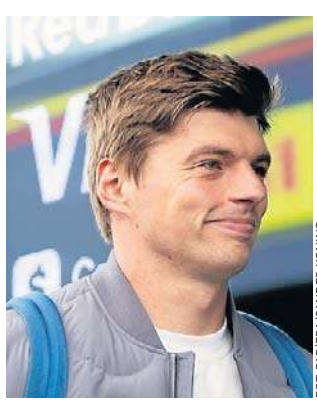
Czterokrotny mistrz świata Formuły 1 Holender Max Verstappen przedłużył kontrakt z zespołem Red Bulla do 2030 roku.

Wcześniejszy kontrakt 28-letniego Verstappena obowiązywał do końca sezonu 2028.

- Jestem naprawdę zadowolony z przedłużenia kontraktu. Mamy najlepszych ludzi i cieszę się, że możemy dalej współpracować ze wszystkimi, aby wrócić na szczyt. To pozostaje naszym ostatecznym celem, do którego wszyscy dążymy i do którego będziemy nadal dążyć – powiedział Verstappen, cytowany w oświadczeniu zespołu.

Holender dołączył do Red Bulla w 2016 roku. Od tego czasu czterokrotnie został mistrzem świata w latach 2021-2024 i zanotował 71 zwycięstw w wyścigach. Dwukrotnie poprowadził Red Bulla do mistrzostwa świata konstruktorów.

Verstappen, który jest w tym roku jednym z najgłośniejszych krytyków nowych przepisów F1, kilkakrotnie sugerował, że mogą one skłonić go do odejścia z tego sportu. (HOF)



FOT. PAP/EPA/SANDER KONING

Max Verstappen, kierowca Red Bull Racing.

eprasa.pl 3ff329745d

REKORD KRAJU PAWŁA CZAPIEWSKIEGO W BIEGU NA DYSTANSIE 800 METRÓW MA JUŻ ĆWIERĆ WIEKU. ŻADEN POLAK NIE MOŻE SOBIE DAĆ RADY Z TYM CZASEM

Polacy kochali jego biegi

Paweł Czapiewski, ur. 30 marca 1978 r. w Stargardzie, polski lekkoatleta, średniodystansowiec, medalista mistrzostw świata i halowy mistrz Europy

PAWEŁ WIŚNIEWSKI

Kilka dni temu, 7 sierpnia, minęło ćwierć wieku, kiedy skromny chłopak ze Stargardu wywalczył medal mistrzostw świata w biegu na dystansie 800 metrów. Pierwszy w historii. Na „Commonwealth Stadium" w Edmonton – największym tego typu obiekcie w Kanadzie – szybsi od Pawła Czapiewskiego okazali się tylko Szwajcar André Bucher i Wilfred Bungei z Kenii. Nasz biegacz uzyskał wówczas „życiówkę" – 1:44,63. Dziesięć dni później, 17 sierpnia 2001 roku, w Zurychu, „Czapi" ustanowił – niepobity do dzisiaj – rekord Polski w biegu na dystansie dwóch okrążeń stadionu – 1:43,22!

– Edmonton i mistrzostwa świata, to nawet dla mnie była sensacja i szok. Ten bieg zmienił losy mojej kariery. Z przeciętnego zawodnika startującego na poziomie europejskim wskoczyłem do elity. Samego biegu już do końca nie pamiętam, ale pamiętam wielką euforię na mecie. Dwa lata wcześniej po mityngu w Białogardzie szybko wracaliśmy na obóz do Słubic, żeby obejrzeć finał mistrzostw świata. W życiu bym nie przypuszczał, że w kolejnym finale wystąpię i zdobędę medal. To było coś niesamowitego – wspomina Paweł Czapiewski, który za brązowy medal otrzymał premię w wysokości 20 tysięcy dolarów.

Wkrótce posypały się liczne zaproszenia na lukratywne mityngi, na których organizatorzy chcieli płacić godne pieniądze.

„Czapi" kumplował się z Markiem Plawgo. Lubili spędzać czas ze sobą, na zgrupowaniach czy zawodach często mieszkali w jednym pokoju, mieli podobne poczucie humoru.

