Ei Znamy się z Łodzi

17.10.2026

expressilustrowany.pl

WEEKEND EXPRESS ilustrowany

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

SOBOTA, 17 PAŹDZIERNIKA 2026
Nr 242 (29 462)
cena 4,40 zł
(w tym 8% VAT)

I LO im. Kopernika

Jubileusz jednej z najlepszych szkół średnich w naszym regionie

● Str. 4

Kulinaria

Jak wykorzystać potencjał grzybów w naszej kuchni?

● Str. 11

Przepisy muszą jeszcze zostać przyjęte przez Senat i podpisane przez prezydenta Karola Nawrockiego.

A W ŁODZI PO ALKOHOL DOPIERO PO GODZ. 9 RANO?

Radni Koalicji Obywatelskiej zapowiadają, że chcą skorzystać z nowych możliwości, jakie przewidują zmiany w przepisach... ● Str. 3

FOT. MATYLDA WITKOWSKA

9 770137 909064 42

● 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 fe3b9f69cb

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

Rekreacja. Jesienne biegi w parku i nauka pływania

● W każdy poniedziałek października i listopada odbywają się bezpłatne zajęcia biegowe w Parku im. Baden-Powella. Prowadzi je Ewa Ochmańska z EVErRUN. Start o godz. 18, zbiórka na parkingu przy ul. Niciarnianej (blisko ronda). Jesienią samotne treningi bywają wyzwaniem, dlatego warto dołączyć do zorganizowanych zajęć biegowych. To idealna okazja do trenowania w zespole, który napędza do działania i motywuje. Intensywność oraz tempo są dostosowywane do możliwości uczestników. Wspólne bieganie w chłodniejsze dni to nie tylko budowanie formy, ale też świetny sposób na wzmocnienie odporności i dotlenienie organizmu - zachęca Zielona Łódź, organizator.

● Zielona Łódź zaprasza także do udziału w drugim cyklu treningów biegowych. Są przeznaczone dla osób początkujących i średniozaawansowanych, a odbywają się w Parku im. Piłsudskiego na Zdrowiu w każdy piątek października i listopada. Zbiórka o godz. 18 przy napisie „Na Zdrowie", na początku ścieżki tartanowej. Udział jest bezpłatny.

● Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji organizuje naukę pływania dla dorosłych. Kolejna edycja zajęć pod hasłem „W Łodzi nie zatoniesz" rozpoczęła się we wtorek, 6 października. Zajęcia będą odbywać się na pływalni Wodny Raj przy ul. Wiernej Rzeki 2 we wtorki, środy i piątki w godz. 16.45, 17.30, 18.15, 19, 19.45. Uczestnicy są zobowiązani do wykupienia biletu wstępu na pływalnię. Zapisy pod nr tel. 536 777 610.

MR

Błąkała się na Zielonym Romanowie. Czy ktoś ją rozpoznaje?

Ta 3-letnia suka została znaleziona na Zielonym Romanowie. 3 października trafiła do łódzkiego schroniska dla zwierząt. Waży 28 kg. Czipa brak. Jej właściciel lub osoba, która chciałaby ją przygarnąć, może zadzwonić pod nr 724 402 447, 785 500 377 lub 501 437 232.

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.

Przeprowadzka do największego sądu w Polsce nastąpi szybciej niż planowano. I to aż o rok!

● Trwa budowa największego i najnowocześniejszego budynku sądowego w Polsce. Chodzi o nową siedzibę Sądu Rejonowego dla Bałut, Polesia i Śródmieścia.

I tu mamy sensację dużego kalibru. Chodzi o to, że – zgodnie z umową – budowa miała potrwać do stycznia 2028 roku. Tymczasem znakomite tempo budowy sprawiło, że nowy, potężny gmach Temidy będzie oddany do użytku już w pierwszej połowie 2027 roku.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Monumentalny budynek sądowy stanął w rejonie pl. Hallera.

BĘDZIE TAM PRACOWAĆ PRAWIE STU SĘDZIÓW

– Obecnie w budynku prowadzone są prace instalacyjne oraz wykończeniowe obejmujące wszystkie kondygnacje. Realizowane są również roboty związane z zagospodarowaniem terenu (miejsca postojowe, drogi dojazdowe). Budynek został zaprojektowany pod docelową liczbę 564 etatów, w tym 98 etatów sędziowskich – informuje Tomasz Szabelski, rzecznik prasowy Sądu Apelacyjnego w Łodzi.

Z ALEI KOŚCIUSZKI NA PLAC HALLERA

Obecny sąd rejonowy stoi przy al. Kościuszki 107/109 w centrum miasta i pęka w szwach. I nic dziwnego, bowiem jest największym sądem rejonowym w kraju. Stąd decyzja o budowie nowej siedziby gmachu Temidy. Wybór padł na działkę o powierzchni 1 ha przy placu Hallera. Prace ruszyły jesienią 2024 roku.

Nowy obiekt będzie miał osiem kondygnacji naziemnych i jedną podziemną. Wykonawcą jest konsorcjum, którego lider to firma Balzola Polska z siedzibą w Warszawie (kapitał hiszpański).

- Forma nowej siedziby sądu jest prostą bryłą w kształcie prostokąta. Dzieli się ona na trzy części. Budynek A: będzie to przestrzeń o przeznaczeniu administracyjnym. Budynek B: przestrzeń będzie służyła jako podziemne archiwum zakładowe. Budynek C: będzie to pomieszczenie do składowania odpadów stałych – wyjaśnia wykonawca inwestycji, która pochłonie 275 mln zł.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

Dotychczasowa siedziba Sądu Rejonowego Łódź - Śródmieście znajduje się przy al. Kościuszki.

eprasa.pl fe3b9f69cb

NAJWIĘKSZYM ZAINTERESOWANIEM CIESZĄ SIĘ DEKORACJE PRZEZNACZONE DLA SZKÓŁ, BIUR I FIRM

A w sklepach już Boże Narodzenie, w tym roku na... różowo

Choć do Wszystkich Świętych jeszcze dwa tygodnie, na półkach w sklepach mamy już Boże Narodzenie. Handlowcy oferujący świąteczne akcesoria i dekoracje coraz wcześniej zaczynają sezon.

Zwyczaje i handel

MAGDALENA JACH

W wielu sklepach i dyskontach można już znaleźć asortyment związany ze świętami. Na półkach stoją kalendarze adwentowe, czekoladki, pierniki, praliny i świąteczne ciastka. W sprzedaży są m.in.: bombki, łańcuchy choinkowe, lampki led, figurki reniferów i bałwanków, sztuczny śnieg, świąteczne poduszki, tekstylia kuchenne oraz akcesoria do pakowania prezentów. Coraz więcej miejsca zajmują również ozdoby, które mają zachęcać klientów do wcześniejszego planowania zakupów i aranżowania dekoracji mieszkań i ogrodów .

Według sprzedawców, część klientów zaczyna kompletować produkty z dużym wyprzedzeniem. Pozwala to rozłożyć wydatki w czasie i uniknąć przedświątecznej gorączki zakupowej.

– Klienci spodziewają się tego asortymentu już na początku października. Wiele osób zagląda do działów świątecznych zaraz po ich uruchomieniu i sprawdza, jakie nowości pojawiły się w tym roku – zauważa pracownica łódzkiego sklepu jednej z sieci z tanimi produktami, w większości z Chin.

A tegoroczna oferta dekoracji zwraca uwagę z jednego powodu. Na sklepowych półkach wyjątkowo dużo jest ozdób w odcieniach różu. Różowe bombki, świeczniki, figurki reniferów, kokardy, choinkowe zawieszki czy girlandy można znaleźć zarówno w dyskontach, jak i marketach z wyposażeniem wnętrz.

Jeszcze kilka lat temu świąteczne dekoracje były zdominowane przez połączenia czerwieni, zieleni i złota. Teraz - choć klasyka pozostaje w ofercie - producenci coraz chętniej stawiają na bardziej odważne rozwiązania kolorystyczne.

Modne są pastelowe odcienie różu, pudrowy róż, kolor szampański oraz dodatki w odcieniu różowego złota.

Eksperci rynku wyposażenia wnętrz zwracają uwagę, że to efekt popularności trendów inspirowanych mediami społecznościowymi. Coraz częściej świąteczne dekoracje mają nie tylko tworzyć bożonarodzeniowy klimat, ale także pasować do wystroju mieszkania przez cały sezon zimowy.

Jednak największym zainteresowaniem cieszą się obecnie dekoracje przeznaczone dla szkół, przedszkoli, biur oraz firm przygotowujących świąteczne spotkania dla pracowników. A co na to klienci?

– Rozumiem, że handel chce zarabiać, ale mamy dopiero październik. Dla mnie to przesada. Potem przychodzi grudzień i człowiek jest już tym wszystkim zmęczony. Niech dadzą ludziom spokojnie przeżyć jesień, a na świąteczne ozdoby przyjdzie jeszcze czas – mówi pani Janina, emerytka z Łodzi.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

Łódzcy radni KO chcą zakazu sprzedaży alkoholu aż do godz. 9 rano

Zakaz sprzedaży alkoholu w godzinach nocnych może zostać w Łodzi znacząco rozszerzony. Radni Koalicji Obywatelskiej zapowiadają, że chcą skorzystać z nowych możliwości, jakie przewidują zmiany w przepisach. Jeśli ustawa wejdzie w życie, sprzedaż alkoholu mogłaby być zakazana nawet do godz. 9 rano.

Sejm przyjął ustawę, która zakłada wprowadzenie ogólnopolskiego zakazu sprzedaży alkoholu w sklepach między godz. 22 a 6 rano. Jednocześnie samorządy miałyby możliwość rozszerzenia tych ograniczeń do przedziału od godz. 21 do 9 rano.

Przepisy muszą jeszcze zostać przyjęte przez Senat i podpisane przez prezydenta Karola Nawrockiego. O tym, jakie konsekwencje mogą przynieść dla Łodzi, mówili w poniedziałek poseł KO Krzysztof Piątkowski oraz radni klubu KO Marcin Gołaszewski, Marcin Hencz i Beata Bilska.

Rozszerzenie zakazu radnym się podoba.

– Zmiany godzin umożliwią likwidację sprzedaży porannej. W Polsce rano sprzedawanych jest kilka milionów małpek. To jest niebezpieczna sytuacja - mówi radny Hencz.

Obecnie zakaz nocnej sprzedaży alkoholu obowiązuje na siedmiu osiedlach w centrum Łodzi. Obejmuje sklepy i stacje paliw, a jego godziny to 22-6. Przepisy weszły w życie 17 października 2025 r.

NOCNA PROHIBICJA

8godz.

na dobę obowiązuje zakaz sprzedaży alkoholu w centrum Łodzi.

12godz.

na dobę może obowiązywać prohibicja, jeśli zmiany wejdą w życie.

W tym roku przeprowadzono konsultacje społeczne dotyczące rozszerzenia prohibicji na całe miasto. Za takim rozwiązaniem opowiedziało się 68 proc. uczestników głosowania. Radni zapowiadali, że wrócą do tematu po wakacjach, ale postanowili poczekać na rozstrzygnięcia na poziomie krajowym. Jeśli nowe przepisy zaczną obowiązywać w całej Polsce, lokalna uchwała nie będzie potrzebna. W takim przypadku łódzcy samorządowcy skupiliby się na wydłużeniu godzin obowiązywania zakazu.

Jeżeli ustawa nie wejdzie w życie, radni KO zapowiadają przyjęcie własnych regulacji dotyczących całego miasta. MATYLDA WITKOWSKA

eprasa.pl fe3b9f69cb

JUBILEUSZ JEDNEJ Z NAJLEPSZYCH SZKÓŁ ŚREDNICH W NASZYM REGIONIE

Świętowali 120-lecie „Kopra”

Blisko 700 osób wzięło udział w wyjątkowym przemarszu ulicami Łodzi. Uczniowie, absolwenci i nauczyciele I Liceum Ogólnokształcącego im. Kopernika świętowali 120-lecie szkoły.

