Gazeta Krakowska

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 10–11.01.2026
Nr 7 (23 648)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 2353-6144 • Nr indeksu 350-15X

www.gazetakrakowska.pl

LUDZIE • STR. 3

Paulina Chylewska – prezencja, wiedza i błyskotliwość

Chciała być tancerką, nauczycielką, potem zamarzyła jej się kariera prawnicza. Los jednak miał wobec niej inne plany

FOT. SYLWIA DĄBROWA

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

ZDROWIE • STR. 8-9

Krótkowzroczność – choroba cywilizacyjna XXI wieku

MODA • STR. 11

Zimowe wyprzedaże to dobry czas, by kupić odzież w promocji

PRZYRODA • STR. 16

Piękna kuzynka ananasa – łatwa w uprawie, kwitnie miesiącami

Dołącz na www.facebook.com/GazetaKrakowska

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Nie znamy ludzi zza ściany. Gdzie kończy się sąsiedztwo?

Choć słowo „sąsiad" wydaje się jednoznaczne, jego znaczenie mocno zależy od miejsca zamieszkania. W metropoliach liczących ponad 500 tysięcy mieszkańców aż 74,5% badanych uważa za sąsiada wyłącznie osobę mieszkającą w tym samym budynku lub w bezpośrednio sąsiadującym bloku. W praktyce oznacza to, że sąsiedztwo kończy się często na kilku piętrach lub jednej klatce schodowej. Na drugim biegunie są tereny wiejskie. Tam tylko 30% mieszkańców ogranicza pojęcie sąsiada do najbliższych zabudowań, a 51,5% uznaje, że może nim być ktoś mieszkający nawet do 1 km dalej. To efekt rozproszonej zabudowy, ale też silniejszych więzi międzyludzkich.

GRAM, BO TO MOJA PRACA. SĄ RZECZY, KTÓRE ROBI SIĘ DLA PORTFOLIO, A SĄ TEŻ RZECZY, KTÓRE SIĘ ROBI DLA PORTFELA

Helena Englert, aktorka

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Dorastanie

Nie, nie, nie. Nie będzie żadnych fast foodów, koniec z pizzą, koniec z frytkami. Tylko zdrowe jedzenie i albo to zaczniecie jeść, albo będziecie głodować - ogłosili rodzice w nowym roku, gdy dzieci odmówiły jedzenia w fajnej restauracji. I znów musiał zjeść tata. A że tata chce schudnąć, to zjadanie - nawet pysznych - ostatków musi mu wyjść z głowy i z mody.
Ale jak tu jeść zdrowo, jak kilkaset kilometrów do przejechania, a po drodze karmią tylko fast foody? Pierwszy przemógł się Młodszy.
- OK, to jak już musimy tam jeść, to ja nie chcę nuggetsów - ogłosił.
I zamówił hamburgera. Byłoby zdrowo, ale po przybyciu tegoż, ogłosił, że ma być bez majonezu. Też zdrowo, tylko dlaczego razem z majonezem usunął wszystko, co zielone? Zostało więc mięso i bułka.
A potem się zaczęło.
- To ja może poproszę to, to i to - ogłosił Starszy, puszczając oko do kelnerki. Jak nic, puszczał oko, bo ojca co prawda nie zapamiętała, ale jeszcze następnego dnia, gdy z braku laku zmęczona urlopem rodzina zawitała do tej samej restauracji, ta sama kelnerka przekazywała Starszemu pozdrowienia z kuchni. Bo ten, chwalony ciągle przez tatę, że z ludźmi rozmawia, po zjedzeniu dorosłej porcji swojej i połowy porcji ojca (Pyszne, zamienimy się?), kazał przekazać kucharzowi, że jest wybitny. Następnego dnia dostał więc coś, co wyglądało jak porcja dla Mariusza Pudzianowskiego.
Ojciec się zaczął martwić, bo tu się przytyje. Ale niepotrzebny strach jego. Gorzej, że narciarsko zaczął odstawać. Dogonienie dzieci na stoku wykracza już poza możliwości.

Tatuś

▶ **NA ZAKUPY**

W sklepach ruszyły promocje na początek nowego roku – od tekstyliów i sprzętów do domu, przez kosmetyki i środki czystości, po produkty spożywcze

Biedronka

Narzuty, pościel, poduszka ortopedyczna

Biedronka przygotowała w ofercie przydatne akcesoria domowe, m.in.: roleta „Dzień i noc" z systemem bezpieczeństwa Child Safety zgodny z normą EN13120, dostępne wymiary tkanin: 42 × 150 cm – 39,99 zł za szt., 56,5 × 150 cm lub 72 × 150 cm – 49,99 zł za szt., 95 × 150 cm (roleta balkonowa) – 59,90 zł za szt., 68 × 210 cm – 59,90 zł za szt., narzuta na łóżko o wym. 220 × 200 cm, w różnych wzorach i kolorach w cenie 69,90 zł za szt., komplet pościeli z mikrofazy o wym. 160 × 200 cm + 2 × 70 × 80 cm, za 27,99 zł za kpl., dostępna również o wym. 220 × 200 cm + 2 × 70 × 80 cm – 37,99 zł za kpl. Dodatkowo poduszka ortopedyczna Aloe Vera, nr kat.: POSA 21 (biała), POSA 22 (szara), wym. 60 × 40 cm, wypełnienie z pianki viscoelastycznej, ze zdejmowanym pokrowcem, do stosowania w profilaktyce zespołów bólowych i przeciążeniowych szyi za 39,99 zł za szt.

Carrefour

Produkty spożywcze w niskich cenach

W Carrefourze upolujemy produkty spożywcze w atrakcyjnych cenach. Wśród nich np.: makaron pełnoziarnisty LUBELLA 400 g za 4,49 zł, ryż biały bio NATURAVENA 500 g za 11,99 zł, kasza kukurydziana bio NATURAVENA 400 g, za 6,99 zł, kasza bulgur MELVIT 4 x 100 g, za 4,99 zł, kasza gryczana bio BIG NATURE 400 g, palona, niepalona za 7,99 zł. Oprócz tego napój proteinowy MÜLLER 400 g, za 4,99 zł, jogurt do picia PROTEIN+ ŁACIATY MLEKPOL 360 g, różne rodzaje, za 4,89 zł, jogurt SKYR PIĄTNICA 150 g, różne rodzaje, promocja: drugi 50% taniej.

Natura

Kosmetyki do twarzy, ciała i włosów

Natura proponuje promocje na kosmetyki, m.in.: NIVEA SOFT krem intensywnie nawilżający, SPF15, 100 ml za 13,99 zł, SOLVERX krem do twarzy z ochroną SPF 50+, 50 ml za 19,99 zł, AA HELP krem-balsam do rąk do bardzo suchej skóry, 275 ml za 12,99 zł, TREACLEMOON CREAMY SHEA BUTTERFLY balsam do ciała, 250 ml za 16,99 zł, NEUTROGENA ochronny sztyft do ust, 4,8 g za 12,99 zł. Dodatkowo GARNIER FRUCTIS szampon do włosów, 400 ml, różne rodzaje za 14,99 zł, ZIAJA KOZIE MLEKO, odżywka do włosów, 200 ml za 5,99 zł oraz CAMELEO jedwab do włosów z olejem arganowym, 55 ml za 14,99 zł.

Lidl

Tanie sprzęty do kuchni

W Lidlu znajdziemy praktyczne sprzęty kuchenne, wśród nich: SilverCrest Termorobot MC Compact z Wi-Fi, 1100 W, 1,5 l, ok. 40 × 25 × 29 cm, poj. 1.5 l – ponad 300 przepisów w aplikacji, sterowanie za pomocą aplikacji, wyświetlacz LCD z dotykowymi elementami sterującymi, w cenie 799 zł, po aktywowaniu kuponu i zeskanowaniu aplikacji. Oprócz tego Masterpro Garnek żeliwny z pokrywką, o śr. 26 cm, 5,5 l, wys. 12 cm – grubość dna: 4,2 mm, dostępny w 2 kolorach: czarny i beżowy, za 107 zł, Genius Akumulatorowa wyciskarka do cytrusów, 45 W, w zest.: pojemnik zbiorczy z wylewką soku, stożek do wyciskania, pokrywa, szczotka do czyszczenia i kabel USB-C, w pełni automatyczne wyciskanie, bez przytrzymywania owoców oraz łatwe ładowanie przez USB-C, w cenie 119 zł. Oferta dostępna od 12.01.

Dealz

Wszystko do czyszczenia

W Dealz kupimy środki czystości, takie jak: żel do prania Der Waschkönig różne rodzaje, 3 l, w promocji: drugi produkt 40% taniej, czyli 16 zł za opak., przy zakupie 2, koncentrat do płukania tkanin Felce Azzurra różne rodzaje, 900 ml, drugi produkt 50% taniej, czyli 9 zł za opak., przy zakupie 2, kapsułki do zmywarki Fairy All in One 56 szt., drugi produkt 60% taniej, czyli 35 zł za opak., przy zakupie 2, płyn do mycia naczyń Dual Power, różne rodzaje, 1 l za 12 zł, ręcznik papierowy Puffi 3-warstwowy, 2 rolki, drugi produkt 40% taniej, czyli 4 zł za opak., przy zakupie 2 oraz ściereczki z mikrofibry Airpure Scrub-a-Duck 3 szt. w opak., drugi produkt 50% taniej, czyli 6 zł za opak., przy zakupie 2.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** COROCZNY SPIS ZWIERZĄT W LONDYŃSKIM ZOO. TU KAPIBARY GIZMO I KIWI

FOT. KIRSTY WIGGLESWORTH/ASSOCIATED PRESS/EAST NEWS

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ LUDZIE

Kiedy władze telewizji dostrzegły, ile serca wkłada w pracę, zaproponowały jej inne występy. Trafiła do porannego programu **„Kawa czy herbata”**, gdzie mogła przeprowadzać wywiady z wieloma ciekawymi osobami w kraju i za granicą

PORTRET

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

Świetna prezencja i błyskotliwość Pauliny Chylewskiej sprawiły, że powierzono jej konferansjarkę ważnych koncertów i festiwali. Znakomicie sprawdziła się w tej roli

PAULINA CHYLEWSKA

Podbiła serca widzów świetną prezencją, wiedzą i błyskotliwością, dlatego relacjonuje zawody sportowe i prowadzi telewizyjne festiwale. Czy jej nastoletnie córki pójdą w ślady mamy?

Proste zasady

1. Miała szczęśliwe dzieciństwo. Wychowywała się na jednym z osiedli w Bydgoszczy. Jej mama była nauczycielką w szkole podstawowej, a tata najpierw taksówkarzem, a potem przedsiębiorcą. Wraz z bratem starała się przestrzegać prostych zasad, które wpajali im rodzice. Każdego dnia wszyscy wspólnie jedli obiad, potem było odrabianie lekcji i zabawa z innymi dziećmi na trzepaku.

W szkole szło jej dobrze, nigdy nie miała kłopotów z nauką. Kiedy była mała, jej wielką pasją był taniec. Regularnie chodziła na zajęcia baletu, ostatecznie jednak nie poszła dalej w tę stronę. Potem myślała, żeby być – podobnie jak jej mama – nauczycielką. W liceum zamarzył jej się zawód adwokatki i planowała studiować prawo w stolicy. Los jednak miał wobec niej inne plany.

Z Bydgoszczy do Warszawy

2. Pewnego dnia tata oglądał lokalny program w telewizji i usłyszał, że bydgoski oddział TVP organizuje casting na prowadzących młodzieżowe studio. „Słuchaj, a ty byś nie chciała?” – spytał ją. „Wiesz co, tato? Dobra, spróbuję” – odpowiedziała. Poszła na spotkanie i dostała się do grupy nastolatków pojawiających się na wizji. Była to okazja do wspólnej zabawy, ale i nauka przyszłego zawodu.

Kiedy bowiem jakiś czas potem Paulina dowiedziała się, że Warszawa szuka prowadzących program „Rower Błażeja” w Jedynce, za namową starszej koleżanki pojechała, by spróbować swych sił. Spodobała się i trafiła do ogólnopolskiej telewizji. Kiedy wyrosła już z młodzieżowego formatu, Sławomir Zieliński zaproponował Paulinie pracę w redakcji sportowej. Choć nie była to jej zbyt bliska tematyka, zgodziła się bez wahania.

Sama wśród facetów

3. W rodzinnym domu prezenterki oglądało się w telewizji ważne mecze czy zawody. Mając osiem lat, była z tatą na wyścigach żużlowych i bardzo jej się to spodobało. Nie przypuszczała jednak, że jako dorosła będzie relacjonować tego typu zmagania. Ponieważ była wtedy jedyną kobietą w redakcji sportowej, początkowo koledzy traktowali ją z lekceważeniem. Wtedy zawzięła się na dobre.

Postanowiła sama nauczyć się wszystkiego. Najpierw szukała wiadomości w internecie, potem przychodziła wcześniej na zawody i wypytywała trenerów lub zawodników o interesujące szczegóły. Gdy opanowała potrzebne terminy i zwroty sportowe, okazało się, że... zbyt emocjonalnie relacjonuje rozgrywki. Przestała więc krzyczeć i wyważyła swe relacje...

Kiedy była mała, jej wielką pasją był taniec. Chodziła na zajęcia baletu, ostatecznie jednak nie poszła dalej w tę stronę. Potem myślała, żeby być nauczycielką. W liceum zamarzył jej się zawód adwokatki i planowała studiować prawo w stolicy. Los jednak miał wobec niej inne plany

BT/FOT. ADAM JANKOWSKI

W olimpijskim stylu

4. Kiedy władze telewizji dostrzegły, ile serca wkłada w pracę, zaproponowały jej inne występy. Trafiła do porannego programu „Kawa czy herbata”, gdzie mogła przeprowadzać wywiady z wieloma ciekawymi osobami w kraju i za granicą. Świetna prezencja i błyskotliwość sprawiły, że powierzono jej również konferansjerkę ważnych koncertów i festiwali. Choć drżały jej nogi ze stresu, dała sobie radę.

Po niemal dwóch dekadach w TVP dostała ofertę z Polsatu i zmieniła stację. Bonusem był występ w „Tańcu z gwiazdami”, gdzie wywalczyła z Jackiem Jeschke ósme miejsce. Ku zaskoczeniu widzów wróciła do TVP po zmianach, jakie nastąpiły w wyniku wyborów w 2023 roku. Nowe władze stacji mocno na nią postawiły: poprowadziła nie tylko olimpijskie studio w Paryżu, ale została również prowadzącą „The Voice Of Poland”.

Wytrwały chłopak

5. Będąc uczennicą bydgoskiego liceum, poznała młodego piłkarza Marcina Feddka. Starszy od niej sportowiec z nażelowanymi włosami, złotym łańcuchem na szyi i kolczykiem w uchu nie zrobił na niej dobrego wrażenia. Ponieważ jednak tuż przed osiemnastką zerwała z ówczesnym chłopakiem, zadzwoniła do Marcina z propozycją wspólnej studniówki. Młody przystojniak znał Paulinę z telewizji, więc zgodził się bez wahania.

Dziewczyna tak mu się spodobała, że nie odpuścił. Dotąd zabiegał o jej względy, aż zostali parą. Kiedy Paulina przeprowadziła się do Warszawy, pojechał za nią i podobnie jak ona został dziennikarzem sportowym. Od tamtej pory mieli okazję pracować razem zarówno w TVP, jak i w Polsacie. Ślub wzięli w 2002 roku i mają dwie córki. Lena ma już osiemnaście lat i jej wielką pasją jest taniec, z kolei czternastoletnia Nina skupia się na muzyce.

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ LUDZIE

Kazimierz Rudzki to dla wielu po prostu ojciec Pawła z „Wojny domowej". Ponadczasowy serial bawi do dziś, chociaż sam Rudzki nie przywiązywał do tej roli wielkiej uwagi

(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

KAZIMIERZ RUDZKI

Kazimierz Rudzki był urodzonym warszawiakiem – przyszedł na świat 6 stycznia 1911 roku (!), zatem jeszcze przed wybuchem pierwszej wojny światowej. Polski jeszcze wtedy nie było, Warszawa liczyła jakieś 800 tysięcy mieszkańców. Reymont skończył pisanie „Chłopów", Bolesław Prus zmarł w 1912 roku, gdy Kazio miał ledwo dwa latka. Tramwaje elektryczne jeździły po Warszawie dopiero od trzech lat. To był zupełnie inny świat, a jeszcze inny miał dopiero nadejść.

Kazimierz Rudzki i jego siostra Lena Rudzka wychowali się w dobrze sytuowanym, inteligenckim domu. Ich ojciec Bronisław Rudzki prowadził wydawnictwo płytowe i nutowe, więc siłą rzeczy dzieci obcowały ze słowem, ale i z muzyką czy radiem.

– Mój ojciec miał wielką firmę w Warszawie z instrumentami muzycznymi i z płytami gramofonowymi. A Polskie Radio gros swego programu nadawało wtedy również z płyt. Dlatego przychodzili do ojca specjaliści od radia z działu muzycznego i wybierali zestawy płyt – opowiadał aktor w archiwalnej rozmowie w Polskim Radiu, już w latach 70. XX wieku, właściwie niedługo przed swoją śmiercią.

Firma Rudzkiego mieściła się przy Marszałkowskiej 87 – dzisiaj tu róg Marszałkowskiej i Wspólnej po zachodniej stronie. Przed wojną działała tam jedna z większych wędliniarni, ale budynek zniszczyli Niemcy już w 1939 roku. Sam Bronisław Rudzki zginął w 1940 roku.

Kazimierz Rudzki, już jako aktor, z sentymentem wspominał konstruowanie pierwszych odbiorników radiowych, ale i osłuchiwanie się z głosami przedwojennych gwiazd sceny. Nic dziwnego, że to radio było dla Rudzkiego najważniejszym medium – eksperymentalny sygnał telewizyjny popłynął w Warszawie dopiero w 1937 roku, gdy Kazio Rudzki kończył studia.

Miał być ekonomistą, ale wybrał aktorstwo

Rodzina wyobrażała sobie, że syn przejmie interes ojca, więc posłała go na studia ekonomiczne.

– Po dobrej szkole średniej [Liceum Ziemi Mazowieckiej przy Klonowej – przyp. red.] wstąpiłem na uczelnię, której ukończenie było realizacją wieloletnich marzeń mojej rodziny. Była to Wyższa Szkoła Handlowa w Warszawie. I to była, proszę Państwa, moja pierwsza wielka rola – ironizował Rudzki w tej samej rozmowie z Polskim Radiem. Ta „wielka rola" to miało być po prostu... udawanie, że studia ekonomiczne go interesują. Cóż, wygląda na to, że nabrali się wszyscy, włącznie z wykładowcami.

Przez pięć kolejnych lat Kazimierz Rudzki postanowił realizować pasję do grania: uczęszczał do Instytutu Reduty Juliusza Osterwy, a następnie studiował na Wydziale Reżyserskim Państwowego Instytutu Sztuki Teatralnej. Studia skończył w 1938 roku. Świat stał przed nim otworem.

> **Realizował się w teatrze i radiu, ale to dzięki telewizji widzowie w końcu zobaczyli jego słynną kamienną twarz – i nigdy nie zapomnieli, jak potrafił tą twarzą rozbawić**

Wojnę przeżył w obozach jenieckich

Kazimierz Rudzki miał 27 lat, gdy zadebiutował na stołecznej scenie Teatru Powszechnego. Wcześniej trochę reżyserował, trochę pracował w firmie ojca. W międzyczasie (1933-1934) był w Szkole Podchorążych Rezerwy Łączności w Zegrzu, a wojskowy dryl przydał się, niestety, w 1939 roku, gdy powołano go do armii. Można powiedzieć, że miał szczęście, bo już w bitwie pod Kockiem (październik 1939 r.) dostał się do niewoli i w obozach jenieckich przeżył do końca wojny.

Oczywiście nie były to bynajmniej warunki „sanatoryjne", bo wszędzie panował głód, rozprzestrzeniały się choroby. Konwencje genewskie umożliwiały jednak jeńcom na prowadzenie własnego życia kulturalnego, więc Rudzki – już dyplomowany aktor i reżyser – zaangażował się w organizację teatrów. Role żeńskie też odgrywali mężczyźni.

– W sumie przecież wyżywienie było tam nędzne, warunki zakwaterowania ohydne. Co tam będziemy mówić. Szukało się zatem ekwiwalentu i stąd takie bogate życie umysłowe – opowiadał Kazimierz Rudzki w reportażu Krystyny Melion „Wycieczka w przeszłość" z Polskiego Radia.

Kazimierz Rudzki przebywał w Oflagu II C Woldenberg – dzisiaj to Dobiegniew na Lubelszczyźnie. Osadzonym tam był m.in. Marian Brandys.

Kazimierz Rudzki i Janusz Głowacki

Mniej więcej wtedy, gdy Kazimierz Rudzki kończył szkołę teatralną i występował na scenie, jego siostra Lena urodziła syna. Wyszła za mąż za pisarza Jerzego Głowackiego – zbieżność nazwisk nie jest przypadkowa. Siostrzeńcem Rudzkiego był... Janusz Głowacki. Dzieliło ich 27 lat różnicy – a dokładnie 27 lat miał Głowacki, gdy jego wujek grał w „Wojnie domowej" i rozbawiał ludzi do łez.

Co prawda brakuje udokumentowanych wspomnień o potencjalnej współpracy wujka i siostrzeńca, ale w latach 60. i 70. obracali się w tym samym środowisku, tworzyli sceny teatralne i kabaretowe.

Oświadczyny pod wpływem alkoholu

Po wojnie świat wyglądał inaczej, a Rudzki porzucił życie w Warszawie i zaczął pracę w Łodzi – wtedy całkiem na serio mówiono, że to tam będzie nowa stolica. Teatr Kameralny Domu Żołnierza przyniósł mu znajomość z Danutą Szaflarską , młodszą o cztery lata pięknością, która dopiero za dwa lata zagra w „Zakazanych piosenkach".

Kazimierz Rudzki zakochał się w Danucie Szaflarskiej, ale... dostał kosza! Poszedł więc upić smutki w knajpie, gdzie kelnerowała Wala (Waleria) Ablewska , której oświadczył się na przekór, w żartach, pod wpływem alkoholu. Wala oświadczyny przyjęła, a gdy Rudzki wytrzeźwiał, powtórzył propozycję. Poznali się na początku 1948 roku, po trzech miesiącach wzięli ślub. Żyli ze sobą do końca życia aktora – Rudzki zmarł w 1976 roku, Wala dożyła 1986 roku. Dzieci nie mieli.

– Było to jedno z nielicznych udanych małżeństw, jakie znam. Wala umiała stworzyć Kazikowi idealne warunki do pracy, odsuwając od niego wszelkie troski dnia codziennego. Zawsze pogodna, wesoła, towarzyska, uczynna, przez wszystkich lubiana. Przeżywała wraz z nim jego sukcesy i porażki. Była Kaziowi najbliższym człowiekiem i najlepszym przyjacielem – opisywała siostra aktora, Helena Głowacka, która wystarała się o redakcję książki „Wspomnienia o Kazimierzu Rudzkim".

„Wojna domowa" została w pamięci wielu widzów

„Wojna domowa" była jednym z pierwszych polskich seriali. Pokazywano ją w połowie lat 60., gdy Kazimierz Rudzki był już statecznym pięćdziesięciolatkiem, wybrano go więc do roli Kazimierza Janowskiego, ojca Pawła (czyli obecnego Bolka w „Klanie"). Jeśli popatrzymy na to ze współczesnej perspektywy, to „Wojna domowa" była o pokoleniu... boomerów/boomersów, czyli dzieci powojennego baby boomu. Akcja toczyła się w latach 60., Paweł i Anula byli nastolatkami, a rodzice z przedwojennego pokolenia próbowali zrozumieć ich problemy.

Co ciekawe, sam Kazimierz Rudzki jakoś nie przywiązywał do „Wojny domowej" wielkiej wagi – zapewne dlatego, że dla niego ważniejsze zawsze były teatr i radio. Serial, który uważamy dziś za kultowy, dla niego był jedną z wielu ról.

A ostatnią rolą, jaką Kazimierz Rudzki zagrał, był epizod w „Czterdziestolatku" – w pierwszym odcinku pojawił się we wspomnieniach Stefana Karwowskiego jako jego profesor. Zmarł dwa lata później, pochowano go na Powązkach Wojskowych.

