Gazeta Krakowska

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 21–22.03.2026
Nr 67 (23 708)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 2353-6144 • Nr indeksu 350-15X

www.gazetakrakowska.pl

LUDZIE • STR. 3

Majka Jeżowska - specjalistka od piosenek dla dzieci

Występy w „Tańcu z gwiazdami" i jurorowanie w „The Voice Senior" sprawiły, że zyskała miano „seksownej babci"

FOT. ALEKSY WITWICKI | POLSKA PRESS

POLECA SIĘ NA SPOKOJNY WEEKEND:
•Przegląd najciekawszych promocji w sklepach
•Porady •Krzyżówki •Ważne daty •Imieniny

ZDROWIE • STR. 8-9

Z padaczką można żyć i realizować swoje plany zawodowe i osobiste

WYCIECZKI • STR. 12-13

Nietypowe *rzeźby i pomniki,* które warto zobaczyć w Polsce

ROŚLINY • STR. 16

Sasanki piękna ozdoba wiosennych rabat i skalniaków

Dołącz na www.facebook.com/GazetaKrakowska

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Zakupy na Wielkanoc. 8 na 10 z nas będzie się kierować ceną

W tym roku podczas zakupów wiktuałów przeznaczonych na wielkanocny stół konsumenci będą się kierować przede wszystkim ceną, tak wskazało 81,2 proc. badanych – wynika z raportu UCE Research i Grupy Blix. Natomiast jakość jest kluczowa również dla 69,6 proc. osób. „W ostatnich dwóch latach gospodarstwa domowe bardzo mocno odczuły inflację w kategorii żywności, dlatego w okresach takich jak Wielkanoc konsumenci jeszcze uważniej porównują ceny między sieciami handlowymi. Do tego klienci sklepów spodziewają się podwyżek w wybranych kategoriach, np. w mięsie, nabiale czy jajach, które historycznie zawsze drożały przed świętami" – zauważył główny ekonomista Grupy Blix dr Krzysztof Łuczak. **PAP**

JAK ZNAJDZIE SIĘ PRODUCENT ALBO REŻYSER, KTÓRY ZOBACZY MNIE I CÓRKĘ WE WSPÓLNYM PROJEKCIE, TO MY BARDZO CHĘTNIE

Tomasz Oświeciński, aktor

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Paluszek i główka

Wyjazd alarmowy po Starszego. Pal licho, że praca, że w pracy ważne spotkania, ważne problemy. Ze szkoły dzwonili, że Starszego boli głowa. Mamusia tym razem nie może, ale dla odmiany Tatuś rzuci wszystko i jedzie. Bo jak Starszego głowa boli, to nie przelewki. Przebadał go już szpital wzdłuż i wszerz, do tego stopnia, że nie tylko lekarze, ale i pielęgniarki znają Starszego na wylot, a on ich drzewa genealogiczne cytuje z pamięci. W końcu zgodnie lekarze uznali, że to musi być dorastanie, bo Starszego, po tym jak wystrzelił w górę, jakoś głowa w końcu boleć przestała. A teraz boli. A boleści ignorować nie można, bo jak kiedyś rodzice bolący brzuszek uznali za symulację, zapaleniem wyrostka tenże się okazał.
Odbiera więc tatuś synka i od razu widzi, że coś jest nie tak. Że rumieńce jakieś inne niż zawsze, że głosik nie taki... nie taki jak wtedy, gdy boli go głowa.
W domu więc lek przeciwbólowy już tatuś szykuje, ale mimochodem wygłasza wykład, że leków na ból głowy nie można podawać, gdy głowa nie boli.
- A dlaczego - pyta gość z bolącą głową, który zazwyczaj w takich wypadkach leży, a nie pyta. Oho, tu cię mam.
No to opowiada tatuś o uzależnieniach od leków, o uszkodzeniach wątroby, o ośrodkowym układzie nerwowym co to głupieć w końcu zacznie. A Starszy w zaparte, chce lek.
No i dostał.
I wypluł.
I przeprosił, a teraz się cieszy, że dłużej udawać nie musi...
Tato

▶ **NA ZAKUPY**

Wraz ze zbliżającymi się świętami wielkanocnymi i nadejściem wiosny sieci handlowe przygotowały szeroką ofertę produktów do domu, kuchni i ogrodu

Biedronka

Przydatny sprzęt do kuchni

Biedronka oferuje sprzęty i akcesoria kuchenne, takie jak: szybkowar, poj.: 6 l, z wysokiej jakości stali nierdzewnej, do 70% krótszy czas gotowania, do wszystkich rodzajów kuchenek, za 149 zł, garnek lub zest. 2 patelni z nieprzywierającą powłoką, do wyboru: garnek o śr. 24 cm i poj. 4,3 l, z pokrywką lub zest. 2 patelni o śr. 20 cm i 28 cm, do wszystkich rodzajów kuchenek, za 79,90 zł za szt. lub zest., akcesoria kuchenne, do wyboru: tarki: 4- lub 6-stronna, w kształcie stożka lub z pojemnikiem, praska do ziemniaków, rozdrabniacz ręczny, ostrzałka do noży, durszlak za 19,99 zł, dodatkowo forma do pieczenia z pokrywką, ze stali węglowej, z nieprzywierającą powłoką, do wyboru: forma na 12 babeczek o wym. 35,3 × 26,5 cm, tortownica o śr. 26 cm, brytfanna o wym. 36 × 23 cm, keksówka o wym. 30 × 14 cm, za 29,99 zł.

Kaufland

Wszystko, co może się przydać na święta

W ofercie Kauflanda upolujemy dekoracje wielkanocne, wśród nich np. palma wielkanocna, różne rodzaje, wys. 42 cm za 19,99 zł, koszyczek filcowy, różne rodzaje, wym. 24 × 16 cm za 12,99 zł, serwetka wielkanocna do koszyczka, wym. 29 × 29 cm, za 14,99 zł, ozdobny baranek wielkanocny różne rodzaje, wys. 8 cm, za 4,99 zł, zając ceramiczny z motywem kwiatów, wys. 13 cm, za 12,99 zł, obrus wielkanocny, wym. 110 × 160 cm, za 29,99 zł, a także wianek okrągły dekorowany jajkami, kolorowy, śr. zew. 22 cm, za 34,99 zł.

Carrefour

Wiele promocji na produkty spożywcze

W Carrefourze mnóstwo promocji na produkty spożywcze. M.in.: schab pieczony z Wadowic, za 4,19 zł za 100 g, karczek długo dojrzewający BACÓWKA, za 9,69 zł za 100 g, kiełbasa swojska z Rajbrotu BACÓWKA, za 5,29 zł za 100 g, miód wielokwiatowy POLSKA GOŚCINNA, 600 g, za 19,99 zł, powidła śliwkowe POLSKA GOŚCINNA 300 g, za 3,99 zł, ogórki kiszone POLSKA GOŚCINNA 740 g/450 g za 8,99 zł, a także babka z kremem cytrynowym PANETTONE, 750 g, za 34,99 zł.

Auchan

Akcesoria ogrodowe i różne rośliny

Auchan przygotował promocje na rośliny i akcesoria ogrodowe, m.in.: nawozy ogrodowe do iglaków, trawników, owoców, uniwersalny, worek 3 kg, różne rodzaje, za 23,99 zł, krzew azalii japońskiej w doniczce o poj. 1,5 l, wys. 20–30 cm, różne kolory za 12,99 zł za szt., krzew maliny włoskiej, w don. o poj. 2,5 l, wys.: 40-50 cm za 18,49 zł, krzew winorośli deserowej w don. o poj. 1,5-2 l, wys.: 80-120 cm za 10,89 zł, borówka amerykańska lub jagoda kamczacka, w don. o poj. 1,5–2 l, za 10,49 zł za szt. oraz bratki 10-pak, ekstra jakość, różne kolory, wyprodukowane w Polsce, za 9,99 zł za szt.

Lidl

Szeroki wybór pościeli i piżam

W Lidlu znajdziemy m.in.: pościel z mikrowłókna satynowego, w 4 kolorach – poszwa na kołdrę: 140 × 200 cm, poszewka na poduszkę: 70 × 80 cm, za 24,99 zł, poszwa na kołdrę: 160 × 200 cm, 2 poszewki na poduszki: 70 × 80 cm, za 27,99 zł, poszwa na kołdrę: 220 × 200 cm, 2 poszewki na poduszki: 70 × 80 cm za 37,99 zł, prześcieradło dżersejowe z bawełny z gumką, 3 kolory do wyboru – 90-100 × 200 cm za 19,99, 140-160 × 200 cm za 27,99 zł, 180-200 × 200 cm za 36,99 zł – do materaców o wysokości do 20 cm, 100% bawełny. Oprócz tego piżama muślinowa damska z bawełny, rozmiary: S–L, 2 kolory, za 49,99 zł za zest., piżama męska z bawełny, rozmiary: M–XXL, 2 zestawy do wyboru za 27,99 zł. Oferta dostępna od 23.03.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** OSKAR ZA NAJLEPSZY FILM TRAFIŁ W RĘCE EKIPY „JEDNA BITWA PO DRUGIEJ"

FOT. PAP/EPA

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ LUDZIE

W 1979 roku pojawiła się w Opolu z piosenką **„Nutka w nutkę”** i dostała wyróżnienie. Udany debiut sprawił, że sypnęła przebojami jak z rękawa: „Od rana mam dobry humor”, czy „Najpiękniejsza w klasie”. Dobrą passę przerwało wprowadzenie stanu wojennego

PORTRET

Poleca **Paweł Gzyl,** redaktor. Od wielu lat zajmuje się szeroko rozumianą kulturą, a jego pasją są wywiady z gwiazdami filmu, teatru i muzyki

Występy w „Tańcu z gwiazdami” i jurorowanie w „The Voice Senior” sprawiły, że zyskała miano „seksownej babci”. Na pewno pomogła jej w tym również medycyna estetyczna. W efekcie ma w mediach swoje kolejne pięć minut.

1. Córka zamiast syna

Rodzina państwa Jeżowskich mieszkała w dużym domu w centrum Nowego Sącza. Tata był dentystą i miał własny gabinet, więc choć za oknami widniał szary PRL, jego dwóm córkom nigdy nic nie brakowało. Majka nie była planowanym dzieckiem, a kiedy okazało się, że ma przyjść na świat, rodzice mieli nadzieję, że to będzie chłopiec. Stało się jednak inaczej.

Dziewczynka okazała się rezolutnym dzieckiem. Ponieważ miała wrażenie, że rodzice traktują ją gorzej niż starszą siostrę, starała się za wszelką cenę zwrócić ich uwagę na siebie. Dlatego też pewnego razu postanowiła uciec z domu. Wprowadziła ten plan w życie podczas wczasów w Bułgarii. Poszła pieszo w góry, ale spanikowany tata szybko ją znalazł całą i zdrową.

2. Pracowite dzieciństwo

Ponieważ często łapała przeziębienia, rodzice jeździli z nią do Rabki na inhalacje. Pewnego razu przechodzili przez park, gdzie właśnie skończył się jakiś występ w muszli koncertowej. Majka wbiegła na scenę i zaśpiewała do włączonego mikrofonu wymyśloną na poczekaniu własną piosenkę o tym, że szaleje grypa i trzeba zażywać witaminy. Miała wtedy trzy lata.

Zachwyceni rodzice zapisali ją do szkoły muzycznej. Od czwartego roku życia uczyła się więc grać na fortepianie, flecie i skrzypcach. Do tego należała do dziecięcego teatrzyku, recytowała wiersze na akademiach szkolnych i rysowała projekty sukienek. W podstawówce trafiła do młodzieżowego zespołu w domu kultury, z którym występowała podczas bigbitowych mszy w lokalnym kościele.

3. Przebojowa debiutantka

Choć starsza siostra poszła w ślady taty i została stomatologiem, Majka postanowiła się wyłamać i po maturze zdała do Akademii Muzycznej w Katowicach, gdzie szlifowała wokal pod okiem Krystyny Prońko. Szybko została jej ulubienicą i była stałym gościem u swojej mentorki w stolicy. Dzięki temu poznała ludzi z branży. W 1979 roku pojawiła się w Opolu z piosenką „Nutka w nutkę” i dostała wyróżnienie.

Udany debiut sprawił, że sypnęła przebojami jak z rękawa: „Od rana mam dobry humor”, „Najpiękniejsza w klasie” czy „Reggae o pierwszych wynalazcach”. Dobrą passę przerwało wprowadzenie stanu wojennego. A że akurat Majka dostała propozycję występów w polonijnych klubach w Chicago, spakowała manatki i poleciała za ocean. Miała tam zostać kilka tygodni, a w sumie mieszkała za oceanem aż dwanaście lat.

4. W amerykańskim stylu

Kiedy PRL chylił się ku upadkowi, piosenkarka zaczęła regularnie odwiedzać Polskę z koncertami. Aby wynagrodzić małemu synkowi swoją nieobecność, postanowiła nagrać dla niego piosenkę. Śpiewając „A ja wolę moją mamę”, zaprezentowała amerykański image: kolorowe włosy i sterczącą wysoko spódnicę z tiulu. Mali słuchacze pokochali ekscentryczną wokalistkę i Majka na długie lata została specjalistką od piosenek dla dzieci.

Kiedy w 1994 roku wróciła na dobre do Polski, postanowiła wykorzystać zdobyte za oceanem doświadczenia i związała się z Piknikiem Country w Mrągowie. Nie tylko występowała tam regularnie, ale nawet prowadziła koncerty. Kolejną muzyczną rewolucję przeżyła dopiero przed pandemią, kiedy to zaczęła wykonywać swoje piosenki na rockową nutę. Dzięki temu pojawiła się w 2019 roku na festiwalu Pol’and’Rock, wywołując entuzjazm młodej widowni.

Zdała do Akademii Muzycznej w Katowicach, gdzie szlifowała wokal pod okiem Krystyny Prońko. Szybko została jej ulubienicą i była stałym gościem u swojej mentorki w stolicy. Dzięki temu poznała ludzi z branży. W 1979 roku pojawiła się w Opolu z piosenką „Nutka w nutkę” i dostała wyróżnienie

5. Miłosne perturbacje

Pierwszego męża Majka odziedziczyła po swojej mentorce – Krystynie Prońko. Janusz Koman dał jej syna Wojtka, ale okazał się damskim bokserem. Pobicie przez muzyka przyczyniło się do decyzji wokalistki o wyjeździe do USA. Zostawiła więc syna pod opieką rodziców i zabrała go do siebie dopiero gdy stanęła w Chicago na nogi. Pomógł jej w tym drugi mąż – gitarzysta Tom Logan.

Było to małżeństwo z rozsądku, które skończyło się, gdy Majka poznała na statku „Stefan Batory” Dariusza Staśkiewicza. Rzuciła dla niego Logana i wróciła do kraju. Staśkiewicz został jej menedżerem i dzięki temu zrobił karierę w polskim show-biznesie. Kiedy Majka zaczęła sugerować ślub, zaczął się wymigiwać i w końcu relacja rozpadła się po dwudziestu latach. Dziś wokalistka twierdzi, że jest szczęśliwą singielką.

BT/FOT. SYLWIA DĄBROWA

Kiedy w 1994 roku wróciła na dobre do Polski, postanowiła wykorzystać zdobyte za oceanem doświadczenia i związała się z Piknikiem Country w Mrągowie

MAJKA JEŻOWSKA

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ LUDZIE

Ze świecą szukać drugiej takiej artystki, jak Hanka Bielicka, która wystrzeliwała z siebie słowa z nieprawdopodobną prędkością. Charyzmatyczna, gadatliwa, wcielenie przekupki. Prywatnie była jednak całkiem inna

(PRZE)ŻYCIE

Poleca **Ingrid Hintz-Nowosad,** redaktor naczelna serwisów ShowNews.pl i Telemagazyn.pl. Pracuje w mediach od ponad 30 lat i zajmuje się różnymi dziedzinami lifestyle'u

T

Trudno o drugą tak charyzmatyczną aktorkę i artystkę estradową, jak Hanka Bielicka. Do końca życia występowała na scenie, bawiąc całe pokolenia. Przeżyła ponad 90 lat, z których przeszło 60 upłynęło jej na występach! Nic więc dziwnego, że do dzisiaj pamiętamy jej chyba najbardziej wielobarwne wcielenie, Dziunię Pietrusińską, która narodziła się w kultowym „Podwieczorku przy mikrofonie" i żyła sobie na scenie przez... ćwierć wieku!

A jaka Hanka Bielicka była prywatnie? Na scenie owszem, wcielenie warszawskiej elegantki: piękne suknie, no i te rozłożyste kapelusze. Zachrypnięty głos, słowa wymawiane tak błyskawicznie, że trudno było za nimi nadążyć. W jednym z wywiadów artystka przyznała się, że prywatnie jest zupełnie inna:

Im dalej się posuwam w bawieniu ludzi, tym bardziej jestem zamknięta i osamotniona z wyboru. Szczęśliwa, gdy się wszystkie drzwi zamykają i tylko ptaki ćwierkają za oknem. Prywatnie nigdy nie opowiadałam dowcipów. Nie chodzę na przyjęcia. Nie cierpię komplementów.

Brzmi to prawdziwie sensacyjnie, bo przecież tak żywiołowa kobieta musiała i poza sceną chociażby opędzać się od adoratorów... Jeśli wierzyć słowom samej Hanki Bielickiej, i na polu relacji damsko-męskich miewała trudności:

Nie było takiego mężczyzny, który by się mną tak zainteresował, że chciałby się dobrać do moich wewnętrznych spraw – wyjaśniała Magdzie Umer w 2000 roku, zapytana o miłość i... seks. Mnie traktowali tak, jaką byłam: byłam zabawowa, zabawna, towarzyska, przyjemna. No i do widzenia, do widzenia. Szli do swoich kochanek, żon i tak dalej, wszystko było okej. Wyrównywali sobie tym... Z tego szeregu i Duszyńskiego nie wyrzucam. (...) Nawet ja się z nim rozeszłam, to w tańce przytulanie, ale potem ciach, drzwi. Typowa flirciara!

No właśnie: Hanka Bielicka i Jerzy Duszyński – ta para do dzisiaj budzi westchnienia... Związek, chociaż wyczerpywał wszystkie znamiona tego, co dzisiaj nazwalibyśmy „power couple", nie należał do udanych!

Hanka Bielicka, Jerzy Duszyński i Danuta Szaflarska

To dość nieprawdopodobne, ale prawdziwe: Hanka Bielicka, Danuta Szaflarska i Jerzy Duszyński w tym samym czasie skończyli Państwowy Instytut Sztuki Teatralnej, byli razem na roku! Dodajmy, że stało się to... latem 1939 roku , w ostatnich miesiącach przed wybuchem II wojny światowej. Hanka Bielicka i Danuta Szaflarska miały po 24 lata, amant Duszyński był o dwa lata młodszy. Skierowano ich do pracy do teatru w Wilnie. Pojechali tam, ale zaraz mieli i tak zawracać, by wszyscy spodziewali się, że wybuchnie wojna.

W międzyczasie trzeba było jednak jakoś ze sobą pomieszkać, a – jeśli wierzyć słowom Hanki Bielickiej – wynajmowane pokoje były dwuosobowe, w dodatku jej przypadł do pary właśnie Duszyński . Podobno jakoś tak wyszło, że 1 lipca 1940 roku wzięli ślub. Świadkowała Danuta Szaflarska, a przyjęcie zorganizowała im Hanka Ordonówna.