Oświata i tradycje

JAKUB MLONKA

Setki uczniów, absolwentów i nauczycieli I LO im. Kopernika świętowały w minioną sobotę 120-lecie szkoły. Jednym z najbardziej widowiskowych punktów jubileuszu był uroczysty przemarsz ulicami Łodzi. Wcześniej uczestnicy spotkali się podczas gali w Filharmonii Łódzkiej, a później wrócili do murów słynnego „Kopra”, by po latach wspominać szkolne czasy i spotkać dawnych nauczycieli oraz kolegów z klasy.

Wśród uczestników jubileuszu był radny KO Tomasz Kacprzak, absolwent z 1997 roku.

- Trafiłem do klasy o profilu biologiczno-chemicznym, bo chciałem zostać lekarzem. Wszystko zmieniło się jednak w czasie nauki. Spotkałem nauczycieli, którzy przekonali mnie do prawa i działalności społecznej. Można powiedzieć, że to właśnie szkoła zmieniła moje plany na przyszłość - wspomina radny.

Jak podkreśla, ogromny wpływ na jego dalszą drogę miał nauczyciel wiedzy o społeczeństwie Sławomir Telega.

- To wyjątkowa osoba, która do dziś uczy w szkole. Co ciekawe, dziś jest także nauczycielem mojego syna, który przygotowuje się do matury. „Koper” naprawdę łączy pokolenia - mówi radny Kacprzak.

Wielu absolwentów podkreślało, że mimo upływu lat nadal utrzymuje kontakt z dawnymi kolegami z klasy.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

eprasa.pl fe3b9f69cb

Łódź stolicą skamieniałości

Kości dinozaurów, meteoryty warte fortunę, błyszczące minerały i naturalna biżuteria przyciągnęły tłumy do hali Expo na 71. edycję targów Interstone Można było podziwiać nie tylko niezwykłe okazy z całego świata, a także kupić wyjątkowe kamienie, bursztyny i ręcznie wykonaną biżuterię.

JAKUB MLONKA

Hala Expo wypełniła się stoiskami, na których prezentowane są niezwykłe okazy z całego świata. Wśród wystawców byli polscy kolekcjonerzy, jak i goście z zagranicy, m.in. z Afganistanu, Pakistanu, Ukrainy i Niemiec. Dla wielu odwiedzających największą atrakcją były kości dinozaurów i zęby pradawnych zwierząt.

– Syna nie dało się odciągnąć od stoisk z kośćmi dinozaurów. Na pamięć zna wszystkie części filmów z cyklu „Jurassic Park" i wszystko, co związane z prehistorycznymi zwierzętami. Córka z kolei od razu zakochała się w kolorowych bransoletkach z pereł – mówiła pani Agnieszka.

Ceny eksponatów zaczynały się od kilkudziesięciu złotych, a sięgały kilka tysięcy.

FOT. GRZEGORZ GAŁASIŃSKI

eprasa.pl fe3b9f69cb

NIEZWYKŁE DZIEJE OBIEKTU W CENTRUM ŁODZI: OD GIMNAZJUM DO SĄDU APELACYJNEGO

Zabytek z symbolami na elewacjach

Łódzkie historie

Dawne Gimnazjum Niemieckie to jeden z najciekawszych budynków szkolnych w Łodzi. Już z daleka wzrok przyciągała narożna wieżyczka, w której było obserwatorium astronomiczne.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

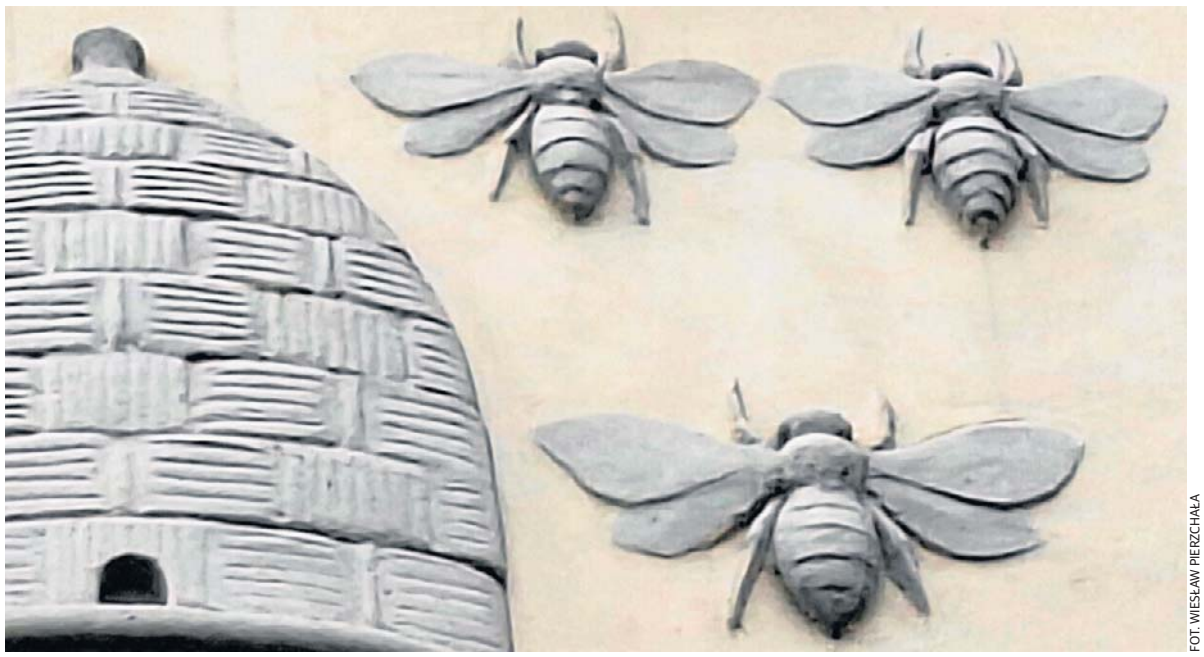
Historia tego zabytkowego gmachu sięga 1907 roku, kiedy powstał komitet budowy, w którym znalazło się wielu fabrykantów o niemieckich korzeniach z Ernstem Leonhardtem na czele. Zebrane pieniądze pozwoliły na wybudowanie okazałego, masywnego budynku w duchu modernizmu niemieckiego u zbiegu obecnej al. Kościuszki i ul. Zamenhofa w centrum miasta.

Do użytku został oddany w 1910 roku. Gimnazjum stało się jedną z najnowocześniejszych szkół w Łodzi i regionie. Uczniowie otrzymali do dyspozycji przestronne, dobrze oświetlone klasy i korytarze oraz znakomicie wyposażone pracownie. Do tego dochodziła aula, sala gimnastyczna, boisko sportowe na zapleczu, tam gdzie dzisiaj jest parking, a także sowa i pszczoły – jako symbole mądrości i pracowitości - nad wejściem. Ponadto na bocznej elewacji umieszczono pelikany symbolizujące poświęcenie nauczyli, aby należycie wychować i wyedukować młode pokolenia.

Gimnazjum Niemieckiego istniało do końca II wojny światowej, po której w jego mury wprowadziła się – jako znak nowych czasów – szkoła partyjna najpierw PPR, a potem PZPR. Następnie działało tam X Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej, a po nim polonistyka i anglistyka w ramach Wydziału Filologicznego Uniwersytetu Łódzkiego.

Kolejny przełom miał miejsce w 2014 roku, kiedy resort sprawiedliwości kupił obiekt na nową siedzibę Sądu Apelacyjnego w Łodzi. Ruszył gruntowny remont, podczas którego – ku zdumieniu fachowców i służb konserwatorskich – w auli i klatce schodowej odkryto polichromie ukryte pod kilku warstwami farby. Dominowały motywy geometryczne typowe dla późnej secesji.

Na elewacjach dawnego gimnazjum można spotkać sowę, pszczoły i pelikany.



FOT. WIESŁAW PIERZCHAŁA

eprasa.pl fe3b9f69cb

System kaucyjny uderzy nas po kieszeni

Ei Ekologia i samorządy

FOT. 123RF

Odpady energetyczne wywożone są z naszego kraju, a uzyskana z nich energia służy mieszkańcom innych państw. Tymczasem w Polsce wciąż brakuje decyzji dotyczących instalacji, które mogłyby je zagospodarować - mówi Strefie Biznesu Stanisław Jastrzębski, przewodniczący Związku Gmin Wiejskich RP.

MACIEJ BADOWSKI

W pierwszym rok funkcjonowania powszechnego systemu kaucyjnego do punktów zbiórki wróciło ponad 5 mld butelek i puszek objętych kaucją. W całym kraju działa już ponad 65,5 tys. punktów zwrotu, z czego 23,5 tys. wyposażonych jest w automaty kaucyjne.

Ministerstwo Klimatu i Środowiska ocenia, że system znacząco zwiększył poziom zbiórki opakowań po napojach oraz przybliżył Polskę do realizacji unijnych celów związanych z recyklingiem. Jednocześnie resort pracuje nad kolejnymi zmianami, które mają m.in. wydłużyć ważność bonów wydawanych przez automaty kaucyjne oraz rozszerzyć system o kolejne rodzaje opakowań. Także część samorządowców przyznaje, że efekty działania systemu są widoczne.

- Widzimy pewne pozytywne skutki. Jest trochę mniej opakowań porzuconych w parkach, rowach czy nad rzekami. To z pewnością zaleta tego rozwiązania - mówi Strefie Biznesu Grzegorz Cichy, burmistrz Proszowic i prezes Zarządu Unii Miasteczek Polskich, ale jednocześnie podkreśla, że bilans zmian nie jest jednoznaczny.

- Pojawiło się również zjawisko wybierania butelek z ulicznych i parkowych koszy. Zdarza się, że przy okazji śmieci są rozrzucane wokół pojemników, co nie wygląda dobrze i budzi niezadowolenie mieszkańców - dodaje.

Z SYSTEMU ZNIKNĘŁY NAJBARDZIEJ WARTOŚCIOWE ODPADY

Najwięcej obaw samorządowców budzi jednak nie kwestia samej zbiórki, lecz wpływ systemu kaucyjnego na finanse gospodarki odpadami. Przez lata firmy odbierające i przetwarzające odpady mogły częściowo finansować swoją działalność dzięki sprzedaży najcenniejszych surowców wtórnych. Dotyczyło to przede wszystkim butelek PET, puszek aluminiowych oraz części opakowań szklanych. Po uruchomieniu systemu kaucyjnego znacząca część tych materiałów trafiła jednak poza system komunalny.

- Firmy bardzo często ujmowały w swoich kalkulacjach dochody ze sprzedaży tych surowców. Dziś około 15-20 proc. tego strumienia zniknęło. Obawiamy się, że kolejne przetargi na odbiór i zagospodarowanie odpadów będą znacznie droższe - mówi Cichy.

Podobne sygnały płyną z Miejskiej Górki.

- Z informacji przekazywanych przez zarządzających naszym związkiem międzygminnym i spółką zajmującą się zagospodarowaniem odpadów wynika, że finansowo odczuli utratę tego energetycznego towaru, który został objęty systemem kaucyjnym. Jakiś wpływ na kondycję tych podmiotów z pewnością to ma - mówi nam burmistrz Karol Skrzypczak.

Zdaniem Karola Wójcika z Izby Branży Komunalnej takie skutki były przewidywane jeszcze przed uruchomieniem nowego systemu.

- Ostrzegaliśmy, że może to prowadzić do wzrostu opłat za gospodarowanie odpadami. Dziś widzimy, że te obawy się materializują. Instalacje przetwarzające odpady utraciły część przychodów ze sprzedaży najbardziej wartościowych frakcji, a ta luka finansowa jest później przenoszona na mieszkańców - mówi portalowi strefabiznesu.pl.

