Ei Znamy się z Łodzi

7.11.2026

expressilustrowany.pl

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

SOBOTA, 7 LISTOPADA 2026
Nr 260 (29 480)
cena 4,40 zł
(w tym 8% VAT)

WEEKEND EXPRESS ilustrowany

Adopcja

Mała Maja trafiła do kochających rodziców

Str. 3

Kulinaria

Gęsina na świętego Marcina. Warto ją pokochać

Str. 11



NOWE TWARZE W ŚWIECIE MODY

23 młode osoby marzące o karierze w modelingu zaprezentowały się podczas gali finałowej Grand Look Model 2026, która odbyła się 30 października w Starym Kinie w Ogrodach Geyera • Str. 5

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

9 770137 909064 45

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

DYŻUR Dziś redaktor Matylda Witkowska czeka na Państwa sygnały pod numerem telefonu 797 607 939.



eprasa.pl 8c5fa73dd9

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

Łódź. Świąteczny kiermasz przy dworcu Fabrycznym

Tuż po Wszystkich Świętych i Dniu Zadusznym, zgodnie z nową świecką tradycją, na dobre zaczynają się przygotowania do świąt Bożego Narodzenia. W Łódzkiem wyznaczono już terminy pierwszych przedświątecznych jarmarków.
Jeden z najpopularniejszych jarmarków organizowanych w regionie przed Bożym Narodzeniem to Świąteczny Kiermasz Sztuki Ludowej i Rękodzieła. Przez lata odbywał się w Łódzkim Domu Kultury, jednak z powodu budowy tunelu zmieniał lokalizację. W tym roku zostanie zorganizowany na dworcu Fabrycznym (od strony parkingu i strefy taxi/Kiss & Ride). Zjedzie tutaj ponad 50 twórców ludowych regionu, by zaoferować unikatowe rękodzieło, ozdoby świąteczne z naturalnych materiałów, przeprowadzić warsztaty tworzenia dekoracji choinkowych.
Impreza 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 tradycyjne ozdoby choinkowe - wszystkie wykonane przez uznanych twórców ludowych reprezentujących bogactwo dziedzictwa regionu łódzkiego. Zaplanowano 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

Błąkał się na ul. Łąkowej
Czy ktoś go rozpoznaje? A może przygarnie

Ten 1,5-roczny pies został znaleziona na ul. Łąkowej. 26 października trafił do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Waży 10 kg. Czipa brak. Jej właściciel lub osoba, która chciałaby go przygarnąć, może zadzwonić pod nr: 724 402 447 lub 785 500 377.



AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Express Ilustrowany”

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

EXPRESS ILUSTROWANY

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

www.expressilustrowany.pl

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

POLSKA PRESS GRUPA

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

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

Sezon na miejskich lodowiskach w Łodzi rozpoczęty. Ale łyżwy to nie wszystko, bo można pobiegać i poćwiczyć w parku

Miłośnicy jazdy na łyżwach mogą wybrać się w Łodzi na drugie miejskie lodowisko - „Retkinia” przy ul. ks. Popiełuszki 13B. Obiekt otwarto w poniedziałek 2 listopada, pierwsza ślizgawka była o godz. 19.30. Kiedy będą kolejne?

O Kiedy i o której wybrać się na łyżwy?

Tafla na Retkini będzie także dostępna dla łyżwiarzy:

- w niedzielę, 8 listopada, o godz. 16.40, 18.20;
- w poniedziałek, 9 listopada, o godz. 11.50, 13, 14.10, 20;
- w wtorek, 10 listopada, o godz. 11.50, 13, 14.10, 15.20, 20;
- w środę, 11 listopada, Święto Niepodległości, o godz. 12.05, 13.40, 15.05, 16.40, 18.20;
- w czwartek, 12 listopada, o godz. 11.50, 13, 14, 20;
- w piątek, 13 listopada, o godz. 11.50, 13, 14.10, 15.20, 20;
- w sobotę, 14 listopada, o godz. 18.20;
- w niedzielę, 15 listopada, o godz. 15.05, 16.40, 18.20;

Regularne jazdy na lodzie rozpoczęły się na lodowisku „Bombonierka” przy ul. Stefanowskiego 28. Ślizgawki zaczynają się:

- we wtorki o godz. 14.10 i 20;
- w środy o godz. 14.10, 18.15 i 19.45;
- w czwartki o godz. 14.10 i 20;
- piątki o godz. 14.10, 18.15, 19.45;
- soboty i niedziele o godz. 12.05, 13.40, 15.05, 16.40, 18.20;





FOT. ZIELONA ŁÓDŹ

BIEGANIE PO PARKACH W LISTOPADZIE? JAK NAJBARDZIEJ

W każdy listopadowy poniedziałek są prowadzone bezpłatne zajęcia biegowe pod okiem EVErRUN - Ewa Ochmańska w Parku im. Baden-Powella. Samotne treningi w chłodniejsze dni bywają trudne, ale w grupie jest siła, motywacja i tempo dopasowane do każdego, niezależnie od poziomu. To nie tylko budowanie formy, ale też świetny sposób na wzmocnienie odporności przed sezonem jesienno-zimowym - brzmi zachęta do udziału w treningach.

Zbiórka uczestników o godz. 18 na parkingu przy ul. Niciarnianej w pobliżu ronda.

Zajęcia dla lubiących biegać są także organizowane w listopadzie w piątki o godz. 18. Treningi w parku im. Piłsudskiego na Zdrowiu są organizowane ze szczególnym nastawieniem na osoby początkujące i średniozaawansowane.

Zbiórka przy napisie „Na Zdrowie”, na początku ścieżki tartanowej.

MAGDALENA RUBASZEWSKA

eprasa.pl 8c5fa73dd9

TYSIĄCE INNYCH DZIECI WCIĄŻ CZEKA NA SWOJĄ SZANSĘ

Mała Maja trafiła do kochających rodziców

Tuli Luli

Miała za sobą trudny start, poważne problemy ze zdrowiem i niepewną przyszłość. Istniało ryzyko, że trafi do domu dziecka. Dziś historia Mai ma szczęśliwy finał. Dziewczynka jest już pod opieką rodziców zastępczych. Monika i Andrzej nie przestraszyli się wyzwań. Chcą być mamą i tatą.

JOANNA NOWIK

Jeszcze niedawno najbezpieczniej czuła się sama w łóżeczku. Nie lubiła dotyku, bała się bliskości i potrzebowała czasu, by zaufać dorosłym. Dziś Maja zasypia wtulona w mamę, a kiedy otwiera oczy, szuka rodziców. W jej życiu pojawiło się coś, czego nie zastąpi nawet najlepsza opieka specjalistów: własna rodzina.

To właśnie dla takich dzieci działa Interwencyjny Ośrodek Preadopcyjny Tuli Luli, prowadzony przez Fundację Gajusz, a finansowany z budżetu samorządu woj. łódzkiego.

Maja trafiła do Tuli Luli na początku roku. Wcześniej przez pierwsze cztery miesiące życia przebywała w szpitalu. W czasie ciąży mama Mai piła alkohol. U dziewczynki zdiagnozowano FAS - alkoholowy zespół płodowy, a jej dłonie nie wykształciły się w pełni.

Pobyt w ośrodku też nie był łatwy. Dziewczynka łapała infekcje, które kończyły się hospitalizacją. Był też inny problem.

– Bała się człowieka. Dotyk sprawiał jej dyskomfort, nie znosiła głaskania po główce, najlepiej czuła się w łóżeczku, sama – wspomina Anna Nowakowska, ukochana tulisiowa ciocia Mai i jej ówczesna opiekunka prawna.

W Tuli Luli Maja otrzymała wsparcie specjalistów: fizjoterapeuty, neurologopeda i pedagów. Opiekunki zadbały, by stopniowo odkrywała, że obecność drugiego człowieka może być dobra.

W Fundacji Gajusz taki sposób opieki nazywa się „rozpuszczaniem jak dziadowski bicz". Za żartobliwym określeniem kryje się bardzo poważne zadanie: dać dziecku tyle czułości, bliskości i uwagi, ile potrzebuje. Bez pośpiechu, za to z cierpliwością i szacunkiem dla jego granic.

Maja powoli zaczęła się otwierać. Potrafiła wybrać dorosłych, przy których czuła się bezpiecznie.

– Majeczka wybrała mnie jako jedną z dwóch cioć, którym pozwoliła się do siebie zbliżyć. Pamiętam ten pierwszy gest z jej strony: delikatny uśmiech i wzrok podążający za mną, czego nikt inny wcześniej nie doświadczył – opowiada Anna Nowakowska.

Każdy taki gest był małym sukcesem. Ale nawet najlepsza opieka i zaangażowanie specjalistów nie mogły zastąpić mamy i taty. Zaczęły się poszukiwania rodziny zastępczej.

W ciągu 10 lat działalności Tuli Luli pod opiekę ośrodka trafiło 234 dzieci. Dzięki działalności ośrodków adopcyjnych aż 156 zostało adoptowanych. Jednak dzieci z problemami zdrowotnymi mają małe szanse na adopcję. Dla Mai nie udało się znaleźć kandydatów do adopcji, a w ośrodku preadopcyjnym dziecko może przebywać tylko do ukończenia pierwszego roku życia.

Wiosną Fundacja Gajusz rozpoczęła poszukiwania rodziny zastępczej. W przeciwnym razie Maja mogłaby trafić do domu dziecka.

SERCE MÓWIŁO TAK

Na apel fundacji odpowiedzieli Monika i Andrzej. Ich dzieci są już dorosłe i samodzielne, a oni ułożyli sobie życie na nowo. Wspólne podróże stały się ich pasją.

– Już kilka lat temu mieliśmy pomysł, by stać się dla jakiegoś opuszczonego dziecka rodziną zastępczą, ale nic z tego nie wyszło. Zajęliśmy się swoimi sprawami, dzień mijał za dniem. Aż pewnego dnia trafiliśmy na informację o Mai. Tamten moment wszystko zmienił – wspomina pani Monika.

– Postanowiliśmy skontaktować się z fundacją. Serce mówiło „tak" od początku, ale ja obawiałem się, czy damy radę. Czy podołamy finansowo? Czy będziemy mieć siłę, by sprostać potrzebom Mai? – opowiada pan Andrzej.

Rozmowy z psychologiem fundacji pomogły rozwiać obawy.

ZASYPIA WTULONA W MAMĘ

Od kilku dni Maja jest już w nowej rodzinie. Wtula się w mamę, a po przebudzeniu domaga się bliskości rodziców. To wielka zmiana.

Przed nową rodziną jest jeszcze sporo pracy. Maja potrzebuje wsparcia neurologopedy, fizjoterapeuty i rehabilitanta. Może być potrzebna operacja. Monika i Andrzej wiedzą, że czeka ich wiele wizyt, ćwiczeń i codziennych wyzwań.

Pierwsze zmiany już widać.

– Zaczęła gaworzyć, uśmiechać się, jest w lepszym kontakcie. Widzimy, że ten rozwój idzie do przodu. Jesteśmy w domu zaledwie chwilę, a Maja już na śniadanie zjada kaszkę. A przecież od kilku miesięcy była karmiona przez PEG-a, czyli metodą żywienia dojelitowego. To ogromny sukces – cieszy się pani Monika.

A co z podróżami, które do tej pory były ważną częścią ich życia?

