Znamy się z Łodzi

10.10.2026

expressilustrowany.pl

WEEKEND EXPRESS ilustrowany

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

SOBOTA, 10 PAŹDZIERNIKA 2026
Nr 236 (29 456)
cena 4,40 zł
(w tym 8% VAT)

Przy ul. Północnej

45. urodziny Klubu Miłośników Starych Tramwajów

● Str. 5

Historia

Tak kiedyś handlowano na Rynku Bałuckim

● Str. 6

Zgodnie z pierwotnym harmonogramem, budowa tunelu średnicowego, czyli „łódzkiego metra", miała zakończyć się w 2021 r.

METRO W ŁODZI? TO JUŻ LEPIEJ TUNEL, KTÓREGO BUDOWA STOI OD DWÓCH LAT...

Centrum Unijnych Projektów Transportowych opublikowało raport „Mobilność miejska pod lupą", analizowano czego w komunikacji potrzebują największe polskie metropolie. Z raportu wynika, że o metrze w Łodzi możemy zapomnieć . Str. 3

FOT. JACEK ZEMŁA

9 770137 909064 41

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

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

eprasa.pl 4d4de7912b

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
p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy
Elżbieta Żuraw
Redaktor naczelny Polska Press Grupy
Marek Twaróg
Projekt graficzny, dyrektor artystyczny PPG
Tomasz Bocheński
Dyrektor kolportażu PPG Tomasz Osoliński
Biuro Konsumenta PPG
biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

EXPRESSOWO

Czas wolny. Zwiedzanie z przewodnikiem: cmentarza Zarzew, Teofilowa i osiedla im. Montwiłła-Mireckiego

● Maria od detalu, czyli Maria Nowakowska zaprasza do poznania architektury międzywojennej Łodzi. Tym razem przyszła kolej na łódzki modernizm, który nadal żyje w cieniu fabrykanckiego dziedzictwa. Maria od detalu opowie o modernizmie podczas sobotniego - 10 października - spaceru po osiedlu im. Montwiłła-Mireckiego, które jest przykładem właśnie tego kierunku w architekturze.
Zbiórka o godz. 11 na skwerze u zbiegu al. Unii Lubelskiej i ul. Srebrzyńskiej.

● Dom Kultury „Zarzewie", Marzena Tomczak i Bajarz Łódzki - Piotr Dziewulski proponują kolejny spacer poświęcony historii zarzewskiej nekropolii. Uczestnicy wraz z przewodnikami wyruszą na spotkanie z przeszłością, odkrywając losy pochowanych tutaj osób, niezwykłe historie oraz miejsca, które łatwo przeoczyć. Odwiedzą cmentarz komunalny, część rozległej nekropolii na Zarzewie. Spacer w sobotę, 10 października, będzie okazją do poznania historii tego miejsca, przyjrzenia się interesującym nagrobkom oraz wysłuchania opowieści, które pozwolą spojrzeć na cmentarz jako na ważną część dziedzictwa miasta.
Zbiórka o godz. 10 przed bramą cmentarza komunalnego „Zarzew" od strony ul. Przybyszewskiego.

● W sobotę, 10 października, Zielona Łódź organizuje spacer po Teofilowie. O osiedlu, pierwszych blokach, kościołach opowiedzą Piotr Borowski, dziennikarz i Michał Koliński, właściciel Domu Wydawniczego Księży Młyn, autorzy książek „Blokowiska Łodzi", przewodnicy wyjaśnią także dlaczego na zdjęciu sprzed lat jeden z zamieszkałych bloków nie ma ściany szczytowej, zabiorą na targ w klimacie lat 90. ubiegłego wieku.
Zbiórka o godz. 12 przed Teofilem, w centrum osiedla.
MR

AUTOPROMOCJA

Prenumeruj „Express Ilustrowany"

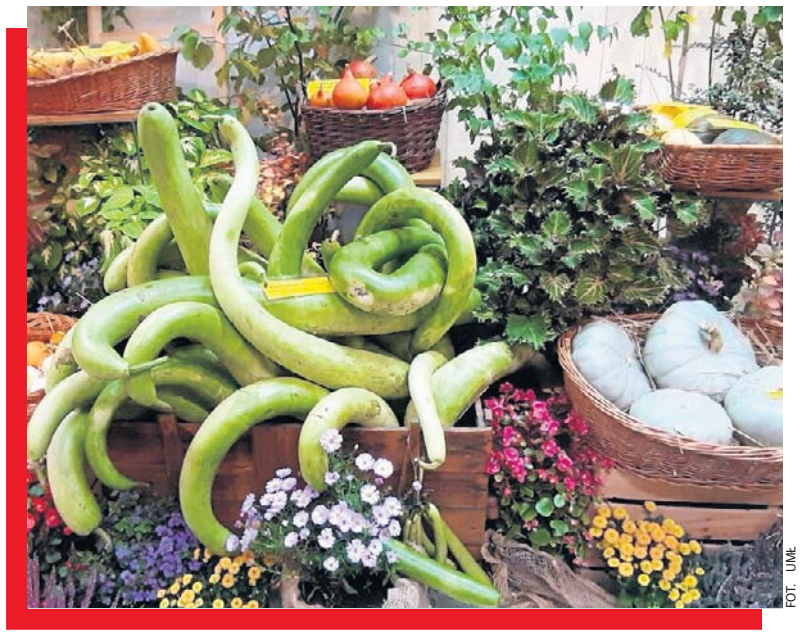
tel. 42 715 80 68
bok.prenumerata@polskapress.pl
prenumerata.expressilustrowany.pl

Propozycja na weekend, czyli jesień w łódzkim Ogrodzie Botanicznym

Wystawa, zwiedzanie chałupy w skansenie, kiermasz roślin i rękodzieła - weekend 10 i 11 października w Ogrodzie Botanicznym w Łodzi zapowiada się atrakcyjnie.

Wystawa „Owoce, warzywa, kwiaty" czynna jest od wczoraj i potrwa do niedzieli, 11 października, w godz. od 9 do 17. W stodole znajdującej się w skansenie roślinnym można obejrzeć zaaranżowany ogródek warzywno-kwiatowy, a w nim różnorodne odmiany dyni, owoce tradycyjnych odmian jabłoni, owoce i nasiona roślin zebranych w „botaniku". Zaplanowano również sprzedaż nadwyżek roślin uprawianych w ogrodzie.

W niedzielę, 11 października, w godz. 11-16 ogród zaprasza również w skansenie na plenerową imprezę pod hasłem „Festiwal jesieni". A w jego programie znalazły się: dzień otwartej chałupy, oprowadzanie z przewodnikiem po tajemniczych zakamarkach izb dawnej wiejskiej zagrody, jesienny kiermasz wyrobów ekologicznych i rękodzielniczych, w tym serów, koszyków, dyni, miodów i soków, a także gry i zabawy oraz foto strefy.



FOT. UML

Wystawa „Owoce, warzywa, kwiaty" czynna jest w godz. 9-17.

Zwiedzanie wystawy oraz udział w „Festiwalu jesieni" będzie możliwy po kupieniu biletu wstępu do ogrodu zgodnie z obowiązującym cennikiem.

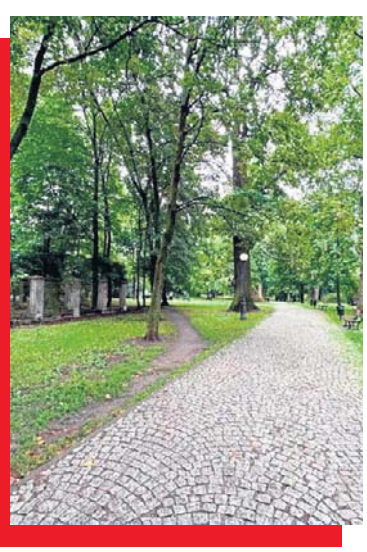
Warto zarezerwować czas na spacer i zobaczyć ogród w jesiennej szacie. Tym bardziej, że powoli kończy się sezon. Październik to bowiem ostatni miesiąc na wizyty w „botaniku". Ogród będzie zamknięty od 1 listopada do wiosny.
MAGDALENA RUBASZEWSKA

NIEDZIELA

W poszukiwaniu Klapitki i owadów w łódzkich parkach

● Gdzie zaginęła Klapitka? - odpowiedzi na to pytanie będą poszukiwać wraz z Bajarzem Łódzkim - Piotrem Dziewulskim, historykiem i przewodnikiem miejskim uczestnicy spaceru w niedzielę, 11 października. Trasa przechadzki będzie prowadzić śladami zapomnianej Klapitki, czyli części Łodzi położonej przed lasem miejskim, na zachód od Dzielnicy Wiązowej.
Zbiórka o godz. 12 przed filią nr 28 Biblioteki Miejskiej przy ul. Zielonej 77.

● W niedzielę, 11 października, zaplanowano spacer entomologiczny w ramach cyklu „W poszukiwaniu obcych i inwazyjnych gatunków owadów w łódzkich parkach". Uczestnicy „zapolują" na owady, które dotarły z różnych kontynentów, a które wskutek ludzkiej działalności trafiają do parków i ogrodów wraz z posadzonymi roślinami. Będzie także mowa o tym, że nie każdy owad zapylający jest mile widziany, ponieważ wśród zapylaczy pojawia się coraz więcej gatunków obcych dla krajowej fauny.
Zbiórka o godz. 12 przy kawiarni Tubajka w Parku Źródliska I.
MR



FOT. BARTEK KSIĘŻAK

eprasa.pl 4d4de7912b

RAPORT CENTRUM UNIJNYCH PROJEKTÓW TRANSPORTOWYCH

Metro w Łodzi? To już lepiej tunel, którego budowa stoi od dwóch lat

Centrum Unijnych Projektów Transportowych opublikowało raport „Mobilność miejska pod lupą". Analizowano w nim, czego w komunikacji potrzebują największe polskie metropolie. Z raportu wynika, że o metrze w Łodzi możemy zapomnieć.

MAREK KRZCIUK

Centrum Unijnych Projektów Transportowych opracowało raport dotyczący zasadności inwestowania w wielkie systemy komunikacji zbiorowej (metro, tramwaj i kolej aglomeracyjna). Jeżeli chodzi o Łódź, to badano ruch pasażerów, finanse inwestora, prognozy demograficzne i wpływ na system komunikacyjny budowanych właśnie tuneli pod miastem. Sprawdzono stan sieci tramwajowej, brano pod uwagę aspekty społeczne, obronę cywilną i ryzyka geotechniczne.

Brzmi to wszystko bardzo mądrze, a kończy się jednym stwierdzeniem - budowa metra w Łodzi nie ma sensu. Muszą nam wystarczyć linie tramwajowe i tunel łączący dworce - Fabryczny z Kaliskim.

Dlaczego na unijne pieniądze na metro nie zasługujemy? Po pierwsze, demografia. Łódź się wyludnia i starzeje. Jest nas coraz mniej i nic nie wskazuje na to, aby miało się to zmienić. Po prostu zabrakłoby pasażerów do naszego metra.

Po drugie, tunel drążony pod Śródmieściem przejmie część funkcji podziemnej kolejki. Metro musiałoby go dublować, zresztą według CUPT dublowałoby także linie tramwajowe.

Żyjemy w niebezpiecznych czasach, więc żywa jest koncepcja wykorzystywania tuneli podziemnej kolei jako schronów. I tu kolejne zaskoczenie, Według raportu CUPT, metro to nie schron, a przede wszystkim system zbiorowej komunikacji i żadnego uzasadnienia ekonomicznego nie ma, aby to zmieniać. Ostatecznie możemy korzystać z tunelu średnicowego albo zbudować system schronów.

TRUDNA GEOLOGIA

Przeciwko budowie metra w Łodzi przemawia także ekologia. Drążenie tuneli jet bardzo obciążające dla środowiska naturalnego.

I na koniec ryzyka społeczne. Budowa tunelu średnicowego pokazała, że drążenie pod takim miastem jak Łódź nie należy do spraw łatwych, lekkich i przyjemnych. Przypomnę tylko, że mieszkańcy kamienic przy al. 1 Maja od dwóch lat żyją w hotelach, a kolejne budynki na trasie tunelu trzeba będzie burzyć. W końcu zauważono, że Łódź to - tu cytat z raportu:

„Trudne warunki gruntowo-wodne, niejednorodne warstwy geologiczne pod zabytkową tkanką kamienic Śródmieścia wyraźnie pokazują, jak ogromne ryzyka budowlane i społeczne niosą ze sobą głębokie wykopania w Łodzi. Awaryjne osiadania gruntu i uciążliwości dla mieszkańców przemawiają za unikaniem kolejnych wielkoskalowych podziemnych prac odkrywkowych, jeśli potrzeby transportowe można zaspokoić na powierzchni".