Kazimierz
R U D Z K I

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ LUDZIE

● Ostatnią rolą, jaką Kazimierz Rudzki zagrał, był epizod w „Czterdziestolatku" – w pierwszym odcinku pojawił się we wspomnieniach Stefana Karwowskiego jako jego profesor ● Zmarł dwa lata później, pochowano go na Powązkach Wojskowych

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Kazimierz Rudzki urodził się w Warszawie jeszcze przed pierwszą wojną światową. Pochodził z dobrze sytuowanego domu handlowców

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ KUCHNIA

Krystyna Barycka, przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich i Zespołu Pieśni i Tańca Bolechowiczanie: Najczęściej w naszych domach gości kasza jęczmienna, ale coraz częściej sięgamy też po jaglaną, **która ma wspaniałe właściwości zdrowotne**

NA TALERZU

Poleca **Anna Gwóźdź,** dziennikarka. Zajmuje się kieleckim samorządem oraz sprawami interwencyjnymi. Po godzinach jej wielką pasją jest gotowanie, a jeszcze większą – jedzenie.

W miejscowości Bolechowice, położonej w gminie Nowiny w województwie świętokrzyskim, tradycje kulinarne są wciąż żywe dzięki niezwykłym kobietom z Koła Gospodyń Wiejskich i Zespołu Pieśni i Tańca Bolechowiczanie. To właśnie tu kasza, jeden z najstarszych polskich produktów, znajduje swoje najlepsze zastosowanie. Bo zyskuje nowe życie w potrawach inspirowanych tradycją i współczesnymi trendami w gotowaniu.

Gospodynie - Krystyna Barycka, przewodnicząca koła i zespołu oraz Halina Piechota, członkini, z uśmiechem podzieliły się z nami swoimi kulinarnymi sekretami. Ta pierwsza podkreśliła, choć większości z nas to znane, że kasza jest podstawą polskiej kuchni od pokoleń.

- Najczęściej w naszych domach gości kasza jęczmienna, ale coraz częściej sięgamy też po jaglaną, która ma wspaniałe właściwości zdrowotne. Ludzie na festynach i jarmarkach często są zaskoczeni, jak różnorodne i smaczne potrawy można przygotować z kaszy - mówi i nie ukrywa dumy, gdy wymienia flagowe dania KGW Bolechowiczanie.

- Nasze gołąbki z kaszą jęczmienną i lubczykiem to jarmarkowy przysmak. Do tego pierogi z kaszą i grzybami. Zawsze schodzą pierwsze. Sekret tkwi w odpowiednim przygotowaniu kaszy. Dusimy ją na bulionie grzybowym, co nadaje jej wyjątkowy aromat, a grzyby podsmażamy na masełku. Ten mariaż pasuje każdemu.

Bolechowiczanie to nie tylko koło gospodyń - to również zespół pieśni i tańca z 25-letnią tradycją. W tym roku świętują podwójny jubileusz - ćwierćwiecze zespołu i aż 52 lata istnienia koła gospodyń.

- Nasz zespół powstał w 2000 roku na bazie koła gospodyń - wyjaśnia pani Krystyna. - Obecnie liczymy 15 osób, w tym pięciu panów, którzy nie tylko występują z nami na scenie, ale też pomagają w kuchni. Trzeba przyznać, że są niezastąpieni przy lepieniu pierogów!

FOT. PAWEŁ MAŁECKI

Krystyna Barycka i Halina Piechota z Koła Gospodyń Wiejskich Bolechowiczanie

W rozmowie członkini koła, pani Halina Piechota podkreśla, że ważne miejsce w ich działalności zajmują konkursy kulinarne.

- Jednym z naszych największych osiągnięć było zdobycie pierwszego miejsca za kaszę jęczmienną ze śliwkami w konkursie bożonarodzeniowym w Nowinach. Byłyśmy też bardzo dumne z trzeciego miejsca za gołąbki z kaszą jęczmienną i lubczykiem na festiwalu w Tokarni. Te nagrody to dla nas potwierdzenie, że warto kultywować tradycyjne przepisy - zaznacza.

Gospodynie z Bolechowic doskonale znają nie tylko kulinarną, ale i zdrowotną wartość kaszy. Jak podkreśla pani Krystyna, to jeden z najzdrowszych produktów w naszej kuchni.

- Kasza wspiera serce, układ trawienny, pomaga kontrolować poziom cukru we krwi. Szczególnie cenna jest kasza gryczana, która dostarcza organizmowi aminokwasów, których sam nie potrafi wytworzyć. Nasza babcie i prababcie wiedziały co dobre - jadły kaszę i dożywały sędziwego wieku! - uśmiecha się przewodnicząca.

Badania naukowe potwierdzają intuicję dawnych pokoleń. Kasza gryczana zawiera rutynę wspierającą naczynia krwionośne, kasza jaglana działa zasadotwórczo i wzmacnia odporność, a jęczmienna, bogata w błonnik, wspiera pracę jelit i obniża poziom cholesterolu.

Nasze rozmówczynie nie boją się eksperymentować. Obok tradycyjnych potraw wprowadzają do swojego menu nowatorskie dania z kaszą w roli głównej.

- Ostatnio wielkim powodzeniem cieszą się nasze kotlety z kaszy gryczanej i białego sera - opowiada przewodnicząca. To nasza odpowiedź na zainteresowanie kuchnią wegetariańską – mówi Krystyna Barycka i dodaje, że najbardziej lubi proste potrawy.

- Zwykła kasza okraszona boczkiem lub słoniną... Dawniej popularna była też kasza z mlekiem - kiedyś stanowiła podstawowe danie obiadowe, dziś częściej pojawia się na śniadanie. Te najprostsze dania często niosą najsilniejsze wspomnienia smaku dzieciństwa.

Działalność KGW Bolechowiczanie to nie tylko gotowanie. To przede wszystkim budowanie lokalnej wspólnoty i przeciwdziałanie samotności osób starszych. Co roku z resztą zespołu w nagrodę wybierają się nad polskie morze i tam również szukają kulinarnych inspiracji.

Zespół regularnie uświetnia świętokrzyskie uroczystości i wydarzenia, zajmuje się także oprawą mszy świętych podczas ważnych świąt. Jak mówi pani Krystyna: - To dla nas zaszczyt, gdy możemy dzielić się naszą pasją z innymi, zarówno poprzez śpiew, jak i gotowanie. Najprzyjemniejsze jest to, kiedy widzimy, jak ludzie z przyjemnością próbują naszych potraw i doceniają smak tradycyjnej kuchni.

Kasza jest wielkim skarbem zdrowia ukrytym w zwykłym ziarenku

Gospodynie doskonale znają nie tylko kulinarną, ale i zdrowotną wartość kaszy

- **Kasza wspiera serce, układ trawienny, pomaga kontrolować poziom cukru we krwi**
- **Szczególnie cenna jest kasza gryczana, która dostarcza organizmowi aminokwasów, których sam nie potrafi wytworzyć**

- Nasze babcie i prababcie wiedziały co dobre - jadły kaszę i dożywały sędziwego wieku! - uśmiecha się przewodnicząca koła gospodyń.

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ **KUCHNIA**

● **Gołąbki z kaszą po bolechowiczańsku** ● Pierogi z kaszą i leśnymi grzybami od gospodyń ● **Kotlety z kaszy gryczanej i twarogu pani Krystyny**
● Kasza jęczmienna ze śliwkami według KGW Bolechowiczanie ● **Papryka faszerowana kurczakiem i kaszą gryczaną** ● Deser z kaszą jaglaną, tofu i wiśniami

FOT. ARCHIWUM NOWINY24/ZDJ. ILUSTRACYJNE

Gołąbki z kaszą po bolechowiczańsku

● **Składniki: 500 g kaszy jęczmiennej (lub kaszy pęczak), 300 g kaszy jaglanej, 1 kg pieczarek, 2 cebule, 1 łyżka masła, sól i pieprz do smaku, 1 pęczek lubczyku, 1 główka kapusty (biała lub włoska).**
Kaszę jęczmienną i kaszę jaglaną należy ugotować według instrukcji na opakowaniu. Pieczarki pokroić w drobną kostkę, podsmażyć na maśle wraz z cebulą i doprawić solą oraz pieprzem. Następnie połączyć kasze z pieczarkami, dodać drobno posiekany lubczyk i dokładnie wymieszać. Kapustę sparzyć, aby liście stały się elastyczne. Na każdy liść nakładać farsz, zwijać gołąbki i układać je w naczyniu żaroodpornym. Dusić pod przykryciem, aż kapusta będzie miękka.

FOT. KGW BOLECHOWICZANIE

Pierogi z kaszą i leśnymi grzybami od gospodyń

● **Składniki: 1 szklanka kaszy jęczmiennej, 50 g suszonych grzybów, 1 łyżka masła, 1 jajko, 2 łyżki bułki tartej, sól i pieprz do smaku. Ciasto: 500 g mąki, 250 ml ciepłej wody, 2 łyżki oleju, szczypta soli.**
Grzyby należy namoczyć na noc, a następnie ugotować w tej samej wodzie. W wywarze gotujemy kaszę jęczmienną, aby przejęła aromat grzybów. Następnie grzyby kroimy w kostkę lub mielimy, podsmażamy na maśle i mieszamy z kaszą, jajkiem oraz bułką tartą. Doprawiamy solą i pieprzem. Ciasto przygotowujemy z mąki, wody, oleju i soli, zagniatając je na elastyczną masę. Rozwałkowujemy, wykrawamy krążki, nakładamy farsz i zlepiamy pierogi. Gotujemy je w osolonej wodzie do momentu wypłynięcia.

FOT. K. PUCZYŃSKA/STRONAKUCHNI/ILUSTRACYJNE

Kotlety z kaszy gryczanej i twarogu pani Krystyny

● **Składniki: 1 szklanka kaszy gryczanej, 200 g twarogu, 2 jajka, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, sól i pieprz do smaku, 4 łyżki bułki tartej (plus dodatkowa do panierki), olej do smażenia.**
Kaszę gryczaną należy ugotować na sypko i pozostawić do ostygnięcia. Następnie łączymy ją z rozkruszonym twarogiem, jajkami, natką pietruszki oraz bułką tartą. Doprawiamy solą i pieprzem, dokładnie mieszamy, a następnie formujemy małe, okrągłe kotleciki. Każdy kotlet obtaczamy w bułce tartej i smażymy na rozgrzanym oleju, aż uzyskają złocistą, chrupiącą skórkę. Świetnie smakują z sosem pieczarkowym lub pomidorowym.

FOT. FOT. B. FRYDRYCH/NOWINY24/ILUSTRACYJNE

Kasza jęczmienna ze śliwkami według KGW Bolechowiczanie

● **Składniki: 1 szklanka kaszy jęczmiennej, 200 g suszonych śliwek, 2 łyżki miodu lub cukru waniliowego (opcjonalnie).**
Kaszę jęczmienną należy dokładnie wypłukać pod bieżącą wodą, a następnie ugotować do momentu całkowitego wchłonięcia płynu. Suszone śliwki trzeba zalać wodą i gotować do miękkości, aż powstanie gęsta masa. Ugotowaną kaszę mieszamy z rozgotowanymi śliwkami, aby uzyskać jednolitą konsystencję. W razie potrzeby można dosłodzić miodem lub cukrem waniliowym.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Papryka faszerowana kurczakiem i kaszą gryczaną

● **Składniki na 2 porcje: 2 czerwone papryki, 100 g kaszy gryczanej, 150 g fileta z kurczaka, 1 czerwona cebula, 3 ząbki czosnku, 1 kulka mozzarelli light, sól, pieprz do smaku.**
Sposób przygotowania: Kaszę gryczaną gotujemy na sypko w odpowiedniej ilości wody. Paprykę kroimy na pół albo odcinamy górę, usuwamy gniazda nasienne i płuczemy. Filet z kurczaka mielimy z czosnkiem i cebulą, doprawiamy do smaku solą i pieprzem i mieszamy z ugotowaną kaszą. Tak przygotowanym nadzieniem faszerujemy paprykę, owijamy folią aluminiową i pieczemy w temperaturze 170 stopni przez 30 minut. 5 minut przed końcem pieczenia rozwijamy folię i kładziemy na wierzchu plastry mozzarelli. Podajemy z mieszanką sałat.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Deser z kaszą jaglaną, tofu i wiśniami

● **Składniki na 4 porcje: 100 g kaszy jaglanej, 10 mrożonych wiśni, 1 i 1/2 łyżki miodu, 1/2 opakowania naturalnego tofu, 2 łyżki pasty sezamowej tahina.**
Kaszę jaglaną gotujemy. Wiśnie wrzucamy na patelnię z łyżką miodu i 3 łyżkami wody i redukujemy całość, mieszając, do uzyskania konsystencji sosu. Tofu blendujemy z tahiną i połową łyżki miodu na gładką masę. Ugotowaną i ostudzoną kaszę formujemy na przykład za pomocą filiżanki, którą wykładamy folią spożywczą. Dzięki temu nie będzie przywierać do naczynia. Układamy kaszę na talerzu, polewamy sosem z tofu i dekorujemy przygotowanymi z miodem wiśniami.

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ ZDROWIE

Krótkowzroczność została uznana za chorobę cywilizacyjną XXI wieku i przybiera rozmiary epidemii, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Główną jej przyczyną jest długotrwałe korzystanie z ekranów, szczególnie smartfonów

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

Coraz częściej słyszy się określenie „epidemia krótkowzroczności". Czy to trafne sformułowanie?

Tak. Krótkowzroczność została oficjalnie uznana za chorobę cywilizacyjną, chorobę XXI wieku. Szczególnie dotyczy to tzw. krótkowzroczności szkolnej, czyli rozwijającej się u dzieci i młodzieży.

Wyraźny wzrost liczby przypadków zauważyliśmy m.in. w czasie pandemii COVID-19. Dzieci zaczęły spędzać ogromną liczbę godzin przed ekranami komputerów, tabletów i smartfonów. Nauka zdalna była tylko jednym z elementów, bo do tego dochodzą gry komputerowe, media społecznościowe i rozrywka cyfrowa. To jest znak naszych czasów i, niestety, główna przyczyna narastania krótkowzroczności.

Co dzieje się z oczami dziecka wpatrującego się przez kilka godzin dziennie w ekran smartfona?

Dochodzi do zaburzeń akomodacji, nastawności, czyli dynamicznej zdolności oka do zmiany kształtu elastycznej soczewki w celu wyraźnego widzenia obiektów znajdujących się w różnych odległościach, i refrakcji, czyli procesu załamywania światła przez rogówkę i soczewkę, który ma na celu precyzyjne skupienie obrazu na siatkówce. Oko jest zmuszone do ciągłego, długotrwałego napięcia. Co ważne – im mniejszy ekran, tym problem jest większy. Smartfony są pod tym względem najbardziej niekorzystne.

Ekrany emitują obraz z mikrodrganiami, których nie rejestrujemy świadomie, ale które powodują stałe przeciążenie układu wzrokowego. To sprzyja rozwojowi krótkowzroczności. Oko dziecka, które intensywnie się rozwija, jest na to szczególnie podatne.

Czy nie przesadzę, mówiąc, że prawdziwą tragedią jest to, iż już dwu- czy trzylatki spędzają czas przed ekranami?

FOT. GETTY IMAGES

Niestety, to prawda. Widzę to na co dzień, choćby w przestrzeni publicznej – w restauracjach, na lotniskach, dworcach. Rodzice, chcąc mieć chwilę spokoju, dają dziecku tablet albo telefon, które stały się „elektroniczną nianią".

Często nie chodzi nawet o brak świadomości, ale o brak czasu, siły czy cierpliwości. Tymczasem nic nie zastąpi rozmowy, wspólnej zabawy czy czytania książki. Co gorsza, widuję naprawdę małe dzieci, które doskonale obsługują urządzenia mobilne – i to jest bardzo niepokojące.

Czy krótkowzroczność można cofnąć?

Nie. Zmiany powstające w przebiegu krótkowzroczności są nieodwracalne, bo to nie jest wyłącznie wada refrakcji, którą naprawiamy okularami czy nawet chirurgią laserową.

Krótkowzroczność jest chorobą całego oka – twardówki, siatkówki i naczyniówki. W jej przebiegu dochodzi do wydłużenia gałki ocznej, co zwiększa ryzyko poważnych powikłań, takich jak odwarstwienie siatkówki. I to jest największy problem, znacznie poważniejszy niż samo noszenie okularów.

A czy dorośli również mogą popsuć sobie wzrok?

Oczywiście. Osoby dorosłe, zwłaszcza w wieku 30-50 lat, są narażone na choroby cywilizacyjne o podłożu naczyniowym. Mówimy tu o cukrzycy, nadciśnieniu tętniczym, zakrzepicach czy o chorobach plamki żółtej.

Styl życia ma ogromne znaczenie. Palenie papierosów, nadmierne spożycie alkoholu, niezdrowa dieta, przewlekły stres, brak snu, długotrwałe przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach lub opalanie się bez okularów przeciwsłonecznych – wszystko to realnie uszkadza wzrok.

Jakie problemy okulistyczne są największym wyzwaniem?

U dzieci i młodzieży zdecydowanie krótkowzroczność. U dorosłych – powikłania chorób ogólnoustrojowych. Cukrzyca, choroby tarczycy, nadciśnienie, zaburzenia krzepnięcia, także te obserwowane po COVID-19.

Zauważamy wyraźny wzrost liczby zakrzepów w naczyniach siatkówki, coś, co jeszcze niedawno było rzadkością. Do tego dochodzą choroby plamki żółtej, zarówno postać sucha, jak i wysiękowa AMD. To w większości schorzenia naczyniowe, bardzo poważne w skutkach.

Czy możemy zrobić coś dobrego dla swoich oczu?

Zdecydowanie tak. Przede wszystkim trzeba dbać o całe zdrowie, bo oko nie jest oderwanym od reszty organizmu narządem. Często mówi się, że to najmniejszy organ o największej liczbie chorób.

Regularny sen, zdrowa dieta, unikanie używek, kontrola ciśnienia tętniczego i cukru we krwi, profilaktyczne badania – to podstawa. Po 40. roku życia warto raz w roku odwiedzić okulistę, zmierzyć ciśnienie wewnątrzgałkowe (profilaktyka jaskry) i wykonać badanie OCT plamki.

Na koniec pytanie, które często budzi emocje: czy laserowe korekcje wzroku są bezpieczne?

Każdy zabieg medyczny niesie ryzyko i hhirurgia refrakcyjna nie jest wyjątkiem. Może dojść do nawrotu wady, zespołu suchego oka, efektu halo czy olśnień.

Kluczowa jest rzetelna kwalifikacja i pełna świadomość pacjenta. To nie jest zabieg nieinwazyjny – ingerujemy w strukturę rogówki. Jako retinolog widzę też odległe powikłania ze strony siatkówki – nie są one częste, ale istnieją. Każde oko jest inne i każda decyzja musi być bardzo indywidualna.

Rozmawiała Mira Suchodolska

FOT. SZWEDZKACLINIC.PL

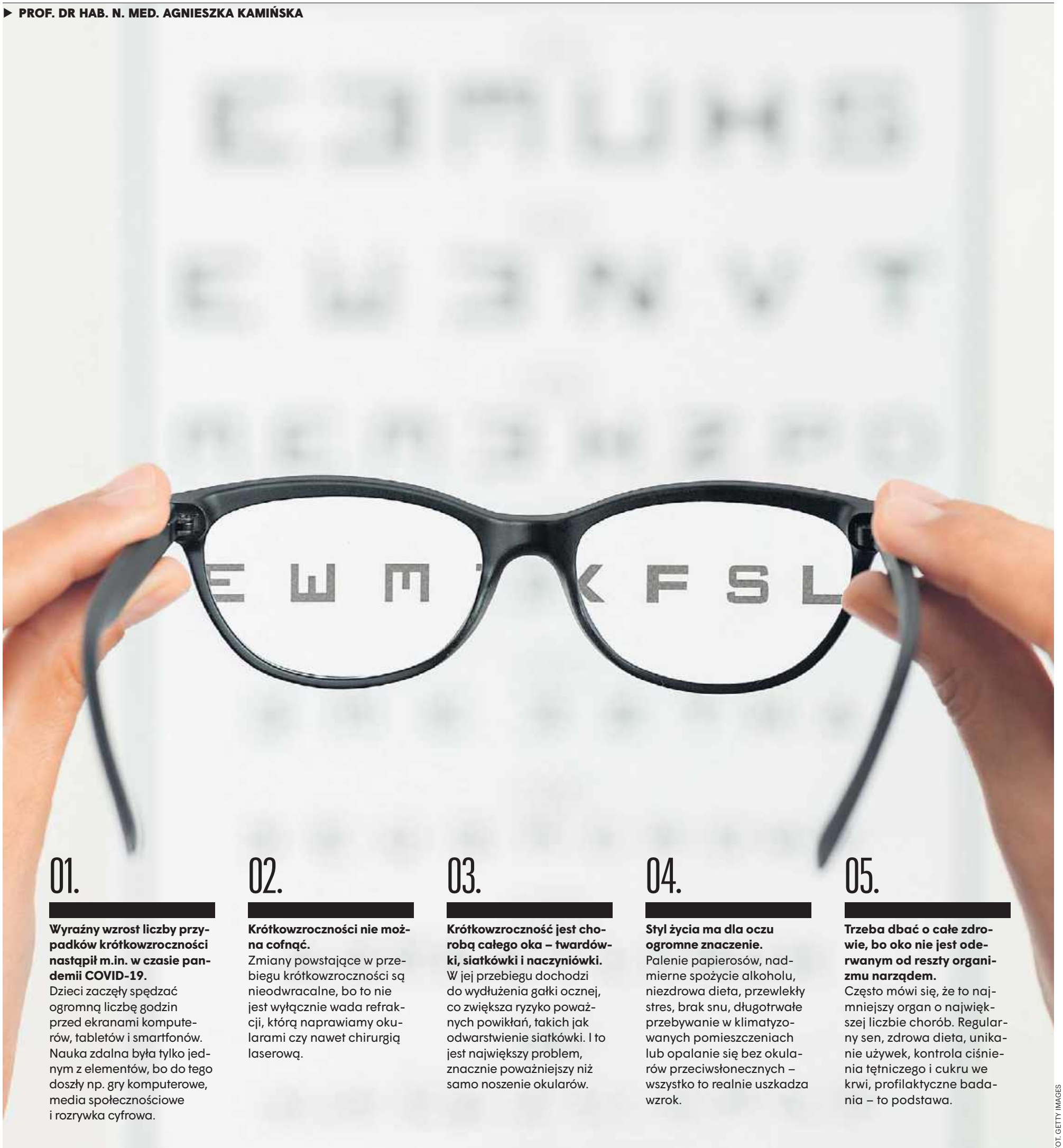
Prof. dr hab. n. med. Agnieszka Kamińska: **okulistka, mikrochirurg oka i retinolog z ponad 25-letnim doświadczeniem. Kieruje Katedrą Okulistyki UKSW specjalizującą się w chorobach siatkówki, zaćmie i jaskrze**

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ **ZDROWIE**

● **Po 40. roku życia** warto raz w roku odwiedzić okulistę, zmierzyć ciśnienie wewnątrzgałkowe (profilaktyka jaskry) i wykonać badanie OCT plamki ● Nie dawajmy małym dzieciom do zabawy **urządzeń mobilnych.** Mogą one sprzyjać rozwojowi krótkowzroczności, a poza tym nic nie zastąpi rozmowy, wspólnej zabawy czy czytania książki

▶ **PROF. DR HAB. N. MED. AGNIESZKA KAMIŃSKA**



01.

Wyraźny wzrost liczby przypadków krótkowzroczności nastąpił m.in. w czasie pandemii COVID-19.
Dzieci zaczęły spędzać ogromną liczbę godzin przed ekranami komputerów, tabletów i smartfonów. Nauka zdalna była tylko jednym z elementów, bo do tego doszły np. gry komputerowe, media społecznościowe i rozrywka cyfrowa.

02.

Krótkowzroczności nie można cofnąć.
Zmiany powstające w przebiegu krótkowzroczności są nieodwracalne, bo to nie jest wyłącznie wada refrakcji, którą naprawiamy okularami czy nawet chirurgią laserową.

03.

Krótkowzroczność jest chorobą całego oka – twardówki, siatkówki i naczyniówki.
W jej przebiegu dochodzi do wydłużenia gałki ocznej, co zwiększa ryzyko poważnych powikłań, takich jak odwarstwienie siatkówki. I to jest największy problem, znacznie poważniejszy niż samo noszenie okularów.

04.

Styl życia ma dla oczu ogromne znaczenie.
Palenie papierosów, nadmierne spożycie alkoholu, niezdrowa dieta, przewlekły stres, brak snu, długotrwałe przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach lub opalanie się bez okularów przeciwsłonecznych – wszystko to realnie uszkadza wzrok.

05.

Trzeba dbać o całe zdrowie, bo oko nie jest oderwanym od reszty organizmu narządem.
Często mówi się, że to najmniejszy organ o największej liczbie chorób. Regularny sen, zdrowa dieta, unikanie używek, kontrola ciśnienia tętniczego i cukru we krwi, profilaktyczne badania – to podstawa.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ **PORADNIK**

Co możemy bezpiecznie wstawiać do zmywarki, a co lepiej myć ręcznie, żeby nie zostało zniszczone? Jak przygotować kaloryfer do pomalowania, żeby zdobił wnętrze, a nie szpecił? Jaką magiczna moc ma mleko? – **o tym m.in. w nowym miniporadniku**

PO(4)RADY

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

01.