– Krok po kroku i wszystko ułożymy. A za jakiś czas wrócimy do naszych podróży. Tylko tym razem już z Mają – uśmiecha się Andrzej.

Według danych przywoływanych przez Fundację Gajusz, ponad 7 tys. dzieci do 13. roku życia mieszka w domach dziecka. Kolejne 2 tys. dzieci zmagających się z chorobami przebywa w domach pomocy społecznej i zakładach opiekuńczo-leczniczych. Część z nich nie ma rodziny, a ich sytuacja sprawia, że nie są już objęte poszukiwaniami rodzin zastępczych. Dla niektórych pobyt w placówce może potrwać całe życie. ŹRÓDŁO UMWŁ



Prowadzenie Interwencyjnego Ośrodka Preadopcyjnego Tuli Luli jest zadaniem zleconym przez Województwo Łódzkie. Ośrodek jest finansowany z budżetu samorządu woj. łódzkiego.

FOT. UMWŁ

eprasa.pl 8c5fa73dd9

NOWE ZWYCZAJE

Straszydła przeszły Piotrkowską

Halloween

Halloweenowa noc w Łodzi była pełna niezwykłych postaci. Na ulicach można było spotkać strzygi, czarownice, diabły, a także dmuchanego smoka, Monę Lisę z kłami wampira, a nawet zieloną ośmiornicę!

MATYLDA WITKOWSKA

Mroczna parada przeszła w sobotni wieczór (31 października) ulicą Piotrkowską w Łodzi. Uczestnicy przebrani za straszne postacie ruszyli z pasażu Schillera w kierunku placu Wolności i Manufaktury.

Był Joker, mroczni szczudlarze, wozy z muzyką, a także cukierki i nagrody.

W Manufakturze uczestnicy rozeszli się, by w przebraniach korzystać z tematycznych atrakcji. Do godz. 23 działały tam: Halloweenowy Jarmark, Straszny Cyrk i Dom Strachu.













FOT. GRZEGORZ GABAŚIŃSKI

eprasa.pl 8c5fa73dd9





Nowe twarze w świecie mody



23 młode osoby marzące o karierze w modelingu zaprezentowały się podczas Gali Finałowej Grand Look Model 2026, która odbyła się 30 października w Starym Kinie w Ogrodach Geyera. Efektownemu pokazowi towarzyszyły duże emocje.

DARIUSZ PAWŁOWSKI

W prezentacji wzięli udział finaliści i finalistki wyłonieni w ogólnopolskich eliminacjach. Jak podkreślają organizatorzy wydarzenia, Grand Look Model to konkurs modelingowy, ale i platforma stworzona z myślą o młodych ludziach, którzy marzą o profesjonalnej karierze w świecie fashion. „Konkurs nie tylko otwiera drzwi do wybiegów światowych stolic mody, ale również uczy, jak budować własną markę, pracować przed obiektywem i poruszać się po wybiegu pod okiem najlepszych ekspertów z branży" – dodają twórcy przedsięwzięcia z agencji Igo-Art.

Rywalizacja była zacięta, pokaz zrobił niemałe wrażenie na publiczności. Ostatecznie zwycięzcami łódzkiego finału zostali Pola Hołówka z Wrocławia – studentka architektury, która pasję do projektowania i kinefilskie zainteresowania łączy z florystyką i modą, oraz Paweł Stalończyk z Warszawy – obdarzony naturalnym uśmiechem Sycylijczyk, pasjonujący się muzyką, astronomią i gotowaniem.

Wydarzenie poprowadził Mateusz Szymkowiak. Na scenie wystąpili Maja Todd oraz tancerze z Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi. O oprawę ruchu scenicznego zadbali choreografowie Gintautas i Monika Potockas, a całość wyreżyserował Wojciech Czarnota.







FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

eprasa.pl 8c5fa73dd9

PIOTRKOWSKA - TO MIEJSCE ZNAJĄ WSZYSCY, NIE TYLKO W POLSCE. MOŻNA POWIEDZIEĆ, ŻE TA ULICA JEST SYMBOLEM ŁODZI

Łódzkie historie

Królowa łódzkich ulic

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





WIESŁAW PIERZCHAŁA

- 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

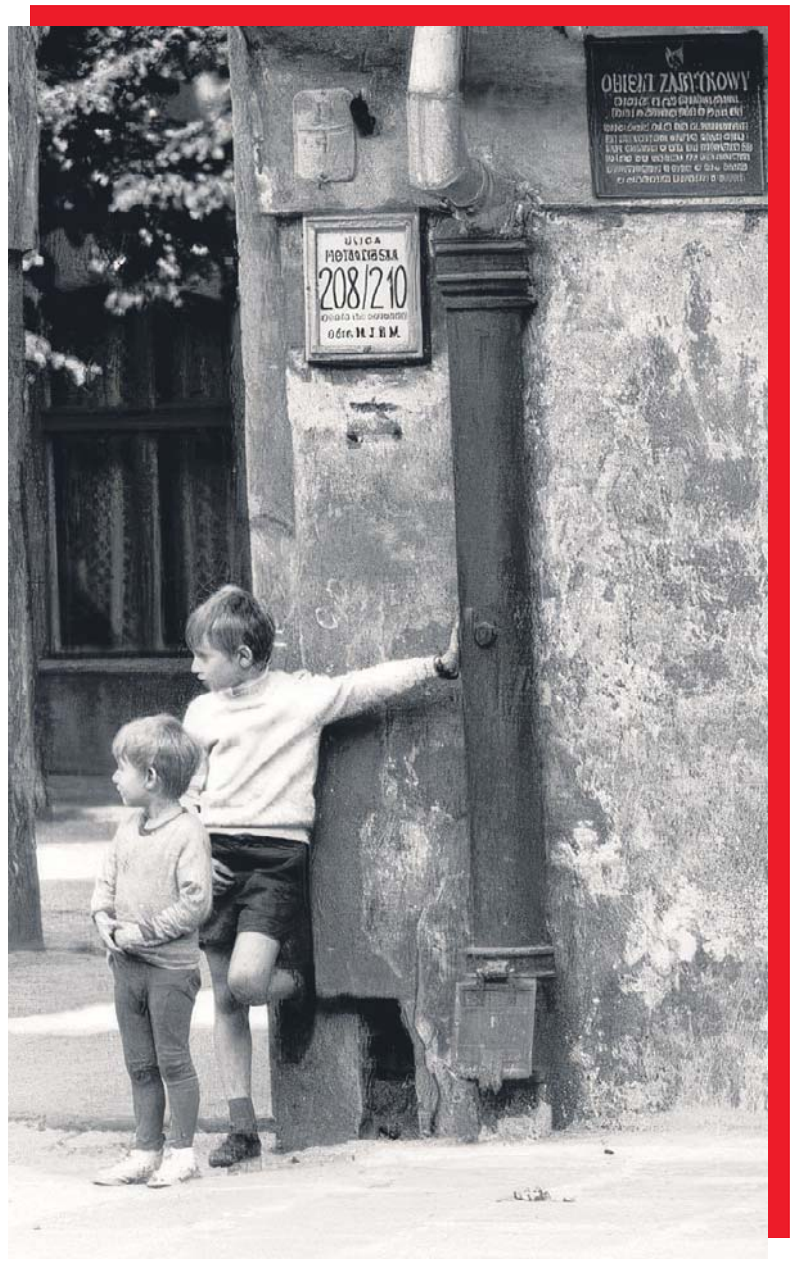
Zapamiętałem Churchilla, Tito. To było dla mnie fantastyczne!. Nie zdawałem sobie sprawy, że te kukły były wyśmiewane. Ale mnie to wciągało. Tworzyło inny, kolorowy świat. Podobały mi się też takie wielkie samochody na których podczas tych pochodów ćwiczyli sportowcy. To była jednak największa atrakcja 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...







FOT. ARCHIWUM

eprasa.pl 8c5fa73dd9

Żabka monetyzuje frustrację. Co jej wyniki mówią o Polakach?



Wyniki Żabka Group za III kwartał 2026 r. można przedstawić jako kolejny dowód siły polskiej konsumpcji. Tak nie jest i nie będzie, ale cyfry mówią o nas.

Ei Biznes i pieniądze

FOT. ADAM JANKOWSKI

Wyniki Żabka Group za III kwartał 2026 r. można przedstawić jako kolejny dowód siły polskiej konsumpcji.

PAWEŁ ZIELEWSKI

Przychody rosną dwucyfrowo, poprawia się rentowność, sieć otwiera kolejne sklepy, a sprzedaż zwiększa się również w placówkach działających od dłuższego czasu. Byłaby to jednak interpretacja zbyt powierzchowna. Żabka nie jest i nie będzie barometrem zamożności Polaków. Będzie - jeśli już nie jest - stylem życia w wiecznej gonitwie.

Opublikowane niedawno wyniki Żabki należy czytać między wierszami. Nie jest to jednak raport o konsumpcyjnym optymizmie, bardziej jest to finansowy zapis zmiany stylu życia. Polacy mogą ostrożniej podchodzić do remontu, wymiany samochodu czy zagranicznego wyjazdu, a jednocześnie coraz częściej wydawać teoretycznie niewielkie kwoty na - mało konkurencyjne cenowo w porównaniu z hipermarketami czy dyskontami - produkty, tylko po to, by zaoszczędzić kilka, kilkanaście lub kilkadziesiąt minut... życia. Z punktu widzenia gospodarstwa domowego są to drobne zakupy, ale z punktu widzenia sieci składają się na wielomiliardowy biznes.

ŻABKA ROŚNIE SZYBCIEJ NIŻ RYNEK

I jest niejedyny, ale główny powód, dlaczego Żabka jest potęgą i basta. W III kwartale 2026 r. przychody Żabka Group wyniosły 8,463 mld zł i wzrosły o 13,8 proc. rok do roku.

Po dziewięciu miesiącach 2026 r. przychody grupy sięgnęły 23,129 mld zł, co oznaczało wzrost o 14,3 proc. Skorygowana EBITDA zwiększyła się o 15,5 proc., do 3,392 mld zł, a zysk netto wzrósł o 51,4 proc., do 777 mln zł. Sprzedaż porównywalna, czyli osiągana w działających wcześniej placówkach, zwiększyła się w III kwartale o 3,5 proc., a w całym okresie dziewięciu miesięcy o 3,6 proc.

A co się dzieje między wierszami właśnie? To właśnie różnica między wzrostem przychodów o 13,8 proc. a dynamiką sprzedaży porównywalnej na poziomie 3,5 proc. jest kluczowa. Pokazuje, że znaczna część wzrostu pochodzi z ekspansji sieci i zwiększania liczby punktów sprzedaży, a nie z gwałtownego wzrostu zakupów w pojedynczym sklepie. W pierwszych dziewięciu miesiącach 2026 r. grupa otworzyła 1143 placówki, w tym 1008 w Polsce oraz 135 w Rumunii. Pod koniec września sieć liczyła 13 405 sklepów, o 10,8 proc. więcej niż rok wcześniej.

Nie osłabia to oceny biznesowej spółki. Przeciwnie - potwierdza skuteczność jej strategii. Zmienia jednak sens wyników z perspektywy opisu konsumenta. Żabka rośnie nie dlatego, że przeciętne gospodarstwo domowe nagle zaczęło wydawać kilkanaście procent więcej na podstawowe zakupy, lecz dlatego, że sieć przejmuje kolejne lokalizacje, kategorie produktowe i momenty konsumpcji. Dociera do klienta częściej i znajduje się bliżej niego wtedy, gdy pojawia się konkretna, pilna potrzeba.