No więc metra nie będzie, ale będzie tunel. I to właśnie o te konstrukcję mamy oprzeć komunikację w mieście. Kolej między Widzewem a Kaliskim powinna jeździć co góra 10-15 minut, a powstające przystanki Śródmieście, Manufaktura i Koziny muszą się stać węzłami komunikacyjnymi.

A TRAMWAJE?

Unijny raport dużo miejsca poświęca sieci tramwajowej. Podstawa to modernizacja torowisk, priorytet dla tramwajów na skrzyżowaniach (system ITS) i zakup nowoczesnego taboru niskopodłogowego. Do tego potrzebny jest wspólny bilet MPK, ŁKA i PKP oraz synchronizacja rozkładów jazdy, aby przesiadki można było realizować w systemie „drzwi w drzwi".

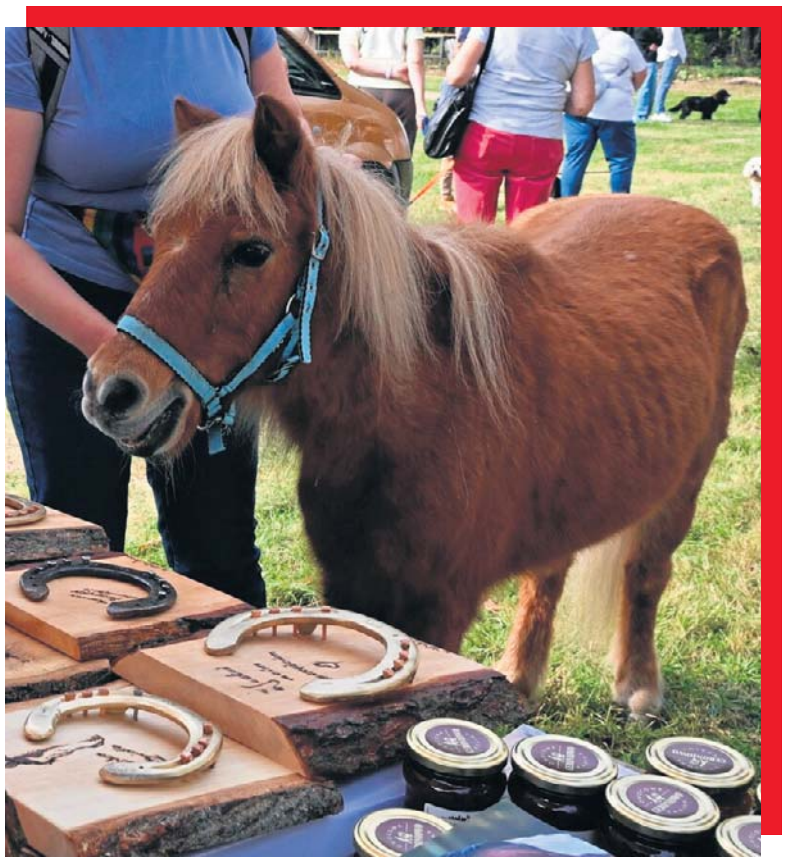
Z raportu CUPT możemy się dowiedzieć także tego, które polskie miasta na metro za unijną kasę nie mają szans. Na liście są Wrocław, Gdańsk, Poznań i aglomeracja śląska. Metro ma sens w Polsce tylko w Warszawie, gdzie już jest i będzie rozbudowywane, i w Krakowie, gdzie trwają przygotowania do drążenia pierwszego tunelu.

Centrum Unijnych Projektów Transportowych kończy raport pewną podpórką. Te ustalenia nie są wiążące dla władz samorządowych. To tylko wskazówki. Jednak biorąc pod uwagę, że CUPT koordynuje wydawanie unijnych pieniędzy na infrastrukturę transportową, można przetłumaczyć to z języka urzędowego na nasz w jeden sposób. „Chcecie metra, to je budujcie, ale unijnej kasy na to nie będzie".

Zgodnie z pierwotnym harmonogramem, budowa tunelu średnicowego, czyli „łódzkiego metra", miała zakończyć się w 2021 r. Maszyna drążąca stoi w niedokończonym tunelu od dwóch lat. Według ostatnich zapowiedzi PLK, tunel ma być gotowy w 2031 r. Do wydrążenia zostało ok. 960 metrów w stronę dworca Łódź Fabryczna.

FOT. JACEK ZEMŁA

eprasa.pl 4d4de7912b



Msza w intencji zwierząt i ludzi

Szczekanie psów, miauczenie kotów i parskanie koni można było usłyszeć na mszy w podłódzkiej Kalonce. Jak co roku,w pierwszą niedzielę października, do tutejszej kaplicy przybyli właściciele zwierząt ze swoimi pupilami.

EMILIA KUTLU

Msza św. w Kalonce w intencji zwierząt i ich opiekunów jest odprawiana w plenerowej kaplicy od 2008 r. z okazji wspomnienia św. Franciszka z Asyżu.

- Od lat obchodzimy tutaj na Kalonce święto zwierząt. Dzisiaj wzięłam mojego półrocznego owczarka berneńskiego. Najpierw ksiądz odprawia mszę, a potem zbieramy na schronisko. Kiedyś to nawet ludzie z lamami, osiołkami i wielbłądami przychodzili - wspomina Bogumiła Skowrońska, prezes stowarzyszenia Schronisko.

Po mszy odbył się piknik z okazji dnia zwierząt. Na stoiskach przygotowanych przez Stowarzyszenie Schronisko można spróbować pysznych, pieczonych przez gospodynie ciast i wrzucić symboliczną kwotę do skarbonki na cele charytatywne.

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

eprasa.pl 4d4de7912b

45. URODZINY KLUBU MIŁOŚNIKÓW STARYCH TRAMWAJÓW

Przed laty woziły mieszkańców Łodzi. Znów wyjechały na miasto

Historycznie i nostalgicznie - tak było podczas parady zabytkowych tramwajów w Łodzi zorganizowanej przez Klub Miłośników Starych Tramwajów z okazji 45-lecia działalności.

EMILIA KUTLU

Na zabytkowej krańcówce przy ul. Północnej stanęły stare tramwaje i wagony. Wszystko z okazji 45. urodzin Klubu Miłośników Starych Tramwajów w Łodzi. Wydarzenie rozpoczęło się o godz. 10 częścią oficjalną, podczas której podsumowano wieloletnią działalność stowarzyszenia w ratowaniu i pielęgnowaniu historii łódzkich tramwajów. Następnie uczestnicy obchodów mogli posłuchać występu Akademickiego Chóru Politechniki Łódzkiej.

Punktem kulminacyjnym był przejazd zabytkowych tramwajów - wśród nich znalazł się 70-letni model 42011 z 1953 r. Tramwaje przejechały przez kilka pętli w Łodzi i dojechały do dworca Łódź Fabryczna.

Klub został założony 1 października 1981 r. z inicjatywy pasjonatów pod przewodnictwem Zbigniewa Szafrańskiego. Początkowo działał jako Sekcja Miłośników Komunikacji Miejskiej przy łódzkim oddziale PTTK.

Jednym z najważniejszych projektów koła jest opieka nad zabytkową zajezdnią tramwajową Brus, utworzoną po likwidacji podmiejskich linii. Powstało tam Muzeum Komunikacji Miejskiej.

FOT. BARTOSZ KSIĘŻAK

eprasa.pl 4d4de7912b

HITEM, BYŁY WTEDY JEDWABNE, A POTEM TEŻ NYLONOWE CHUSTKI, KTÓRE NOSIŁY WTEDY NIEMAL WSZYSTKIE ŁODZIANKI

Łódzkie historie

Tak handlowano na Rynku Bałuckim

Od dziesiątków lat Łodzianie uwielbiają robić zakupy na targowiskach. W handlowe wtorki czy piątki zawsze tłoczno jest na Górniaku, Bałuckim Rynku czy Placu Barlickiego. Rynek Bałucki jest do dziś dla wielu Łodzian kultowym miejscem.

ANNA GRONCZEWSKA

Dla handlu otwarto go w latach dwudziestych. Wtedy przestano handlować na Rynku Starego Miasta. Handel przeniesiono na Rynek Bałucki i rynek przy ul. Piłsudskiego, czyli dzisiejszej ul. Wschodniej. Już po wojnie, jeszcze w latach sześćdziesiątych, w poniedziałki i czwartki wieczorem, od strony Zgierza, ul. Brzezińskiej ciągnęły w stronę Łodzi sznury wozów konnych wypełnionych po brzegi kapustą, ziemniakami, marchwią, jabłkami. Każdy chciał jak najszybciej przyjechać na „Bałucki", by zająć dobre miejsce do handlu.

To jak wyglądały lata pięćdziesiąte czy sześćdziesiąte na Rynku Bałuckim zapamiętała Alina Jabłońska, przewodniczka po Łodzi. Wozy z warzywami i owocami ustawiały się na tzw. Placu węglowym, który tak nazwano w czasie wojny, kiedy tu znajdowało się getto. Był on na przeciwko dzisiejszej ulicy Organizacji WiN, po wojnie Włady Bytomskiej, a jeszcze wcześniej Dworskiej. Stamtąd rolnicy przenosili skrzynki z warzywami i owocami na główną płytę rynku.

– Wtedy swoje towary na rynku sprzedawali głównie rolnicy, ale od strony ul. Włady Bytomskiej urzędowały handlarki – wspominała Alina Jabłońska. – Od rolników kupowały marchewkę, seler, porę, pietruszkę i kapustę. Układały z tego pęczki włoszczyzny. Pęczek z włoską kapustą kosztował złotówkę, a bez niej - 50 - 70 groszy.

Pani Alina do dziś ma przed oczami widok tych handlarek. Zwykle były to kobiety o obfitych kształtach. Siedziały na wysokich stołkach lub skrzynkach. Na głowie miały chustki. Były przepasane fartuchami, a gdy robiło się zimno, narzucały na plecy charakterystyczne, łódzkie koce w kratę. Na nie małych biustach leżały zwieszone na szyi portmonetki. W rękach trzymały noże, którymi obierały warzywa, a potem wiązały je w pęczki.

– Do końca życia nie zapomnę zapachu tej włoszczyzny, to zapach mojego dzieciństwa! – dodaje pani Alina. Nie zapomni też donośnego głosu mężczyzny, który chodził po rynku i krzyczał: Pijawki, pijawki. Były to pijawki lecznicze, które trzymał w małych słoikach z wodą.

Na Rynku Bałuckim sprzedawało się nie tylko warzywa, owoce, nabiał, mięso, ale też wyroby łódzkiego rzemiosła. Jak byśmy dziś powiedzieli hitem, były wtedy jedwabne, a potem też nylonowe chustki, które nosiły wtedy niemal wszystkie Łodzianki.

Każdy chciał jak najszybciej przyjechać na „Bałucki", by zająć dobre miejsce do handlu.

FOT. ARCHIWUM

eprasa.pl 4d4de7912b

Najpiękniejsze polskie uzdrowiska

Zdrowie i wypoczynek

Kiedy kończy się lato, warto przyjechać tu na turnus lub choćby krótką wycieczkę po zdrowie i niezapomniane wrażenia.

Polskie uzdrowiska jesienią są wyjątkowo piękne. Warto wybrać się do któregoś z nich o tej porze roku.

FOT. KARINA TROJOK

EMIL HOFF

23 września 2026 r. zaczęła się astronomiczna jesień. Gdzieniegdzie już teraz podziwiać można kolorowe liście, ale prawdziwej powodzi barw - słynnej złotej polskiej jesieni - spodziewać się można w październiku i listopadzie. Jest jeszcze czas na zaplanowanie pobytu w którymś z polskich uzdrowisk, które jesienią są wyjątkowo piękne.

Dlaczego uzdrowisko? W miejscowościach uzdrowiskowych można połączyć rekreację ze wzmocnieniem zdrowia. Nie trzeba nawet mieć skierowania na turnus od NFZ. Każdy może korzystać z uzdrawiającego mikroklimatu uzdrowisk, pić tamtejsze wody mineralne, spacerować po zadbanych parkach i ogrodach zdrojowych, a także trasach turystycznych prowadzących po okolicy. Wycieczka do uzdrowiska to doskonały pomysł na rodzinny wypoczynek np. w czasie jednego z długich weekendów w październiku i listopadzie. Ale jeśli marzy wam się jednak pełen turnus, lecz czas oczekiwania na pobyt z NFZ jest za długi, spróbujcie wykupić prywatny turnus w sanatorium w odpowiadającym wam terminie jesiennym - nie trzeba mieć skierowania, nie czeka się długo, a płatne turnusy nie muszą być drogie.