Trudno nazwać to małżeństwo typowym, a już na pewno szczęśliwym. Hanka Bielicka miała świadomość, że od początku była zdradzana, a spełnienia seksualnego nie znalazła w związku w ogóle. Mówiła, że istniała „tylko od pasa w górę". – Myślę, że zdradził mnie już na trzeci dzień po ślubie. Jak wypił, to chodził na baby, wiedziałam o tym – opowiadała Hanka Bielicka w swoim stylu w „Angorze".

Spraw w małżeństwie nie ułatwiał fakt, że zaraz po wojnie Jerzy Duszyński – który już i tak był ówczesnym amantem – stał się wprost rozchwytywany za sprawą ról w dwóch kultowych filmach: „Zakazanych piosenkach" (1946) i „Skarbie" (1948). Jak wiemy, kobiecą gwiazdą tych obrazów była Danuta Szaflarska. Oczywiście, że plotkowano o ich romansie, zwłaszcza że Szaflarska dopiero co rozeszła się z pierwszym mężem Januszem Ekierem. Wszyscy myśleli, że Szaflarska i Duszyński są razem, skoro tak świetnie wypadli na ekranie... Nic z tej relacji nie było, podobnie jak z potencjalnego małżeństwa Danuty z... Kazimierzem Rudzkim, który oświadczył się jej w 1947 roku. Dostał kosza, więc po pijaku poprosił o rękę kelnerkę. Następnego dnia rano przyszedł i już na trzeźwo ponowił propozycję. Spędzili ze sobą całe życie!

Trudno o drugą tak charyzmatyczną aktorkę i artystkę estradową, jak Hanka Bielicka. Do końca życia występowała na scenie, bawiąc całe pokolenia. Przeżyła ponad 90 lat, z których przeszło 60 upłynęło jej na występach

Trwała przy Duszyńskim do końca

Małżeństwo Bielickiej i Duszyńskiego istniało głównie na papierze. Rozwiedli się ostatecznie w latach 60., ale artystka wspominała, że to i tak była formalność, bo wciąż utrzymywali ze sobą kontakt, a o rozstaniu myśleli prawie zaraz od momentu zawarcia małżeństwa. Mieszkali w jednej kamienicy (najprawdopodobniej chodzi o budynek przy Śniadeckich w Warszawie), chodzili na kawę, a nawet Bielicka z matką... wyposażyły jego mieszkanie.

– Najlepiej w brydża grał i papierosy palił. A ja byłam szalenie zaradna, pewnie pomatce to mam. Było to małżeństwo czysto aktorskie. Kiedy byliśmy w jakichś tarapatach, płynęło się równo. (...) Potem mamusia moja wróciła z Kazachstanu i powiedziała: „Dzieci, nie rozchodźcie się". No i nas tak złączyła na dziesięć lat – wspominała Bielecka.

Wkrótce po rozwodzie Jerzy Duszyński ożenił się z Heleną z Urbaniaków, mieli syna. Niestety, jak sugerowała Bielicka, i ten związek nie był szczęśliwy. Ona pracowała za granicą, a gdy umierający na raka Duszyński trafił do szpitala, nie chciała zbytnio, by była żona odwiedzała jej męża.

– Ja do tej pory nie mogę zrozumieć, jak my żeśmy przeżyli ze sobą tyle lat, nie mając co sobie powiedzieć. On leżał na tym łóżku, przychodziłam codziennie, siedziałam godzinę i tak patrzyłam na niego, a on na mnie. (...) No i wszystko załatwiłyśmy [z siostrą Duszyńskiego, Iloną], kupiłyśmy grób, ona przyjechała z Wiednia i powiedziała: „No dwie nie będziemy stały nad trumną". Ona przyjechała dopiero jak on umarł. Okazuje się, że on Kazia Brusikiewicza prosił: „Zadzwoń do Hanki. Niech ona przychodzi, bardzo ładnie jej w tych kapeluszach" – opisywała Bielicka w rozmowie z Magdą Umer.

Jerzy Duszyński zmarł 23 lipca 1978 roku. Hanka Bielicka, nie licząc próby romansu z lat 50., nigdy nie związała się z żadnym mężczyzną. Nie miała dzieci. 9 marca 2026 roku obchodziliśmy dwudziestą rocznicę jej śmierci.

Hanka
B I E L I C K A

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ **LUDZIE**

● Hanka Bielicka wystąpiła w wielu filmach, m.in. w **„Zakazanych piosenkach", „Małżeństwie z rozsądku" czy „Panu Wołodyjowskim",** ale jej prawdziwym żywiołem była scena ● Publiczność pokochała ją za postać temperamentnej **Dziuni Pietrusińskiej w „Podwieczorku przy mikrofonie"**

Hanka Bielicka – któż nie znał jej ogromnych kapeluszy i charakterystycznej chrypki w głosie? Wielka gwiazda warszawskiej estrady odeszła w 2006 r., ale wciąż jest żywa w pamięci fanów

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ KUCHNIA

Mariusz Marzecki, właściciel kawiarni Calimero Cafe: – Najlepiej kupować ziarna w polskich palarniach, mamy ich **w tym momencie setki**

NA TALERZU

Poleca **Paula Goszczyńska,**
redaktorka
Zajmuje się najczęściej sprawami zdrowia, jednak w niemal każdej historii znajduje coś ciekawego

Udany dzień zaczyna się od filiżanki kawy

Kawa od wieków zajmuje szczególne miejsce w codziennym życiu ludzi na całym świecie. Dla jednych jest porannym rytuałem, dla innych chwilą wytchnienia w ciągu dnia. Niezależnie od tego, jaką rolę pełni, jedno jest pewne – jej popularność nie słabnie, a wręcz stale rośnie. O tym, jaką kawą warto się zainteresować oraz na co zwrócić uwagę podczas jej parzenia, rozmawiamy z Mariuszem Marzeckim, właścicielem kawiarni Calimero Cafe w Kielcach i Warszawie.

Jak zaczęła się ta wyjątkowa pasja do kawy? – Przygoda z kawą zaczęła się podczas mojej pierwszej pracy w gastronomii. Były to początki, w dużej mierze samodzielnej nauki. A otwarcie pierwszej kawiarni Calimero Cafe 12 lat temu było wielkim impulsem do rozwoju i nauki w cudownym świecie kawy. Wtedy po raz pierwszy poznałem alternatywne metody parzenia i odkryłem że w Polsce mamy wielki świat kawy w kategorii speciality – wspomina Mariusz Marzecki, właściciel kawiarni Calimero Cafe.

Podpowiada również, na co zwrócić uwagę podczas kupowania kawy. – Pierwszą najistotniejszą sprawą jest to, jaką metodą chcemy parzyć kawę. Do kaw parzonych przy użyciu drippera, czyli V60, należy wybierać wysokiej jakości ziarna speciality. Posiadają one zawsze opisy z nazwą botaniczną, regionem uprawy, metodą obróbki ziaren, informację o sensoryce, często również ocenę w punktach i rekomendowaną metodę parzenia. Jeśli szukamy ziaren do ekspresu, to tu można wybrać te, które lepiej smakują w kawach mlecznych lub w formie espresso – zdradza nasz rozmówca.

– Bardzo ważna jest świeżość kawy. Im kawa starsza, tym ma mniej aromatu. Dlatego najlepiej kupować ziarna w polskich palarniach, mamy ich w tym momencie setki! Kilka nawet w samych Kielcach. Kolejną kwestią jest stopień wypalenia ziarna kawy. Im są ciemniej palone, tym mają mniej smaku i aromatu. Jest to często spotykane w ziarnach słabszej jakości, bo w ten sposób można ukryć pewne niedoskonałości. Jeśli kawa ma pobudzać i dawać kopa na cały dzień, to zdecydowanie warto sięgnąć po dobrą mieszankę z dodatkiem robusty. Dzięki temu w kawie będziemy mieć dużą ilość kofeiny – dodaje.

Równie istotny jest proces parzenia kawy. Co jest w nim ważne? – Bez względu na to, jaka metodę parzenia kawy wybierzemy, jednym z najistotniejszych elementów będzie jakość wody. Warto używać wody przefiltrowanej, aby zapobiec zbyt dużej ilości wapnia i usunąć obce smaki i zapach. Często w wodzie jest również dużo żelaza, które wpływa mocno na smak wody. Drugim ważnym elementem jest mielenie ziaren kawy. Musi być dopasowane do używanych ziaren oraz metody parzenia. Zdecydowanie polecam wszystkim częściej regulować młynek, będzie można wtedy więcej „wyciągnąć" z naszych ziaren i kawa będzie cudownie zmieniać smak. Sam proces parzenia dobrej kawy to właśnie połączenie wszystkich wspomnianych elementów. Dzięki temu napar będzie dawał największą przyjemność z picia – podpowiada Mariusz Marzecki.

Jaką kawę najbardziej lubi i ceni nasz rozmówca? – Kawę parzoną przy użyciu V60. Jest to kawa parzona przelewowo bez użycia drippera. Do jej parzenia używa się ziaren speciality, czyli tych najlepiej ocenianych i niestety nieco droższych. Kawa parzona tą metodą jest inna z każdej paczki, a ziarna są jasno palone, dzięki czemu jej smak jest pełny, bogaty w smaki i aromat. Możemy również bawić się jej smakiem, zmieniać grubość mielenia, czas parzenia lub temperaturę wody – opisuje właściciel Calimero Cafe.

Pytamy również o najbardziej oryginalną kawę, z jaką nasz rozmówca miał doświadczenie. – To już nie kawa, o której wszyscy myślimy, ale napar powstały z łupin (skórek i miąższu) kawowca, czyli cascara. Jeśli ktoś spotka ją w palarni lub sklepie, to zdecydowanie polecam spróbować. Ma cudowny, owocowy słodki smak. Osobiście bardzo przypomina mi świąteczny kompot z suszu – uśmiecha się. – Jeśli chcecie bardziej poznać świat kawy, to zapraszam do obserwowania Calimero Cafe, ponieważ co jakiś czas organizujemy cupping, czyli degustację i ocenę kaw. Tu zawsze jest duża dawka kawowych informacji – podsumowuje i zaprasza Mariusz Marzecki.

Kawowe ciekawostki

● Bardzo ważna jest świeżość kawy. Im kawa starsza, tym ma mniej aromatu

Polska ma najlepszych baristów, którzy zajmują wysokie miejsca na światowych mistrzostwach. W tym mistrzynię Agnieszkę Rojewską, która ma własną palarnię.
W ostatnich latach w Polsce powstało mnóstwo małych, lokalnych palarni, które mają świetną kawę.
Kawa to najlepiej przebadany produkt spożywczy.
Kawy nie powinno zalewać się wrzącą wodą.

Mariusz Marzecki, właściciel kawiarni Calimero Cafe w Kielcach i Warszawie

FOT. DAWID ŁUKASIK

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ **KUCHNIA**

● **Kawa z owocową nutą** ● Kawa pistacjowa ● **Kawa karmelowa**
● Ciasto kawowe ● **Kawa z kakao** ● Tiramisu

FOT. ARCHIWUM

Kawa z owocową nutą

● **Składniki: na 2 filiżanki potrzebne będą 4 łyżeczki kawy rozpuszczalnej, 2 łyżeczki dżemu (na przykład malinowego), bita śmietana do dekoracji, odrobina czekolady.**
Do dwóch filiżanek o pojemności 200 ml nakładamy po łyżeczce dżemu. Kawę zalewamy 300 ml wody, a następnie gotowy napar rozlewamy równo do filiżanek. Kawę można również przygotować w ekspresie lub zaparzyć w kawiarce. Będzie miała wtedy głębszy aromat. Całość dekorujemy bitą śmietana i startą na tarce czekoladą. Żeby czekolada łatwiej się ścierała na drobne wiórki, trzymamy czekoladę w lodówce. Smacznego!

FOT. ARCHIWUM

Kawa pistacjowa

● **Składniki: podwójne espresso z kawiarki lub ekspresu, 1-2 łyżeczki pasty pistacjowej, 200 ml mleka lub napoju roślinnego (na przykład sojowego, owsianego, migdałowego).**
Zaparz podwójną kawę espresso lub około 50-100 ml mocnej czarnej kawy. Do kubka lub szklanki z kawą dodaj 1-2 łyżeczki pasty pistacjowej i dokładnie wymieszaj, aż pasta całkowicie się rozpuści i połączy z kawą. Możesz użyć małej trzepaczki lub ręcznego spieniacza. Do tak przygotowanego napoju dodaj spienione mleko krowie lub roślinne. Możesz je spienić za pomocą spieniacza do mleka, ekspresu z dyszą parową lub nawet ręcznie (np. shakerem). Delikatnie wlej spienione mleko do kawy z pastą pistacjową. Jeśli lubisz słodszą kawę, dodaj trochę cukru brązowego lub miodu. Do dekoracji możesz też użyć gałki lodów waniliowych lub właśnie pistacjowych i dodać trochę posiekanych pistacji. Dodając do tak przygotowanej kawy kostki lodu, zrobisz mrożoną kawę pistacjową. Natomiast dodatek gałki lodów i posiekanych pistacji sprawi, że kawa stanie się smacznym deserem.

FOT. ARCHIWUM

Kawa karmelowa

● **Składniki: 2 porcje świeżo zaparzonego espresso, 1,5 szklanki ciepłego mleka, 2 łyżki syropu lub sosu karmelowego,1 łyżeczka cukru trzcinowego, bita śmietana do dekoracji, szczypta kakao lub cynamonu.**
Na początku zaparz dwa intensywne espresso i odstaw na chwilę. Podgrzej mleko do 40°C i spień je przy pomocy spieniacza. Do wysokich szklanek wlej po łyżce sosu karmelowego. Wlej gorące espresso i delikatnie mieszaj, żeby syrop się połączył z kawą. Dodaj ciepłe mleko, pozostawiając trochę miejsca na wykończenie. Na wierzch nałóż bitą śmietanę i posyp odrobiną kakao lub cynamonu. Kawa karmelowa jest gotowa od razu po przygotowaniu.

FOT. ARCHIWUM

Ciasto kawowe

● **Składniki: na ciasto: 3 jajka, 200 g cukru, 120 ml oleju rzepakowego, 100 ml przestudzonej mocnej kawy, 250 g mąki pszennej, 10 g proszku do pieczenia, 5 g sody oczyszczonej, 5 ml ekstraktu waniliowego, szczypta kardamonu, soli. Lukier kawowy: 100 g cukru pudru, 2-3 łyżki zimnej kawy. Do dekoracji: starta gorzka czekolada, posiekane orzechy laskowe lub włoskie.**
Zaparz mocną kawę i odstaw ją do wystygnięcia. W misce robota kuchennego umieść jajka i ubij je z cukrem na jasną i puszystą masę. Zajmie to około 5 minut. Powoli wlewaj olej, nie przerywaj miksowania na niskich obrotach. Później wlej wystudzoną kawę oraz dodaj ekstrakt waniliowy i delikatnie wymieszaj. W osobnej misce przesiej mąkę pszenną z proszkiem do pieczenia, sodą oczyszczoną, kardamonem i solą. Suche składniki dodawaj po części do mokrych, mieszaj mikserem na niskich obrotach. Przelej ciasto do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w piekarniku w 180°C z opcją góra-dół przez około 35 minut. Cukier puder przesiej do miseczki i stopniowo wlewaj zimną kawę. Cały czas mieszaj łyżeczką, aż uzyskasz gładką, lekko lejącą konsystencję. Polej lukrem wystudzone ciasto, a wierzch udekoruj.

FOT. ARCHIWUM

Kawa z kakao

● **Składniki: 4 czubate łyżeczki mielonej kawy, 2 łyżeczki niesłodzonego kakao, woda, mleko (opcjonalnie).**
Sposób nr 1 – w kawiarce. Napełnij dolną część kawiarki wodą, nałóż sitko i wsyp do niego kawę. Do sitka wsyp również kakao. Zakręć kawiarkę i postaw na gazie do momentu, aż kawa z kakao napełni górną część kawiarki. Napój jest gotowy, możesz go posłodzić lub/i dolać mleko. Sposób nr 2 – kawa z ekspresu. Zaparz kawę w ekspresie. Kubek napełnij do ¼ mlekiem i wsyp kakao. Wymieszaj dokładnie, żeby nie było grudek. Następnie wlej kakao do rondelka, dolej mleka i zagotuj. Gorące kakao połącz z kawą. Gotowe.

FOT. ARCHIWUM

Tiramisu

● **Składniki: 500 gramów serka mascarpone, 6 jajek, 150-200 gramów cukru pudru, 150-200 gramów miodu, 300 gramów podłużnych biszkoptów, 100 mililitrów kawy z amaretto lub rumem, kakao do dekoracji.**
Kawę zaparzamy w 100 mililitrach wrzątku i odstawiamy do ostygnięcia, dodając do niej w międzyczasie odrobinę amaretto lub rumu. Białka ostrożnie oddzielamy od żółtek i przekładamy do dwóch misek. Do białek dodajemy szczyptę soli i ubijamy je energicznie na sztywno. Do żółtek dodajemy cukier puder i miód. Wszystkie składniki łączymy i mieszamy, aż uzyskamy jednolitą masę. Dodajemy serek mascarpone i przy pomocy miksera łączymy składniki. Do masy z serkiem mascarpone partiami dodajemy ubite białka i ostrożnie łączymy składniki. Tiramisu możemy przygotować w niezbyt wysokiej salaterce z płaskim dnem albo w pucharkach. Biszkopty krótko maczamy w ostudzonej kawie i układamy pierwszą warstwę na dnie. Następnie łyżką nakładamy masę z serkiem mascarpone, układamy drugą warstwę biszkoptów i całość przykrywamy masą. Deser schładzamy w lodówce przynajmniej 5 godzin. Tiramisu przed podaniem posypujemy kakao.

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ ZDROWIE

– Padaczka wciąż budzi lęk i bywa źle rozumiana, choć współczesna neurologia oferuje skuteczne metody leczenia – mówi **dr n. med. Beata Świątkowska-Flis**, kierownik Centrum Profilaktyki i Leczenia Udarów Mózgu w szpitalu w Częstochowie

MEDYCYNA OBRAZOWA

Poleca **Marianna Dufek,** jedna z najlepszych polskich dziennikarek specjalizujących się w tematach medycznych, laureatka wielu nagród

C

Czym jest padaczka i dlaczego – mimo postępu medycyny – wciąż bywa chorobą niezrozumianą i stygmatyzującą?

Padaczka jest przewlekłym schorzeniem neurologicznym, które charakteryzuje się występowaniem napadów padaczkowych. Napady te są wynikiem zaburzeń czynności bioelektrycznej mózgu. Kiedy mówimy o padaczce jako chorobie stygmatyzującej, mam wrażenie, że w dużej mierze wynika to właśnie z jej niezrozumienia. Może to mieć związek z faktem, że same napady padaczkowe często mają bardzo dramatyczny przebieg. Dla osoby postronnej jest to obraz człowieka, który nagle traci przytomność, upada na ziemię, ma drgawki, pojawia się ślinotok, czasem dochodzi do bezwiednego oddania moczu. Są to objawy, które mogą być przerażające dla świadków takiego zdarzenia. Stygmatyzacja może wynikać również z utrwalonych w społeczeństwie mitów – przekonania, że padaczka jest chorobą zakaźną albo chorobą psychiczną. Myślę, że u podłoża tego zjawiska leży przede wszystkim lęk: zarówno przed samym przebiegiem napadu, jak i przed bezradnością, którą odczuwamy, gdy nie wiemy, jak pomóc i jak zachować się w sytuacji, gdy zostajemy sam na sam z osobą chorą.