Zmywanie

Jakie błędy popełniamy, korzystając ze zmywarki

Oto lista rzeczy, których nigdy nie należy wkładać do zmywarki – sprawdź!

Zmywarka może tępić ostrza noży, więc lepiej myć je ręcznie.

Nie należy też wkładać do zmywarki naczyń z powłoką zapobiegającą przywieraniu, chyba że producent wyraźnie zaznaczy, że dany przedmiot można myć w zmywarce.

W przeciwieństwie do srebra, którego większość można myć w zmywarce, sztućce w kolorze złotym odbarwiają się.

Przed włożeniem do zmywarki słoików lepiej najpierw usunąć papierowe etykiety.

Drewniane deski do krojenia i sztućce z drewnianymi uchwytami należy zmywać tylko ręcznie – gorąca woda im nie służy.

Jeśli produkt nie ma oznaczenia „można myć w zmywarce", lepiej w ogóle nie wkładać do niej plastikowych przedmiotów.

Niektóre kryształy stają się mętne po wielokrotnym myciu w zmywarce. Najbezpieczniej jest zawsze postępować zgodnie z instrukcjami producenta.

Nie wkładamy do zmywarki chińskiej porcelany ze zdobieniami i antycznych naczyń.

I na koniec: naczynia żeliwne, aluminiowe, z mosiądzu, brązu lub cyny myjemy tylko ręcznie.

Renowacja

Jak przygotować kaloryfer do malowania?

Przed malowaniem konieczne jest oczyszczenie i odtłuszczenie powierzchni. Suchą i czystą powierzchnię można dodatkowo przetrzeć szmatką zwilżoną benzyną ekstrakcyjną. Jeśli stara powłoka farby się łuszczy, wszystkie odstające elementy należy usunąć za pomocą drucianej szczotki lub papieru ściernego. Odsłonięte fragmenty metalu warto zabezpieczyć gruntem antykorozyjnym.

Malować można tylko zimny grzejnik.

Koniecznie zaopatrzmy się w tzw. krzywik, czyli wygięty pędzel, dzięki któremu dotrzemy w zakamarki. Niezwykle ważny jest wybór farby. Powinna być ona przeznaczona do grzejników, by była odporna na wysokie temperatury, a ponadto zapewniała łatwą aplikację i dobre krycie oraz była bezpieczna dla alergików. Malujemy grzejnik (wyłączony). Powierzchnia kaloryfera powinna być gładka i czysta. Farbę nanosimy niezbyt grubymi warstwami, używając pędzla. W przypadku płaskich grzejników możemy malować wałkiem typu felt z krótkim runem. Aby dotrzeć do każdego zakamarka grzejnika, wykorzystujemy niewielkie pędzelki. Odczekujemy cztery godziny i nakładamy drugą warstwę farby.

02.

FOT. 123RF

03.

Gotowanie

Co zrobić, aby jajko na twardo łatwo się obierało?

Obieranie jajek może być próbą dla nerwów. Na szczęście masz w swojej kuchni sekretny składnik, który może Ci ułatwić cały proces. Wystarczy, że do wody, w której gotujesz jajka, dodasz łyżeczkę octu lub sody oczyszczonej. W przypadku jajek na twardo gotowanych z sodą oczyszczoną lub octem skorupki wręcz się z nich zsuwają – od powierzchni odchodzą duże kawałki. Jeżeli nie masz pod ręką octu ani sody, możesz też zastosować metodę obierania jajek pod wodą. Napełnij miskę wodą o temperaturze pokojowej i obieraj jajka pojedynczo, zanurzając je w misce z wodą.

Rozbijaj jajka o dno lub bok miski i zsuwaj skorupkę pod wodą. Ta metoda działa zadziwiająco dobrze: skorupki ześlizgują się z łatwością, pozostawiając błyszczące, gładkie, idealnie obrane jajka.

Jest jeszcze inna metoda. Wystarczy, że stukniesz jajkiem o blat, a następnie przetoczysz je po powierzchni, jednocześnie delikatnie naciskając dłonią. Powstaje wtedy wiele małych pęknięć na skorupce, które następnie odklejasz od jajka. Ten sposób na obieranie jajek jest łatwy i nie wymaga niczego poza blatem i rękami.

Leczenie

Herbata ze świerku na przeziębienie i kaszel

Napar ze świerku jest szczególnie wskazany w czasie infekcji, ponieważ zawiera duże ilości witaminy C i flawonoidów. Te składniki wspierają odporność i łagodzą objawy przeziębienia.

Napar ze świerku najlepiej jest przygotować z igliwia lub gałązek świerkowych zbieranych od grudnia do marca. Jednak igły i gałązki na herbatkę i nalewkę można zbierać przez cały rok, a pędy zbierane wczesną wiosną mają najwięcej żywicy i witaminy C.

Do przyrządzenia herbaty ze świerku potrzebujemy tylko 2 składników: 2 szklanki wody, 2 łyżki igieł lub gałązek świerku. Igły lub gałązki świerku rozgnieść, żeby puściły sok.

Zalać wrzącą wodą i zaparzać pod przykryciem przez 10 minut.

Można również przyrządzić odwar, zalewając świerkowe igliwie lub gałązki wodą i gotując przez 5-10 minut pod przykryciem. Następnie odstawić na ok. 20 minut.

Przecedzić i pić 3-4 razy dziennie po 1 szklance wywaru, najlepiej z miodem. Można dodać plasterek cytryny.

04.

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ MODA

Zimowe wyprzedaże to czas, gdy można upolować prawdziwe perełki – nie tylko modne, ale też funkcjonalne i trwałe ubrania, które posłużą przez wiele sezonów. Czy na wyprzedażach można upolować prawdziwe perełki? Ależ oczywiście!

RETROMODA

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

Ciepłe i stylowe: odzież zimowa, którą warto kupić w promocji podczas wyprzedaży

Choć w nadchodzących dniach wyjątkowo łatwo dać się porwać procentom i kolorowym banerom z napisem „SALE", warto podejść do zakupów z głową. Dobra odzież, szczególnie ta zimowa, to inwestycja, jeśli wybierzesz mądrze, nie tylko przetrwasz niejedne mrozy w cieple i komforcie, ale też zrobisz to stylowo.

Najważniejsze, zanim klikniesz „dodaj do koszyka", to zastanowić się, czego naprawdę potrzebujesz. Czy brakuje Ci porządnej kurtki, która ochroni przed wiatrem i śniegiem? A może ciepłego swetra z naturalnej wełny, w którym będziesz wyglądać dobrze i czuć się swobodnie? Wyprzedaże zimowe to idealny moment, by kupić ubrania jakościowe i na lata, a te zwykle są poza codziennym budżetem.

Kurtki i płaszcze na wyprzedaży

Kurtka to fundament zimowej garderoby. Elegancki wełniany płaszcz i porządna kurtka to elementy, które spełniają swoje zadanie przez lata, a jednocześnie są wizytówką podczas zimowych spacerów. Warto szukać modeli z naturalnym puchem albo nowoczesnym wypełnieniem syntetycznym, dzięki którym odzież nie nasiąka wilgocią. Nowoczesne materiały, jak Pertex czy Gore-Tex, zapewniają oddychalność i ochronę przed deszczem, a przy tym są lekkie i wytrzymałe. Dobrze, jeśli kurtka ma solidny zamek, głębokie kieszenie i regulowany kaptur. Być może to detale, jednak czuć różnicę, gdy temperatura spada poniżej zera.

Swetry w atrakcyjnej cenie

Kiedy już masz odpowiednią kurtkę, czas pomyśleć o tym, co pod nią. Sweter z dobrej jakości wełny to absolutny must have! Nie tylko grzeje, ale też wygląda elegancko i uniwersalnie, można go założyć do jeansów, spodni materiałowych czy spódnicy. Wełna merino jest delikatna i nie gryzie, a jednocześnie świetnie reguluje temperaturę ciała. Kaszmir to z kolei luksus, który szczególnie warto kupić właśnie podczas wyprzedaży, bo jego ceny potrafią spaść nawet o połowę. Klasyczne fasony, w odcieniach beżu, szarości czy granatu, będą modne przez lata i z łatwością dopasują się do zimowej garderoby.

Promocje na buty zimowe

Polując na promocje Black, nie można zapominać o butach! W końcu to one najczęściej decydują o naszym zimowym komforcie. Dobre buty na zimę powinny być wodoodporne, mieć solidną podeszwę i ciepłą wyściółkę. Popularne obuwie zimowe, jak kultowe już Timberlandy, świetnie sprawdzają się w miejskich warunkach, a przy odpowiedniej pielęgnacji posłużą kilka sezonów. Warto wybierać neutralne kolory, dzięki czemu będą pasować do wszystkiego. Jeśli zależy Ci na czymś bardziej eleganckim, postaw na ocieplane, skórzane kozaki lub botki na grubej i stabilnej podeszwie.

FOT. 123RF

Podczas zimowych wyprzedaży łatwo stracić głowę, przeceny kuszą, a sklepy bombardują nas informacjami o „ostatnich sztukach". Warto jednak zachować chłodny umysł

Przeceny na akcesoria zimowe

Dopełnieniem zimowego zestawu są akcesoria: czapka, szalik i rękawiczki. Choć często traktowane nonszalancko, one w dużym stopniu decydują o końcowym efekcie stylizacji! Warto inwestować w te wykonane z naturalnych materiałów, czyli wełny, najlepiej merino lub mieszanki z kaszmirem. Ciepły, miękki szalik lub czapka typu beanie dodadzą charakteru nawet najprostszej kurtce, a Tobie komfortu i ochrony przed chłodem. Akcesoria mają też tę zaletę, że wcale nie muszą kosztować fortuny. Można znaleźć świetne jakościowo zestawy w sieciówkach, a szczególnie na promocjach!

Rozsądne zakupy w czasie wyprzedaży

Podczas zimowych wyprzedaży łatwo stracić głowę, przeceny kuszą, a sklepy bombardują nas informacjami o „ostatnich sztukach". Warto jednak zachować chłodny umysł. Przed zakupami dobrze jest przejrzeć swoją szafę i sprawdzić, co faktycznie wymaga wymiany. Zwracaj uwagę na skład materiału i wykonanie, bo lepiej kupić jeden porządny sweter niż trzy, które po praniu stracą kształt.

Zimowe wyprzedaże to świetna okazja, by skompletować garderobę na lata. Wszyscy znamy ból pięknych butów, które rozpadły się po pierwszym spacerze w śniegu. Dzięki promocjom na Black Friday pozwól sobie na droższe, ale bardziej wytrzymałe warianty! Niech będzie ciepło, stylowo i z rozsądkiem, bo w końcu najlepsze ubranie to takie, które nosisz z przyjemnością, a nie dlatego, że było w promocji.

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ PODRÓŻE

Lidzbark Warmiński to **miasto pełne historii i urokliwych zakątków,** które uzyskało także status uzdrowiska. Odkryj zamek biskupów warmińskich, gotycką starówkę, Termy Warmińskie i nowe tężnie, które sprawiają, że to miejsce przyciąga wielu

WYCIECZKA

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

FOT. SCOTCH MIST/WIKIMEDIA.ORG/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Lidzbark Warmiński to jedno z najmłodszych uzdrowisk w Polsce – zobacz jego zamek, starówkę i nowoczesne atrakcje

LIDZBARK WARMIŃSKI I FROMBORK – ATRAKCJE JEDNEGO Z NAJMŁODSZYCH POLSKICH UZDROWISK I MIASTA KOPERNIKA

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ **PODRÓŻE**

● **Około 80 km od Lidzbarka** leży Frombork. Warto wygospodarować trochę czasu, by odwiedzić miasto, w którym Mikołaj Kopernik dokonał swoich największych odkryć i napisał najważniejsze traktaty astronomiczne ● **W gotyckiej katedrze** pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny i św. Andrzeja Apostoła znajduje się grób Kopernika

Lidzbark Warmiński, malowniczo położony nad Łyną i jej dopływem Symsarną, to miasto, które w ostatnich latach przeszło prawdziwą metamorfozę. Jeszcze do niedawna kojarzone głównie z zamkiem biskupów warmińskich, dziś zachwyca również nową infrastrukturą uzdrowiskową. Powstały tu tężnie solankowe, promenady spacerowe i parki, które przyciągają nie tylko kuracjuszy, ale też turystów szukających miejsca na spokojny wypoczynek.

Choć Lidzbark liczy zaledwie około 15 tysięcy mieszkańców, oferuje atrakcje, które mogą konkurować z tak znanymi uzdrowiskami, jak Ciechocinek czy Lądek-Zdrój. Połączenie leczniczego klimatu z bogactwem zabytków sprawia, że wizyta w tym mieście może stać się niezapomnianym doświadczeniem.

Zamek biskupów warmińskich – perła gotyku

Nie da się odwiedzić Lidzbarka Warmińskiego i nie zobaczyć imponującego zamku biskupów warmińskich. To jeden z najlepiej zachowanych gotyckich zamków w Polsce i prawdziwa wizytówka miasta. Powstał w XIV wieku i przez stulecia był siedzibą biskupów warmińskich – w tym wuja Mikołaja Kopernika, Łukasza Watzenrode. Sam astronom mieszkał tu kilka lat, pracując nad swoimi badaniami.

Dziś w zamku mieści się Muzeum Warmińskie. Zwiedzając sale i krużganki, zobaczysz dawne komnaty, kaplicę z gotyckimi polichromiami oraz wystawy prezentujące sztukę sakralną, dawne rzemiosło czy pamiątki związane z Kopernikiem. Sam dziedziniec często staje się sceną koncertów i wydarzeń kulturalnych.

Spacer wokół zamku to kolejna atrakcja: fosy, park i przedzamcze tworzą niezwykłą atmosferę, która pozwala poczuć klimat dawnych czasów.

Gotycka starówka i fortyfikacje

Po zwiedzeniu zamku wybierz się na spacer po starówce. Lidzbark zachował średniowieczny układ urbanistyczny, a brukowane uliczki prowadzą do prostokątnego rynku. Choć nie wszystkie kamienice przetrwały próbę czasu, wiele z nich zrekonstruowano i odrestaurowano, dzięki czemu miasto odzyskało dawny urok.

Centralnym punktem rynku jest ratusz z XIX wieku, otoczony zabytkowymi kamienicami. Latem życie toczy się tu w ogródkach kawiarnianych i restauracjach. Warto zwrócić uwagę także na Wysoką Bramę – gotycką budowlę z XIV wieku, która była głównym wjazdem do miasta. To najlepiej zachowany fragment dawnych murów obronnych, świadczący o znaczeniu strategicznym Lidzbarka.

Spacerując uliczkami starówki, możesz odkryć ukryte zakątki, kapliczki i fragmenty pruskiego muru. Wieczorem, gdy zabytki są podświetlone, miasto nabiera wyjątkowego, niemal baśniowego charakteru.

Termy, tężnie i uzdrowiskowy charakter miasta

Oprócz zabytków, Lidzbark Warmiński ma do zaoferowania także atrakcje o zupełnie innym charakterze – sprzyjające relaksowi i zdrowiu. Najważniejszym punktem są Termy Warmińskie, czyli nowoczesny kompleks basenów, saun i SPA. Skorzystasz tu z kąpieli w wodzie termalnej, masaży i zabiegów relaksacyjnych – idealne dopełnienie intensywnego dnia zwiedzania.

W centrum miasta znajdują się również tężnie solankowe. To świetne miejsce na zdrowotny spacer – wdychanie solnego aerozolu wspiera układ oddechowy, działa relaksująco i wzmacnia odporność. Wokół tężni wytyczono alejki i tereny rekreacyjne, które stały się popularnym miejscem spotkań mieszkańców i turystów.

Dlaczego warto odwiedzić Lidzbark Warmiński?

Lidzbark Warmiński to miasto, które doskonale łączy przeszłość z teraźniejszością. Z jednej strony imponujący zamek biskupów warmińskich, gotycka starówka i ślady obecności Mikołaja Kopernika, z drugiej nowoczesne termy, uzdrowiskowa infrastruktura i przyjazna atmosfera.

To świetny kierunek zarówno na krótki weekendowy wyjazd, jak i dłuższy pobyt uzdrowiskowy. Bez względu na to, czy interesuje cię historia, architektura, czy po prostu odpoczynek w spokojnym otoczeniu, w Lidzbarku znajdziesz coś dla siebie.

Warto zawitać też do Fromborka

Około 80 km od Lidzbarka leży Frombork. Warto wygospodarować trochę czasu, aby odwiedzić miasto, w którym Mikołaj Kopernik dokonał swoich największych odkryć i napisał najważniejsze traktaty astronomiczne. To świetne miejsce na weekend przede wszystkim dla miłośników zwiedzania zabytków.

Wielkie wrażenie robi Wzgórze Katedralne. W gotyckiej katedrze pw. Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny i św. Andrzeja Apostoła znajduje się grób Kopernika. W Starym Pałacu Biskupim mieści się Muzeum Mikołaja Kopernika, w którym można poznać biografię astronoma i historię Fromborka. Z Wieży Radziejowskiego rozciąga się piękna panorama miasta, a w jej przyziemiu mieści się fromborskie Planetarium z kopułą o średnicy 8 m, na której projektowane jest nocne niebo z oznaczonymi drogami Słońca, planet i 6 tysięcy gwiazd. W Planetarium podziwiać można multimedialne seanse astronomiczne.

Eliza Ciepielewska

Oprócz zabytków, Lidzbark Warmiński ma do zaoferowania także atrakcje o zupełnie innym charakterze – sprzyjające relaksowi i zdrowiu. Najważniejszym punktem są Termy Warmińskie

FOT. TOMASZ BOLT

Frombork to miejsce pełne historii i unikatowych atrakcji, które warto odwiedzić o każdej porze roku. Odkryj urok miasta i pozwól się oczarować zabytkami

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ HISTORIA

Odbudowa Polski po ponad 120 latach zaborów była bardzo skomplikowanym procesem, który przebiegał na wielu płaszczyznach. **Tomasz Baniarowski** pokazuje jego aspekt walutowy

RETROSPEKCJA

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

GDY ZŁOTY MIAŁ BYĆ LECHEM

Józef Piłsudski został zatwierdzony przez Sejm jako głowa państwa z tytułem Naczelnika Państwa 20 lutego 1919 roku. To była formalność, gdyż de facto marszałek sprawołał tę funkcję od kilku miesięcy. Sam się zresztą na nią mianował. Urząd Tymczasowego Naczelnika Państwa (ten tytuł nawiązywał do czasów insurekcji kościuszkowskiej) został powołany na mocy dekretu z dnia 22 listopada 1918 roku o najwyższej władzy reprezentacyjnej Republiki Polskiej, który ustalał ustrój republikański odrodzonej Polski, organizację i kompetencje tymczasowych organów władzy państwowej do momentu ukonstytuowania wybranego w demokratycznych wyborach Sejmu Ustawodawczego, do którego równocześnie Piłsudski rozpisał wybory w oparciu o ordynację proporcjonalną.

Dekret formalnie wszedł w życie z dniem jego ogłoszenia w „Dzienniku Praw", czyli 29 listopada 1918 roku. Jednak już od 14 listopada 1918 r. Józef Piłsudski, jako Naczelny Dowódca Wojsk Polskich, wykonywał faktycznie prerogatywy głowy państwa i organu zwierzchniej władzy państwowej, wydając w tym dniu dekret oraz mianując Prezydenta Ministrów.

Było to możliwe dzięki temu, że 14 listopada rozwiązała się Rada Regencyjna, przekazując jednocześnie Piłsudskiemu całość zwierzchniej władzy państwowej (choć jej orędzie w tym temacie – mające charakter dekretu z mocą ustawy konstytucyjnej – weszło formalnie w życie dopiero 29 listopada). Decyzja Sejmu z 20 lutego 1919 roku tylko zatwierdziła stan faktyczny, który uformował się wcześniej.

Piłsudski zresztą nie zwlekał z poszczególnymi decyzjami do czasu głosowania w parlamencie. 16 listopada jako Naczelny Wódz rozesłał do rządów USA, Wielkiej Brytanii, Francji, Włoch, Japonii, Niemiec oraz wszystkich państw walczących i neutralnych depeszę notyfikującą powstanie Państwa Polskiego.

Naczelnik Państwa sprawował najwyższą władzę cywilną i wojskową w państwie. Był Naczelnym Dowódcą Wojsk Polskich, jego urząd miał duże znaczenie w zakresie stosunków międzynarodowych. Powoływał odpowiedzialnych przed sobą Prezydenta Ministrów (taki oficjalny tytuł nosił wtedy premier) oraz członków rządu. Projekty ustawodawcze przedstawiane przez gabinet wymagały podpisów właściwego ministra, Prezydenta Ministrów oraz Naczelnika państwa. Miały utrzymać swą moc obowiązującą pod warunkiem przedstawienia ich do zatwierdzenia na pierwszym posiedzeniu Sejmu Ustawodawczego.

Józef Piłsudski, zgodnie z treścią dekretu, złożył 20 lutego 1919 roku władzę na ręce Sejmu Ustawodawczego. Gest czysto symboliczny, gdyż Sejm natychmiast powierzył mu dalsze sprawowanie funkcji Naczelnika Państwa. Jego kompetencje zostały określone w Małej Konstytucji, która została przyjęta tego samego dnia.

Na mocy przyjętej ustawy zasadniczej Naczelnik Państwa był jednocześnie Naczelnym Wodzem. W jego kompetencjach znajdowało się powoływanie rady ministrów za zgodą Sejmu i sprawowanie najwyższej władzy wykonawczej (choć był pozbawiony inicjatywy ustawodawczej). Wchodził z urzędu w skład Rady Obrony Państwa, powołanej przez Sejm w lipcu 1920 r. w okresie zagrożenia państwowości przez wojnę polsko-bolszewicką, i był jej przewodniczącym.

Absolutna dominacja polityczna Piłsudskiego utrzymywała się aż do 11 grudnia 1922 r. Wtedy na urząd Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej zaprzysiężony został Gabriel Narutowicz. Piłsudski złożył urząd Naczelnika Państwa na jego ręce.

Zanim do tego doszło, Piłsudski podejmował kolejne decyzje. Jego polityczna dominacja nie budziła wątpliwości, podległość mu wojsk również była bezdyskusyjna. Ale naczelnik wchodził z decyzjami także w obszary, które – przynajmniej teoretycznie - znajdowały się daleko poza jego zakresem wiedzy i doświadczenia. Jednym z nich była ekonomia.

5 lutego 1919 r. Naczelnik Państwa (pełniący tę funkcję jeszcze „tymczasowo") wydał dekret. Wynikało z niego, że waluta odrodzonej Polski będzie nazywać się... lech i będzie dzielić się na 100 groszy.

„Brak własnej waluty był jednym z najbardziej palących problemów powstającego na nowo po ponad 120-letnim okresie rozbiorów państwa. W pierwszych miesiącach po odzyskaniu niepodległości w Polsce posługiwano się kilkoma walutami. Marka polska, od grudnia 1916 r., była nasza, dlatego ją przyjęto jako podstawę. Pozostałe waluty obowiązywały u nas i równocześnie w sąsiadujących krajach.

W tym czasie funkcjonowały u nas również marki niemieckie, guldeny i korony austriackie. Na ziemiach wschodnich przez cały czas używano rubli i ostrubli. Państwo ukraińskie, którego ziemie weszły po 1921 roku w skład II Rzeczypospolitej, miało najpierw hrywny, a później karbowańce. Panowało duże zamieszanie" – tłumaczył prof. Wojciech Morawski, historyk gospodarki ze Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie.

Dlatego narodowa debata o tym, jak nazwać pieniądz, który wejdzie do użycia w miejsce niemieckich marek, carskich rubli i koron nieistniejących już Austro-Węgier, rozpoczęła się tuż po odzyskaniu niepodległości.

Szybko udało się tylko ustalić, jaki pieniądz stanie się tymczasowym środkiem płatniczym w Rzeczypospolitej. Ze stricte praktycznych przyczyn padło na markę polską, wprowadzoną przez Niemców na terenie ich zaboru i terenów zaboru rosyjskiego okupowanych w trakcie I wojny światowej. Marka była już w obiegu, istniała i funkcjonowała instytucja powołana do jej emitowania, czyli Polska Krajowa Kasa Pożyczkowa, w dodatku zaś w jej skarbcu spoczywały spore zapasy gotowych banknotów. Grzechem byłoby z tego nie skorzystać.