Dlaczego jesienią? Większość polskich uzdrowisk to miejsca otoczone przyrodą, malowniczymi lasami, jeziorami czy górami. Jesienią wyglądają więc wyjątkowo pięknie: ogniste liście, spektakularne zachody słońca, zapach ziemi po deszczu - to wszystko sprawia, że jesień w Polsce ma niesamowity klimat, aurę melancholii i nostalgii. Jesienią jest też spokojniej, bo wakacje szkolne już dawno się skończyły, można więc cieszyć się wypoczynkiem i spacerami bez tłumów i zgiełku. Sama jesienna pogoda też jest atutem, bo bardziej sprzyja zwiedzaniu i wycieczkom pieszym lub rowerowym niż letnie upały, a w przypadku miejscowości nadmorskich dodatkowo burze wydobywają z wody więcej jodu jesienią niż latem.

DO TYCH UZDROWISK KONIECZNIE WYBIERZ SIĘ JESIENIĄ

Goczałkowice-Zdrój: weekend na kolorowo

Goczałkowice-Zdrój to wyjątkowo malownicza miejscowość, niezależnie od pory roku. Zachwyca zabytkowa zabudowa uzdrowiskowa z XIX wieku z elementami muru pruskiego i neobaroku, otoczona rozległym parkiem zdrojowym. Jesienią jest tu szczególnie kolorowo, zwłaszcza w rozległych Ogrodach Kapias. To też dobre miejsce dla osób, które najlepiej wypoczywają nad wodą - Goczałkowice leżą nad Zbiornikiem Goczałkowickim, a także nad jeziorem Łąka i licznymi stawami rybnymi.

Infrastruktura uzdrowiskowa nie pozostawia wiele do życzenia. Zespół Sanatoryjno-Szpitalny Rehabilitacji Narządu Ruchu „Gwarek" zajął pierwsze miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Szczawnica: jesienne wczasy dla aktywnych

Szczawnica jest nie tylko piękna - dobrze zachowała się tu dawna zabudowa uzdrowiskowa - ale też wyjątkowo dobrze nadaje się na bazę wypadową do wycieczek w Pieniny i Beskid Sądecki. Jeśli lubicie wypoczywać aktywnie w górach, Szczawnica jest uzdrowiskiem w sam raz dla was. Względnie łatwe szlaki wiodą do przepięknych zakątków, w tym np. na Szafranówkę, Bryjkarkę i Bereśnik.

Polańczyk: relaks u bram Bieszczadów

Polańczyk jest malowniczo położony nad Jeziorem Solińskim. Jest tu więc właściwie wszystko: jezioro z zaporą, na której koronę można wejść, piękne, gęste lasy, a nawet nowoczesna kolejka gondolowa, która zabierze was na szczyt Góry Jawor, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki (z wagonika kolejki zresztą też).

W okolicy nie brakuje tras pieszych i rowerowych. By cieszyć oczy jesiennymi pejzażami, szczególnie warto wybrać się na punkty widokowe np. na Horbie i Kubajce. Poza tym Polańczyk to dobra baza do wypadu w Bieszczady, na tamtejsze połoniny, które właśnie jesienią są najpiękniejsze.

A jeśli wolicie się zrelaksować i podleczyć, w Polańczyku macie wyjątkowo duży wybór sanatoriów cieszących się uznaniem kuracjuszy. „Plon", „Solinka", „ Dedal" i „AMER-POL" znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ nad jeziorami.

Muszyna: niezwykłe ogrody w jesiennej szacie

Muszyna słynie ze swoich ogrodów: sensorycznego, który działa na wszystkie zmysły, i tematycznych, w których podziwiać można niezwykłe aranżacje nawiązujące do obcych kultur, np. greckiej czy chińskiej. Ogrody Muszyny warto zobaczyć o każdej porze roku, również jesienią, zwłaszcza że cała Dolina Popradu wygląda o tej porze roku spektakularnie za sprawą kolorowych liści.

Działające w Muszynie Sanatorium Rehabilitacji Uzdrowiskowej REVITA i sanatorium Korona trafiły do mojego rankingu najlepszych sanatoriów na NFZ w lasach i puszczach.

Nałęczów: jesienią wzmocnisz tu swoje serce

Nałęczów to przeurocze miasto-ogród i uzdrowisko z długimi tradycjami, którego mikroklimat i wody mineralne wykorzystuje się w leczeniu różnego rodzaju schorzeń kardiologicznych. Stabilna pogoda i dobre nasłonecznienie sprawiają, że Nałęczów nadaje się doskonale na jesienną wycieczkę dla osob spragnionych wyciszenia, relaksu i kontaktu z naturą.

Tutejszy park zdrojowy słynie z urody i historii - przechadzali się tu znamienici goście Nałęczowa z minionych epok, w tym Bolesław Prus i Stefan Żeromski (obaj mają w uzdrowisku dedykowane sobie muzea). Atrakcje czekają też poza centrum miasta: Nałęczów otaczają unikatowe wąwozy lessowe, które jesienią prezentują się naprawdę wyjątkowo.

Kolejowy Szpital Uzdrowiskowy w Nałęczowie oraz tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe Rolnik znalazły się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Dąbki: tam nasycisz się jodem

Jesienne sztormy sprawiają, że właśnie o tej porze roku w powietrzu nad morzem jest wyjątkowo dużo jodu (nie wspominając o bursztynie osadzanym przez fale na plażach). Dobrym miejscem, by nasycić się tym jesiennym jodem, są Dąbki - urocza i spokojna wieś uzdrowiskowa, położona jednocześnie nad Bałtykiem i Jeziorem Bukowo, z szeroką plażą ciągnącą się na północ do Darłowa i na południe do Mielna, z punktem widokowym nad Kanałem Szczuczym po drodze.

Tutejszy zakład Bursztyn Medical SPA & Wellness zajął wysokie, 3. miejsce w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad morzem.

Kudowa-Zdrój: moc jesiennych atrakcji

Kudowa-Zdrój to świetne miejsce na rodzinną wycieczkę z dziećmi, a to za sprawą dodatkowych atrakcji, które mogą spodobać się młodszym turystom i kuracjuszom. Silne wrażenie robi słynna Kaplica Czaszek, warto też wybrać się na spacer po Parku Zdrojowym na Górze Parkowej i do najciekawszych zakamarków okolicy Szlakiem Ginących Zawodów.

Kudowa to też dobra baza do wycieczek w Góry Stołowe. Jesienią Błędne Skały czy Szczeliniec Wielki z tzw. Skalnym Miastem wyglądają obłędnie i rozciągają się z nich naprawdę magiczne widoki.

Supraśl: jesień pachnąca żywicą

Supraśl to wyjątkowo nastrojowa miejscowość, na co niemały wpływ ma zapewne fakt, że punktem centralnym jest tu warowny Monastyr Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy z unikatowym muzeum ikon.

Jesienią wyjątkowo pięknie jest w zadbanym Parku Saskim, atrakcją są też gęste, żywiczne lasy Puszczy Knyszyńskiej - pozyskiwaną w niej żywicę wykorzystuje się do produkcji olejków eterycznych. Warto wybrać się tam na wycieczkę.

Sanatorium Holmed w Supraślu znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów w lasach i puszczach.

Rabka-Zdrój: tu zadbasz o zdrowie dzieci

Mikroklimat Rabki-Zdroju oraz tutejsze wody lecznicze służą każdemu, ale szczególnie dzieciom. Mają pozytywny wpływ na układ oddechowy i krążenia, co ma szczególne znaczenie w sezonie przeziębień i infekcji.

Dlatego Rabka-Zdrój wyjątkowo dobrze nadaje się na jesienną wycieczkę z dziećmi. Możecie tu wzmocnić zdrowie i poprawić kondycję w czasie spacerów lub rowerowych wycieczek po okolicznych pasmach górskich: Gorcach, Paśmie Babiogórskim czy Beskidzie Wyspowym.

Gołdap: wypoczynek w „polskiej tajdze"

Gołdap otaczają gęste lasy, w tym piękna Puszcza Romincka, nazywana „polską tajgą". Większość drzew jest wprawdzie iglasta, ale Puszcza ma też dużą domieszkę dębów, klonów, lip i brzóz, które jesienią mienią się kolorami. Gołdap to świetna baza wypadowa do rowerowych wycieczek, np. Szlakiem Rominckich Jeleni, a poszukiwacze niesamowitych wrażeń mogą odwiedzić zagubione wśród lasów opuszczone wiadukty w Stańczykach.

W samej Gołdapi można skorzystać z nowoczesnych tężni solankowych. Tutejsze Sanatorium Uzdrowiskowe „Wital" znalazło się w moim rankingu najlepszych sanatoriów nad jeziorami.

Świeradów-Zdrój: ścieżka w koronach jesiennych drzew

Świeradów w jesiennej szacie możesz podziwiać w unikatowy sposób: z trasy Sky Walk, czyli niesamowitej ścieżki w koronach drzew, prowadzącej spiralą na szczyt wieży widokowej, jednej z najwyższych w Polsce. Już ta atrakcja wystarczy, by warto było zaplanować weekend w tej miejscowości: takiego jesiennego spaceru nie odbędziecie w żadnym z wielkich miast.

Do tego w okolicy nie brakuje malowniczych szlaków spacerowych i tras rowerowych, można też wjechać kolejką gondolową na Stóg Izerski i ponownie cieszyć się pięknymi widokami.

eprasa.pl 4d4de7912b

Biżuteria inspirowana haftem trafiła do sklepów W.KRUK.

FOT. W.KRUK

Był obciach, a dziś się zachwycają

Zabieram Was, Czytelnicy, na wycieczkę i zakupy. Odwiedzimy Milanówek, Bolesławiec i Włocławek. Wyboiste drogi od ckliwych sentymentów i poczucia obciachu poprowadzą nas do wysokich lotów w biznes klasie.

AGATA WODZIEŃ-NOWAK

Naszą przewodniczką będzie ludowizna w nowym i masowym wydaniu. Odkrywamy swoje korzenie, zachwycamy się nimi i to w coraz młodszej grupie. Łyżkę dziegciu do beczki miodu dołoży etnolog Magdalena Trzaska. Ruszacie ze mną do zapomnianego świata polskiego folkloru? Dziś okazuje się wystarczająco egzotyczny.

Zauważyliście, że znana polska marka Reserved, obecna w niemal każdym centrum handlowym, pokusiła się o kolekcję ubrań inspirowaną folkiem? A może szukaliście biżuterii na prezent i odwiedziliście sklep jubilerski W. KRUK, gdzie czekają kolczyki odwzorowujące polski haft? Koleżanka z pracy pije kawę w ceramicznym kubku z Bolesławca albo fajansie z Włocławka? To tylko kilka z przykładów biznesów, które sięgają do kultury ludowej.

- Przez bardzo długi czas w ogóle nie pojawiał się w przestrzeni publicznej - mówi o polskim folklorze etnolog Magdalena Trzaska z Narodowego Instytutu Kultury i Dziedzictwa Wsi, przewodniczka w naszej podróży. Przyznaje, że mało o kulturze tradycyjnej nawet mówiono, a wręcz traktowano folk jako obciach.

- To się zmienia i bardzo dobrze. Cieszę się, że te motywy w ogóle zaczynają pojawiać się w przestrzeni publicznej i że ludzie po nie sięgają, niezależnie od tego, czy są to projektanci, producenci ubrań czy twórcy innych produktów.

WŁOCŁAWEK ZE SWOIM FAJANSEM ZDOBI NASZE UBRANIA

Zwiedzanie zaczynamy od południowej części województwa kujawsko-pomorskiego. Włocławek słynie z unikalnego fajansu. Młodsza część naszej wycieczki zapyta, czym ów fajans jest. To rodzaj ceramiki o porowatej strukturze, którą wytwarza się z białej lub barwionej glinki z dodatkiem kaolinu, kwarcu i skalenia. Taką ceramikę zazwyczaj pokrywa się szkliwem.

Fajans Włocławek wyróżnia się zdobieniami w głębokim odcieniu kobaltu oraz wzorami inspirowanymi regionalnym folklorem, zwłaszcza motywami roślinnymi jak róże i gałązki. Dziś można je znaleźć na ubraniach popularnej marki Reserved z grupy LPP. Pojawiły się w sprzedaży w lipcu 2026.

