Ei Znamy się z Łodzi

14.11.2026

expressilustrowany.pl

WEEKEND EXPRESS ilustrowany

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

SOBOTA, 14 LISTOPADA 2026
Nr 265 (29 485)
cena 4,40 zł
(w tym 8% VAT)

Gastronomik

Uczniowie uczyli się od szefów kuchni, którzy... kiedyś sami chodzili do tej szkoły

Str. 4

Przepisy

W listopadzie wchodzą zmiany, które wpłyną na życie milionów Polaków

Str. 7



NAJORYGINALNIEJSZY GABINET LEKARSKI W ŁODZI

Włodzimierz Łuczyński od blisko 30 lat prowadzi swoją przychodnię, ale nie taką zwykłą – tu pacjenci mogą poczuć się jak bohaterowie amerykańskiego serialu „MASH” . Str. 3

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

9 770137 909064 46

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

DYŻUR Dziś i jutro redaktor Emilia Kutlu czeka na Państwa sygnały pod numerem telefonu 502 499 102.



eprasa.pl 58c1572269

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

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.

EXPRESSOWO

Teatr Wielki w Łodzi wyprzedaje kostiumy i rekwizyty ze swoich spektakli. Ceny zaczynają się od 10 zł

To gratka dla miłośników baletu, opery i operetki, ale także dla wszystkich, którzy lubią szykowne stroje oraz nakrycia głowy. Teatr Wielki organizuje wyprzedaż kostiumów ze swoich magazynów. Urząd Marszałkowski w Łodzi poinformował, że wyprzedaż odbędzie się w następną sobotę, 21 listopada, w godzinach 9-16. Ostatnie wejście zaplanowano na godz. 15.45. Pierwszeństwo będą miały osoby, które wcześniej prześlą zgłoszenie udziału w kiermaszu na adres mejlowy: kiermasz@teatr-wielki.lodz.pl. (te osoby będą mogły wejść do magazynu w godz. 9-11).

Do sprzedaży zostanie wystawionych kilkaset strojów. To kostiumy z przedstawień „Nabucco", „Kochankowe z Valldemossy", „Wesołe kumoszki z Windsoru", „Dama kameliowa" „Halka" i „Spartakus". Ceny kostiumów będą się zaczynać od 10 zł.

- Nasz „Spartakus" był nowoczesnym przedstawieniem, toczył się na lotnisku. Dlatego nie będą to stroje starożytne, a mundury pilotów i stewardes - zdradza Mariola Stasiak z magazynu kostiumów Teatru Wielkiego. - Będziemy wyprzedawać przede wszystkim spektakle baletowe, ale nie tylko - dodaje Mariola Stasiak.

Urząd Marszałkowski podaje również zasady wyprzedaży:

- wpuszczane będą 10-osobowe grupy co 15 minut;
- nie będzie można wejść z torbami, reklamówkami lub plecakami;
- za wybrane kostiumy będzie można płacić gotówką lub kartą;
- aby wyjść z zakupionym kostiumem, trzeba będzie okazać paragon obsłudze przy drzwiach.

Będzie można też kupić wydawnictwa Teatru Wielkiego: książki „Zaproszenie do tańca" Sławomira Pietrasa, „25 razy taniec. Łódzkie Spotkania Baletowe", oraz płyty DVD „Raj utracony", „Wieczór baletowy kompozytorów polskich" i puzzle dla najmłodszych. **JN** Źródło i fot. UMWŁ



AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Express Ilustrowany"

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

Książkomaty i wrzutomaty, czyli samoobsługa dla łódzkich miłośników czytania

Po zmodernizowanych bibliotekach, book boksie nadchodzi czas wrzutomatów - urządzeń do zwrotu książek wypożyczonych w filiach bibliotecznych. To kolejne udogodnienia dla miłośników czytania.

Samoobsługowe punkty dla miłośników lektury sprawdziły się. W ciągu roku z booka boksa, działającego przez całą dobę, a ustawionego przed Aquaparkiem Fala łodzianie wypożyczyli ponad 6,2 tys. książek, a od początku 2026 r. z tego punktu skorzystało 988 czytelników. Rekordowym miesiącem okazał się lipiec z wynikiem 785 wypożyczeń. Od stycznia do września z dwóch łódzkich książkomatów, czyli book boksa przy Fali oraz Szuflandii w Manufakturze odebrano łącznie 5 tys. 993 książki.

Tak dobre wyniki sprawiły, że władze miasta zdecydowały zainwestować w następne takie urządzenia. Do końca tego roku na pl Wolności stanie całodobowy wrzutomat, dzięki któremu czytelnik będzie mógł o każdej porze oddać książki wypożyczone w dowolnej filii Biblioteki Miejskiej w Łodzi. Wrzutomat automatycznie zarejestruje zwrot na koncie czytelnika. A w 2027 r. przed nowo budowanym Aquaparkiem Widzew przy al. Hetmańskiej zostanie zainstalowany drugi book box.



FOT. UMŁ

Book box przy Fali cieszy się dużą popularnością.

ŁÓDŹ WŚRÓD NAJLEPSZYCH

Raport Krajowej Rady Bibliotecznej potwierdza, że Łódź notuje największy w kraju przyrost czytelników. Co czwarty łodzianin korzysta ze zbiorów miejskich bibliotek. A ich sieć liczy aż 58 filii. W Polsce pod tym względem Łódź zajmuje pierwsze miejsce ex aequo z Krakowem.

Oto kilka liczb z pierwszych dziewięciu miesięcy 2026 r.:

1 mln 277 tys. 100 odwiedzin w miejskich bibliotekach od stycznia do września;

122 tys. 989 aktywnych, zapisanych czytelników;

31 tys. 634 nowe książki zakupione do księgozbiorów oraz 12 622 pozycje pozyskane z darów.

MAGDALENA RUBASZEWSKA

ŁÓDŹ FABRYCZNA

Kiermasz świąteczny w nowym miejscu

Świąteczny Kiermasz Sztuki Ludowej i Rękodzieła, który przez lata odbywał się w Łódzkim Domu Kultury, w tym roku zmieni lokalizację. Z powodu budowy tunelu kolei dużej prędkości, który powstaje pod ŁDK, kiermasz w tym roku zostanie zorganizowany na dworcu Fabrycznym (od strony parkingu i strefy taxi/Kiss & Ride). Ponad 50 twórców ludowych z naszego regionu będzie oferować unikatowe rękodzieło i ozdoby świąteczne z naturalnych materiałów. Kiermasz odbędzie w niedzielę, 6 grudnia, w godz. 11-17. Na stoiskach będą sprzedawane m.in. wyroby z drewna, ceramika, rzeźba, koronki, hafty, wycinanki, kwiaty z bibuły, ręcznie malowane bombki i inne ozdoby choinkowe - wszystkie wykonane przez twórców ludowych reprezentujących bogactwo dziedzictwa regionu łódzkiego. Zaplanowano też cieszące się dużym zainteresowaniem w poprzednich edycjach rodzinne warsztaty tworzenia tradycyjnych ozdób choinkowych. To okazja, by samodzielnie wykonać dekoracje świąteczne i poczuć klimat świąt. Wstęp na kiermasz i warsztaty jest bezpłatny. **MR**



FOT. UMWŁ

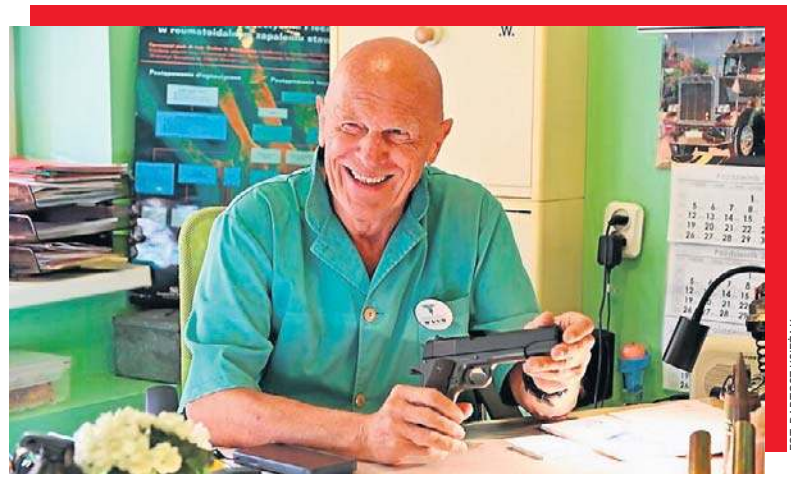
eprasa.pl 58c1572269

PACJENTÓW WITA KAPRAL „RADAR" O'REILLY ZE SWOIM ULUBIONYM MISIEM

Najoryginalniejszy gabinet w Łodzi

Hobby w pracy

Lekarz Włodzimierz Łuczyński od blisko 30 lat prowadzi swoją przychodnię - ale nie jest to zwykła przychodnia...tu pacjenci mogą poczuć się jak bohaterowie amerykańskiego serialu MASH.



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

EMILIA KUTLU

W gabinecie lekarskim przy ul. Liściastej można znaleźć stare butle z tlenem, umywalkę polową, plakaty z lat 60. XX wieku i wiele innych rzeczy nawiązujących do popularnego amerykańskiego serialu MASH. Produkcja opowiada o losach lekarzy, chirurgów i pielęgniarek zmobilizowanego szpitala polowego stacjonującego w Korei w trakcie wojny koreańskiej. Łodzianin - dr n. med. Włodzimierz Łuczyński - jest wiernym fanem serialu i od blisko 30 lat prowadzi Ortopedyczne Centrum Leczenia Fizykalnego „MASH" w wyjątkowym stylu.

- 30 lat w armii byłem, to mi sentyment do wojska został. Te wszystkie przedmioty w gabinecie zgromadziłem przez te wszystkie lata służby. A dlaczego MASH? Jestem chirurgiem urazowym. Ta praca, którą wykonywali bohaterowie serialu, ich poczucie humoru, które pozwalało im przetrwać w obliczu tak trudniej sytuacji, jaką jest wojna, to wszystko mnie urzekło.- opowiada dr Włodzimierz Łuczyński.

ARMATA I AUTO SPROWADZANE Z USA

Wewnątrz kliniki pacjentów wita manekin odwzorowujący postać kaprala Waltera „Radara" O'Reilly'ego siedzącego przy radiostacji ze swoim ulubionym misiem. W gabinecie lekarza znajduje się mnóstwo oryginalnych militariów, skrzyń na amunicję oraz replik broni związanych z serialem. Na ścianie z kolei wiszą zegary wskazujące czas z różnych stron świata - tak jak w centrach dowodzenia. Przed blokiem stoi także armata przeciwlotnicza. Wcześniej łodzianie mogli podziwiać działo przy ul. Kilińskiego, gdzie kiedyś mieścił się gabinet ortopedy.

- Już mnie doszły słuchy, że jakieś starsze panie pytały, czy to wojna się szykuje, że armaty mamy przed blokami - dodaje lekarz.



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

EKSPONATY Z WAM-U I MEDALE

Włodzimierz Łuczyński ukończył studia medyczne na Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi. Uczelnię zamknięto w 2002 roku i reaktywowano po prawie 25 latach przerwy.

- Przy wejściu w szafie stoją talerze i szklanki - to jest to, co udało mi się uratować z WAM-u przed jego zamknięciem, bo wszystko tam tłukli, gdy zamykali uczelnię. Tablice, które wiszą na drzwiach, też zabrałem - opowiada fan serialu MASH.



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK



FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK



Ponadto ortopeda jest hobbystą strzelectwa westernowego, dlatego zapytany o najważniejszy i ulubiony przedmiot w gabinecie bez wahania odpowiada, że to pierwszy medal z zawodów strzelectwa sportowego, który zdobył w 1967 roku

- Mam całą szafę tych odznaczeń. Byłem na zawodach nawet w Australii - opowiada lekarz.