Rok 2002. Halowe mistrzostwo Europy, których gospodarzem była wiedeński „Ferry-Dusika-Hallenstadion". Na starcie zabrakło fenomenalnego Kenijczyka z duńskim paszportem, prowadzonego przez polskiego trenera Sławomira Nowaka, Wilsona Kipketera, i bajecznie szybkiego na finiszu Rosjanina Jurija Borzakowskiego.

Paweł wygrywa bieg na 800 metrów, rewanżując się André Bucherowi ze Szwajcarii za porażkę w Edmonton. Przy okazji ustanawia rekord zawodów (1:44,78), którego nie udało się poprawić do dzisiaj!

– Dla mnie najważniejsze było to, że pokazałem, że Edmonton to nie był przypadek czy zbieg okoliczności. Co prawda po powrocie z Kanady potwierdziłem rekordem Polski, że sroce spod ogona nie wypadłem, ale druga impreza z rzędu z medalem była dowodem na to, że mogę walczyć z najlepszymi – wyjaśnia Czapiewski.

Niestety, kariera Pawła nie była usłana różami. Częściej walczył z kontuzjami niż z rywalami na bieżni...

– Kontuzje zaczęły się jeszcze w sierpniu 2002 roku, a tak naprawdę skończyły dopiero w 2006 roku. W międzyczasie straciłem tyle czasu, że mój organizm się rozregulował. W konkurencjach wytrzymałościowych nawet dwu- czy trzytygodniowe przerwy są zabójcze. Tak to u mnie wyglądało, ciągle coś mi dolegało. Kontuzje minęły dopiero, gdy na pół roku przestałem biegać. Odpocząłem, zresetowałem układ ruchu i zacząłem od nowa. Wróciłem nawet do życiowej formy – wspomina Paweł.

Po zakończeniu profesjonalnego biegania zabrał się z impetem za pracę zawodową. Został prezesem Centrum Rekreacji i Sportu w Choszcznie, gdzie spędził dzieciństwo i młodość. Na początku 2025 roku został jednak odwołany – bez podania przyczyny... Znalazł nową pracę – tym razem w firmie, która kładzie światłowody.

Paweł Czapiewski wciąż jest najszybszym Polakiem w historii 800 metrów. Wielu próbowało, ale on wciąż jest rekordzistą kraju.

– Kiedy kończy się sport, zawodnikowi jest ciężko. Masz 30 parę lat i jesteś zielony, jeśli chodzi o rynek pracy. Ja jakoś sobie poradziłem, ale zawsze śmieję się, słysząc sportowców, którzy mówią o tym, jak im ciężko i ile wyrzeczeń kosztują ich treningi. Bzdura: dopiero jak skończycie trenować, zobaczycie, co znaczy prawdziwe życie. Też jest ciężko, a nie ma wielkiej satysfakcji i ognia, tylko zwykła szara rzeczywistość. Wszystkim sportowcom mówię więc: trenujcie, póki możecie, i cieszcie się tym, że dostaliście tę szansę od losu. Szczególnie jeżeli uprawiacie sport na wysokim poziomie – przekonuje.



Największe sukcesy Czapiewski odnosił w biegu na 800 metrów. Na tym dystansie aż sześciokrotnie zdobywał tytuł mistrza Polski

FOT. GRZEGORZ JAKUBOWSKI

eprasa.pl 3ff329745d



Katarzyna Zielińska dokładnie dziś obchodzi 47. urodziny. Urodziła się w Limanowej, studia aktorskie skończyła w Krakowie.

Ogólnopolską popularność przyniosła jej rola Marty Walawskiej w serialu Barwy szczęścia w TVP2, w którym grała w latach 2007–2017.





Zastąpi w programie Monikę Richardson





FOT. AKPA, WIKIPEDIA

KRZYSZTOF POŁASKI

„Europa da się lubić" to program, którego przedstawiać nie trzeba. Ponad 20 lat temu audycja przybliżała Polakom Europę, w rozrywkowy sposób pokazując podobieństwa i różnice między Polską a innymi krajami. Teraz tytuł powraca w nowej formie, jako „Europa da się lubić - nowe pokolenie", a jego prowadzącą została aktorka Katarzyna Zielińska.