Padaczka to niejednorodna choroba. Jakie są jej najczęstsze postacie i z czego wynikają różnice w przebiegu?

Zdecydowanie padaczka jest chorobą o wielu twarzach. W istocie nie jest to jedna choroba, lecz zespół różnych objawów chorobowych. Różnorodność ta wynika zarówno z przyczyny leżącej u podłoża padaczki, jak i z samej symptomatologii napadów. W klasycznych podręcznikach neurologii wyróżnia się przede wszystkim padaczkę uogólnioną, związaną z wyładowaniami obejmującymi obie półkule mózgu, oraz padaczkę ogniskową, w której nieprawidłowa czynność bioelektryczna dotyczy określonego obszaru mózgu. Napady uogólnione to te, które najczęściej kojarzymy z „klasycznym" atakiem padaczkowym – dużymi napadami drgawkowymi z utratą przytomności. Obejmują one jednak także inne postacie, takie jak napady atoniczne, czyli nagłą wiotkość całego ciała prowadzącą do upadków, napady nieświadomości objawiające się kilkusekundowym „wyłączeniem" i znieruchomieniem, a także napady miokloniczne związane z nagłymi, krótkotrwałymi zrywami mięśniowymi. Padaczki ogniskowe dzielimy natomiast na napady proste i złożone. W napadach prostych pacjent nie traci przytomności, a objawy mogą przyjmować postać subiektywnych doznań, takich jak drętwienie czy mrowienie. Bardzo charakterystyczne są napady ogniskowe złożone, które mogą manifestować się występowaniem tzw. automatyzmów – mlaskania, mrugania powiekami, wykonywania powtarzalnych ruchów, a czasem nawet bezwiednego chodzenia po pomieszczeniu. Warto podkreślić, że każdy napad ogniskowy może w pewnym momencie ulec wtórnemu uogólnieniu.

Jakie objawy – poza klasycznymi napadami – mogą sugerować padaczkę i być często przeoczone?

Niestety, istnieją takie rodzaje napadów padaczkowych, które zupełnie nie kojarzą się z tą chorobą. Stanowi to trudność nie tylko dla samych pacjentów, którzy często nie potrafią precyzyjnie opisać tego, co się z nimi dzieje, ale również – niestety – czasami dla lekarzy. Najmniej problematyczne diagnostycznie są napady przebiegające z utratą przytomności i drgawkami, ponieważ są one powszechnie postrzegane jako typowy obraz padaczki. Znacznie większym wyzwaniem są natomiast napady atoniczne, które bardzo często bywają mylone z omdleniami. Szczególną trudność diagnostyczną stanowią także padaczki skroniowe. Bogactwo i różnorodność ich objawów bywają tak duże i tak zwodnicze, że zupełnie nie sugeruje napadu padaczkowego. Zdarza się, że dorosłe dzieci przyprowadzają swoich rodziców do lekarza, mówiąc, że mama lub tata „dziwnie się zachowują", że zmieniło się ich funkcjonowanie czy osobowość. Obraz ten może bardziej sugerować chorobę psychiczną lub proces otępienny, podczas gdy dokładnie przeprowadzony wywiad i właściwa diagnostyka pozwalają postawić rozpoznanie padaczki.

Czy możemy powiedzieć, że dziś nowoczesna neurologia pozwala większości pacjentów prowadzić normalne, aktywne życie?

Myślę, że niewiele jest dziedzin medycyny, w których postęp byłby tak dynamiczny, jak w leczeniu padaczki, szczególnie w zakresie farmakoterapii. Obecnie dysponujemy bardzo szerokim wyborem substancji przeciwpadaczkowych, co daje ogromne możliwości indywidualnego dopasowania leczenia do pacjenta. Również młode kobiety planujące ciążę mogą być prowadzone w taki sposób, aby leczenie nie ograniczało ich planów macierzyńskich. Warto także wspomnieć o aktywności zawodowej. Oczywiście istnieją pewne ograniczenia, na przykład przeciwwskazania do pracy na wysokości czy przy maszynach będących w ruchu, jednak w większości przypadków osoby chorujące na padaczkę mogą funkcjonować normalnie, aktywnie i samodzielnie.

Z jakimi mitami i lękami społecznymi dotyczącymi padaczki spotyka się Pani najczęściej?

Padaczka nadal jest chorobą, która budzi lęk i obawy społeczne. Wciąż funkcjonują mity, że jest to choroba zakaźna, co oczywiście nie jest prawdą, ponieważ padaczką nie można się zarazić. Innym często powtarzanym przekonaniem jest utożsamianie padaczki z chorobą psychiczną. Rzeczywiście, niektóre napady mogą swoim obrazem przypominać zaburzenia psychiczne, jednak padaczka jest przewlekłym schorzeniem neurologicznym. Osobna grupa mitów dotyczy zachowania w trakcie napadu. Nadal wiele osób uważa, że należy włożyć coś między szczęki pacjenta, aby „nie połknął języka", co jest nieprawdą i może być niebezpieczne. Zdarza się również, że świadkowie próbują powstrzymywać drgawki, przytrzymując chorego lub kładąc się na nim. Tego typu przekonania wynikają przede wszystkim z braku wiedzy. Ktoś, kto posiada choćby podstawowe informacje na temat padaczki, wie już, jak naprawdę przebiega choroba i jak właściwie reagować. Myślę, że właśnie dzięki rzetelnym rozmowom i edukacji społecznej możemy stopniowo te mity przełamywać.

Co chciałaby Pani powiedzieć osobom chorym na padaczkę oraz ich bliskim, którzy każdego dnia mierzą się z lękiem i niezrozumieniem?

Padaczka i jej leczenie niewątpliwie są wyzwaniem, ale nie są wyrokiem. Z padaczką można żyć, realizować swoje plany zawodowe i osobiste. W części przypadków choroba z czasem ustępuje – są pacjenci, którzy po długim okresie bez napadów, pod kontrolą lekarza, mogą odstawić leczenie i funkcjonować bez leków. Najważniejsze jest, aby nie tracić nadziei, korzystać z dostępnego wsparcia i pamiętać, że padaczka jest chorobą, z którą można sobie poradzić.

FOT. SCREEN

Dr n. med. Beata Świątkowska-Flis: **Padaczka nadal jest chorobą, która budzi lęk i obawy społeczne. Wciąż funkcjonują mity, że jest to choroba zakaźna, co oczywiście nie jest prawdą, ponieważ padaczką nie można się zarazić**

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ ZDROWIE

● **Padaczka i jej leczenie** niewątpliwie są wyzwaniem, ale nie są wyrokiem. Z padaczką można żyć, realizować swoje plany zawodowe i osobiste. W części przypadków choroba z czasem ustępuje – są pacjenci, którzy po długim okresie bez napadów, pod kontrolą lekarza, mogą odstawić leczenie i funkcjonować bez leków

▶ DR N. MED. BEATA ŚWIĄTKOWSKA-FLIS

01.

Padaczka jest przewlekłym schorzeniem neurologicznym, które charakteryzuje się występowaniem napadów padaczkowych. Napady te są wynikiem zaburzeń czynności bioelektrycznej mózgu. Kiedy mówimy o padaczce jako chorobie stygmatyzującej, w dużej mierze wynika to z jej niezrozumienia.

02.

Padaczka dotyczy około 1 procenta populacji. W skali świata oznacza to blisko 50 milionów chorych. W Polsce mówimy o około 400 tysiącach osób z rozpoznaną padaczką, co pokazuje, że jest to schorzenie o dość dużym rozpowszechnieniu.

03.

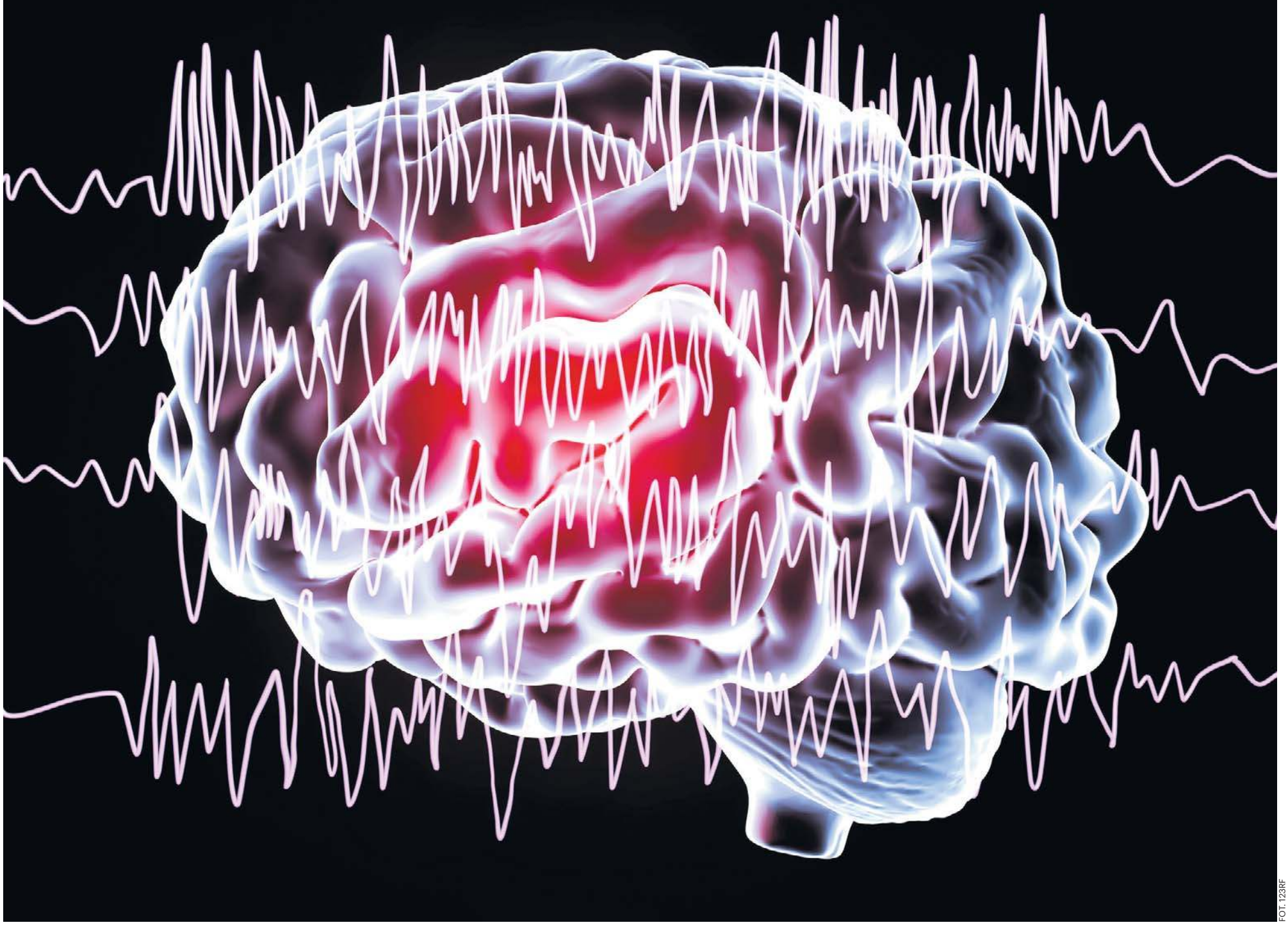
Istnieją takie rodzaje napadów padaczkowych, które zupełnie nie kojarzą się z tą chorobą. Stanowi to trudność nie tylko dla samych pacjentów, którzy często nie potrafią precyzyjnie opisać tego, co się z nimi dzieje, ale również – niestety – czasami dla lekarzy.

04.

Trzeba jasno powiedzieć, że leczenie padaczki nie jest procesem jednorazowym, szybkim ani prostym. Wymaga czasu, obserwacji oraz często wielokrotnych modyfikacji schematu leczenia. Szacuje się, że około 30-40 procent przypadków padaczki stanowią padaczki lekooporne.

05.

Niewiele jest dziedzin medycyny, w których postęp byłby tak dynamiczny, jak w leczeniu padaczki, szczególnie w zakresie farmakoterapii. Obecnie dysponujemy bardzo szerokim wyborem substancji przeciwpadaczkowych, co daje ogromne możliwości indywidualnego dopasowania leczenia do pacjenta.



FOT. 123RF

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ PORADNIK

Jak przywrócić czystość białym podeszwom, czym usunąć etykiety ze słoików i butelek, co przydłuży życie ciętym kwiatom oraz jak prać, żeby pralka służyła długo, a pranie pachniało świeżością – **o tym piszemy w dzisiejszym miniporadniku**

PO(4)RADY

Poleca **Katarzyna Piojda,** redaktorka. Zajmuje się tematyką społeczną, wiele czasu poświęca na tematy związane ze sprawami seniorów

Czyszczenie

Białe podeszwy. Jak przywrócić im czystość?

Aby skutecznie wyczyścić białe podeszwy butów, możesz użyć zarówno profesjonalnych środków czyszczących, jak i domowych metod, takich jak pasta do zębów czy roztwór z sody oczyszczonej.

Domowe metody czyszczenia:

1. **Pasta do zębów.** Nałóż niewielką ilość białej pasty do zębów na szczoteczkę do zębów i delikatnie szczotkuj zabrudzone miejsca na podeszwach. Następnie przetrzyj wilgotną ściereczką, aby usunąć resztki pasty.
2. **Soda oczyszczona i ocet.** Wymieszaj 2 łyżki sody oczyszczonej z kilkoma kroplami octu, aby uzyskać pastę. Nałóż ją na zabrudzone miejsca, pozostaw na około 20 minut, a następnie spłucz wodą.
3. **Płyn do mycia naczyń.** Przygotuj roztwór wody z płynem do mycia naczyń. Namocz szczoteczkę w roztworze i delikatnie szczotkuj zabrudzone podeszwy.
4. **Mleczko czyszczące.** Możesz użyć mleczka do czyszczenia powierzchni kuchennych i łazienkowych. Nałóż niewielką ilość na szmatkę i przetrzyj zabrudzone miejsca.

Zawsze testuj nowy środek czyszczący na niewidocznej części podeszwy, aby upewnić się, że nie spowoduje odbarwienia.

01.

Mycie

Jak usunąć etykiety ze słoików i butelek

„Uparte" etykiety na słoikach często zostają nawet po myciu w zmywarce. Na dodatek często kawałki oblepiają naczynia, które stoją obok. Jak się ich pozbyć?

Trzeba napełnić zlew albo miskę ciepłą wodą z płynem do mycia naczyń i zostawić na około 30 minut. Po tym czasie spróbujmy zdjąć etykietę ręką – jeśli jeszcze się trzyma, można wykorzystać np. plasikową albo drewnianą szpatułkę, by ją zdrapać.

Innym środkiem, który nam pomoże, jest ocet. Wystarczy namoczyć wacik w occie i przyłożyć do naklejki. Po kilku minutach klej powinien się rozpuścić i będzie można usunąć naklejkę.

Również olej roślinny pomaga rozpuścić klej. Wystarczy nałożyć go na naklejkę i zostawić na kilkanaście minut, a potem spróbować zdjąć etykietę.

Można też wymieszać sodę oczyszczoną z wodą, aby uzyskać pastę, nałożyć ją na pozostałości kleju i po kilku minutach zetrzeć gąbką. Soda ma właściwości ścierne, które pomogą usunąć trudne resztki.

02.

03.

Rośliny

Tabletka do protez przedłuży kwiatom życie

Jak wydłużyć trwałość kwiatów ciętych? Co zrobić, aby kwiaty w wazonie stały dłużej? Floryści wymieniają kilka sposobów. Dziś napiszemy o jednym z nich. Ten trik za kilka złotych sprawi, że rośliny długo będą świeże – wystarczy to dodać przy każdej zmianie wody w kwiatach, a mówimy o... tabletkach do protez zębowych.

Tabletka do protez nie tylko wydłuża żywotność ciętych kwiatów, ale także pomaga w utrzymaniu czystości wazonów, przywracając im blask.

Tabletki do protez zawierają wiele składników, jakie znajdują się też w powszechnie stosowanych domowych środkach czyszczących, takich jak wybielacz na bazie nadtlenku, utleniacze, sól i wodorowęglan sodu. Składniki sterylizujące zawarte w tabletkach do protez są łagodnymi wybielaczami – podobne do tych, które można znaleźć w konwencjonalnych odżywkach do kwiatów.

Floryści przypominają jednocześnie, że stosowanie tabletek do protez nie zastąpi podstawowych zasad pielęgnacji kwiatów ciętych, takich jak przycinanie łodyg, używanie czystego wazonu i wymiana wody przynajmniej co drugi dzień.

Pranie

Proste czynności, by pralka służyła dłużej, a pranie pachniało

Korzystanie z pralki wydaje się być całkiem proste, jednak wiele osób popełnia błędy, przez które pralka nie dopiera rzeczy i brzydko pachnie. W ten sposób można zniszczyć ubrania, a nawet samą pralkę.

Pozostawianie mokrych ubrań w pralce to poważny błąd! Mokre rzeczy należy jak najszybciej rozwiesić, maksymalnie po 30 minutach od zakończenia prania. Jak wyjaśniają eksperci, po 30 minutach zaczynają namnażać się groźne bakterie, a nawet pleśń. Ważnym sygnałem ostrzegawczym jest nieprzyjemny, ostry zapach wydobywający się z bębna. W takiej sytuacji konieczne jest ponowne pranie, ale również gruntowne czyszczenie pralki.W pralce bardzo szybko namnażają się pleśń i grzyby, a z bębna zaczyna wydobywać się nieprzyjemny zapach. Wszystkie nieczystości z pralki mogą przejść na ubrania, dlatego ważne jest regularne czyszczenie pralki. Wystarczy wlać 200-500 ml octu do dozownika lub bębna pustej pralki, uruchomić dowolny program z wysoką temperaturą i włączyć pralkę. Po zakończeniu otworzyć i dobrze przewietrzyć. Zamiast octu można użyć 7-8 łyżek kwasku cytrynowego.

Regularnie należy również czyścić szufladkę na detergenty, filtr oraz uszczelki.

Trzeba też pamiętać, że po praniu w pralce zostaje wilgoć, która powinna odparować. W przeciwnym wypadku w pralce gromadzi się pleśń i bakterie, które powodują, że pranie nieprzyjemnie pachnie.

04.

FOT. 123RF/UNPLASH.COM

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ MODA

Krawat damski to ciekawy dodatek w kobiecej garderobie. Zobacz, jak go nosić i sprawdź, jak będą cię odbierać inni, jeśli dołączysz go do swojego codziennego outfitu

RETROMODA

Poleca **Katarzyna Dębek,**
redaktorka Stronakobiet.pl
Na co dzień zajmuje się modą, urodą, a również tematyką macierzyństwa i opieki nad dziećmi

Zobacz, jak nosić krawat damski i do czego pasuje

Krawat jest kojarzony przez wielu ludzi jako element garderoby dedykowany tylko mężczyznom. Jednak, jak już wielokrotnie o tym pisaliśmy, moda nie zna granic. Kobiety pokochały męskie buty – lordsy, czapki typu beret, czy garnitury. Dlatego i krawaty znalazły swoje miejsce w szafach pań.