Jak szacuje Izba Branży Komunalnej, sam wpływ systemu kaucyjnego może odpowiadać nawet za około 10 proc. wzrostu kosztów gospodarowania odpadami.

SAMORZĄDY SPODZIEWAJĄ SIĘ PODWYŻEK

W ocenie części samorządowców mieszkańcy mogą odczuć skutki zmian już przy kolejnych aktualizacjach opłat za odbiór odpadów.

- Spodziewałbym się około 20-procentowego wzrostu stawek. Mamy sytuację, w której mieszkańców jest coraz mniej, natomiast ilość odpadów stale rośnie. Firmy przedstawiają coraz wyższe oferty, a koszty funkcjonowania systemu nieustannie się zwiększają - prognozuje Grzegorz Cichy.

Jak podkreślają przedstawiciele samorządów, problem nie sprowadza się wyłącznie do systemu kaucyjnego. Wpływ mają również rosnące koszty energii, transportu i pracy, a także zmieniające się nawyki konsumentów. Coraz większym wyzwaniem stają się opakowania związane z handlem internetowym.

- Zakupy online powodują gwałtowny wzrost ilości kartonów, folii, wypełniaczy czy innych materiałów opakowaniowych. To problem widoczny praktycznie w całym kraju - wskazuje Cichy.

Wiele gmin już dziś dopłaca do systemu z własnych budżetów. Samorządowcy podkreślają jednak, że nie jest to rozwiązanie, które można utrzymywać w nieskończoność.

- System powinien się bilansować. Jeżeli koszty będą nadal rosły, część samorządów nie będzie miała innego wyjścia niż podniesienie opłat - podkreśla prezes Unii Miasteczek Polskich.

BEZ ROP KOSZTY NADAL BĘDĄ TRAFIAĆ DO MIESZKAŃCÓW

Zdaniem samorządowców i branży odpadowej kluczowe znaczenie dla stabilizacji systemu będzie miało wprowadzenie rozszerzonej odpowiedzialności producenta, czyli tzw. ROP. To rozwiązanie od lat funkcjonujące w wielu krajach Europy zakłada, że większą część kosztów związanych z zagospodarowaniem opakowań ponoszą firmy wprowadzające produkty na rynek.

- Wójt, burmistrz czy prezydent miasta nie ma wpływu na to, jakie produkty kupuje mieszkaniec i ile opakowań trafia do obiegu. Dlatego producenci powinni w większym stopniu uczestniczyć w finansowaniu systemu - uważa Cichy.

Podobne stanowisko prezentuje Stanisław Jastrzębski, wójt gminy Długosiodło, przewodniczący Związku Gmin Wiejskich Rzeczypospolitej Polskiej, który podkreśla, że „ktoś wprowadza te opakowania na rynek i na nich zarabia". - To właśnie producenci powinni przejąć największą część kosztów związanych z ich recyklingiem i zagospodarowaniem - mówi.

Minister klimatu i środowiska Paulina Hennig-Kloska przekonuje, że odpowiednie przepisy są już przygotowane.

- Projekt ustawy o rozszerzonej odpowiedzialności producenta został przekazany do dalszych prac. Producent będzie płacił za odpady już na etapie wprowadzania produktu na rynek, a nie samorząd przy końcu procesu. To rozwiązanie problemów, które dziś sygnalizują gminy - tłumaczyła minister podczas konferencji podsumowującej pierwszy rok działania systemu kaucyjnego.

Jej zdaniem regulacje powinny zostać wdrożone możliwie szybko, ponieważ pozwolą ograniczyć ryzyko przerzucania kolejnych kosztów na mieszkańców.

PROBLEM NIE KOŃCZY SIĘ NA ZBIÓRCE ODPADÓW

Choć debata publiczna wokół gospodarki odpadami koncentruje się obecnie na systemie kaucyjnym, samorządowcy zwracają uwagę, że najważniejsze wyzwania zaczynają się dopiero po zebraniu odpadów. Jednym z nich pozostaje zagospodarowanie frakcji wysokoenergetycznych, które nie nadają się do klasycznego recyklingu. Zdaniem Jastrzębskiego, Polska wciąż nie wykorzystuje w pełni potencjału takich odpadów.

- Mam informacje, że część odpadów energetycznych jest wywożona za granicę i tam spalana. Dzięki temu mieszkańcy innych państw korzystają z energii elektrycznej czy ciepła powstających z ich przetwarzania. Tymczasem w Polsce nadal brakuje odpowiednich instalacji - mówi.

Przewodniczący Związku Gmin Wiejskich RP uważa, że wokół nowoczesnych instalacji termicznego przekształcania odpadów narosło wiele mitów.

- Dzisiejsze spalarnie są wyposażone w bardzo zaawansowane systemy filtracji. Jednocześnie odzyskana energia mogłaby służyć naszym mieszkańcom. To temat, o którym trzeba rozmawiać w sposób oparty na faktach, a nie na emocjach - podkreśla.

Jego zdaniem niezbędna jest również edukacja społeczna oraz stworzenie mechanizmów, które pozwolą mieszkańcom odczuć korzyści wynikające z funkcjonowania takich instalacji.

CZY SYSTEM KAUCYJNY POSZEDŁ ZA DALEKO?

Nie brakuje głosów, że debata o gospodarce odpadami zbyt mocno skupia się na samym systemie kaucyjnym, a za mało uwagi poświęca modernizacji istniejącej infrastruktury. Karol Wójcik zwraca uwagę, że obecny system komunalny rozwijany jest od kilkunastu lat i osiąga coraz lepsze wyniki.

- System kaucyjny miał większe uzasadnienie 20-30 lat temu, kiedy brakowało nowoczesnych instalacji zdolnych skutecznie odzyskiwać surowce z odpadów. Dziś sytuacja wygląda zupełnie inaczej - mówi.

Jego zdaniem dalsza poprawa poziomów recyklingu mogłaby następować poprzez inwestycje w sortownie i instalacje przetwarzania odpadów.

- Gdyby większe środki przeznaczyć na rozwój instalacji do przetwarzania odpadów oraz nowoczesnych linii do sortowania i doczyszczania selektywnie zbieranych frakcji, moglibyśmy osiągnąć bardzo duży postęp technologiczny - ocenia.

Przedstawiciel branży komunalnej sceptycznie podchodzi również do pomysłów dalszego rozszerzania systemu kaucyjnego.

- Mam wrażenie, że często przedstawia się obraz kraju zalanego butelkami PET czy innymi opakowaniami. Tymczasem ani przed wprowadzeniem systemu kaucyjnego, ani dziś nie obserwowaliśmy takiej skali zjawiska - mówi.

Wójcik szczególnie krytycznie odnosi się do pomysłów obejmowania systemem kolejnych opakowań po napojach alkoholowych.

- Ja naprawdę zadaję pytanie, czy my w XXI wieku chcemy oprzeć system zbiórki i segregacji odpadów na kloszardach, którzy będą zbierać małpki i nosić je do sklepu? - pyta.

eprasa.pl fe3b9f69cb

Siódmoklasista i ósmoklasista spędza w szkole około 33 godziny tygodniowo, a jeszcze ma zajęcia pozalekcyjne czy zadania.

FOT. 123RF

Polskie nastolatki są przeciążone i wyczerpane

Szkoła stresuje nasze dzieci, czują się w niej źle i nieswojo, nie lubią do niej chodzić. Często spędzają w klasach ponad 30 godzin tygodniowo, a potem jeszcze uczą się w domach, na zajęciach dodatkowych, korepetycjach. Polskie nastolatki są przeciążone.

Edukacja

DOROTA KOWALSKA

Aby było ich jak najwięcej, a kwitnienie trwało jak najdłużej, warto usuwać przekwitłe kwiaty, bo nie tylko szpecą roślinę, ale też sprzyjają infekcjom i spowalniają rozwój kolejnych kwiatów.

Zmęczone, zestresowane, poddawane ciągłej presji. Szkoła, nauka w domu, zajęcia dodatkowe, krótki sen, potem znowu szkoła. Polskie nastolatki nie mają łatwego życia.

Ewa, matka dwójki dzieci. Córka kończy właśnie szkołę podstawową, syn chodzi do drugiej klasy liceum - zapalony koszykarz.

- Doświadczałyśmy i doświadczamy w szkole niezwykłej presji. Nauczyciele mają parcie na wynik, rodzice na to, żeby ich dzieci miały jak najlepsze stopnie, żeby dostały się do jak najlepszych szkół średnich. Dzieci nie nadążają za tymi wszystkimi oczekiwaniami - mówi. - Uczniowie nie są jednakowo traktowani, przeciętniaki giną w tłumie, a czasami są to wybitne dzieciaki, tylko nikt ich nie dostrzega - dodaje.

Pamięta, jak jej córka w pewnym momencie odmówiła chodzenia do szkoły. Skończyło się na wizycie u psychologa.

- Szkoła przestała być dla dzieci przyjemnym miejscem, w którym mają zdobyć wiedzę, spotkać z przyjaciółmi, nauczyć współpracy. Szkoła nastawiona jest na rywalizację, chodzi o to, aby być lepszym od innych - twierdzi. I przyznaje, że ta presja zaczyna się często w domach, w głowach rodziców. To oni chcą, aby ich dzieci były prymusami, żądają coraz to lepszych ocen, wciąż są niezadowoleni, wciąż wymagają więcej. Szkoła i nauczyciele nie pomagają, dokładają swoje. Dla nich też ważne są rankingi.

- Czasami żal mi dzieciaków. Po szkole od razu siadają do książek. Uczą się do wieczora. Syn ma jeszcze treningi, właściwie codziennie, córka chodzi na zajęcia taneczne. Widzę, jak są zmęczeni. Oni tak naprawdę nic nie mają z życia - opowiada. I dodaje, że w ciągu tygodnia syn i córka nie spotykają się ze znajomymi, czy przyjaciółmi - najnormalniej w świecie nie mają na to czasu.

Te odczucia rodziców potwierdzają badania. Według raportu fundacji Unaweza aż 38 proc. uczniów skarży się na problemy z koncentracją, a 37 proc. wspomina o problemach ze snem, niemal co trzeci mówi o problemach z nauką, czuje się w szkole źle lub nieswojo, po prostu nie lubi do niej chodzić. Prawie połowa badanych odczuwa stres związany z tym, że musi chodzić na lekcje.

Optymizmem nie napawają także badania „Ocena jakości relacji szkolnych", z których wynika, że przeciętny siódmoklasista i ósmoklasista spędza w szkole około 33 godziny tygodniowo, więc prawie tyle, ile w pracy spędza pracownik zatrudniony na pełny etat. A przecież po wyjściu ze szkoły nastolatki nie przestają się uczyć, w domu, po zjedzeniu obiadu, znowu siadają do książek. Więc praktycznie uczą się cały dzień.

„Poczucie przeciążenia, napięcie i wyczerpanie. Podstawowe uczucie w codzienności naszych dzieci zabarwione jest koniecznością życia, z tym że nigdy tak naprawdę nie dadzą rady sprostać wszystkim wymaganiom. A to jeden z warunków wstępnych wypalenia" - pisze w książce „Wypalone dzieci. O presji osiągnięć i pogoni za sukcesem" berliński psychiatra, profesor Michael Schulte-Markwort.

Fora internetowe aż pękają od postów młodych ludzi, którzy pytają rówieśników, czy ci też mają tyle nauki i jak sobie z tym radzą.

- Młodzi ludzie są przeciążeni. Zapominamy o tym, że dzieciństwo to czas beztroski. Nakładamy i wywieramy na dzieci tak ogromną presję - nauka zajmuje im tak dużo czasu, tak mało zostaje go na ową beztroskę, bo mamy w dzieciństwo wpisaną beztroskę i beztroską zabawę. Pytanie: kiedy nasze dzieci mają się bawić, kiedy młodzież ma mieć czas dla siebie? - pyta retorycznie Maria Rotkiel, psycholog.