KONSUMPCJA NIBY W GÓRĘ, ALE BEZ ENTUZJAZMU

Jakakolwiek interpretacja wyników Żabki ma wątpliwy sens, gdy pozbawić ją tła: dane Głównego Urzędu Statystycznego pokazują znacznie spokojniejszy obraz niż raport spółki. Od stycznia do września 2026 r. sprzedaż detaliczna w tzw. cenach stałych zwiększyła się w Polsce o 3 proc. rok do roku, podczas gdy w analogicznym okresie 2025 r. rosła o 3,9 proc. W samym III kwartale jej dynamika wyniosła 2,1 proc., po wzroście o 4,8 proc. w pierwszym kwartale i o 2,3 proc. w drugim.

Jeszcze ważniejsza - do pełnego obrazu - jest struktura sprzedaży. W pierwszych dziewięciu miesiącach 2026 r. realna sprzedaż w grupie obejmującej żywność, napoje i wyroby tytoniowe spadła o 1 proc. rok do roku.

Żabka osiągnęła zatem dwucyfrowy wzrost przychodów w czasie, kiedy najbliższy jej działalności segment szerokiego rynku detalicznego realnie się kurczy. Interpretacja jest jedna i jedyna: spółka nie korzysta wyłącznie ze wzrostu całego tortu konsumpcji w Polsce. Zwiększa własny kawałek rynku, przejmując sprzedaż od innych formatów oraz tworząc nowe możliwości zakupowe.

Sama Żabka wskazuje, że wzrost wspierały rosnące udziały rynkowe oraz strategiczne kategorie, szczególnie produkty gotowe do szybkiego spożycia i napoje. To właśnie tam najłatwiej dostrzec prawdziwe źródło przewagi, bo przecież nie w szerokiej ofercie ani niskiej cenie. To unikalna zdolność do odpowiadania na potrzeby, których klient nie przewidział dostatecznie wcześnie.

PŁACE NIBY WYŻSZE, ALE POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA NIŻSZE

Konsumpcję wspiera realny wzrost wynagrodzeń, lecz jego tempo wyraźnie słabnie. Od początku roku do września 2026 r. przeciętne miesięczne wynagrodzenie brutto w sektorze przedsiębiorstw wyniosło 9353,52 zł i nominalnie wzrosło o 5,8 proc. Jego siła nabywcza zwiększyła się o 2,7 proc., podczas gdy rok wcześniej realny wzrost wynosił 4,1 proc.

We wrześniu siła nabywcza przeciętnego wynagrodzenia zwiększyła się już tylko o 1,6 proc. rok do roku, najmniej od trzech lat.

Przeciętny, statystyczny konsument może więc realnie zarabiać nieco więcej, a mimo to nie odczuwać większego bezpieczeństwa. Wciąż ma z tyłu głowy kumulację kosztów życia, obserwuje słabnącą dynamikę płac i coraz gorsze dane o zatrudnieniu, a dodatkowych dochodów nie traktuje jako trwałej zmiany swojej sytuacji.

Potwierdzają to badania nastrojów. We wrześniu 2026 r. bieżący wskaźnik ufności konsumenckiej wyniósł minus 10,8 punktu. Pozostawał o 2,5 punktu niżej niż rok wcześniej, a w porównaniu z poprzednim miesiącem pogorszyły się zarówno oceny obecnej, jak i przyszłej sytuacji finansowej gospodarstw domowych.

Powstaje sprzeczność, choć w tym wypadku pozorna: konsument nadal kupuje, ale nie jest przekonany, że jego sytuacja się poprawia. Wyniki Żabki pomagają tę sprzeczność wyjaśnić, ponieważ pokazują taki model wydawania pieniędzy, który może rozwijać się również w warunkach ostrożności i niepewności.

JAK SIĘ ZARABIA NA CUDZYM BRAKU CZASU

Najczęściej powtarzana interpretacja sukcesu sklepów convenience zakłada, że bogacące się społeczeństwo coraz chętniej płaci za wygodę. To prawda, ale nie cała. Klient Żabki nie zawsze wybiera ten format dlatego, że czuje się zamożny. Często robi to dlatego, że pracuje długo, wraca późno, nie zaplanował posiłku, nie przygotował zakupów albo potrzebuje czegoś natychmiast, a taki Książulo, czy jak się ów influencer nazywa, dodatkowo napędza jego poczucie winy. Żabka nie sprzedaje zatem kawy, kanapek, napoju czy gotowego dania, ale możliwość uniknięcia planowania, gotowania, dojazdu, poszukiwania produktu i - generalnie - odkładania potrzeby na później. Towarem są „odzyskane" minuty, a produkt - czymkolwiek on jest - jest materialnym nośnikiem tej oszczędności.

W tym sensie sieć monetyzuje nie tylko wygodę, lecz również chaos codzienności. Im bardziej nieregularny jest dzień konsumenta, tym większa wartość sklepu znajdującego się po drodze. Im mniej czasu na przygotowanie jedzenia i większe zakupy, tym łatwiej zaakceptować wyższą cenę jednostkową, a im więcej improwizacji, tym łatwiej o drobną transakcję, zawsze jednak pozbawioną chłodnej kalkulacji. Właśnie dlatego model convenience może dobrze funkcjonować nawet wtedy, gdy nastroje konsumentów pozostają słabe. Duże zakupy wymagają przekonania, że wydatek jest bezpieczny i uzasadniony. Żabka „po drodze" nie uruchamia podobnej analizy, a „wyższa" cena jest dostatecznie niska, aby decyzja została podjęta automatycznie, choć ich suma w skali miesiąca stanowi zauważalne obciążenie.

Żabka nie musi przejmować całego budżetu na żywność czy podstawowe środki czystości gospodarstwa domowego. Wystarczy, że systematycznie przejmuje momenty, w których Polak-konsument, zabiegane biedactwo, nie zdążył przygotować tańszej alternatywy. Każdy taki moment ma niewielką wartość, ale pomnożony przez miliony klientów i tysiące placówek jest podstawą wysokiej rentowności.

SIEĆ SPRZEDAŻY JEST SIECIĄ ŚWIĘTEGO SPOKOJU

Ekspansja Żabki nie polega wyłącznie na ustawianiu kolejnych sklepów tam, gdzie istnieje już popyt. Zarząd nie ukrywa, że jest zwolennikiem strategii, w której dostępność nie tylko odpowiada na potrzeby, ale pomaga je uruchamiać. Bo jeśli sklep znajduje się na trasie między domem, pracą, szkołą i przystankiem, zakup rzadko kiedy jest zaplanowaną decyzją, a zaczyna stanowić element codziennego przemieszczania się.

W takim modelu lokalizacja staje się równie istotna jak cena i promocja. Żabka nie konkuruje jedynie z dyskontami, supermarketami czy tradycyjnym handlem osiedlowym, ale dodatkowo z kawiarniami, punktami gastronomicznymi, stacjami paliw, automatami z wafelkami i... decyzją, aby tym razem niczego nie kupować. Gęsta sieć placówek skraca dystans między pojawieniem się potrzeby a możliwością jej zaspokojenia, toteż - kłaniają się podstawy psychologii - konsument już na starcie przegrywa. Żabka ogranicza czas na zastanowienie się, czy zakup jest konieczny, aczkolwiek wciąż nie jest to manipulacja, lecz dowód, że infrastruktura sklepów wpływa na częstotliwość konsumpcji. Im mniej wysiłku wymaga zakup, tym łatwiej staje się on rutyną.

eprasa.pl 8c5fa73dd9



FOT. FREEPIK.COM

Emerytura pomostowa. Komu przysługuje, na jakich zasadach

Emerytura pomostowa przysługuje osobom wykonującym pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze. Ustawa jasno określa zawody uprawniające do tego świadczenia.

Świadczenia

MAŁGORZATA STEMPINSKA

Emerytura pomostowa to świadczenie dla osób, które ze względu na rodzaj wykonywanej pracy mogą przejść na emeryturę wcześniej, zanim osiągną powszechny wiek emerytalny. Jest finansowana ze składek na Fundusz Emerytur Pomostowych (FEP) oraz z dotacji z budżetu państwa. Składki na FEP opłacają pracodawcy za pracowników wykonujących prace w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze.

KTO MOŻE OTRZYMAĆ EMERYTURĘ POMOSTOWĄ

Emerytura pomostowa na ogólnych zasadach przysługuje osobie, która łącznie spełnia następujące warunki:

- urodziła się po 31 grudnia 1948 roku;
- ma co najmniej 15 lat stażu pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze;
- ukończyła co najmniej 55 lat - w przypadku kobiet albo 60 lat - w przypadku mężczyzn;
- ma staż ubezpieczeniowy, czyli sumę okresów składkowych i nieskładkowych, wynoszący co najmniej 20 lat dla kobiet albo 25 lat dla mężczyzn;
- po 31 grudnia 2008 roku wykonywała pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze w rozumieniu przepisów ustawy o emeryturach pomostowych.

Prawo do emerytury pomostowej przysługuje również osobie, która nie wykonywała pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze po 31 grudnia 2008 roku:

- posiadała na dzień 1 stycznia 2009 roku wymagany co najmniej 15-letni okres takiej pracy, określonej w załącznikach do ustawy o emeryturach pomostowych;
- spełniła pozostałe warunki wymagane do przyznania świadczenia.

Szczegółowe warunki niezbędne do uzyskania prawa do emerytury pomostowej zależą od rodzaju wykonywanej pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze. Warunki te są wymienione w art. 4-11 Ustawy o emeryturach pomostowych. Inne warunki stażowe i wiekowe musi spełnić np. kierowca autobusu w transporcie publicznym, a inne członek zawodowych ekip ratownictwa górskiego, aby uzyskać prawo do emerytury pomostowej.

- W niektórych przypadkach emerytura pomostowa może przysługiwać przed ukończeniem 55. lub 60. roku życia i przy stażu krótszym niż 15 lat, m.in. osobom pracującym w powietrzu jako personel pokładowy, pilot lub instruktor, ratownikom górskim czy pracownikom górnictwa - wyjaśnia Krystyna Michałek, regionalny rzecznik ZUS województwa kujawsko-pomorskiego.

JAKIE ZAWODY DAJĄ PRAWO DO „POMOSTÓWKI"

Krystyna Michałek wyjaśnia, czym są prace w szczególnych warunkach oraz prace o szczególnym charakterze.

Otóż prace w szczególnych warunkach to prace związane z czynnikami ryzyka, które z dużym prawdopodobieństwem mogą z czasem prowadzić do trwałego pogorszenia stanu zdrowia. Są wykonywane w trudnych warunkach środowiska pracy, związanych z działaniem sił natury lub procesami technologicznymi. Mimo stosowania środków profilaktycznych wymagają od pracowników sprawności, która wraz z wiekiem stopniowo się zmniejsza. W efekcie wykonywanie dotychczasowych obowiązków może stać się trudne jeszcze przed osiągnięciem wieku emerytalnego.