Ale też wymagało to uporządkowania obiegu pieniężnego. Władzy starały się więc rozpowszechnić markę polską, ustalając sztywny kurs wymiany z drugą walutą funkcjonującą na danym terenie odrodzonego kraju. Kolejnym krokiem było wycofywanie z obiegu innych, lokalnie używanych walut i pozostawienie jedynie marki polskiej.

Nie wszędzie to jednak było tak oczywiste. Na przykład na Górnym Śląsku sytuacja kształtowała się zupełniej inaczej, gdzie długo w obiegu pozostawała waluta niemiecka (której wartość bardzo szybko zżerała hiperinflacja – w ówczesnych Niemczech ceny rosły dużo szybciej niż w II Rzeczpospolitej). Podobnie to wyglądało w Wolnym Mieście Gdańsku – tam szybko ustalono wspólną walutę, ale w 1923 roku ta umowa przestała obowiązywać.

Długo istniał również dualizm walutowy na wschodnich rubieżach odnowionej Polski. Ostatnie działanie ujednolicające walutę zrealizowano na Kresach dopiero w 1921 r. Wtedy ostatecznie wycofano ruble carskie, w których miejsce weszła marka polska.

Jednak ta waluta jako produkt jednoznacznie kojarzył się z Niemcami i nie nadawała się jednak absolutnie na „prawdziwie" polski pieniądz. W Sejmie i na poziomie rządowym debatowano więc, jak nazwać i zdefiniować nowy polski pieniądz.

Złoty bynajmniej nie był tu jedynym kandydatem. Choć jako osobna waluta związana sztywnym kursem z rublem utrzymał się długo na terenie zaboru rosyjskiego, bynajmniej nie każdy postrzegał to jako argument za tym, by nowy polski pieniądz nazwać właśnie tym mianem. Tuż po odzyskaniu niepodległości ta nazwa kojarzyła się przede wszystkim z latami zaborów. Zdeklarowani przeciwnicy złotego podkreślali właśnie to, że waluta przez lata

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ **HISTORIA**

● Tuż po odzyskaniu niepodległości w 1918 roku niepodzielną władzę w kraju sprawował Józef Piłsudski ● Miał on głos decydujący w kwestiach politycznych i wojskowych, ale chciał on także podejmować najważniejsze decyzje w zakresie reformy walutowej

FOT. DOMENA PUBLICZNA

Dziesięć złotych polskich. Banknot został dopuszczony do obiegu 28 lutego 1919 roku

emitowana była pod rosyjskim nadzorem i że w tym sensie różni się już niewiele od marki polskiej. Do złotego przyzwyczajeni byli mieszkańcy Kongresówki, ale Polacy z zaboru pruskiego czy austriackiego zdążyli już o nim zapomnieć.

Dlatego pojawiło się kilka kontrpropozycji. Pierwsza to „pol" – od nazwy kraju, a przy tym będący analogią do francuskiego franka. Kolejna to „piast" – na cześć pierwszej polskiej dynastii królewskiej. Na giełdzie potencjalnych nazw pojawiały się też takie propozycje, jak „polonia", „setnik" oraz „kościuszko". I wreszcie „lech" – nawiązujący do legendy o Lechu, Czechu i Rusie. Zwolennicy złotego byli od początku w większości, mimo wszystko jednak decyzja o nazwie nowej polskiej waluty nie została podjęta.

Ten spór w swoim charakterystycznym stylu postanowił przeciąć Józef Piłsudski. Najbardziej spodobała mu się nazwa „lech" – podobno dał się do niej przekonać Józefowi Englichowi, ówczesnemu ministrowi skarbu. Zniecierpliwiony przeciągającą się debatą chciał zadecydować sam.

Wydany przez Piłsudskiego dekret o lechu wywołał jednak wzburzenie w Sejmie. Nazwa „lech" nie wzbudziła też entuzjazmu Stanisława Karpińskiego – szefa Polskiej Krajowej Kasy Pożyczkowej (instytucji, która odpowiadała za emisję marki polskiej). Zwolennicy złotego przeszli do kontrofensywy.

Pojawiło się kilka pomysłów na nazwę waluty, która zastąpi markę polską. Wśród nich był „pol" od nazwy kraju i „piast" na cześć dynastii królewskiej. Na giełdzie pojawiały się też „polonia", „setnik", „kościuszko" i „lech"

Wirtualny lech istniał – wyłącznie na podpisanym przez Piłsudskiego dokumencie – niespełna miesiąc. Pod koniec lutego 1919 r. Sejm przegłosował ustawę, w myśl której nazwą nowej waluty miał być „złoty". W Paryżu zamówiono druk pierwszej serii banknotów z tą nazwą, które były potrzebne do sprawnego przeprowadzenia operacji wymiany marki polskiej na nową walutę. Było to tym łatwiejsze, gdyż szalejąca wtedy inflacja mocno osłabiła markę polską – nie tylko w kategoriach gospodarczych, ale również symbolu. Dla Polaków w coraz mniejszym stopniu była ona gwarancją stabilności, przewidywalności i wiarygodności. To wszystko otwierało drogę do reformy walutowej, którą wprowadził rząd Władysława Grabskiego powołany do życia w grudniu 1923 roku.

W latach 1924-1925 przeprowadzono szybką akcję wymiany marek polskich na złotego. Zbiegło się to ze stabilizacją gospodarczą odrodzonego kraju, dlatego od tej pory nikt już nie kwestionował sensu stosowania w obiegu w Polsce złotego.

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ PRZYRODA

Echmea to tropikalna roślina, która przypomina ananasa – bo też ten gatunek należy do rodziny ananasowatych. Jej ozdobą są różowy kwiatostan, jak i ciekawe liście ze srebrzystymi pasami. Kwitnie tylko raz w życiu, przez kilka miesięcy

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Echmea wstęgowata – piękna kuzynka ananasa. Łatwa w uprawie, a kwitnie miesiącami

Echmea należy ostatnio do bardzo popularnych roślin, dostępnych nawet w supermarketach. Do jej atutów należy łatwość uprawy, a także długo – nawet przez pół roku, od lipca do grudnia – utrzymujący się atrakcyjny kwiatostan. Ze względu na niewielkie wymagania roślina ta, uprawiana w doniczce, sprawdzi się w każdym pomieszczeniu.

Najpopularniejszą echmeą jest echmea wstęgowata (Aechmea fasciata), ceniona za piękne, popielato-pasiaste liście i okazały, długo utrzymujący się różowy (a czasem fioletowy) kwiatostan.

Pochodzi z okolic Rio de Janeiro, z tropikalnych lasów Brazylii. Rośnie tam jako epifit – na konarach drzew, przyczepiona do nich korzeniami. Zbiera wilgoć z powietrza i deszczu w rozecie liściowej. Jej długie i sztywne liście układają się symetrycznie, tworząc rodzaj kielicha, który właśnie magazynuje wodę.

Jest to gatunek z rodziny bromeliowatych, czyli ananasowatych. Czyni to echmeę wstęgowatą bliską krewniaczką m.in. znanego powszechnie ananasa jadalnego – tropikalnej byliny o soczystym owocostanie.

Uważaj, by nie przypaliło je słońce

Echmea wstęgowata doskonale nadaje się do uprawy domowej, ponieważ jest łatwa w pielęgnacji, a także – co tak istotne w naszych mieszkaniach z kaloryferami – jest odporna na suche powietrze.

W naturalnym środowisku żyje w jasnym, rozproszonym świetle i – jak podpowiadają specjaliści – takie też najlepiej zapewnić tej roślinie. Dobrze toleruje ona również półcień. Idealnym miejscem będzie dla niej parapet wschodniego lub zachodniego okna, ze światłem filtrowanym np. firanką. Echmea powinna stać z dala od bezpośredniego, palącego słońca, które może poparzyć jej liście. Z kolei zbyt ciemne stanowisko ograniczy jej kwitnienie.

Najodpowiedniejsze będzie dla tej rośliny lekkie, przepuszczalne podłoże, które dobrze imituje jej naturalne warunki. Sadząc ją w doniczce, można użyć mieszanki do storczyków albo ziemi do bromelii z dodatkiem kory, torfu i perlitu. Może być też uprawiana na kawałkach mchu i kory.

Podlewaj wodą przegotowaną lub deszczówką

Echmeę należy podlewać głównie do rozety liściowej (lejka między liśćmi), będącej naturalnym zbiornikiem, w którym roślina gromadzi wodę. W okresie wegetacji powinno się utrzymywać niewielką ilość wody w rozecie i wymieniać ją raz na 3-4 tygodnie. Podłoże z kolei powinno być umiarkowanie wilgotne, ale nie mokre. W zimie podlewanie można ograniczyć.

Do podlewania echmei najlepiej używać przegotowanej (lub odstanej) wody albo deszczówki. Woda dla tej rośliny powinna być miękka i pozbawiona chloru.

Do wzrostu tej egzotycznej piękności wystarczy temperatura pokojowa – optymalna to 18-24 stopnie Celsjusza. Aby zakwitnąć, potrzebuje temperatury ponad 23 stopni. Zimą toleruje spadek temperatury do 16 st. C (ale jest to absolutne minimum). Nie znosi silnych wahań temperatury.

Od wiosny do jesieni echmeę powinniśmy nawozić co każde trzecie podlewanie nawozem potasowym (wodę w kielichu można zastąpić rozpuszczonym nawozem).

Echmea wstęgowata jest bardzo odporna na choroby i szkodniki. Ale – uwaga – fachowcy przestrzegają, że w wysokiej temperaturze roślinę tę atakują mszyce, a przy zbyt niskiej i dużej wilgotności podłoża gnije jej rozeta. Kiedy korzenie wypełnią całą doniczkę, roślinę należy przesadzić. Echmeę rozmnażamy z pojawiających się odrośli.

Po kwitnieniu zamiera. Ale to nie musi być koniec!

W warunkach domowych echmea dorasta zazwyczaj do 40-60 cm wysokości, a mierzona razem z kwiatostanem może mieć nawet 70 centymetrów.

Ten kwiatostan, który wyrasta z rozety liści, tworzą dekoracyjne, najczęściej różowe przykwiatki, spomiędzy których wyrastają niewielkie granatowo-fioletowe kwiaty. Echmea kwitnie przez trzy do czterech, a czasem sześć miesięcy. Po przekwitnięciu kwiat echmei trzeba usunąć, odcinając go u podstawy.

Po kwitnieniu roślina zamiera. Jednak wypuszcza młode odrosty, rośliny potomne, które można oddzielić i jako sadzonki wsadzić do przepuszczalnej ziemi. Dzięki nim będziemy mogli znów cieszyć się echmeą. Uzyskana w ten sposób nowa roślina zakwitnie po 2-3 latach.

„Kwitnienie echmei można przyspieszyć, układając przy roślinie jabłka. Uwalniający się z nich etylen pobudzi roślinę do wykształcenia kwiatostanu" – taką wskazówkę dają hodowcom specjaliści z Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Warszawskiego.

FOT. PIXABAY

Najpopularniejszą echmeą jest echmea wstęgowata (Aechmea fasciata), ceniona za piękne, popielato-pasiaste liście i okazały, długo utrzymujący się różowy (a czasem fioletowy) kwiatostan

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ MOTORYZACJA

Według najnowszego raportu TÜV **najmniej usterkowe są 2-,3- i 4-,5-letnie modele Mazdy, Volkswagena i Mercedesa,** podczas gdy najsłabiej wypadły BMW i Tesla. TÜV wskazał w tym roku także, które marki najlepiej znoszą długie przebiegi

ON TO MOTO

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

FOT. TÜV

W Niemczech samochody osobowe trafiają na stacje diagnostyczne raz na dwa lata. Oprócz obowiązkowego przeglądu technicznego (tzw. Hauptuntersuchung — HU), przechodzą osobne badanie składu spalin (tzw. Abgasuntersuchung — AU)

R

Raporty tego typu stanowią bez wątpienia cenne źródło informacji o konkretnych modelach aut, ale jego treści nie należy przyjmować zupełnie bezkrytycznie. Przy wyborze pojazdu takie zestawienia nie powinny być wyrocznią, a wskazówką w kwestii niezawodności auta. Wysokie notowania w rankingu TÜV nie mogą zwalniać kupujących od dokładnych oględzin w przypadku auta używanego i szczegółowej kontroli jego stanu technicznego. Gorsze lokaty w tym zestawieniu nie dyskwalifikują z góry samochodu, bowiem każdy egzemplarz ma własną historię - innego właściciela lub właścicieli, przebieg, sposób eksploatacji i obsługi. Kupując samochód możemy korzystać z dobrodziejstw rankingów awaryjności, ale podchodźmy do nich zawsze z pewnym dystansem.

Raport TÜV powstaje na podstawie danych zebranych podczas okresowych przeglądów technicznych samochodów osobowych w stacjach kontroli pojazdów na terenie Niemiec. Badania techniczne aut wyglądają podobnie jak w Polsce, są jednak bardziej wnikliwe i obejmują większą liczbę punktów kontrolnych. Sprawdza się sprawność hamulców, amortyzatorów, oświetlenia, podwozia, ogumienia, układu wydechowego, zwracając jednocześnie uwagę na zaawansowanie procesów korozyjnych w elementach ważnych z punktu widzenia bezpieczeństwa. Istotne jest, że każde badanie przebiega tak samo i obejmuje ten sam zestaw czynności kontrolnych. W ten sposób można obiektywnie i w pełni porównywalnie z innymi ocenić każdy samochód opuszczający stanowisko diagnostyczne. Do statystyki pobiera się jedynie dane o istotnych usterkach, a końcowy wynik określa się udziałem aut z poważnymi usterkami w całkowitej liczbie zbadanych egzemplarzy danego modelu.

Najnowszy raport Niemieckiego Urzędu Dozoru Technicznego powstał na podstawie danych pozyskanych z 9 458 562 inspekcji diagnostycznych wykonanych między lipcem 2024 roku a czerwcem 2025. Zestawienie obejmuje aż 216 modeli samochodów i jest największą bazą informacji na temat kondycji używanych samochodów. Co ciekawe, mniej więcej co piąty pojazd nie przeszedł badania, co stanowi wzrost o blisko 1 pkt procentowy względem zeszłego roku. Większy jest także odsetek aut z drobnymi usterkami o 0,8 pkt procentowego – do 12,3 proc.

Zasada jest prosta – jeśli elementy i podzespoły badane podczas kontroli diagnostycznych są mało usterkowe, to również te pozostałe nie powinny sprawiać kłopotów. I odwrotnie. Praktyka pokazuje, że taki scenariusz rzeczywiście sprawdza się. Dlatego mimo pewnych ograniczeń raporty tego typu co zestawienie TÜV są bardzo cenione wśród osób poważnie podchodzących do zakupu samochodu używanego.

Nie wszyscy właściciele samochodów znajdą swoje auta w tabelach raportu TÜV. Twórcy zestawienia biorą bowiem pod uwagę tylko te modele, które przyjechały na kontrolne badania techniczne w liczbie przynajmniej 10 000 egzemplarzy. Jeśli ten warunek nie został spełniony, auto po prostu nie jest klasyfikowane w raporcie.

W ostatnim raporcie TÜV nie ma wielkich niespodzianek. Wśród aut o najmniejszej usterkowości wciąż brylują samochody niemieckie i japońskie. W kategorii aut spalinowych najlepiej radzi sobie Mazda 2, tylko 2,9 procent egzemplarzy mających 2-3 lata miało istotne wady. Jest to najniższa wartość spośród wszystkich testowanych pojazdów. Jednak prawdziwym zwycięzcą jest Volkswagen T-Roc, który wygrywa w grupach wiekowych 4,5 i 6,7 lat. Dobrze wypada kilka modeli Volkswagena – Golf Sportsvan, także Audi Q2, a w starszych modelach również Mazdy (CX-3, Mazda 2) i Mercedesy klasy A i B, GLE/ML.

Natomiast najbardziej awaryjne okazały się Tesla Model Y i Model 3 oraz Ford Mondeo w grupie wiekowej 2-3 lat oraz BMW serii 5 i 6, Tesla Model 3 i BMW serii 2 w grupie wiekowej 4-5 lat. W przypadku starszych aut źle, albo nawet bardzo źle wypadają Dacie: Dokker, Duster, Sandero i Logan oraz Renault Twingo.

Raport TÜV 2026 to pierwszy raport, w którym tak szeroko oceniono auta elektryczne. W zestawieniu pojawiło się 18 modeli na prąd. W grupie samochodów w wieku 2-3 lata dobrze wypadły Mini Cooper SE, Audi Q4 e-tron oraz Fiat 500e. Wysokie lokaty zajęły również Volkswageny ID.3 oraz ID.4/ID.5. To pokazuje, że elektryczny napęd sam w sobie nie jest problemem – wiele konstrukcji już teraz radzi sobie z codzienną eksploatacją zupełnie przyzwoicie. Na drugim biegunie znalazły się między innymi Skoda Enyaq oraz Dacia Spring, które w statystykach wypadły znacznie słabiej. Prawdziwym antybohaterem zestawienia została jednak Tesla Model Y. W klasie aut 2-3-letnich ten model zajął ostatnie miejsce spośród 110 ocenionych samochodów, z odsetkiem 17,3% egzemplarzy z istotnymi usterkami. To najwyższa wartość w tej klasie wiekowej od dziesięciu lat. Dwa miejsca wyżej uplasowała się Tesla Model 3 z wynikiem 13,1% – i trudno to też uznać za dobry wynik.

TÜV przygotował również zestawienie dotyczące awaryjności w odniesieniu do przebiegu. Pierwsze miejsce zajął tu Mercedes: tylko 18,5% badanych egzemplarzy zostało odrzuconych, mimo średniego przebiegu wynoszącego 149 tys. km. Audi utrzymało stabilny poziom 19,2%, a Toyota – 22%, przy czym jej przeciętne przebiegi oscylowały wokół 136 tys. km. Dalej znalazły się Volkswagen oraz Skoda, odpowiednio z wynikami 22,4 oraz 23%.

Najgorsze używane samochody w wieku 12-13 lat (w raporcie TUV) to Citroen Berlingo, Ford Mondeo, Peugeot 207, Nissan Micra i Dacia Duster

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ ARCHEO

Od niezwykłej wystawy „Czas zatrzymany” w chorzowskim muzeum, przez eksport maszyn rolniczych z Polski i wielkiej aferze przemytniczej samochodów zachodnich marek, po awarię statku „Stalowa Wola” – **o tym m.in. pisały gazety 10 stycznia**

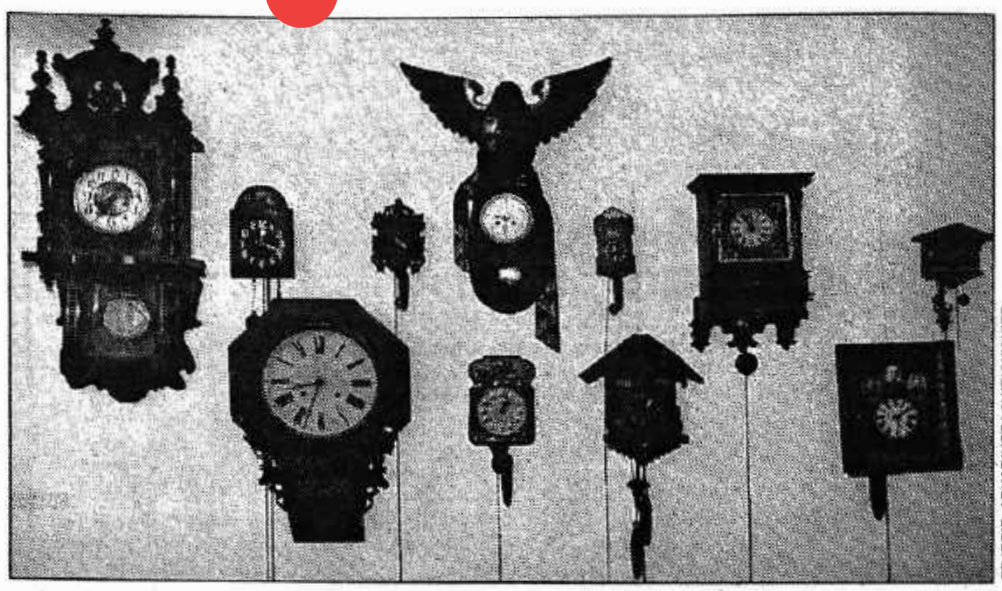
Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Zachodni nr 7, 10.01.1996

1996

Galeria czasu



ZDJĘCIE: ARKADIUSZ ŁAWRYWIANIEC

CHORZÓW. Można czas ująć w ramy, można nim manipulować i ulec jego magii. — *Manipuluje Franciszek Starowieyski datując swoje współczesne plakaty: „wiek XVII”* — mówi **Krystyna Krzyżanowska**, autorka wystawy „Czas zatrzymany?” w chorzowskim Muzeum. — *Każdy z nas ma w kalendarzu daty, które świadomie pomija, bądź takie, do których powracałby co miesiąc. Muzeum ma jeszcze tę przewagę, że może czas przechować.*

Ze zbiorów słynnego Muzeum w Jędrzejowie sprowadzono kolekcję czasomierzy. Najstarszy eksponat — zegar angielski — pochodzi z 1665 r. Są też klepsydry na piasek i olej, zegary słoneczne kieszonkowe, specjalne czasomierze dla nocnych stróżów. Zobaczyć można również bogaty zbiór kalendarzy nawet sprzed 224 lat. Czas odmierzają też okazy geologiczne. Z Wydziału Nauk o Ziemi UŚl. przywieziono na tę interesującą wystawę minerał liczący 520 mln lat.

Na zegarze jest: za pięć dwunasta — pojawia się człowiek i jego zmagania z czasem. Ostatni fragment wystawy przypomina o nieuniknionym przemijaniu. **(tes)**

Gazeta Krakowska nr 7, 10.01.1966

1966

EKSPORT MASZYN ROLNICZYCH

Produkujemy w kraju nie tylko coraz więcej, ale i coraz lepsze ciągniki i maszyny rolnicze. Potwierdzają to użytkownicy krajowi i zagraniczni, o czym świadczy coraz szerszy eksport naszych maszyn do krajów Rady Wzajemnej Pomocy Gospodarczej jak i do wielu innych krajów w świecie. Ostatnio zawarliśmy dużą umowę z importerami z Wenezueli, gdzie odpływa już z Gdyni druga partia maszyn na frachtowcu „Elizabeth Wiards”. Były wśród nich ciągniki „Ursus”, 928 kół do maszyn, 40 kombajnów, 200 snopowiązałek, 300 bron, 350 pługów oraz 52 glebogryzarek. Niedługo spodziewany jest następny statek, który zabierze podobnej wielkości partię ładunku.

Na zdjęciu lewym: załadunek zapakowanych do skrzyń maszyn rolniczych do ładowni statku.

Na zdjęciu prawym: załadunek kół.

CAF — Uklejewski

Dziennik Bałtycki nr 8, 10.01.1956

1956

Awaria maszyny przerwała rejs »Stalowej Woli« Statek odholowano na remont do Brestu

M/s „Stalowa Wola” nie należy do najnowszych ani największych statków naszej floty handlowej. Jego zdolność ładunkowa wynosi 4.555 TDW, a moc maszyn 1.900 KM. Mimo swoich 32 lat, motorowiec spisuje się dzielnie na morzu, utrzymując stałe połączenie portu gdyńskiego z linią lewantyńską.

W ostatnim jednak rejsie załogę „Stalowej Woli” spotkała przykra niespodzianka. Było to w ub. sobotę 7 bm. Statek płynął akurat wzdłuż wybrzeży Francji, gdy nagle w odległości 30 mil od Brestu równomierny rytm pracy silników został zakłócony. Zastopowano maszyny i już pobieżne oględziny ujawniły przyczynę awarii: pęki wał rozrządczy zwany inaczej „królewskim”.

Wypadek w zasadzie drobny, a jednak uniemożliwił dalszą pracę głównej maszyny napędowej, unieruchamiając cały statek. Wyrzucono kotwicę i w eter pobiegło wezwanie o pomoc, skierowane do agentury PLO w Brzeście.

W ślad za odpowiedzią z lądu, wkrótce zza horyzontu wyłonił się francuski holownik, który powiódł „Stalową Wolę” do Brestu. Tu uszkodzenie będzie usunięte i po remoncie statek uda się w dalszą drogę. Przerwa w rejsie nie powinna trwać dłużej niż tydzień. **(elte)**

Dziennik Zachodni nr 10, 10.01.1946

1946

Bilety ulgowe do kin

dla robotników

Katowice. W związku z podwyżką cen biletów do kin, jaka została uchwalona przez Główny Zarząd Kin w Łodzi, Okręgowa Komisja Związków Zawodowych w Katowicach w porozumieniu z zarządem kin Województwa Śląsko - Dąbrowskiego postanowiła wprowadzić sprzedaż specjalnych biletów do kin dla członków Zw. Zaw. W lokalu OKZZ (Katowice, ul. Dworcowa 9, I p., pokój nr. 8 w godzinach 11—13 i 15—17) urzędować będzie codziennie kasjerka, sprzedająca bilety do kin. Dowodem, na podstawie którego uzyskać będzie można bilety po cenach zniżkowych, jest zaświadczenie oddziałów Zw. Zow. wzgl. zaświadczenie rady zakładowej (to ostatnie przy sprzedaży zbiorowej).