„Re.Desing to kolekcja specjalna, inspirowana polskim dziedzictwem. W nowoczesny sposób interpretuje motywy ceramiki z Włocławka, łącząc je z najświeższymi trendami z wybiegów", komunikuje marka. Dodaje, że inspiracją do powstania kolekcji była autentyczna fascynacja polską kulturą i podróż do Muzeum Etnograficznego.

Co ważne, sieć oferuje marynarki, sukienki i bluzki w klimacie folk nie tylko w sklepach na terenie Polski. Kolekcja Re.Design jest dostępna w takich krajach, jak Chorwacja, Włochy, Niemcy, Wielka Brytania. Dodatkowo online w ponad 30 krajach, przekazuje sieć Strefie Biznesu.

- Projekty były po stronie Reserved, natomiast malarki z Fajansu Włocławek przygotowały dla marki Reserved specjalny wzór, malowany ręcznie, który został przełożony na projekty - wyjaśnia nam Anna Matrasze z LLP, właściciela marki.

Z wzorami folklorystycznymi romansuje lub romansowała na swoich ubraniach m.in. Wólczanka, Medicine czy Zara. Przykłady oczywiście można by mnożyć, bo zdecydowanie liczniejsi, choć niszowi są rękodzielnicy, małe manufaktury, które działają na zdecydowanie skromniejszą skalę i z mniejszym rozgłosem, ale dbałością o detale (np. Sklep ludowy, Artfolk czy Kokofolk).

Co na to nasza przewodniczka po świecie folkloru? - Bardzo się cieszę, że ludzie szukają tego, co mają u siebie. Tak jak mieszkańcy Włocławka odkrywają to, co ich wyróżnia, co odróżnia ich region od innych, i próbują to wydobywać oraz pokazywać. To jest naprawdę bardzo wartościowe - uważa Magdalena Trzaska pytana o nawiązania do fajansu na ubraniach.

- Byłoby dobrze, gdyby rosła też ogólna świadomość społeczna, że istnieje nie tylko Bolesławiec, a może nawet nie tylko Włocławek, ale wiele innych regionów z własnym, wyjątkowym dziedzictwem. Chodzi o to, żeby coraz więcej miejsc zaczęło sięgać po swoje tradycje i je eksponować, a dzięki temu żeby ta świadomość stopniowo wzrastała.

- Zresztą tym zajmuje się również nasza instytucja. Staramy się pokazywać i zachęcać do odkrywania tego, co mamy na miejscu, tego, co jest charakterystyczne dla poszczególnych regionów. Uważam więc, że jest to bardzo dobry kierunek. Od czegoś trzeba zacząć. Myślę, że sukces Bolesławca może być inspiracją dla innych regionów i zachętą do tego, by również promowały własne tradycje, wzornictwo czy rzemiosło - dodaje specjalistka z NIKiDW.

BIŻUTERIA INSPIROWANA HAFTEM Z PODHALA I CIECHANOWA ORAZ APASZKI Z MILANÓWKA

Część z uczestniczek naszej podróży ma zapewne apaszkę, od kilku sezonów bardzo modny dodatek. Świadoma jest tego marka biżuteryjna W.KRUK, która przygotowała w 2026 r. kolekcję New Folk. Składają się na nią kolczyki, pierścionki, bransoletki czy wisiorki. Całość dopełniają apaszki. Kolekcja jest w sprzedaży od lipca 2026.

Zatem zajeżdżamy z naszą wycieczką do Milanówka w województwie mazowieckim, gdzie powstały apaszki dla W.KRUK. Autentyczność i szycie w Polsce to fakt, który zasługuje na szczególną uwagę.

W biżuterii z kolekcji odnaleźć można nawiązania do haftów z Podhala, Krakowa, Wilanowa oraz Cieszyna - miejsc, z których wyrastało unikatowe wzornictwo, wskazuje sama firma biżuteryjna.

Skoro już tak wędrujemy trochę po mapie, to gdzie szukać autentycznego polskiego haftu?

- Właściwie wszędzie - odpowiada M. Trzaska. - Mamy haft kaszubski, kujawski, wielkopolski, a także na przykład haft sieradzki w regionie łódzkim. Jest tego naprawdę bardzo dużo. Myślę, że w przyszłym roku przygotujemy nawet wystawę poświęconą haftom regionalnym. Chcemy pokazać, że tradycja haftu wciąż żyje, ma silny związek z regionami, a zarówno wzornictwo, jak i kolorystyka są charakterystyczne dla poszczególnych części kraju. Te różnice można dość łatwo dostrzec i rozpoznać.

To właśnie sprawia, że haft może stać się elementem, który wiele mówi o naszej tożsamości. Nawet niewielki, naszyty gdzieś motyw może nieść informacje o tym, skąd pochodzimy i z jaką tradycją się identyfikujemy.

- Niedawno organizowaliśmy konkurs na współczesny strój inspirowany konkretnym strojem ludowym, a nie mieszanką różnych elementów z wielu tradycji. Powstały bardzo ciekawe projekty, w których wykorzystywano motywy zaczerpnięte ze strojów ludowych, takie jak haft, charakterystyczna kolorystyka czy koronki. Te elementy zostały przeniesione do współczesnych ubrań po to, by opowiedzieć tę historię dzisiejszym językiem, bardziej zrozumiałym dla współczesnych odbiorców. Jednocześnie udało się zachować symbolikę i znaczenie tych motywów, dzięki czemu nie utraciły one swojego kulturowego kontekstu - wyjaśnia etnolog.

Firma jubilerska komunikuje, że dzięki pracy jubilerów Manufaktury W.KRUK tradycyjne motywy zyskały współczesną formę. Kolekcja New Folk łączy inspiracje polskim folklorem z nowoczesnym wzornictwem, a jej osią są motywy haftu, obecne zarówno w rzemiośle ludowym, jak i jubilerskim. Kampania zestawia ze sobą różne pokolenia, doświadczenia i wrażliwości. Pokazuje dialog między tradycją a współczesnością.

PROSTO Z BOLESŁAWCA DO CHIN I KOREI

Nasza wycieczka po świecie folkloru we współczesnym wydaniu przesiada się na pokład samolotu. Od marca 2026 r. ceramika z Manufaktury w Bolesławcu jest obecna na pokładach samolotów PLL LOT w serwisie LOT Business Class na rejsach między Warszawą a Tokio (Narita). Wygląda na to, że zastawa została dobrze przyjęta, ponieważ od 1 lipca korzystają z niej również pasażerowie podróżujący w klasie biznes na trasach z Warszawy i Wrocławia do Seulu. Wybrane elementy kolekcji trafiły także do serwisu LOT Premium Economy.

Jak podaje LOT, zastawa została zaprojektowana specjalnie dla narodowego przewoźnika i stanowi element strategii budowania doświadczenia premium na pokładzie. LOT podkreśla, że współpraca z Manufakturą w Bolesławcu jest również formą promocji polskiego wzornictwa i rzemiosła za granicą.

eprasa.pl 4d4de7912b

Lublin zachwyca autentycznym Starym Miastem, unikatowymi zabytkami na skalę światową oraz niesamowitym klimatem.

FOT. GETTYIMAGES.COM

Lublin - miasto kultury i zabytków

Położony nad rzeką Bystrzycą Lublin może pochwalić się okazałym zamkiem, zielonymi parkami, zdobionymi kamienicami i mrocznym podaniem mrożącym krew w żyłach. Co zobaczyć w mieście, w którym obradowały diabły?

PATRYCJA SEKLECKA

Sandomierz jest miastem zlokalizowanym na Nizinie Nadwiślańskiej w woj. świętokrzyskim. Nazwa wzięła się prawdopodobnie odd Kielc, czyli stolicy województwa, Sandomierz dzieli ok. 90 kilometrów.

Lublin zamieszkuje około 350 tysięcy osób, co czyni go 9. najbardziej zaludnionym miastem w Polsce. Stolicę regionu charakteryzuje malownicze położenie - leży nad rzeką Bystrzycą na Wyżynie Lubelskiej. Zróżnicowana rzeźba terenu widoczna jest szczególnie przez występowanie licznych dolin, wąwozów i wzgórz.

TEATRY, ZABYTKI, KOŚCIOŁY

Jako że Lublin jest miastem o ogromnym bogactwie kulturowym, nie brak tam zabytkowych budowli, świątyń (kościołów rzymskokatolickich i protestanckich, synagog) czy instytucji kultury. Do ostatniej kategorii zaliczyć można oczywiście teatry, których w mieście nie brakuje. Są to m.in.: Teatr Muzyczny (ul. Skłodowskiej-Curie 5), Teatr Stary (ul. Jezuicka 18), Teatr im. Hansa Christiana Andersena (Plac Teatralny), Teatr im. J. Osterwy (ul. Narutowicza 17), Lubelski Teatr Tańca (ul. Peowiaków 12), Teatr Realium (ul. Lubartowska 30), Teatr Pierwszego Kontaktu (ul. Dragonów 2).

Zabytkowe budowle, które trzeba zobaczyć podczas pobytu w Lublinie: Baszta Półokrągła, Bramy: Grodzka i Krakowska, kaplica Trójcy Świętej, Plac Po Farze, rynek Starego Miasta, kamienice (m.in. Klonowica, Konopniców, Wieniawskich), cmentarz przy ul. Lipowej, dawny pałac Sobieskich.

OGRÓD BOTANICZNY UMCS W LUBLINIE

Idea powstania ogrodu botanicznego powstała praktycznie z początkiem funkcjonowania Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej (ok. 1944 roku). Choć z początku władze uczelni napotkały trudności z pozyskaniem gruntu pod ogród, ostatecznie udało się tego dokonać w 1958 roku dzięki adiunktowi Zakładu Systematyki i Geografii Roślin mgr. Kazimierzowi Bryńskiemu. Od tamtej pory miejsce to było zagospodarowywane, a dziś posiada 13 działów obfitujących w roślinność z całego świata. Na szczególną uwagę zasługują m.in. „Ogród biblijny" i „Ścieżka zmysłów" (przystosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych). Teren ogrodu urozmaicają liczne lessowe wąwozy, stawy i źródła. W ogrodzie mieści się także zabytkowy dworek Kościuszków.

Ogród Botaniczny UMCS mieści się przy ul. Willowej w dzielnicy Sławin w Lublinie.

MUZEUM WSI LUBELSKIEJ

Muzeum Wsi Lubelskiej to jedna z najciekawszych atrakcji miasta. Znajdują się tam liczne eksponaty etnograficzne z regionów Wyżyny Lubelskiej, Roztocza, Powiśla Lubelskiego, Podlasia czy Nadbuża. Zwiedzający mogą tam podziwiać m.in. zabytkowe kuźnie, wiatraki, dwory, spichlerze i regionalne chałupy. Od kilku lat goście mogą zobaczyć także warunki, w jakich mieszkali ludzie przed II wojną światową - jest to możliwe dzięki zrekonstruowaniu miasteczka z tego okresu.

PARK LUDOWY W LUBLINIE - ZIELONE PŁUCA MIASTA

Po zakończeniu II wojny światowej Władysław Niemiec zaprojektował park, który budowali mieszkańcy w czynie społecznym (nieodpłatnie, w dni wolne). Park porośnięty bujną roślinnością ma powierzchnię ok. 23 hektarów - w jego pobliżu mieszczą się m.in. dworzec, aqua-park czy stadion piłkarski. Jako że obszar położony jest nad Bystrzycą, narażony jest na podtopienia, przez co w latach 80. XX wieku zainteresowanie nim wśród mieszkańców zaczęło spadać. Na szczęście miejsce to powoli odzyskuje dawną świetność - ma przecież potencjał, by stać się jedną z najpiękniejszych lokalizacji w Lublinie.

ZAMEK W LUBLINIE: CZARCIA ŁAPA I SIEDZIBA MUZEUM NARODOWEGO

Miejsce, w którym wzniesiono w I poł. XIV wieku (na rozkaz Kazimierza Wielkiego) gotycki zamek, nie jest przypadkowe - zbieg Czechówki i Bystrzycy oraz wzgórze stwarzały idealne warunki do zbudowania tam osady obronnej. Pierwotny zamek uległ ogromnym zniszczeniom, przez co w latach 1824-1826 zdecydowano się na postawienie tam kolejnego budynku, tym razem reprezentującego styl neogotycki. Z początku, przez ponad 100 lat, mieściło się tam więzienie, jednak od 1957 roku jest siedzibą Muzeum Narodowego w Lublinie.