Przykłady takich prac to m.in.:

- prace pod ziemią;
- prace na wodzie i pod wodą;
- prace w powietrzu;
- prace w warunkach gorącego lub zimnego mikroklimatu;
- bardzo ciężkie prace fizyczne;
- prace w warunkach podwyższonego ciśnienia atmosferycznego;
- ciężkie prace fizyczne związane z bardzo dużym obciążeniem statycznym, np.: prace rybaków morskich, prace w powietrzu wykonywane przez personel pokładowy statków powietrznych itp.

Z kolei prace o szczególnym charakterze wymagają wyjątkowej sprawności psychofizycznej i dużej odpowiedzialności. Wraz z wiekiem sprawność ta może się obniżać, a dalsze wykonywanie takich obowiązków może zagrażać bezpieczeństwu publicznemu, w tym zdrowiu lub życiu innych osób. Do tej grupy należą m.in. prace maszynistów pojazdów trakcyjnych, kierowców pojazdów uprzywilejowanych, operatorów żurawi wieżowych (wymagających uprawnień kategorii IŻ lub równorzędnych) i dźwignic portowych, a także członków zespołów ratownictwa medycznego - wymienia Krystyna Michałek.

JAK ZUS WYLICZA EMERYTURĘ POMOSTOWĄ

Wysokość emerytury pomostowej ZUS ustala podobnie jak wysokość nowej emerytury. Zawsze jednak przyjmuje się średnie dalsze trwanie życia dla osób w wieku 60 lat, bez względu na to, kiedy ubezpieczony faktycznie przeszedł na tę emeryturę.

Prawo do emerytury pomostowej ustaje dzień przed uzyskaniem przez ubezpieczonego prawa do emerytury powszechnej.

- Osoba, która zastanawia się nad przejściem na emeryturę pomostową, może wcześniej sprawdzić jej przewidywaną wysokość. Doradca emerytalny w ZUS może ją wyliczyć przy użyciu kalkulatora - zaznacza Krystyna Michałek.

Kwota emerytury pomostowej nie może być niższa niż kwota gwarantowanej minimalnej emerytury, tj. 1978,49 zł brutto zł (do 29 lutego 2027 roku). Przeciętna emerytura pomostowa w grudniu 2025 roku wynosiła 5457,31 zł brutto, natomiast w sierpniu 2026 roku wzrosła do 6013,63 zł brutto, czyli o ponad 556 zł.

KIEDY ZUS ZAWIESI „POMOSTÓWKĘ"

Co ważne, od stycznia 2024 roku zmieniły się zasady zawieszania prawa do emerytury pomostowej.

Świadczenie zostanie zawieszone bez względu na wysokość dodatkowego przychodu, jeśli uprawniona do niego osoba podejmie pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze nie tylko na podstawie umowy o pracę, lecz także umowy cywilnoprawnej, do której zaliczamy umowę zlecenia.

KIEDY REKOMPENSATA DLA OSÓB, KTÓRE NIE SKORZYSTAŁY Z WCZEŚNIEJSZEJ EMERYTURY

Rekompensata nie jest odrębnym świadczeniem pieniężnym. Stanowi dodatek do kapitału początkowego i razem z nim podlega waloryzacji. W efekcie zwiększa podstawę obliczenia emerytury i wpływa na wysokość świadczenia.

Rekompensata jest formą odszkodowania za utratę prawa do wcześniejszej emerytury z tytułu pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze. Przysługuje osobom, które nie mają ustalonego prawomocną decyzją prawa do emerytury wcześniejszej, w tym do pomostowej.

Rekompensata przysługuje osobie, która:

- przed 1 stycznia 2009 roku wykonywała pracę w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze stale i w pełnym wymiarze czasu pracy przez co najmniej 15 lat;
- nie ma ustalonego prawa do wcześniejszej emerytury, np. na podstawie Karty Nauczyciela, nauczycielskiego świadczenia kompensacyjnego ani emerytury pomostowej;
- wystąpi z wnioskiem o emeryturę po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego, czyli 60 lat w przypadku kobiet i 65 lat w przypadku mężczyzn;
- dołączy do wniosku świadectwo pracy lub zaświadczenie potwierdzające wykonywanie pracy w szczególnych warunkach lub o szczególnym charakterze.

- Wysokość rekompensaty ustalana jest indywidualnie przez ZUS i zależy od takich czynników, jak: ogólny staż pracy, liczba przepracowanych lat w szczególnym charakterze, obniżony wiek emerytalny i wiek osoby ubiegającej się o rekompensatę na 31 grudnia 2008 roku - podsumowuje Krystyna Michałek.

eprasa.pl 8c5fa73dd9

Ei Atrakcje turystyczne



Wystarczy wybrać się do miejskiego parku, by zachwycić się barwami jesieni.

FOT. PIOTR KRZYŻANOWSKI

Jesień czuć w powietrzu i widać wśród kolorowych liści

Które miejsca w Polsce wyglądają najpiękniej jesienią? Gdzie można oglądać zachwycające kolory liści w koronach prastarych drzew, na tle strzelistych skał, wokół wzniosłych zamków lub uroczych drewnianych świątyń? Oto nasz krótki przewodnik.

EMIL HOFF

Listopad to już ostatni miesiąc, w którym możemy cieszyć się kolorowymi liśćmi. Warto skorzystać z nadal dobrej pogody i wyruszyć na zwiedzanie Polski, skrzącej się od barw. Czekają na nas miejskie parki, ogrody, lasy i oczywiście góry.

Które miejsca w Polsce wyglądają najpiękniej jesienią? Gdzie można oglądać zachwycające kolory liści w koronach prastarych drzew, na tle strzelistych skał, wokół wzniosłych zamków lub uroczych drewnianych świątyń? Przekonajcie się w krótkim przewodniku poniżej.

ZŁOTA JESIEŃ W POLSKICH PARKACH, LASACH I ARBORETACH

Nie trzeba wyjeżdżać z miasta, by cieszyć oczy liśćmi drzew we wszystkich kolorach tęczy. Wystarczy wybrać się do miejskiego parku, by zobaczyć, jak jesień maluje naszą przyrodę na dziesiątki różnych odcieni.

Ze swych parków miejskich słynie choćby Warszawa z jej Łazienkami Królewskimi, bardzo piękne jesienią są krakowskie Planty, zachwyca kolorami ogród japoński w Parku Szczytnickim Wrocławia.

Ale park miejski to tylko półśrodek. Jesień naprawdę pokazuje, co potrafi, dopiero za rogatkami wielkich miast, dlatego warto zaplanować wycieczkę gdzieś dalej. Na przykład do słynnego parku romantycznego Arkadia koło Nieborowa, gdzie wśród sztucznych średniowiecznych ruin i stylizowanych antycznych świątyń można poczuć nostalgię za mijającym latem. Wielkie wrażenie jesienią robią też Dęby Rogalińskie, prastare drzewa, rosnące tuż za parkiem przypałacowym w Rogalinie. Z kolei miłośnicy różnorodności powinni odwiedzić Dobrzycę z jej rozległymi Ogrodami Hortulus, w których można podziwiać aranżacje ogrodowe w kilkunastu różnych stylach z całego świata - wszystkie w jesiennych barwach.

Dobrym pomysłem na wycieczkę jest wizyta w jednym z polskich arboretów. Arboreta to zasadniczo ogrody drzew, w których można oglądać nie tylko zadbane drzewa pomnikowe, ale też egzotyczne rośliny, rzadko lub wcale niewystępujące w Polsce. Jesienią bardzo ładnie jest np. w Arboretum Kórnickim, gdzie rosną kilkusetletnie lipy i dęby, a także w Arboretum w Bolestraszycach pod Przemyślem, gdzie można spacerować po drewnianych mostkach przerzuconych nad stawami.

Parki, ogrody i arboreta to miejsca, gdzie przyroda została okiełznana przez ludzi. Kto woli podziwiać jesień w naturalnej krasie, powinien zaplanować wycieczkę do lasu. Mamy w Polsce wiele rozległych kompleksów leśnych, które jesienią wprost płoną kolorami. Wiele dodatkowych atrakcji znajdziecie np. w Borach Tucholskich, gdzie rośnie liczący sobie ponad 650 lat cis Chrobry, gdzie można zwiedzać Kaszubski Park Etnograficzny we Wdzydzach Kiszewskich i gdzie na śmiałków czekają tajemnicze kamienne kręgi w Odrach, nazywane czasem „polskim Stonehenge".

Spektakularnie wyglądają drzewa w jesiennej szacie na tle białych wapiennych skał w Ojcowskim Parku Narodowym. Morze czerwono-złotych liści z zamkiem Pieskowa Skała i Maczugą Herkulesa na pierwszym planie to niezapomniany widok i szansa na wykonanie pięknych zdjęć.

Ciekawym miejscem na leśną przechadzkę jesienią są też okolice Kazimierza Dolnego, gdzie zobaczyć można długie lessowe wąwozy przypominające naturalne ziemne tunele, z których ścian wystają korzenie wiekowych drzew. Można powiedzieć, że wędrówka najdłuższym z tamtejszych wąwozów, Korzeniowym Dołem, to unikalna szansa na zwiedzenie lasu od dołu.

JESIENNE KOLORY W GÓRACH

Także w górach można cieszyć się pięknymi jesiennymi kolorami. Które trasy wyglądają najpiękniej, gdy liście drzew zmieniają barwy?

Zacznijmy od Tatr. Każdy miłośnik pięknych widoków powinien wybrać się na Czerwone Wierchy. Pasmo bierze swoją nazwę od traw, które właśnie jesienią przybierają piękny, głęboki kolor rdzy. Jeśli wolicie coś łatwiejszego, wybierzcie się na spacer dnem Doliny Chochołowskiej - trasa zapewnia widoki na złocące się w jesiennym słońcu lasy i hale.

Małopolska ma więcej górskich pasm, które jesienią są wyjątkowo widowiskowe. Warto wybrać się w Pieniny, gdzie wspaniałe widoki zapewniają przełomy Dunajca i Białki - tam jesień maluje drzewa na stromych zboczach rzecznych wąwozów. Pięknie to wygląda zwłaszcza ze szczytu Sokolicy. Bardzo kolorowo jest też w Beskidzie Sądeckim, o czym łatwo się przekonać, wjeżdżając kolejką gondolową na szczyt Jaworzyny Krynickiej w Krynicy-Zdroju , gdzie wznosi się wieża widokowa z zapierającą dech w piersiach panoramą całej okolicy.

Z pięknych jesiennych barw słynie też Podkarpacie. Bieszczadzkie połoniny, Wetlińska i Caryńska, właśnie o tej porze roku prezentują się najpiękniej, przypominając morze złoto-czerwonych płomieni. Niewiele ustępuje im malowniczy szlak na Bukowe Berdo. A jak już zejdziecie z gór, wybierzcie się na zwiedzanie tutejszych drewnianych kościołów i cerkwi, wpisanych na listę UNESCO - one dopiero genialnie wychodzą na zdjęciach, otoczone kolorowymi drzewami! Ciekawostka: w Radrużu, w kompleksie cerkwi pw. św. Paraskewy, kręcono popularny serial „1670" (np. sceny sejmiku w pierwszym odcinku).

Jesiennymi kolorami zachwycają też góry Dolnego Śląska. Wdrapcie się na Szczeliniec Wielki w Górach Stołowych, by z tarasu widokowego podziwiać drzewa poniżej skalnego urwiska. Ślicznie jest także wokół Wodospadu Kamieńczyka w Karkonoszach niedaleko Szklarskiej Poręby, i w niewysokich, za to pełnych atrakcji Rudawach Janowickich.