Nie dziwi fakt, że coraz więcej młodych ludzi cierpi na depresję, nie tylko w wieku szkolnym, także ludzi zaraz po dwudziestce.

- Depresja u ludzi w wieku dwudziestu kilku lat bardzo często jest wynikiem wielu lat zaniedbań, deprywacji ważnych potrzeb w dzieciństwie i okresie dorastania. To nie jest tak, że ktoś doświadcza czegoś trudnego i następnego dnia ma depresję. Bardzo często depresja jest odpowiedzią na trudne wydarzenia, ale odpowiedzią odroczoną w czasie. Kiedy pracuje się z młodymi ludźmi, którzy mają depresje, to bardzo często początki, genezę choroby jesteśmy w stanie zdiagnozować już w dzieciństwie, w okresie dorastania. Młodzi ludzie wchodzą w dorosłość z ogromnym obciążeniem, w ogromnym stresie - mówi Maria Rotkiel.

Co możemy zrobić, jako rodzice? Przede wszystkim - nie przesadzać, wspierać, a nie stresować. Zajęcia dodatkowe niosą ze sobą wiele korzyści, rozwijają wiedzę, umożliwiają zdobywanie nowe umiejętności, pomagają rozwijać talenty, ale ich nadmiar może przynieść więcej szkody niż korzyści. Wybierzmy te, na które naprawdę chce chodzić nasz syn, czy córka, które rozwijają jego zainteresowania i umiejętności. Czasem mniej, znaczy lepiej.

Sprawdziany, klasówki, oceny - one są oczywiście ważne, ale naszą pociechę kształtuje także to, co poza szkołą.

eprasa.pl fe3b9f69cb

Monaster Zwiastowania Przenajświętszej Bogurodzicy i św. Jana Teologa w Supraślu to zabytkowy prawosławny klasztor o ponad 500-letniej tradycji.

FOT. GETTYIMAGES.COM

Piękna przyroda, tajemnicze miejsca

Województwo podlaskie to prawdziwy turystyczny skarbiec. Znajdziesz tu moc atrakcji na weekend czy urlop, od „polskiej Amazonki", przez tajemnicze uroczysko nad Rospudą, do jedynego w kraju muzeum ikon.

EMIL HOFF

Województwo podlaskie słynie ze swoich rozległych, niemal dzikich lasów, pięknych parków narodowych, obejmujących wijące się rzeki z rozlewiskami pełnymi rzadkich ptaków, ale też z unikalnych zabytków kultury prawosławnej i tatarskiej. Bez względu na to, czy chcesz wypoczywać aktywnie, zwiedzać zabytki, odpoczywać na łonie natury czy poznawać inne kultury - na Podlasiu na pewno nie będziesz się nudzić.

MONASTER I MUZEUM IKON W SUPRAŚLU

Prawosławny Monaster Zwiastowania Przenajświętszej Bogarodzicy w Supraślu to wyjątkowy zabytek, jeden z pięciu czynnych prawosławnych klasztorów męskich w Polsce. Możecie tu zwiedzić cerkiew obronną z XVI w.

Miejsce zachwyca nie tylko wyjątkową architekturą, która cieszy oczy, ale ma też do zaoferowania pożywienie dla ducha. W monasterze działa jedyne w Polsce Muzeum Ikon, pełne wspaniałych dzieł sztuki prawosławnej. Ekspozycjom towarzyszy nastrojowa muzyka cerkiewna.

GEOGRAFICZNY ŚRODEK EUROPY

Podlasie nie jest może centrum świata, ale (prawie) na pewno stanowi centrum Europy, a przynajmniej jej geograficzny środek. Pomnik dowodzący tego faktu i wyznaczający środek kontynentu stoi w Suchowoli. Miejsce wyznaczył w 1775 r. królewski geograf Szymon Antoni Sobiekrajski w imieniu Augusta III Sasa. Obecnie trwają spory na temat dokładnych granic Europy, a więc i jej geograficznego środka, ale my nie widzimy powodu, by podawać w wątpliwość pomiary imć pana Sobiekrajskiego.

BIAŁOSTOCKI SZLAK MURALI

Białystok można zwiedzać szlakiem wspaniałej sztuki miejskiej. Miasto jest pełne murali, a najbardziej znane z nich łączy specjalny Białostocki Szlak Murali, liczący ok. 4 km długości.

Podążając nim, zobaczycie słynne kompozycje, takie jak „Dziewczynka z konewką" czy „Gołąb pokoju". Słynny mural „Wyślij pocztówkę dla Babci" został zasłonięty przy ociepleniu budynku, na którym go wymalowano, ale zgodnie z zapowiedziami władz Białegostoku, ma niebawem zostać odtworzony.

PAŁAC BRANICKICH W BIAŁYMSTOKU

Kilka pałaców w Polsce pretenduje do miana „polskiego Wersalu", ale niewiele jest rzeczywiście tak spektakularnych, jak najsłynniejszy zabytek Białegostoku - pałac rodu Branickich. Wzniesiono go w XVII w. na polecenie Jana Klemensa Branickiego, a architektem był sam Tylman z Gameren. Pałac zaprojektowano tak, by imponował. Prowadzi do niego wielka brama z gryfem, przypominająca rzymski łuk triumfalny, a całe założenie otacza wspaniały ogród pełen rzeźb, m.in. rokokowych sfinksów. Dziś pałac Branickich jest siedzibą Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Można go jednak zwiedzać, a park jest stale otwarty dla publiczności.

POKAMEDULSKI KLASZTOR W WIGRACH

Nad pięknym Jeziorem Wigierskim wznosi się najwspanialszy zabytek sakralny Suwalszczyzny - pokamedulski klasztor w Wigrach. Wzniesiono go dla mnichów w XVII w. na polecenie króla Jana Kazimierza, który chciał w ten sposób wyjednać sobie życzliwość Boga i odsunięcie nieszczęść od Rzeczypospolitej. Po zaborach majątek kamedułów został skonfiskowany, a klasztor popadł niemal w ruinę. Po II wojnie światowej został jednak nie tylko odnowiony, ale też udostępniony turystom. Można tu zwiedzić np. wieżę zegarową, apartamenty papieskie i dawne kamedulskie eremy, czyli pustelnie. Jest ich w Wigrach 17 i można je wynająć na nocleg.

ŚWIĘTE MIEJSCE W DOLINIE ROSPUDY

Dolina Rospudy jest nie tylko piękna, ale także tajemnicza. Na jednym z zagubionych wśród lasów brzegów znajduje się Święte Miejsce, z którym wiążą się niezwykłe opowieści i tradycyjne obrzędy. Podobno to właśnie w tym miejscu plemię Jaćwingów przyjęło chrzest. Świadczyć może o tym stojący tuż obok kapliczki z krzyżem stary pogański świątek - drewniana rzeźba, ukazująca mężczyznę z wąsem.

KRAINA OTWARTYCH OKIENNIC

Kraina Otwartych Okiennic to wizytówka Podlasia i trudno się dziwić. To jeden z najpiękniejszych zakątków całej Polski. Mieszkańcom kilku sąsiadujących ze sobą podlaskich wsi udało się zachować śliczne zdobienia zabytkowych chałup i cerkwi. Drewniane budowle skrzą się od kolorów i misternych wzorów kwiatowych, malowanych naturalnymi barwnikami. Najpiękniejsze kolorowe wsie w Krainie Otwartych Okiennic to Trześcianka, Soce, Puchły, Ciełuszki, Pawłów i Wojszki.

NAREW, CZYLI „POLSKA AMAZONKA"

Narwiański Park Narodowy to kolejne miejsce na mapie woj. podlaskiego, które każdy miłośnik natury i przygód na świeżym powietrzu po prostu musi odwiedzić. Narew nazywana bywa „polską Amazonką" z powodu swoich splotów i bogatego ekosystemu. Szczególnie piękne jest starorzecze Narwi między Surażem a Rzędzianami, objęte ochroną. Można tu obserwować ptaki, jak perkozy, bekasy i czaple, a także sprytne bobry, budujące swoje żeremia.

KŁADKA ŚLIWNO-WANIEWO

W Narwiańskim Parku Narodowym przespacerować się można niezwykłą trasą turystyczną. Kładka Śliwno-Waniewo łączy dwie miejscowości po przeciwnych stronach doliny Narwi. Prowadzi wśród rozlewisk Narwi, które pozwala pokonać suchą stopą, ale nie bez wysiłku. Na trasie czekają na turystów cztery pływające pomosty, które poruszać trzeba własnymi rękami. Pośrodku kładki wznosi się wieża obserwacyjna, z której można podziwiać piękno otaczającej natury.

SZLAK TATARSKI

Na Podlasiu współistnieje w zgodzie wiele kultur i religii. Nie zaskakuje, że to właśnie tutaj zachowały się najpiękniejsze zabytki kultury polskich muzułmanów - Tatarów. Szlak tatarski prowadzi do najważniejszych miejscowości, historycznie związanych ściśle z Tatarami. Można w nich oglądać dobrze zachowane drewniane meczety i mizary - cmentarze muzułmańskie. Wędrówkę Szlakiem Tatarskim warto zacząć w Sokółce, gdzie w Muzeum Ziemi Sokólskiej czeka wystawa stała, poświęcona historii osadnictwa tatarskiego na ziemiach polskich. W Bohonikach wznosi się ładny 200-letni meczet, a w tamtejszym Domu Pielgrzyma możecie spróbować autentycznej tatarskiej kuchni. Najsłynniejszym obiektem na trasie jest najstarszy tatarski meczet w Polsce, znajdujący się w Kruszynianach. Tatarzy osiedlili się w tej miejscowości jeszcze w XVII w., za zgodą króla Jana III Sobieskiego. Do dziś obchodzi się w Kruszynianach niektóre tradycyjne tatarskie święta, np. Sabantuj, czyli święto pługa na wiosnę.

PUSZCZA BIAŁOWIESKA

Puszcza Białowieska to skarb przyrody nie tylko Polski, ale całej Europy. Stanowi ostatni pierwotny las kontynentu. Zachowała się dzięki drakońskim prawom, strzegącym lasu, który królowie i carowie chcieli mieć dla siebie na wyłączność do polowań. Za kłusownictwo w puszczy groziła śmierć i może tylko dlatego populacja żubrów uchowała się w niej do dziś. W 1932 r. puszczę objęto granicami parku narodowego, a w 1979 r. została wciągnięta na listę obszarów światowego dziedzictwa UNESCO. Dziś w Puszczy Białowieskiej można spacerować wśród pierwotnego lasu, np. obierając Szlak Dębów Królewskich wśród prastarych drzew, lub podążając kładką Żebra Żubra, przerzuconą nad podmokłymi łąkami. To najstarsza ścieżka przyrodnicza w Polsce. Kto chce oglądać żubry, może udać się do Rezerwatu Pokazowego Żubrów w Białowieży, gdzie na turystów czeka też nowoczesny pawilon edukacyjny z multimedialnymi wystawami.

FOT. WOJCIECH WOJTKIELEWICZ

„Dziewczynka z konewką" to najbardziej znany mural w Białymstoku.

eprasa.pl fe3b9f69cb

Jesienią musimy zadbać o róże. Dzięki temu dobrze przetrwają zimę

Róże wspaniale zdobiły nasz ogród przez całe lato, ale jesienią zaczynają już przygotowywać się do zimy, dlatego szczególnie musimy zadbać o nie w tym czasie. Dzięki temu łatwiej poradzą sobie z niesprzyjającymi warunkami.

Rośliny ozdobne

KATARZYNA JÓZEFOWICZ

Róża to królowa kwiatów, zwłaszcza latem. Kocha słońce i jeśli ono dosyć intensywnie świeci nawet w październiku, wtedy nadal kwitnie. Krzew róży jesiennej przestanie kwitnąć, gdy nadejdą przymrozki.