Ceny biletów wynosić będą nie jak dotychczas od 20 do 50 zł, lecz od 5 do 20 zł. Wszelkie nadużycia będą ścigane przez przeprowadzanie kontroli w kinach.

Głos Pomorza nr 8, 10.01.1986

1986

Wielka afera przemytnicza

Funkcjonariusze gdańskiej Milicji Obywatelskiej wykryli grupę przestępczą, która dokonała przemytu do Polski znacznej liczby samochodów zachodnich marek. Nielegalnie przywieziono także inne towary wielomilionowej wartości, w tym m.in. ok. 6 tys. elektronicznych zegarków oraz 5 ton owoców cytrusowych. Dotychczas zdołano odzyskać i zabezpieczyć mienie wartości ponad 200 mln zł.

W ujawnieniu afery i wykryciu sprawców pomocy udzieliło społeczeństwo woj. gdańskiego. **(PAP)**

Dziennik Popularny nr 7, 9-11.01.1976

1976

Subtelny zapach
i duża pienistość to zalety nowego mydła

„NADINA”

POLLENA

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Dla jednych emerytura to czas na hobby – prace ogrodowe, malarstwo, opiekę nad wnukami. Ale są też tacy, którzy na przekór stereotypom **ruszają na spotkanie przygody**

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

Coraz częściej polscy emeryci decydują się na spędzenie jesieni życia w miejscach o łagodnym klimacie, z tańszym kosztem życia i egzotyczną atmosferą

Coraz więcej seniorów zamiast spokoju w kraju wybiera zagraniczne przygody – od rajskich plaż po tętniące życiem miasta. Gdzie nasi rodacy lubią spędzać jesień życia?

Podróżnicze życie na emeryturze

Dla jednych emerytura to czas na hobby – prace ogrodowe, malarstwo, opiekę nad wnukami. Ale są też tacy, którzy na przekór stereotypom ruszają na spotkanie przygody. Dla nich przejście na emeryturę to długo wyczekiwany moment, po którym wreszcie można w pełni poświęcić się pasjom i odkrywać świat. Przez lata praca i obowiązki zawodowe ograniczały ich czas, ale teraz emerytura otwiera drzwi do spełniania marzeń o podróżach i zamieszkaniu w nowych miejscach.

Chociaż wiele osób na wypoczynek wybiera nadal krajowe kurorty, coraz częściej polscy emeryci decydują się na wyjazdy na stałe i spędzenie jesieni życia w miejscach o łagodnym klimacie, z tańszym kosztem życia i egzotyczną atmosferą.

Nowe miejsce na Ziemi

Kraje o cieplejszym klimacie i korzystnych warunkach ekonomicznych są szczególnie atrakcyjne dla emerytów, którym zależy na podwyższeniu jakości życia bez rujnowania budżetu.

W Tajlandii, na Wyspach Kanaryjskich, czy w Portugalii koszt życia jest porównywalny lub nawet niższy niż w Polsce, a słoneczna aura, przystępne ceny mieszkań i opieki zdrowotnej sprawiają, że coraz więcej polskich seniorów przeprowadza się tam na stałe.

Przykładem mogą być Elżbieta i Andrzej Lisowscy, którzy od blisko 40 lat podróżują po świecie i nawet na emeryturze nie zamierzają zwalniać tempa. Michał Titow wraz z żoną sprzedali swój dom pod Poznaniem i zamieszkali na Wyspach Kanaryjskich. Ich nowy adres to Las Palmas, niedaleko Calle Mayor de Triana.

Janusz i Marta, znani szerzej jako „Janusz i Grażyna w Tajlandii", wybrali na swoją emeryturę bardziej odległy kierunek. Para zakochana w Azji postanowiła przenieść się do Tajlandii na stałe.

Podobnie Mariola Szydlik, która przeprowadziła się z mężem Krzysztofem do Kenii, gdzie wynajmuje niewielki domek w strzeżonym resorcie. Wciąż blisko mają do natury, ale jednocześnie korzystają z komfortu i bezpieczeństwa europejskiego standardu życia.

FOT. WIKIPEDIA

Porto – miasto położone w północnej części Portugalii, nad Oceanem Atlantyckim, u ujścia rzeki Duero. Druga co do wielkości metropolia w państwie, po Lizbonie

Gdzie można wyżyć za polską emeryturę?

Koszty życia i bezpieczeństwo są kluczowymi czynnikami przy wyborze nowego miejsca na emeryturę. Polscy emeryci coraz częściej wybierają destynacje, gdzie ich świadczenia mogą zapewnić rzeczywiście wygodne życie.

Oto kilka miejsc, które idealnie spełniają te kryteria:

– Portugalia – malownicze wybrzeże, umiarkowany klimat i stosunkowo niski koszt życia sprawiają, że to jeden z ulubionych krajów polskich emerytów. Ceny w Portugalii są zbliżone do polskich, a lokalne władze oferują przyjazne warunki podatkowe dla zagranicznych emerytów.

– Tajlandia – kraj ten cieszy się ogromną popularnością nie tylko wśród turystów, ale i emerytów. Tajlandia przyciąga niskimi cenami żywności i wynajmu mieszkań oraz słoneczną pogodą przez cały rok. To idealne miejsce na egzotyczną emeryturę.

– W Kolumbii można żyć taniej niż w Polsce. Koszt wynajmu mieszkania i ceny w sklepach są tu znacząco niższe, co sprawia, że emerytura staje się tu bardziej przystępna. W dodatku Kolumbia coraz bardziej otwiera się na obcokrajowców, którzy chcieliby się tu osiedlić.

– Meksyk z kulturą pełną kolorów i smaków, to doskonała opcja dla emerytów szukających przygody. Koszty życia są porównywalne do tych w Polsce, a różnorodność klimatyczna sprawia, że można tu znaleźć idealne miejsce do zamieszkania.

– Ekwador – kraj o niezwykłym krajobrazie i niższych kosztach życia. Średnio ceny wynajmu mieszkań i podstawowych produktów są tu o 40% niższe niż w Polsce, co sprawia, że Ekwador to doskonały wybór dla emerytów ceniących sobie kontakt z naturą i wygodne życie w umiarkowanej cenie.

Gdzie chcielibyśmy mieszkać?

Wielu przyszłych emerytów już teraz myśli o tym, gdzie będzie chciało spędzić ten okres życia. Na listach marzeń Polaków znajdują się miejsca takie jak Gran Canaria, Grecja, Polinezja Francuska czy nawet Antarktyda. Jedni marzą o spokojnych, sielankowych krajobrazach, inni o kontaktach z nową kulturą i możliwościach nawiązywania międzynarodowych przyjaźni.

Wielu seniorów decyduje się także na pozostanie w kraju i ewentualną przeprowadzkę – jako preferowane miejsca na emeryturę wskazywane są np. Gdynia, Gdańsk czy Kraków. Czasem nie chodzi tylko o klimat, ale także o dostępność usług medycznych, bezpieczeństwo oraz możliwość spędzania czasu z rodziną. A więc także w Polsce istnieją miejsca, które emeryci cenią za wygodę i możliwość spokojnego życia w otoczeniu przyrody.

Coraz więcej polskich emerytów udowadnia, że życie po 60. roku może być pełne przygód i spełnionych marzeń. Niezależnie od tego, czy wybierzesz słoneczną Portugalię, kolorową Kolumbię, czy zostaniesz w kraju, najważniejsze jest, by ten czas spędzić na własnych zasadach. A możliwości jest wiele – od aktywnego podróżowania, przez zwiedzanie egzotycznych krajów, po spokojne życie w ulubionym kurorcie.

Każdy może znaleźć swój sposób na emeryturę, która będzie przygodą życia. W końcu na podróże nigdy nie jest za późno!

Eliza Ciepielewska

Słowniczek

- **AMEBA UMYSŁOWA - ktoś głupi**
- **AVANTI - awantura**
- **BAJLANDO - całonocna impreza**
- **BETON - żart, z którego nikt się nie śmieje lub osoba głupia**
- **CEGŁA - stary lub niemodny telefon komórkowy**
- **CIĘŻKA ROZKMINA - trudny temat**
- **DŻOLO - wyluzowany chłopak, słowo używane ironicznie**
- **FAFIKOWAĆ - stawiać się**

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ FOTO

Stanisław Hadyna, czyli Śląsk. A dokładniej Zespół Pieśni i Tańca Śląsk. Hadyna był założycielem i długoletnim kierownikiem artystycznym zespołu prezentującego przede wszystkim śląski folklor. W ponad 70-letniej historii zespół koncertował na całym świecie

FOT. WŁADYSŁAW MORAWSKI

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 378a1d6d79

▶ SPORT

Antoni Piechniczek – trener, który zdobył z reprezentacją Polski trzecie miejsce na mistrzostwach świata, postać wybitna w polskim futbolu, ale na zawsze pozostająca w cieniu Trenera Tysiąclecia, jakim nazywano Górskiego, co „Piechniczkowi" wciąż doskwiera

LIGA MISTRZÓW

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

Antoni Piechniczek
ur. 3 maja 1942 r.
selekcjoner piłkarskiej reprezentacji Polski

Antoni Piechniczek przeszedł wszystkie szczeble kariery sportowej – od młodego kibica po piłkarza, przez trenera po selekcjonera piłkarskiej reprezentacji Polski.

Urodził się w Chorzowie 3 maja 1942 roku, kiedy jego ojciec służył w Wehrmachcie. Zaczął grać w piłkę w Zrywie Chorzów, potem w Naprzodzie Lipiny. Gdy poszedł na studia na warszawski AWF, występował w Legii Warszawa, z którą w 1964 roku zdobył Puchar Polski.

Po zdobyciu tytułu magistra, wrócił na Górny Śląsk i wylądował w Ruchu Chorzów. Grając dla „Niebieskich" 151 meczów na pierwszoligowych boiskach – zdobył wszystkie trzy medale mistrzostw Polski: brązowy (1967), srebrny (1970) i złoty (1968). W sumie w ówczesnej ekstraklasie rozegrał 207 meczów, strzelając w nich 11 goli. Grał w pomocy i na prawej obronie. Rozegrał trzy mecze w reprezentacji Polski. Zakończył zawodniczą karierę we francuskim Châteauroux w sezonie 1972/73.

– Równocześnie dostałem propozycję pracy z juniorami tego klubu. Na zasadzie – młody, po studiach, zobaczymy co potrafi. No i pokochałem tę pracę. Po skończeniu kariery piłkarskiej, kiedy wróciłem do Ruchu po rocznym pobycie we Francji, ówczesny trener Michal Vican zaproponował mi, żebym został jego asystentem. Przyjąłem to z radością, bo wiedziałem, że zarobię na utrzymanie rodziny – przypomniał Piechniczek.

Do rozpoczęcia tej współpracy nie doszło, bo ofertę pracy w roli pierwszego szkoleniowca złożył grający wtedy na zapleczu ekstraklasy BKS Bielsko-Biała, z którym nie udało mu się awansować do najwyższej klasy rozgrywkowej. Sztuka ta udała mu się dopiero z Odrą Opole, z którą grał najefektowniejszą piłkę w lidze i zdobył mistrzostwo jesieni. Zanim po raz pierwszy został selekcjonerem reprezentacji Polski, prowadził jeszcze Ruch Chorzów. Posadę trenera kadry narodowej przejął nieoczekiwanie po „aferze na Okęciu" po Ryszardzie Kuleszy, po którym pozbierał drużynę do kupy i efektywnie dokończył eliminacje do mundialu w Hiszpanii '82.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Łącznie pod kierunkiem Antoniego Piechniczka Biało-Czerwoni rozegrali 74 mecze, zwyciężyli 26 razy, zremisowali 21 i ponieśli 27 porażek. Jako jedyny trener dwukrotnie wprowadził polską kadrę do mistrzostw świata

Mundial Espana '82 był ostatnim sukcesem reprezentacji Polski na mistrzostwach świata. Cała Polska oglądała wspaniałe bramki Zbigniewa Bońka i Włodzimierza Smolarka, popis umiejętności Grzegorza Laty, Janusza Kupcewicza i Andrzeja Buncola, widowiskowe parady Józefa Młynarczyka. Występ piłkarzy był tak udany, że nazwano go „najpiękniejszym serialem stanu wojennego".

Reprezentację Polski prowadził w latach 1981-86 i 1996-97. Łącznie pod jego kierunkiem Biało-Czerwoni rozegrali 74 mecze, zwyciężyli 26 razy, zremisowali 21 i ponieśli 27 porażek. Jako jedyny trener dwukrotnie wprowadził polską kadrę do mistrzostw świata – w 1982 roku w Hiszpanii zajął z nimi trzecie miejsce, a cztery lata później w Meksyku jego drużyna odpadła w 1/8 finału po najlepszym w swoim wykonaniu przegranym 0:4 meczu z Brazylią.

Piechniczek był też selekcjonerem reprezentacji Tunezji oraz Zjednoczonych Emiratów Arabskich. Prowadził Górnika Zabrze, z którym zdobył mistrzostwo Polski w 1987 roku, tunezyjski Esperance Tunis, katarski Al-Rayyan oraz Al-Shabab w ZEA. Po zakończeniu kariery trenerskiej był między innymi radnym województwa śląskiego, senatorem RP i wiceprezesem Polskiego Związku Piłki Nożnej.

Teraz mieszka w Wiśle i coraz rzadziej opuszcza swoją górską posiadłość. Śledzi jednak z uwagą i chętnie komentuje to, co się dzieje w polskiej piłce.

Jacek Kmiecik

ANTONI PIECHNICZEK – DRUGI W POCZCIE NAJWYBITNIEJSZYCH TRENERÓW POLSKIEJ PIŁKI

eprasa.pl 378a1d6d79

▶ KSIĄŻKI

● Kim był pierwszy niepiastowski król Polski? ● Z tej biografii poznajemy szczegóły gry politycznej, która wyniosła na polski tron Ludwika Węgierskiego
● Dowiadujemy się też, jakim on był władcą i jak często bywał w kraju, którym - teoretycznie - rządził

trzykropek

Sprawa sukcesji andegaweńskiej w Polsce była obecna we wzajemnych relacjach praktycznie przez całe panowanie Kazimierza Wielkiego, chociaż historycy podkreślają, że pierwsze pertraktacje w tej sprawie prowadzono już około 1327 roku, kiedy to jedyny żyjący syn króla Władysława Łokietka, Kazimierz (późniejszy Wielki), ciężko zachorował i wydawało się, że może umrzeć (pozostali dwaj synowie Władysław i Stefan umarli wcześniej). Wnioskują tak z bulli papieża Jana XXII z grudnia 1327 r., adresowanej do matki Kazimierza, królowej Jadwigi, w której Ojciec Święty wyraża radość z powodu powrotu do zdrowia Kazimierza i widzi w tym zasługę św. Ludwika.

Pewne obietnice w sprawie sukcesji miał zatem poczynić wówczas Andegawenom Łokietek. Królewicz jednak szybko wyzdrowiał i sprawa stała się nieaktualna. To poszukiwanie pierwszych zabiegów w sprawie andegaweńskiej sukcesji już w dobie Władysława Łokietka wzięło się stąd, że Krzyżacy, wysyłając swoich pełnomocników na znany zjazd w Wyszehradzie w 1335 r., zaopatrzyli ich w projekty dokumentów, a wśród nich także w akt, w którym król węgierski Karol Robert miał zrzec się na rzecz zakonu ziemi chełmińskiej, Pomorza i innych ziem. Jak wiemy, podczas tego kongresu miał być wydany wyrok polubowny w sporze polsko-krzyżackim, a rozjemcami byli król czeski i węgierski. Skoro zatem Krzyżacy domagali się takiego dokumentu od króla Węgier, to dla wielu historyków było to mocnym dowodem istnienia już wówczas, zatem przed 1335 r., polsko-węgierskiego układu w sprawie następstwa tronu.

Dopiero Stanisław Szczur zwrócił uwagę na list króla czeskiego Jana Luksemburskiego, czyli jednego z sędziów polubownych, do wielkiego mistrza, w którym ten dosyć klarownie wyjaśnił, że wspomniany wyżej dokument króla węgierskiego o zrzeczeniu się ziemi chełmińskiej i Pomorza wynika z faktu, że żoną króla Węgier była siostra polskiego króla. Zatem nie w wyniku zawartych bezpośrednich układów sukcesyjnych, tylko z faktu małżeństwa Karola Roberta z Elżbietą Łokietkówną król Węgier i jego synowie „mieli teoretyczne prawa do tronu polskiego po śmierci Kazimierza Wielkiego".

Biorąc to pod uwagę, należy podać w wątpliwość, czy Władysław Łokietek czynił już jakieś zabiegi wokół andegaweńskiej sukcesji. Gdy w 1338 r. planowano małżeństwo Ludwika Andegaweńskiego z Małgorzatą Luksemburską, jej ojciec Karol (przyszły cesarz Karol IV) zobowiązał się udzielić królowi Węgier wszelkiej pomocy w uzyskaniu Królestwa Polskiego, gdyby Kazimierz Wielki umarł, nie pozostawiwszy męskiego potomka. To zobowiązanie też nie odnosi się do jakichś odrębnych umów sukcesyjnych polsko-węgierskich, tylko do faktu, że Karol Robert jako mąż siostry polskiego króla mógł z tego tytułu objąć w przyszłości tron w Polsce.

Przez długi czas przyjmowano, że w 1339 roku, na zjeździe w Wyszehradzie, Kazimierz Wielki (w zamian za ustępstwa Węgier na Rusi Halicko-Włodzimierskiej) obiecał Karolowi Robertowi, że jeśli umrze nie zostawiwszy męskiego potomka, wówczas tron w Polsce przejdzie na Andegawenów. Sam fakt zawarcia takiego układu sukcesyjnego nie ulega wątpliwości, natomiast historycy spierają się odnośnie do czasu i miejsca jego zawarcia. Ostatnio pojawiła się hipoteza, że układy sukcesyjne nie zostały zawarte na zjeździe wyszehradzkim w 1339 r., lecz dopiero w 1340 r., po pierwszej wyprawie Kazimierza Wielkiego na Ruś.

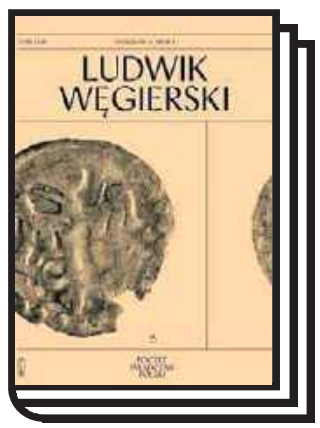
Jako że w 1341 r. Kazimierz Wielki, wciąż będąc młodym mężczyzną, ożenił się ponownie, sprawa andegaweńskiej sukcesji została na jakiś czas zamrożona. Do tego pomysłu powrócono w latach pięćdziesiątych XIV wieku wobec faktu, że Kazimierz Wielki wciąż nie miał legalnego męskiego potomka. 4 kwietnia 1350 r w Budzie został wystawiony przez króla Ludwika dokument, w którym on jako dziedzic Królestwa Rusi (w dokumencie dokładnie wyłożono prawa węgierskie do tej ziemi), darował ją Kazimierzowi Wielkiemu pod pewnymi jednak warunkami.

Gdyby król Polski doczekał się legalnego następcy tronu, to wówczas Andegawenowie zagwarantowali sobie prawo wykupu Rusi za kwotę 100 tysięcy florenów. Na wypadek zaś śmierci Kazimierza bez męskiego potomka, Ruś, podobnie jak Królestwo Polskie, miała przejść pod panowanie Andegawenów (Ludwika lub jego brata Stefana). Niektórzy historycy sugerują, że dokument budziński nie był wynikiem wzajemnego porozumienia, tylko jednostronnym aktem strony węgierskiej. Miała to być reakcja króla Ludwika na sukcesy Kazimierza Wielkiego na Rusi. I nie chodziło tylko o sukcesy militarne, ale także o powierzenie przez papieża królowi polskiemu misji budowy organizacji kościelnej na tych terenach. Być może Kazimierz Wielki akt budziński króla Ludwika poddał pod dyskusję zgromadzonych w Sulejowie na wiecu najwyższych dostojników państwowych, zarówno świeckich, jak i kościelnych. Zdaniem znakomitego znawcy tych zagadnień Andrzeja Marca, „od tego momentu kwestia sukcesji stała się sprawą nie tylko porozumień Kazimierza Wielkiego z Ludwikiem, ale, co Stanisław Szczur uważał za niezwykle istotne, sprawą publiczną i bardzo ważką dla elit politycznych i rycerskich Królestwa Polskiego". Układy w sprawie sukcesji zostały poddane próbie już w 1351 r. podczas wspólnej wyprawy na Litwę, kiedy to Kazimierz Wielki zachorował i pojawiło się widmo jego śmierci. Następca polskiego tronu, czyli król Ludwik, zażądał wówczas od polskiego rycerstwa zebranego w Lublinie złożenia przysięgi wierności. Zanim jednak do tego doszło, postawiono mu warunki, wśród których znalazło się m.in. niepowoływanie na urzędy w Polsce imiennie wymienionych Niemców (chodziło o znanych nam już z wypraw włoskich dowódców wojsk najemnych Ulricha i Konrada Wolfhardtów) oraz deklaracja wypłaty żołdu rycerzom podczas zagranicznych wypraw wojennych w takiej wysokości, aby suma ta pokryła koszty podróży i utrzymania służby. Rycerstwo domagało się wreszcie usunięcia Ludwikowego brata Stefana z układów sukcesyjnych. Król polski jednakże wyzdrowiał i sprawa sukcesji nadal była istotnym elementem w politycznej grze.

W 1353 r. doszło do bardzo ciekawej sytuacji. Karol IV po śmierci swojej pierwszej żony chciał rychło poślubić księżniczkę świdnicką Annę, córkę nieżyjącego już wówczas Henryka, a bratanicę księcia Bolka, wytrwałego sprzymierzeńca Kazimierza Wielkiego. Nadarzyła się bowiem Karolowi wyjątkowa okazja, aby pozyskać na swojego sojusznika Bolka świdnickiego. Jako że Bolko był bezdzietny, zobowiązał się, że gdyby w takim bezdzietnym stanie odszedł z tego świata (a widoki na potomstwo były dosyć niewielkie z uwagi na przekroczenie przez niego pięćdziesiątki), to wówczas jego księstwo świdnicko-jaworskie miało przejść pod władzę Królestwa Czeskiego.

Ale zanim doszło do ślubu Karola IV z Anną, postarano się zawrzeć porozumienie z królem węgierskim Ludwikiem, brano bowiem pod uwagę jego prawa do polskiego tronu. Jako że Kazimierz Wielki nie był skłonny pójść na ugodę z Karolem IV i zgodzić się na oddanie księstwa świdnicko-jaworskiego pod władzę czeską, zawarto układ z Ludwikiem Andegaweńskim jako jego potencjalnym sukcesorem.

27 maja 1353 r. Ludwik, być może – jak domyślają się historycy – mając jakieś upoważnienie ze strony polskiego króla, zawarł z Karolem umowę, w której zrzekł się na rzecz Korony Czeskiej księstwa świdnickiego i jaworskiego. W tym samym dniu w odrębnym dokumencie Ludwik zwrócił Czechom Byczynę i Kluczbork jako swoistego rodzaju wynagrodzenie za zrzeczenie się przez Karola praw do księstwa płockiego. Co ciekawe, w obydwu dokumentach Ludwik występuje niemal jako współwładca Królestwa Polskiego. Przyrzekł on Karolowi, że Kazimierz Wielki rychło, bo w ciągu czterech miesięcy, ratyfikuje powyższe układy.