A jak już o Dolnym Śląsku mowa - otoczenie zamku Książ wygląda jesienią wprost bajkowo. Najlepsze widoki rozciągają się z kilku miejsc na Ścieżce Hochbergów, obiegającej cały zamek. Oczywiście sam zamek też oferuje moc atrakcji - wiele tras i sposobów zwiedzania - więc możecie się tu wybrać z całą rodziną bez obawy przed nudą.

eprasa.pl 8c5fa73dd9

Storczyki - zrób te trzy rzeczy, a obsypią się kwiatami

Rośliny ozdobne

Storczyki, szczególnie falenopsisy, to absolutne hity. Podbiły nasze serca i parapety. Pięknie kwitną i zdobią domy egzotycznym urokiem. Łatwo je kupić, ale jak później pielęgnować? Są trzy rzeczy, które różnią storczyki od większości kwiatów.

MAŁGORZATA MROWIEC

Storczyki, szczególnie te z gatunku falenopsis, to wyjątkowo popularne i modne kwiaty. Nazwanie ich wnętrzarskim hitem naprawdę nie jest przesadą. Są dostępne w bardzo dużym wyborze. Ich kwiaty nie dość, że mają różne kolory, to często są pokryte pięknymi wzorami, mają też ciekawy kształt. A ponieważ wyrastają na wysokich, sztywnych pędach, są doskonale widoczne i wyglądają bardzo efektownie.

W dodatku te cuda, już pięknie kwitnące, można bez trudu kupić. Są nie tylko w kwiaciarniach, ale też w zwykłych marketach, a ich ceny są przystępne. To sprawia, że często sięgamy po storczyki, niewiele zastanawiając się nad tym, co z nimi dalej zrobić. Niestety założenie, że „kwiatek to kwiatek" i potrzebuje tego, co inne rośliny, w przypadku storczyków jest zawodne. Bo storczyki mają specyficzne potrzeby i są trzy główne rzeczy, które różnią je od większości kwiatów doniczkowych.

INNE PODŁOŻE NIŻ DO KWIATÓW DONICZKOWYCH

Pierwsza rzecz wiąże się ze specyficznym podłożem. Modne falenopsisy w naturze wcale nie rosną w ziemi, ale na drzewach. Jeśli zajrzysz do doniczki, nie zobaczysz w niej zwykłej ziemi kwiatowej (a przynajmniej nie powinno jej tam być), ale specjalne podłoże , które wygląda, jakby się składało z kawałków drewna.

Rzeczywiście najczęściej tworzy je mieszanka kory oraz tak zwanych czipsów kokosowych, czasem z dodatkiem torfu i innych składników. Choć to podłoże może wyglądać dziwnie i sprawiać wrażenie, że roślina nie ma żadnych składników odżywczych, właśnie takie jest odpowiednie dla storczyka.

Niech cię nie kusi wymiana tego podłoża na zwykłą ziemię, w której rośnie większość kwiatów doniczkowych. Jeśli będzie trzeba przesadzić storczyka, wybierz podłoże przeznaczone właśnie dla tych roślin - bez problemu można je kupić. Dobrym rozwiązaniem jest nawet sama specjalna kora do storczyków z mikoryzą (czyli odpowiednio dobraną grzybnią, która wzmacnia korzenie).

PODLEWANIE TEŻ JEST INNE

Kolejnym „dziwactwem" storczyków jest sposób podlewania. Można powiedzieć, że to rośliny dla tych, którzy niezbyt często sięgają po konewkę. Storczyki podlewa się co 7, a nawet 10 dni. Najlepszym sposobem, żeby ustalić, czy storczyk potrzebuje wody, jest sprawdzenie koloru korzeni - najczęściej są one widoczne przez przeźroczystą osłonę, w której są sadzone te rośliny. Jeśli korzenie są wyraźnie zielonkawe, to jeszcze nie musisz go podlewać. Zrób to, gdy korzenie przybiorą srebrzysty kolor.

A jak podlewać storczyka? Doniczkę wstaw do miseczki z wodą (możesz ją też wlać do osłonki). Po około 20-30 minutach wylej wodę i pozwól, żeby dobrze wyciekła z doniczki. I gotowe. Do podlewania najlepiej używaj przegotowanej wody o temperaturze pokojowej

NIECH KORZENIE WYRASTAJĄ Z DONICZKI

U większości roślin doniczkowych korzenie grzecznie siedzą w doniczkach. Tymczasem storczyki (i kilka innych gatunków, jak np. również modne monstery), tworzą też tak zwane korzenie powietrzne , które wyrastają nieco w górę oraz na zewnątrz i za nic nie chcą tkwić w podłożu. Początkowo może to wyglądać nieco dziwnie, ale taki urok tych storczyków.

Co zrobić z takimi korzeniami storczyka? Nic. Nie należy ich obcinać, bo są potrzebne roślinie (podobnie jak liście zawierają chlorofil i prowadzą fotosyntezę, zresztą to samo robią „zwykłe" korzenie tych roślin, dlatego najlepiej, by miały przezroczyste doniczki i osłonki, które umożliwią dostęp światła do nich).

JESZCZE KILKA ZASAD

Te trzy rzeczy różnią storczyki od większości kwiatów doniczkowych. Jest jeszcze kilka ogólnych zasad, które dotyczą różnych roślin. Do podstawowych należy to, że storczyków nie należy stawiać w bardzo nasłonecznionym miejscu - bezpośrednie słońce poparzy ich liście. Poza tym nie narażaj ich na zimny przeciąg, a w sezonie grzewczym - bliskość gorącego kaloryfera.



Często sięgamy po storczyki, niewiele zastanawiając się nad tym, co z nimi dalej zrobić.

FOT. PIXABAY, WIKIMEDIA

eprasa.pl 8c5fa73dd9



Tomasz Pawlusek, szef kuchni w wyróżnionej przez Przewodnik Michelin restauracji „The Moment".

FOT. DAWID ŁUKASIK

Gęsina nie tylko na świętego Marcina...

Tomasz Pawlusek, szef kuchni w restauracji „The Moment": - Gęsinę cenię za jej smak, za jej walory kulinarne i za to, że jest mięsem dietetycznym.

PAULA GOSZCZYŃSKA

Delikatne, soczyste mięso, charakterystyczny aromat i bogactwo składników odżywczych sprawiają, że gęsina od lat zajmuje szczególne miejsce w polskiej kuchni. Choć na naszych stołach pojawia się znacznie rzadziej niż inny drób, to o jej walorach przypomina Tomasz Pawlusek, szef kuchni w wyróżnionej przez przewodnik Michelin restauracji „The Moment" w Kielcach.

Gęsina przez wieki była jednym z najbardziej cenionych mięs w polskiej kuchni. Podawano ją zarówno podczas rodzinnych uroczystości, jak i z okazji ważnych świąt. Szczególnie mocno kojarzona jest z dniem świętego Marcina, obchodzonym 11 listopada.

- Gęsinę cenię za jej smak, za jej walory kulinarne i za to, że jest mięsem dietetycznym. Jest też bogatym źródłem kwasów omega-3, omega-6 oraz bardzo dobrym źródłem białka. Tylko niestety obecnie w Polsce jemy ją bardzo rzadko. Trzeba też przyznać, że gęsina jest u nas bardzo droga i trudno ją kupić. A ponieważ nie robimy jej na co dzień, to obawiamy się, że nam nie wyjdzie. Krąży taki mit, że jest trudna, że trzeba ją umieć odpowiednio przygotować. Ja powiem, że skoro nasze babcie dawały radę, to nam również się uda - podkreśla Tomasz Pawlusek.

Podaje również prosty i sprawdzony przepis. - Wystarczy gęsie nogi zalać smalcem. Najlepszy byłby gęsi, ale łatwiej będzie nam dostać wieprzowy. On również tu się sprawdzi. Układamy mięso w gęsiarce, zalewamy rozpuszczonym smalcem tak, żeby nam całe przykrył. Dokładamy do tego rozmaryn, ziele angielskie, liść laurowy, solimy. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 160 stopni i po dwóch i pół godziny gęś będzie idealna. Na koniec możemy też wcisnąć troszeczkę soku z pomarańczy. Zapewniam, że smak i zapach będą niesamowite - zaznacza szef kuchni.

Jakich błędów unikać przy gęsinie? - Na pewno trudniej będzie nam przygotować pierś z gęsi. Przy tej części trzeba mieć już nieco więcej kulinarnej wiedzy. Nie jesteśmy też nauczeni jedzenia mięsa różowego, szczególnie z drobiu, a taka pierś jest właśnie idealna. Nie lubi przeciągania w piekarniku. Dlatego, jeśli już decydujemy się na pierś, to możemy na niej ugotować rosół, a mięso na koniec poszarpać, przesmażyć z cebulą i z odrobiną przypraw, w tym jałowca - wyjaśnia nasz rozmówca.

Dodaje, że gęsina najbardziej lubi się właśnie z jałowcem, rozmarynem, pomarańczą bez skórki, śliwką czy żurawiną. - Poza tym podstawowe przyprawy, czyli sól i pieprz. Nie używajmy nic innego. Prostota się obroni - mówi.

Na stole pięknie prezentować się będzie gęś w całości z farszem w środku. - Są dwa sposoby. Jedni faszerują z całym szkieletem w środku, drudzy wyciągają kości. Podam przepis na staropolski farsz. Gęsią wątróbkę zachowujemy, a jeżeli będzie jej za mało, to można dokupić troszkę drobiowej. Mięso - trochę wieprzowego, i troszkę z naszej gęsi (można poodcinać z piersi) przesmażamy, aby nie było surowe. Cebulkę podsmażamy na smalcu i wszystko mielemy. Doprawiamy pieprzem, solą, odrobiną gałki muszkatołowej i zielonej pietruszki. Taki farsz jest podobny troszkę do pasztetu - zdradza Tomasz Pawlusek.

Rosół już raz został wspomniany, dlatego pytamy o przepis.

- Podam przepis, według którego gotuję już od 30 lat. Mięso płuczemy, ale niezbyt intensywnie. Zalewamy zimną wodą. Na tym etapie nie dodajemy warzyw, poczekajmy, aż mięso się zagotuje i proponuję też nie solić za dużo. Łyżeczka soli na garnek pięciolitrowy w zupełności wystarczy. Gdy przyjdzie czas na warzywa, to dodajemy marchewkę, pietruszkę, seler, opalaną cebulę. Może być też seler naciowy, ale proponuję go wrzucić na pół godziny przed końcem gotowania. Ja nie gotuję rosołu długo, maksymalnie półtorej godziny. Dlaczego? Ponieważ im dłużej go gotujemy, tym rosół będzie nam ciemniał od cukrów, które są w warzywach. Po tym czasie odcedzamy. Wtedy można dodać więcej soli do smaku, jak również pieprz - podsumowuje szef kuchni restauracji „The Moment".

PIECZONA GĘŚ W KAWAŁKACH

Składniki: 1 gęś około 3-4 kg, podzielona (udka, skrzydełka, piersi, szyja), 4 ząbki czosnku, 2 kwaśne jabłka, 1 duża cebula, 2 marchewki, 2 łodygi selera naciowego, 1 szklanka bulionu, 1/2 szklanki wytrawnego białego wina lub wody, 2 łyżki suszonego majeranku, 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki świeżo zmielonego pieprzu, 1 liść laurowy, 2-3 ziarna ziela angielskiego.