NAWOŻENIE RÓŻ JESIENIĄ

Przygotowanie róż do zimy warto zacząć od odpowiedniego nawożenia. Nie mogą być to jednak nawozy z dodatkiem azotu, które pobudzają krzewy do dalszego rozwoju części zielonych (ostatnie nawożenie roślin nawozami z udziałem azotu powinno być przeprowadzone najpóźniej do końca lipca), ale nawozy jesienne, całkowicie pozbawione azotu lub zawierające go w niewielkich ilościach.

Takie nawozy mają odpowiednio zbilansowany skład i zawierają związki, które wzmacniają krzewy i poprawiają ich odporność na niekorzystne warunki.

ZADBAJ O ZDROWIE RÓŻ

Przez całą jesień należy też systematycznie wygrabiać i usuwać spod krzewów opadłe liście z objawami chorób, gdyż mogą w nich zimować patogeny i szkodniki (np. mączniak rzekomy, czarna plamistość liści róży, przędziorki), które w kolejnym sezonie staną się źródłem infekcji. Z tego samego powodu chorych liści nie należy wrzucać na kompost, tylko palić lub przekazać firmie zajmującej się zbiórką odpadów (o ile w naszej miejscowości przewidziane są takie możliwości) bądź głęboko zakopać w ziemi - z dala od rabat. Krzewy warto też opryskać profilaktycznie odpowiednimi preparatami ochrony roślin, co pomoże ochronić je w kolejnym sezonie przed silnym rozwojem infekcji.

JESIENNE CIĘCIE

Pod koniec sezonu należy też dokładnie przejrzeć krzewy i sprawdzić, czy jest im potrzebne cięcie sanitarne polegające na usunięciu pędów chorych zaatakowanych przez szkodniki, połamanych, zdeformowanych, suchych lub uszkodzonych. Można też nieco prześwietlić zbyt gęste krzewy, usuwając z nich pędy słabe, cienkie, pokładające się na ziemi i krzyżujące z innymi.

Nie należy natomiast usuwać w tym czasie przekwitłych kwiatostanów. Taki zabieg pobudza bowiem krzewy do tworzenia nowych pąków kwiatowych, które mogą nie zdążyć rozwinąć się przed zimą i zostaną zniszczone przez mróz, co niekorzystnie odbije się na kondycji krzewu. Nie powinno się też skracać i przycinać mocnych, silnych, zdrowych pędów, gdyż taki zabieg pobudza roślinę do tworzenia nowych przyrostów, które nie zdążą zdrewnieć przed zimą i także będą narażone na przemarznięcie. Z mocniejszym cięciem róż trzeba poczekać do wiosny.

PRZYGOTOWANIE RÓŻ DO ZIMY

Ostatnia ważna sprawa to odpowiednie przygotowanie róż do zimy. Niektóre delikatniejsze odmiany będą wymagały zarówno kopczykowania, jak i solidniejszego zabezpieczenia, np. włókniną lub słomianymi matami, którymi otulamy krzewy na kształt chochoła (np. róże wielkokwiatowe); innym wystarczy solidny kopczyk z ziemi, kompostu, piasku, trocin lub kory (około 20 cm wysokości), usypany u podstawy krzewu (np. róże parkowe, róże okrywowe) i dodatkowo zabezpieczony np. gałązkami stroiszu.

Szczególnego zabezpieczenia wymagają natomiast róże pnące, które zwykle nie są w pełni mrozoodporne. W ich przypadku podstawę krzewu obsypuje się kopczykiem ziemi (wys. około 30 cm), a pędy zdejmuje z podpór, przygina do ziemi i otula stroiszem lub słomą. Starsze, rozrośnięte egzemplarze można osłaniać na podporze, owijając je słomianymi matami, jutą lub włókniną. Przy kopczykowaniu róż należy jednak pamiętać, aby nie zbierać na utworzenie kopczyka ziemi z bliskiej okolicy krzewu, bo w ten sposób odsłaniamy dalsze części korzeni rośliny i narażamy je na przemarznięcie. Jeśli decydujemy się wykorzystać do kopczykowania ziemię, musimy przywieźć ją z innej części ogrodu.

NIE SPIESZ SIĘ Z OKRYWANIEM

Kopczykowanie i okrywanie róż na zimę trzeba jednak wykonać w odpowiednim czasie, gdyż osłony założone zbyt wcześnie mogą pobudzić krzewy do dalszego rozwoju, a założone zbyt późno nie zdołają ochronić krzewów przed silniejszym mrozem. Najlepiej jest zabezpieczać róże po pierwszych silniejszych przymrozkach (zwykle jest to koniec października lub początek listopada). Wtedy będą już dostatecznie uśpione i zahartowane, więc nie wznowią tak szybko wegetacji, a temperatury nie będą jeszcze na tyle niskie, aby groziło im przemarznięcie.

Jesienią w polskich warunkach nadal kwitnie kilka odmian róż. Można jednak już myśleć o tym, jak pomóc im przetrwać w mniej sprzyjających warunkach.

FOT. KATARZYNA LASZCZAK, WIKIPEDIA

eprasa.pl fe3b9f69cb

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

FOT. MAKSYMILIAN PRZYBYLSKI

Smak i zapach oraz bogactwo składników

Maksymilian Przybylski: - Bardzo lubię grzyby, to jeden z moich ulubionych składników. Uważam, że jest w nich bardzo dużo potencjału.

PAULA GOSZCZYŃSKA

Jesień to idealny czas, by spacerując po lesie zachwycić się jego pysznymi darami. Mowa tu oczywiście o grzybach. Ich smak i zapach, ciekawa konsystencja oraz bogactwo składników odżywczych sprawiają, że są one wspaniałym dodatkiem do potraw lub ich aromatyczną bazą.

Maksymilian Przybylski, kucharz i miłośnik przyrody w jednym, autor bloga Max Gotuje z Natury, podpowiada, jak przyrządzić grzyby, by wydobyć z nich jak najwięcej smaku.

Grzyby od wieków były cenione nie tylko ze względu na smak, ale także liczne właściwości zdrowotne. Choć są często pomijane w diecie, zawierają wiele składników odżywczych, które mogą wspierać nasze zdrowie.

Przykładem jest kurka, którą wiele osób zna ze względu na jej wyjątkowy smak. Kurka nie tylko doskonale ubogaca nasze potrawy, ale jest także bogata w witaminy D i B oraz beta-karoten wspierający zdrowie oczu. Borowik szlachetny, znany jako król grzybów, zawiera dużą ilość białka, witamin z grupy B oraz minerałów, takich jak potas i fosfor. Maślak to również bardzo popularny grzyb, a jego wartości odżywcze są równie imponujące. Maślaki są bogate w witaminy z grupy B, a także w kwasy tłuszczowe omega-3, które są korzystne dla zdrowia serca. Dodatkowo zawierają witaminę C.

A jak wykorzystać potencjał grzybów w naszej kuchni? O tym opowiedział nam Maksymilian Przybylski, autor poczytnego bloga Max Gotuje z Natury. To zawodowy kucharz, miłośnik przyrody oraz fotograf.

- Bardzo lubię grzyby, to jeden z moich ulubionych składników. Uważam, że jest w nich bardzo dużo potencjału, którego gotując w sposób tradycyjny nie odkrywamy. Poszczególne gatunki grzybów mają bowiem swój charakterystyczny smak, który ginie, gdy mieszamy je z innymi. Ja właśnie bardzo lubię to wyciągać i podkreślać w swoich daniach - mówi Maksymilian.

Które grzyby są jego ulubionymi? - Pomimo całego kultu zbierania borowików, ja jestem fanem grzybów blaszkowych. Na pierwszym miejscu są u mnie rydze, czubajki kanie i z ciekawszych gatunków - lejkowce dęte.

Trzeba też zwrócić uwagę, by grzybów „nie zepsuć". Ważnym krokiem jest odpowiednie czyszczenie. - Przede wszystkim nie namaczajmy ich w wodzie. Lepiej mieć pędzelek, ręcznik papierowy i czyścić je na sucho. Grzyby namoknięte wodą na patelni ją wypuszczą i wszystko zamiast smażyć zacznie się gotować. A to zmienia smak i konsystencję - wyjaśnia Maksymilian Przybylski i dodaje, że czyszczenie tak naprawdę powinno zacząć się już w lesie, by do domu przynieść jak najczystsze grzyby.

Kucharz zdradza również niezawodny przepis, który sprawdzi się w przy niewielkich zbiorach. - Gdy wydaje nam się, że grzybów jest za mało, żeby coś konkretnego z nich zrobić, to jest na to pomysł. Wystarczy surowe ziemniaki pokroić w ósemki lub ćwiartki i wrzucić na patelnię na dowolny tłuszcz. Ja preferuję zwierzęcy, ale można wykorzystać również roślinny. Posolone ziemniaki pod przykryciem smażymy do miękkości. Następnie dorzucamy pokrojoną cebulę, nasze oczyszczone grzyby i wszystko to mieszamy. Możemy też dowolnie doprawić. To proste, szybkie danie sprawdzi się jako obiad, wystarczy, że dołożymy na talerz dobrą kiszonkę i troszkę kwaśnej śmietany. I gotowe - tłumaczy krok po kroku.

SOS „PIECZENIOWY" Z PODGRZYBKA

Składniki: dwie garście suszonych podgrzybków brunatnych, 50g masła, 1 duży seler, 2 cebule, mąka pszenna, sól, liść laurowy i ziele angielskie.

Podgrzybki zalewamy w misce wrzątkiem, wody musi być max 1.5l. Przykrywamy i zostawiamy do momentu aż całość ostygnie. Kiedy woda wysyci się smakiem grzybów odcedzamy je na drobnym sitku, oczywiście wodę zachowując! Selera i cebule obieramy i kroimy na ,małe kawałki. Rozkładamy je na blasze na papierze do pieczenia. Wrzucamy je do piekarnika na 180 stopni C z termoobiegiem. Pieczemy aż się mocno zrumienią. Wrzucamy zrumienionego selera i cebulę do garnka, zalewamy je przecedzonym „naparem" z grzybów. Dodajemy liścia i ziele angielskie i na bardzo małym ogniu gotujemy pod przykryciem minimum 45min. Potrzebujemy teraz patelni z grubym dnem. Na małym ogniu topimy masło i dorzucamy do niego 2 łyżki mąki. Smażymy mąkę na maśle - ma wyjść nam ciemnobrązowa zasmażka. Zalewamy zasmażkę przecedzonym wywarem z grzybów, selera i cebuli i na małym ogniu gotujemy całość mieszając - bez przykrycia, ma odparowywać. Siekamy drobno nasze namoczone grzyby i dodajemy do sosu. Gotujemy aż odparuję mniej więcej połowa objętości a sos się zagęści.

BULION Z BOROWIKÓW

Składniki: 500 g borowików świeżych, garść borowików suszonych (można bez ale z jest o niebo lepiej), pół marchewki, mały kawałek pora, łodyga selera naciowego, pół pietruszki, 2 cebule, pół pomidora, 3-4 ząbki czosnku, skórki z dojrzewających serów (wystarczy kilka sztuk), oliwa extra, sól i pieprz.

Najważniejsze to nie zniszczyć smaku borowików. Wszystko musi być odpowiednio wyważone. Borowiki oczyszczamy i kroimy na plastry. Warzywa obieramy. Czosnek obieramy i zgniatamy ząbki, pomidora można zostawić w spokoju. W garnku rozgrzewamy oliwę - tyle aby zakryć dno. Wrzucamy na rozgrzaną borowiki świeże i smażymy na mocno rumiano z obu stron, kiedy się usmażą zalewamy je 1,5l wody. Wrzucamy warzywa, czosnek i opaloną cebulę - jak do rosołu. Skórki z sera możemy wrzucić bezpośrednio ale lubią przywrzeć do dna garnka, ja rozdrabniam je i wrzucam do zaparzacza - takiego do herbaty, tak lądują w bulionie. Gotujemy całość na malutkim ogniu ok 45min. Po tym czasie bulion cedzimy, zachowujemy grzyby oraz marchew. Po przecedzeniu doprawiamy solą. Podajemy z makaronem, kawałkami borowików i marchewki.