Power dressing to trend modowy, w którym krawat spełnia kluczową rolę. O co dokładnie chodzi? Przede wszystkim o to, że kobiety na ważnych stanowiskach zawodowych swoim ubiorem podkreślają pozycję, którą zajmują w danym środowisku. Zgodnie z założeniami, dobierane ubrania mają budzić szacunek, jak również być dowodem osiągniętego sukcesu w pracy. W związku z tym garderoba musi być elegancka, uszyta z materiałów wysokiej jakości, a damskie krawaty idealnie wpisują się w ten nurt. Warto również podkreślić, że obecny rynek modowy ma do zaoferowania wiele modeli, kolorów i wzorów krawatów damskich. W takim razie, jakie kobiety powinny go nosić?

- pewne siebie,
- zajmujące wysokie stanowiska i chcące zyskać szacunek ,
- pracujące w firmach, gdzie panuje rygorystyczny dress code,
- prowadzące przedsiębiorstwa i mające kontakt z klientami bądź kontrahentami,
- stawiające na nienaganny wygląd, który ma podkreślać ich status.

Krawat damski w codziennych stylizacjach

Warto jednak mieć świadomość, że po krawat damski mogą sięgnąć nie tylko bizneswoman. Ten element garderoby świetnie się sprawdzi w przypadku pań, które chciałyby połączyć elegancję z luzem. To że go założysz, nie oznacza, że zatracisz swoją kobiecość. Krawat świetnie będzie się prezentował z sukienkami i spódnicami. Współczesne Instagramerki to udowadniają.

Do czego musi pasować krawat?

W przypadku wyboru odpowiedniego krawata do stylizacji ogromne znaczenie ma kolorystyka. Jeśli zakładasz go do pracy – zdecyduj się na czarne i granatowe oraz gładkie modele. W przypadku stylizacji na imprezę, to możesz z odcieniami poeksperymentować. Jednak pamiętaj, aby nie za bardzo. Krawat musi pasować do reszty. A, co jeśli chodzi o wzory? Oczywiście są one dopuszczalne, ale powinny być stonowane, delikatne i drobne. Wybieraj raczej wąskie modele sięgające do paska bądź guzika spodni – to oczywiście dotyczy bardziej nurtu power dressing.

Czym się różni krawat damski od męskiego?

Krawat damski jest podobny do męskiego, ale nieco się od siebie różnią te dwa modele. Ten dedykowany dla pań jest krótszy i węższy. Występować może w wielu kolorach lub w monochromatycznej wersji. Damskie modele mogą być ozdobione kwiatowymi wzorami, ekskluzywnym haftem lub wizerunkiem zabawnych postaci.

Moda nie zna płci, a elementy kobiecej garderoby przenikają się do męskiej i na odwrót. Dlatego, tak! Kobiety mogą nosić krawaty bez większych oporów. Już dawno to zrobiły wielkie ikony mody, takie jak: Marleny Dietrich, Clary Bow czy Lady Di. Nosiły go z dumą i rewelacyjnie wyglądały. Najczęściej krawat był zakładany do szykownych garniturów damskich lub garsonek. Fanką krawatów jest Madonna oraz bohaterka serialu „Seks w wielkim mieście" – Carrie Bradshow.

FOT. GETTY IMAGES

Chociaż krawat zarezerwowany był kiedyś tylko dla panów, to w dzisiejszych czasach sięgnąć po niego mogą również i panie

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ PODRÓŻE

W naszym kraju znaleźć można wiele **śmiesznych i oryginalnych rzeźb**, a odszukanie ich wszystkich na mapie w celu zrobienia sobie zdjęcia z tak niebanalnymi elementami krajobrazu może być dobrą zabawą i pomysłem na ciekawą wycieczkę

WYCIECZKA

Poleca **Emil Hoff,** redaktor Stronapodrozy.pl. Zachęca Czytelników do zwiedzania Polski, Europy i świata

FOT. TOMASZ BOLT

Jeden z najbardziej urokliwych nietypowych pomników w Polsce. Dyrygent fal stoi w samym morzu blisko Akwarium Gdyńskiego

FOT. INSTAGRAM

W Niezgodzie stoi imponujący pomnik komara. Jego imię: Bąbel

Polacy kochają wspominki i upamiętnianie, a Polska pomnikami stoi. Poza słynnymi monumentami, ustawionymi na cześć wielkich wydarzeń i wielkich bohaterów, nasz kraj pełen jest nietypowych, często zabawnych rzeźb. Śmieszne pomniki w Polsce przedstawiają postaci fikcyjne z ukochanych bajek, ulubione produkty spożywcze, naszych zwierzęcych towarzyszy, a czasem... tak naprawdę nie wiadomo co. Prezentujemy listę śmiesznych i oryginalnych pomników w Polsce, które warto zobaczyć.

Pomnik chomika w Jaworznie

Nie każdy wie, że zlokalizowane w Jaworznie hodowle chomika europejskiego przyczyniają się istotnie do ratowania tego ginącego podgatunku. Jaworzno, jako polska stolica chomika europejskiego, wystawiło zwierzątku pomnik. Figurka ma 30 cm wysokości i stoi na rynku w dzielnicy Byczyna.

Nietypowy pomnik w Gdyni: dyrygent fal

W 2009 r. w Gdyni odsłonięto jeden z najbardziej urokliwych nietypowych pomników w Polsce. Ukazuje chłopca z batutą w ręku i stoi w samym morzu blisko Akwarium Gdyńskiego. Batuta połączona jest z pływakiem unoszącym się na falach. Gdy woda się porusza, batuta w ręku chłopca kiwa się, przez co rzeźba sprawia wrażenie, jakby dyrygowała morzem. Stąd jej popularna nazwa: dyrygent fal.

Pomnik ziemniaka w Biesiekierzu

Od 1983 r. w Biesiekierzu (Zachodniopomorskie) stoi pomnik ziemniaka, mający upamiętniać nową odmianę stworzoną w miejscowej hodowli. Pomnik ma łącznie 9 metrów wysokości – sama bulwa ma 4 m. Warto dodać, że ziemniak znajduje się także w herbie gminy.

Łężeczki: pomnik grzyba

Oprócz ziemniaków na polskich stołach królują grzyby i one też mają swój pomnik. Pomnik grzyba w Łężeczkach (Wielkopolska) został odsłonięty dokładnie 1 minutę po północy 1 stycznia 2001 r. Czyni go to pierwszym pomnikiem na kuli ziemskiej odsłoniętym w XXI wieku.

Radom: pomnik serka homogenizowanego Rolmlecz

W Radomiu stoi kilka pomników-symboli upamiętniających lokalne firmy i marki. Być może najbardziej oryginalny jest uroczy, nieduży pomnik serka homogenizowanego Rolmlecz o smaku waniliowym, który można podziwiać przy ul. Żeromskiego 42.

Szczecin: pomnik paprykarza

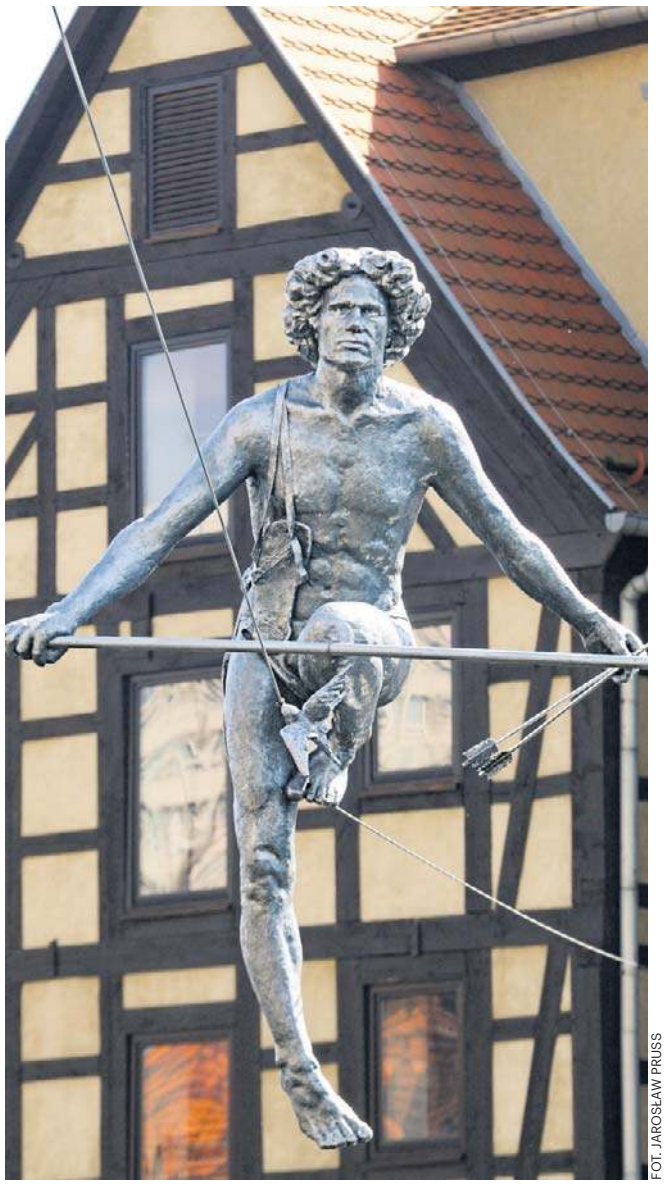
Skoro Radom ma swój serek homogenizowany (waniliowy), to nic dziwnego, że ledwie dwa lata później Szczecin szarpnął się na rzeźbę ukazującą Paprykarz Szczeciński,

NIETYPOWE RZEŹBY I POMNIKI, KTÓRE WARTO ZOBACZYĆ

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ **PODRÓŻE**

● **Każdy z nietypowych polskich pomników** ma swoją historię, za każdym kryje się jakaś inspiracja, większość budziła i nadal budzi pewne kontrowersje.
● Niektóre zostały zdemontowane do renowacji lub do przeniesienia, inne stoją niewzruszone i **czekają na zwiedzających**



FOT. JAROSŁAW PRUSS

Mężczyzna idący po linie – rzeźba przedstawiająca akrobatę przekraczającego rzekę Brdę w Bydgoszczy

FOT. INSTAGRAM

Nietypowy pomnik ku czci zwierząt rzeźnych we Wrocławiu

FOT. WIKIPEDIA

Rzeźba ukazującą Paprykarz Szczeciński stoi przy Placu Gryfitów od 2020 roku

FOT. INSTAGRAM

Od 1983 roku w Biesiekierzu (Zachodniopomorskie) stoi pomnik ziemniaka

FOT. WIKIPEDIA.PL

W Starym Polu znajduje się rzeźba ukazująca krowę rekordzistkę

FOT. INSTAGRAM

Figurka chomika ma 30 cm wysokości i stoi na rynku w Jaworznie

którego receptura od lat 60. XX w. rozsławia miasto w kraju i na świecie. Od 2020 r. pomnik stoi przy Placu Gryfitów.

Nietypowy pomnik dla przebłagania plagi: rzeźba komara w Niezgodzie

W Niezgodzie (Dolnośląskie) stoi imponujący pomnik komara. Mieszkańcy podobno ustawili go, by przebłagać komary dręczące ich okrutnie latem. O dziwo, najwyraźniej się udało, bo komary przestały tak bardzo dawać się we znaki, odkąd wystawiono im pomnik. Nieformalne imię wielkiego żeliwnego komara brzmi: Bąbel.

Bydgoszcz: mężczyzna idący po linie

Uroczą rzeźbę przedstawiającą akrobatę przekraczającego rzekę Brdę, idąc po linie, wykonał Jerzy Kędziora w 2004 r. Akrobata trzyma w ręku strzałę, którą zwraca stojącej w pobliżu rzeźbie przedstawiającej łuczniczkę.

Nietypowy pomnik pod Świdnicą

Nie brak u nas dziwnych i nietypowych pomników, ale ten ze Świdnicy jest wyjątkowy. Jego oficjalna nazwa to „Srający Chłopek"!

Nazwa pasuje jak ulał, bo pomnik ukazuje wydalającego mężczyznę. Możecie oglądać go przy oczyszczalni ścieków w Zawiszowie, ale pierwotnie stał w samej Świdnicy, przy tamtejszej oczyszczalni, przeniesionej do Zawiszowa w 1992 r.

Nietypowy pomnik został wykonany przez Niemców jeszcze w latach 30. XX w. jako żart. Stał na kolektorze przy punkcie pomiarowym ścieków.

Srający Chłopek został poddany renowacji w 2011 r. Dziś jest dumą i maskotką oczyszczalni, a także jedną z najbardziej oryginalnych rzeźb w całej Polsce.

Nietypowy pomnik w Toruniu: rzeźba psa Filusia

W Toruniu stoi pomnik postaci znanej z krótkich komiksów o przygodach profesora Filutka i psa Filusia, autorstwa Zbigniewa Lengrena, ukazujących się w „Przekroju". Posąg psa Filusia stoi na Rynku Staromiejskim od 2005 r.

Nietypowy pomnik nietypowego zjawiska: UFO w Emilcinie

W 1978 r. w Emilcinie miał miejsce najbardziej znany w dziejach Polski przypadek lądowania UFO. Miejscowy rolnik, Jan Wolski, został zabrany na pokład pozaziemskiego statku. Chociaż opinie o tej sprawie są wśród ufologów podzielone, to jednak sława Emilcina nie ulega wątpliwości.

W 2005 r. Fundacja Nautilius odsłoniła w Emilcinie pierwszy i jak dotąd jedyny w Polsce pomnik UFO. Inskrypcja na nim głosi: „Prawda jeszcze nas zadziwi...".

Stare Pole i rzeźba krowy

W Starym Polu (Żuławy Wiślane) znajduje się rzeźba ukazująca krowę rekordzistkę miejscowej Hodowli Wojewódzkiego Ośrodka Postępu Rolniczego. Swego czasu ta bohaterska krasula dawała 7 tys. litrów mleka rocznie o wysokiej zawartości tłuszczu 4,8%.

Wschowa: pomnik byka Ilona

Skoro jest pomnik krowy, to musi być i pomnik byka. Rzeźba ukazująca Ilona, rozpłodowego byka rekordzistę Ośrodka Hodowli Zarodowej w Osowej Sieni, stoi we Wschowie od 1982 r. w miejscu, gdzie dawniej stał pomnik Bismarcka.

Wrocław: pomnik ku czci zwierząt rzeźnych

We Wrocławiu stoi słynny pomnik ku czci zwierząt rzeźnych. To hołd złożony stworzeniom, które oddają własne życie na rzecz ludzi. Na pomniku, stojącym przy ul. Jatki, ukazane zostały m.in. świnia i prosię, królik, koza, kogut, kaczka i gęś.

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ HISTORIA

Karin Stanek to było jedno z najgłośniejszym nazwisk w polskiej rozrywce lat 60. ubiegłego wieku. **Magdalena Nowacka-Goik** opisuje, w jaki sposób piosenkarka weszła na muzyczny Olimp

RETROSPEKCJA

Poleca **Agaton Koziński,** redaktor. Pisze głównie o polskiej i europejskiej polityce. Ale jego pasja to książki i historia

WYBORY KARIN STANEK

„Malowana lala", „Jedziemy autostopem", „Chłopiec z gitarą", „Jimmy Joe". Ponad pół wieku temu na punkcie bytomskiej nastolatki z czarnymi warkoczami, w białej koszuli, spodniach dzwonach i z gitarą w ręku szaleli dzisiejsi siedemdziesięciolatkowie. Jej temperament i szczerość ujmowały. Wulkan energii, choć poza sceną była skromną i cichą dziewczyną. Na scenie przechodziła metamorfozę. Głośny śpiew, głośna muzyka i głośny aplauz publiczności.

„Atomowa Kaśka", „Sex-kapiszon". Urodziła się w typowo śląskiej rodzinie. Do 9. roku życia mieszkała w domku babci Trudy w Bytomiu. We wspomnieniach, które spisała jej menedżerka Anna Kryszkiewicz w książce „Karin Stanek. Autostopem z malowaną lalą", Karin opowiada o meczu Polonii Bytom z Ruchem na chorzowskim stadionie. Przyszła wokalistka wybrała się na to spotkanie autostopem. Mecz przeżywała bardzo, chociaż nie wiedziała, która z bramek jest bramką Polonii, a która Ruchu. Krzyczała z radości za każdym razem, kiedy piłka wpadała do bramki. Wróciła i... nie potrafiła powiedzieć bratu, jaki był wynik. Najważniejsze były emocje.

Na rozrywki miała jednak mało czasu. Trzeba było pomóc mamie, zająć się rodzeństwem. W domu było sześcioro dzieci i samotnie wychowująca je matka. Żeby jej pomóc, Karin przerywa naukę w szóstej klasie. Ambitna dziewczyna dokończy edukację później. Na razie trzeba sprzątać, robić pranie i śniadanie dla młodszego rodzeństwa, zawieźć do przedszkola. Karin się nie skarży. Obowiązkowa, z mocnym charakterem i poczuciem ogromnej lojalności wobec ukochanej mamy.

Później Karin bardzo chce już wrócić do szkoły. Rodzeństwo jest już trochę starsze, nie potrzebuje tak bardzo jej opieki. Ale ambitna dziewczyna chce pomóc mamie w utrzymaniu domu. Decyduje więc: praca i szkoła wieczorowa. Ale nie ma jeszcze szesnastu lat, podrabia więc datę urodzenia i udaje się: dostaje pracę pomocy biurowej w Przedsiębiorstwie Robót Górniczych w Bytomiu. Może wrócić do szkoły, do lekcji. Oczywiście nie jest łatwo godzić pracę z nauką. Nastoletnia dziewczynka z warkoczykami zwierzała się koleżance, „że kto ma talent muzyczny, ten jest antytalentem matematycznym". Mimo to, bez spektakularnych sukcesów, ale też bez wielkich porażek, radzi sobie w szkole.

Pracuje, uczy się i... gra! Gitarę kupuje jej mama. Na początku nawet pokazuje córce chwyty, bo sama też potrafiła grać. Karin w lot je opanuje. Słucha piosenek Jerzego Połomskiego, Marii Koterbskiej i próbuje zagrać je sama. Ale szuka też miejsca, gdzie mogłaby się szkolić pod bardziej fachowym okiem. Trafia do zespołu w Domu Kultury w dzielnicy Bobrek. Jest tam jedyną dziewczyną, ale to jej nie przeszkadza. Coraz bardziej zaczyna być znana w swoim mieście. Gra w klubach, na wieczorkach tanecznych, czasem nawet dla kolegów w pracy. Zwierzchnicy nie są zadowoleni, że mają u siebie artystkę, chociaż Karin nie zaniedbuje swoich zawodowych obowiązków.

Zagrała. Te występy wzmacniały jej pewność siebie na scenie (bo poza nią była bardziej nieśmiała) i utwierdzały w tym, że chciałaby być w prawdziwym, zawodowym zespole. Jako szesnastolatka próbowała dostać się do Zespołu Pieśni i Tańca „Śląsk". Członkowie docenili jej talent, ale do zespołu nie pasowała. Nie przejęła się. W bytomskich Miechowicach był konkurs piosenki dla solistów i zespołów. Poszła i wygrała – kryształowy wazon. Swoją pierwszą nagrodę. To był przedsmak tego, co czekało na nią tuż za rogiem – sławy.

To chłopak Karin namówił ją do wzięcia udziału w konkursie „Szukamy młodych talentów", zorganizowanym przez zespół Czerwono-Czarni. Był rok 1962. Karin na początku odmawiała udziału w castingu, ale poszła na koncert zespołu w Bytomiu. Potem – na drugi dzień – do Katowic.