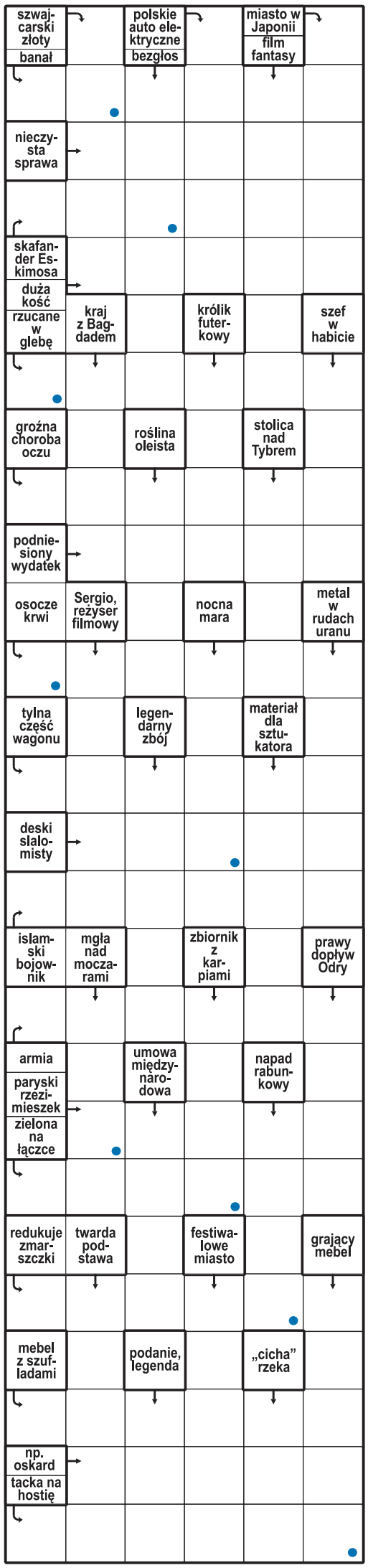
Stanisław Sroka „Ludwik Węgierski", wydawnictwo: Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2025, cena 89 zł

●●●●●

eprasa.pl 378a1d6d79

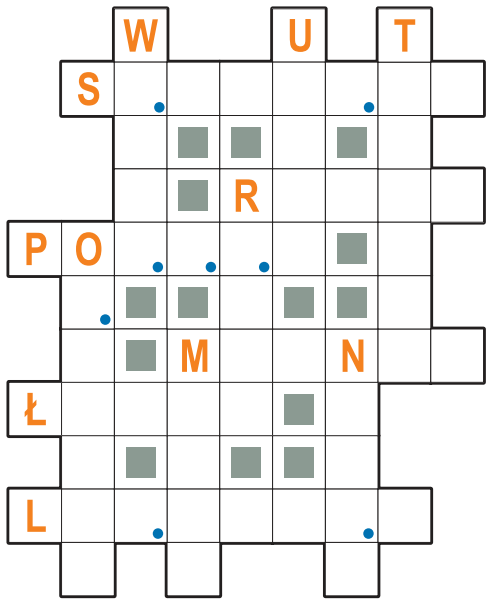
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



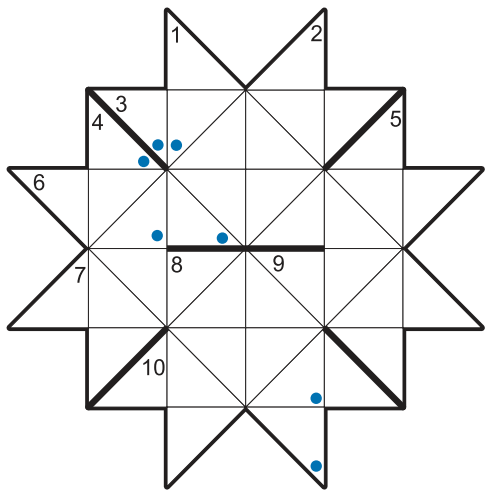
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– prawnik zatrudniony w firmie
– nauka języka obcego na uczelni
– członek bogatego rodu arystokratycznego
– spłacanie zobowiązania pracą
– warstwa lub ławica kopaliny użytecznej
– opust udzielany stałemu klientowi
– w niej brzmi chrząszcz
– można nim zmierzyć lub przeszyć
– scalony w urządzeniu elektronicznym
– odgłos spadających kamieni
– maksyma na początku książki
– buduje stajenkę betlejemską
– natłok, nagromadzenie pracy

Krzyżówka mozaikowa

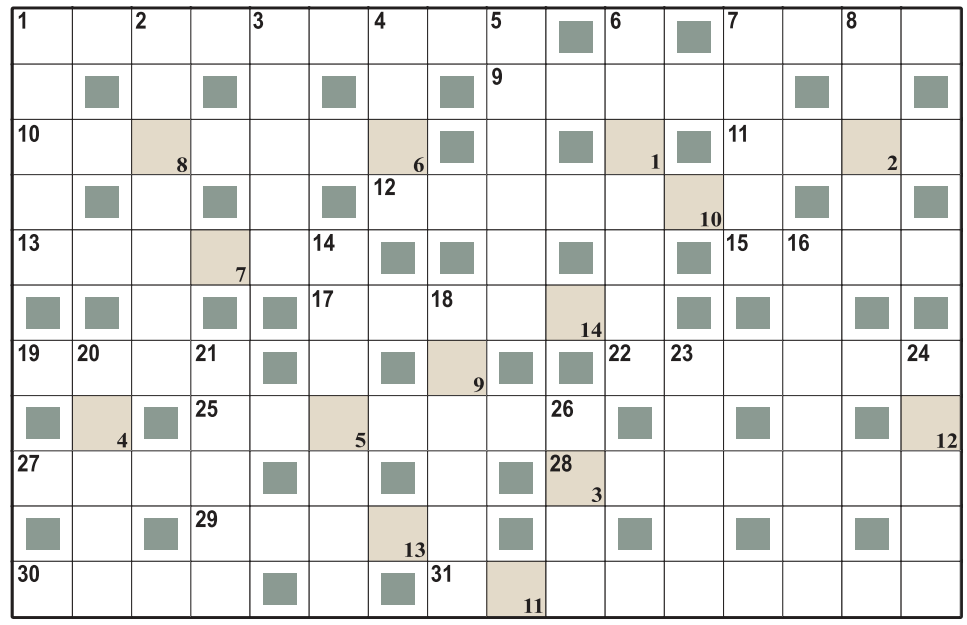


Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) nakrycie głowy zakonnicy,
6) ruchliwe i radosne dziecko,
7) Carl von ..., pruski teoretyk wojny, generał i pisarz,
10) element koła samochodowego.
Pionowo:
1) autor alfabetu telegraficznego,
2) maniera właściwa danemu artyście,
4) stają w szranki do bogdanki,
5) szlak kosmicznego krążenia,
8) ... Bolt, sprinter z Jamajki,
9) rzymska bogini ogniska domowego.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: rozprawka; **alfabetka:** zakładka; **krzyżówka z podpowiedzią:** Nadmiar szkodzi; **krzyżówka mozaikowa:** korwęta; **krzyżówka dwuliterowa:** łamaniec; **strzałka:** Pogranicze w ogniu; **logogryf:** Karnawał trwa.

Krzyżówka z podpowiedzią



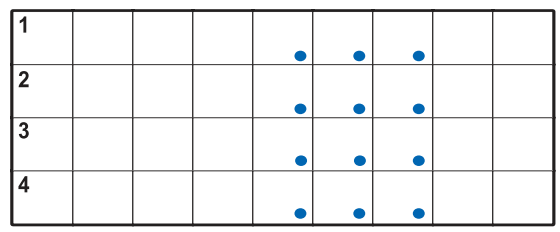
Pierwsza litera określenia jest taka sama, jak odgadywanego wyrazu. Litery z pól ponumerowanych od 1 do 14, utworzą rozwiązanie: sentencję łacińską.

Poziomo:
1) polski ... ma siedzibę przy Wiejskiej,
7) zwierzę hodowlane z garbem,
9) awantura kolidująca z prawem,
10) przyjęta pozycja ciała,
11) projekt przyszłego działania, strategia,
12) ptak, który chwali stój ogonek,
13) stos ułożony ze słomy lub książek,
15) surowiec galanteryjny udający skórę,
17) Meller lub Dorociński,
19) buńczuczność, pycha,
22) antagonista Rejenta,
25) trzyrzędowy rzymski okręt wojenny,
27) złośliwy krytyk,
28) dobre i smaczne frykasy,
29) austriacki dopływ Dunaju,
30) współzałożyciel Warszawy,
31) katan na emeryturze.

Pionowo:
1) przerwa w podróży konno,
2) rewerencja wzbudzana przez autorytet,
3) aktor grający role kochanków,
4) element Tour de France,
5) tango lub twist,
6) bezołowiowa w baku,
7) zasób, rezerwa,
8) bujda zwana też mydleniem oczu,
14) auto mogące poruszać się na lądzie i na wodzie,
16) kasata, zniesienie,
18) roślina na biopaliwo,
20) układ, ugoda,
21) afrykańskie góry,
23) strzał z wielu dział,
24) roślina zwana świńską trawą,
26) Asnyk lub Małysz.

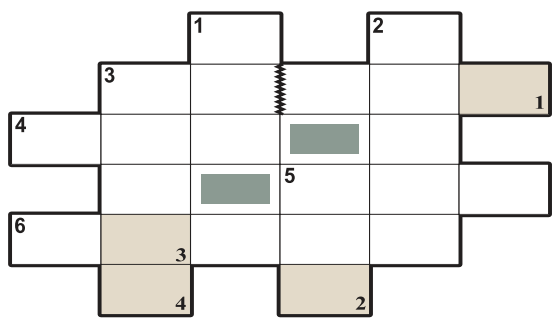
Logogryf

Litery w polach z kropką, czytane rzędami; utworzą rozwiązanie – aktualne hasło.
1) karczmarka, oberżystka,
2) odgrywa rolę teatralną,
3) i mufka, i kolanko,
4) zakonnik zachowujący surowe reguły.



Krzyżówka dwuliterowa

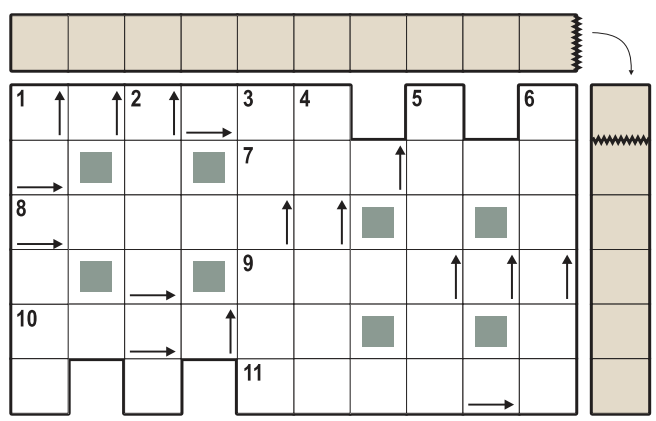
Pary liter w polach ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 4, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) dobrze zamiata,
4) smakosz napoju z pianką,
5) podłużna metalowa listwa,
6) usługuje księdzu do nabożeństwa.
Pionowo:
1) eskimoski pies,
2) dysydent modlący się w zborze,
3) jeszcze niedawno był kawalerem,
5) ślad po zagojonej ranie.



Strzałki

Litery w polach ze strzałką, przeniesione do kolorowych kratek, utworzą rozwiązanie – tytuł serialu.

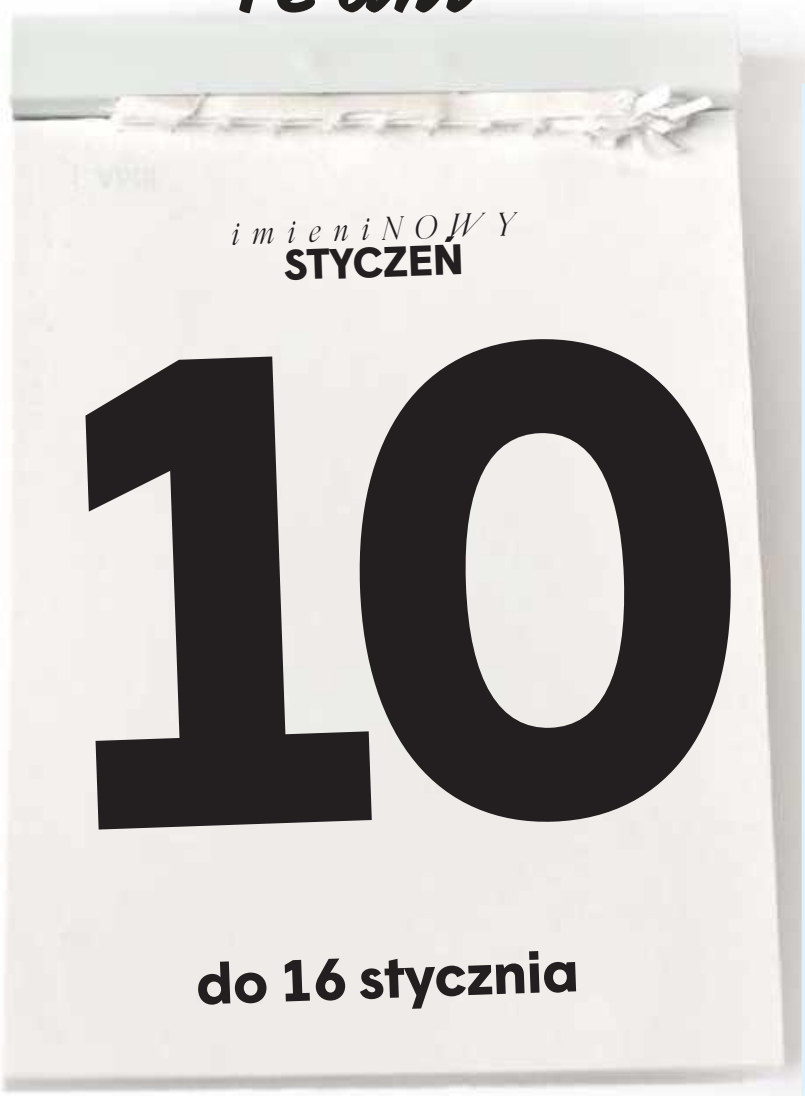
Poziomo:
1) niewyraźny szmer głosów,
7) Tadeusz, poeta i eseista,
8) lek przeciwbólowy,
9) liczne na strzelnicy,
10) włócznia o krótkim drzewcu,
11) model Forda.
Pionowo:
1) psia lub słoneczna,
2) klub sportowy z Zabrza,
3) minerał na nawozy,
4) imię Dancewicz, aktorki,
5) przechadzka po parku,
6) pismo ponaglające.



eprasa.pl 378a1d6d79

Notatki na ostatki

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ
10 STYCZNIA: Ada, Adrian, Aga, Agaton, Anna, Danuta, Gabriela, Grzegorz, Jan, Paweł, Piotr, Wilhelm **11 STYCZNIA:** Aleksander, Feliks, Hilary, Honorata, Hortensja, Krzesimir, Marta, Matylda **12 STYCZNIA:** Alfred, Antoni, Arkadiusz, Arkady, Benedykt, Benita, Bernard, Cezary, Czesław, Dominik, Ernest, Greta, Sławosz, Tatiana **13 STYCZNIA:** Bogumił, Bogusław, Hilary, Izydor, Lew, Melania, Remigiusz, Weronika **14 STYCZNIA:** Feliks, Hilary, Krzesimir, Martyna, Maryna, Mściwuj, Nina, Otto, Radosław, Saba **15 STYCZNIA:** Aleksander, Arnold, Dąbrówka, Dobrawa, Gabriel, Ida, Izydor, Makary, Paweł, **16 STYCZNIA:** Bernard, Honorata, Marcel, Otto, Tycjan, Waldemar, Waleria, Walery, Włodzimierz

TELEWIDZOWIE ZNAJĄ GO JAKO SYMPATYCZNEGO SALOWEGO
Wśród solenizantów tego tygodnia jest też znany i lubiany aktor Grzegorz Małecki. Urodził się 19 czerwca 1975 roku. Jest synem aktorki Anny Seniuk i kompozytora Macieja Małeckiego. W 2000 roku został absolwentem warszawskiej PWST. W tym samym roku, jako pierwszy w historii aktor, na XVIII Festiwalu Szkół Teatralnych w Łodzi otrzymał 5 nagród. Jest też laureatem wielu innych nagród aktorskich. Od początku kariery związany jest z Teatrem Telewizji i Teatrem Polskiego Radia. W ramach audycji Programu I Polskiego Radia „Lato z Sienkiewiczem" podjął się przeczytania pierwszej części z Trylogii Henryka Sienkiewicza – „Ogniem i mieczem". Zagrał m.in. w takich filmach i serialach, jak: „Lejdis", „Och Karol 2", „Piłsudski", „Rodzina na maxa", „Za duży na bajki 2", „Dom pod dwoma orłami" czy „Na dobre i na złe".

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
Wenerski spotyka się z prywatnym detektywem, którego zatrudnił, żeby zbadał przeszłość Bolesława. Grzesiek podsłuchuje telefoniczną rozmowę Jurka. Z satysfakcją donosi Adriannie, że jej nowy chłopak ma kogoś na boku.
Izabeli grunt usuwa się spod nóg. Grażyna wprost oskarża ją o podstępne przejęcie udziałów, prawnik nie daje szans na wygraną a Kacper nie zamierza matki bronić.

NA WSPÓLNEJ
Czerski dostaje od Zakościelnego sprawę właściciela spółki deweloperskiej, który walczy o firmę z własnymi córkami. Ola dostaje list z zakładu karnego – Alan liczy na spotkanie z synkiem! Młoda Zimińska jest wstrząśnięta – boi się, że ojciec Alka nie da im spokoju.
Jarek i Eliza akceptują kolejną podwyżkę opłat za treningi karate Juniora. Tymczasem chłopak ich oszukuje – owszem trenuje, ale… boks! Wszystko wychodzi na jaw, gdy na treningu Junior dostaje mocny cios...

M JAK MIŁOŚĆ
Iwona ma urodziny, z których wcale się nie cieszy, obawiając się, że jej małżeństwo znów przechodzi kryzys. Tymczasem Argasiński - razem z Anetą - szykuje dla ukochanej niespodziankę. A Kinga z Piotrem mają nadzieję na relaks, gdy dzieci wyjadą na wakacje, ale ich plany burzy Werner.

NA DOBRE I NA ZŁE
W Leśnej Górze zaczyna działać nowy oddział SOR zarządzany przez Julkę, a jedną z jego pierwszych pacjentek zostaje nastolatka z nawracającą gorączką, osłabieniem i bólem, które lekarze do tej pory ignorowali. Dziewczynę diagnozuje dopiero doktor Tretter. Przy okazji lekarz wdaje się w ostry konflikt z Begerem, gdy ten nie aprobuje zleconych przez niego badań. W efekcie tego sporu Tretter traci pracę. Na nowy SOR trafia także Drago z objawami duszności i zaburzeń rytmu serca.

HUMOR z zeszytów

„Bogurodzica" śpiewana była często na rozpoczęcie bitwy pod Grunwaldem

Chopin wszystko, co widział, przerabiał na muzykę

Chłop pańszczyźniany pracował od świtu do świtu, a potem kładł się spać

DO REDAKCJI: KLIMAT NAM SIĘ ZMIENIŁ, ZIMY NIE SĄ JUŻ TAKIE MROŹNE I ŚNIEŻNE, JAK PRZED LATY, ALE W TYM ROKU DZIECIAKI MOGĄ SIĘ CIESZYĆ ZABAWĄ NA ŚNIEGU

mamy memy my

FOT. PAWEŁ WIŚNIEWSKI

Teraz „Pierwsza miłość"

● Adriana Kalska, którą zdecydowana większość widzów może kojarzyć głównie za sprawą roli Izy w serialu „M jak miłość", dołączyła do „Pierwszej miłości". Aktorka zadebiutuje w odcinku, który zostanie wyemitowany na antenie Polsatu w czwartek, 15 stycznia.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Emerytura? Jeszcze nie!

● Maciej Orłoś osiągnął wiek emerytalny, ale nie myśli o zakończeniu kariery zawodowej. W rozmowie z Plejadą dziennikarz przyznał, że praca wciąż daje mu ogromną satysfakcję, a emerytura może nie być wysoka.

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 378a1d6d79

SKOKI NARCIARSKIE

W ZAKOPANEM POŻEGNAMY KAMILA STOCHA. TO TU ZACZĘŁY SIĘ JEGO WIELKIE SUKCESY

STR. 02

Polskie skoki narciarskie czekają na przełom. Naszą największą nadzieją jest... debiutant

Str. 02

PORADNIK KIBICA, CZYLI CO, GDZIE, KIEDY, PODCZAS KONKURSU PUCHARU ŚWIATA W ZAKOPANEM

STR. 04

ZAKOPANE OD ZAWSZE KIBICOWAŁO SKOCZKOM. KIBICE NIGDY NIE ZAWIEDLI

STR. 14

FOT. 123RF

eprasa.pl 378a1d6d79

Naszą największą nadzieją jest... debiutant

Polskie skoki narciarskie czekają na przełom. Dwa poprzednie sezony nie były najlepsze. Teraz numerem jeden w kadrze jest młody Kacper Tomasiak. Czy będzie radość z kolejnych sukcesów?

Artur Bogacki

Bycie kibicem skoków narciarskich w Polsce ostatnio nie jest łatwe. Po kilku bardzo dobrych sezonach, przyszły chude lata. Biorąc pod uwagę dwa poprzednie sezony Pucharu Świata oraz połowę bieżącego, z miejsc na podium cieszyliśmy się zaledwie trzykrotnie. Czy ten bilans wkrótce się poprawi?

Polacy zeskoczyli ze szczytu

Spójrzmy na najnowszą historię polskich skoków, w ostatnich 10 latach. Poprzednio bez miejsca Polaka na „pudle" było w sezonie 2015-2016. Po nim strzałem w dziesiątkę okazało się zatrudnienie na stanowisku trenera kadry Stefana Horngachera, pod wodzą którego nastały dla biało-czerwonych tłuste lata. W kolejnych pięciu kolejnych sezonach – Austriak pracował do 2019 r., później zastąpił go jego asystent Czech Michal Doleżal – regularnie były zwycięstwa w każdym cyklu. Były też oczywiście pamiętne zwycięstwa i walka o Kryształową Kulę za triumf w klasyfikacji generalnej (w 2018 r. przypadła Kamilowi Stochowi), medale największych imprez, w tym olimpijskie (m.in. złoto Stocha w Pjongczangu w 2018 r.).

Nic dziwnego, że kibice przyzwyczaili się, iż co weekend jest radość z kolejnych sukcesów. Tym bardziej trudno było zrozumieć, że to wszystko nagle się skończyło, w dodatku w najmniej spodziewanym momencie, w sezonie olimpijskim (2021-2022). Ostatecznie na igrzyskach w Pekinie udało się zdobyć medal (brąz wywalczył Dawid Kubacki), ale generalnie wielki kryzys w polskich skokach narciarskich był zauważalny.

Bez przełomu

Kolejna zmiana trenera - w miejsca Doleżala wiosną 2022 r. zatrudniono Thomasa Thurnbichlera - miała pomóc. Pierwszy rok pracy Austriaka przyniósł mieszane uczucia. Z jednej strony Piotr Żyła obronił tytuł mistrza świata (2023), a Dawid Kubacki praktycznie do końca liczył się w walce o miejsce na podium klasyfikacji generalnej PŚ. Z drugiej - widać było, że nowe metody młodego szkoleniowca nie na wszystkich dobrze działają. Na mistrzostwach świata 2025 w Norwegii Polska nie zdobyła medalu, po raz pierwszy od dwóch dekad...

Kryzys wynikowy zresztą bardzo wyraźny był w całych dwóch poprzednich sezonach. I nie zmieniają tego przełomowe występy Aleksandra Zniszczoła (2023-2024) i Pawła Wąska (2024-2025), którzy po raz pierwszy stanęli na podium PŚ. Łącznie trzy medalowe pozycje przez dwa lata. Smutny bilans.

Szybkiej poprawy nie przyniosła też następna zmiana trenera, ryzykowana, bo przed sezonem olimpijskim. Stery w kadrze narodowej wiosną 2025 r. przejął Maciej Maciusiak. Wyniki reprezentacji w bieżącym cyklu PŚ wywołują mieszane uczucia. Ze „starych mistrzów" w zasadzie tylko Stoch prezentuje w miarę równą formę, ale z lokat w drugiej dziesiątce konkursów - w ostatnim w karierze sezonie - sam raczej nie jest zadowolony.

To również nie on dostarcza kibicom największych emocji. Numerem jeden w kadrze jest teraz niespełna 19-letni Kacper Tomasiak. A raczej nie taką rolę powinien pełnić zawodnik debiutujący w prestiżowym cyklu...

W końcu jest „świeża krew"

Skąd taka zapaść? Teorii nie brakuje - od najbardziej prawdopodobnej, czyli złego przygotowania fizycznego do sezonu, przez problemy z właściwą motywację u niektórych, po konsekwencje wynikające z postępującego wieku naszych najlepszych zawodników (a pewnie wszystkiego po trochu). Stoch i Żyła w tym roku kończą już 39 lat, Kubacki - 36. Nie licząc Tomasiaka, inni występujący w PŚ też nie są młodzi.

A właśnie tej „świeżej krwi" w reprezentacji brakowało w ostatnich sezonach. Owszem, były pojedyncze przebłyski. Wielkimi nadziejami okrzykiwani byli choćby Tomasz Pilch (mistrz Polski 2020), Kacper Juroszek, Jan Habdas, Klemens Joniak (letni mistrz kraju 2024). Tyle że oni w „dorosłych" skokach albo nie przebili się na dłużej, albo w ogóle nie zaistnieli.