Jeden z eksponatów muzeum skrywa ciekawą historię. Czarcia Łapa to odcisk dłoni na zabytkowym stole zlokalizowanym na zamku. Według legendy o sądzie diabelskim w lubelskim trybunale koronnym miał toczyć się proces wdowy. Stroną w sporze był magnat, którzy - przekupiwszy sędziów - wygrał spór. Pogrążona w rozpaczy kobieta miała wypowiedzieć wtedy słowa: „Gdyby diabli sądzili, wydaliby sprawiedliwszy wyrok!". Tak właśnie się stało: o północy tajemnicze postacie z rogami, obradując w sali posiedzeń sądowych, wydały wyrok na korzyść wdowy. Przypieczętowany został za pomocą słynnego odcisku dłoni. Podanie mówi, że sam Chrystus na krzyżu w sali rozpraw odwrócił wzrok w niedowierzaniu, że diabły wydają sądy sprawiedliwsze od ludzkich.

CO JESZCZE WARTO ZOBACZYĆ W LUBLINIE?

Lublin to miasto pełne atrakcji i zabytków. Co jeszcze warto tam zobaczyć?

Stare Miasto. Cała lubelska starówka ma status pomnika historii - łącznie w zasięgu krótkie spaceru można tu zobaczyć około 100 zabytków. Sam rynek ma nietypowy kształt trapezu, otaczają go śliczne, bogato zdobione kamienice, a pod brukiem ciągnie się Lubelska Trasa Podziemna. Starówkę zdobią dwie wspaniałe bramy - Krakowska i Grodzka, Baszta Półokrągła stanowiąca pozostałość dawnych obwarowań, a także piękne świątynie, jak bazylika oo. dominikanów oraz archikatedra św. Jana Chrzciciela i Jana Ewangelisty ze wspaniale ozdobionym wnętrzem i organami na 50 głosów.

Kaplica Trójcy Świętej. Absolutny unikat w skali całej Europy. Znajdziesz tu XIV-wieczną gotycką architekturę pokrytą zachwycającymi, bizantyjsko-ruskimi freskami z 1418 roku. To miejsce spotkania kultury Wschodu i Zachodu

Plac Litewski. Powstały w latach 20. XIX wieku plac w centrum miasta. Znajduje się tu najnowocześniejsza w Polsce fontanna multimedialna, dająca pokazy wieczorami w piątki i soboty, od czerwca do września. Przy placu warto obejrzeć pałace Lubomirskich i Czartoryskich, słynny Grand Hotel i pomnik zawarcia Unii Lubelskiej.

Wieża Trynitarska. Dawna furta klasztorna rozrosła się do najwspanialszej lubelskiej wieży miejskiej. Drewniane wnętrze dzwonnicy zostało wyposażone w multimedialne eksponaty, a na szczycie znajduje się kawiarnia z tarasem widokowym.

Zalew Zemborzycki. Świetne miejsce na relaks po zwiedzaniu, zwłaszcza w upalny dzień. Nad zalewem zorganizowano wygodną plażę, jest też aquapark z mnóstwem atrakcji, a całość otacza malownicza trasa rowerowa.

FOT. MAŁGORZATA GENCA

Muzeum Wsi Lubelskiej to jeden z największych w Polsce skansenów wiejskich.

eprasa.pl 4d4de7912b

Hoja to piękny, ale kapryśny kwiat doniczkowy. Poznaj tajniki jej uprawy

Rośliny ozdobne

Hoja to piękna roślina doniczkowa. Jej niewątpliwą ozdobą są także kwiaty, jednak tutaj właśnie pokazuje się kapryśność hoi - bo nie zawsze kwitnie, a „zaszkodzić" jej można na wiele sposobów.

ILONA BURKOWSKA

Jak bardzo wiele uprawianych w domu kwiatów hoja pochodzi z tropikalnych lasów. Spotkać ją można w naturalnych warunkach głównie w południowo-wschodniej Azji.

Wspina się po innych roślinach, ale nie odżywia się ich kosztem. Hoje mają sporo gatunków.

W domowej uprawie najbardziej popularna jest hoja różowa (Hoya carnosa) oraz hoja piękna (Hoya bella), ale pojawiają się też nowe, ciekawe gatunki.

HOJA PIĘKNA I HOJA RÓŻOWA. OBIE WYGLĄDAJĄ PIĘKNIE, ALE SIĘ RÓŻNIĄ

Hoja różowa jest nieco mniej kapryśna. Jej pędy są dłuższe (do kilku metrów), a liście większe. Kwiaty są zebrane w baldachy, mogą mieć zabarwienie białe lub w odcieniach różu, z fioletoworóżowym środkiem. Ich płatki są lekko zaokrąglone na końcach. Jej pędy najlepiej prowadzić na podporach. Hoja piękna tworzy znacznie krótsze pędy i ma drobniejsze liście. Kwiaty (również zebrane w baldachowate kwiatostany) są białe z czerwonoróżowym środkiem i mają wyraźny, gwiazdkowaty kształt, a końce ich płatków są ostro zakończone. Najlepiej uprawiać je jako rośliny o wiszących pędach. Dodatkowo każda z nich ma odmiany o przebarwionych (np. odmania Variegata) czy nakrapianych liściach.

TO ROŚLINA O „WOSKOWYCH" I PACHNĄCYCH KWIATACH

Kwiaty hoi tworzą charakterystyczne odwrócone parasolki i wyglądają, jak powleczone woskiem. Wieczorem i w nocy wydzielają intensywnie pachnącą ciecz. Ma ona miodowy, charakterystyczny zapach. Nie każdemu się on podoba.

Hoję kiedyś nazywano woskownicą . Dłużej i obficiej kwitnie hoja piękna. Uwaga: ze względu na intensywność zapachu lepiej nie uprawiać hoi w sypialni.

PODLEWAĆ Z UMIAREM, NIE PRZESTAWIAĆ BEZ POTRZEBY

Hoja jest dobrą rośliną dla tych, którym zdarza się zapomnieć o podlewaniu kwiatów. Nie obrazi się za to. Bardziej nie lubi przelania ziemi w doniczce. Może zacząć wtedy gubić liście. Latem hoję podlewamy jeden lub dwa razy w tygodniu. Zimą raz na dwa tygodnie. Dobrze jest co jakiś czas zraszać liście rośliny. Doniczkę z hoją należy umieścić w jasnym, ale nie bezpośrednio nasłonecznionym miejscu. Bezpośredniego słońca nie lubi zwłaszcza hoja kwitnąca na biało. Nie służą jej też przeciągi, ani zmienianie miejsca, więc lepiej bez potrzeby jej nie przestawiać.

PRZESADZANIE HOI TO WYZWANIE

Dopóki hoja jest młoda, trzeba ją raz w roku na przełomie zimy i wiosny przesadzić do nieco większej doniczki. Starsze rośliny za przesadzaniem nie przepadają. Zresztą nie jest ono takie proste, jeśli pędy hoi mają po 2-3 metry i trzymają się na podporach. Jeśli jednak doniczka już wyraźnie jest za mała dla rośliny, wtedy najlepiej zabrać się do jej wymiany jeszcze z drugą osobą.

Jedna będzie trzymać roślinę, a druga usuwać starą doniczkę i podkładać nową, do której ta pierwsza osoba włoży bryłę korzeniową hoi. Potem wystarczy dodać trochę nowej ziemi. Po takim zabiegu przez kilka lat hoja nie musi mieć zmienianego pojemnika.

TO „OBRAŻALSKA" ROŚLINA

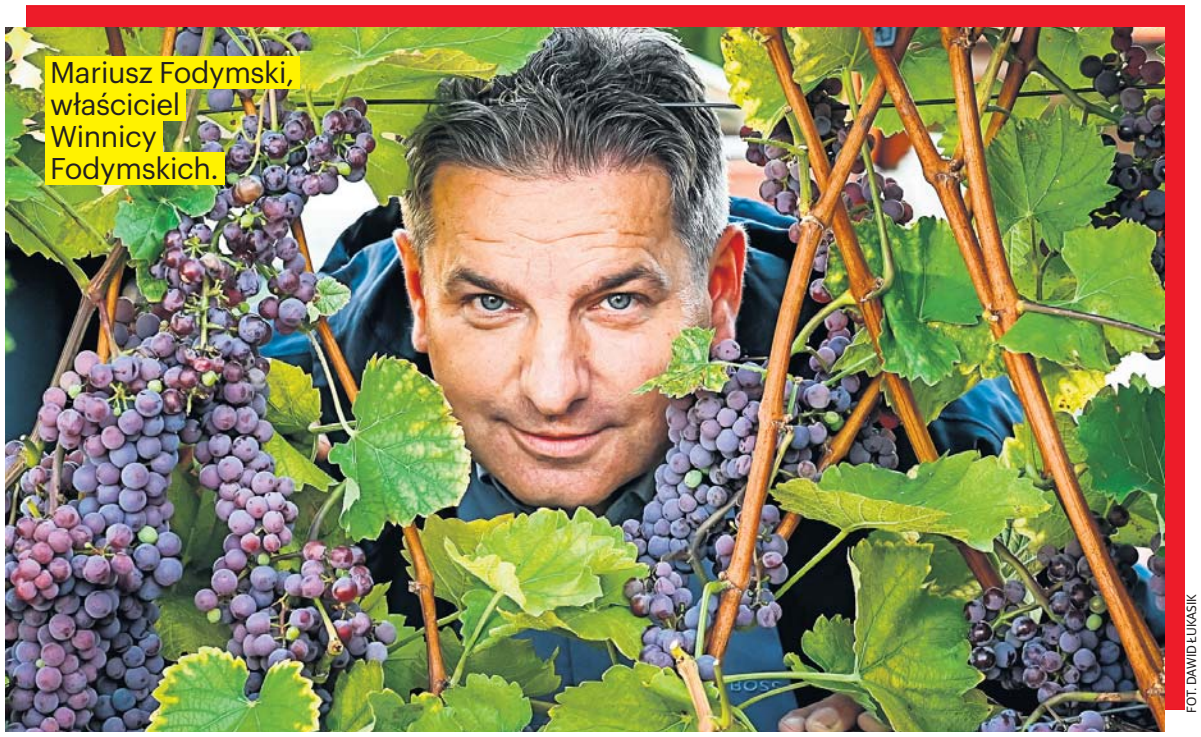
Na pytanie, kiedy doczekamy się niezwykłych kwiatów hoi, nie ma jednej odpowiedzi. Są egzemplarze, które latami nie kwitną. Inne obsypują się kwiatami każdego roku. Dbanie i chuchanie na to pnącze nie zawsze przynosi oczekiwany efekt w postaci kwiatowych „parasolek". Bywa, że hoja, o której ciągle zapominamy i w ogóle jej nie dopieszczamy, nagle obsypuje się licznymi kwiatami.

Ważne! Pamiętajmy, żeby po przekwitnięciu hoi różowej nie usuwać szypułek kwiatowych , bo w ich miejscu wyrastają nowe kwiaty. Natomiast hoja piękna (biała) najczęściej sama zrzuca szypułki i kwitnie na nowych. Ponadto wśród przyczyn niekwitnięcia hoi wymienia się np. utrzymywanie zbyt wilgotnego podłoża, zbyt częste przestawianie, niedostateczne albo zbyt silne oświetlenie, zbyt niską temperaturę.

Hoja zachwyca nie tylko wyglądem, ale też wyjątkową wytrzymałością i łatwością uprawy.

FOT. GETTY IMAGES, WIKIPEDIA

eprasa.pl 4d4de7912b


Mariusz Fodymski, właściciel Winnicy Fodymskich.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Rarytas podczas każdego spotkania

Mariusz Fodymski, właściciel Winnicy Fodymskich: - W tym roku zarówno jakość roślin jest świetna, jak i ilość owoców.

ANNA GWÓŹDŹ

Wino od wieków jest obecne na stołach i często kojarzy się przede wszystkim z napojem, który towarzyszy spotkaniom, uroczystościom czy kolacji. Warto jednak pamiętać, że jego zastosowanie jest znacznie szersze. Wino z powodzeniem wykorzystywane jest również w kuchni, gdzie może podkreślać smak potraw, wzbogacać ich aromat i nadawać daniom bardziej wyrazistego charakteru. Odwiedziliśmy Winnicę Fodymskich ze Szczaworyża w powiecie buskim, gdzie trwa winobranie.

Winobranie to jeden z najważniejszych momentów w całym cyklu uprawy winorośli. Odpowiedni termin zbioru ma duże znaczenie dla późniejszego smaku i aromatu wina.

SŁOŃCE NADAJE OWOCOM SŁODKOŚCI I WYRAZISTOŚCI

Uprawianych jest tu osiem odmian winorośli - odmiany białe to chardonnay, seyval blanc, solaris, muscaris, czerwone - pinot noir, leon millot, regent. Jest także jedna różowa - souvignier gris. Powierzchnia winnicy to 1 hektar.