Cóż, nikt nie jest prorokiem we własnym kraju. O głębi tego powiedzenia zadziorna bytomianka o wrażliwej duszy przekona się jeszcze wiele razy.

Gra, bo kocha to robić. Lubi, żeby to były modne piosenki na czasie, te, przy których szaleją rówieśnicy na Zachodzie, a w Polsce dopiero docierają zza „żelaznej kurtyny". Śpiewa piosenki Elvisa Presleya, Paula Anki czy Tommy'ego Steele'a. Czasem nawet dostaje za to pieniądze. Cieszy się, bo może znowu dorzucić się do rodzinnego budżetu. Ale gdyby nawet nie dostała grosza, też będzie śpiewać. W każdym miejscu i z każdym. Nawet w ogródkach działkowych dla rencistów. „(...) Jakież było moje zdumienie, kiedy przedstawiono mi pozostałych członków zespołu i ujrzałam czterech łysawych panów w okularach, z których najmłodszy miał może sześćdziesiąt pięć lat. Ale właściwie dlaczego miałoby mi to przeszkadzać? (...)".

W końcu Czerwono-Czarni mieli zagrać ostatni koncert w Zabrzu i zakończyć eliminacje. Chłopak Karin nie przestawał jej namawiać. Ostatecznie dziewczyna uległa. Musiała pożyczyć w ostatniej chwili gitarę od znajomego księdza, bo jej własna się zepsuła.

Komisja była w szoku po występie dziewczyny. Drugi etap i... tak, wygrywa. Karin zjawia się w pracy i składa rezygnację. Ma angaż w Czerwono-Czarnych jako solistka. Jedzie do Sopotu, zaczyna nowe życie. Jest naturalna i szczera. Nie wstydzi się swojego akcentu, o którym „warszawka" mówi „dziwny". Życie w trasie nie jest łatwe. Samochód, kilka godzin w drodze, koncert i kolejny wyjazd. Zimne garderoby. Ale ona jest twardą dziewczyną ze Śląska. Robi to, co kocha. I ten moment, kiedy staje przed publicznością. Wtedy już nic nie ma znaczenia. Jej popularność rośnie. Pierwsza wypłata oszałamia ją wielkością. Biegnie na pocztę, żeby wysłać pieniądze mamie. Dla siebie kupuje... kapelusz. Kiedy wystąpi na Festiwalu Młodych Talentów w Szczecinie, to już ją znają. Rówieśnicy zaczynają naśladować jej styl ubierania się.

Karin to prawdziwy dynamit, śpiewa niestrudzenie, bez zmęczenia. Fani noszą ją na rękach. Dosłownie. Drobną dziewczynkę z warkoczami. Jej aparycja sprawia, że nikt nie chce wierzyć, ile ten „wulkan energii" ma naprawdę lat. Stefan Papierowski – jej, jak sam mówi, „największy fan" – wspomina, że kiedy wystąpiła na Międzynarodowym Festiwalu Piosenki w Sopocie w 1962 roku, publiczność nie chciała dać jej zejść ze sceny. Śpiewała „Malowaną lalę". Dosłownie tańczyła z gitarą. To był koncert, kiedy po raz pierwszy można było ją zobaczyć w telewizji.

– Sama Irena Dziedzic nie mogła opanować tego aplauzu, trwało to z dwadzieścia minut. Mówiła wtedy: „Dziecko, musi iść spać". A ona miała już przecież wtedy 19 lat – dodaje Stefan Papierowski.

On miał wtedy tylko dziewięć lat. – Oszalałem na punkcie Karin Stanek. Błagałem starsze siostry, aby mi opowiadały wszystko, co o niej słyszały. Ja sam nie odrywałem uszu od radia. Telewizor nie był wtedy powszechnym urządzeniem, ale udało mi się zobaczyć Karin. Wtedy jeszcze nie wiedziała o moim istnieniu, o tym, że zostaniemy prawdziwymi przyjaciółmi – mówi Papierowski ze wzruszeniem.

Kariera Karin się rozwija. Jest już nie amatorką, ale poważną solistką znanego zespołu. Dwa razy ociera się o wyjazd zagraniczny: raz mają to być Helsinki, drugi raz Stany Zjednoczone. Nie dochodzi do nich, każą jej oddać paszport. Nikt jej nie wyjaśnia, dlaczego. Po latach można się domyślić, że ponieważ część jej rodziny przebywała na stałe w Niemczech, obawiano się, że Karin już nie będzie chciała wracać do Polski. Kochała polską publiczność, czuła się w Polsce szczęśliwa. Ciągnęło ją, żeby poznać inne kraje, jak młodą osobę. Ale opuścić ojczyznę? O tym wtedy nie myślała.

W końcu udaje jej się otrzeć o inny świat. W 1964 roku razem z zespołem Czerwono-Czarni, Kasią Sobczyk, Maćkiem Kosowskim i Tonim Keczerem będzie koncertować w ówczesnej Czechosłowacji. W 1966 roku ponownie pojawiła się szansa koncertów w Kanadzie i Stanach Zjednoczonych. Kierownik zespołu musiał podpisać przyrzeczenie, że Karin wróci do Polski. Wokalistka znalazła się na statku. Miała tremę, ale po pierwszych zaśpiewanych piosenkach już wiedziała, że publiczność ją lubi. Swoim zwyczajem, kiedy śpiewała piosenkę „Tato, kup mi dżinsy", usiadła wybranemu mężczyźnie na kolanach. Jej spontaniczność zo-

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ HISTORIA

● „Atomowa Kaśka", „Sex-kapiszon" – tak mówiono o Karin Stanek ● Drobna dziewczyna z warkoczami ze Śląska ujmowała szczerością i otwartością
● Jednak jej życie prywatne było pełne dylematów, sprzeczności i trudnych wyborów

FOT. DOMENA PUBLICZNA

Karin Stanek zdobyła sławę jako wokalistka Czerwono-Czarnych. Do zespołu dostała się przez casting

stała przyjęta entuzjastycznie. Ta piosenka, jak się później okazało, podobała się najbardziej. Karin dostawała do hotelu dżinsy, które przysyłali jej oczarowani występami Amerykanie. Okrzyknięto ją królową polskiego big-beatu.

Współpraca Karin Stanek z Czerwono-Czarnymi dobiegła końca w 1969 roku, kiedy to odeszła z powodu trudnej atmosfery w zespole. Co było bezpośrednim impulsem? Otrzymała najwyższą stawkę za koncert, co nie podobało się członkom zespołu. Od tej pory Karin zaczęła sama troszczyć się o karierę. Jej rodzina wyjechała do Niemiec, ona nie chciała – zrobiła to później. Śpiewała w Wiedniu i w Chicago, zanim ostatecznie osiadła w Niemczech. Wcześniej poznała Annę Kryszkiewicz, która została jej wieloletnią menedżerką. Rozpoczęła występy w polsko-czeskiej grupie The Samuels. Śpiewała także z zespołami Aryston, Inni oraz Schemat, a potem solo. W 1976 roku wyjechała do Niemiec i tam też zajęła się muzyką. W 1979 roku wystąpiła z piosenką „Ich mag dich so wie du bist" w programie Disco. Ukazała się wówczas jej płyta nagrana w całości w języku niemieckim. W roku 1981 wydała singel pod pseudonimem Cory Gun, a w 1982 roku dwa single z własnym zespołem Blackbird, po angielsku.

Stefan Papierowski, jej wierny fan z Chorzowa, czekał na jej powrót do Polski. Ma 38 lat, kiedy po piętnastoletniej przerwie Karin przyjeżdża znowu do ojczyzny. Jest rok 1991, a ona wychodzi na scenę w sopockiej Operze Leśnej w koncercie legend polskiego rocka.

– Trudno uwierzyć, ale to był pierwszy raz, kiedy się zobaczyliśmy. Lata fascynacji, setki napisanych listów i w końcu miałem ją przy sobie – opowiada ze wzruszeniem pan Stefan.

Od tej pory, namawiana przez wielu, szczególnie przez niego (zajął się też jej promocją), zaczęła odwiedzać regularnie Polskę. Wystąpiła w „Szansie na sukces". Na stałe wracać jednak nie chciała, nie mogła – w Niemczech mieszkała jej mama, którą się opiekowała.

– Podczas tych koncertów bardzo się do siebie zbliżyliśmy. Chociaż byłem nieśmiały i bardziej wylewny w listach, a Karin powściągliwa, to wiedziałem, że łączy nas coś wyjątkowego. Jej serdeczne dedykacje i ciągłe podziękowania. Marzyliśmy, nie tak do końca żartując, że kiedy będę na emeryturze, to pojadę do niej do Niemiec – opowiada pan Stefan.

Swojej miłości do Karin pozostał wierny, nie ożenił się. A i ona, chociaż miała w swoim życiu wiele miłości, tak naprawdę żadna z nich nie okazała się tą spełnioną. Ostatni koncert Karin w Polsce miał miejsce w 2005 roku. Wtedy też ukazało się jej ostatnie nagranie – wydana w Niemczech piosenka „Sex". W 2007 roku wokalistka zapadła na zdrowiu. Zmarła 15 lutego 2011 roku w niemieckim szpitalu. Bezpośrednią przyczyną śmierci było ciężkie zapalenie płuc. Karin Stanek pochowana została w Wolfenbüttel.

„Życie w trasie nie jest łatwe. Samochód, kilka godzin w drodze, koncert i kolejny wyjazd. Zimne garderoby. Ale Stanek jest twardą dziewczyną ze Śląska. Robi to, co kocha. I ten moment, kiedy staje przed publicznością

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ PRZYRODA

Sasanka to wyjątkowo piękna ozdoba wiosennych rabat i skalniaków. Jej duże i kolorowe kwiaty pojawiają się wcześnie, ale roślina wygląda pięknie, nawet gdy przekwitnie. Wtedy zdobią ją puszyste owocostany

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

Poleca **Małgorzata Mrowiec,**
redaktorka
Pisze o architekturze, zabytkach, interesuje się estetyką miasta, w tym kwestią zieleni i roślin

FOT. PIXABY.COM

Sasanki to wyjątkowo wdzięczne wiosenne kwiaty. Mają różne kolory, najczęściej w odcieniach fioletu, różu, czerwieni. Są też białe

Sasanki pięknie kwitną wiosną, ale również latem ozdobią ogród

Na tle wiosennych kwiatów sasanki wyróżniają się dużymi, barwnymi, jedwabiście owłosionymi kwiatami i pierzastymi, włochatymi liśćmi. Sasanka to rodzaj niewielkich, zwykle górskich roślin, liczący sobie ok. 30 gatunków. W Polsce na stanowiskach naturalnych spotykanych jest sześć z nich (wszystkie są pod ochroną gatunkową), ale w ogrodach uprawiana jest przede wszystkim sasanka zwyczajna i jej odmiany mieszańcowe, nazywane też sasankami ogrodowymi. Zobacz, jak pięknie wyglądają sasanki.

Sasanka zwyczajna. Jak wygląda i jak kwitnie?

Sasanka zwyczajna (Pulsatilla vulgaris) to nieduża, kępiasta bylina, dorastająca do ok. 40-50 cm wys. Wczesną wiosną, przy sprzyjającej pogodzie już od marca/kwietnia do maja, rozwijają się pędy kwiatowe (kilka z jednego kłącza), a chwilę później – liście. Są one odziomkowe, długoogonkowe, jedwabiście owłosione, szarozielone, pierzaste liście, zebrane w niewielką rozetę (przypominają liście marchwi).

Kwiaty sasanki wyrastają na sztywnym, wzniesionym, początkowo dość niskim (ok. 20 cm wys.), owłosionym pędzie. Są pojedyncze, duże, fioletowo-niebieskie, dzwonkowate , a w miarę rozwoju rozkładają szeroko swoje płatki (zwykle w liczbie 6-7) i odsłaniają wypełniony licznymi, jaskrawożółtymi pręcikami środek. Kwiaty po zewnętrznej stronie płatków są miękko, jedwabiście owłosione, a od spodu otulone trzema pierzastymi, owłosionymi liśćmi podkwiatowymi. Gęsto owłosione są także pąki kwiatowe.

Sasanka latem i jesienią też jest ozdobą ogrodu

Po przekwitnięciu kwiatów, pędy się wydłużają, a na ich szczycie rozwijają się bardzo dekoracyjne, puszyste, kuliste owocostany, podobne do owocostanów powojników, zawierające liczne, drobne nasiona (niełupki). W tym czasie zmieniają się także liście, które tracą owłosienie i stają się gładkie oraz błyszczące. Latem ładnie się rozrastają, tworząc bardziej okazałą kępę niż w czasie kwitnienia. Jesienią liście zasychają, a roślina spędza zimę pod ziemią w postaci rozgałęzionego, kłączowego korzenia.

Do grona ciekawszych odmian sasanki, należą m.in.:

„Rubra" – kwiaty ciemnoczerwone, „Pink Shades" – kwiaty ciemnoróżowe, „Alba" – kwiaty białe, „Röde Klokke" – kwiaty czerwone, „Papageno" – kwiaty różowo-filetowe, płatki postrzępione, „Blaue Glocke" – kwiaty niebieskie, „Pearl Bells" – kwiaty jasnoróżowe. Warto pamiętać, że wiele odmian powtarza kwitnienie późnym latem.

Uprawa i wymagania

Sasanki są uroczymi i atrakcyjnymi roślinami, ale nie wszędzie poczują się dobrze. Jeśli mają pięknie kwitnąć i ładnie się rozrastać, oczekują słonecznego stanowiska i przepuszczalnej, lekkiej, piaszczystej, umiarkowanie wilgotnej, najlepiej wapiennej gleby o zasadowym odczynie pH. Dobrze zniosą przejściową suszę, ale nie poradzą sobie na mokrej, ciężkiej glebie i w miejscu zacienionym, gdyż wtedy szybko stracą swoją urodę, przestaną kwitnąć i zaczną obumierać. Źle też znoszą długotrwałe opady i mokre lato. Są natomiast dostatecznie mrozoodporne i nie wymagają zimowego okrycia. Rzadko też padają ofiarą chorób i szkodników.

Rozmnażanie i odmładzanie

Sasanki zwyczajne jako gatunek dobrze rozmnażają się przez wysiew nasion. Robi się to w czerwcu, na rozsadniku, a siewki przenosi się wraz z całą bryłą korzeniową na miejsce stałe wiosną następnego roku. Jednak jeśli liczymy na uzyskanie takich samych sasanek, jak roślina mateczna, powinniśmy rozmnażać rośliny przez podział starszych egzemplarzy. Uwaga: niestety to zadanie nie jest łatwe i nie zawsze kończy się powodzeniem, gdyż sasanka nie lubi przesadzania. Ponieważ jednak jest krótkowieczną byliną, co kilka lat powinna zostać też odmładzana (co 4-5 lat), w przeciwnym razie słabnie i marnieje, a w końcu całkiem zanika. Jednak i ten zabieg nie zawsze kończy się powodzeniem, więc może się okazać, że aby dalej cieszyć się urokliwymi kwiatami sasanki, trzeba będzie zaopatrzyć się w nowe sadzonki u hodowcy.

Sasanka zwyczajna, ze względu na swoje wymagania siedliskowe, najlepiej prezentuje się na skalniakach i w ogródkach żwirowych , ale może być też uzupełniłem rabaty z wiosennymi kwiatami cebulowymi. Ładnie wygląda także w grupach. Warto wiedzieć, że sasanki należą do roślin, których nie zjadają ślimaki .

Sasanka to roślina lecznicza i trująca

Warto również wiedzieć, że sasanka jest rośliną zarówno trującą, jak i leczniczą , jednak samodzielnie lepiej nie przygotowywać z niej preparatów leczniczych, bo źle zastosowane mogą być niebezpieczne (świeże rośliny zawierają m.in. toksyczną protoanemoninę, która zanika dopiero po wysuszeniu ziela).

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ MOTORYZACJA

Jeździłem chińskim samochodem Chery Tiggo 7. To średniej wielkości SUV segmentu C, produkowany od 2016 roku, który dwa lata temu poddany został modernizacji. W Polsce dostępny jest w wersji z napędem benzynowym lub hybrydowym typu plug-in

ON TO MOTO

Poleca **Aureliusz Mikos,**
redaktor naczelny
Motofakty.pl.
Samochody to jego pasja,
którą realizuje w swojej pracy
dziennikarskiej od wielu lat

A

Auto mierzy 4553 mm długości, 1862 mm szerokości i 1696 mm wysokości. Z rozstawem osi 2670 mm pozycjonuje się jako konkurent między innymi Nissana Qashqai, Kii Sportage, Hyundaia Tucsona, Forda Kugi i Škody Karoq.

Ceny Tiggo 7 zaczynają się od 116 900 zł za wersję z silnikiem benzynowym 1.6 T-GDi o mocy 147 KM i automatyczną skrzynią biegów 7DCT. W standardzie są 18-calowe obręcze, reflektory LED, czujniki parkowania z tyłu i kamera cofania. Droższa wersja Prestige z napędem na cztery koła kosztuje od 146 900 zł.

Chery Automobile to jeden z większych chińskich koncernów motoryzacyjnych, który jest także właścicielem marek Omoda i Jaecoo. Wszystkie trzy modele, czyli Tiggo 7, Jaecoo 7 i Omoda 5 to techniczne rodzeństwo oparte na tej samej platformie podłogowej i takich samych układach napędowych. W pewnym uproszczeniu – wyprodukowali jedno auto, ale sprzedają jako różne marki i modele. Sporo podzespołów pochodzi od renomowanych zachodnich dostawców. Hella dostarcza reflektory LED, moduły sterujące elektroniką pokładową pochodzą od Boscha, a układ napędu na cztery koła dostarczają Dana i BorgWarner. Skrzynię biegów produkuje Getrag.

W teście zderzeniowym Euro NCAP Tiggo 7 początkowo zdobył tylko 4 gwiazdki, ponieważ nieprawidłowo zadziałała kurtynowa poduszka powietrzna. Producent niedociągnięcie poprawił, po czym wystawił auto ponownie do testów. Za drugim podejściem samochód zdobył już pełną notę 5 gwiazdek.

Zaglądam do środka. Na pierwszy rzut oka widać w miarę schludne wnętrze. Tapicerka ze sztucznej skóry jest standardem, a jakość plastików i materiałów wykończeniowych jest poprawna. Szeroka konsola środkowa oddziela dwa przednie siedzenia i mieści „prawdziwą" dźwignię zmiany biegów, szereg przełączników i elementów sterujących, dwa uchwyty na kubki oraz bezprzewodową ładowarkę do telefonu. Na górze deski rozdzielczej znajdują się dwa 12-calowe wyświetlacze. Jeden z nich pełni funkcję cyfrowego zestawu wskaźników, a drugi dotykowego ekranu systemu informacyjno-rozrywkowego. System audio pochodzi od Sony, a kolorowe ambientowe oświetlenie dopasowuje się do rytmu muzyki lub trybu jazdy. Muszę obiektywnie przyznać, że wielu konkurentów renomowanych marek europejskich czy japońskich ma wnętrza gorszej jakości.

Siadam za kierownicą. Przy moich 186 cm wzrostu jest wygodnie. Przestrzeń na tylnych siedzeniach jest wystarczająca, z dużą ilością miejsca na nogi dla dorosłych pasażerów. Bagażnik ma 500 litrów pojemności, liczony z wnęką na koło zapasowe (1305 l po złożeniu kanapy), z niskim progiem załadunku. Klapa bagażnika jest otwierana i zamykana elektrycznie. Moją uwagę zwraca podświetlany i chłodzony podłokietnik.

