Express BYDGOSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 4–5.07.2026
Nr 153 (11341) • Rok XXXVII
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-9192 • Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

LUDZIE • STR. 4

Małgorzata Potocka. Zrealizowała marzenie życia

Chciała być tancerką, więc poszła do szkoły baletowej, chciała występować dla polskiej publiczności – założyła Sabat

FOT. WIKIPEDIA.ORG

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

MODA • STR. 11

Koronkowa sukienka Pasuje do każdej figury. Wybierz model

ROŚLINY • STR. 16

Wiciokrzew. Wieloletni, odporny na mróz, pięknie kwitnie i pachnie

WOKÓŁ NAS • STR. 19

Świeża *woda gazowana* w każdej kuchni. Warto mieć saturator

Dołącz na facebook.com/express bydgoski

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Żywność z owadów może smakować

Unia Europejska uznała owady za nową kategorię żywności w 2018 r. Od tego czasu dopuściła do sprzedaży m.in. larwy mącznika młynarka, szarańczę wędrowną, świerszcze domowe i pleśniakowca lśniącego. Produkty te mogą być sprzedawane w postaci mrożonej, suszonej lub sproszkowanej.
Ale wiele osób nadal podchodzi do takiej żywności z dużą rezerwą. Sama myśl o jedzeniu owadów często budzi niechęć. Portugalscy naukowcy postanowili sprawdzić, czy te obawy i uprzedzenia utrzymują się także wtedy, gdy konsumenci rzeczywiście spróbują produktów zawierających białko owadów. Wyniki wskazują, że po degustacji nastawienie wielu osób staje się bardziej pozytywne, a niektórzy oceniają takie przekąski nawet lepiej niż tradycyjne produkty. **PAP**

NIE MAM TAKIEJ POTRZEBY, ŻEBY STAĆ W KOLEJCE I PCHAĆ SIĘ NA CASTINGI. JAK KTOŚ ZADZWONI, ZAPROSI, TO WTEDY SIĘ ZASTANAWIAM I ROBIĘ ALBO NIE **Norbi**

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Odliczanie

Dzień 1. Synowie mnie nienawidzą. Północ, a oni płaczą rzewnymi łzami. Matkę o interwencję proszą. Rzucają przedmiotami. Ale jestem nieugięty. Umowa była taka, że od pierwszego dnia wakacji piszą dziennik. Żeby nie powiedzieć: pamiętnik. Bo Młodszy potrafi zrobić błąd ortograficzny w słowie „i". A Starszy ma charakter pisma, który wprost powinien go zaprowadzić na 5. rok medycyny. Niestety, tatuś nie jest farmaceutą, rozczytać nie może. Obowiązek: codziennie jedna strona. A oni na mamusi wymusili, że pierwszego dnia mogą grać w gry, ile dusza zapragnie. I jak tu wieczorem zapisać całą stronę? Zapisali po pół.
Dzień 2. Nienawiść nie słabnie. Młodszy ma objawy depresji. Ale wybłagał, że może tatusiowym piórem pisać. Bo ładniej wychodzi. A tatusiowe pióro to klasyk, nagroda sprzed lat. Takie, którym nawet sam się boi pisać. Nie dość, że drogie, to ciężkie, a stalówka pisze sama. Tylko wybrudzić się tak samo można. Starszy wybiera ołówek. Ale charakter pisma jak internista z 20-letnim stażem.
Dzień 3. Młodszy wyszedł poza stronę. Pióro pisze samo. Gorzej z błędami. Mrufki interpunkcję zjadły. Starszy interpunkcji nie stosuje wcale. Ale też całą stronę zapisał. Charakter pisma jak chirurg z 30-letnim stażem. Ale stronę zapisał.
Dzień 4. Czekali z dziennikami. Młodszy: bez błędów. Interpunkcja dalej nie istnieje, ale ó zamknięte jest tam, gdzie zamknięte być powinno. Starszemu Młodszy radzi, że charakter pisma poprawi mu pióro. Najlepiej drugie takie jak taty.
Dzień 5. Tato znalazł pióro w internecie. Prawie takie samo. I zapłakał. **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

Lipiec to szczyt sezonu wakacyjnego, dlatego sieci handlowe przygotowały ofertę odpowiadającą letnim potrzebom