Gabinet łódzkiego lekarza wyróżnia się na tle innych - białych i szaro-burych przychodni w mieście. Dla zainteresowanych militariami to miejsce to prawdziwy raj.

eprasa.pl 58c1572269

SZEFOWIE KUCHNI RESTAURACJI Z ŁODZI PRZYJECHALI NA MEMORIAŁ ZBIGNIEWA KOPYCKIEGO

Uczniowie Gastronomika gotowali pod okiem mistrzów

Edukacja

Uczniowie łódzkiego Gastronomika uczyli się od szefów kuchni, którzy... kiedyś sami chodzili do tej szkoły. W środę (28 października) w „Gastronomiku" odbył się Memoriał Zbigniewa Kopyckiego.

MATYLDA WITKOWSKA

Kiedyś byli uczniami Gastronomika, dziś prowadzą własne restauracje albo są szefami kuchni. Dawni uczniowie Zespołu Szkół Gastronomicznych w Łodzi wrócili do szkoły by uczyć młodszych kolegów w ramach Memoriału Zbigniewa Kopyckiego. Prawie 30 uczniów Gastronomika 28 października uczyło się przyrządzać egzotyczne dania od mistrzów kuchni.

Bartosz Goliński –kiedyś uczeń Gastronomika, dziś szef kuchni i właściciel restauracji „House of Sushi" pokazywał jak przygotować sushi, a Monika Gwiazda, Jakub Gwiazda i Bartłomiej Bogucki ekipa z konceptu Kimcheez uczyła gotować ramen shoy na japońskim bulionie Dashi.

Nie zabrakło też przekąsek. Jakub Wolski, właściciel uczestnik VI edycji Hell's Kitchen i właściciel Soul Food Bistro, pokazywał jak zrobić tatar z jelenia podawany z majonezem porowym i emulsją z rydzów.

Dania wymyślili sami goście. Mus kokosowy z migdałowym financierem i żelem yuzu z estragonem i chrupką z białej czekolady z sezamem wymyśliły Marta Szcześniak i Laura Garstka - absolwentki Zespołu Szkół Gastronomicznych, dziś pracujące w cukierni restauracji Ramki.

- Starałyśmy się, żeby pasował do pozostałych, azjatyckich dań z karty - mówią.

Memoriał był okazją do nauki od najlepszych, ale miał też przypomnieć postać Zbigniewa Kopyckiego i pokazać młodzieży, że zawód kucharza to nie tylko możliwość zarobku ale też wspaniałej działalności charytatywnej.

Zmarły w 2020 r absolwent Gastronomik był znanym szefem kuchni, ale też angażował się w wiele akcji charytatywnych. By pomóc innym m.in. gotował na szczycie Rysów.

- Był społecznikiem, osobą, która swoimi umiejętnościami dzieliła się z młodymi ludźmi, ale też z ogromnym sercem dzieliła się z potrzebującymi - mówi Zofia Wrześniewska, dyrektor Zespołu Szkół Gastronomicznych w Łodzi.

Na koniec przygotowane dania zostały podane podczas poczęstunku dla uczestników memoriału i zaproszonych gości.





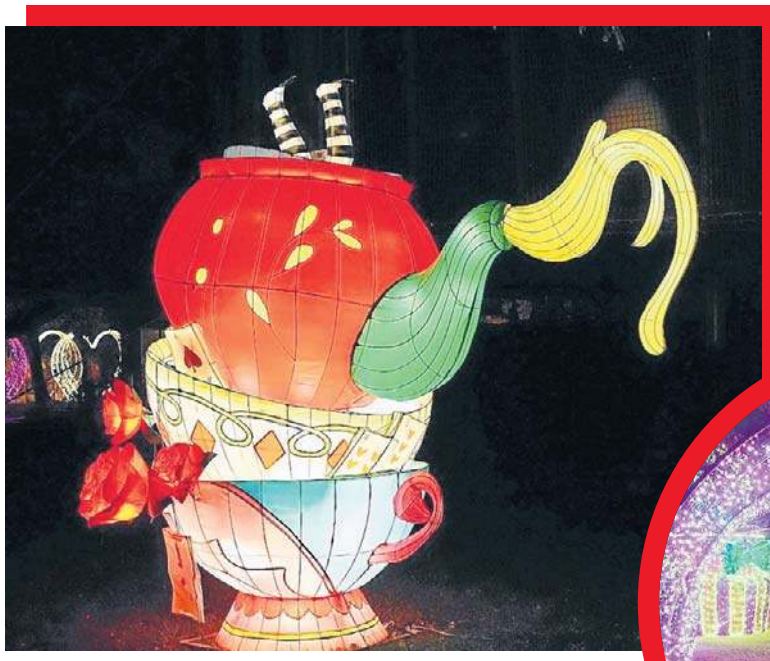






FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

eprasa.pl 58c1572269





Alicja w Parku Świateł

Dni są coraz krótsze, co sprzyja podziwianiu dekoracji w tegorocznego Parku Miliona Świateł, który powrócił do Zoo Orientarium. Dekoracje nawiązują do Alicji w Krainie Czarów. Atrakcja jest raczej dla dzieci niż dla dorosłych, a bilety w stosunku do zeszłego sezonu trochę staniały.



MATYLDA WITKOWSKA

Świecące atrakcje znów można oglądać w łódzkim Orientarium. Tym razem nastrój całkowicie się zmienił - zamiast zwierząt są bohaterowie przygód Alicji w Krainie Czarów.

Na tyłach ogrodu zoologicznego znajdziemy więc króliczą norę wiodącą Krainy Czarów, stół z herbatą Kapelusznika, Kota z Cheshire i Królową Kier z jej karcianymi żołnierzami. Nie brakuje mniejszych dekoracji - oświetlonych drzew, świecących kwiatów czy tunelu z serc.

Znaczna część dekoracji to rzeźby lampionowe. Składają się ze stelaży obitych tkaninami i podświetlonymi od środka.

Tegoroczny Park Miliona Świateł to blisko 200 dekoracji ułożonych na trasie, której przejście zajmuje od 60 do 90 minut. Ze względu na bajkową tematykę atrakcje są raczej dla dzieci niż dla dorosłych.

Park świateł jest czynny do końca lutego. Można go zwiedzać codziennie (z wyjątkiem niektórych świąt) w godz. 17-21. Co ciekawe w porównaniu do zeszłego roku bilety minimalnie... staniały.

Bilet normalny w kasie przy wejściu kosztuje 47 zł, ulgowy 40 zł, rodzinny dla dwóch osób dorosłych i dwójki dzieci - 149 zł. Nieco taniej można kupić bilety w internecie - kosztować wtedy będą 43 zł, 38 zł i 139 zł.

Rok temu bilet normalny kosztował aż 49 zł, ulgowy 42 zł, a rodzinny159 zł. Bilety internetowe kosztowały odpowiednio 45, 40 i 149 zł.





FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

eprasa.pl 58c1572269

POJEDYNEK GIGANTÓW PRZEMYSŁU METALOWEGO, JOHNA I KERNA, WYGRAŁ TEN PIERWSZY

Pałac potentata branży metalowej przy ulicy Piotrkowskiej

Łódzkie historie

Dawny pałac Ewalda Kerna wciąż zadziwia swoją elegancją i luksusowymi wnętrzami. I nic dziwnego, bowiem należał dla potentata branży metalowej, który na brak pieniędzy nie narzekał. Do czasu...

WIESŁAW PIERZCHAŁA

Zabytkowa rezydencja stoi przy ul. Piotrkowskiej 179 w centrum Łodzi. Została zbudowana w ostatnich latach XIX stulecia.

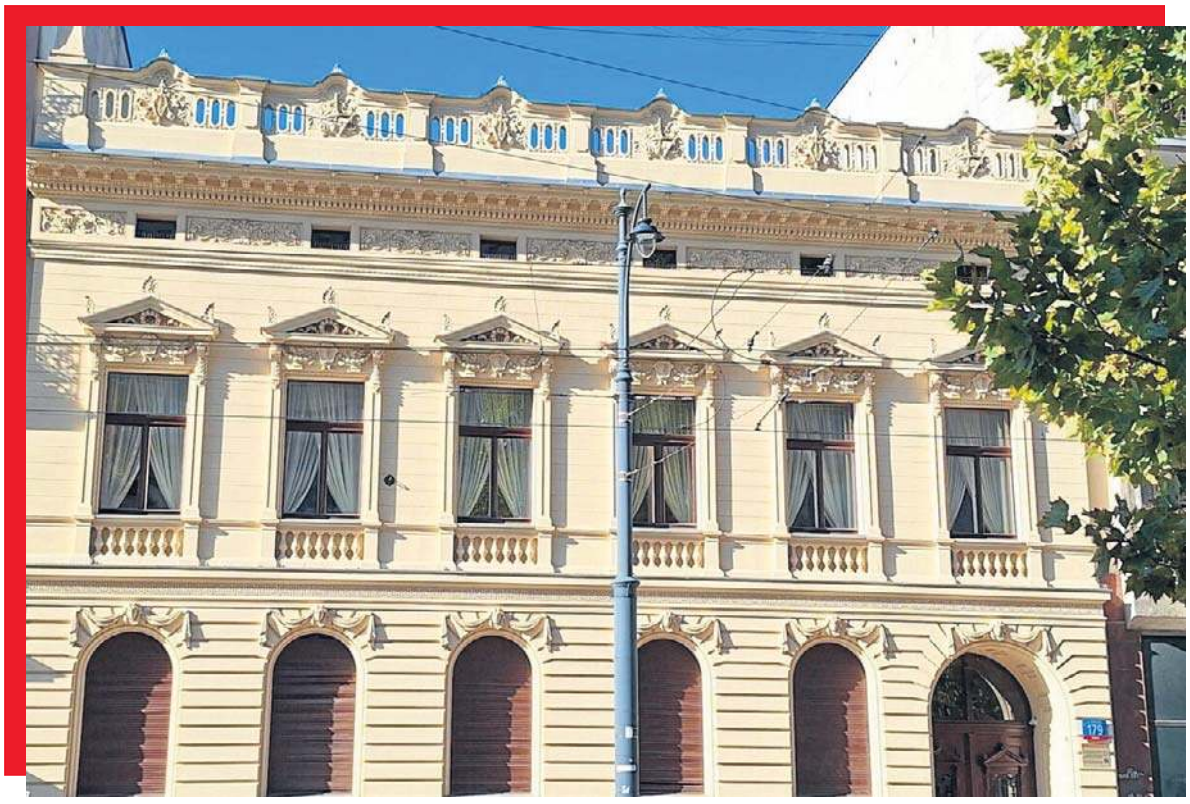
Autorem projektu był znany łódzki architekt Franciszek Chełmiński, który postawił na neorenesans i akcenty eklektyczne. Stąd attyka na dachu i bonie na parterze. Do tego dochodzą liczne dekoracje, jak tralki, meander, liście akantu, głowy kobiece czy trójkątne naczółki nad oknami.

Inwestorem był łódzki fabrykant austriackiego pochodzenia Ewald Kern znany jako właściciel drugiej co do wielkości w Łodzi odlewni żelaza i fabryki maszyn.

Największe zakłady tej branży należały do Józefa Johna, którego dom i fabryka mieściły się w pobliżu – przy ul. Piotrkowskiej 217/219. Stąd ostra konkurencja i walka o klienta między Johnem i Kernem. Chodzi o to, że obie firmy zaopatrywały w odlewy i elementy mechaniczne lokalne, dynamicznie rozwijające się fabryki włókiennicze, więc do podziału był spory kawałek tortu.

Z tego starcia obronną ręką wyszedł Józef John. Jego rywal wpadł w tarapaty finansowe i już po kilku latach – w 1903 roku – musiał sprzedać pałac na licytacji. Potem właściciele rezydencji często się zmieniali, zaś w 1930 roku kupiło ją Towarzystwo Handlowo – Przemysłowe Freda Greenwooda.

Po II wojnie światowej w pałacu znajdowała się biblioteka pedagogiczna, a także siedziby Polskiego Towarzystwa Naukowego oraz łódzkiego oddziału Polskiej Akademii Nauk. Potem budynek przejęli spadkobiercy przedwojennych właścicieli, którzy sprzedali go prywatnemu inwestorowi.





Fasada dawnego pałacu Kerna oraz ozdoby i detale architektoniczne.







FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

eprasa.pl 58c1572269

Wiele spraw załatwisz inaczej

Listopad oznacza zmiany w przepisach, które wpłyną na życie milionów Polaków, zwłaszcza w obrębie życia zawodowego.