ZUPA „GULASZOWA" Z CZUBAJKI KANI

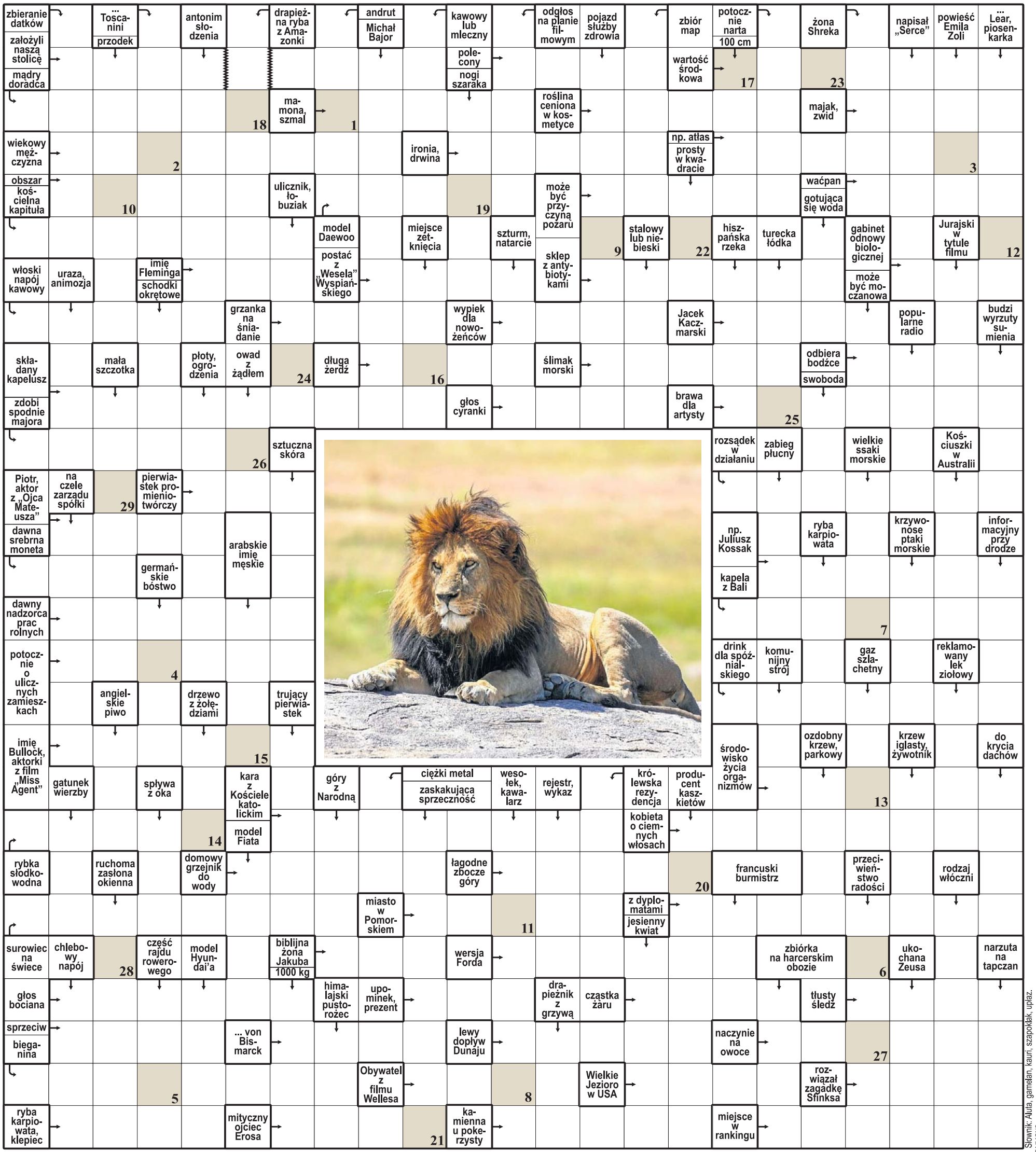
Składniki, przepis na ok 3,5 l zupy: 500 g kapeluszy czubajek, 1 kg papryki czerwonej, 800 g ziemniaków żółtej odmiany, jedna większa marchew, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 500 g cebuli, 2-3 łodygi selera naciowego, 10 g słodkiej papryki czerwonej, 1 papryczka chilli, oliwa z oliwek, sól, pieprz, kminek mielony, cząber, liść laurowy i ziele angielskie, opcjonalnie garść zacierki.

Bulion z borowików

Sos „pieczeniowy" z podgrzybka

Zupa „gulaszowa" z czubajki kani

eprasa.pl fe3b9f69cb



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą rozwiązanie – przysłowie.

ROZWIĄZANIE: FUNDAMENTEM DOBRYM ROZSĄDEK STOI.

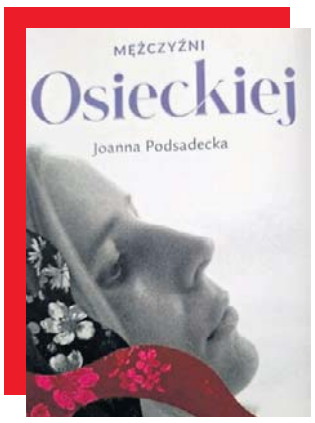
Słownik: Aluta, gamelan, kauri, szapoklak, uplaz.

FOT. WIKIMEDIA COMMONS

eprasa.pl fe3b9f69cb

KSIĄŻKI

Zagadka Osieckiej: kochała i... uciekała przed miłością



Wbrew legendzie Marek Hłasko i Agnieszka Osiecka nigdy nie byli w sobie szaleńczo zakochani. Tak twierdzi Joanna Podsadecka, autorka książki „Mężczyźni Osieckiej" wydanej przez Mando.

WIESŁAW PIERZCHAŁA

Jej bohaterka to znakomita poetka i autorka tekstów piosenek Agnieszka Osiecka. Jaka była? Dowcipna i błyskotliwa. Obdarzona subtelną urodą i ogromnym talentem. Nie narzekała na brak powodzenia, a mimo to wciąż uciekała przed stałością w uczuciach, tak jakby obawiała się małżeńskiej stabilizacji i codziennych domowych obowiązków. Jej psyche była wielką zagadką, co specjalnie nie dziwi, gdyż zwykła twierdzić, że prędzej zrozumie trygonometrię niż samą siebie.

Jej pierwszym wybrankiem był poeta Witold Dąbrowski, który jako nieustraszony pogromca kapitalizmu uchodził za fanatyka politycznego i w studenckim teatrzyku STS nazywany był komisarzem.

Poznali się i pokochali w 1955 roku. Agnieszka był oczarowana i zachwycona jego urodą. To właśnie z nim podczas upojnej nocy w Dusznikach uczyniła – jak przyznała nawiązując do prozy Hłaski – „pierwszy krok w chmurach".

Jednak miłość ta nie wytrzymała próby czasu i rok później autorka „Szpetnych czterdziestoletnich" związała się z autorem „Pięknych dwudziestoletnich". On prosi o rękę, ona mówi „tak" i wkrótce młodzi są zaręczeni. Jednak nie spotkają się na ślubnym kobiercu. Rozdzieli ich żelazna kurtyna. Hłasko wyjedzie na Zachód i władze PRL nie zezwolą na jego powrót.

Można odnieść wrażenie, że w ten mariaż Hłasko wkłada o wiele więcej serca niż Osiecka. Stąd jego słowa: „Nigdy nie myślałem, że będę Cię tak kochał, jak Cię kocham i że tyle przez tę miłość wycierpię". Jak przystało na wybrańca bogów, Marek umiera o wiele za wcześniej. Na jego pogrzebie Agnieszka zjawia się w słynnym białym kożuchu, który od niego dostała w prezencie, zaś na jej biurku do końca życia stać będzie jego maszyna do pisania.

Tragicznie i przed czasem kończy też pierwszy mąż Osieckiej. Jest nim pochodzący z majętnej rodziny Wojciech Frykowski, sławny wałkoń, kobieciarz i tupeciarz obdarzony ułańską fantazją i dynamitem w pięściach, tak że łódzcy chuligani omijali go szerokim łukiem. Agnieszka była nim tak zauroczona, że... sama się oświadczyła. Ślub wzięli w Zakopanem w 1963 roku i zamieszkali we dworze w Radonicach pod Warszawą, który stał się miejscem hucznych imprez bohemy artystycznej. Małżeństwo było wyjątkowo niedobrane i szybko zakończyło się rozwodem.

Autorka „Kochanków z ulicy Kamiennej" znów było wolna, ale nie do końca, bowiem poznała szarmanckiego, uwodzicielskiego i znacznie od siebie starszego Jeremiego Przyborę z Kabaretu Starszych Panów.

Była to miłość od pierwszego wejrzenia.

Trwała i nie przemijała, mimo różnicy temperamentów. Ona była spod znaku chaosu i żywiołu, on był symbolem porządku i harmonii. Jeremi miał żonę i romans okryty był tajemnicą. Został „odtajniony" w innej epoce dzięki „Listom na wyczerpanym papierze".

Oboje byli świetnymi tekściarzami, więc perełek literackich w ich utworach i korespondencji nie brakowało. „Słowem zburz, słowem stwórz mnie od nowa, tonąć chcę, płonąc chcę w Twoich słowach" – pisał Jeremi i dodawał: „Bez Ciebie jestem tak smutny jak kondukt w deszczu pod wiatr". I ta miłość nie została spełniona. Kochankowie rozstali się i spotkali po wielu, wielu latach. Agnieszka płakała, Jeremi był wzruszony. Ona dała mu żółtą różę, a on miał dla niej „słów zeschnięty bukiet"...

FOT. ZA WYDAWCĄ

Ślub Osieckiej i Frykowskiego (na pierwszym planie) w Zakopanem. Za nimi Krzysztof Komeda (świadek) z żoną Zofią.

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

AUTOREKLAMA Q604983220A

BIURO OGŁOSZEŃ

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

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

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

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 fe3b9f69cb

RWANDA W EUFORII

Wyścig Formuły 1 powróci do rywalizacji w Afryce

Rwanda i Formuła 1 osiągnęły porozumienie dotyczące organizacji wyścigu Grand Prix w ciągu kilku lat.

JAN HOFMAN

Tym samym samochodowa Formuła 1 ma powrócić do Afryki w 2030 roku wraz z wyścigiem w Rwandzie.

- Dzięki włączeniu Rwandy do kalendarza wyścigów w nadchodzącej dekadzie, nasz sport będzie obecny na każdym zamieszkanym kontynencie, a mistrzostwa świata staną się bliższe kibicom na całym globie niż kiedykolwiek wcześniej. Afryka zawsze była częścią przyszłości Formuły 1 i od początku byliśmy zdeterminowani, by tam powrócić z odpowiednim partnerem i długoterminowym zaangażowaniem - powiedział Stefano Domenicali, dyrektor generalny Formuły 1, który od dawna dążył do ponownego włączenia Afryki do kalendarza

To będzie powrót najważniejszej dyscypliny sportów motorowych do Afryki po długiej przerwie. Po raz ostatni wyścig F1 na tym kontynencie odbył się w 1993 roku w RPA. Na torze Kyalami w Republice Południowej Afryki triumfował Francuz Alain Prost.

Inwestorami w przedsięwzięcie będą Katarczycy, a decyzja wywołała euforię w Rwandzie. Prezydent kraju Paul Kagame uważa, że to wielki krok w kierunku jeszcze silniejszego zaistnienia jego kraju na arenie międzynarodowej.

Rwanda nie posiada obecnie toru, który mógłby gościć Formułę 1, a jego budowa prawdopodobnie będzie kosztowna.