Tę tendencję przełamał dopiero teraz Tomasiak, który w debiutanckim sezonie w PŚ potrafi - i to nie raz - wywalczyć miejsce w czołowej dziesiątce (na podium jeszcze musi poczekać). Aktualnie jest najlepszym polskim skoczkiem. Jak na razie, wynikającą z tego wielką presję znosi bardzo dzielnie. Realnie patrząc, aktualnie to nasza największa szansa, że ten sezon nie będzie kolejnym straconym.

To oni byli liderami na stokach: (od prawej) Dawid Kubacki, Kamil Stoch, Stefan Kraft. Co przyniesie sezon 2025/26?

FOT. ANDRZEJ BANAS

Pod Giewontem podziękujemy Kamilowi Stochowi

Artur Bogacki

Zakopane to kolejny przystanek Pucharu Świata w skokach narciarskich – w sobotę i niedzielę odbędą się tam dwa konkursy. Uwaga kibiców skupiona będzie na Kamilu Stochu, dla którego ma to być pożegnalny występ na Wielkiej Krokwi.

Magia Wielkiej Krokwi może pomóc Stochowi

Zakopane to miejsce szczególne dla polskich skoczków. Tutaj Polacy odnosili dużo sukcesów, aż 27-krotnie stawali na podium (indywidualnie i w drużynie)! Złożyło się na to 12 zwycięstw, 9 drugich miejsc i 6 trzecich.

Naszym królem Wielkiej Krokwi jest Stoch. Wygrał tu pięciokrotnie (ponadto raz był 3.). Na liście wszech czasów trzeci jest Adam Małysz - 4-krotnie triumfował, po dwa razy był 2. i 3. Ostatnie podium Polaka to 2023 rok i 2. miejsce Dawida Kubackiego.

Patrząc na wyniki z ostatnich tygodni, trudno spodziewać się, by Stoch, podczas wyjątkowego dla niego weekendu, poprawił swój bilans. W tym sezonie jeszcze nie udało mu się znaleźć w czołowej dziesiątce, a na indywidualne podium Pucharu Świata czeka od grudnia 2021 r., ale może magia Zakopanego pomoże? Bardzo by się to przydało, bo przed zbliżającymi się igrzyskami we Włoszech trzeba poprawić nastroje.

Wielka Krokiew widziała już wiele. Jaki będzie efekt rywalizacji PŚ 2026, dowiemy się wkrótce

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Niezależnie od wyniku, dla Stocha będą to wyjątkowe zawody. Zapowiedział, że po tym sezonie zakończy karierę, a więc będą to jego ostatnie skoki w PŚ w Zakopanem i w Polsce. Dla kibiców w naszym kraju to wyjątkowa okazja, by dopingiem pożegnać wielkiego mistrza i podziękować mu emocje i radość.

Tomasiak liderem reprezentacji Polski

Na co będzie stać Polaków? Po raz pierwszy w PŚ przed zakopiańską publicznością zaprezentuje się Kacper Tomasiak. 19-latek w tym sezonie debiutuje w prestiżowym cyklu, a jest najlepszym z biało-czerwonych (11. w klasyfikacji generalnej). Byłaby to niesamowita historia, jeśli udałoby mu się teraz stanąć ma podium. Doszłoby do czegoś symbolicznego, gdyby w ostatnim występie w Zakopanem Stocha inny zawodnik, który może być jest następcą, odniósł pierwszy duży sukces w PŚ.

A co z pozostałymi naszymi skoczkami? Trener Maciej Maciusiak nie ma w tym sezonie łatwego zadania. Wyniki Biało-Czerwonych są - poza Tomasiakiem - poniżej oczekiwań. W Zakopanem wystąpić może pięciu naszych skoczków (dodatkową kwotę krajową, przysługującą organizatorowi, Polska wykorzystała w grudniu w PŚ w Wiśle). Trzech to w zasadzie pewniacy: Tomasiak, Stoch i Maciej Kot, bo oni ostatnio prezentują w PŚ dość stabilną, przyzwoitą formę.

O miejsce dla siebie powalczą Dawid Kubacki, Paweł Wąsek i Piotr Żyła, który w połowie Turnieju Czterech Skoczni został odesłany do Polski na treningi. Czy wykonana tam praca i jej efekty wystarczą, by przekonać szkoleniowca? To okaże się podczas treningów bezpośrednio przed zawodami pod Giewontem.

Słoweński dominator faworytem numer jeden

Patrząc na przebieg Pucharu Świata w tym sezonie, głównym faworytem w Zakopanem będzie Domen Prevc. Słoweniec do dawna jest liderem klasyfikacji łącznej. Wygrał 7-krotnie, w tym pięć razy z rzędu, w efektownym stylu triumfował w Turnieju Czterech Skoczni.

Zagrozić mu mogą chyba tylko odzyskujący najwyższą formę Austriacy, z tym, że Daniel Tschofenig (wygrał ostatnio w Bischofshofen) i Stefan Kraft zrezygnowali ze startu w Zakopanem. Podobnie jest z Japończykami, postanowili odpocząć i lepiej przygotować się do konkursów w Sapporo.

Program PŚ w Zakopanem będzie inny niż dotychczas. Zrezygnowano z konkursu drużynowego na rzecz zawodów duetów (superteam), z udziałem par z danego kraju. Skrócono też całą rywalizację do dwóch dni. Nie będzie już skoków w piątek wieczorem, a sobota będzie bardzo intensywna. Wtedy odbędzie się trening, kwalifikacje oraz wspomniane zawody duetów. Na koniec, w niedzielę – konkurs indywidualny.

eprasa.pl 378a1d6d79

REKLAMA

0011457999

eprasa.pl 378a1d6d79

Poradnik kibica, czyli co, gdzie, kiedy, podczas Pucharu Świata 2026

Najważniejszym elementem ekwipunku fana skoków narciarskich na Puchar Świata w Zakopanem są: bilet na zawody i dowód osobisty. Na Wielką Krokiew zabierz ze sobą także biało-czerwone akcesoria i koniecznie – dobry humor!

Agnieszka Aulich

Na ten weekend kibice skoków narciarskich w Polsce czekają przez cały rok. W dniach 10-11 stycznia 2026 roku w Zakopanem odbędą się konkursy Pucharu Świata. W zgodnej opinii zawodników biorących w nich udział, to najwspanialsza impreza w kalendarzu tego prestiżowego cyklu.

Weź bilet!

Tegoroczny kalendarz Pucharu Świata w Zakopanem uległ lekkiej modyfikacji. Tym razem zawody odbywają się tydzień wcześniej niż zazwyczaj, a program nie przewiduje kwalifikacji w piątek. Prawdziwym hitem może stać się konkurs duetów. Wybierasz się na Wielką Krokiew, by kibicować naszym skoczkom? Wspaniale! Pamiętaj jednak o zachowaniu kilku podstawowych zasad bezpieczeństwa i zdrowego rozsądku.

Najważniejszymi elementami twojego ekwipunku są bilet na zawody i dowód osobisty.

Bilet jest niezbędny, by wejść do odpowiedniej strefy przy skoczni. Bilet musi być nieuszkodzony, z widocznym kodem kreskowym.

Wszystkie bilety są personalizowane. Imię i nazwisko każdego z uczestników wydarzenia zostanie wydrukowane na bilecie. Bilety będą sprawdzane przy wejściu na zawody, aby porównać, czy dane zamieszczone na bilecie odpowiadają danym zawartym w dokumencie tożsamości uczestnika.

Uwaga! Na teren imprezy nie będą wpuszczane osoby pomalowane na twarzy w sposób uniemożliwiający identyfikację.

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Ubierz się ciepło

Wszystkim kibicom radzimy ciepło się ubrać, bo inaczej wielogodzinny pobyt na wolnym powietrzu, nawet jeśli nie ma mrozu, może się skończyć wychłodzeniem organizmu. Należy liczyć się z tym, że będziemy przebywać na na świeżym powietrzu ok. 5-6 godzin).

Warto zabrać więc ciepłe buty (kilkugodzinne stanie w miejscu, mimo dużych emocji, nie należy do przyjemnych). Wygodne, ciepłe buty - z grubą podeszwą, które nie będą ślizgać się na lodzie i śniegu, to podstawa. Jeśli jesteś osobą, która łatwo odczuwa chłód, pomyśl też o dodatkowych termoizolujących wkładkach do butów.

Najlepszym sposobem ubrania się jest wypróbowana „cebulka", czyli założenie kilku warstw oddychającej odzieży. Czapka, szalik, rękawiczki - obowiązkowe.

Mogą przydać się ogrzewacze do rąk i do stóp - przetestowany patent, polecamy!

Podsumowując, strój, w którym wybieramy się na konkurs skoków, powinien być nie tylko ciepły, ale i wygodny.

Wiele osób uczestniczy w imprezie nie tyle z racji zainteresowań sportem i skokami narciarskimi, ile z powodu wspaniałej atmosfery, która towarzyszy zawodom i współtworzy znakomity klimat Pucharu Świata w Zakopanem. Z tego właśnie słynie PŚ w Zakopanem: z wielkich sportowych emocji!

Biało-czerwono

Autograf gwiazdy skoków to cenna pamiątka z zawodów! Warto więc mieć przy sobie mały notes i coś do pisania, na wypadek, gdyby udało się spotkać w Zakopanem któregoś ze skoczków. Zawodnicy lubią bowiem biegać po Zakopanem w ramach porannej rozgrzewki. Łut szczęścia, refleks - i jest pamiątka na całe życie!

Nie zapomnijcie o biało-czerwonych barwach. Biało-czerwone czapki, szaliki, flagi i inne gadżety niech zdominują strefy kibiców. Wrażliwym na hałas, polecamy zabrać stopery do uszu.

Warto też pomyśleć o zabraniu ze sobą słodkiej i sytej przekąski. W pobliżu będą stoiska gastronomiczne, ale mogą być do nich długie kolejki zgłodniałych kibiców.

Koniecznie zabierzcie ze sobą telefon komórkowy, ale naładowany! W razie potrzeby, gdyby ktoś się zgubił, będziecie mogli szybko skontaktować się ze swoją rodziną czy grupą, z którą przyjechaliście na zawody.

Kilka prostych zasad

Puchar Świata w Zakopanem to impreza masowa; uczestniczą w niej prawdziwe tłumy. Należy bezwzględnie przestrzegać poleceń zabezpieczających imprezę - policji, strażaków, straży miejskiej, bo to właśnie oni dbają o bezpieczeństwo kibiców i samych zawodów.

W dniach 10-11 stycznia 2026 w rejonie Wielkiej Krokwi wprowadzone zostaną ograniczenia w lotach bezzałogowych statków powietrznych, czyli dronów.

Wszyscy uczestnicy imprezy mają obowiązek zachowywać się tak, by nie stwarzać zagrożenia dla innych. Oczywiście nie wolno m.in. rzucać przedmiotami ani w inny sposób zakłócać przebiegu zawodów (np. wykrzykiwać wulgarne, obraźliwe dla innych słowa).

Na teren skoczni nie wolno wnosić : napojów alkoholowych, napojów w szklanych opakowaniach i puszkach, napojów o pojemności powyżej 0,2l, ,materiałów pirotechnicznych i wybuchowych (petardy, zimne ognie, race, pochodnie), elementów niebezpiecznych, takich jak noże, metalowe rurki czy kije baseballowe, flag z metalowymi lub drewnianymi masztami, a także aparatów z wymienną optyką (tzw. lustrzanki). Odpadają także środki odurzające oraz substancje psychotropowe.

Nie będą wpuszczane osoby, które: są pod wpływem alkoholu lub środków odurzających czy psychotropowych, odmawiają służbom porządkowym okazania dokumentu tożsamości lub nie posiadają takiego dokumentu, nie pozwalają służbom sprawdzić swej odzieży lub bagażu, zachowują się tak, że stwarzają potencjalne zagrożenie dla porządku publicznego, są pomalowane na twarzy w sposób uniemożliwiający identyfikację.

Na zawody absolutnie nie wolno zabierać psów i innych zwierząt!

Uwaga, dzieci!

Idąc na zawody z dziećmi, trzeba też wziąć pod uwagę fakt, że na dłuższą metę będzie tam nie tylko zimno, ale także bardzo głośno. Radzimy więc, zwłaszcza młodsze dzieci, zaopatrzyć w nauszniki ochronne.

Sportowym zmaganiom skoczków narciarskich przyglądać się będą tysiące ludzi. W tłumie nie jest trudno zgubić dziecko. Jeśli do tego dojdzie, trzeba poprosić o pomoc któregoś z pracowników ochrony. Na terenie pod Wielką Krokwią znajdzie się również punkt zagubionych dzieci.

Auto – na parkingu

Na czas zawodów nastąpi zmiana organizacji ruchu na ulicach otaczających skocznię. W czasie trwania zawodów będą one wyłączone z ruchu. Podobnie jak w ubiegłym roku, najważniejsze arterie w pobliżu skoczni zostaną zamknięte dla ruchu; ul. Bronisława Czecha - od ul. Stefana Żeromskiego do skoczni, ul. Piłsudskiego - od ul. Jana Sabały do skoczni, ul. Zwierzyniecka - na odcinku między ul. Szymanowskiego i ul. Piłsudskiego, ul. Szymanowskiego - od ul. Zwierzynieckiej do ul. Piłsudskiego.

Organizatorzy radzą korzystać z komunikacji miejskiej i transportu zbiorowego. Prywatne samochody najlepiej zostawić w miejscu zakwaterowania. Skocznia w Zakopanem jest usytuowana blisko centrum. Na piechotę można dojść do niej spacerkiem od Krupówek raptem w 10 minut.

PUCHAR ŚWIATA W SKOKACH NARCIARSKICH ZAKOPANE 2026

Sobota, 10.01.2026
11:30 – planowane otwarcie bram
12:00 – oficjalny trening (2 serie)
14:15 – kwalifikacje
16:10 – konkurs duetów mężczyzn (konkurs Super Team)

Niedziela, 11.01.2026
13:00 – otwarcie bram
15:00 – seria próbna
16:00 – konkurs indywidualny mężczyzn.

eprasa.pl 378a1d6d79

Gotowi na stok? Zanim wyruszysz, przeczytaj

Góry bez ryzyka. Radość zjazdów musi mieć towarzystwo rozsądku. Serwis sprzętu to nie wszystko. O czym nie można zapomnieć?

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

Warto zadbać o to, by pierwsze zjazdy były nie tylko udane, ale przede wszystkim bezpieczne

Agnieszka Aulich

Trwa sezon narciarski, nadchodzą ferie zimowe! Dla wielu miłośników zimy to sygnał, że czas wyciągnąć narty lub deskę z szafy i wrócić na stok po wielu miesiącach przerwy. Jednak udany początek sezonu nie zaczyna się na wyciągu, lecz dużo wcześniej - od przygotowania kondycji, sprzętu i zaplanowania wyjazdu. Jak zrobić to dobrze? Sprawdź, o czym pamiętać, zanim przypniesz narty.

Zadbaj o formę

Przerwa między sezonami sprawia, że nawet osoby regularnie uprawiające sport, muszą ponownie „rozjeździć" odpowiednie mięśnie i stawy.

Kręgosłup, kolana i brzuch pracują intensywnie już od pierwszego zjazdu, dlatego warto poświęcić kilka tygodni na ćwiczenia wzmacniające i poprawiające równowagę. Brak przygotowania kondycyjnego to jeden z częstszych powodów kontuzji na początku sezonu. Krótkie, regularne treningi - wzmacniające nogi, stabilizację i równowagę - mogą znacząco obniżyć ryzyko urazów.

Uprawianie sportu i spacery po górach wpływają korzystnie na serce oraz płuca, które dzięki wysiłkowi zwiększają swą wydolność. Pobyt w górach to wzmocnione mięśnie i stawy, a także lepiej zahartowany organizm. Jednak wycieczki w góry, zwłaszcza zimą, rekomendowane są przede wszystkim tym, którzy już mają dobrą kondycję.

Serwis sprzętu

Warto pamiętać, że sprzęt, który leżał w piwnicy cały rok, nie zawsze jest gotowy na kolejny sezon.

Przygotowanie do sezonu narciarskiego to coś więcej niż wymiana wosku na ślizgach. To świadome podejście do formy, sprzętu i odpowiedzialności na stoku. Odpowiednia kondycja, dobrze serwisowany sprzęt i właściwie dobrane ubezpieczenie sprawiają, że zarówno początkujący, jak i zaawansowani narciarze oraz snowboardziści mogą cieszyć się zimą bez zbędnego ryzyka. Zanim pojawimy się na stoku, warto oddać narty lub snowboard do serwisu: sprawdzić wiązania, krawędzie, ślizgi i ogólne zużycie sprzętu. Regularny serwis zapewnia nie tylko komfort jazdy, ale i bezpieczeństwo - źle ustawione wiązania to jedna z głównych przyczyn kontuzji kolan u narciarzy. Pamiętajmy też, aby sprawdzić kask (ze względu na starzenie się materiałów) oraz gogle, by były dopasowane do panujących warunków.

Na wycieczkę

Do wycieczki w góry trzeba się dobrze przygotować.

Planując wędrówkę górską, przede wszystkim wskazane jest zabranie telefonu komórkowego (z naładowaną baterią!) i wprowadzenie do pamięci telefonów alarmowych: 985, +48 601 100 300 (TOPR) lub 112. Dla własnego bezpieczeństwa warto zostawić na kwaterze informacje o celu wycieczki i przewidywanej godzinie powrotu. Zawiadom, jeśli plan ulegnie zmianie.

Istotny jest odpowiedni dobór sprzętu, jaki zabierzemy ma wyprawę. Najczęstszym błędem popełnianym przez turystów jest zabieranie w wyższe partie gór raczków. Raczki to lekki sprzęt z niewielkimi kolcami, który można założyć na niemal każdy rodzaj obuwia - od trekkingowego po sportowe. Sprawdzają się na drogach asfaltowych i łagodnych szlakach, takich jak trasa do Morskiego Oka czy Dolina Kościeliska. Są proste w użyciu, uniwersalne i przydatne nawet w mieście podczas oblodzenia. W wyższych partiach, gdzie teren jest stromy, raczki nie zdadzą egzaminu. Jak tłumaczy Tomasz Zając z TPN, tu konieczne są raki - profesjonalny sprzęt, który zapewnia stabilność na lodzie. Raki są stworzone do poruszania się w terenie wysokogórskim. Mają dziesięć lub dwanaście zębów, w tym przednie „atakujące", które wbijamy w podłoże przy dużym nachyleniu. Wymagają solidnych butów z wysoką cholewką, bo tylko wtedy zapewnią stabilność. To sprzęt, który w obecnych warunkach jest absolutnym obowiązkiem na trasach powyżej schronisk, w rejonie Doliny Pięciu Stawów czy na podejściu pod Rysy.

Wreszcie, pamiętajmy, że pogoda w górach zmienną jest. Pogoda ma duży wpływ na nasze samopoczucie. Jej zmiany, a w górach pogoda zmienia się bardzo szybko, rzutują na naszą koncentrację, nastrój, a nawet na relacje z innymi.

REKLAMA 0011457086

ORGANIZATOR
Rodzina i Przyjaciele
ARENA KRAKÓW S.A.
BILETY DO NABYCIA:
SKLEP.ARENAKRAKOW.PL ORAZ W MAŁEJ HALI
PON. - PT. W GODZINACH: 9:00 - 14:00
SEPTEL
SYSTEMY ELEKTRONIKI PRECYZYJNEJ
Duo Performance

eprasa.pl 378a1d6d79

REKLAMA 0011459813

Archicom Najlepsze mieszkania w Krakowie!

Umów się na spotkanie i sprawdź dedykowaną ofertę

12 345 20 54

Salon Sprzedaży: Kraków, ul. Lubicz 23a
www.archicom.pl/5inwestycji-krakow

REKLAMA 0011459506

Powiat Limanowski - napędzany emocjami!

TRASY WOKÓŁ GÓRY
MOGIELICA

www.trasymogielica.pl /Trasy wokół góry Mogielica

ZALESIE | Powiat Limanowski

WYPOŻYCZALNIA 600 070 948

35 km TRAS

eprasa.pl 378a1d6d79

Niezwykłe zjawiska na Podhalu uwiecznione przez naszego fotoreportera

Łukasz Bobek

Zorza polarna nad Tatrami, koniunkcja planet i nocne burze – te zjawiska stały się motywem przewodnim wystawy fotograficznej Marcina Szkodzińskiego, dziennikarza „Gazety Krakowskiej". Ekspozycja prezentuje najciekawsze nocne ujęcia tatrzańskiego nieba autorstwa dziennikarza i fotografa od lat związanego z Podhalem.

Wyjątkowa wystawa dostępna dla wszystkich

Marcin Szkodziński od dwóch dekad dokumentuje życie regionu, współpracując z lokalnymi i ogólnopolskimi mediami oraz agencjami fotograficznymi. Jego zdjęcia oglądać możecie na łamach m.in. serwisu „Gazeta Krakowska".

Choć na co dzień zajmuje się fotografią reporterską, jego największą pasją pozostaje dokumentowanie zjawisk nad tatrzańskim niebem. Jak sam mówi, wymaga to połączenia cierpliwości, obserwacji i gotowości do pracy w najbardziej wymagających warunkach.

– Odkąd pamiętam, chciałem robić zdjęcia. Kiedy widzę, że na niebie dzieje się coś niezwykłego, sięgam po aparat, niezależnie od godziny – podkreślał podczas wernisażu.

Wśród prezentowanych na wystawie fotografii znalazły się m.in. ujęcia zorzy polarnej nad Gubałówką, roje meteorów nad Morskim Okiem, koniunkcje planet widziane z Cyrhli oraz przejście tarczy Księżyca na tle krzyża na Giewoncie. To kadry, które – jak przyznaje autor – wymagają szybkiej reakcji i dobrej znajomości topografii Tatr. Jedną z najbardziej komentowanych prac jest fotografia zorzy polarnej.

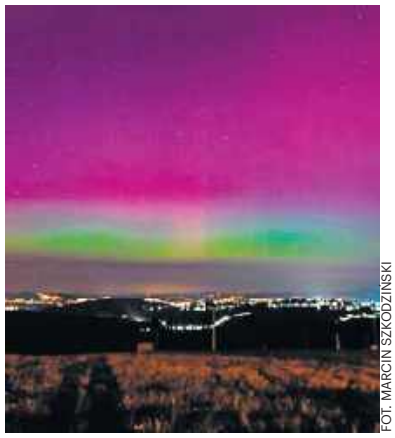
– Najpierw widać było tylko różowe chmury. Po zmianie lokalizacji niebo zaczęło mienić się kolorami. To był widok, którego się nie zapomina – mówił Marcin Szkodziński.

Wystawa spotkała się z dużym zainteresowaniem. Podkreślano nie tylko walory artystyczne fotografii, lecz także konsekwencję, z jaką autor od lat dokumentuje Tatry i Podhale – zarówno w codziennych wydarzeniach, jak i podczas wyjątkowych zjawisk astronomicznych.

Wystawę zorganizowały Zakopiańskie Centrum Kultury oraz Stacja Kultura Zakopane. Ekspozycję można oglądać do 15 marca 2026 r. w godzinach pracy Kawiarni Kawa & Kultura w Zakopanem. Wstęp wolny.

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI


FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

REKLAMA 0011456930

REKLAMA 0011455443

eprasa.pl 378a1d6d79

Jacek Czech wciąż ściga swoje wielkie marzenie: złoty medal igrzysk paraolimpijskich

Sport. „Gdy pływam, a wózek stoi na brzegu, wtedy czuję się wolny” – stwierdza Jacek Czech, polski paraolimpijczyk

Łukasz Bobek

Woda coś zabrała, woda coś dała. Gdy miał 18 lat, skoczył na główkę do wody i złamał kręgosłup. Woda jednak go nie odepchnęła. Stała się dla niego drugim życiem. Dziś Jacek Czech jest wicemistrzem świata i mistrzem Europy w pływaniu. Do większości startów pływak przygotowuje się w Centralnym Ośrodku Sportu w Zakopanem.

Co daje siłę do walki, tej codziennej i tej sportowej?

Droga do osiągnięcia celu. Tak, właśnie, mój cel. Bóg dał mi siłę i staram się tą siłę wykorzystać jak najlepiej potrafię. Realizuję się w sporcie, ale też lubię dążyć do wyznaczonych celów, takich jak zdobywanie medalów, poprawianie swoich wyników sportowych. Lubię też naturę. Lubię przyrodę. Tutaj w Zakopanem świetnie się odnajduję. Mam warunki do treningu i tak naprawdę całą swoją energię koncentruję na tym treningu. I to jest super. Ale wiem też, że to jest przygoda ze sportem i chciałbym zapisać własną kartę w historii. Moim celem jest teraz zdobycie medalu na Igrzyskach Paraolimpijskich w Los Angeles w 2028 roku, ale mam też nadzieję, że również swoją historią zainspiruję innych.