MAGDALENA DESPERAK-KOŁEK

Postępująca cyfryzacja wypiera tradycyjne papierowe formularze z urzędów, składanie wniosków o rozpoczęcie działalności w CEIDG będzie możliwe tylko drogą elektroniczną, a pierwszy raz od ponad 20 lat wzrośnie także maksymalna taksa notarialna. Obywatele oszczędzą jednak na podatku od czynności cywilnoprawnych, zaś limit zwolnienia przy zbyciu rzeczy ruchomej wzrośnie trzykrotnie. Może to pomóc na przykład przy zakupie używanego roweru elektrycznego.

DUŻA ZMIANA DLA ZAKŁADAJĄCYCH FIRMY. PO 1 LISTOPADA PIERWSZY WPIS DO CEIDG TYLKO DROGĄ ELEKTRONICZNĄ

Od 1 listopada 2026 r. osoby pełnoletnie zakładające jednoosobową działalność gospodarczą nie mogą już złożyć formularza CEIDG-1 w urzędzie gminy. Z jednej strony to pozytywna informacja, że urzędy idą z duchem czasu i dostosowują się do nowych technologii, z drugiej strony jednak sama fizyczna obecność w urzędzie i kontakt z urzędnikiem dawały wielu osobom poczucie bezpieczeństwa w ważnej, często obarczonej niemałym stresem, chwili zakładania własnej firmy. Wszystkie elementy procesu są szczegółowo opisane w rządowych serwisach informacyjnych, jednak czy to zastąpi kontakt międzyludzki?

Nie bez powodu jeszcze w 2024 roku około jednej trzeciej nowych przedsiębiorców decydowało się na tę formę zapisu. Wniosek o pierwszy wpis do Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej będzie trzeba przesłać elektronicznie: przez Biznes.gov.pl, aplikację mObywatel albo bankowość elektroniczną. Z kolei wnioski o zmianę danych, zawieszenie, wznowienie czy wykreślenie działalności będzie można składać na dotychczasowych zasadach do 31 października 2028 r. Do tego terminu obowiązuje też wyjątek dla osób małoletnich zakładających działalność z udziałem przedstawiciela ustawowego.

OD 5 LISTOPADA PŁACIMY WIĘCEJ U NOTARIUSZY. JEST TO JEDNAK ZMIANA, NA KTÓRĄ DŁUGO CZEKANO

Z tym dniem weszło w życie rozporządzenie waloryzujące maksymalne stawki taksy notarialnej. Jak zaznacza Ministerstwo Sprawiedliwości jest to pierwsza tak szeroka aktualizacja limitów wynagrodzeń notariuszy od 2004 r. Na szczęście nie każda czynność notarialna podrożeje w tym samym stopniu. Rozporządzenie podnosi przede wszystkim stawki kwotowe za wybrane, często spotykane sprawy oraz zmienia zasady dotyczące najdroższych czynności. Przykładowo maksymalna opłata za sporządzenie zwykłego testamentu wzrośnie z 50 zł do 200 zł, a za pełnomocnictwo do jednej czynności z 30 zł do 100 zł.

Wyższe będą też limity przy czynnościach spadkowych, wypisach dokumentów i niektórych czynnościach związanych z księgami wieczystymi. W przypadku najdroższych czynności wprowadzony zostanie nowy próg dla spraw o wartości przekraczającej 5 mln zł. Maksymalna stawka wyniesie wówczas 14 270 zł plus 0,15 proc. nadwyżki ponad 5 mln zł, przy czym jej ogólny limit ustalono na 25 tys. zł, a między osobami z pierwszej grupy podatkowej 15 tys. zł. Z kolei dla czynności o wartości powyżej 2 mln do 5 mln zł taksa wyniesie 6770 zł plus 0,25 proc. od nadwyżki powyżej 2 mln zł. Warto pamiętać, że taksa notarialna jest ceną maksymalną, a nie obowiązkową stawką każdej kancelarii. Notariusz może zaproponować niższe wynagrodzenie, do taksy trzeba też doliczyć podatek VAT.

LIMIT ZWOLNIENIA Z PODATKU PCC WZROŚNIE DO 3000 ZŁ UWALNIAJĄC KUPUJĄCYCH OD UCIĄŻLIWEJ FORMALNOŚCI

Od 3 listopada 2026 r. wzrósł limit zwolnienia z podatku od czynności cywilnoprawnych (PCC) przy sprzedaży rzeczy ruchomych z 1000 zł do 3000 zł. Oznacza to, że kupujący rzecz od osoby prywatnej nie zapłaci PCC, wynoszącego 2 proc. wartości transakcji, jeśli jej wartość rynkowa nie przekroczy 3 tys. zł. Po przekroczeniu limitu podatek nalicza się od całej wartości rynkowej przedmiotu, nie tylko od kwoty ponad próg. Kupujący ma 14 dni po transakcji by złożyć formularz PCC-3 i zapłacić podatek. Dotychczasowy limit obowiązywał od 2001 r. i dawno przestał odpowiadać realiom cenowym. Nowa kwota 3 tys. zł wciąż będzie zbyt niska, by szeroko wpłynąć na zakupy używanych samochodów czy motocykli, poza najtańszymi pojazdami, takimi jak mocno używane małe skutery. W tym limicie mieści się jednak wiele codziennych transakcji: używany telefon, laptop, sprzęt AGD, meble, zegary, żyrandole czy rower ze wspomaganiem elektrycznym. Od sięgającej maksymalnie 60 zł oszczędności ważniejsza jest eliminacja uciążliwej formalności.

NADCHODZĄ ZMIANY DLA PRZEDSIĘBIORSTW: WDROŻENIE DYREKTYWY ANTYMOBBINGOWEJ I UŁATWIENIA PRZY CENACH TRANSFEROWYCH

W czwartek 5 listopada weszły w życie nowe przepisy Kodeksu pracy dotyczące mobbingu, dyskryminacji i równego traktowania. Uściślają one definicję mobbingu, najważniejszym kryterium będzie uporczywe nękanie, czyli powtarzalne lub nawracające zachowania. Pracownik nie będzie już musiał odrębnie udowadniać, że działania miały charakter długotrwały ani że doprowadziły do rozstroju zdrowia. Wzrośnie także minimalne zadośćuczynienie za mobbing, wyniesie ono sześciokrotność minimalnego wynagrodzenia za pracę. W późniejszym terminie zatrudniający co najmniej 10 osób będą musieli wprowadzić reguły i procedury przeciwdziałania mobbingowi, dyskryminacji, naruszaniu zasady równego traktowania oraz godności pracowników. Czas na formalne dostosowanie regulaminów upłynie 5 maja 2027 r.

W czwartek 5 listopada zaczął również obowiązywać wybrane uproszczenia w zakresie informacji o cenach transferowych, czyli dokumentacji transakcji z firmami powiązanymi. Dokumenty w tej kwestii będzie mógł podpisać nie tylko przedsiębiorca, ale także pełnomocnik. Zniknie również odrębne oświadczenie o sporządzeniu lokalnej dokumentacji cen transferowych na warunkach rynkowych. Dodatkowo, mikro i mali przedsiębiorcy nie będą już musieli przedstawiać w informacji TPR wskaźników opisujących ogólną sytuację finansową firmy. Warto pamiętać, że to uproszczenie procedur, a nie zniesienie obowiązków. Firmy realizujące transakcje z podmiotami powiązanymi nadal muszą stosować ceny rynkowe i prowadzić rzetelną dokumentację, a organy skarbowe zachowują możliwość kontroli takich rozliczeń.

CZYSTSZY I BARDZIEJ PRZEJRZYSTY INTERNET. INTERNAUCI BĘDĄ MOGLI SKŁADAĆ SKARGI DO PREZESA UKE

6 listopada 2026 r. zaczęła obowiązywać polska ustawa wdrażająca zasady unijnego Aktu o usługach cyfrowych, znanego jako DSA. Nakłada on na platformy internetowe obowiązek sprawnego reagowania na zgłoszenia nielegalnych treści, uzasadniania decyzji o usunięciu materiałów lub blokadzie kont oraz prowadzenia przejrzystych zasad moderacji. Wymaga też wyraźnego oznaczania reklam, ujawniania, kto za nie płaci i według jakich kryteriów są kierowane do użytkowników. Według ustawy, Prezes Urzędu Komunikacji Elektronicznej (UKE) zostanie też krajowym koordynatorem do spraw usług cyfrowych, kompetencje w wyznaczonych obszarach otrzymają też Prezes UOKiK oraz Przewodniczący KRRiT.

Dla internautów najważniejsza będzie możliwość złożenia do Prezesa UKE skargi na potencjalne naruszenie obowiązków wynikających z DSA przez dostawcę usługi pośredniej. Nie oznacza to jednak, że UKE będzie bezpośrednio nadzorował każdą platformę dostępną w Polsce. Odpowiada za nie państwo, w którym dostawca ma główne miejsce prowadzenia działalności w Unii Europejskiej.

Dla platform, wyszukiwarek, serwisów hostingowych i marketplace'ów oznaczają wdrożenie nadzoru nad stosowaniem się do DSA. Za ich naruszanie mogą grozić wysokie administracyjne kary pieniężne sięgające do 6 proc. rocznego światowego obrotu firmy z poprzedniego roku obrotowego.



FOT. UNSPLASH.COM

eprasa.pl 58c1572269



FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

Warto spędzić weekend w Białymstoku?

Białystok to nie tylko Pałac Branickich i „Dziewczynka z konewką". To zarówno zabytki o ciekawej historii, nastrojowe świątynie, rozległe tereny zielone, jak też jedyne w swoim rodzaju muzeum i kameralne zoo.

EMIL HOFF

Białystok to miasto nie tylko cerkwi, ale też muzyki blues, zagłębie zabytków, ale też pięknych dzieł sztuki całkiem współczesnej - perełek architektury i street artu. Działa tu jedno z najbardziej poruszających muzeów w Polsce, wznosi się chyba najdziwniejsza przybudówka w kraju, na turystów czeka „polski Wersal", spotkanie z żywym żubrem i wiele innych niespodzianek. Co zobaczyć w Białymstoku w czasie weekendowej wycieczki? Zapraszam do przewodnika - to gotowe pomysły na wycieczki po Białymstoku.

PAŁAC BRANICKICH - TEJ ATRAKCJI BIAŁEGOSTOKU NIE WOLNO PRZEGAPIĆ

Pałac Branickich wygrywa w zestawieniach najpopularniejszych atrakcji Białegostoku zarówno w Google, jak i na Tripadvisorze. Turyści kochają robić sobie zdjęcia na tle przepięknej fasady i spacerować po ogrodach, rozlokowanych na dwóch poziomach. Po prostu nie można wybrać się na weekendowe zwiedzanie Białegostoku i nie zajrzeć do Pałacu Branickich! Pałac Branickich to przebudowana siedziba Wiesiołowskich z XVI w. Główne prace trwały w latach 1709-1771 i przebiegały pod okiem Jana Klemensa Branickiego, największego mecenasa Białegostoku, który nadał budowli zapierający dech w piersiach rozmach i splendor, charakterystyczny dla stylu późnobarokowego.

„Polski Wersal" został zniszczony w czasie II wojny światowej, ale odbudowano go wiernie, przynajmniej z zewnątrz. Obecny wystrój wnętrz nie jest historyczny, z wyjątkiem odrestaurowanego westybulu z piękną klatką schodową.

Dziś Pałac Branickich jest siedzibą Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Do westybulu można wejść za darmo, ale najlepiej zwiedzać pałac z przewodnikiem w ramach wycieczki organizowanej przez Muzeum Historii Medycyny i Farmacji, działające w Pałacu. Wycieczka z przewodnikiem pozwala zajrzeć na taras widokowy na pierwszym piętrze i dowiedzieć się wiele nie tylko o historii medycyny, ale też rodu Branickich i ich wspaniałej siedziby. Oprócz zwiedzania samego pałacu, warto wybrać się na przechadzkę po pałacowym parku. Tworzą go dwa ogrody - Górny francuski i Dolny angielski. W tym drugim można ochłodzić się przy sadzawkach i schronić przed słońcem w malowniczych altanach.