Orędownikiem zorganizowania wyścigu na tym kontynencie jest siedmiokrotny mistrz świata Formuły 1 Lewis Hamilton, który niedawno oświadczył, że od lat „walczy za kulisami" o „zorganizowanie Grand Prix" w Afryce, a Rwandę opisał jako „spektakularny" kraj, w którym „wydawało mu się, że mógłby zamieszkać".

Grand Prix w tym niewielkim wschodnioafrykańskim kraju ma odbyć się w dystrykcie Bugesera, położonym na południe od stolicy - Kigali. To właśnie tam powstaje nowy międzynarodowy port lotniczy, którego właścicielem w 60 proc. jest Qatar Airways, również jeden z głównych sponsorów F1.

Tor wyścigowy ma zostać ukończony na początku lat 30. XXI wieku i ma być utrzymany „w harmonii z naturalnym krajobrazem".

W 1994 roku Rwanda była miejscem ludobójstwa, które pochłonęło co najmniej 800 tys. ofiar, głównie członków społeczności Tutsi. Od 2000 roku rządy sprawuje prezydent Paul Kagame, chętnie promujący kraj poprzez sport. W ubiegłym roku w Rwandzie odbyły się pierwsze w Afryce mistrzostwa świata w kolarstwie.

FOT. PAP/EPA/FAZRY ISMAIL

Max Verstappen jest czwarty w klasyfikacja MŚ F1 (po 17 z 23 wyścigów).

Rwanda sponsoruje kilka dużych europejskich klubów piłkarskich. Na rękawach koszulek piłkarzy Paris Saint-Germain czy Arsenalu Londyn umieszczono logo „Visit Rwanda".

Jak dotąd wyniki rozpoczętej w 2018 roku akcji promującej turystyczne walory kraju są umiarkowane. Rok przed kampanią Rwandę odwiedziło 1,2 mln turystów, w 2019 ich liczba wzrosła do 1,6 mln, a w 2025 spadła do 1,49 mln, według oficjalnych danych.

W mediach społecznościowych część internautów ostro skrytykowała kampanię jako nieodpowiednią dla kraju, którego produkt krajowy brutto na mieszkańca, przekracza ledwo 1100 dolarów, a bilet na weekend Formuły 1 kosztuje kilkaset dolarów.

Łódź kolarskimi mistrzami stała

Łódź przed laty była prawdziwym zagłębiem kolarskich mistrzów. Władze miast stawiały na tę dyscyplinę sportu, a zawodnicy i trenerzy odwdzięczali się sukcesami i medalami mistrzowskich imprez.

Kluby miały warunki do pracy, zdolnych kolarzy i doskonale wyszkoloną kadrę. Ba, mistrzowie, kiedy kończyli karierę zawodniczą, swoją wiedzę i doświadczenie przekazywali młodszym, a ci szli w ich ślady, przywożąc z najważniejszych imprez, nie tyko w kraju, cenne medale.

Modelowym przykładem takiej pokoleniowej zmiany była współpraca dwóch wielkich kolarzy naszego miasta - Janusza Kotlińskiego i Kazimierza Bukszyńskiego.

Pierwszy reprezentował łódzkie kluby: Widzew i Włókniarza. Największe sukcesy odniósł w wyścigach tandemów. Na mistrzostwach świata w Liège w 1975 roku zajął pierwsze miejsce wraz z Benedyktem Kocotem, ale polski zespół został zdyskwalifikowany za niestawiennictwo Kocota do kontroli antydopingowej (po wcześniejszym wyścigu w innej konkurencji). W 1976 roku Kotliński i Kocot zwyciężyli podczas mistrzostw świata w Lecce, a rok później, na mistrzostwach świata w San Cristóbal zajęli czwarte miejsce. Kotliński startował na mistrzostwach świata także w sprincie i trzykrotnie dochodził do 1/8 finału.

Po zakończeniu sportowej kariery 17-krotny mistrz Polski na torze i dwukrotny olimpijczyk poświęcił się szkoleniu adeptów i pracy działacza.

We Włókniarzu pracował nad rozwojem talentu Bukszyńskiego. Harmonijna współpraca dała doskonałe efekty.

- Pod okiem wielkiego fachowca jakim bez wątpienia jest Janusz Kotliński wywalczyłem drugi tytuł mistrza Polski w sprincie indywidualnym na torze - mówi Bukszyński. - W tamtych czasach, a był to rok 1981, przekładało się to na bardzo dobre zarobki. - Zgodnie z ustawą przygotowaną przez ministerstwo sportu, stypendium za klasę mistrzowską wyceniane był na osiem tysięcy złotych (2,5 raza więcej o miesięczne pensji nauczyciela). Smuci mnie i to bardzo, że teraz łódzka, zdolna młodzież, b y myśleć o sukcesach, musi emigrować z Łodzi do miast, gdzie klimat dla kolarstwa jest o niebo lepszy.

FOT. ARCHIWUM

Na górnym zdjęciu Janusz Kotliński (od lewej) i Kazimierz Bukszyński. Na dolnym kolarz na torze.

I pomyśleć, że jeszcze nie tak dawno Społem było prawdziwą kuźnią talentów, perełką w kornie polskiego kolarstwa. Wystarczy przypomnieć, że w klub przy ul. Północnej dochował się m.in. dziewięciu olimpijczyków, w tym pięciu kolarzy. Jeden z nich wrócił na Północną z medalem. Był nim Andrzej Bek, który na Igrzyskach Olimpijskich w Monachium w torowej rywalizacji tandemów zdobył brąz w duecie z Benedyktem Kocotem.

W olimpijskiej rywalizacji brał udział Jan Kudra, Wacław Latocha, Krzysztof Sujka, Robert Karśnicki, który jako jedyny zawodnik w historii reprezentował KS Społem na dwóch olimpiadach.

Grono znakomitych kolarzy z parku helenowskiego. srebrny i brązowy medalista olimpijski oraz drużynowy mistrz świata na szosie Mieczysław Nowicki oraz olimpijczycy i mistrz Polski Jan Chtiej. O Kococie i Kotlińskim wspomnieliśmy już wcześnie. Czy uda się jeszcze w Łodzi nawiązać tak tak wspaniałych tradycji? HOF

eprasa.pl fe3b9f69cb

50 LAT TEMU NA IGRZYSKACH OLIMPIJSKICH W MONTREALU 1976 JERZY RYBICKI ZDOBYŁ ZŁOTY MEDAL PO POKONANIU W FINALE TADIJA KACZARA Z JUGOSŁAWII. NIKT NIE PRZYPUSZCZAŁ, ŻE BĘDZIE TO OSTATNIE ZŁOTO OLIMPIJSKIE POLSKI W BOKSIE AMATORSKIM

Jerzy Rybicki – ostatni polski złoty medalista olimpijski w boksie

Jerzy Rybicki 73 lata, polski pięściarz, dwukrotny medalista olimpijski, medalista mistrzostw świata i Europy. Trener oraz działacz sportowy.

JACEK KMIECIK

Urodzony w 1953 roku w Warszawie Jerzy Rybicki w robotniczej rodzinie, absolwent miejscowego Technikum Mechanicznego dla pracowników Zakładu Urządzeń Dźwigowych i stołecznej Akademii Wychowania Fizycznego, swoje całe życie związał z boksem.

Jego „odkrywcą" był Antoni Komuda, a swoje mistrzostwo doskonalił pod kierunkiem Michała Szczepana i Tadeusza Walaska. Od pierwszego kroku związał się z Gwardią Warszawa, którą reprezentował w latach 1968-83 w kategoriach półśredniej (do 79 kg), lekkośredniej (do 71 kg) i średniej (do 75 kg). Był 6-krotnym mistrzem Polski indywidualnie i 6-krotnym mistrzem Polski drużynowo oraz 15-krotnym reprezentantem Polski w meczach międzypaństwowych w latach 1972-80 (6 zwycięstw i 9 porażek).

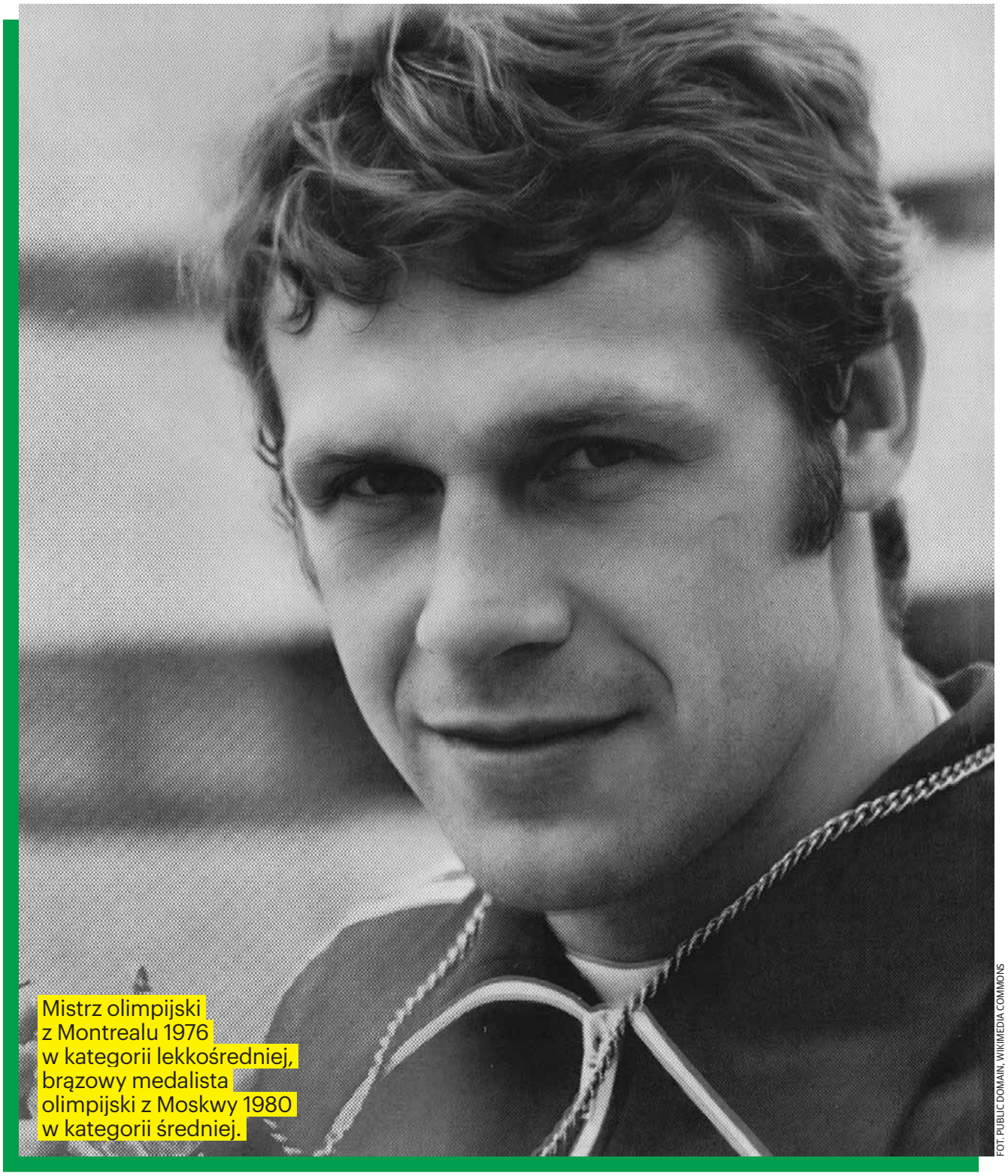
– Miałem bokserskie oczko i wrodzony refleks – ocenił siebie jeden z najzdolniejszych pięściarzy „epoki poststammowskiej".