Zaglądam pod maskę. Silnik generuje moc 147 KM i moment obrotowy 275 Nm, co pozwala przyspieszyć od 0 do 100 km/h w 10,3 sekundy. Prędkość maksymalna wynosi 180 km/h, a oficjalne średnie zużycie paliwa tej wersji (z napędem na cztery koła) to 7,8 l/100 km. Raczej nie do osiągnięcia, ale o tym potem. Do dyspozycji jest 7 trybów jazdy: Eco, Normalny, Sportowy, Terenowy, Śnieg, Piasek i Błoto.

Po zapięciu pasów bezpieczeństwa ruszam. Zawieszenie jest dobrze wyważone między komfortem a stabilnością, w zakrętach bywa jednak miękkie. W sytuacjach podbramkowych poprawnie działa system ESP i nie straszy gwałtownymi reakcjami. Mam wątpliwości co do pracy układu kierowniczego, w którym nie bardzo czuć środkowe położenie – sprawia wrażenie niedokładnego.Mechanika samochodu jest poprawna, ale elektronika nadpobudliwa. W aucie cały czas coś pika. Kierownica po skręcie niezbyt chętnie powraca do pierwotnego położenia. Asystent czytania znaków często się myli i pokazuje ograniczenia prędkości dróg równoległych. Napęd AWD daje pewność na mokrej nawierzchni, choć z prześwitem 176 mm nie próbowałem jazdy w prawdziwym terenie – to raczej SUV miejski lub co najwyżej „podmiejski", a nie terenowy.

Przyspieszam. Samochód zbiera się dość ospale i nie jest tak dynamiczny, jak oczekiwałem. Do tego skrzynia DCT w korkach potrafi szarpać przy redukcjach, a przy kickdownie reaguje z lekkim opóźnieniem. Przy gwałtownym przyspieszaniu silnik się „męczy", co nie tylko słychać, ale też widać w zużyciu paliwa. Promień skrętu 5,9 m ułatwia manewry.

Czas na zużycie paliwa. W mieście komputer pokazał 10,5-11,5 l/100 km, w trasie przy 90 km/h 7,5 l/100 km, na autostradzie przy 140 km/h 10 l/100 km. Daleko od deklarowanych przez producenta 7,8 l/100 km. W ciągu kilku dni jazdy drogą szybkiego ruchu do 120 km/h, po mieście i drogami krajowymi do 90 km/h, mniej więcej po 33 proc. każda, przy spokojnym operowaniu pedałem gazu nie udało mi się zejść poniżej 10 l/100 km.

Podsumowując: Chery Tiggo 7 to dla mnie w gruncie rzeczy miłe zaskoczenie: spodziewałem się, że będzie gorzej. Na plus zaliczam funkcjonalne, komfortowe i przestronne wnętrze oraz bogate wyposażenie za rozsądną cenę. Minusem jest tendencja do bujania oraz wysokie zużycie paliwa. Systemy wspomagające kierowcę są nadpobudliwe. Dla mnie cały czas niepewna pozostaje kwestia trwałości, dostępności i cen części oraz utraty wartości.

FOT. AURELIUSZ MIKOS

Chińscy producenci samochodów aktywnie „inspirują się", a często po prostu kopiują design luksusowych i popularnych aut, oferując podobny wygląd za niższą cenę. Zjawisko to obejmuje zarówno stylistykę nadwozia, jak i wnętrza

Chińskie marki są w podobnej sytuacji co koreańskie w latach 90., ale mają większą siłę przebicia i łatwiej pokonują bariery

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ **ARCHEO**

Od informacji o Palmiarni w Oliwie, przez doniesienia z prac przy budowie bazy Świnoport III, po relacje z powrotu transatlantyku Stefan Batory z wysp Morza Karaibskiego – o tym m.in. pisały gazety **21 marca**

Z NASZYCH STRON

Poleca **dr Grzegorz Sztoler,**
archiwista, publicysta.
Pasjonat historii Polski
i starych egzemplarzy
gazet

Gazeta Krakowska nr 197, 20-21.03.1966

Jakie będą plony?

Krakowskie rolnictwo podsumowuje obecnie półroczną pracę, która w warunkach miejskich wcale nie jest łatwa. W ciągu 6 miesięcy bowiem miasto zabrało pod regulację ulic i nowe osiedla mieszkaniowe aż 80 ha użytków rolnych. (Najwięcej ziemi straciły: Podgórze i Nowa Huta). Mimo to, w prównaniu z rokiem 1965, uzyskano korzystne zmniejszenie obszaru uprawy zbóż o 50 ha na rzecz warzyw i wzrost powierzchni szklarni oraz inspektów o blisko 8,5 tys. m kw. Najwięcej nowych szklarni wybudowano na Kleparzu, Zwierzyńcu i w Podgórzu.

Nieco bogatsza, niż poprzednio, produkcja warzyw wskazuje na to, że zaczynają przynosić plon liczne konkursy warzywnicze, i pewna stabilizacja warzywnictwa: wiele gospodarstw otrzymało wreszcie stałą lokalizację na budowę szklarni.

Kaprysy wiosennej pogody nie sprzyjały produkcji ogórków i pomidorów. Natomiast na piątkę oceniono plony kalafiorów, sałaty i kapusty. Wstępna ocena tegorocznych urodzajów przewiduje, że w dziedzinie warzyw osiągniemy wyniki wyższe od ubiegłorocznych, a równe dobrym plonom 1964 roku. Jednym z najważniejszych zadań na najbliższe lata będzie zwiększenie kontraktacji warzyw, a zwłaszcza uprawianych pod szkłem nowalijek.

Bogate zapasy na zimę będą miały krakowskie zwierzęta gospodarskie, ponieważ w tym roku bardzo dobrze wypadły zbiory siana łąkowego i wszystkich pasz zielonych. Wiąże się to z przeprowadzeniem melioracji wielu łąk i gruntów ornych w Grębałowie, Sudole, Luboczy, Wadowie i Drwinie. Ogółem zmeliorowano 205 ha. Połowa tego obszaru została już zagospodarowana. W rozwoju krakowskiego rolnictwa mają swój udział także czyny społeczne, których wartość osiągnęła 445 tys. zł. W I półroczu br. społecznym wysiłkiem zalesiono nieużytki w Witkowicach, wyremontowano drogi polne w os. Skotniki, Bielany, Przegorzały i Chełm, wyposażono szklarnię w Grębałowie.

O tych sprawach dyskutowali radni na ostatnim posiedzeniu Komisji Rolnictwa. (Eo)

1966

Dziennik Zachodni nr 79, 21.03.1946

1946

Z działalności P.C.K. w Raciborskiem

25 tys. osób odświerzbiły kolumny sanitarne

Racibórz. Zapoczątkowana w sierpniu ub. r. w Raciborzu akcja Polskiego Czerwonego Krzyża obejmuje coraz szerszy zakres. Już w listopadzie oddział PCK w Raciborzu przeprowadził wizytację wszystkich szkół, udzielając w szeregu wypadków pomocy lekarskiej. Po uporządkowaniu własnego budynku i uruchmieniu ambulatorium zorganizowano szereg nowych kół i punkty sanitarne, a mianowicie: w Piotrowicach Wielkich, Kuźni Raciborskiej, Bojanowie, Borzucinie, Nędzy i Rudniku. Ogółem istnieją na terenie powiatu 22 koła, skupiające 1200 członków oraz 17 kół w szkołach, liczące 480 członków.

W lutym br. PCK udzieliło opatrunków około 1500 osobom, odwszenia przeprowadzono 600 osobom, porad udzielono 650, wizyt domowych złożono 160, pomocy w nagłych wypadkach udzielono 40. Ponadto wyleczono kilkadziesiąt wypadków chorób wenerycznych.

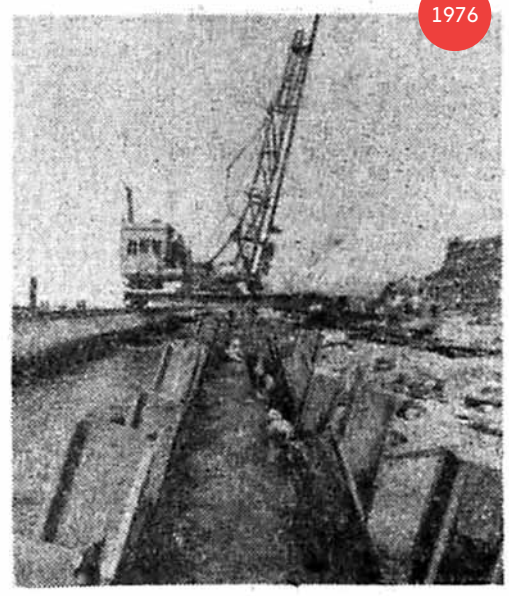
W walce ze świerzbem działają specjalne kolumny PCK, które w różnych miejscowościach powiatu odświerzbiły około 25.000 chorych. — W tym samym czasie wydano 10 skrzyń (po 100 sztuk) mydła do prania dla dzieci i około 500 sztuk mydła karbolowego. Dzieciom słabowitym przydzielono również czekoladę.

Jeżeli chodzi o program działalności na przyszłe miesiące — uzależniony on jest w dużej mierze od środków materialnych. Stan sanitarno-zdrowotny, w/g relacyj lekarza PCK, tak w mieście jak i powiecie jest bardzo opłakany. Koniecznie jest uruchomienie we wszystkich gminach zbiorowych punktów sanitarnych. Punkty te będą zaopatrzone w środki opatrunkowe i lecznicze. Personel sanitarny będzie miał za zadanie wyłapywanie chorych zakaźnie. Równocześnie za wszelką cenę trzeba rozszerzać ambulatorium i zaopatrzyć je w najniezbędniejsze urządzenia lekarskie i lampy lecznicze. Brak odpowiedniej karetki stanowi w chwili obecnej największą bolączkę. (rk)

Dziennik Popularny nr 65, 20-21.03.1976

1976

Budowa bazy Świnoport III



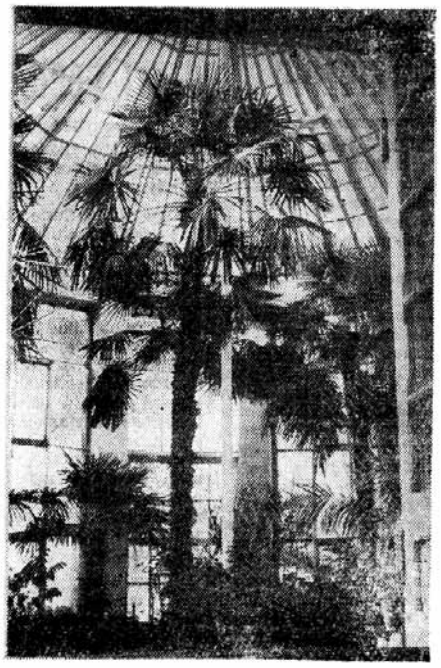
Trwają intensywne prace przy budowie nowoczesnej bazy przeładunkowej surowców chemicznych Świnoport III. Obecnie roboty koncentrują się głównie w rejonie nabrzeża statkowego. Na zdjęciu: palowanie nabrzeża.

CAF — Undro — telefoto

Dziennik Bałtycki nr 69, 21.03.1956

Pierwszy dzień wiosny

Tak. Tu zawsze wiosna. 28 stopni ciepła, miło, przytulnie i... pięknie. Palmiarnia w Oliwie. Oleandry, laurusy (albo, jak wolicie, wawrzyny), palmy, figi, fikusy nie czują panującego u nas chłodu. Bo im zawsze ciepło. Gdyby takiej palmie w styczniu powiedzieć: wiosna — uwierzyłaby bez wątpienia. Nam trudniej uwierzyć kalendarzowi. Nie pozostaje więc nic innego, tylko pocierać uszy i ręce, przytupywać i ogrzewać się nadzieją, że przecież kiedyś ta prawdziwa wiosna zapanuje nie tylko w oliwskiej palmiarni.



1956

Fot. Fertesr

Dziennik Zachodni nr 68, 21.03.1986

„Stefan Batory" zakończył 17 sezon żeglugowy

1986

(S) GDAŃSK (PAP). Wczoraj transatalantyk PLO „Stefan Batory" powrócił do Gdyni z wysp Morza Karaibskiego, tym samym kończąc 17 już sezon żeglugowy. Po wyokrętowaniu blisko 400 pasażerów statek skierowano do gdańskiej stoczni remontowej, w której przejdzie ostatni już w swej historii remont klasowy.

W minionym sezonie nasz jedyny tego typu statek pasażerski przewiózł w 6 rejsach liniowych i wycieczkowych ponad 10 tys. pasażerów, w tym blisko 4 tys. gości zagranicznych. W porównaniu z poprzednim sezonem jest to o 2 tys. mniej osób. Jak się ocenia, na spadek frekwencji ma wpływ przywrócenie połączeń lotniczych Polski z USA.

W związku z tym na tegoroczny sezon armator planuje tylko 5 rejsów liniowych do Kanady. W lipcu „Stefan Batory" tradycyjnie odbędzie jeden rejs z turystami kanadyjskimi po Rzece Św. Wawrzyńca.

Głos Pomorza nr 69, 21.03.1996

Zima — katastrofa polskich drogowców

W ciągu pierwszych trzech miesięcy br. wykorzystano całość środków przeznaczonych na zimowe utrzymanie dróg wojewódzkich i krajowych w 1996 roku — poinformował naczelnik Wydziału Dróg w Generalnej Dyrekcji Dróg Publicznych Wiesław Stankiewicz.

Według niego, budżet GDDP na pierwszy kwartał br., obejmujący głównie prace związane z zimowym utrzymaniem dróg, został przekroczony o 30 procent. — *Oznacza to, że część prac drogowych, które zostały zaplanowane na lato tego roku, nie zostanie wykonana z powodu braku pieniędzy. Nie wiemy jeszcze, skąd weźmiemy środki na utrzymanie zimowe dróg publicznych w ostatnich miesiącach roku bieżącego. Prawdopodobnie będziemy zmuszeni do przesunięcia pieniędzy zaplanowanych na odnowę nawierzchni dróg w okresie letnim na okres zimy* — powiedział Stankiewicz. **(PAP, ces)**

1996

Pożar na katedrze

Wczoraj rano wezwano strażaków do Katedry Geografii Wyższej Szkoły Pedagogicznej **w Słupsku.** Zaniepokojeni naukowcy dostrzegli bowiem, że z gabinetu ich koleżanki wydobywają się kłęby dymu. Okazało się, że przyczyną pożaru była... grzałka, którą roztargniona pani doktor zostawiła włączoną w gabinecie, wychodząc na wykład. Straty oszacowano na 20 mln. **(mb)**

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

W Polsce obowiązuje powszechny wiek emerytalny, który wynosi **60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn**. Według badań przeciętna długość życia pań wynosi 82 lata, a płci przeciwnej – niemal 75 lat

ZROZUMIEĆ DZIŚ

Poleca **Katarzyna Piojda,** redaktorka zajmująca się tematyką społeczną, wiele czasu poświęca na tematy związane ze sprawami seniorów

Kobiety w Polsce otrzymują niższe emerytury od mężczyzn. Średnie świadczenie jest mniejsze o 1,5 tys. zł brutto

Kobiety w Polsce otrzymują zdecydowanie niższe emerytury od mężczyzn. Jak wynika z danych, średnie świadczenie jest mniejsze o 1,5 tys. zł brutto. Taki stan rzeczy nie wynika ze słabszej przedsiębiorczości pań, ale wielu czynników społecznych, jak nierówności w wynagrodzeniach, przerwy w pracy zawodowej czy niskiego wieku emerytalnego. Istnieją jednak rozwiązania, dzięki którym kobiety mogą zadbać o swoją przyszłość finansową.

Dlaczego kobiety mają niższe emerytury?

Obecnie w Polsce obowiązuje powszechny wiek emerytalny, który wynosi 60 lat dla kobiet i 65 lat dla mężczyzn. Według badań przeciętna długość życia pań wynosi 82 lata, a płci przeciwnej – niemal 75 lat. To oznacza, że Polki pracują krócej, a żyją dłużej. Wpływ na wysokość świadczeń kobiet mają także niższe wynagrodzenia w porównaniu z mężczyznami. Z najnowszych statystyk wynika, że mediana zarobków w czerwcu 2025 r. wyniosła trochę ponad 7300 zł w przypadku mężczyzn, natomiast wśród kobiet niespełna 7000 zł. Często również w trakcie swojej kariery zawodowej Polki poświęcają się opiece nad dziećmi bądź innymi bliskimi. Najczęściej przerwa związana z macierzyństwem trwała od pół roku do roku włącznie – taki czas zadeklarowało ponad 13proc. pań. Nieznacznie mniej kobiet miało przerwę trwającą od roku do 2 lat włącznie, tj. niemal 13 proc. oraz od 2 do 3 lat włącznie - 10 procent. Zawieszenie obowiązków zawodowych także przyczynia się do niższych składek emerytalnych.

Z jednej emerytury ciężko wyżyć

W Polsce odsetek wdów jest blisko pięciokrotnie wyższy (13,7 proc.) w porównaniu z odsetkiem wdowców (2,9 proc.). Po śmierci małżonków seniorki muszą utrzymywać się same. Mając do dyspozycji „pojedynczy" budżet, starają się żyć jak najoszczędniej. Średnia emerytura kobiet w Polsce w 2024 roku wynosiła ok. 3300 zł brutto, a mężczyzn – ok. 4 800 zł.

Samotnej seniorce nie jest więc łatwo żyć ze skromnej emerytury, szczególnie kiedy nie może liczyć na wsparcie rodziny. Poczucie wstydu często też uniemożliwia proszenie o pomoc i jej przyjmowanie. Dodatkowo pojawiają się nowe wyzwania, jak odnalezienie się w świecie cyfrowych finansów, czyli korzystanie z kont bankowych, kart płatniczych, płatności online. Brak wiedzy oraz niskie umiejętności w zakresie nowych technologii sprawiają, że osoby starsze są szczególnie narażone na różnego rodzaju oszustwa oraz wyłudzenia.