Na teren parku wchodzi się przez Bramę Wielką Gryf, w której mieści się punkt informacji turystycznej. Brama z XVIII w. sama w sobie jest ciekawym zabytkiem. Ma postać łuku triumfalnego z wieżą zegarową, a tutejszy zegar odmierza czas już od 250 lat.

PARK PLANTY NA OCHŁODĘ W LETNI DZIEŃ

Zespół pałacowo-parkowy Branickich otacza miejska oaza zieleni: Park Planty o powierzchni ok. 14 ha. Możesz się tu zrelaksować po zwiedzaniu Pałacu Branickich, zaprosić drugą połówkę na przechadzkę Aleją Zakochanych lub pokazać dzieciom darmową atrakcję w postaci podświetlanych fontann.

RYNEK KOŚCIUSZKI - SERCE BIAŁEGOSTOKU

Wydłużony Rynek Kościuszki to centralny plac Białegostoku, który przypomina raczej bardzo szeroką promenadę. Obecny kształt uzyskał w 1753 r., gdy cały obszar został odbudowany po pożarze. Rynek uległ strasznym zniszczeniom w czasie II wojny światowej i odbudowała zakończyła się dopiero w 2009 r. Wtedy też plac uzyskał ostatecznie obecny wygląd. Przy Rynku Kościuszki stoi kilka ciekawych zabytków, które warto odwiedzić.

● Ratusz - budynek został rozebrany przez Rosjan w 1940 r., ale odbudowany - już przez Polaków - w 1958 r. Obecnie stanowi siedzibę Muzeum Podlaskiego, które warto zwiedzić, by poznać lepiej historię regionu.

● Stary kościół farny - to najstarszy zabytek Białegostoku! Został ufundowany jeszcze przez poprzednika Branickich, Piotra Wiesiołowskiego, w 1617 r. Pełnił funkcję mauzoleum rodzinnego Gryfitów-Branickich: pochowano tu serce Jana Klemensa Branickiego, a w kryptach leży jego żona, Izabela.

● Archikatedra - stanowi część Zespołu bazyliki archikatedralnej Wniebowzięcia NMP. Tworzy go katedra i stara fara. Z powodu represji carskich Białostoczanom nie wolno było zbudować sobie większego kościoła, więc ominęli przepisy i zamiast nowej świątyni zbudowali... przybudówkę do starej fary, która - tak się jakoś złożyło - miała formę ogromnej katedry. Ukończoną ją w 1905 r.

Poza zabytkami w pierzejach Rynku Kościuszki na turystów czekają restauracje, serwujące dania kuchni podlaskiej, kawiarnie, bary i kluby. To dobre miejsce na wieczorną zabawę.

ALEJA BLUESA!

Nie każdy wie, że w Białymstoku co roku organizowana jest Jesień z Bluesem - najstarszy festiwal bluesowy w Polsce. Koncerty grane są od 1978 r., a na białostockiej estradzie występował praktycznie każdy, kto znaczyć coś w polskiej muzyce tego gatunku.

Najlepszych wykonawców i kompozytorów uwieczniono w Alei Bluesa, ciągnącej się tuż koło Rynku Kościuszki. Ich nazwiska wyryto na płytkach w kształcie fortepianowych klawiszy. Spacer Aleją Bluesa to gratka dla wszystkich melomanów - ciekawe, ile nazwisk rozpoznasz!

MURALE BIAŁEGOSTOKU: POMYSŁ NA WYCIECZKĘ ŚLADAMI ULICZNEJ SZTUKI

Białystok słynie ze swoich pięknych, kolorowych murali, zdobiących ściany bloków i kamienic. Jest ich kilkadziesiąt, a wycieczka śladami najsłynniejszych i najpiękniejszych malowideł to gotowy pomysł na zwiedzanie miasta. Do najsłynniejszych murali Białegostoku należą np.: Dziewczynka z konewką - Aleja Józefa Piłsudskiego 11/4, Wyślij pocztówkę do babci - Marii Skłodowskiej-Curie 14, Żubry - Zamenhofa 5c, Przenikanie - Marii Skłodowskiej-Curie 10, Ludwik Zamenhof - Zamenhofa 26.

OPERA I FILHARMONIA PODLASKA - EUROPEJSKIE CENTRUM SZTUKI

Opera i Filharmonia Podlaska to klejnot Białegostoku. Nowoczesny budynek zaprojektował Marek Budzyński, ten sam, który stworzył nowy gmach Biblioteki Uniwersytetu Warszawskiego z ogrodami na dachu. Także w przypadku Opery i Filharmonii nowoczesna architektura przeplata się z przyrodą, a ogrody wspinają się niemal na pionowe ściany budynku. To świetne miejsce na spacer w niesamowitej scenerii, nie wspominając o bogatej ofercie spektakli, jakie możesz obejrzeć w środku o każdej porze roku.

Podobnie jak w przypadku BUW, na dachu Opery i Filharmonii w Białymstoku znajduje się taras widokowy, z którego podziwiać można panoramę miasta. Wstęp do ogrodów jest bezpłatny, ale wejście na taras kosztuje 15 zł.

MUZEUM PAMIĘCI SYBIRU

To niesamowite miejsce, w którym w nowoczesny sposób opowiadana jest historia zesłańców na Sybir, którzy od początku XVI w. aż do połowy XX w. trafiali do tej odległej, surowej krainy w ramach represji, czy to carskich, czy sowieckich (ostatnie wielkie deportacje z Białegostoku miały miejsce w 1939 r.).

Muzeum otwarto we wrześniu 2021 r.

Cerkiew św. Mikołaja: wnętrze jak z innego świata

Cerkiew św. Mikołaja Cudotwórcy to najstarsza świątynia prawosławna w Białymstoku. Wzniesioną ją w XVIII w., a od połowy XIX jest murowana. Piękne wnętrze w stylu bizantyjskim, wspaniały ikonostas i cała galeria ikon sprawiają, że można się tu poczuć jak w innym świecie, w miejscu bliższym nieba. Cerkiew można zwiedzać, ale trzeba nosić odpowiedni strój (panowie długie nogawki, panie nakrycie głowy i spódnice - chusty i spódnice można wypożyczyć w sklepiku).

ZOO AKCENT - SPOTKANIE Z ŻUBREM W ŚRODKU BIAŁEGOSTOKU

Białystok ma ciekawą atrakcję dla miłośników zwierząt. To Zoo Akcent, kameralny ogród zoologiczny, położony w Parku Konstytucji 3 Maja i dostępny do zwiedzania za darmo. Zoo w tym miejscu miało być pierwotnie tylko miejscem przechowywania zwierząt przed otwarciem głównego ogrodu zoologicznego, który jednak nigdy nie powstał - stąd niewielki obszar Akcentu.

Dziś można tu oglądać stworzenia rodzime dla Podlasia, w tym np. żubra, wilka, niedźwiedzia, myszołowa czy bociana.

eprasa.pl 58c1572269


Bogumiła Wander szybko stała się jedną z najpopularniejszych spikerek.

FOT. ARCHIWUM

Ei Gwiazdy telewizji

Wygrała konkurs i dostała się do Łódzkiego Ośrodka Telewizji Polskiej

Pierwsze kroki przed kamerami stawiała pod koniec lat 60. Wówczas wygrała konkurs organizowany przez TVP i dostała się do Łódzkiego Ośrodka Telewizji Polskiej. Zachwycała nie tylko profesjonalizmem na antenie, ale także nieprzeciętną urodą.

ANNA GRONCZEWSKA

Bogumiła Wander urodziła się w Kaliszu 7 października 1943 roku. Tam wojenne losy rzuciły jej rodzinę. Jej starszy o cztery lata brat Włodzimierz przyszedł na świat w Łodzi. Ich ojciec był muzykiem, współpracował między innymi z łódzką orkiestrą Henryka Debicha, Teatrem Muzycznym w Łodzi. Mama była aktorką występującą w teatrach lalkarskich.

Bogumiła Wander była na trzecim czy czwartym roku studiów, gdy wygrała konkurs na spikerkę Łódzkiego Ośrodka Telewizyjnego. Był to jednak niezwykły konkurs. Składał się z czterech etapów, a o wszystkim decydowali widzowie. To dzięki ich telefonom i listom Bogumiła Wander została spikerką. Pokonała wtedy 269 osób, które stanęły do konkursu.

SZYBKO DOSTRZEGŁA JĄ WARSZAWA

- Zapowiadała łódzkie programy i dosyć szybko zauważono ją w Warszawie - mówiła nam Helena Ochocka, która wiele lat pracowała w Łódzkim Ośrodku Telewizyjnym. - I zaproponowano jej pracę w stolicy. Przyjęła tę propozycję. Przeniosła się do Warszawy i szybko stała się jedną z najpopularniejszych polskich spikerek.

Helena Ochocka zapamiętała Bogumiłę Wander jako miłą, sympatyczną, ciepłą dziewczynę. Tak jak wieloletni operator Łódzkiego Ośrodka Telewizyjnego Wojciech Król.

- Bogusia wystąpiła chyba w drugim konkursie na spikerkę i wygrała - opowiadał nam Wojciech Król. - Na spikerkę edukowała ją Aniela Brzeska, która na co dzień pracowała w radio. Ale to Aniela razem z Romaną Mater były pierwszymi spikerkami w łódzkiej telewizji. Aniela Brzeska pracowała nad dykcją Bogusi, dbała, by dobrze wypadła na wizji.

Wojciech Król wspomina, że Bogusia była śliczną, sympatyczną i skromną młodą dziewczyną. Nie dziwi się, że szybko została zauważona przez Warszawę. Ale przed każdym występem miała wielką tremę. - Mówiłem wtedy do niej: »Uspokój się, Bogunia« i wszystko szło dobrze - dodaje Wojciech Król.

ZAGRAŁA SAMĄ SIEBIE

Bogumiła Wander szybko stała się jedną z najpopularniejszych polskich spikerek. Pracowała w TVP 1 i TVP 2. Ale w latach osiemdziesiątych minionego wieku związała się z „Jedynką". Wiele razy widzowie witali z nią Nowy Rok, prowadziła koncerty na festiwalach w Opolu i Sopocie.

W 1979 roku z ówczesnym mężem wyjechała do Brukseli i rozstała się z telewizją. Powróciła do niej w 1982 roku. Była już nie tylko spikerką - przygotowywała też własne programy, jak filmy dokumentalne „Conrad Drzewiecki o sobie. To nie ja, to taniec" z 1997 roku. Rok później nakręciła film „Andrzej Strumiłło. A-4 dziennik rysowany". W 1987 roku zagrała samą siebie w filmie Barbary Sass „W klatce". Z telewizją pożegnała się oficjalnie w 2003 roku. W 2012 roku pojawiła się jeszcze w TVP Kultura, komentując programy z czasów PRL.

ZAKOCHANA W KRZYSZTOFIE BARANOWSKIM

Pierwszym mężem Bogumiły Wander był Zbigniew Żołędziowski. Z tego związku w 1973 roku przyszedł na świat jej syn Marek, który zajmuje się reklamą. Małżeństwo rozpadło się niedługo po przyjściu na świat dziecka. Drugim mężem dziennikarki był tajemniczy Juliusz, z którym pojechała do Brukseli. Niechętnie jednak opowiadała o tym małżeństwie. Będąc w związku z Juliuszem, poznała kapitana Krzysztofa Baranowskiego, jednego z najpopularniejszych polskich żeglarzy.

- Pamiętam, jak któregoś dnia zamówiłam taksówkę na Woronicza - opowiadała w książce „Spowiedź kapitana". - Stałam i czekałam, aż przyjedzie. Niespodziewanie podszedł do mnie. „Czy mogę panią podwieźć?" - zapytał. „Zamówiłam taksówkę". „To niech pani odwoła, odwiozę panią". „Ale nie będzie panu po drodze". „Wydaje mi się, że będzie". Taka gra. No i rzeczywiście zrobiłam tak, jak mnie prosił. I odwiózł mnie na Saską Kępę, na Dąbrowiecką, a on mieszkał w Wesołej. Pożegnałam się i wysiadłam. Następnego dnia powiedziałam koleżankom i śmiały się ze mnie, że coś się zaczyna. A potem napisał do mnie list. Był na jakimś festiwalu morskim, już nie pamiętam tej miejscowości. I to przyszło na adres domowy. „Do tej pory wystarczało mi, że mieszkamy w jednym mieście, ale już mi nie wystarcza". No i się zakochałam. Ale wyjeżdżałam z byłym mężem za granicę, miał w Brukseli prowadzić firmę. W każdym razie mieszkałam tam przez parę lat. Ale cały czas przysyłał listy - na poste restante. Ciągle biegałam na pocztę. Pamiętam, że w futrze odprułam podszewkę i tam chowałam listy od niego, przekonana, że nikt tam nie zajrzy. I tak było.