Część winogron trafiła z krzewów do dalszej obróbki, a kolejne partie czekają jeszcze na swoją kolej. Tegoroczny sezon sprzyjał uprawom, dzięki czemu właściciele winnicy mogą mówić o udanym roku.

- Mamy teraz rzeczywiście dość gorący czas. Zebraliśmy już trzy odmiany. Z kolejnymi pięcioma się nie spieszymy, ponieważ pogoda cały czas jest wspaniała, a to bardzo dobrze wpływa na rośliny. To z kolei przekłada się na jak najlepsze efekty w produkcie finalnym, czyli winie - mówi Mariusz Fodymski, właściciel Winnicy Fodymskich.

Dodaje, że o ile poprzedni rok był dobry, to bieżący jest bardzo dobry. - W minionym roku jakość winorośli była bardzo dobra, ale owoców nie było aż tak dużo. W tym roku zarówno jakość roślin jest świetna, jak i ilość owoców. Zbiory potrwają na pewno do końca października - zapowiada nasza rozmówca. To oznacza, że powstanie od 4500 do nawet 5000 butelek wina.

PASJA WZIĘŁA GÓRĘ

Właściciel winnicy, Mariusz Fodymski, prywatnie jest... zawodowym strażakiem, komendantem Państwowej Straży Pożarnej w Pińczowie.

Drugim jego zajęciem jest sadownictwo, posiada kilka hektarów drzewek owocowych. Jak to się stało, że zajął się produkcją wina? - Wiele lat temu mój brat pracował w winnicy we Francji. To od niego dostałem pierwsze sadzonki szczepów chardonnay i pinot noir z francuskich upraw. W 2007 roku posadziliśmy je w Szczaworyżu. Przez jakiś czas rosły trochę w samopas. Nie doglądaliśmy ich szczególnie dokładnie - wspomina Mariusz Fodymski.

Przełom nastąpił za sprawą jego ojca, również rolnika. - Powiedział, że czas najwyższy coś z nimi zrobić. Albo bierzemy się „na serio" za uprawę, albo likwidujemy. Zdecydowałem się zgłębić temat - opowiada pan Mariusz.

Przez około dekadę Mariusz Fodymski sam zdobywał wiedzę i umiejętności. W 2016 roku jego warsztat winiarski był już na tyle dobry, że wraz z żoną zdecydowali się otworzyć winnicę firmowaną własnym nazwiskiem.

WINO DOSKONALE SPRAWDZI SIĘ W KUCHNI

Znakomity trunek z pewnością jest rarytasem podczas każdego spotkania czy rodzinnej uroczystości. Doskonale sprawdzi się też w kuchni. Zarówno białe, jak i czerwone wino znajduje zastosowanie podczas przygotowywania wielu potraw.

Białe dobrze komponuje się między innymi z rybami, owocami morza, drobiem czy delikatnymi sosami. Może być wykorzystane do duszenia mięsa, przygotowania risotto albo jako składnik sosu.

Czerwone wino z kolei często dodaje się do dań z wołowiny, dziczyzny czy wieprzowiny. Doskonale sprawdza się również w cięższych, długo gotowanych sosach i gulaszach.

Dodanie niewielkiej ilości wina podczas gotowania może zmienić charakter potrawy. Alkohol pomaga wydobyć i połączyć aromaty innych składników, a zawarte w winie kwasy mogą przełamać tłustość i podkreślić smak mięsa, warzyw czy sosu.

Wino może być także wykorzystywane do marynowania, nadając produktom dodatkowego aromatu i pomagając zmiękczyć mięso.

Warto dodać, że Winnica Fodymskich otrzymała prestiżową „Perłę 2026" podczas Międzynarodowych Targów „Smaki Regionów" w Poznaniu. Nagrodzone zostało ich białe wino półsłodkie Muscaris.

POLĘDWICZKA KRÓLEWSKA

Składniki: 180 g polędwicy wieprzowej, 2-3 średnie świeże pieczarki, 50 ml białego wytrawnego wina, 100 ml śmietany kremowej 30 procent, sos sojowy, masło, sól, pieprz.

Polędwicę pokroić w plastry, pieczarki oczyścić i pokroić w plasterki. Mięso razem z pieczarkami podsmażyć na maśle i dusić pod przykryciem na wolnym ogniu aż do zrumienienia. Dolać 50 ml białego wytrawnego wina oraz odrobinę sosu sojowego dla koloru i smaku potrawy. Doprawiamy solą i pieprzem. Jeszcze chwilę dusić. Dolać 100 ml śmietany - musi być kremowa (30-procent tłuszczu). Mieszać aż do powstania jednolitego sosu. Potrawę najlepiej podawać z ryżem w sosie powstałym na patelni.

GRZANE WINO

Składniki na 4 porcje: 1 butelka czerwonego wina półsłodkiego, 4 łyżki miodu, 4 goździki, pół lasku cynamonu cejlońskiego, szczypta gałki muszkatołowej, 4 plastry sparzonej pomarańczy.

Do garnka wlej wino i dodaj goździki, cynamon i gałkę muszkatołową. Przykryj i gotuj na średnim ogniu, absolutnie nie doprowadzaj do wrzenia. Zdejmij z ognia, poczekaj aż wino przestygnie i dodaj miód.

Rozlej do kubków i dodaj do każdego plaster pomarańczy. Porada: Zdecyduj się na dobrej jakości wino wytrawne lub półwytrawne. Przyprawy podkreślą jego naturalny aromat i smak.

CZERWONA KAPUSTA

Składniki: mała główka czerwonej kapusty, garść rodzynek, sok z połowy cytryny, szklanka wody, ¼ szklanki czerwonego wina, łyżka cukru, szczypta soli.

Kapustę umyj i drobno poszatkuj. Sok z cytryny wymieszaj z połową szklanki wody i szczyptą soli. Takim roztworem zalej kapustę i odstaw na 15 minut. Odlej wodę i przełóż kapustę do garnka. Zalej drugą połową wody i duś 15 minut. W trakcie duszenia dodaj rodzynki i cukier.

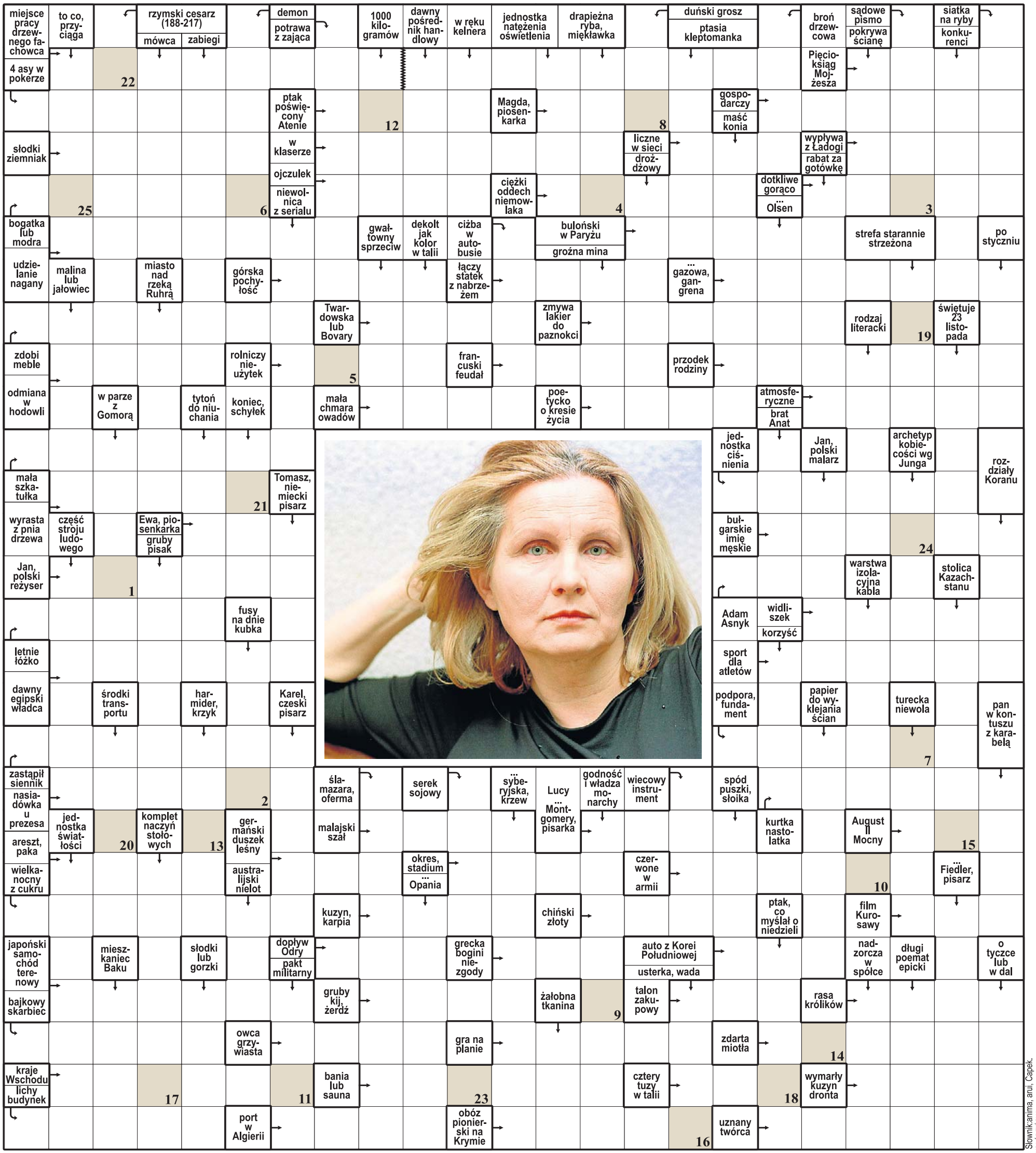
Jeśli trzeba, dodaj jeszcze soli. Kapustę na ciepło podawaj do mięs, klusek i ziemniaków. To idealny dodatek do dania głównego.

Grzane wino

Polędwiczka królewska

Czerwona kapusta

eprasa.pl 4d4de7912b



Słownik: anima, arui, Čapek.

FOT. MAGDALENA KOŁODZIŃSKA

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 25 utworzą rozwiązanie – myśl Rudyarda Kiplinga.

ROZWIĄZANIE: GDWAGA JEST TO BRAK WYOBRAŹNI.

eprasa.pl 4d4de7912b

KSIĄŻKI

Prymus z Chyrowa, hrabia kolekcjoner i... „Ostap mnie w spokoju”

Miłośnicy Kresów odetchnęli! Ukazał się XXIII tom „Kresowej Atlantydy” Stanisława Sławomira Niciei. To jedna z większych sensacji wydawniczych w tym roku.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

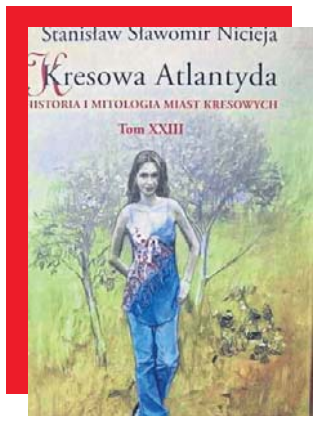
A to dlatego, że dotychczasowy wydawca, MS, zamknął cykl na tomie XXII i wydawało się, że ciąg dalszy nie nastąpi. Stało się jednak inaczej. Pojawił się nowy wydawca, Nić Ariadny, który w tej samej szacie graficznej wydał obszerny volumen zawierający historię i mitologię kolejnych pięciu kresowych miejscowości.

Wśród nich wyróżnia się Chyrów, którego wizytówką był elitarny, znakomicie zarządzany i wyposażony Zakład Naukowo – Oświatowy Ojców Jezuitów uchodzący za jedną z najlepszych szkół dawnej Polski.

Był to imponujący kompleks, w którym można było zabłądzić: korytarzowe labirynty miały 2 km długości i prowadziły do ponad 300 pomieszczeń. Czego tam nie było. Uczniowie podstawówki i gimnazjum – zwykle od 500 do 600 – mieli do dyspozycji nie tylko sale wykładowe i sypialnie (był tam internat), lecz także salę teatralną, obserwatorium astronomiczne, doskonale zaopatrzoną bibliotekę oraz muzeum przyrodnicze z rzadkimi okazami roślin i zwierząt. Szkołę otaczały boiska, ogrody i pola uprawne.