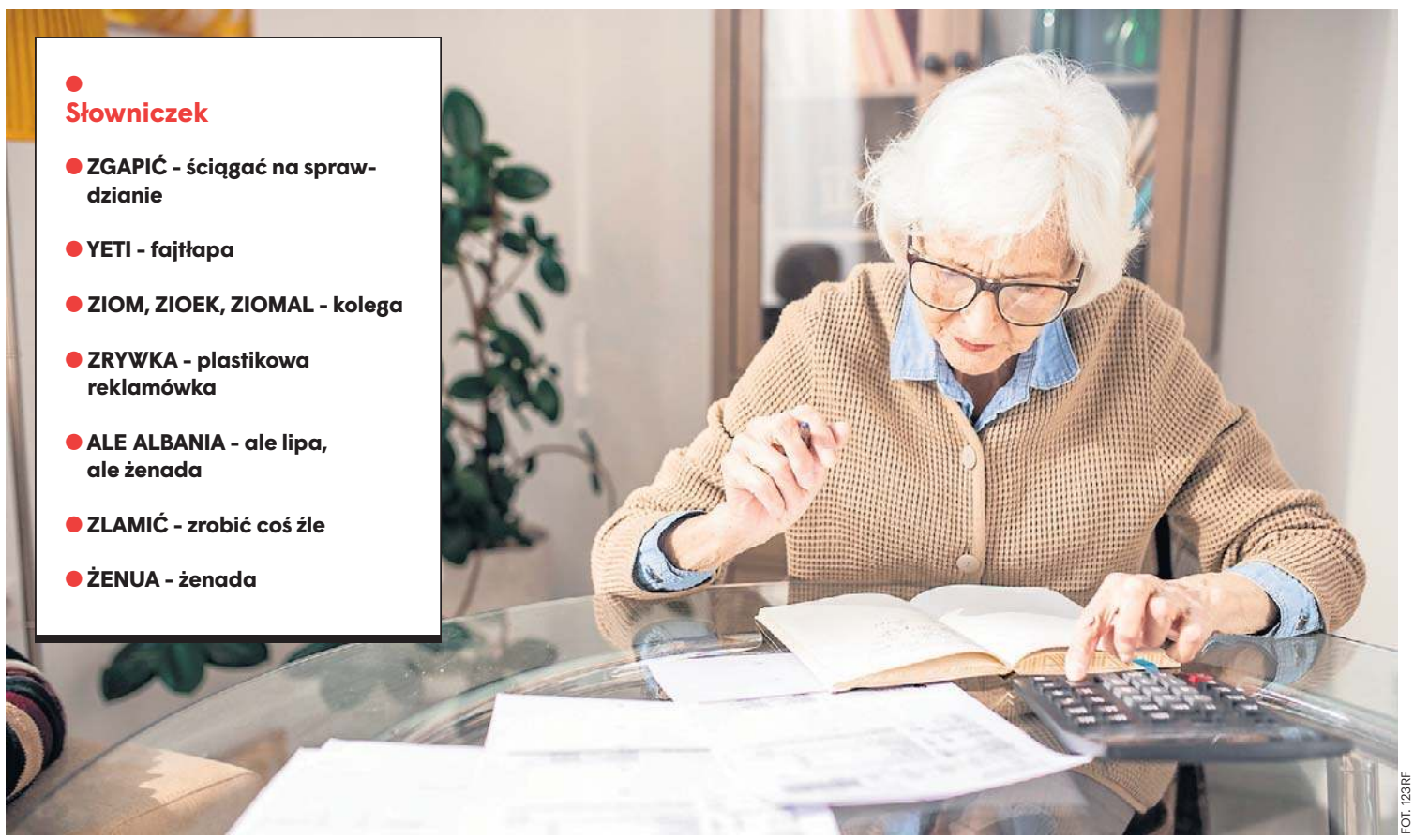
Spokojniejsza przyszłość seniorek? To możliwe

Mamy zatem w społeczeństwie do odrobienia ważną lekcję, którą jest edukacja finansowa kobiet już na wcześniejszych etapach życia. Córki i wnuczki mogą również wyciągać wnioski z doświadczeń swoich matek, babć i uczyć się na ich błędach. Z badań bowiem wynika, że aż 14,3 proc. Polek nie ma żadnych oszczędności, a co trzecia nie inwestuje żadnych środków. Okazuje się też, że to mężczyźni są bardziej zapobiegawczy i częściej odkładają „na przyszłość" – jako cel oszczędzania 34,3 proc. z nich wskazuje budowę poduszki bezpieczeństwa, a 16,7 proc. oszczędza z myślą o emeryturze. Kobiety skupiają się bardziej na krótkoterminowych celach, tj. remont w domu czy wyjazd na wakacje. Uwarunkowane jest między innymi czynnikami strukturalnymi. Kobiety w wieku 15–89 lat w I kwartale 2025 r. były mniej aktywne zawodowo (51,4 proc.) niż mężczyźni (65,4 proc.), przez co też ograniczone są ich możliwości systematycznego oszczędzania i inwestowania. Najtrudniej zawsze zrobić jednak pierwszy krok. Pomocą w tej kwestii służą eksperci z dziedziny finansów.

- Kobiety potrafią świetnie organizować codzienność: dom, pracę, rodzinę i milion spraw naraz, ale gdy chodzi o inwestowanie, coś je zatrzymuje. Większość z nas dorastała w przekonaniu, że finanse to domena mężczyzn, a inwestowanie zarezerwowane jest dla bogatych. Dlatego teraz naszą rolą jest w pierwszej kolejności zmiana myślenia Polek. Świadomość finansowa to przecież wolność i niezależność, a troska o własne pieniądze to nie tylko odpowiedzialność za siebie, ale równocześnie za rodzinę i spokojną przyszłość – przekonuje Karolina Decker, założycielka finmarie w Niemczech, prezeska Fundacji finmarie Polska.

Podniesienie stanu wiedzy finansowej Polek i zachęcenie je do zadbania o swoje pieniądze sprawi, że będą nie tylko lepiej funkcjonować w teraźniejszości, ale i zapewnią sobie stabilniejsze życie na emeryturze.

- Chcemy, by do 2035 roku co trzecia Polka w wieku 35–50 lat miała swój plan inwestycyjny i poczucie, że naprawdę ma kontrolę nad swoim życiem finansowym. Fundusz awaryjny ma nie być luksusem, a fundamentem bezpieczeństwa kobiet i ich rodzin – dodaje Agnieszka Michalska, członkini Rady Fundacji finmarie Polska.



Słowniczek

- **ZGAPIĆ** - ściągać na sprawdzianie
- **YETI** - fajtłapa
- **ZIOM, ZIOEK, ZIOMAL** - kolega
- **ZRYWKA** - plastikowa reklamówka
- **ALE ALBANIA** - ale lipa, ale żenada
- **ZLAMIĆ** - zrobić coś źle
- **ŻENUA** - żenada

FOT. 123RF

Z badań bowiem wynika, że aż 14,3 proc. Polek nie ma żadnych oszczędności, a co trzecia nie inwestuje żadnych środków

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ FOTO

Takie potrójne szczęście nie zdarza się często. **Mieszkańcy Katowic** musieli złapać aż trzy guziki, żeby fortuna się do nich uśmiechnęła. Trzech kominiarzy spotkać można było na Rynku w Katowicach w 1994 roku

FOT. MAREK PIEKARA

PRZYKADROWANE

Poleca **Karina Trojok,** fotoedytorka i fotografka. Robienie zdjęć to jej pasja, ale kocha też zwierzęta, jazdę na rowerze i chodzenie po górach

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ SPORT

Osiem razy zdobywał tytuł mistrza Polski: w wadze średniej oraz w wadze półciężkiej. Trzykrotnie zwyciężył w Turnieju im. Feliksa Stamma w wadze średniej. Pięciokrotny drużynowy mistrz Polski w barwach Legii Warszawa

LIGA MISTRZÓW

Poleca **Adam Godlewski,** szef działu Sport. Kocha piłkę nożną i głównie o niej pisze. Ale kibicuje wszystkim polskim zawodniczkom i zawodnikom

HENRYK PETRICH – KONTUZJA OKA PRZEKREŚLIŁA MARZENIA O OLIMPIJSKIM ZŁOCIE

Henryk Petrich
Urodzony 10 stycznia 1959 roku w Łodzi.
Polski bokser, brązowy medalista mistrzostw świata w Reno w 1986 roku, wicemistrz Europy z Turynu z 1987 roku, zdobywca brązowego medalu na igrzyskach olimpijskich w Seulu w 1988 roku.
Trener sekcji bokserskiej Legii Warszawa.

Urodzony 10 stycznia 1959 r. w Łodzi w rodzinie Leopolda i Zofii, absolwent miejscowego Technikum Mechanicznego, jak wszyscy jego rówieśnicy zaczynał od kopania piłki (Łodzianka, Widzew), po czym trafił (za namową kolegów z dzielnicy Dąbrowa) do szkółki bokserskiej (Jan Rosiak, Bogusław Kuświk) i tak zaczęła się jego sportowa przygoda.

Zawodnik Widzewa Łódź w latach 1974-1979, Legii Warszawa w latach 1980-1990, gdzie pod okiem świetnych trenerów (Wiesław Rudkowski, Sylwester Kaczyński, Andrzej Gmitruk) rozwinął się jego talent pięściarski, oraz Igloopolu Dębica (1990-1991) i Walki Zabrze (1992-1993).

8-krotny mistrz Polski: w wadze średniej (1983-1986) i półciężkiej (1987, 1988, 1990, 1991), 5-krotny drużynowy mistrz kraju w barwach Legii (1981/82, 1982/83, 1984-1986) i 11-krotny reprezentant Polski w meczach międzypaństwowych 1982-1990 (8 zwycięstw, 3 porażki). Podczas dwóch startów w mistrzostwach Europy (1985, 1987) wywalczył w Turynie (1987) srebrny medal i tytuł wicemistrzowski po przegranej 0:5 finałowej walce z reprezentantem NRD Henrym Maske.

Rok wcześniej (także w wadze średniej) przegrał z tym samym Niemcem (0:5) walkę półfinałową podczas mistrzostw świata w Reno (1986), zdobywając brązowy medal. Trzykrotny zwycięzca turnieju im. Feliksa Stamma (1983, 1986 i 1987) w kategorii średniej. Stoczył 321 walk, w których zanotował 271 zwycięstw, 10 remisów i 30 porażek. W spotkaniach ligowych stoczył 147 pojedynków, z których 126 wygrał, 4 zremisował i 17 przegrał.

Nie mógł startować na igrzyskach w Los Angeles w 1984 roku z powodu bojkotu igrzysk przez PRL.

Podczas igrzysk olimpijskich w 1988 r. w Seulu w wadze półciężkiej w pierwszej walce pokonał w II rundzie przez tko Park Byun Jina (Korea Płd.), w drugiej wygrał 5:0 z Nielsem Madsenem (Dania), w ćwierćfinalne pokonał 5:0 Egipcjanina Ahmeda Elnagara, a w półfinale przegrał w III rundzie przez poddanie z reprezentantem USA Andrew Maynardem, zdobywając brązowy medal. Pojedynek w Seulu przeszedł do historii jako niezwykle dramatyczny, który w II rundzie powinien zostać przez sędziów przerwany. Czarnoskóry reprezentant USA po ciosie był liczony, ale przed nokautem uratował go gong.

Zupełnie niespodziewanie w trzeciej rundzie nastąpiła kontuzja oka Petricha. Polak widział jak przez mgłę, zaczął przytrzymywać rywala, a trener Gmitruk, słusznie sądząc, że z jego podopiecznym dzieje się coś niedobrego, przerwał walkę. Musiała pozostać satysfakcja z brązowego medalu, choć złoto było bardzo blisko.

Głównym rywalem Petricha na krajowym ringu był Stanisław Łakomiec, a na międzynarodowym Henry Maske. Pokonał 6 razy późniejszego mistrza świata zawodowców w kategorii superśredniej, Niemca Svena Ottke.

Był trenerem sekcji bokserskiej Legii Warszawa. Odznaczony m.in. trzykrotnie srebrnym Medalem za Wybitne Osiągnięcia Sportowe.

Nie mógł startować na igrzyskach w Los Angeles w 1984 roku z powodu bojkotu igrzysk przez PRL

FOT. WIKIPEDIA

eprasa.pl 0f37aa21e6

▶ KSIĄŻKI

● **Znany historyk i eseista zbiera w jednej książce opowieści o najsłynniejszych kobietach-trucicielkach** ● Sylwetki 13 kobiet, które nie wahały się sięgnąć po najbardziej radykalne rozwiązania ● **Starannie omówiony kontekst historyczny i wierne świadectwo każdej epoki**

trzykropek

Większość kobiet byłaby przerażona, gdyby wróżbita przepowiedział im z gwiazd, że ich ukochane niemowlę któregoś dnia zostanie cesarzem... ale zabije swoją matkę!

Jednak tylko jedna osoba w historii była w stanie się z tego ucieszyć i wykrzyknąć: „Niech mnie zabije, byleby rządził!". Ta osoba to Agrypina, a jej zdanie, powtarzane przez wieki, wystarcza, aby podsumować zarówno jej życie, jak i jej ambicje.

Agrypina pragnęła bowiem wyłącznie władzy. Przede wszystkim władzy dla siebie. Dodatkowo także dla swojego syna, gdyż w starożytności kobieta, nawet jeśli była znakomitym strategiem, nie mogła oficjalnie panować nad Imperium Rzymskim.

Wyjaśnieniem ambicji Agrypiny jest jej pochodzenie. Urodziła się w roku 15, była prawnuczką Oktawiana, który został pierwszym cesarzem Rzymu, przyjmując imię August. Innym z jej pradziadków był Marek Antoniusz, legendarny kochanek Kleopatry. Później cesarzem zostanie jej brat Kaligula, a po nim tron obejmie ich wuj – Klaudiusz.

Agrypina wzrastała zatem w rodzinie mocno przekonanej o swojej misji rządzenia Rzymem, a większość członków rodu rywalizowała i knuła intrygi, aby przejąć władzę przy pomocy właściwie wszelkich możliwych środków.

Oczywiście kobiety z tej dynastii nie mogły liczyć na przejęcie rządów, ale z pewnością nie przeszkadzało im to interesować się polityką i spiskować, aby tytuł cesarza zdobył mąż czy syn, którym będą mogły najłatwiej manipulować.

Młoda Agrypina obserwuje te manewry i obiecuje sobie, że w przyszłości znajdzie się w centrum tej rodziny. Jej ojciec, Germanik, jest dowódcą wojskowym, który zjednał sobie żołnierzy odwagą i inteligencją. W wieku dwudziestu lat stał już na czele jednej z armii, w wieku dwudziestu siedmiu lat mianowano go konsulem, a w wieku lat trzydziestu dowodził ośmioma legionami; wykazywał się także talentem w dziedzinie pisania poezji i komedii. Matka Agrypiny towarzyszy mężowi i wspiera go nawet w czasie kampanii wojennych. Przyczynia się do popularności Germanika, wysłuchując i pocieszając jego żołnierzy, opiekując się rannymi, a czasami nawet podejmując się dowodzenia armią w miejsce męża.

Gdy jej rodzice wracają do Rzymu jako zwycięzcy, mała Agrypina, która ma zaledwie osiemnaście miesięcy, już bierze udział w tryumfalnym wkroczeniu do miasta, a lud wita ją owacjami. Dziecko pozostaje w Rzymie, gdy rodzice wyruszają na kolejną kampanię. Nigdy więcej nie ujrzy już swojego ojca, który umrze w Antiochii w październiku roku 19 – prawdopodobnie otruty na rozkaz Tyberiusza, który obawiał się, że Germanik, cieszący się wielkim autorytetem w armii, zostanie ustanowiony cesarzem.

Wdowie i dzieciom pozostał z chwały Germanika jedynie pełen nostalgii szacunek ze strony Rzymian. Wszyscy żałowali, że zmarły nie został cesarzem, a jednocześnie uważano, że jego rodzina nie odegra już ważnej roli w historii. Tylko cesarz Tyberiusz poważnie się tego obawia, znowu on: wie, jak bardzo jest niepopularny, i obawia się, że ktoś będzie próbował go obalić i zastąpić jednym z synów tak idealizowanego Germanika, którego tajemnicza śmierć jeszcze przysporzyła mu sławy... Obawy Tyberiusza przybierają na sile, gdy umiera jego własny syn.

Wtedy władca zdaje sobie sprawę, że dzieci Germanika mogą się legalnie ubiegać o sukcesję po nim, aby stanąć na czele imperium – tym bardziej że wdowa po Germaniku w tym samym czasie prosi o zgodę na ponowne małżeństwo. Tyberiusz wywnioskował, że wybrała mężczyznę, którego zamierza wynieść do władzy w oczekiwaniu, aż jeden z jej synów osiągnie wiek pozwalający na przejęcie rządów. Przerażony cesarz zakazuje zawarcia tego związku i wykorzystuje ten pretekst, aby oddalić wdowę po Germaniku: wysyła ją wraz dziećmi do rezydencji nieopodal Herkulanum. Jedyną osobą, która nie wzbudzała jego podejrzeń, była młoda Agrypina: wyobrażał sobie, że wystarczy wydać ją za mąż, aby się jej pozbyć...

Na rozkaz Tyberiusza Agrypina wyszła za mąż po raz pierwszy w wieku trzynastu lat. Nie protestowała, gdyż mimo młodego wieku dostrzegała korzyści z tego związku: jej mąż, Gnejusz Domicjusz Ahenobarbus, jeden z jej dalekich kuzynów, był co prawda znacznie od niej starszy (miał około czterdziestu pięciu lat) i miał reputację brutala, pijaka i libertyna, wdał się w romans z własną siostrą, ale dla Agrypiny ważne było tylko to, że był bardzo bogaty, mieszkał w Rzymie przy prestiżowej Via Sacra i posiadał wiele willi rozsianych aż do południowych krańców Italii. To pozwalało jej korzystać z jego bogactwa, a jednocześnie przebywać daleko od niego.

Faktycznie małżonkowie zamieszkali razem dopiero cztery lata później, kiedy to Tyberiusz ponownie mianował Gnejusza konsulem. Zgodnie z konwenansem para miała zaszczycać swoją obecnością bankiety i igrzyska, co musiało dostarczać Agrypinie rozrywki i schlebiać jej. Dopiero jednak po dziewięciu latach urodziła swojemu mężowi potomka. Jej jedyne dziecko przyszło na świat 15 grudnia 37 roku, po śmierci Tyberiusza, gdy na czele imperium stanął Kaligula, jeden z braci Agrypiny. Chłopcu nadano imię Lucjusz Domicjusz Ahenobarbus. Gdy ojciec dowiedział się o tych narodzinach, wykrzyknął, że z niego i z Agrypiny „mogło się narodzić jedynie coś odrażającego i zgubnego dla państwa!". Rzeczywiście, znacznie później dziecko to zyskało ponurą sławę, przechodząc do historii pod pseudonimem Neron...

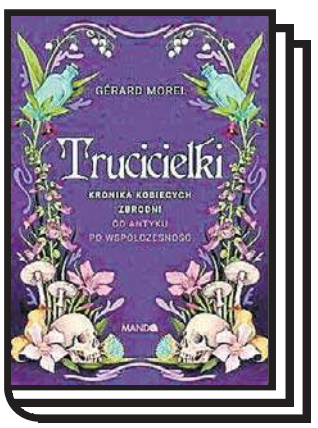
Agrypina myśli bardziej pozytywnie: bierze pod uwagę fakt, że władzę sprawuje właśnie jej brat Kaligula, który nie ma dzieci, a więc gdyby umarł przed poczęciem lub adopcją potomka, przyszły Neron mógłby sięgnąć po władzę. Zresztą już teraz kobieta zajmuje nieoczekiwaną pozycję w imperium, gdyż Kaligula, nie będąc żonaty, przyznał honorowe miejsce swoim trzem siostrom, z których Agrypina była najstarsza, a Julia Druzylla była jego ulubienicą, najwyraźniej ze względu na kazirodcze relacje. Wszystkie trzy umieścił nawet na rewersie monet ze swoim wizerunkiem. Agrypina docenia ten zaszczyt, jednocześnie obiecując sobie, że któregoś dnia tylko jej profil znajdzie się na rzymskich sestercjach...

Gwałtowny gniew wezbrał w niej w momencie, gdy dowiedziała się, że Kaligula, zdecydowanie zbyt przywiązany do swojej siostry Julii Druzylli, ją właśnie wyznaczył na spadkobierczynię fortuny i imperium. Parę dni później, w czerwcu 38 roku, Julia Druzylla umiera w bardzo dogodnym momencie, w wieku zaledwie dwudziestu dwóch lat, pozostawiając w rozpaczy brata, który już wcześniej cierpiał na bezsenność i napady lęku.