Posól mięso oraz dopraw pieprzem i posyp suszonym majerankiem. Pokrój kwaśne jabłka w ćwiartki. Marchewki i seler naciowy pokrój w grube plastry, a cebulę w półksiężyce. Ząbki czosnku posiekaj na cienkie plasterki. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Do dużego naczynia żaroodpornego wyłóż kawałki gęsi, skórką do góry. Dodaj warzywa i owoce, liść laurowy i ziele angielskie. Wlej na dno bulion oraz wino (lub wodę). Piecz przez około 2 godziny. Co 30 minut polewaj mięso sokami. W razie potrzeby dolej 200 ml. Na 30 minut przed końcem pieczenia gęsi w kawałkach zwiększ temperaturę do 200°C, aby skórka stała się jeszcze bardziej rumiana. Wyciągnij pieczoną gęś w kawałkach z piekarnika i odstaw na 10 minut, aby mięso odpoczęło. Przed podaniem ułóż na półmisku kawałki mięsa z warzywami i pieczonymi jabłkami.

PIERŚ GĘSI Z PIECZONYMI WARZYWAMI

Składniki: pierś gęsi, olej, sól, pieprz, majeranek, czosnek, czerwona papryka, bazylia, oregano, natka pietruszki, marchew, buraczki ćwikłowe, ziemniaki, marynata do gęsi: olej, sól, pieprz, czosnek, jeśli mamy - gęsi smalec. Marynata do warzyw: olej, sól, pieprz, czerwona papryka, bazylia, oregano.

Dzień przed pieczeniem mięso natrzeć solidnie marynatą. Powinno się marynować chociaż 12 godzin w lodówce. W dzień pieczenia: rozgrzać piekarnik do 170 stopni. Warzywa obrać, opłukać i pokroić w słupki. Dokładnie osuszyć, natrzeć marynatą. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Skórkę gęsi delikatnie naciąć. Na patelni rozgrzać łyżkę smalcu gęsiego bądź oleju. Obsmażyć mięso z każdej strony i ułożyć do naczynia żaroodpornego, pomiędzy warzywami. Piec pod przykryciem około półtorej godziny.

ROSÓŁ Z GĘSI

Składniki: podroby, skrzydła i korpus gęsi, 1 cebula, 1 marchew, 1 pietruszka, pół małego selera, 1 nać selera, liść laurowy, listek tymianku, czarne ziarenka pieprzu, sól.

Mięso i podroby myjemy. W dużym rondlu układamy mięso, zalewamy 1 litrem wody, delikatnie solimy i zagotowujemy. Zbieramy szumowiny. Następnie dodajemy warzywa oraz pozostałe przyprawy. Zmniejszamy ogień i powoli gotujemy około 2 godzin. Można zebrać nadmiar tłuszczu. Podawać z makaronem domowym.



Pierś z gęsi z pieczonymi warzywami



Rosół z gęsi



Pieczona gęś w kawałkach

eprasa.pl 8c5fa73dd9

Krzyżówka panoramiczna

np. 40 lub 80
Krystyna, była prezenterka
lichy literat
gatunek sikory
z kukułką
krewny w bliskiej rodzinie
siatka na ryby
powstrzymywanie się od jedzenia
podwodny wał piasku
dźwigana na pomoście
generalny w wojsku
umiar, delikatność
walna bitwa
utwór literacki jak ornament
Dorota, polska aktorka
rytownik
zarost na twarzy
film z Audrey Tautou
zdarzenie, zjawisko
czystość potraw
Eugeniusz Romer
pospolity chwast polny
konflikt, spór
włoski klub piłkarski
pasmo światła
uczona kobieta
resztka, pozostałość
rodzaj surduta
rybi tłuszcz
siłacz, mocarz
imię Disneya
pasza jak choroba
urzędowy strój sędziego
ataki z powietrza
...Curie-Skłodowska
„Nie rzucim ziemi ...”
narzędzie dawnego żeńca
ćwiczenie na drążku
legendarny ojciec Wandy
gra w karty
układ kart w brydżu
rybki akwariowe
imię Axera, reżysera
animusz, zapał
składnik benzyny
groźna mina jak planeta
tworzy zarośla
np. Andora
dumny z ogona
wyrób garmażeryjny
wypływa na połów
Buzek lub Kulesza
wystawowe
Oe dla fizyka
ojciec Parysa
logika wypowiedzi
czerwone w zbożu
drzewcowa broń
rysa na honorze
oficerska pensja
marka kawy
ministerialna
polski zespół rockowy
jednostka długości w astronomii
dzielnica Katowic
damskie obuwie skórzane
z mapami
napój gazowany
dzienne wydobycie węgla
dawniej animozja, uraza
typ rewolweru
...Quinn, aktor z USA
opiekana kromka
wiecowy gadżet
wyciąg stoczniowy
ulepiła Plastusia
kolor lub roślina
ptak w klatce
piewik
prosty w trójkącie
instrument Erato
z komina
kierownica łodzi
rodzicielka
mały okręt patrolowy
liczne w sieci rybackiej
chroni filar mostu
wpadka organizacji
np. krokodyl
lisia jama
Shrek z popularnej kreskówki
utwór do radości
konkuruje z Castoramą
śnieżny motyw zdobniczy
statek żaglowy
zniesienie, likwidacja
tango Grechuty
zmowa
termin tenisowy
samuraj bez pana
sposób tworzenia plakatów
mowa środowiskowa
piastunka, bona
przed Bożym Narodzeniem
odniesione w boju
warowny zamek w Hiszpanii
wypustka komórki nerwowej
zaklina deszcz
terminuje u mistrza
obywatel z wyboru
tkanina na pieluchy
szlam, muł
deski na śnieg
szybkie, powtarzające się ruchy
... z wozu, koniom lżej
np. Jacek Kaczmarski
udziela kredytu
dyskusja w parlamencie
płaski w gimnastyce
miasto Świętego Pawła
groźna dla żeglugi
zimowy pojazd na płozach
wolny koniec drzewca na statku
rozbija się o izbicę
ciężarówka produkowana w Polsce
grecka litera
beszamel
kolejność
imię twórcy baletu „Spartakus”
poetycki początek
komin wulkaniczny
pięknie przemawia
stała opłata
hinduska księżniczka
autko na torze
hiszpański burmistr
lekkie, wilgotne gleby
kibić, talia

Słownik: optant, parsek, sawantka, słup.

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

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą rozwiązanie – aforyzm Tadeusza Fangrata.

ROZWIĄZANIE: KAŻDA CERA ŻYCIORYS ZAWIERA.

eprasa.pl 8c5fa73dd9

KSIĄŻKI

Płanetnik, melancholik i muszkieter awangardy z Drohobycza

Bruno Schulz to prawdziwy czarodziej literatury, który na bazie Drohobycza stworzył magiczny świat podszyty baśnią, poezją i groteską.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

Przełomem w jego życiu stały się rewelacyjne opowiadania „Sklepy cynamonowe", których pierwsze wydanie jest dziś białym krukiem kosztującym w antykwariatach od 8 do 36 tys. zł. O początkach jego kariery opowiada frapująca książka „Schulz dzień po dniu. Narodziny pisarza" wydana przez Fundację Terytoria Książki. Jej autorzy szczegółowo opisują życie pisarza w latach 1933 – 1934, kiedy to nieznany i nieśmiały marzyciel z Drohobycza przebojem wdarł się na literacki Olimp.

Swoją niezwykłą karierę Bruno Schulz w dużej mierze zawdzięcza Zofii Nałkowskiej, która przeczytała maszynopis „Sklepów cynamonowych", zachwyciła się i postanowiła, że zrobi wszystko, aby opowiadania ukazały się w znanym wydawnictwie „Rój" kierowanym m.in. przez Melchiora Wańkowicza. I tak się stało. Wkrótce w księgarniach pojawiła się książka debiutanta, który na co dzień uczył rysunków i prac ręcznych w drohobyckim gimnazjum.

Na tym się nie skończyło, bowiem między skromnym nauczycielem z prowincji a znaną i cenioną autorką „Granicy" doszło do pamiętnego romansu. Kochankowie spotykali się na wczasach zimowych w Zakopanem i w eleganckim mieszkaniu pisarki w kamienicy przy ul. Marszałkowskiej w Warszawie. Jednak ich romans jak szybko wybuchł, tak szybko zgasł.

Nie mogło być inaczej, gdyż po prostu nie pasowali do siebie. Ona jako kobieta kochliwa i lubieżna, nazywana „Messaliną polskiej literatury", szukała mężczyzn silnych i władczych, a nie tak uległych, jak Bruno Schulz, który na dodatek był marnej postury i bardziej niż króla Artura przypominał Chryzostoma Cherlawego.

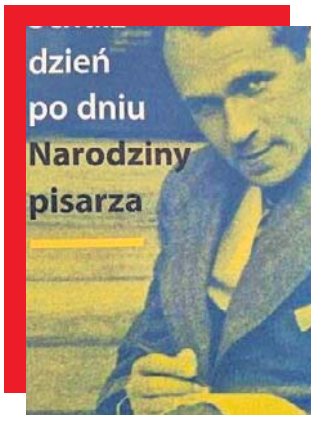
Efekt był taki, że po krótkim romansie Nałkowska związała się z kolejnym literatem – znacznie młodszym od siebie Bogusławem Kuczyńskim, który był tak o nią zazdrosny, że podarł i spalił „Sklepy cynamonowe". Strata była wyjątkowa, bowiem książka zawierała namiętną dedykację Schulza i była przezeń efektownie oprawiona w brązowy jedwab.

A jak debiutanckie opowiadania Schulza przyjęli krytycy i pisarze? Nałkowska podkreślała, że „Sklepy cynamonowe" to najciekawsza książka jaką przeczytała w 1933 roku, zaś ich autor to najwybitniejsze zjawisko literackie ostatnich czasów w Polsce. Także Leon Piwiński z prestiżowych „Wiadomości Literackich" był pod wrażeniem opowiadań, które nazwał oryginalną i fantastyczną symfonią dzieciństwa.