W latach 1974-80 zdobył medale podczas wszystkich wielkich imprez bokserskich, tocząc choćby od 1976 zacięte boje z radzieckim bokserem o piekielnym ciosie Ukraińcem Wiktorem Sawczenko. 3-krotnie startował w mistrzostwach Europy (1975, 1977 i 1979), przy czym dwa brązowe medale zdobył: w Katowicach w 1975 roku przegrywając w półfinale wagi półśredniej z późniejszym mistrzem, Finem Kalevi Marjamaą i w Halle w 1977 roku, gdzie również w półfinale przegrał zdecydowanie na punkty 0:5 z Sawczenką. Podczas dwóch startów w mistrzostwach świata (1974, 1978) zdobył także brązowy medal w Belgradzie w 1978 roku, ale i tu drogę do tytułu mistrzowskiego zamknął mu radziecki pięściarz. Tym razem w sposób bardzo bezwzględny i jednoznaczny, nokautując „Rybę" jedyny raz w karierze.

Olimpijska rywalizacja obu bokserów również pełna była dramatycznych momentów, niespodzianek i wahań. Na igrzyskach w Montrealu 1976 odbył w półfinale najcięższą walkę w turnieju (był liczony w drugiej rundzie, a Sawczenko – w trzeciej), którą wygrał na punkty 3:2. W finale pokonał jednogłośnie Tadija Kacara z Jugosławii, zdobywając złoty medal olimpijski w wadze lekkośredniej. W Moskwie 1980 w półfinale, mimo że przeważał, przegrał w trzeciej rundzie przez RSC (po zderzeniu głowami i rozcięciu łuku brwiowego) i musiał się zadowolić brązowym medalem w wadze średniej.

Jak się okazało był ostatnim polskim bokserem „co to złote medale olimpijskie zbierał".

Stoczył w sumie 296 walk w tym 269 zwycięstw, 2 remisy i 25 porażek. Po zakończeniu kariery sportowej został trenerem Gwardii Warszawa (1984-89), kadry narodowej 1989-93 (z Barcelony wrócił tylko z jednym brązowym medalem Wojciecha Bartnika) oraz od 1994 – Znicza Pruszków i Victorii Jaworzno. Był również prezesem Polskiego Związku Bokserskiego 2008-12. Pracował w Biurze Ochrony Rządu, gdzie dosłużył stopnia majora. Jako Zasłużony Mistrz Sportu (1983) został odznaczony między innymi złotym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe (1976) oraz Krzyżami Kawalerskim (1980) i Oficerskim (1998).



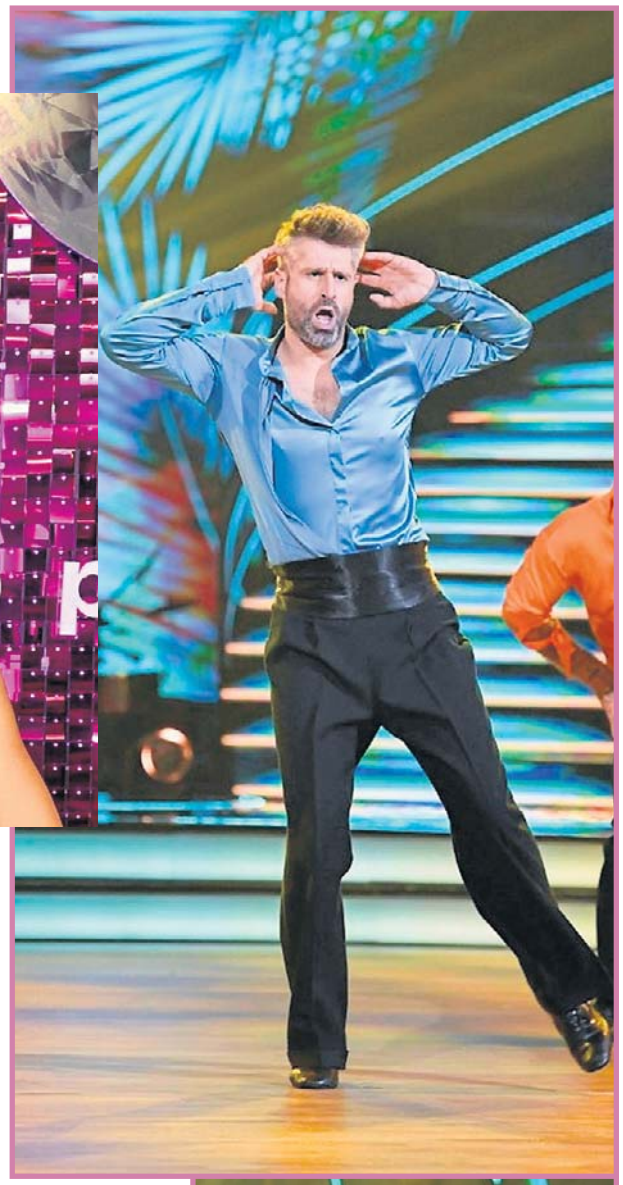
Mistrz olimpijski z Montrealu 1976 w kategorii lekkośredniej, brązowy medalista olimpijski z Moskwy 1980 w kategorii średniej.

FOT. PUBLIC DOMAIN, WIKIMEDIA COMMONS

eprasa.pl fe3b9f69cb

Jutro 76. urodziny obchodzi aktor Marek Kondrat (na zdj.), 66 Jean-Claude Van Damme – belgijski aktor kina akcji, mistrz sztuk walki, a 28. aktorka Julia Wróblewska.

Piotr „Guma" Gumulec urodził się 5 czerwca 1986 roku we Wrocławiu. Jest absolwentem dziennikarstwa na Uniwersytecie Wrocławskim.



Jak kabareciarz „Guma" wygina śmiało swe ciało

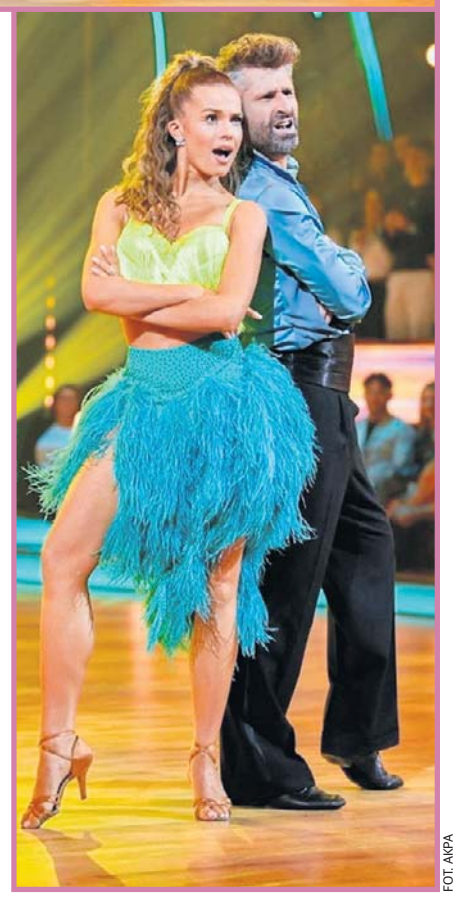
KAROL GAWRYŚ

Piotr „Guma" Gumulec jest jednym z uczestników aktualnej edycji „Tańca z Gwiazdami". Awansował do siódmego odcinka, choć nie ukrywa, że ostatni tydzień był dla niego wyjątkowo wymagający. Rozwija swoje umiejętności pod okiem Julii Suryś. W niedzielę zatańczyli energetyczną sambę, jurorzy ocenili ich występ na 22 punkty.

– Przyszło latino. Latino mi się śni – mówi „Guma". – To jest takie zombie, które mnie gdzieś atakuje, bo boję się tego latino cały czas. Jak widać chyba słusznie. [...] Było trudno, bo to nie są naturalne ruchy. To nie jest nic przyjemnego tańczenie samby - taka jest prawda. Mówię to państwu jako amator. [...] Po prostu samba jest bardzo trudnym tańcem, a dla kogoś takiego jak ja, kto koordynację ruchową ma na poziomie niezbyt wysokim, to jest to turbo trudne. We wtorek było ciężko, w środę było lżej, ale nadal trudno. W czwartek było bardzo fajnie, a w piątek było najlepiej, bo Jula miała urodziny i mniej tańczyliśmy. [...] Poważnie mówiąc, włożyłem w to jak zawsze trochę serca i dużo zabawy.

Przyznał, że regularnie odwiedza fizjoterapeutów.

– Już przestałem ich tak bardzo często odwiedzać, bo ciało już się przyzwyczaiło do tego, że coś boli. Trzeba zagryźć zęby i iść dalej. Mnie po prostu bardzo cieszy to miejsce, w którym jesteśmy, ci ludzie, którzy tutaj są. Cała ta sytuacja daje mi tyle energii, tyle radości. Powiedziałem Julii przed odpadanką, że nie odejdę. Nawet jak mnie wyczytają, że odchodzę, to powiem, że nie, że nie idę. Będę błagał na kolanach Krzysia Ibisza, żeby tu zostać. (...) W tym programie wydarzyło się coś, czego w ogóle nie zakładałem, nie myślałem o tym i nie brałem pod uwagę. My z Julią się po prostu bardzo lubimy i wydaje mi się, że udaje nam się to przełożyć na ten parkiet, że nawet jak tańczymy ze sobą, no to nadal się tym bawimy.



FOT. AKPA

● BARAN (21.03-19.04)
Weekend przyniesie Ci sporo energii i chęć do działania. W sobotę uporządkuj zaległe sprawy, a w niedzielę znajdź czas na odpoczynek.

BYK (20.04–20.05)
Nie spiesz się z ważnymi decyzjami. Sobota sprzyja domowym zajęciom, a niedziela może przynieść miłe spotkanie lub wiadomość od kogoś bliskiego.

BLIŹNIĘTA (21.05–20.06)
Przed Tobą weekend pełen rozmów i ciekawych pomysłów. Ktoś może zaproponować spontaniczne spotkanie. Nie odmawiaj, czeka Cię dobra zabawa.

RAK (21.06–22.07)
Zwolnij tempo i pomyśl przede wszystkim o sobie. Domowy odpoczynek dobrze Ci zrobi. W niedzielę szczera rozmowa pomoże wyjaśnić małe nieporozumienie.

LEW (23.07–22.08)
Będziesz w centrum zainteresowania i łatwo poprawisz innym humor. Weekend sprzyja spotkaniom, zabawie i uczuciom. Nie zapominaj jednak o odpoczynku.

PANNA (23.08–22.09)
Weekend pozwoli Ci uporządkować sprawy, które ostatnio zaprzątały Ci głowę. W niedzielę odłóż obowiązki i zrób coś wyłącznie dla własnej przyjemności.

WAGA (23.09–22.10)
Dobry nastrój będzie Ci towarzyszył przez cały weekend. Warto spotkać się z przyjaciółmi lub rodziną. W miłości szykuje się wyjątkowo ciepła atmosfera.

SKORPION (23.10–21.11)
Zaufaj intuicji, szczególnie w sprawach osobistych. W sobotę możesz odkryć coś ważnego, a niedziela pozwoli Ci nabrać sił.

STRZELEC (22.11–21.12)
Nie siedź w domu, bo weekend sprzyja wyjazdom i nowym wrażeniom. Spontaniczny pomysł może poprawić Ci humor.

KOZIOROŻEC (22.12–19.01)
Nie próbuj wszystkiego kontrolować. W sobotę załatw najważniejsze sprawy, a niedzielę odpocznij.

WODNIK (20.01–18.02)
Weekend zachęci Cię do zmiany planów i spróbowania czegoś nowego. Warto posłuchać ciekawej propozycji. Niedziela przyniesie spokój i dobry humor.

RYBY (19.02–20.03)
Pozwól sobie na odrobinę lenistwa i nie przejmuj się drobiazgami. Spotkanie z kimś bliskim poprawi Ci nastrój, a niedziela sprzyja romantycznym chwilom.

eprasa.pl fe3b9f69cb