Bogumiła Wander opowiadała w tej książce, że jej drugi mąż wiedział, że spotyka się z Krzysztofem Baranowskim. Nie przeszkadzało mu to, ale chciał dalej być jej mężem.

- Wiedział, że go nie kocham, ale chciał, żebym była z nim - opowiadała Bogumiła Wander.

Bogumiła Wander zamieszkała z Krzysztofem Baranowskim w 1999 roku, a w 2005 roku wzięli ślub. W książce „Spowiedź kapitana" kapitan żeglugi wielkiej przyznawał, że sytuacja jego związku z Bogumiłą wydawała się beznadziejna.

- Ona miała męża i syna, ja żonę i dwójkę dzieci - tłumaczył. - Ale nie potrafiłem się oprzeć, by tej pięknej kobiety kolejny raz nie zaprosić na przejażdżkę Uważałem, że jest najpiękniejszą kobietą w Polsce, no i do dzisiaj pozostaję w tym przekonaniu. Wtedy jeszcze nie myślałem, że coś więcej może nas połączyć. Kochałem swoją żonę i chciałem pozostać jej wierny, ale z drugiej strony ta kobieta mnie fascynowała...

UPIORNA CHOROBA

Niestety, szczęście Bogumiły i Krzysztofa nie trwało wiecznie. W 2020 roku poinformowano, że dziennikarka cierpi na chorobę Alzheimera. Trafiła do specjalistycznego ośrodka w Konstancinie-Jeziornie. Mąż do końca ją odwiedzał. Bogumiła Wander zmarła 30 lipca 2024 roku w Konstancinie-Jeziornej.


FOT. TVP

Pracowała w TVP 1 i TVP 2. W latach osiemdziesiątych minionego wieku związała się z „Jedynką". Wiele razy widzowie witali z nią Nowy Rok, prowadziła festiwale w Opolu i Sopocie.

eprasa.pl 58c1572269

Zielistka wygląda pięknie i oczyszcza powietrze

Rośliny ozdobne

Zielistka to roślina doniczkowa, która ma niewielkie wymagania, a wygląda bardzo ładnie. Jej długie i wąskie liście mają dekoracyjne białe lub kremowe pasy i malowniczo zwisają z doniczek.

MAŁGORZATA MROWIEC

Zielistka to rodzaj roślin zaliczany do rodziny szparagowatych w systemie APG III z 2009. Wcześniej rodzaj umieszczany w rodzinie agawowatych Obejmuje ok. 100–150 gatunków Wszyscy przedstawiciele to byliny rosnące w tropikalnych obszarach Azji, Afryki, Australii i Ameryki, przy czym większość gatunków występuje w Afryce. Gatunkiem popularnym w uprawie (w klimacie umiarkowanym jako roślina doniczkowa) jest zielistka Sternberga.

Walory zielistki przetestowała i doceniła nawet amerykańska agencja kosmiczna NASA - należy ona do roślin, które wyjątkowo skutecznie oczyszczają powietrze z toksyn.

Za zielistką, poza urodą, przemawia też łatwość jej uprawy. Ta roślina wybacza wiele błędów. To jedna z roślin polecana dla osób zabieganych, niemających czasu na intensywną pielęgnację domowej flory. Kwiat ten swoją popularność zawdzięcza głównie walorom estetycznym. Młoda zielistka idealnie prezentuje się w każdym zakątku domu, ale niestety im roślina jest starsza, tym mniej atrakcyjna dla oka.

JAK WYGLĄDA ZIELISTKA?

Jedną z odmian zielistki, którą najczęściej spotkamy w polskich domach, jest zielistka Sternberga. Rozpoznamy ją po wąskich, zielonych, długich, osiągających nawet do 50 cm liściach, luźno zwisających ku dołowi. Najczęściej pośrodku liścia znajduje się biało-kremowy pasek. Charakterystyczną cechą tej rośliny są także zwisające małe zielistki na pędach (tzw. odnóżki), dzięki którym mamy możliwość odmłodzenia kwiatu. Zielistka także kwitnie. Jej kwiaty są drobne, białe i gwiazdkowate. Choć nie są spektakularne, dodają roślinie uroku.

DOMOWE WARUNKI UPRAWY. CO LUBI, A CZEGO NIE?

Przede wszystkim tak jak inne kwiaty, tak i zielistka, by rosnąć, potrzebuje wody i światła. Jednak nie można stawiać jej bezpośrednio w pełnym słońcu, gdyż liście zaczną opadać. Nie będzie też dobre dla zielistki miejsce całkiem zacienione, które może spowodować schnięcie końców liści, a także małych zielistek rosnących na pędach.

W doniczce na parapecie, na komodzie i pod sufitem - tu zielistka będzie czuła się najlepiej. Roślina ta uwielbia zraszanie, choć jest wytrzymała na suszę. Podlewamy ją dopiero w momencie, gdy wierzchnia warstwa ziemi będzie już mocno przesuszona. Gdy zobaczysz brązowiejące końcówki liści, może to być oznaka, że kwiat ma zbyt mokro . Takie końcówki należy koniecznie usunąć. Zielistka najlepiej rozwija się w temperaturze pokojowej, zatem optymalna temperatura do prawidłowego rozwoju to ok. 20°C.

JAKIE WŁAŚCIWOŚCI MA ZIELISTKA?

Ta roślina jest nie tylko ładna i łatwa w uprawie, ale także należy do tych kwiatów doniczkowych, które oczyszczają powietrze z zanieczyszczeń. Należy do roślin, które znalazły się na liście amerykańskiej agencji kosmicznej NASA, jako właśnie wyjątkowo skuteczne „oczyszczacze". Oczywiście jedna roślina nie wystarczy, ale od czegoś trzeba zacząć.

WAŻNE W UPRAWIE ZIELISTKI!

Gdy korzenie zielistki nie będą mieściły się w doniczce, przesadź zielistkę do większego pojemnika, bowiem posiada ona dość szybko rozwijający się, spory system korzeniowy.

Z liści systematycznie usuwaj zabrudzenia i kurz. Koniecznie używaj do tego wilgotnej szmatki.

Nawoź roślinę głównie nawozami uniwersalnymi przeznaczonymi dla roślin doniczkowych.Takie nawozy powinny posiadać optymalną kompozycję mikro- i makroelementów, które zapewniają doskonały wzrost rośliny oraz jej intensywny kolor. Warto wybrać nawóz dla roślin o ozdobnych liściach.

ROZMNAŻANIE ZIELISTKI

Zielistkę bardzo łatwo rozmnożyć. Zabieg ten nie wymaga od nas większego zaangażowania. Wystarczy małe zielistki odłączyć od rośliny macierzystej i trzymać w pojemniku z wodą, dopóki nie wypuszczą korzeni. Innym sposobem jest posadzenie małych zielistek bezpośrednio do przepuszczalnej ziemi (z dodatkiem ukorzeniacza).



Zielistka to roślina doniczkowa, która ma mnóstwo zalet. Jest wyjątkowo łatwa w uprawie, a jej zielono-białe liście wyglądają bardzo dekoracyjnie.

FOT. 123RF, WIKIMEDIA

eprasa.pl 58c1572269



FOT. DAWID ŁUKASIK

Tarnina to skarb polskiej przyrody

Barbara Misztal: - W tym roku krzewy wyjątkowo obrodziły w owoce, aż się uginają i serce mnie boli, że tyle się tego zmarnuje.

PAULA GOSZCZYŃSKA

Na pierwszy rzut oka wygląda niepozornie, a jej surowy, cierpki smak potrafi zniechęcić tego, kto zerwie owoc przed pierwszymi przymrozkami. Warto jednak się przekonać, bo tarnina to prawdziwa bomba witaminowa, od pokoleń wykorzystywana w domowej medycynie naturalnej. Odwiedziliśmy panią Barbarę Misztal z Zespołu Obrzędowego Kowalanki, która opowiedziała o zdrowotnych właściwościach tarniny oraz zdradziła kilka przepisów.

Tarnina (śliwa tarnina) to krzew, który dorasta do 2-3 metrów. Rośnie na terenach nizinnych i jest bardzo niewymagający, jeśli chodzi o rodzaj gleby.

- Dawniej tarnina była bardziej doceniana. Z dzieciństwa pamiętam, że czekaliśmy aż przemarznie, bo wtedy nie była taka cierpka. W tym roku krzewy wyjątkowo obrodziły w owoce, aż się uginają i serce mnie boli, że tyle się tego zmarnuje. Ja oczywiście zebrałam już sporo i wykorzystam na różne sposoby. Mam nadzieję, że te owoce będą coraz bardziej popularne.

A sposobów na wykorzystanie tarniny jest mnóstwo. Zacząć można już wiosną od kwiatów, które można ususzyć i parzyć jak herbatę. - Również liście polecam suszyć i wykorzystywać do płukania gardła, bo działają antyseptycznie. Poza tym owoce świetnie sprawdzą się do robienia soków, dżemów, konfitur, nalewek czy nawet wina. W tym roku postanowiłam właśnie po raz pierwszy zrobić wino. To oczywiście nieco bardziej skomplikowany proces, ale słyszałam, że taki trunek ma wyjątkowy smak - podkreśla nasza rozmówczyni.

Choć owoce tarniny zyskują pełnię słodyczy i tracą cierpkość dopiero po przemrożeniu, to właśnie ich unikalny skład chemiczny decyduje o potężnym potencjale prozdrowotnym. Znajdziemy w nich między innymi antocyjany i flawonoidy - silne przeciwutleniacze neutralizujące wolne rodniki, garbniki - działające ściągająco na błony śluzowe przewodu pokarmowego, witaminę C oraz witaminy z grupy B, które wspierają układ odpornościowy i prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego.

- Sok już robiłam przy wykorzystaniu takiego tradycyjnego parowego sokownika. Ma on naprawdę wyjątkowy smak. Większość osób w ogóle nie pomyślałaby, że to tarnina. Bardzo lubimy tarninówkę, czyli nalewkę z tarniny. Po przemrożeniu rozgniatam owoce, zasypuję cukrem i zalewam alkoholem 70-procentowym. Po kilku tygodniach odcedzam, można znów dosłodzić i odstawiam. Tarninówka ma to do siebie, że musi postać minimum rok. Dopiero wtedy jej próbujemy, także trzeba być cierpliwym - uśmiecha się gospodyni.

W tym sezonie pani Barbara skusi się także na konfiturę. - Taka konfitura jest świetna zarówno jako deser, jak również dodatek do wytrawnych dań - zależy, ile dodamy do niej cukru. Kilogram owoców podlewamy szklanką wody, dodajemy więcej lub mniej cukru. Najlepiej brązowego. Można również dosypać odrobinę cynamonu dla korzennego smaku. Gotujemy, a następnie przecieramy, aby pozbyć się pestek. Znów zagotowujemy i przelewamy do słoiczków. Jeśli chcemy, aby taka konfitura postała dłużej, to polecam jeszcze pasteryzować. Na słodko możemy dodać do herbaty, naleśników czy chleba. Na wytrawnie świetnie sprawdzi się do mięs i sosów - wymienia.

KONFITURA Z TARNINY

Składniki: 1 kg owoców tarniny (waga po oczyszczeniu z ogonków), około 800 g - 1 kg cukru (tarnina jest bardzo kwaśna, więc lubi cukier, ale ilość możesz dostosować do własnych upodobań) około 1/2 szklanki wody (do podduszenia owoców). Opcjonalnie dla aromatu: kawałek kory cynamonu, kilka goździków lub odrobina soku z cytryny.