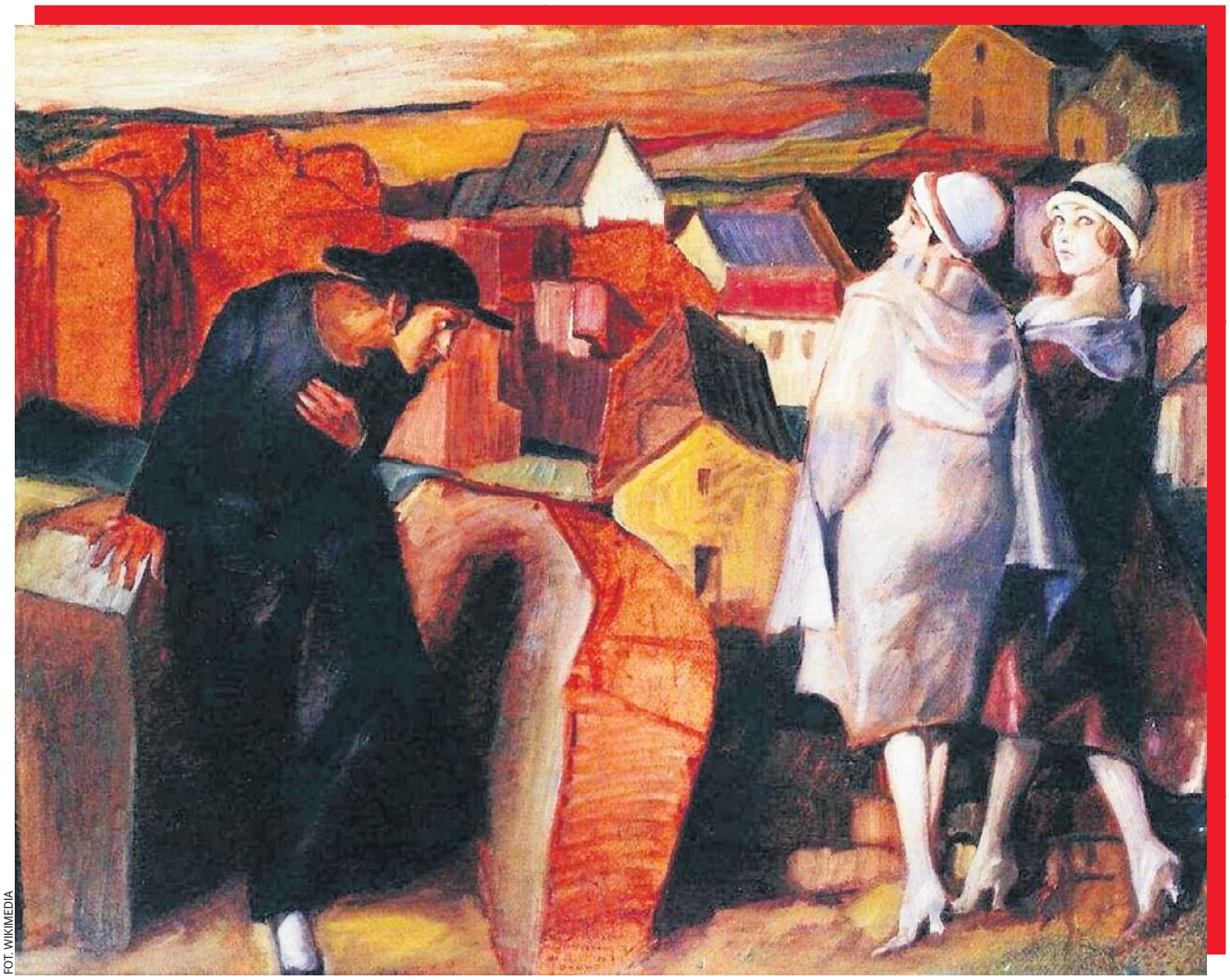
Dla odmiany Adam Grzymała – Siedlecki nie był zachwycony „Sklepami cynamonowymi", których autora na łamach czasopisma „ABC Literacko – Artystyczne" nazwał telepatą, różdżkarzem i płanetnikiem, czyli demonem sprowadzającym chmury burzowe i gradowe.

Krytycznie o debiucie melancholika z Drohobycza wyrażali się też inni znani krytycy, jak Jan Lorentowicz czy Jan Emil Skiwski.

W tym kontekście warto przytoczyć reakcję Witkacego, który po ciężkim dniu o godz. 21 kładzie się do łóżka, bierze do ręki „Sklepy cynamonowe" i... przez cztery godziny nie może się od nich oderwać. Potem robi krótką przerwę na sen i wraca do lektury. Do rana książka jest przeczytana. Autor „Pożegnania jesieni" doznaje wstrząsu metafizycznego! Jest oszołomiony i zachwycony – opowiadaniami i ich autorem, z którym wymienia listy i zaprzyjaźnia się, zaś siebie,



Schulza i Gombrowicza nazwie niebawem „trzema muszkieterami polskiej awangardy".



FOT. WIKIMEDIA

Jedyny znany obraz olejny Brunona Schulza to „Spotkanie", które po aukcji w Łodzi trafił do Muzeum Literatury w Warszawie.

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

Zdrowie

INTERNA

WIZYTY domowe, 695-412-061

AUTOPROMOCJA 0011033610

OGŁOSZENIA DROBNE na TELEFON 800 472 852 42 647 28 52

Usługi

AGD RTV FOTO

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

INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

Pogotowie kanalizacyjne, hydraulik, 511-333-094

AUTOREKLAMA

Strona Kuchni

Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl

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 8c5fa73dd9

SPORTY SAMOCHODOWE

Tym razem Rajd Dakar ominie Arabię Saudyjską

JAN HOFMAN

49. edycja Rajdu Dakar 2027 odbędzie się w Maroku po prologu i pierwszym etapie w Portugalii.

Taką informację przekazali organizatorzy, kilka dni później po ogłoszeniu, że impreza nie zostanie przeprowadzona w Arabii Saudyjskiej ze względów bezpieczeństwa.

Konflikt na Bliskim Wschodzie spowodował, że organizatorzy nie chcą ryzykować bezpieczeństwa uczestników. Stąd przenosiny z dala od kraju Saudów.

- Prolog i pierwszy odcinek specjalny będą rozgrywane w regionie Algarve. Maroko, dążąc do pełnego zaprezentowania swojego terytorium, od północy po dalekie południe, zorganizuje 11 odcinków specjalnych i dzień odpoczynku w Agadirze – napisali organizatorzy w oświadczeniu.

49. edycja Rajdu Dakar, pierwotnie planowana na 1-15 stycznia, odbędzie się teraz w dniach 9-23 stycznia, pod warunkiem uzyskania zgody Międzynarodowej Federacji Samochodowej (FIA).

W Maroku odbędzie się główna część zmagań. Jedenaście odcinków specjalnych będzie wiodło przez arabskie państwo znane nie tylko z piaszczystych pustyń, ale także z wysokich gór.

Większość odcinków specjalnych będzie miała długość od 350 do 500 kilometrów dziennie . To znaczna średnia, zwłaszcza biorąc pod uwagę specyfikę terenu, który ma zostać pokonany. Eksperci wiedzą, że pustynie Maroka należą do najbardziej wymagających na świecie, zarówno dla kierowców i pilotów, jak i dla ich maszyn.

Pierwszy biwak odbędzie się w miejscowości Bouarfa, na północnym wschodzie kraju. Potem załogi pojadą właśnie wzdłuż gór Atlas, w stronę Agadiru. Po odcinkach bardziej górskich zmierzą się z pustynią na południe od tego ostatniego miasta. Finał imprezy odbędzie się w Marakeszu, 23 stycznia.

– Przeniesiona 49. edycja Dakaru będzie spełniać standardy sportowe, które zawsze czyniły z niego najbardziej wymagającą imprezę rajdową – powiedział dyrektor Dakaru David Castera.

– Pomimo krótkiego czasu, jaki mieliśmy do dyspozycji, zaprojektowaliśmy prawdziwy Dakar – dodał.

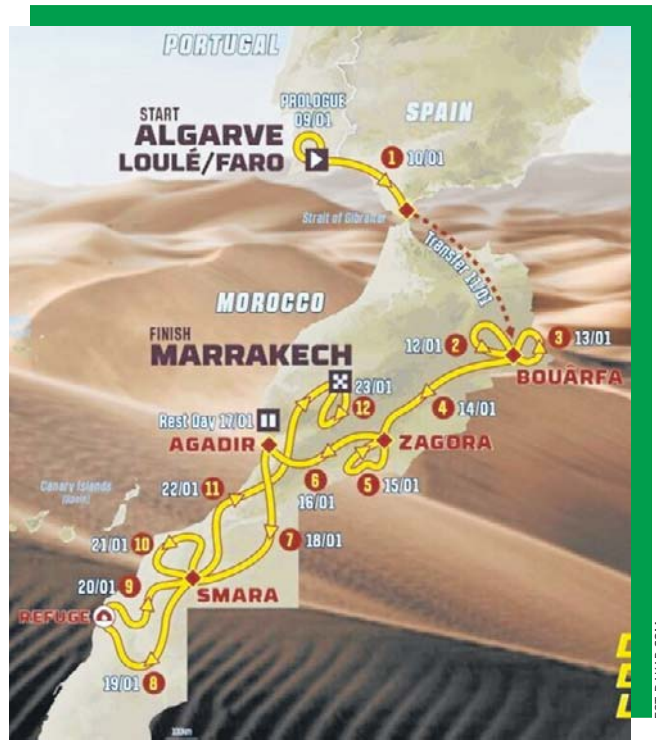
Dakar 2027 będzie miał łączny dystans 7824 km, w tym 4341 km odcinków specjalnych, z Loule-Faro w Portugalii do Marrakeszu w Maroku.

Rajd Dakar 2027 w tym roku również będzie gościł Dakar Classic, i załogi aut klasycznych również pojadą tą samą trasą.



FOT. REDBULL.COM

Samochód na trasie Rajdu Dakar. W Afryce rodziły się legendy tej interesującej imprezy.



FOT. DAKAR.COM

Mapa z trasą rajdu

Organizatorzy poinformowali, że decyzja o przeniesieniu rajdu poza Arabię Saudyjską była „wyjątkowa i jednorazowa". 50. edycja Rajdu Dakar w 2028 roku powróci do Królestwa, które jest gospodarzem imprezy od 2020 roku.

Dakar wraca do korzeni. To właśnie na Czarnym Lądzie odbyło się pierwszych 29 rajdów. Po odwołaniu imprezy w 2008 roku jedenaście kolejnych edycji rozegrano w Ameryce Południowej, skąd w 2020 karawana przeniosła się na Bliski Wschód. Ostatni afrykański rajd odbył się w 2007 roku, na trasie z Lizbony do stolicy Senegalu. Najlepsi zawodnicy wrócą zatem do Afryki po 19 latach.

Wydarzenie rozpoczęło się w 1978 roku jako wyścig z Paryża przez Saharę do stolicy Senegalu, Dakaru w Afryce Zachodniej i od dawna jest uważane za najtrudniejsze wyzwanie sportów motorowych na świecie.

W latach 2009–2019, po opuszczeniu Afryki ze względów bezpieczeństwa, rajd odbywał się w Ameryce Południowej.

Najbliższy Dakar będzie 49. edycją kultowego rajdu. W Afryce rodziły się legendy tej imprezy. Na Czarnym lądzie seriami wygrywali m.in. Stephane Peterhansel, Marc Coma i Cyrill Despres.

Woreczki nadal są popularne

W niemal wszystkich belgijskich klubach piłkarskich, z którymi skontaktowali się dziennikarze, są zawodnicy używający woreczków nikotynowych.

Choć ich liczba spada, większość klubów nie reguluje ich stosowania, a lekarze ostrzegają przed uzależnieniem – podał VRT.

Z ustaleń redakcji sportowej flamandzkiego publicznego nadawcy radiowo-telewizyjnego wynika, że woreczki nikotynowe, potocznie nazywane snusem, pozostają obecne w szatniach niemal wszystkich klubów, z którymi skontaktowali się dziennikarze. Większość rozmówców ocenia jednak, że korzysta z nich mniej piłkarzy niż trzy lata temu, gdy VRT po raz pierwszy badała skalę zjawiska.