Agrypina decyduje się na kontynuowanie kariery za kulisami władzy, doprowadzając do śmierci Kaliguli, zanim ten wybierze innego następcę. Jeśli nikt nie zostanie wyznaczony, tym, który ma przejąć władzę, będzie Marek Emiliusz Lepidus, wdowiec po Julii Druzylli. Agrypina podejrzewa, że jeśli triumwir bez słowa sprzeciwu znosił liczne upokorzenia ze strony żony i szwagra, to robił to w nadziei, że pewnego dnia zasiądzie na tronie. Widzi w nim pokrewną duszę i aby zapewnić sobie jego współudział w zamordowaniu cesarza, zostaje kochanką Lepidusa.

Niestety Kaligula dowiaduje się o planowanym zamachu na jego życie. Przejmuje listy wymieniane między kochankami spiskowcami i gdy tylko ma w ręku dowód winy Lepidusa, każe go stracić. Agrypina zostaje skazana na publiczne noszenie prochów kochanka przez Rzym, po czym jej majątek zostaje skonfiskowany, a ona sama trafia na zesłanie na wyspę Ponza. Nie pozwolono jej nawet zabrać syna: młody Neron zostaje pod opieką ojca, a gdy ten rok później umiera na wodną puchlinę, dziecko trafia do ciotki ze strony ojca.

Chociaż ciotka ta zawsze nienawidziła Agrypiny, którą uważała za agresywną manipulantkę, przywiązuje się do przyszłego cesarza i wychowuje go jak własnego syna; jest przekonana, że pozbyła się Agrypiny, która jej zdaniem powinna pozostać na wyspie do końca życia.

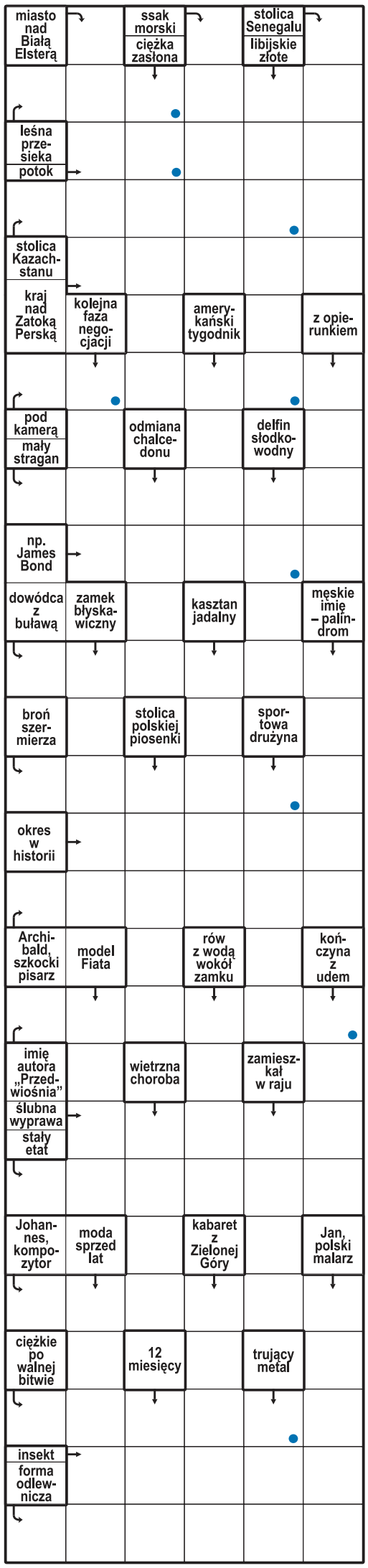


Gérard Morel „Trucicielki. Kronika kobiecych zbrodni - od antyku po współczesność", tłum.: Piotr Napiwodzki, wyd. Mando, 2026

eprasa.pl 0f37aa21e6

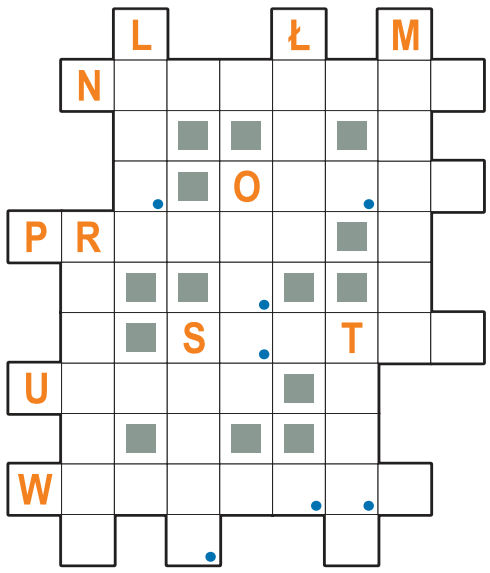
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



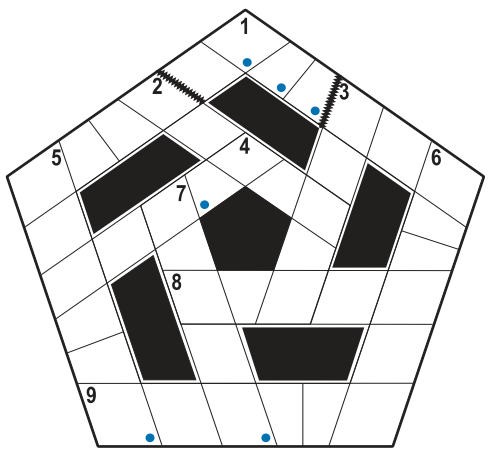
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– ważna persona we wsi
– odprowadzenie nadmiaru cieczy ze zbiornika
– córka Alkinoosa, która pomogła Odyseuszowi
– brytyjskie terytorium zamorskie, Falklandy
– w przysłowiu podobna do oliwy
– pismo urzędowe nakazujące stawić się gdzieś
– komplet kart do gry
– warząchew lub chochla
– ich zadanie to krępowanie
– wysoki chwast rosnący na przydrożach
– oderwanie się samolotu od pasa startowego
– oko wilka w gwarze łowieckiej
– usuwa opary z lakierni, ekshaustor

Krzyżówka pięciokątna



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) reżyser filmu „Życie Pi”
● figura w talii kart,
2) napój z mleka klaczy,
3) spis, rejestr,
4) mały nietoperz,
5) szef wyższej uczelni,
6) kontynent z Andorą,
7) dobry okres w życiu,
8) gromada antylop,
9) fakty, konkrety.

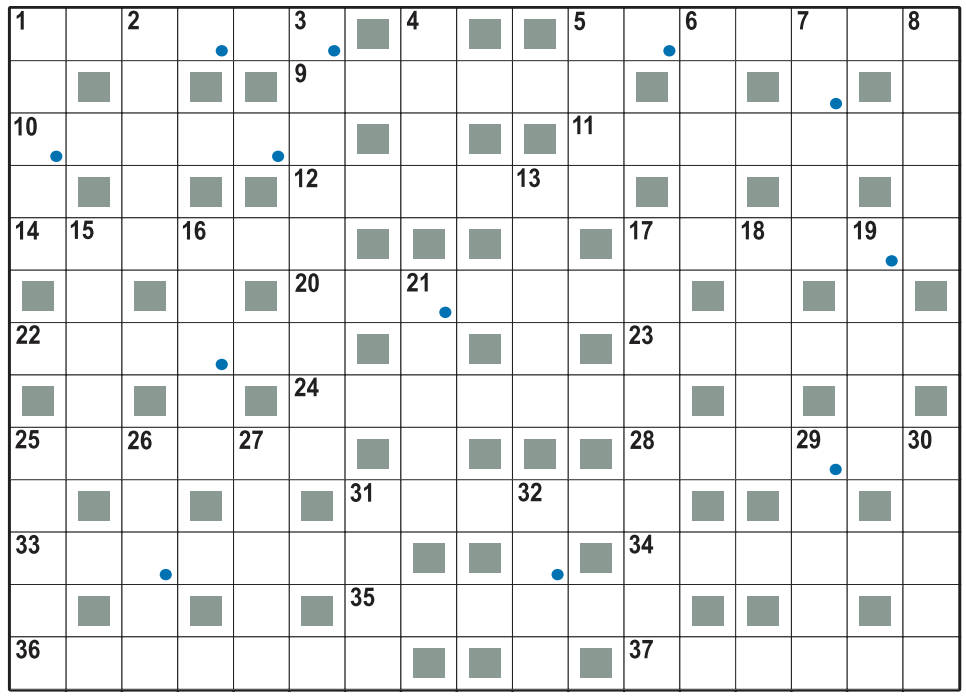
Szyfr

Litery z pól od 1 do 13 utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
Poziomo:
6) rów z wodą wokół zamku,
1) rysunkowy w tornistrze.
Pionowo:
9) początek dnia,
2) hak w podkowie.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: kontynent; **alfabetka:** polonia; **krzyżówka z podpowiedzią:** przebudzenie; **krzyżówka pięciokątna:** angora; **krzyżówka tautogramowa:** galeria; **krzyżówka mozaikowa:** krytyka; **krzyżówka-szyfr:** „Boska Florence”; **logogryf:** „Czarne stokrotki”.

Krzyżówka z podpowiedzią



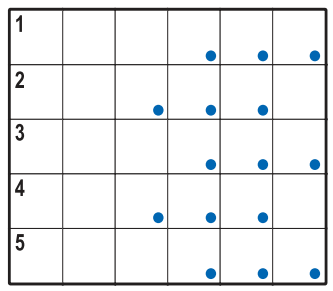
Pierwsza litera określenia jest taka sama, jak odgadywanego wyrazu. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

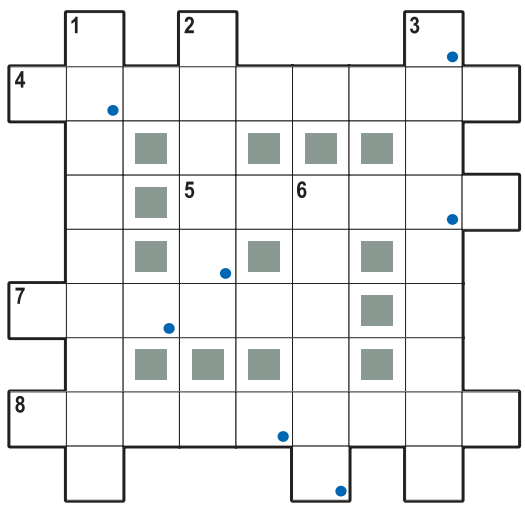
Poziomo:
1) sportowy czasomierz,
5) smaczne, zdrowe warzywo,
9) emigracja masowa,
10) bogacz, magnat,
11) Anna Nehrebecka,
12) taniec rosyjski,
14) poznańskie wypieki,
17) popis, pokaz,
20) rozsądek w działaniu,
22) donica do ciasta,
23) starożytna poetka z Lesbos,
24) dawny delegat,
25) Papusza lub Szymborska,
28) etylowy alkohol,
31) adwersarz Rejenta,
33) pies myśliwski,
34) nieproszony gość,
35) brednia, nonsens,
36) amerykański stan z Montgomery,
37) kolorowy ołówek.

Pionowo:
1) spotkanie duchowieństwa w Watykanie,
2) obwód wyborczy,
3) rozpaczliwa ucieczka,
4) Psie ..., dzielnica Wrocławia,
5) słoń lub szakal,
6) pasek z tyłu płaszcza,
7) narząd z miedniczkami,
8) kupione oklaski,
13) architektoniczny motyw roślinny,
15) otworek, dziurka,
16) alarm dla harcerzy,
17) pisarz rosyjski jak warzywo,
18) rybacka sieć do połowu śledzi,
19) dolna część słoika,
21) zasób, rezerwa,
25) pleciuga, gaduła,
26) ekskluzywna grupa, śmietanka,
27) kaftan górniczy,
29) nacja, społeczeństwo,
30) luba Wertera,
31) azjatycka dwukółka,
32) stolica Korei Południowej.

Logogryf

Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie – tytuł serialu.
1) egida dla Zeusa,
2) rodzaj abonamentu,
3) keks lub sernik,
4) poliestrowe włókno syntetyczne,
5) słupki ziemniaczane smażone w głębokim tłuszczu.





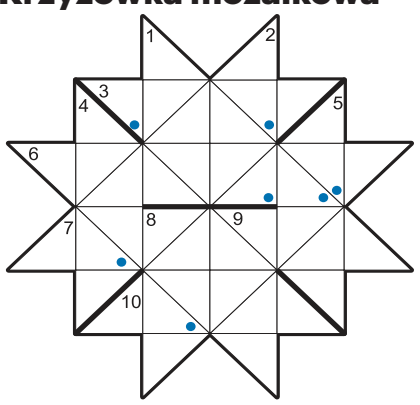
Krzyżówka tautogramowa

Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
4) Wyspy Żółwie,
5) płatny tancerz, fordanser,
7) pas ortopedyczny,
8) bita droga, trakt.

Pionowo:
1) kulinarny specjalista,
2) święta rzeka hinduizmu,
3) pasjonat, entuzjasta,
6) żywy taniec hiszpański.

Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) wysoka podeszwa,
6) przezrocze, slajd,
7) człowiek przesadnie dokładny,
10) osesek szympansa.

Pionowo:
1) biblijna katastrofa,
2) resztki murów wiekowej budowli,
4) żółty niemetal,
5) synowie Uranosa i Gai,
8) trawiasty stok górski,
9) Arsene, dżentelmen-włamywacz.

eprasa.pl 0f37aa21e6

Te dni

IMIENINY OBCHODZĄ
21 MARCA: Benedykt, Filemon, Klemencja, Ludomira, Marzanna, Mikołaj, Pafnucy **22 MARCA:** August, Baldwin, Bazyli, Bogusław, Godzisław, Katarzyna, Kazimierz, Paweł, Zachariasz **23 MARCA:** Adrian, Benedykt, Feliks, Katarzyna, Konrad, Oktawian, Pelagia, Pelagiusz, Piotr, Rebeka, Wiktorian, Zbysław **24 MARCA:** Aldmir, Dionizy, Gabriel, Józef, Marek, Sewer, Szymon, Wiktoria
25 MARCA: Dyzma, Ireneusz, Lucja, Lutomysł, Łucja, Maria, Mariola, Nikodem, Prokop, Wieńczysław **26 MARCA:** Bazyli, Emanuel, Emanuela, Feliks, Larysa, Manuela, Nicefor, Olga, Tekla, Teodor
27 MARCA: Benedykt, Ernest, Jan, Lidia, Łazarz, Rupert

WŁAŚNIE LECI KABARECIEK. KTÓŻ TEGO NIE PAMIĘTA?
26 marca imieniny obchodzą panie o imieniu Olga. Warto przypomnieć z tej okazji sywetkę Olgi Lipińskiej reżyserki i scenarzystki teatralnej i telewizyjnej oraz satyryczki. Urodziła się 6 kwietnia 1939 r. w Piotrkowie. Ukończyła Wydział Reżyserii PWST w Warszawie. W latach 1977–1990 była dyrektorką Teatru Komedia w Warszawie. W międzyczasie wyreżyserowała także kilkadziesiąt spektakli Teatru Telewizji, takie jak m.in.: Damy i huzary (1973), Gwałtu, co się dzieje! (1992), Zemsta (1994), Ja się nie boję braci Rojek (2003). Stworzyła także kabarety dla Telewizji Polskiej: Głupia sprawa (10 spektakli, 1968–1970), Gallux Show (10 spektakli, 1970–1974), Właśnie leci kabarecik (10 spektakli, 1975–1977), Kurtyna w górę (18 spektakli, 1977–1981) oraz Kabaret Olgi Lipińskiej.

Notatki na ostatki

CZAS NA SERIALE

„PIERWSZA MIŁOŚĆ" W NAJNOWSZYCH ODCINKACH ZAFUNDUJE WIDZOM CAŁĄ SERIĘ SENSACYJNYCH WYDARZEŃ.
Kacper wraca do swojego niedawnego pomysłu – chciałby zostać ojcem. Marysia twardo ucina rozmowę – nie chce mieć więcej dzieci. Tymczasem trwają urodziny Julki. Gdy przychodzi chwila, aby zdmuchnąć świeczki i wypowiedzieć życzenie, z jej ust pada jedno, którego nikt się nie spodziewał. Julka marzy, by poznać swojego prawdziwego tatę. Czy to marzenie w ogóle ma szansę się spełnić? W międzyczasie Janek ląduje w Bogocie. Zaczyna kręcić reportaż o kolumbijskim więzieniu La Corona. Panują tam fatalne warunki, a więźniowie są zastraszani. Janek szybko zdaje sobie sprawę, że w obecności strażników nie będą chcieli szczerze mówić. Gdy rozczarowany opuszcza więzienie, dostaje trop, który może zamienić jego materiał w coś znacznie większego niż zwykły dokument... Po pewnym czasie Janek wraca do więzienia La Corona, by zrobić wywiad z polskim więźniem. Jednak mężczyzna wcale nie chce z nim rozmawiać – w ogóle nic nie mówi, jest wrakiem człowieka. Ożywia się dopiero, kiedy na tapecie telefonu Janka widzi znajomą mu twarz. Po ich spotkaniu Stańczuk stawia sobie za cel wyciągnięcie Polaka z więzienia, konsulat jednak umywa ręce. Okazuje się, że mężczyzna zalazł za skórę miejscowej personie, niejakiemu don Jose. Emanuel – przewodnik Janka – przekonuje, by porzucić temat: don Jose to potężny i mściwy człowiek. Mimo zagrożenia Janek decyduje się na szalony pomysł i bezpośrednią konfrontację – chce sprawdzić, czy istnieje szansa na wykupienia polskiego więźnia. Don Jose podaje zaporową cenę – pół miliona dolarów za uwolnienie Polaka z więzienia. Janek nie ma takich pieniędzy. Nie chce jednak odpuścić, tym bardziej że don Jose podkręca stawkę, zlecając dotkliwe pobicie więźnia...

HUMOR z zeszytów

Chłop pańszczyźniany nie miał konia, więc sam harował jak wół

Krzyżacy walczyli jak lwy, ale i tak padli jak muchy

Boga nie można usłyszeć, bo mówi bardzo cicho i do tego po łacinie

DO REDAKCJI: ZA KAŻDYM RAZEM, KIEDY WYCHODZĘ Z PIESKIEM NA SPACER, NIE MOGĘ POJĄĆ, DLACZEGO WŁAŚCICIELE CZWORONOGÓW NIE SPRZĄTAJĄ PO NICH

mamy memy my

FOT. ECHODNIA.PL

Daria Syta

● Tancerka znana z programu „Taniec z gwiazdami" przygotowuje się do jednego z najważniejszych dni w swoim życiu. Już wkrótce stanie na ślubnym kobiercu u boku siatkarza Igora Grobelnego. Przygotowania do ceremonii są już w zaawansowanej fazie.

FOT. KAROLINA MISZTAL

Tomasz Schuchardt

● Granie diabolicznej postaci nie należy do najlżejszych zadań aktorskich. Trzeba się trochę namęczyć i napocić. Psychicznie to nie jest przyjemna rzecz. Zwłaszcza że jestem bardzo daleko od przemocowców wszelkiej maści.

Gazeta Krakowska
www.gazetakrakowska.pl
Redaktor naczelny **Piotr Rąpalski**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz**
Redakcja ul. Zabłocie 43A, 30-701 Kraków
tel. 12 688 85 01
sekretariat@gk.pl
redakcja@gk.pl
Reklama/ Ogłoszenia **tel. 12 688 84 44**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a
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 **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: 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.gazetakrakowska.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 0f37aa21e6