Przemrożone owoce tarniny zalej 1/2 szklanki wody i gotuj pod przykryciem przez 20-30 minut, aż zmiękną. Przetrzyj całość przez gęste sito, aby pozbyć się pestek. Do gładkiego przecieru dodaj cukier (opcjonalnie cynamon i goździki) i smaż na małym ogniu przez 1-1,5 godziny, aż masa zgęstnieje. Gorącą konfiturę przełóż do słoików i pasteryzuj przez 15 minut.

CIASTO Z TARNINĄ

Składniki: 200 g miękkiego masła, 1 szklanka cukru pudru, 3 jajka, 2 szklanki mąki pszennej, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, pół szklanki kwaśnej śmietany oraz około 200 g owoców tarniny, które wcześniej zostały przemrożone, oczyszczone z pestek i lekko osuszone.

Przygotowanie ciasta rozpocznij od nagrzania piekarnika do 180 stopni Celsjusza oraz wysmarowania masłem i oprószenia mąką lub wyłożenia papierem do pieczenia podłużnej formy keksowej lub małej tortownicy. W dużej misce utrzyj miękkie masło z cukrem pudrem na jasną, puszystą masę, a następnie dodawaj po jednym jajku, cały czas ucierając mikserem na średnich obrotach. Do powstałej masy dodawaj naprzemiennie przesianą mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia oraz kwaśną śmietanę, miksując tylko do połączenia składników w gładkie, dość gęste ciasto. Owoce tarniny wymieszaj z odrobiną mąki i delikatnie wmieszaj je szpatułką do ciasta. Przełóż masę do formy, wyrównaj wierzch i wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz przez około 45 do 50 minut, do tak zwanego suchego patyczka. Po upieczeniu wyjmij ciasto z piekarnika, odstaw do całkowitego ostygnięcia w formie, a przed podaniem możesz posypać je cukrem pudrem.

SYROP Z TARNINY

Składniki: 1 kg przemrożonych owoców, 500 g cukru, około 300-400 ml wody, opcjonalnie odrobina soku z cytryny lub plasterek świeżego imbiru.

Rozpocznij od dokładnego umycia i oczyszczenia przemrożonych owoców tarniny z ewentualnych szypułek. Następnie przełóż je do garnka, zalej wodą i gotuj na małym ogniu przez około 20-30 minut, aż owoce zmiękną i puszczą mnóstwo soku, a sama woda nabierze głębokiej, ciemnej barwy. Po tym czasie zdejmij garnek z ognia, lekko ostudź zawartość i przetrzyj całość przez gęste sitko lub odcedź przez gazę, aby oddzielić pestki i skórki od płynnego wywaru. Powstały w ten sposób czysty sok przelej z powrotem do czystego garnka, wsyp odmierzoną ilość cukru i podgrzewaj na małym ogniu, stale mieszając, aż cukier całkowicie się rozpuści, a płyn lekko zgęstnieje w syrop. Gorący syrop tarninowy ostrożnie rozlej do wyparzonych słoiczków lub butelek, mocno je zakręć i odwróć do góry dnem do całkowitego ostygnięcia.

Tak przygotowany produkt trzymaj w chłodnym i ciemnym miejscu, a po otwarciu przechowuj w lodówce.


Konfitura z tarniny


Ciasto z tarniną


Syrop z tarniny

eprasa.pl 58c1572269

Krzyżówka panoramiczna

słynna artakcja Madrytu / kwiat ozdobny
szachrajstwo
bałtyckie kąpielisko / korek
rzymski filozof / dopływ Bzury
kraj z Maskatem
bałkański trunek
rzeczna zapora / waluta USA
bóg wiatru południowego / dawne zaloty
egipski władca / czarna śmierć
zimna słodycz na patyku
filmowy karierowicz / odpowiedni okres
indiański znak rodowy / porter
wolny etat / ... Megane
wspina się na Rysy
w powietrzu / ścisk ślusarza
z cechą i mantysą / miasto w USA
plemię, szczep
rulonik banknotów
twórczy polot / kuchenny
zamieniał wszystko w złoto
niejeden na porębie
biblijny syn Abrahama i Sary
miła woń
Pucka lub Gdańska / ustrój dawnej Rosji
jeziorne sitowie / Pola, aktorka
nocny motyl
aromatyczny napój
typ lasu liściastego
opinia, ocena
opowieść o dziejach rodu
model Seata
12 miesięcy
pętla dla kowboja
naczynie gliniane do ucierania / kwestowe naczynie
gruba zasłona okienna
dawna rosyjska miara długości / dawne porwanie panny
piłkarze z Mediolanu
mąż Sawy / prawdziwek
krasomówcze zacięcie
druga litera greckiego alfabetu
pękate naczynie
maść konia / rodzaj surduta
postać w sztuce
szarówka, zmierzch
liczne w sieci / ssak z kitą / siła rozpędu
bohater filmu „Kiler” / kozik
groźny narkotyk
skowronek borowy
zabieg płucny / otacza żółtko
podagra / ogół duchowieństwa
leśniczówka Gałczyńskiego
powab / faza Księżyca
pospólstwo / pruski
niemieckie województwa
muszkatołowa
gra w karty
broń drzewcowa
spec od brobnoustrojów
czerwone ... w armii
bonifikata, opust
dźwig portowy / burzył mury
tajne dokumenty w archiwum
australijski miś
rzadki ssak; wydra morska / arystokrata
konopie manilskie
część inspektu
ciało niebieskie
koleżanka Jacka
duży, brunatnoczarny owad żyjący w kuchniach
forma dziedziczenia majątku
Zofia, polska aktorka
bajkowa Marysia
grecka bogini niezgody
Schindler lub Kolberg
choroba zakaźna
imię Świątek
narzędzie ogrodnika / pled
wilk morski
basen portowy / głębia obrazu
wielka ilość / fruwanie, krążenie
próg w rzecznej dolinie
grał w „Psach” / imię męskie
roślina wodna
uchwyt, rączka
stolica Bahrajnu
narząd w organizmie
mongolski namiot
czarnoksiężnik
bada środowisko pracy / w oknie
... słoneczny na dachu
mocny sznur
pospolite oszustwo
kraj z Syberią
gwałtowny sprzeciw
masa plastyczna
płynie przez Stalową Wolę / cyrk lodowcowy
miasto nad Maruszą
niewieści powab
pora śniadania / drewno okrętowe
imię żony Gombrowicza
imię Strawińskiego
kiwi do butów
stolica Turcji
efekt pracy
środek usypiający
imię naszego wieszcza
ostrzał artyleryjski / umiar
Dymna lub Dereszowska
złota w bajce
przejscie na stronę wroga

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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 21 utworzą rozwiązanie – myśl Wiesława Malickiego.

Słownik: abaka, ergonom, kalan, maranta, Notos, Saretok.

ROZWIĄZANIE: ZŁUDZENIA SĄ NIEZAWODNE.

eprasa.pl 58c1572269

KSIĄŻKI

Była muzą Hemara, która rodzinny Lwów pokochała nad życie

Najpierw jestem Lwowianką, a dopiero potem Polką – podkreślała. I nie bez kozery, bowiem miasto „semper fidelis” ukochała nad życie, a po jego utracie okrutnie za nim tęskniła.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

Włada Majewska to znakomita aktorka, piosenkarka i artystka kabaretowa, która została zapamiętana jako muza Mariana Hemara i jedna z ikon londyńskiej emigracji. Ci którzy ją znali, utrzymywali, że jest pełna wigoru i humoru, żywiołowa, ale też zadziorna i wybuchowa. Niemniej ją lubili i cenili, bowiem była kobietą do tańca i do różańca. Wsławiła się współpracą z dwiema rozgłośniami: lwowską i monachijską RWE oraz pasją kolekcjonerską - namiętnie zbierała znaczki pocztowe.

Jej barwne, stuletnie życie poznamy dzięki wydanej przez IPN książce „Życie na fali. Włada Majewska (1911 – 2011)”, której autorem jest Dariusz Iwaneczko.

Wprawdzie ukończyła studia prawnicze, to jednak jej pasją stało się radio. Wystartowała z hukiem i przytupem, bowiem związała się z Wesołą Lwowską Falą, która przed wojną biła rekordy popularności. Gdy w wieczór niedzielny pustoszały ulice i lokale był to znak, że dochodzi godz. 21 i trzeba zasiąść przy radiu, aby posłuchać Tońcia, Szczepcia i innych lwowskich wesołków. Włada udatnie parodiowała znane aktorki i piosenkarki z Hanką Ordonówną na czele. Wkrótce stała się znana w Lwowie i całej Polsce.

Jej świat runął we wrześniu 1939 roku, kiedy z powodu agresji naszych sąsiadów musiała opuścić Polskę. Obraz utraconego Lwowa, jego pejzaż, klimat i ludzi, jak bohater Herberta nosiła w sobie na drogach wygnania. A te biegły przez Rumunię do Francji, a po jej klęsce do Wielkiej Brytanii, gdzie jako artystka Czołówki Teatralnej Wojska Polskiego, występowała na okrętach, lotniskach, w Londynie podczas nalotów bombowych, a nawet na... pierwszej linii frontu, pod gradem kul i pocisków.

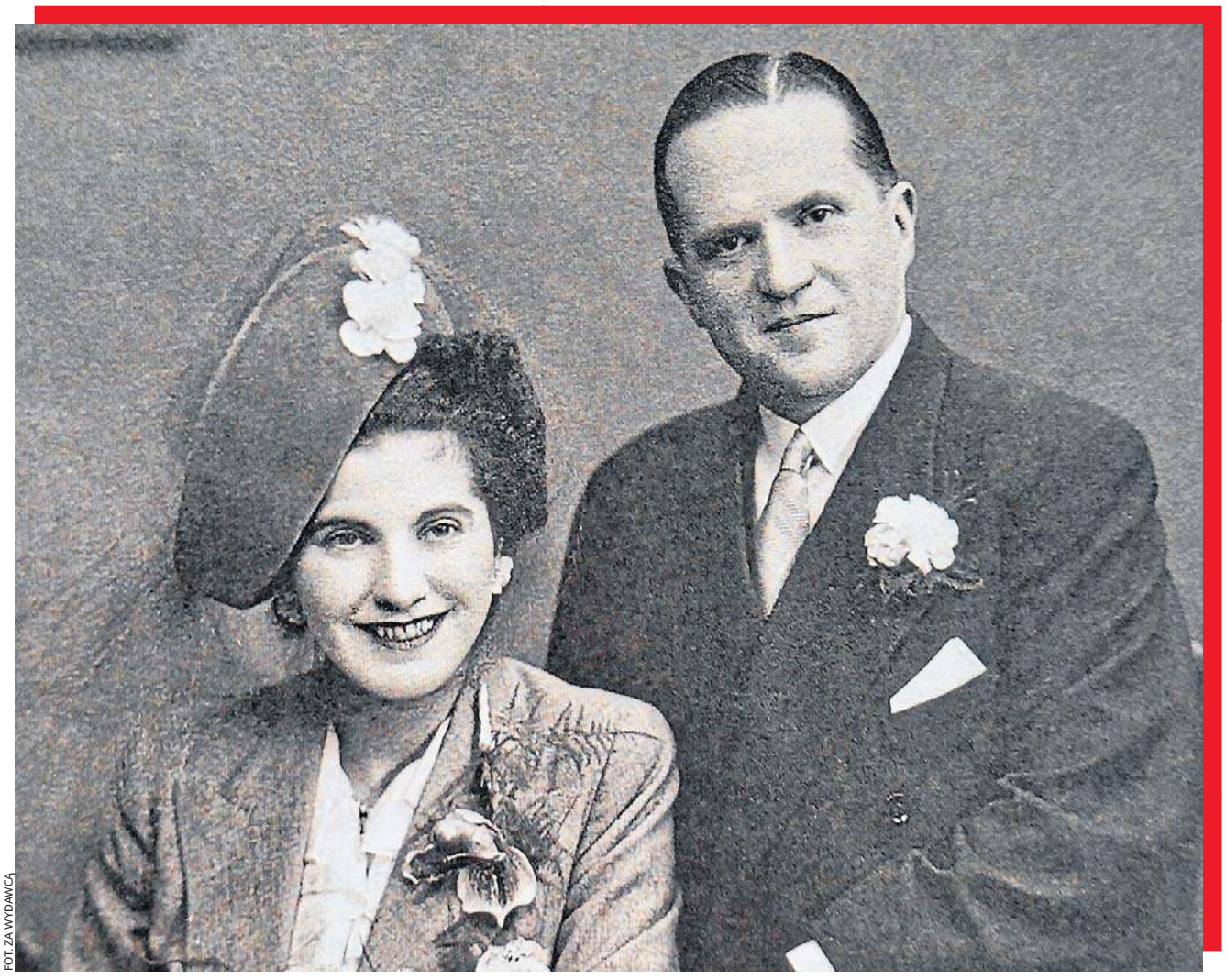
Do tego niezwykłego zdarzenia doszło po lądowaniu aliantów w Normandii. Zbliżały się święta Bożego Narodzenia i ukryci w okopach artyści razem z żołnierzami zaintonowali „Cichą noc”. Wkrótce Niemcy przestali strzelać i... przyłączyli się do śpiewających Polaków. I tak nad linią frontu popłynęła kolęda śpiewana w dwóch językach.