FOT. STINGFREESNUS.SE

Saszetki nikotynowe

– Kiedyś używała ich ponad połowa naszej szatni, teraz około pięciu zawodników – przyznał anonimowo jeden z piłkarzy. Inny opowiedział o klubie, do którego zamawiane są przez internet całe paczki opakowań. Według niego jeden z kolegów nie potrafi odstawić nikotyny, mimo że ma już poważne problemy z dziąsłami.

VRT zwraca uwagę, że używanie woreczków staje się coraz bardziej jawne i społecznie akceptowane w środowisku piłkarskim.

HOF

Trybunał stanął za Rosją

Trybunał Arbitrażowy ds. Sportu (CAS) w Lozannie orzekł, że rosyjskie drużyny muszą zostać dopuszczone do udziału w wydarzeniach organizowanych przez Międzynarodową Federację Hokeja na Lodzie (IIHF), w tym w mistrzostwach świata.

CAS uchylił tym samym decyzje IIHF, które wykluczały Rosję z imprez w sezonie 2026/27, w tym z mistrzostw świata mężczyzn i kobiet.

W krótkim oświadczeniu CAS wskazał na brak wystarczających dowodów na poparcie obaw IIHF dotyczących bezpieczeństwa.

Trybunał zaznaczył też, że jego orzeczenie nie odnosi się do kwestii takich, jak ewentualny wymóg występowania rosyjskich zawodników bez symboli narodowych – jako sportowców neutralnych, co ma miejsce w niektórych innych dyscyplinach olimpijskich, ani do innych „konsekwencji organizacyjnych".

IIHF wyraziła rozczarowanie wyrokiem. Jak podkreślono w stanowisku, federacja „nadal uważa swoje decyzje za niezbędne dla zapewnienia bezpieczeństwa wszystkim uczestnikom oraz ochrony integralności rozgrywek". HOF



FOT. ANDRZEJ BANAS

eprasa.pl 8c5fa73dd9

TOMASZ GOLLOB, WYCHOWANEK POLONII BYDGOSZCZ, BYŁY ŻUŻLOWIEC POLONII ORAZ KLUBÓW M.IN. Z TORUNIA, TARNOWA CZY GRUDZIĄDZA. INDYWIDUALNY MISTRZ ŚWIATA Z 2010 ROKU, JEDEN Z NAJLEPSZYCH POLSKICH ŻUŻLOWCÓW W HISTORII

Tomasz Gollob. Piękna i brutalnie przerwana kariera

Polski żużlowiec, 7-krotny mistrz świata na żużlu (raz indywidualnie i 6 razy z drużyną), 30-krotny mistrz Polski w różnych konkurencjach, zdobywca drużynowych mistrzostw Wielkiej Brytanii oraz drużynowego mistrzostwa Szwecji.



Wieloletni lider reprezentacji Polski przez cały czas jest blisko żużla.

FOT. TOMASZ BOLT

ADAM GODLEWSKI

To właśnie Gollob przez długie lata przed erą Bartosza Zmarzlika oraz innych mniej utytułowanych Polaków przez lata był jedynym zawodnikiem z naszego kraju, który z powodzeniem bił się na arenie międzynarodowej. Kibiców cieszył i zachwycał niesamowitymi akcjami na torze i efektownymi zwycięstwami.

W latach 1995-2013 był stałym uczestnikiem cyklu Grand Prix. Gollob to 7-krotny mistrz świata, w 2010 roku został indywidualnym mistrzem globu, triumfował też 6 razy z reprezentacją Polski w Drużynowych Mistrzostwach Świata oraz Drużynowym Pucharze Świata w sezonach 1996, 2005, 2007 i 2009-2011. 30-krotny mistrz Polski w różnych konkurencjach (7-krotny drużynowo, 8-krotny indywidualnie, 11-krotny w parze, 3-krotny młodzieżowy indywidualnie i 1-krotny młodzieżowy w parze). Osiągał także sukcesy w Ipswich Witches w Wielkiej Brytanii czy w szwedzkim Vastervik.

Jego niesamowitą karierę zakończył fatalny wypadek na treningu motocrossowym w Chełmnie 23 kwietnia 2017 roku podczas rozgrywanych tam mistrzostw strefy północnej. Wypadek skończył się bardzo poważnymi obrażeniami: przerwaniem rdzenia kręgowego czy stłuczeniem serca i płuc. Prosto z toru sportowiec trafił do bydgoskiego szpitala wojskowego. Jego stan był bardzo poważny. Przeszedł operację, długo był w śpiączce farmakologicznej. Potem poddał się żmudnej rehabilitacji, szukał sposobu na poprawę zdrowia, na walkę z ogromnym bólem, który – jak nieraz powtarza – towarzyszy mu niemal codziennie.

Gollob cały czas walczy o odzyskanie władzy w nogach: pozostaje sparaliżowany od pasa w dół, wciąż musi poruszać się na wózku inwalidzkim.

Przez pierwsze miesiące po wypadku najbliżsi Golloba szukali wszelkich możliwych metod, dzięki którym można byłoby uśmierzyć bóle spastyczne. W 2018 roku wybór padł na chińską klinikę akupunktury. Sama podróż do Azji wiązała się dla Bydgoszczanina ze sporym wysiłkiem i cierpieniem. Ostatecznie eksperymentalna terapia przyczyniła się do nasilenia dolegliwości, dlatego utytułowany żużlowiec postanowił wrócić do Polski.

Kilka lat temu Gollob udzielił „Tygodnikowi Żużlowemu" wywiadu, w którym pojawił się temat jego stanu zdrowia i przebiegu rehabilitacji. Po pewnym czasie Gollob odzyskał czucie głębokie w nogach.

– Cały czas walczę. Tak jak walczyłem na torze, tak teraz walczę każdego dnia o zdrowie. Staram się nie poddawać, bo nie mogę tego zrobić. Robię wszystko, żeby było przynajmniej troszeczkę lepiej i żeby była poprawa. Rehabilituję się w różnych miejscach i korzystam z różnych urządzeń i mądrości różnych specjalistów. Zrobię wszystko, co tylko mogę i co się da, żeby było lepiej – powiedział w wywiadzie Tomasz Gollob.

Wieloletni lider reprezentacji Polski przez cały czas jest blisko żużla. Powrotem do speedwaya było dla niego stanowisko dyrektora sportowego w Polonii Bydgoszcz w 2019 roku, jest też stałym ekspertem w telewizji Canal+. Regularnie gości na stadionach i komentuje bieżące wydarzenia.

eprasa.pl 8c5fa73dd9



Dzisiaj 80. lat kończy Jerzy Ryszard Schejbal – polski aktor filmowy i teatralny, profesor sztuk teatralnych. Obecnie jest aktorem Teatru Polskiego w Warszawie.

Patrycja Franczak w 2023 roku wystąpiła w teledysku do utworu Oskara Cymsa pod tytułem „Na niebie". Umie tańczyć jazz, hip-hop i ma 160 cm wzrostu.





Jest odkryciem serialu „SOR"! Kradnie widowisko!



FOT. AKPA

KRZYSZTOF POŁASKI

Patrycja Franczak - lepiej dobrze zapamiętajcie to imię i nazwisko, bo młoda aktorka będzie coraz częściej gościć na ekranach waszych telewizorów! To właśnie ona jest jednym z aktorskich odkryć serialu „SOR".

Patrycja Franczak urodziła się w 1999 roku i w 2025 roku ukończyła Wydział Lalkarski Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie - Filia we Wrocławiu. Artystkę można śmiało określić mianem jednej z najciekawszych aktorek młodego pokolenia, a swoimi kolejnymi rolami udowodnia, jak wielki drzemie w niej talent. Rola w serialu „SOR", gdzie jako rezydentka Aleksandra Jóźwiak, kradnie całe widowisko, jest tego potwierdzeniem.

Po raz pierwszy na ekranie Patrycja Franczak pojawiła się w 2021 roku, gdy zagrała epizodyczne role w „Na sygnale", „Buncie" oraz serialu „Chyłka. Oskarżenie". Na pierwsze poważne doświadczenie aktorskie nie musiała długo czekać, bowiem już w 2022 roku znalazła się w obsadzie serialu „Kurierzy", gdzie grała jedną z głównych ról.

Później młodą aktorkę mogliśmy oglądać w serialu „Przyjaciółki", filmie „Najpierw ucichły ptaki", serialu „1670" czy filmie „Za duży na bajki 3". Obecnie Patrycja Franczak jest w obsadzie serialu „Pierwsza miłość".

Przy okazji premiery serialu „SOR", wspólnej produkcji TVP i Prime Video, z Patrycją Franczak miał okazję porozmawiać Krzysztof Połaski z redakcji Telemagazyn.pl. Tak młoda aktorka opisała swoją bohaterkę:

– Ola po prostu wie, czego chce (śmiech). Idzie po swoje, czasami po trupach, co nie jest zgodne z moją moralnością osobistą. Życie nauczyło ją, że musi walczyć o sobie, bo inaczej nic nie osiągnie. Dlatego, stety albo niestety, walczy z systemem, walczy ze swoimi współpracownikami, chociaż bardzo ich kocha, bo są rodziną – wyznała nam Patrycja Franczak.

● BARAN (21.03-19.04)
Weekend przyniesie przypływ energii i chęć działania. Spotkanie z bliską osobą pozwoli rozwiać wątpliwości i poprawić nastrój.

● BYK (20.04–20.05)
Znajdziesz czas na odpoczynek i drobne przyjemności. Nie ignoruj intuicji, bo podpowie dobre rozwiązanie rodzinnej sprawy.

● BLIŹNIĘTA (21.05–20.06)
Czeka cię ciekawa rozmowa lub niespodziewana wiadomość. Warto wyjść z domu i otworzyć się na nowe znajomości oraz pomysły.

● RAK (21.06–22.07)
Postaw na spokój i regenerację sił. Bliscy docenią twoje wsparcie, a szczera rozmowa pomoże zakończyć drobne nieporozumienie.

● LEW (23.07–22.08)
Będziesz w centrum uwagi i z łatwością przekonasz innych do swoich pomysłów. Nie zapomnij jednak o chwili wytchnienia.

● PANNA (23.08–22.09)
Weekend sprzyja porządkom i zamykaniu zaległych spraw. Dzięki dobrej organizacji znajdziesz też czas na przyjemny relaks.

● WAGA (23.09–22.10)
Dopisze ci dobry humor i ochota na spotkania towarzyskie. Ktoś może zaskoczyć cię miłym gestem lub propozycją wspólnego wyjazdu.

● SKORPION (23.10–21.11)
Zaufaj własnym odczuciom i nie spiesz się z decyzjami. Spokojne tempo pozwoli dostrzec szansę, którą wcześniej przeoczyłeś.

● STRZELEC (22.11–21.12)
Przygoda jest bliżej, niż myślisz. Nawet krótka podróż lub spontaniczny wypad dostarczy wielu pozytywnych emocji i inspiracji.

● KOZIOROŻEC (22.12–19.01)
Warto zwolnić tempo i zadbać o równowagę między obowiązkami a odpoczynkiem. Dobra wiadomość poprawi ci humor.

● WODNIK (20.01–18.02)
Nowe pomysły pojawią się w najmniej oczekiwanym momencie. Zapisz je, bo mogą wkrótce okazać się bardzo wartościowe.

● RYBY (19.02–20.03)
Weekend sprzyja marzeniom, twórczości i kontaktom z bliskimi. Pozwól sobie na odrobinę spontaniczności, a poczujesz przypływ radości.

eprasa.pl 8c5fa73dd9