Program w nowej formule zadebiutuje 6 września o godz. 16.10 na antenie TVP 2. Twórcy audycji „Europa da się lubić - nowe pokolenie" garściami czerpią z idei programu emitowanego w latach 2003-2008, jednak tym razem stawiają na uczestników i ich historie.

Prowadzącą będzie Katarzyna Zielińska, dla której jest to powrót do formatu rozrywkowego po latach przerwy; w latach 2009-2012 była kapitanką jednej z drużyn w programie „Kocham Cię, Polsko!".

Program „Europa da się lubić" prowadziła Monika Richardson, która kilka miesięcy temu sceptycznie odnosiła się do ewentualnej reaktywacji produkcji, twierdząc, że taki format obecnie nie ma sensu, bo Polacy znają Europę, mamy inne czasy, inna panuje mentalność.

Co na to nowa prowadząca program?

– Jakbym została zapytana o to dwa miesiące temu, nie znając tej formuły programu, nie znając jakie będą zadawane pytanie, wydawałoby mi się, że już wszystko wiem o tej Europie. A jak się okazuje, jeszcze wiele nie wiem. I to jest cudowne - powiedziała nam Katarzyna Zielińska.

Talk-show „Europa da się lubić" oparty był na francuskim formacie Union Libre. Jego prowadzącą była Monika Richardson. Treścią programu były rozmowy z obcokrajowcami, pochodzącymi głównie z państw europejskich, na tematy związane ze zwyczajami panującymi zarówno w ich krajach, jak i w Polsce.

● BARAN (21.03-19.04)
Weekend przyniesie przypływ energii i motywacji do działania. Nie odkładaj ważnych decyzji, bo los może podsunąć Ci wyjątkowo korzystną okazję.

● Byk (20.04-20.05)
Wkrótce sprawy zawodowe nabiorą tempa, ale zachowaj spokój i nie pozwól się wyprowadzić z równowagi.

● Bliźnięta (21.05-20.06)
Twoja komunikatywność okaże się dziś największym atutem. Niespodziewana wiadomość może otworzyć przed Tobą nowe perspektywy.

● Rak (21.06-22.07)
Postaw na intuicję, bo ktoś może próbować narzucić Ci swoje zdanie. W uczuciach warto powiedzieć otwarcie o swoich potrzebach.

● Lew (23.07-22.08)
Znajdziesz się w centrum uwagi i bez trudu zdobędziesz sympatię otoczenia. To dobry moment na prezentację pomysłów lub ważną rozmowę.

● Panna (23.08-22.09)
Drobne szczegóły będą miały dziś ogromne znaczenie. Dzięki swojej dokładności unikniesz błędu.

● Waga (23.09-22.10)
Harmonia i dobre relacje staną się kluczem do udanej soboty. Ktoś może zwrócić się do Ciebie po radę, doceniając Twoją rozwagę i takt.

● Skorpion (23.10-21.11)
Przenikliwość pomoże Ci dostrzec coś, czego inni nie zauważają. Wykorzystaj tę przewagę, ale nie zdradzaj swoich planów.

● Strzelec (22.11-21.12)
Poczujesz silną potrzebę działania i oderwania się od rutyny. Krótki wyjazd i inspirująca rozmowa poprawią Ci humor.

● Koziorożec (22.12-19.01)
Konsekwencja przyniesie oczekiwane rezultaty. Warto postawić na długofalowe cele, a nie szukać szybkich rozwiązań.

● Wodnik (20.01-18.02)
Nietypowy pomysł może okazać się strzałem w dziesiątkę. Nie bój się działać po swojemu, nawet jeśli początkowo spotkasz się ze sceptycyzmem.

● Ryby (19.02-20.03)
Emocje będą dziś wyjątkowo silne, ale to właśnie one pomogą Ci lepiej zrozumieć siebie i innych. Wieczór będzie sprzyjać odpoczynkowi i... marzeniom.

eprasa.pl 3ff329745d