No tak: medal olimpijski. Każdy sportowiec o nim marzy, ale ja pytam o zwykły dzień...

Nie jest tak idealnie jakby się mogło wydawać. Każdego dnia szukam w sobie siły do tego, by wstać, by ten dzień, który dostałem od Boga, godnie wykorzystać. Bo to jest jeden dzień. Ja jestem panem tylko jednego dnia. Nie wiem, co będzie następnego. I chcę być z tego powodu dumny. Chcę być dumny z tego czasu, jaki mam. Chcę go jak najlepiej wykorzystać. Mam dar do sportu, ale mam też dar do pokonywania przeszkód, do trudności, radzenia sobie. Z jednej strony to stara szkoła; wychowanie, dyscyplina, zaangażowanie, niepoddawanie się i wiem, że nie ma innej drogi do osiągania celów. Z drugiej strony, jestem też wdzięczny za każdą chwilę, za wyciągniętą dłoń. Bo oprócz tego, że w moim życiu pojawia się mnóstwo przeszkód, nie wszystko wychodzi tak, jak ja bym chciał, nie zawsze mam pieniądze na moje przygotowania sportowe, ale zawsze w tych najtrudniejszych chwilach Bóg daje mi pomocną dłoń w postaci człowieka czy jakiejś innej sytuacji, gdzie podnoszę się i to się wszystko równoważy. Dla mnie najważniejsze jest to, aby żyć w zgodzie z sobą, żeby być dumnym z tego, co robię. I ja już dzisiaj jestem z tego powodu dumny. Z tego, co osiągnąłem, z tych 13 medali na Mistrzostwach Świata, które zdobyłem, 12 na Mistrzostwach Europy, ze swojej kariery, która trwa od 21 lat. Mam już 49 lat i ciągle jeszcze osiągam bardzo dobre czasy, mam wyniki i oby tak pozostało najdłużej.

Wspominasz o Bogu. Wiara jest ważna w twoim życiu?

Tak. Bo tyle rzeczy, dobrych rzeczy, wydarzyło się w moim życiu; to jest zasługa Boga. I myślę, że na tej drodze, na której się znalazłem, musiałem się znaleźć. Tak miało się stać. Może mam być świadectwem dla innych? To oczywiście nie jest łatwe.

Powiedziałeś, że jesteś dla innych inspiracją...

Wiele osób mi to mówiło. Ostatnie lata w mojej karierze sportowej są obfite, owocne. Jest wiele trudności, z którymi jako sportowiec się borykam, ale też jest wiele sukcesów. I dla ludzi jest to dowód na wolę walki i dążenie do wyznaczonego celu. To wielu ujmuje. Szczególnie takich, którzy mierzą się z problemami. Czasami nie wiedzą, co ze sobą mają zrobić. Z drugiej strony, odbieram sygnały, że jestem też inspiracją dla sportowców, którzy szukają motywacji do codziennych treningów, bo stoją na rozdrożu. Czy trenować, czy rzucić sport, bo sport jest bardzo niewdzięczny. Dużo trenujesz, ale nie wiesz, czy zdobędziesz medal, czy wygrasz. Ja również spotykałem na swej drodze wielu ludzi, którzy mnie inspirowali swoją postawą, determinacją, dyscypliną.

A kto jest dla Ciebie wzorem?

Jest wielu wybitnych sportowców, ale dla mnie największą inspiracją są zwykli ludzie, którzy każdego dnia podejmują wyzwanie. Wstają co rano, idą do pracy, wykonują zadania i przynoszą radość do domu. Przede wszystkim tacy zwykli, normalni, cierpliwi ludzie z sercem. Bo serce chyba w tym wszystkim jest najważniejsze. Tacy są moi rodzice.

Jak młody chłopak pogodził się z tym, że wchodząc w dorosłość, ląduje na wózku inwalidzkim?

W wieku 18 lat skoczyłem na główkę i uszkodziłem kręgosłup szyjny. W czwartej dobie po wypadku miałem operację, ale okazało się za późno. Nastąpił całkowity paraliż. Nie poddałem się. Przez cztery lata ćwiczyłem po osiem godzin dziennie, aby z osoby, która jest całkowicie sparaliżowana, patrząca tylko w sufit, stać się osobą, która może poruszać się na wózku. Oczywiście, na początku był bunt i pytania „dlaczego mnie to spotkało? Dlaczego jestem na tym wózku? Kiedy to się skończy?”. Natomiast z czasem uświadomiłem sobie, że nie ma innej drogi, aby z tego wózka się wyrwać, jak poprzez ćwiczenia. A złość i gniew są tylko na krótką metę. Myślę, że to pogodzenie w pełni nigdy nie nastąpiło, ale potrafiłem opanować załamanie. Ono, na szczęście, szybko minęło. Skoro nie mogłem umrzeć, skoro nie mogłem stanąć w pewnym momencie na nogi, to musiałem zacząć żyć. I dlatego też postanowiłem żyć najlepiej, jak potrafię. Mam serce do walki, do życia i to daje mi dużo radości.

FOT. ARCHIWUM JACKA CZECHA

– Postanowiłem żyć najlepiej, jak potrafię. Mam serce do walki, do życia – mówi Jacek Czech, multimedalista w pływaniu

Dlaczego wybrałeś pływanie? Przecież miałeś traumatyczne doświadczenie, a mimo to nie zniechęciłeś się do wody.

Samego wypadku nie pamiętam. To na pewno była trauma, bolesne przeżycie. Potem miałem problemy z termoregulacją, bardzo mocno gorączkowałem i w pewnym momencie stwierdziłem, że zacznę pływać, żeby się ochładzać. Na początku, wiadomo, był duży strach przed wodą. Pływałem w kole ratunkowym, potem w specjalnym pasie. Ale po pewnym czasie spodobało mi się to. Wózek zostaje na brzegu, a ja jestem w wodzie. Tak naprawdę ta woda daje mi wolność. Z jednej strony woda coś zabrała, a z drugiej coś dała.

Jacek Czech: W Zakopanem świetnie się odnajduję. Mam tu warunki do treningu i koncentruję na tym całą swoją energię. Realizuję się w sporcie, ale lubię też przyrodę

Pływać można rekreacyjnie, ale Ty zacząłeś na poważnie walczyć o wyniki.

Na początku to faktycznie była tylko rehabilitacja. Prawdziwe treningi zaczęły się, gdy rozpocząłem studia na Politechnice Rzeszowskiej. Tak spotkałem mojego pierwszego trenera Krzysztofa Dydo. To on dostrzegł moje predyspozycje i zaproponował, by przychodził na treningi. No fajnie - pomyślałem. Szybko okazało się, że tak łatwo nie będzie. Jedyną porą na moje treningi był poranek, od godz. 6 do 7 rano. Basen był w Tarnobrzegu, więc trzeba było jeszcze tam dojechać. To oznaczało wstawanie przed godz. 5 i organizowanie całej wyprawy. Nie uśmiechało mi się to, zwłaszcza gdy w zimie było minus 20 stopni. Ale z drugiej strony to wysiłek, trening, ciekawe doświadczenie. W 2005 roku pojechałem na moje pierwsze Mistrzostwa Polski w Gorzowie Wielkopolskim. Zdobyłem tam cztery medale i wygrałem wyścig z paraolimpijczykiem z Aten, Mirosławem Pisakiem, teraz moim serdecznym kolegą. To mnie podbudowało. No i tak zaczęła się moje pływacka przygoda. Choć muszę się przyznać, że ja nigdy w życiu nie myślałem, że będę sportowcem. Planowałem, że zostanę informatykiem, ale nie żałuję, że tak potoczyły się moje losy.

Najważniejsze medale w Twoim życiu, to...

Tych osiągnięć jest dużo więcej [śmiech]. Jestem mistrzem Europy, wielokrotnym wicemistrzem świata, rekordzistą świata na dwóch dystansach na krótkim basenie, wielokrotnym medalistą mistrzostw Polski. Myślę, że dwa worki medali by się zebrały. Ja już naprawdę nie liczę, ale po prostu cieszę z każdego wyniku. A przede wszystkim mam taką olbrzymią satysfakcję, że wciąż mogę pokazywać młodszym zawodnikom, że jeżeli się zaangażujesz, jeżeli po prostu trenujesz, jeżeli jesteś systematyczny i zdyscyplinowany, to masz wyniki. Natomiast do szczęścia trochę jeszcze brakuje. Bo tutaj by się przydały środki na pokrycie kosztów choćby trenera.

Nie masz trenera?

Mam trenera, to mój brat, ale częściej jednak muszę sobie radzić sam. Nie mam środków finansowego na jego wynagrodzenie i przejazdy. Jak tylko może, to przyjeżdża, robi to pro bono. Ale on ma rodzinę, o którą również musi zadbać.

Życzę Ci więc powodzenia w Twojej walce. Kiedy najbliższe zawody?

W marcu Puchar Świata we Włoszech, potem w maju Puchar Świata w Berlinie, Mistrzostwa Polski w Szczecinie. Średnio rocznie uczestniczę w 4-5 zawodach.

eprasa.pl 378a1d6d79

REKLAMA

0011459638

PIWNICZANKA
NATURALNA WODA MINERALNA

Moc
Minerałów
wspiera naturalnie!

Naturalny
WAPŃ I MAGNEZ
Z UZDROWISKA PIWNICZNA - ZDRÓJ

piwniczanka.pl

PIWNICZANKA
naturalna woda mineralna
I MAGNEZ
ŚREDNIONASYCONA CO₂
INTERNATIONAL TASTE INSTITUTE
BRUSSELS
ZNAKOMITY
SMAK
NAGRODA

eprasa.pl 378a1d6d79

W poszukiwaniu najpiękniejszych willi w podhalańskim stylu

ZDJĘCIA: UM ZAKOPANE, AGNIESZKA AULICH

Żywe zabytki. Zakopiańskie wille są dziś absolutną atrakcją turystyczną. Zapraszamy na spacer po mieście śladami wyjątkowej architektury

Agnieszka Aulich

Zakopane urzeka nie tylko pięknem wysokich gór, które są nieomal na wyciągnięcie ręki. W mieście uwagę przyciągają także zabytkowe domy i zagrody góralskie. Wyróżniają się charakterystycznym stylem, określanym jako zakopiański. Wspaniała stolarka, starannie opracowane detale, zachwycają oczy i radują duszę.

Styl zakopiański

Olśniewają urodą i stylem. Zakopiańskie wille są dziś autentyczną atrakcją turystyczną. Gdy w Zakopanem w drugiej połowie XIX w. zaczęła się pojawiać, tak jak w wielu modnych uzdrowiskach, architektura w stylu szwajcarskim czy tyrolskim, dla Stanisława Witkiewicza stało się jasne, że by uchronić Podhale od obcych stylowo budowli, należy stworzyć własny styl, inspirowany miejscową tradycją i ludowymi motywami. Ulica Kościeliska jest najstarszą ulicą Zakopanego. Co krok spotykamy tu zabytkowe domy i zagrody góralskie. To otoczenie łatwiej pozwala zrozumieć ideę Stanisława Witkiewicza.

Stanisław Witkiewicz, malarz, publicysta i architekt był wizjonerem, przekonanym, że promowany przez niego rodzimy styl architektoniczny zmieni nie tylko oblicze polskich wsi i miast. Choć urodził się na Żmudzi, a zmarł w kurorcie nad Adriatykiem, Podhale i Zakopane darzył szczególnymi względami. Zafascynowany górami oraz podtatrzańskim folklorem, stworzył normy stylu zakopiańskiego w architekturze i sztukach użytkowych. To głównie jemu zawdzięczamy zmitologizowany obraz zakopiańskich górali i podhalański styl, skądinąd popularny nie tylko w Małopolsce.

Koliba była pierwsza

Pierwsza była **Willa Koliba**. Ikona Zakopanego. Pierwszy dom wzniesiony (1892 r.) w stylu zakopiańskim, wyróżniający się urodą, wybudowany według projektu Stanisława Witkiewicza. Stanął przy ulicy Kościeliskiej, najstarszej ulicy Zakopanego, gdzie co krok spotykamy zabytkowe domy i zagrody góralskie. Mieszczące się tu Muzeum Stylu Zakopiańskiego jest jedynym w Polsce miejscem, gdzie można poznać historię i dokonania pierwszej teoretycznie opracowanej i praktycznie zrealizowanej koncepcji polskiego stylu narodowego, opartego na budownictwie i zdobnictwie górali podhalańskich. Muzealne wnętrza zaaranżował Władysław Hasior.

Tak jak Koliba była pierwsza, tak **Willa pod Jedlami** (Zakopane, ul. Koziniec 1) uchodzi za najpiękniejszy zrealizowany projekt Witkiewicza. Kiedyś było tu legendarne centrum życia kulturalnego bohemy artystycznej w Zakopanem. Teraz willę, która zachowała niezmienione wnętrza, można podziwiać tylko z zewnątrz; otoczona starymi drzewami, w tym najstarszą w mieście lipą, ujmuje stylem i urodą.

Wśród wielu pięknych zakopiańskich willi na szczególną uwagę zasługują:

Czerwony Dwór, ul. Kasprusie 17
Oksza, ul. hr. Władysława Zamoyskiego 25
Harenda, ul. Harenda 12A
Chałupa Gąsieniców Sobczaków, ul. Droga do Rojów
Willa Atma, ul. Kasprusie 19 (Muzeum Karola Szymanowskiego).

REKLAMA 0011459138

REKLAMA 0011453363

eprasa.pl 378a1d6d79

REKLAMA 0011455245

Odkrywanie Sądecczyzny to prawdziwa podróż przez regiony, lokalną kulturę, górskie szlaki, tradycyjne smaki, bogactwo wód mineralnych i niezapomniane widoki. Atrakcje czekają nie tylko na miłośników narciarstwa, sportów zimowych czy górskich wędrówek, ale również na zwolenników sportów wodnych, jeździectwa oraz fanów dwóch kółek. To wszystko od lat promujemy pod marką „Sądeckie", która staje się synonimem wypoczynku, dobrostanu i odpowiedzią na potrzeby turystów w każdym wieku i o różnych zainteresowaniach.

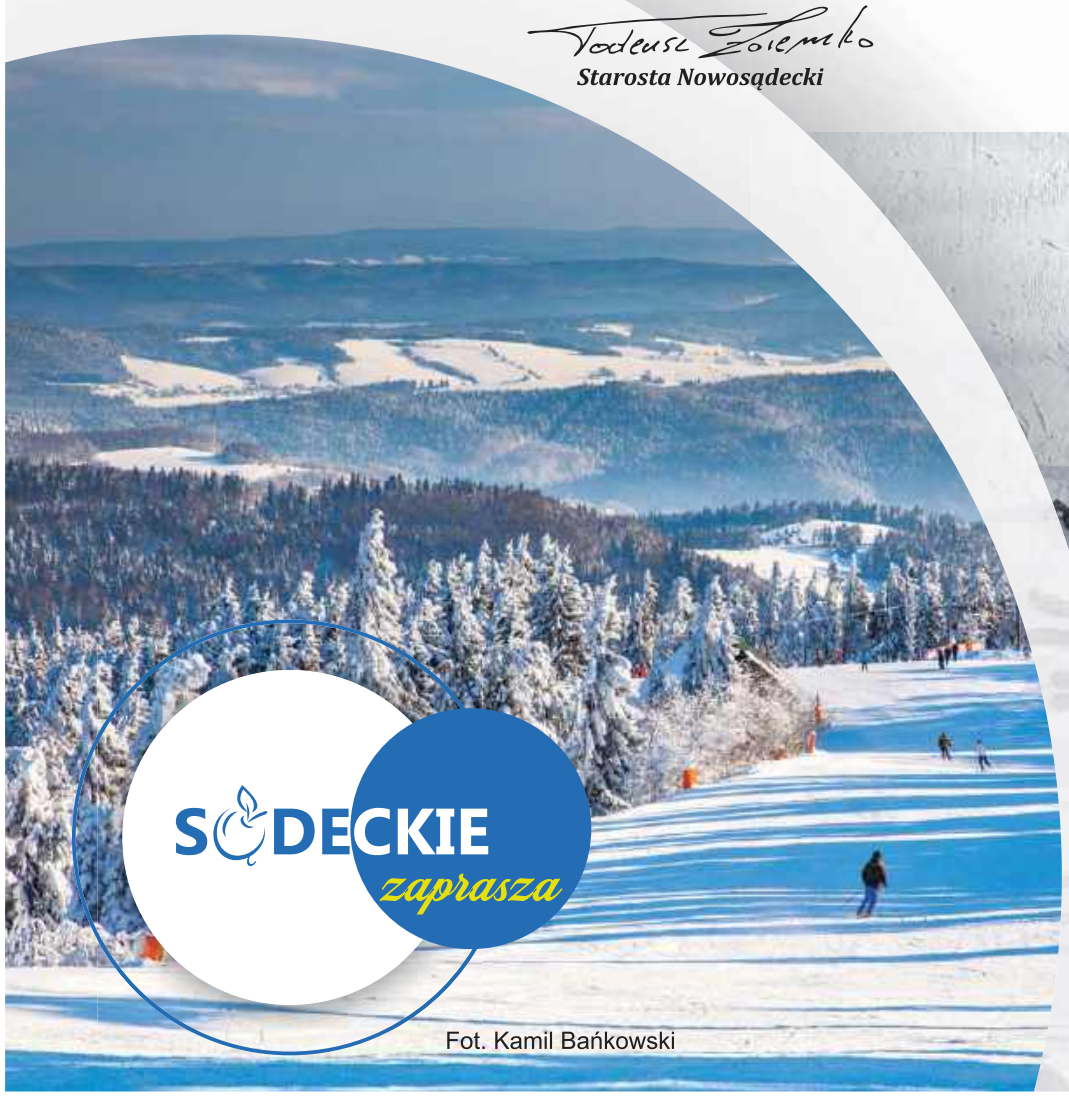
Zapraszam do odkrywania piękna Powiatu Nowosądeckiego – czyli miejsca, w którego progach turysta staje się Gościem, a natura oraz szeroko pojęta infrastruktura turystyczna pracują na piękne wspomnienia.

Tadeusz Ziemko
Starosta Nowosądecki

Discovering the Nowy Sącz land is a true journey through regions, local culture, mountain trails, traditional flavours, richness of mineral waters and unforgettable views.
Many attractions wait not only for enthusiasts of skiing, winter sports and mountain hiking, but also for lovers of water sports, horseback riding and cycling. For years we have been promoting all of the above under the "SĄDECKIE" brand, which has become synonymous with relaxation and well-being as well as a response to the needs of tourists of all ages and interests.

I invite you to discover the beauty of the Nowy Sącz County – a place where tourists become guests and nature and the broadly defined tourism infrastructure create wonderful memories.

Tadeusz Ziemko
Nowy Sącz County Governor



eprasa.pl 378a1d6d79

Zakopane w odświętnej

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

eprasa.pl 378a1d6d79

szacie

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI

eprasa.pl 378a1d6d79

Zakopane od zawsze kibicowało skoczkom

Kibice w Zakopanem nigdy nie zawiedli. Skoki narciarskie od lat przyciągały tłumy, które podziwiały śmiałków „fruwających" na skoczniach. Na długo przed tym, zanim pojawili się Małysz i Stoch. Zapraszamy na podróż w czasie!

ZDJĘCIA: NAC

eprasa.pl 378a1d6d79

STACJA NARCIARSKA
JurgowSki

Stacja narciarska

>>>>> z przepięknymi widokami na całą okolicę i panoramę Tatr <<<<<

Stacja narciarska
696 232 312

Szkoła narciarska JurgówSki
792 000 011

Wypożyczalnia JiJ w JurgówSki
733 628 398

www.jurgowski.pl

eprasa.pl 378a1d6d79

REKLAMA

0011455479

Zimowe obiekty dobrze służą

Sportowcy mogą tej zimy bez przeszkód korzystać z obiektów Centralnego Ośrodka Sportu - Ośrodka Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem. Jeszcze w drugiej połowie listopada ubiegłego roku ruszyły trasy biegowe, równolegle rozpoczęto przygotowania do zawodów Pucharu Świata w skokach narciarskich na Wielkiej Krokwi. O intensywnym i - co najważniejsze - pomyślnym starcie sezonu rozmawiamy z Bogusławą Stępień, dyrektor zakopiańskiego Ośrodka.

- W Zakopanem zima już w pełni od dobrych kilku tygodniu i co najważniejsze z perspektywy sportowej, gdy tylko było to możliwe, szybko ruszyły trasy biegowe COS. Jak przebiegł sam start sezonu?

Bogusława Stępień (dyrektor COS-OPO Zakopane): Bardzo zależało nam na tym, aby grupy sportowe mogły korzystać z tras do narciarstwa biegowego w jak największym zakresie czasowym i to się powiodło. Już w listopadzie, przy sprzyjających warunkach pogodowych i uruchomieniu naśnieżania, trasy zostały przygotowane dla grup sportowych. Na początku udostępniliśmy trasę o długości 700 metrów, którą systematycznie wydłużaliśmy. Przed Nowym Rokiem oddane zostały do użytku również dla osób indywidualnych. Widzimy, jak wielkim zainteresowaniem cieszy się ta forma aktywności, także typowo amatorsko, aby najzwyczajniej przyjemnie spędzać wolny czas. Nasz Ośrodek przyczynia się do tego i mam pełne przekonanie, że dobrze służy chętnym do korzystania z profesjonalnej bazy sportowej.

- Chętnych jest rzeczywiście tak wielu?

Sezon zimowy charakteryzuje się dużym obłożeniem naszego Ośrodka. Spodziewaliśmy się, że od samego początku chętnych do korzystania z obiektów zimowych będzie sporo. Ośrodek w Zakopanem jest miejscem atrakcyjnym dla różnych dyscyplin sportu, także o tej porze roku. Niezależnie od kadr narodowych polskich związków sportowych, które ten czas zimowy wykorzystują na przygotowanie swoich reprezentantów do sezonu

startowego, z tras korzystają na co dzień dla celów treningowych uczniowie zakopiańskiej Szkoły Mistrzostwa Sportowego i lokalne grupy sportowe. Zgodnie z moją zapowiedzią, gdy obejmowałam funkcję dyrektora, stawiamy także na większą otwartość na środowisko lokalne. Stąd wprowadzenie dostępności tras za „złotówkę" dla wszystkich mieszkańców Powiatu Tatrzańskiego, którzy właśnie na „biegówkach" mają okazję poznać bliżej także nasz Ośrodek i jego ofertę. Naszym zadaniem jest udostępnianie infrastruktury na miarę potrzeb i jak tylko możemy z tego się wywiązujemy, nie zapominając przy tym o jakości.

- Dzieje się także na kompleksie Średniej Krokwi?

Zgadza się. Skocznie zostały przygotowane, aby ci najmłodsi adepci skoków narciarskich mogli doskonalić swoje umiejętności. Tylko w naszym regionie potrzeby w tym zakresie są znaczne, a do tego dochodzą reprezentacje i kluby, które przyjeżdżają na swoje zgrupowania do Zakopanego. Tych obiektów zimowych mamy już teraz całkiem sporo, a na tym nie zamierzamy poprzestawać. Robimy wszystko, aby dbać o ich stan i umożliwiać trenowanie, w czym też jednak jesteśmy zależni od warunków pogodowych, a wiemy, że te na Podhalu potrafią się diametralnie zmieniać.

- Przed nami wielkie święto sportowe w Zakopanem – Puchar Świata w skokach narciarskich. Wielkiej Krokwi nie mogło zabraknąć w kalendarzu tego cyklu.

Doskonale wiemy, że kibice do Zakopanego znów przyjadą tłumnie, bo Puchar Świata na Wielkiej Krokwi to wydarzenie przez wielu z nich wyczekiwane, a klimat tu pod Tatrami jest zawsze wyjątkowy. Reprezentując Centralny Ośrodek Sportu – Ośrodek Przygotowań Olimpijskich w Zakopanem podpisałam więc umowę z Tatrzańskim Związkiem Narciarskim na ponowną organizację tej prestiżowej imprezy na naszych obiektach. Przygotowany obiekt udostępniliśmy organizatorowi w uzgodnionym terminie na kilka dni przed wydarzeniem. Liczę, że aura okaże się łaskawa i uda się w całości przeprowadzić zawody, a polscy skoczkowie wśród najlepszych na świecie dostarczą kibicom radości.

CENTRALNY OŚRODEK SPORTU
ZAKOPANE
OŚRODEK PRZYGOTOWAŃ OLIMPIJSKICH

#TuRodząSięZwycięzcy

www.zakopane.cos.pl

eprasa.pl 378a1d6d79