Zakład jezuitów, do którego wiodła piękna aleja, zachwycał, a zarazem przerażał swoim ogromem – wspominał Andrzej Rostworowski. Inny uczeń Chyrowa to uchodzący za prymusa Antoni Marczyński, który potem zrobił błyskotliwą karierę jako autor książek kryminalno – sensacyjnych. Wśród nich wyróżnia się „Czarci jar”, którą do dziś dobrze się czyta. Był także autorem scenariusza do filmu „Szpieg w masce”, w którym Hanka Ordonówna zapewniała, że „miłość ci wszystko wybaczy”.

Inni sławni uczniowie Chyrowa to Kazimierz Junosza – Stępowski, czołowy aktor II RP, pisarz i publicysta Ksawery Pruszyński, pisarz i podróżnik walczący z bolszewikami w armii admirała Kołczaka - Kamil Giżycki, rzeźbiarz Antoni Wiwulski, generałowie Roman Abraham i Jerzy Kirchmayer oraz znakomity historyk emigracyjny Józef Garliński, który przeżył więzienie na Pawiaku i obóz zagłady w Auschwitz.



Prof. Nicieja zabiera nas też do miasteczka Tłumacz na Podolu, w którym urodził się sławny przed wojną, a dziś zupełnie zapomniany krytyk literacki Ostap Ortwin. Miał ostre pióro, które ugodziło m.in. w wiersze Pawlikowskiej – Jasnorzewskiej. Stąd słynna riposta córki Wojciecha Kossaka: - Ostap mnie w spokoju!

Autor zabiera nas też do dwóch miejsc na Pokuciu. Jedno z nich to Hnilcze, rodzinna wioska świetnego prozaika Stanisława Srokowskiego, autora książek o tragedii Polaków na Wołyniu i Podolu podczas II wojny światowej. To właśnie na podstawie jego opowiadań Wojciech Smarzowski nakręcił głośny film „Wołyń”.

Drugie miejsce to Pałahicze, gdzie znajdował się dwór i majątek Rodakowskich. Najsłynniejszy z nich to ceniony malarz Henryk Rodakowski. To tam namalował „Album pałahickie”, czyli cykli 11 akwarel przedstawiających Żydów i wieśniaków pokuckich, a także znany obraz „Wojna kokosza” nawiązujący do buntu szlachty przeciw królowi Zygmuntowi Staremu.

I jeszcze jedno magiczne miejsce: Rozdół w ziemi lwowskiej z pałacem wytrawnego kolekcjonera Karola hr. Lanckorońskiego, który zasłynął doborową kolekcją malarstwa oraz zbiorem 120 tysięcy fotografii dzieł sztuki, jednym z największych tego typu w Europie. Hrabia przyjaźnił się z Jackiem Malczewskim, który często tam bywał i malował.

FOT. ZA WYDAWCĄ

Pałac w Rozdole, który należał do Karola hr. Lanckorońskiego i stylowo nawiązuje do renesansu, przetrwał do dzisiaj.

DROBNE

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

AUTA uszkodzone - Złomowanie, 604-542-022

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

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

Praca

ZATRUDNIĘ

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

Zdrowie

INTERNA

WIZYTY domowe, 695-412-061

Usługi

AGD RTV FOTO

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

DACH tanio solidnie VAT, 787-337-426

DACHY papa obróbki, 601-160-108

INSTALACYJNE

ELEKTRYK, 693-741-682

Hydraulik i czyszczenie kanalizacji, 511-333-094

AUTOREKLAMA

ibo TWOJE DOMOWE BIURO OGŁOSZEŃ

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

ibo.polskapress.pl

REKLAMA 0011457249

Nekrologi i kondolencje zlecisz

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

Zadzwoń
502 499 119, 502 499 127

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

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

eprasa.pl 4d4de7912b

PIENIĄDZE I SPORT

Tenisistki zarobią na korcie tyle samo, co zawodnicy

JAN HOFMAN

Women's Tennis Association (WTA) ogłosiła, że od 2027 roku wszystkie wspólne turnieje rangi 1000 będą oferować kobietom takie same nagrody pieniężne jak mężczyznom.

- To kamień milowy dla tenisa – powiedziała przewodnicząca WTA Valerie Camillo.

Decyzja ta sprawia, że turnieje Canadian Open, Cincinnati Open i Italian Open dołączają do grona innych wspólnych zawodów rangi 1000 (w Indian Wells, Miami, Madrycie i Chinach), a także do United Cup i czterech turniejów wielkoszlemowych, oferując kobietom i mężczyznom równe stawki finansowe.

- Zapewnienie równych nagród pieniężnych we wszystkich wspólnych turniejach rangi 1000 to kamień milowy dla tenisa. Świadczy to o nieustannym zaangażowaniu WTA w wyznaczanie standardów w branży sportowej w zakresie zapewniania naszym zawodniczkom równości pod względem rywalizacji i finansów, a także stanowi dowód na trwałość wizji, która legła u podstaw powstania WTA - podkreśliła Camillo.

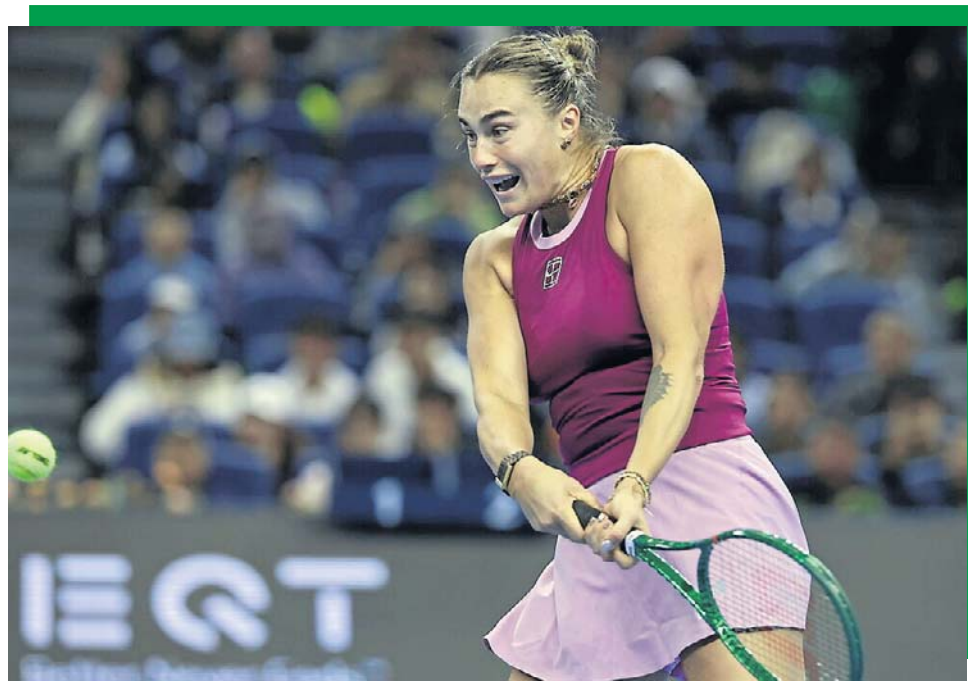
W kalendarzu WTA na rok 2027 znajdzie się 55 turniejów rozgrywanych w 26 krajach. Kończący sezon turniej WTA Finals przez co najmniej trzy lata będzie odbywał się w Charlotte w Karolinie Północnej.

Iga Świątek od lat należy do najlepiej zarabiających sportsmenek świata. Najnowsze zestawienie pokazuje, jak ogromną część jej przychodów stanowią umowy reklamowe. Polka zainkasowała ogromne pieniądze na korcie, ale jeszcze większe poza nim. Kwota zwala z nóg.

Profil ATHLETE opublikował na Instagramie zestawienie najlepiej zarabiających sportsmenek w minionym roku. Trzecie miejsce zajęła Iga Świątek, której przypisano 25,1 mln dol. łącznych zarobków. Z tej kwoty 10,1 mln dol. pochodziło z kortu, a 15 mln dol. z działalności poza nim.

Polka znalazła się na trzecim miejscu rankingu, za Coco Gauff i Aryną Sabalenką.

Wielka awantura o wielką kasę wybuchła w tenisie. Kilka najważniejszych tenisistek – z Coco Gauff i Aryną Sabalenką na czele – zastanawia się nad bojkotem turniejów wielkoszlemowych. Twierdzą, że nagrody finansowe przyznawane w nich są... za niskie. I podają konkretny przykład: skoro w golfie za wygranie turnieju mistrzów (Masters) zwycięzca dostaje 3,8 mln euro (4,5 mln dolarów), to nie może być tak, że zwycięzcy tenisowego Roland Garros w singlu – przy oglądalności wielokrotnie większej – mogą wzbogacić się o nędzne 2,8 mln euro.



FOT. PAP/EPA/ANDRES MARTINEZ CASARES

Aryna Sabalenka

FOT. PAP/EPA/ANDRES MARTINEZ CASARES

Carlos Alcaraz

Piłkarz walczy z liniami lotniczymi

Napastnik piłkarskiej reprezentacji Norwegii Erling Braut Haaland pozwał linie lotnicze Norwegian Air Shuttle za bezprawne wykorzystanie jego wizerunku podczas tegorocznego mundialu. Przewoźnik uważa ten krok prawny za niezrozumiały i „godny ubolewania".

Agencja AFPS pisze, że sprawa dotyczy bezprawnego wykorzystania przez Norwegian charakterystycznych cech wyglądu Haalanda w promocji biletów lotniczych w czasie piłkarskich mistrzostw świata.

Pod wodzą snajpera Manchesteru City reprezentacja Norwegii dokonała tego lata wielkiego wyczynu, docierając do ćwierćfinału mistrzostw świata, gdzie uległa Anglii (1:2). Był to pierwszy występ drużyny na mundialu od 1998 roku.

Dokładny przedmiot sporu nie został ujawniony, jednak według dziennika „Verdens Gang", który jako pierwszy opisał tę historię, linie Norwegian usunęły już ze swoich kanałów w mediach społecznościowych fotomontaż przedstawiający samolot z kucykiem – charakterystyczną fryzurą Haalanda. Pod koniec sierpnia zawodnik ściął swoje długie włosy.

„Nigdy nie wyglądaliśmy bardziej po norwesku" – głosił podpis pod zdjęciem.

HOF

FOT. PAP/EPA/CORNELIUS POPPE

Erling Braut Haaland, norweski piłkarz

Nie będzie skakał w hali

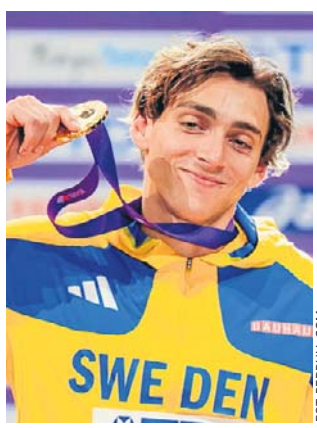
Rekordzista świata w skoku o tyczce Szwed Armand Duplantis zrezygnował ze startów w hali w zbliżającym się 2027 roku, aby lepiej przygotować się do pozostałej części sezonu.

Rozpocznie się w maju i potrwa aż do mistrzostw świata w połowie września w Pekinie.

- Podejmuję tę decyzję, aby dać mojemu organizmowi czas na regenerację i niezbędne przygotowanie się do osiągnięcia szczytowej formy po powrocie na rozbieg. Kocham skok o tyczce i chcę nadal przesuwać swoje granice, by pokonywać jeszcze wyżej zawieszone poprzeczki. Miniony fantastyczny dla mnie sezon był bardzo wyczerpujący, a kalendarz startów niezwykle napięty. Dlatego też nie zamierzam wystąpić w halowych mistrzostwach Europy, w marcu w Walencji - napisał sportowiec w mediach społecznościowych.

Do 26-letniego Szweda należy rekord świata wynoszący 6,31 m.

HOF



FOT. REDBULL.COM

Armand Duplantis, rekordzista świata

eprasa.pl 4d4de7912b

LEGENDY BIEŻNI – NAJPIERW WIELCY JERZY CHROMIK I ZDZISŁAW KRZYSZKOWIAK. PÓŹNIEJ FENOMENALNY BRONISŁAW MALINOWSKI I TEN CZWARTY, BOGUSŁAW MAMIŃSKI – KONTYNUATOR POLSKICH TRADYCJI W BIEGU NA 3000 METRÓW Z PRZESZKODAMI

Bogusław Mamiński. Kontynuator pięknych tradycji polskich przeszkodowców

Bogusław Mamiński Urodzony 18 grudnia 1955 roku w Kamieniu Pomorskim polski lekkoatleta, biegacz na średnich i długich dystansach, wicemistrz świata i Europy, olimpijczyk.