Po wojnie Włada została na emigracji i poślubiła Wiktora Budzyńskiego, którego dobrze znała z Lwowa jako twórcę i lidera Wesołej Lwowskiej Fali. Połączyła ich wielka miłość, która miała trwać wiecznie. Stało się inaczej, gdyż – jak podkreśla poeta – „szczęście, czyli słodkie życia chwile, jest jak pogodne niebo, gdy piorun grzmi w tyle”. Tym piorunem była zdrada Wiktora, który porzucił małżonkę i związał się z inną kobietą.

Majewska bardzo to przeżyła i kompletnie się załamała. „Hemar mnie wtedy uratował. Byłam w takiej depresji, że myślałam o samobójstwie” - wspominała. Ratunek polegał na występach w kabarecie Hemara, który zrobił furorę w polskim Londynie. Oboje pochodzili z Lwowa, tak samo tęsknili za tym rajem utraconym i rozumieli się bez słów. Włada podziwiała Mariana jako znakomitego artystę i dowcipnego satyryka, który potrafił do niej zadzwonić i poprosić o pilne przybycie, gdyż – jak tłumaczył – „o czwartej mam dentystę, o piątej okulistę, o szóstej kardiologa, o siódmej ginekologa, o ósmej aptekarza, a o dziewiątej grabarza”.

Po zmianach politycznych w 1989 roku artystka zaczęła przyjeżdżać do Polski. I do Lwowa, który po sowieckiej dominacji zmienił się nie do poznania. To już nie było jej miasto. Poszła na Cmentarz Łyczakowski i płakała...





FOT. ZA WYDAWCĄ

Włada Majewska i Wiktor Budzyński pobrali się w grudniu 1946 roku na emigracji w Wielkiej Brytanii.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

AAA KUPIĘ każde mieszkanie blok, kamienica, zadłużone, z lokatorem, komornikiem, udziały. Również umowa dożywocia z opłaconym czynszem. www.kupiem2.pl kontakt 24/7 tel 690-002-001

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ
ibo.polskapress.pl

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Zdrowie

INTERNA

WIZYTY domowe, 695-412-061

Usługi

AGD RTV FOTO

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

INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

Pogotowie kanalizacyjne, hydraulik, 511-333-094

AUTOREKLAMA

strona podróży
Piąta strona świata
stronapodrozy.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 58c1572269

TENISISTA W ROLI DZIAŁACZA

Rafael Nadal będzie decydował o losach Realu Madryt

JAN HOFMAN

Słynny hiszpański tenisista Rafael Nadal dołączy do zarządu swojego ulubionego klubu piłkarskiego, Realu Madryt.

Od lat jest zadeklarowanym kibicem Królewskich i posiada status honorowego członka klubu. Wszyscy związani z Realem nie kryją zadowolenia z perspektywy włączenia jednej z największych postaci w historii hiszpańskiego sportu do swoich struktur.

Nadal ma na koncie 92 tytuły indywidualne, w tym 22 triumfy wielkoszlemowe (. 14 rekordowych zwycięstw w paryskim French Open), dwa złote medale olimpijskie, pięć zwycięstw w Pucharze Davisa z reprezentacją Hiszpanii oraz pozycja lidera światowego rankingu. Dzięki tym osiągnięciom zapisał się w historii jako jeden z najwybitniejszych sportowców wszech czasów.

- Zarząd Realu Madryt, postanowił przedłożyć Zgromadzeniu Delegatów Socios do zatwierdzenia nominację Rafaela Nadala Parery, członka naszego klubu o numerze 67 778, na nowego członka zarządu - napisano w oficjalnym komunikacie.

Zdobywca 22 tytułów wielkoszlemowych to wieloletni kibic Królewskich. Dwa lata po zakończeniu sportowej kariery, 40-latek z Majorki podjął się nowego wyzwania.

Nadal zamieścił wpis w portalach społecznościowych z podziękowaniami dla prezesa Florentino Pereza i całego zarządu, Realu, dołączając zdjęcie z dzieciństwa, na którym ma na sobie strój tego klubu.

- Dziękuję prezesowi Florentino Perezowi i całemu zarządowi Realu Madryt za nominację. Przyjąłem tę propozycję z wielkim entuzjazmem, chęcią nauki i gotowością, by wnieść swój wkład w każdy możliwy sposób - napisał Nadal.

Również Real wydał oświadczenie, w którym można przeczytać: „Dla Realu Madryt i wszystkich »Madridistas« to ogromny zaszczyt, że postać tej klasy - zarówno pod względem sportowym, jak i ludzkim - będąca punktem odniesienia w hiszpańskim i światowym sporcie, dołącza do naszego zarządu. Dzięki temu Nadal będzie mógł wspierać teraźniejszość i przyszłość naszego klubu".

Na razie Real nie sprecyzował, za jakie obszary działalności klubu będzie odpowiadał były tenisista. Hiszpan kibicuje Realowi, mimo że jego wujek, Miguel Angel Nadal, reprezentował barwy Barcelony, odwiecznego rywala Królewskich.



FOT. REAL MADRZT

Florentino Perez, prezes Realu Madryt i Rafael Nadal

W czerwcu Florentino Perez pokonał Enrique Riquelme w wyborach na prezydenta Realu Madryt. Zdobył 65 procent głosów, to było jego trzecie zwycięstwo wyborcze po sukcesach w 2000 i 2004 roku.

Było to pierwsze od 2006 roku głosowanie, w którym socios Realu mogli wybierać między dwoma projektami. Perez przystępował do wyborów, mając za sobą długą historię na czele klubu i dorobek trofeów zgromadzony podczas jego kadencji, a Riquelme z kolei prezentował program odnowy instytucjonalnej i sportowej.


FOT. PAP/EPA/SERGIO PEREZ

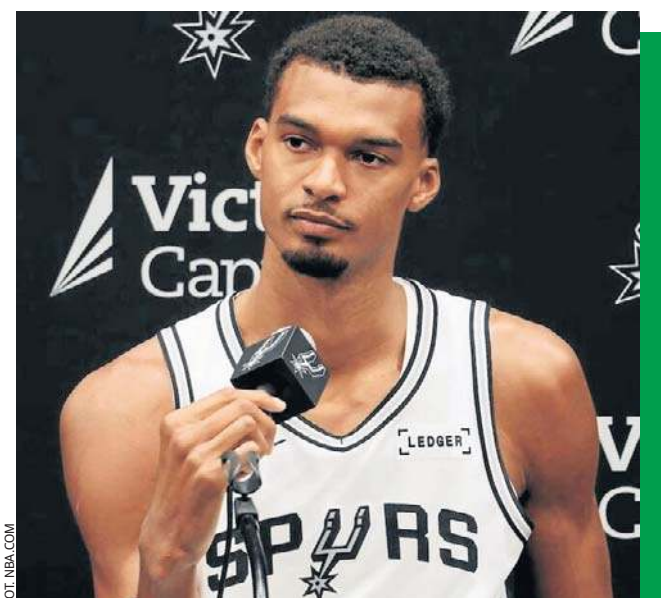
Real Madryt to nie tylko piłkarska drużyna. Sukcesy międzynarodowe odnosi także koszykarski zespół.

Koszykarz podkreśla, że dba o stopy

Victor Wembanyama, francuski koszykarz San Antonio Spurs zdradził jeden ze swoich sekretów dbania o kondycję fizyczną.

- Jak tylko mogę, chodzę boso - powiedział mierzący 224 cm wzrostu gwiazdor NBA.

Przy gigantycznym wzroście Wembanyama mierzy się z wyzwaniami, z jakimi przeciętny człowiek nie ma do czynienia – począwszy od rozmiaru obuwia. Francuz nosi rozmiar 55, według europejskiej numeracji, czyli o trzynaście rozmiarów więcej niż wynosi średnia. Dla tego niezwykle utalentowanego zawodnika Spurs zdrowie i wyniki sportowe zaczynają się od dbania o stopy.



FOT. NBA.COM

Victor Wembanyama

- Wysocy zawodnicy zawsze mieli problemy ze stopami. Coraz częściej dostrzegam też, że to właśnie od stóp zależy mnóstwo innych rzeczy – powiedział w wywiadzie dla programu „60 Minutes" stacji CBS.

- Zabawne, bo właśnie rozmawiałem o tym z jednym z ligowych debiutantów. Poszedłem trenować boso. On zobaczył, że chodzę bez butów i zapytał, co robię? – relacjonował.

- Obuwie nie uwzględnia naturalnego kształtu stóp. - Staram się chodzić boso, jak tylko mogę, a poza tym noszę obuwie minimalistyczne, z płaską podeszwą, pozwalającą stopie „czuć podłoże.

Myśli o dwóch dystansach

Szwed Andreas Almgren, który w niedzielę wygrał maraton w Nowym Jorku i jako pierwszy sportowiec zakwalifikował się do igrzysk w Los Angeles w 2028 roku, rozważa start w olimpijskiej rywalizacji również na 10 000 metrów.

- Myślę o tym od przekroczenia linii mety w Nowym Jorku — powiedział biegacz kanałowi szwedzkiej telewizji SVT.

Był to jego pierwszy w karierze start na tak długim dystansie. Wcześniej w tym roku 15 sierpnia zdobył złoty medal na 10 000 metrów w mistrzostwach Europy w Birmingham, a 20 września złoty medal w półmaratonie podczas mistrzostw świata w biegach ulicznych w Kopenhadze.

- Jest to absolutnie możliwe, ponieważ bieg na 10 000 metrów zostanie rozegrany pierwszego dnia igrzysk, a maraton ostatniego. Będzie więc wystarczająco dużo czasu na odpoczynek — wyjaśnił trener biegacza Urban Aruhn. **HOF**


FOT. PAP/EPA/OLGA FEDOROVA

Szwed Andreas Almgren na mecie rywalizacji

eprasa.pl 58c1572269

HENRYK ŚREDNICKI TO JEDYNY W HISTORII POLSKI MISTRZ ŚWIATA W BOKSIE AMATORSKIM. NAJWIĘKSZE SUKCESY ODNIÓSŁ W KATEGORII MUSZEJ (DO 51 KILOGRAMÓW). ZNOKAUTOWAŁ NAWET PRZYWÓDCĘ KUBY „EL COMANDANTE" FIDELA CASTRO

Henryk Średnicki – jedyny polski mistrz świata, który znokautował Fidela Castro

Henryk Średnicki, urodził się w 1955 roku w Siemianowicach Śląskich. Od dziecka był drobny, ale niesamowicie ruchliwy. Rodzice posłali go więc do sportu, aby mógł wyładować niespożytą energię.

JACEK KMIECIK

Zaczynał od podnoszenia ciężarów. W wieku 14 lat, ważąc 40 kg, podniósł aż 140 kg. Na rowerze jednak złamał rękę i szybko zakończył dźwiganie. Mając 15 lat, zaskakująco pobił pięciu łobuzów, którzy zaatakowali jego starszego brata. Ojciec uznał, że sprawdzi się w boksie i zaprowadził go do sekcji Górnika Siemianowice.