ADAM GODLEWSKI

Urodził się w Kamieniu Pomorskim, a zaczynał od kopania piłki. – Chyba jak większość chłopaków, którzy stawali się później lekkoatletami. W moich czasach bieganie nie cieszyło się przecież wielką popularnością, a niemałą bolączką był sam nabór do średnich i długich dystansów, a raczej jego brak. Ciężko było wyselekcjonować tych, którzy mieli predyspozycje – mówił przed laty Bogusław Mamiński. Jego wypatrzył w końcu trener Wiesław Kiryk w 1976 roku podczas Wojskowych Biegów Narodowych.

Jest wychowankiem trenera Wiesława Przybylskiego, z czasem współpracującym ze słynnym Wiesławem Kirykiem i Grzegorzem Wilczyńskim.

Ukończył Zespół Szkół Mechanicznych w Gryficach, gdzie uczył się w kierunku mechanika samochodowego. Później odbywał służbę zasadniczą w Wojskach Obrony Powietrznej Kraju.

W czasie służby wojskowej otrzymał propozycję treningów w dwóch wojskowych klubach sportowych: Legii Warszawa i Oleśniczance Oleśnica. Wybrał ten drugi. Tam też zaczął służbę w wojskach lotniczych.

W roku 1978 roku Bogusław Mamiński wystartował w mistrzostwach Polski w Warszawie. Tutaj zdobył swój pierwszy złoty medal w biegu przełajowym na dystansie 6 kilometrów. Po wygranej wspomniany trener Wiesław Kiryk wysłał go na zgrupowanie do Meksyku, gdzie trenował razem z Ireną Szewińską i Bronisławem Malinowskim.

W 1981 roku, podczas 3. edycji zawodów Pucharu Świata w Rzymie, triumfował w biegu na 3000 metrów z przeszkodami (8:19.89). Rok później został w Atenach wicemistrzem Europy (8:19.22), przegrywając tylko ze znanym Niemcem Patrizem Ilgiem (8:18.52), który rok później w Helsinkach został mistrzem świata!

W 1982 roku Bogusław Mamiński został zawodnikiem stołecznej Legii.

W 1983 roku, w 1. edycji mistrzostw świata, wywalczył tytuł wicemistrza globu w biegu na 3000 metrów z przeszkodami (8:17.03), przegrywając z... Ilgiem (8:15.06).

Już dwa tygodnie później, w trakcie Pucharu Europy w Londynie, wywalczył złoto.

Pilnie trenował przed Igrzyskami XXIII Olimpiady, które organizowało Los Angeles w 1984 roku. Jednak bojkot całego bloku wschodniego sprawił, że ostatecznie nie pojechał za ocean.

– Tak mi się wydaje, że wszystko zmierzało w kierunku pudła. Byłem dobrze przygotowany, a mityngi z tuzami zawsze kończyłem w pierwszej trójce. Nie wiem czy o złotym, ale o krążku mogłem marzyć. Zresztą otwierałem wtedy listę rankingową z najlepszym wynikiem na świecie (8.12), który uzyskałem w Oslo. Takie jednak były czasy, że do Los Angeles nie polecieliśmy. A wspomniany wynik z Brukseli to była taka kropka nad i. Uzyskałem przecież rezultat niezwykle bliski rekordowi Polski Bronka (8.09,11), aktualnemu zresztą do dziś – zaznacza olimpijczyk.

Wziął natomiast udział w zawodach „Przyjaźń-84". I Polak okazał się dla rywali mało przyjazny. Zwyciężył przed Niemcem z NRD, Hagenem Melzerem, który w 1987 roku został w Rzymie wicemistrzem świata.

24 sierpnia 1984 roku w Brukseli ustanowił „życiówkę" w biegu na dystansie 3000 metrów z przeszkodami – 8:09.18. To wciąż drugi czas w historii polskiej lekkoatletyki!

W 1985 roku Mamiński wyjechał do Włoch. W klubie Atletica Bojanese spędził dziesięć lat – najpierw jako zawodnik, a później jako trener. Po powrocie do Polski został zawodnikiem Bałtyk Rewal, którego prezesem był wówczas... jego tata – Stanisław Mamiński.

Dzisiaj Bogusław Mamiński jest menedżerem i organizatorem wielu imprez biegowych, między innymi „Biegnij Warszawo".

FOT. SŁAWEK, CC BY-SA 2.0

Po powrocie do kraju założył firmę – Sporting Bogusław Mamiński. W Międzyzdrojach otworzył ośrodek szkoleniowo-wypoczynkowy (ośrodek szkolenia mistrzowskiego w konkurencjach wytrzymałościowych pod auspicjami Polskiego Związku Lekkiej Atletyki). W Międzyzdrojach zaczął organizować międzynarodowy Bieg o Bursztynowy Puchar.

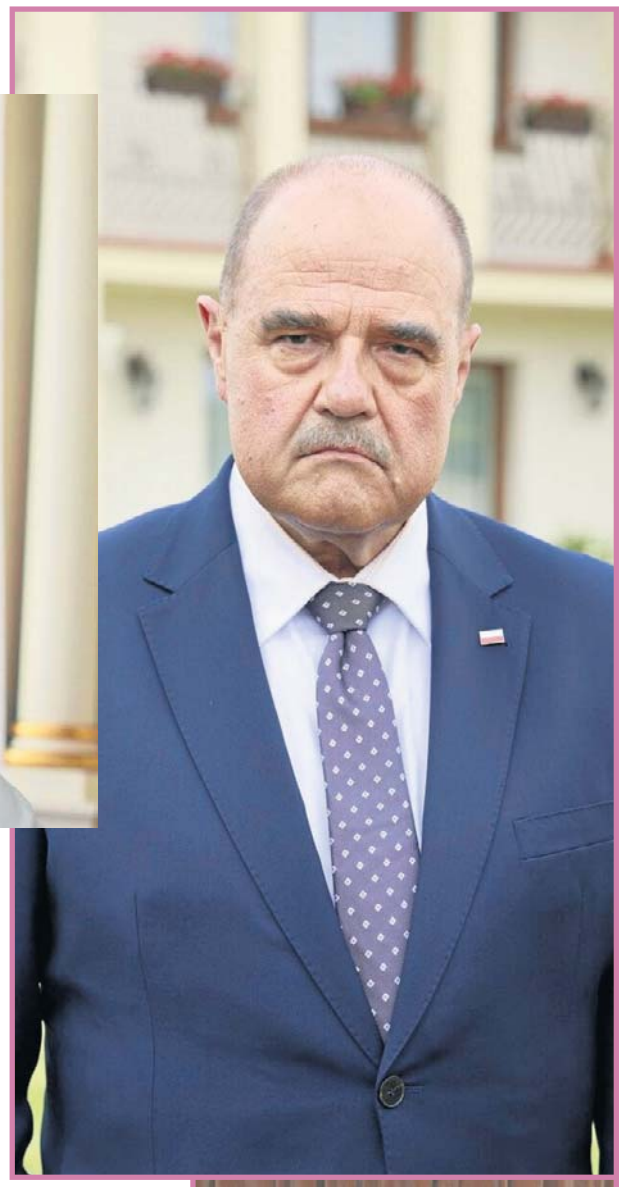
W 1998 roku wśród gości tego wydarzenia byli m.in. Tadeusz Ślusarski, Władysław Komar i Jarosław Marzec. W drodze powrotnej doszło do wypadku, w którym zginęli dwaj pierwsi; Marzec zmarł kilka dni później w szczecińskim szpitalu.

Z powodu śmierci zmieniono formułę zawodów. Od kolejnych edycji – zawsze 17 sierpnia, w rocznicę ich śmierci – odbywa się konkurs skoku o tyczce i pchnięcia kulą.

eprasa.pl 4d4de7912b

Dzisiaj 77. urodziny obchodzi Andrzej Sikorowski – lider grupy Pod Budą, a jutro 50. urodziny ma Emily Deschanel, aktorka, gwiazda serialu kryminalnego „Kości".

Cezary Antoni Żak urodził się 22 sierpnia 1961 roku w Brzegu Dolnym. W 1985 roku ukończył studia na Wydziale Aktorskim wrocławskiej filii PWST w Krakowie.



Jaką emeryturę dostanie Cezary Żak? 1200 złotych?

REDAKCJA TELEMAGAZYNU

Emerytury gwiazd to temat, który rozgrzewa czytelników do czerwoności. Gdy tylko jakaś znana osoba zabierze publicznie głos w tej sprawie, jej słowa niemal w mgnieniu oka są cytowane przez kolejne portale.

Niedawno przekonał się o tym Cezary Żak, który gościł w podcaście „Imponderabilia" u Karola Paciorka. Prowadzący nawiązał do ramówki TVP, w której trakcie aktor żartował z prezydenckiego weta i dopytał się, czy nie obawia się, że za docinki zaczną zamykać się przed nim drzwi.

– No to się zamkną, to będę wtedy emerytem. Już będę miał swoje 1200 zł – zripostował Cezary Żak.

Gdy rzucona przez aktora kwota obiegła media, a część publikacji sugerowała, że właśnie takie świadczenie ma otrzymywać, Żak postanowił zareagować. Opublikował post na Instagramie, w którym wyjaśnił, że nie występował jeszcze do ZUS-u o wyliczenie świadczenia. Zaapelował też, by nie wierzyć w doniesienia na temat wysokości jego emerytury: „Szanowni Państwo. Oświadczam, że wbrew temu co piszą o wysokości mojej emerytury „Pudelki", „Pomponiki" i inne „Kundelki" oraz SE ja jeszcze nie występowałem do ZUS-u o obliczenie mojego świadczenia emerytalnego więc nie wierzcie państwo w te rewelacje. Cezary Żak."

Internauci jak zwykle nie zawiedli. Pod postem pojawiło się sporo komentarzy: „Za „Ranczo" zasługuje Pan na emerytury biskupa i prezydenta. Widzimy się 7 grudnia w Och Teatrze! PS. Najważniejsze, że duchem jest Pan wiecznie młody! Kto by te lata liczył!!!", „Za podwójną genialną rolę w Ranczu należy się Panu ogromna emerytura??"

Dodajmy, że wspomniane przez fanów „Ranczo" wróci do telewizji 6 grudnia.

FOT. AKPA, MAREK ZAKRZEWSKI.

● **BARAN (21.03-19.04)**
Weekend sprzyja odważnym decyzjom i nowym pomysłom. Ktoś doceni twoje zaangażowanie, a rozmowa z bliską osobą przyniesie cenne inspiracje.

● **BYK (20.04-20.05)**
Znajdziesz czas na odpoczynek i uporządkowanie spraw, które ostatnio cię obciążały. Spokój i cierpliwość pozwolą uniknąć niepotrzebnych sporów.

● **BLIŹNIĘTA (21.05-20.06)**
Czekają cię interesujące spotkania i niespodziewane wiadomości. Nie odrzucaj propozycji, bo mogą przynieść wiele radości.

● **RAK (21.06-22.07)**
Warto skupić się na relacjach rodzinnych. Szczera rozmowa pomoże rozwiać wątpliwości, a wspólnie spędzony czas poprawi wszystkim nastrój.

● **LEW (23.07-22.08)**
Będziesz w centrum uwagi i łatwo przekonasz innych do swoich pomysłów. Uważaj jednak, by nie narzucać swojego zdania.

● **PANNA (23.08-22.09)**
Weekend sprzyja porządkom i realizacji drobnych planów. Satysfakcję przyniesie zakończenie odkładanych spraw.

● **WAGA (23.09-22.10)**
Postaw na przyjemności i spotkania z ludźmi, którzy dodają ci energii. Dobra atmosfera oraz odrobina spontaniczności poprawią humor.

● **SKORPION (23.10-21.11)**
Możesz odkryć coś ważnego o sobie lub bliskiej osobie. Zaufaj intuicji, ale nie wyciągaj pochopnych wniosków bez poznania faktów.

● **STRZELEC (22.11-21.12)**
Weekend zachęci do ruchu, podróży i nowych doświadczeń. Krótki wyjazd lub zmiana otoczenia pozwolą nabrać energii.

● **KOZIOROŻEC (22.12-19.01)**
Twoja konsekwencja zacznie przynosić widoczne efekty. Znajdź jednak chwilę dla siebie, bo organizm potrzebuje regeneracji i spokoju.

● **WODNIK (20.01-18.02)**
Poczujesz przypływ kreatywności i ochotę na zmiany. Weekend sprzyja rozwijaniu kontaktów z inspirującymi ludźmi.

● **RYBY (19.02-20.03)**
Emocje staną się najlepszym przewodnikiem, jeśli zachowasz rozsądek. Odpoczynek, dobra książka lub spacer pozwolą odzyskać równowagę.

eprasa.pl 4d4de7912b