Jako 19-latek zaczął odnosić w ringu pierwsze sukcesy – w wadze papierowej, do 48 kg, został mistrzem Polski i powołano go do reprezentacji. Już w 1974 roku pojechał z kadrą na swoje pierwsze mistrzostwa świata – w Hawanie.

– Tam walczyłem z Rumunem Cosmą. Wygrywałem, ale dwadzieścia sekund przed końcem pękł mi łuk brwiowy i sędzia odesłał mnie do narożnika – wspominał w „Przeglądzie Sportowym".

Walkę z trybun oklaskiwał przywódca Kuby Fidel Castro. „El Comandante" odwiedził potem naszą reprezentację na treningu. Akurat pięściarze grali w koszykówkę. Castro zdjął buty i przyłączył się do zabawy. Nagle jednak padł ścięty z nóg.

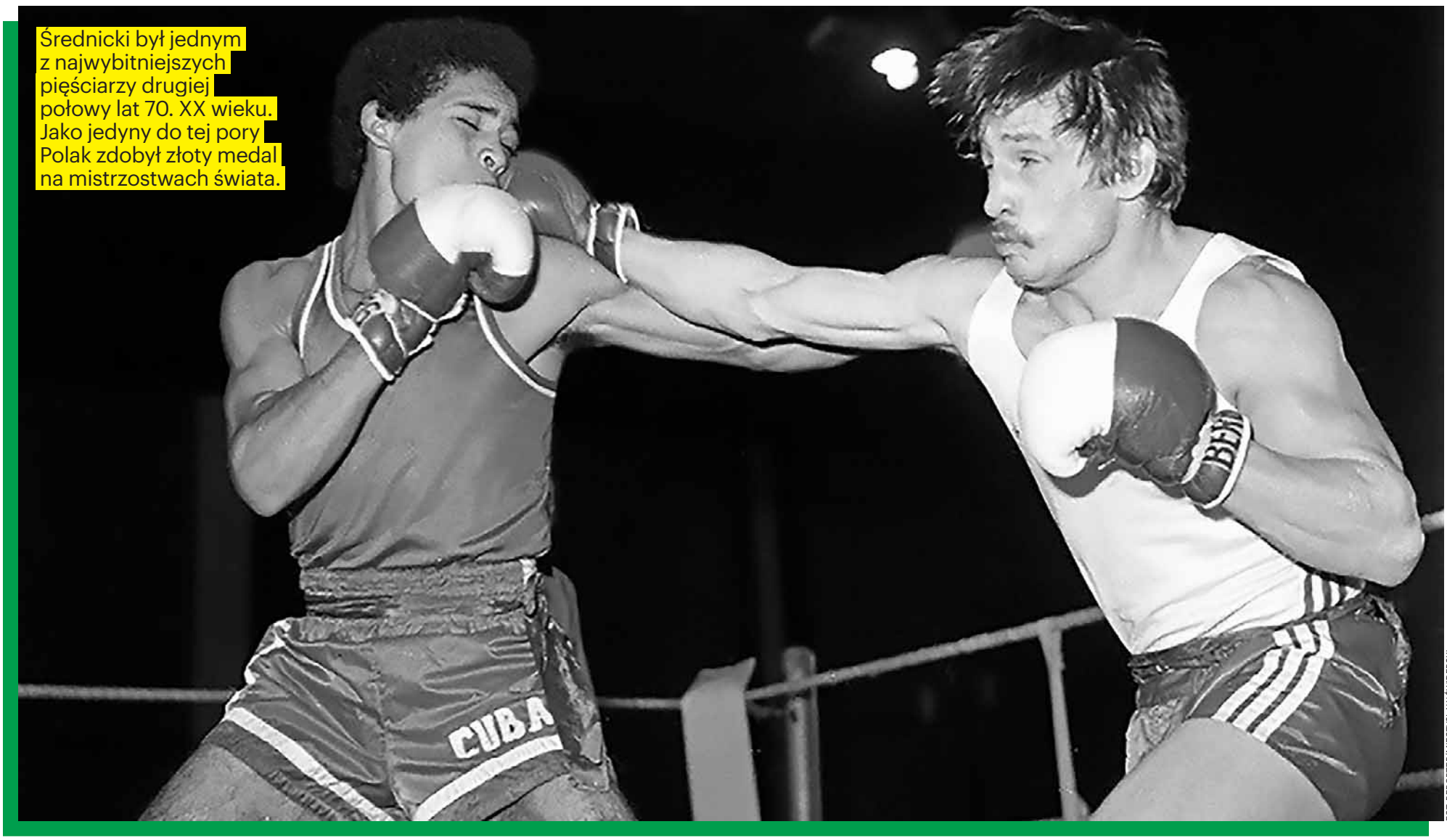
– My graliśmy w kosza niczym w rugby. W pewnej chwili wyskoczyłem i... przewróciłem Fidela na parkiet. Mimo to wypiliśmy razem piwko – pochwalił się Henio.

Cztery lata później, na mistrzostwach świata 1978 w Belgradzie, walczył w kategorii muszej (do 51 kg). W drodze do finału odprawił Vaclava Hornaka z Czechosłowacji, Sandora Orbana z Węgier i w półfinale Aleksandra Michajłowa ze Związku Radzieckiego. W boju o złoto starł się Hectorem Ramirezem. Od początku ruszył na Kubańczyka i dopiero w trzeciej rundzie zdezorientowany rywal odpowiedział na huraganowy atak „Małego Wojownika". Średnicki zwyciężył decyzją sędziów 4-1 i zdobył pierwszy, i wciąż jedyny polski złoty medal mistrzostw świata w boksie amatorskim.

– Po wygranym finale dostałem brawa na stojąco, a gdy poszedłem świętować do pokoju, to obudziłem się dopiero w Warszawie. Za złoty medal otrzymałem sto dolarów. Żonie kupiłem buty, a dzieciom lalki. W Polsce dodali jeszcze 8000 złotych. Śmiałem się, że to zwrot kosztów podróży. Ale z pewnością ten złoty medal jest czymś wyjątkowym. Kto wie, kiedy Polak znów będzie mistrzem świata – opisał historyczny sukces.

Sześciokrotnie zostawał mistrzem Polski: trzykrotnie w wadze papierowej (1974, 1975, 1976), dwukrotnie w wadze muszej (1978, 1979) oraz raz w wadze koguciej (1982), dwukrotnie zdobył mistrzostwo Europy: w 1977 roku w wadze papierowej w Halle i w 1979 r. w wadze muszej w Kolonii; trzykrotnie wygrał też prestiżowy Turniej Feliksa Stamma. Nie udało mu się sięgnąć po medal olimpijski na igrzyskach w Montrealu w 1976 roku i w Moskwie w 1980 r., co pozwoliłoby uznać go jednym z najwybitniejszych naszych pięściarzy.

Pod koniec życia walczył z zaawansowaną cukrzycą, przyplątało się jeszcze zapalenie płuc. Choroba go pokonała. Zmarł w Piotrkowie Trybunalskim 10 kwietnia 2016 roku, mając 61 lat. Mistrz niepokorny, który nie bał się nikogo.



Średnicki był jednym z najwybitniejszych pięściarzy drugiej połowy lat 70. XX wieku. Jako jedyny do tej pory Polak zdobył złoty medal na mistrzostwach świata.

FOT. REPORTER/MIECZYSŁAW ŚWIDERSKI

eprasa.pl 58c1572269



Dzisiaj 54. urodziny obchodzi Edyta Górniak jedna z najbardziej znanych polskich wokalistek popowych i gwiazd estrady, reprezentantka Polski na Eurowizji w 1994 roku.

Marta Chodorowska urodziła się 1 listopada 1981 roku w Sztumie. Po ukończeniu liceum w Iławie rozpoczęła naukę w krakowskim Lart Studio.





Kim jest mąż serialowej Klaudii Kozioł?



FOT. AKPA, P. KRZYŻANOWSKI, S. DĄBROWA

REDAKCJA TELEMAGAZYNU

Choć Marta Chodorowska od lat jest jedną z największych gwiazd polskich seriali, to o jej życiu prywatnym wiadomo stosunkowo niewiele. Sama aktorka nie jest również zbyt wylewna w tej kwestii. Doszło nawet do tego, że przez długi czas trzymała w tajemnicy fakt, że wyszła za mąż!

Marta Chodorowska od pewnego czasu jest uważana za jedną ze współczesnych ikon polskich seriali. Ogólnopolską rozpoznawalność przyniosła jej kultowa już rola córki wójta w „Ranczu". Polacy pokochali graną przez Martę Chodorowską Klaudię Kozioł. Nic więc dziwnego, że angaż do kolejnych serialowych produkcji okazał się dla aktorki już tylko kwestią czasu. Dziś Marta Chodorowska to nie tylko gwiazda „Rancza", ale i innych najpopularniejszych polskich seriali takich jak: „Barwy szczęścia", „Pierwsza miłość", Korona królów" czy „M jak miłość".

Aktorka w 2015 roku wyszła za mąż za biznesmena prowadzącego dużą agencję reklamową, z którym spotykała się od wielu lat. W ceremonii zaślubin wzięła udział tylko najbliższa rodzina. Jak wynikało z medialnych doniesień, współpracownicy z planu „Rancza" dowiedzieli się o ceremonii dopiero po pewnym czasie. Chodorowska konsekwentnie unikała rozgłosu wokół uroczystości, która miała pozostać wydarzeniem przeznaczonym wyłącznie dla rodziny i najbliższych. Niespełna rok wcześniej, 14 lipca 2014 roku, zakochani przywitali na świecie swoją jedyną pociechę - syna Władysława.

Marta Chodorowska mocno chroni swoją prywatność i wyjątkowo rzadko chwali się swoim ukochanym. Próżno szukać w mediach społecznościowych ich wspólnych zdjęć. Mimo to, aktorka kilka razy pojawiła się ze swoim wybrankiem na czerwonym dywanie.

● BARAN (21.03-19.04)
Weekend przyniesie przypływ energii i chęć działania. Spotkanie z bliską osobą poprawi nastrój, a pomysł może okazać się strzałem w dziesiątkę.

● BYK (20.04-20.05)
Postaw na odpoczynek i drobne przyjemności. Domowa atmosfera sprzyja rozmowom, które rozwieją nieporozumienia.

● BLIŹNIĘTA (21.05-20.06)
Czeka cię aktywny weekend pełen kontaktów i ciekawych wiadomości. Ktoś przypomni o sprawie, którą warto doprowadzić do końca już teraz.

● RAK (21.06-22.07)
Znajdziesz czas na sprawy, które ostatnio odkładałeś. Rodzinne spotkanie dostarczy pozytywnych emocji, a serdeczne słowa poprawią humor.

● LEW (23.07-22.08)
Będziesz w centrum uwagi i z łatwością przekonasz innych do swoich pomysłów. Weekend sprzyja rozrywce, podróżom i zawieraniu znajomości.

● PANNA (23.08-22.09)
Warto zwolnić tempo i zadbać o równowagę. Drobne porządki, zarówno w domu, jak i w planach, przyniosą poczucie kontroli.

● WAGA (23.09-22.10)
Przed tobą udane chwile w gronie przyjaciół. Ta rozmowa pomoże wyjaśnić kwestię, a wiadomość doda ci optymizmu.

● SKORPION (23.10-21.11)
Możesz odkryć nowe możliwości tam, gdzie wcześniej widziałeś ograniczenia. Intuicja podpowie właściwe rozwiązanie.

● STRZELEC (22.11-21.12)
Weekend zachęca do ruchu i poszukiwania nowych wrażeń. Nie odrzucaj zaproszeń, bo jedno z nich może przynieść wyjątkowo miłe zaskoczenie.

● KOZIOROŻEC (22.12-19.01)
Skupisz się na sprawach praktycznych, ale znajdziesz też czas dla bliskich. Ktoś doceni zaangażowanie i okaże wdzięczność.

● WODNIK (20.01-18.02)
Poczujesz potrzebę zmian i odświeżenia codzienności. Kreatywne pomysły pojawią się niespodziewanie, dlatego warto mieć przy sobie notatnik.

● RYBY (19.02-20.03)
Emocje będą silniejsze niż zwykle, lecz to dobry moment na szczere rozmowy. Odpowiednia decyzja przyniesie ulgę i większy spokój ducha.

eprasa.pl 58c1572269