Lidl

Oferta na lekkie ubrania na ciepłe dni

W Lidlu znajdziemy lekkie i komfortowe ubrania na sezon letni, m.in. spodnie damskie z lnem, rozmiary: S–L, 3 wzory, skład: 70% bawełny i 30% lnu, w cenie 29,99 zł, kamizelka damska z lnem, rozmiary: 36–42, 3 wzory, w cenie 34,99 zł, sukienka damska z lnem, rozmiary: S–L, 2 wzory, w cenie 39,99 zł czy koszula damska z lnem, rozmiary: S–L, w cenie 29,99 zł. Oprócz tego szorty męskie z lnem, rozmiary: M–XL, 2 kolory, w cenie 23,99 zł, koszula męska z lnem, rozmiary: M–XL, 3 wzory, w cenie 34,99 zł, t-shirt męski z bawełny, rozmiary: M–XXL, 2 wzory, w cenie 11,99 zł, szorty męskie, rozmiary: M–XL, 2 kolory, w cenie 24,99 zł. Oferta dostępna od 6.07.

Biedronka

Praktyczne akcesoria do kuchni

Biedronka oferuje akcesoria do kuchni, takie jak: naczynia kuchenne z pokrywką, do wyboru: miska o poj. 4 l, miska o poj. 2 l z 4 miseczkami o poj. 270 ml, dzbanek o poj. 1,75 l z 4 kubkami o poj. 275 ml, w cenie 16,99 zł/zest., szklana karafka, poj.: 1 l, do wyboru: gładka lub ryflowana, wyprodukowana w polskiej hucie, w cenie 9,99 zł/szt., szklanka poj.: 580 ml, do wyboru: gładka lub ryflowana, wyprodukowana w polskiej hucie, w cenie 2,99 zł/szt., naczynie do serwowania z hartowanego szkła opalowego, do wyboru: talerz do pasty i risotto o śr. 27 cm, talerz do pizzy o śr. 33 cm, półmisek do przystawek i sałatek o wym. 33 × 24 cm, w cenie 14,99 zł/szt. Upolujemy także lodówkę turystyczną, poj.: 18,5 l, utrzymuje temperaturę od 5°C do 15°C przez 7 godzin, w cenie 79,90 zł/szt.

E-Leclerc

Promocja na artykuły przydatne w podróży

W E.Leclerc zaopatrzymy się w akcesoria przydatne na wakacyjne wyjazdy. M.in.: walizka poliwęglanowa Enrico Benetti, 55 cm, 4 podwójne kółka obrotowe, różne kolory, w cenie 199 zł, dostępne również: 67 cm za 269 zł oraz 77 cm za 339 zł, walizka materiałowa, 4 podwójne obrotowe kółka, 51 cm, w cenie 79,99 zł, dostępne również: 61 cm za 119 zł i 71 cm za 149 zł i kuferek, 40 cm, różne kolory, w cenie 49,99 zł, kłódka z linką na szyfr, w cenie 5,99 zł, pasek do walizki, 180 × 5 cm, różne kolory, w cenie 7,99 zł, torba podróżna Cedar, 30 × 47 × 25 cm, różne kolory, w cenie 54,99 zł, plecak 2-komorowy Paso Beunią, 42 × 29 × 18 cm, różne kolory, w cenie 59,99 zł.

Super-Pharm

Kosmetyki na słoneczną pogodę

Super-Pharm proponuje promocje na wiele kosmetyków, m.in.: dermokosmetyki do opalania i po opalaniu Avène Sun, 40% taniej, YOUR KAYA dezodoranty pod pachy i biust, 35 g, w cenie 34,99 zł, kosmetyki do pielęgnacji włosów marki Gliss, 20% taniej, Avène woda termalna, 150 ml, w cenie 36,99 zł, Avène Cicalfate+ regenerujący krem ochronny, 100 ml, w cenie 52,99 zł, PAESE ultralekka mgiełka ochronna na makijaż SPF 50, 75 ml, w cenie 33,99 zł, kosmetyki do makijażu marki Max Factor, 50% taniej, kosmetyki do makijażu marki Eveline, 30% taniej. Dodatkowo szczoteczka do zębów Philips Sonicare, w cenie 158,99 zł.

Carrefour

Produkty kuchni śródziemnomorskiej

W Carrefour Market kupimy w promocyjnych cenach produkty kuchni greckiej i hiszpańskiej. Wśród nich m.in.: ser halloumi, 180–225 g, różne rodzaje, drugi produkt 50% taniej, ser owczo-kozi Manouri CHNP, w cenie 6,99 zł/100 g, oliwki Carrefour w marynacie ziołowej, 90 g, różne rodzaje, w cenie 4,49 zł/opak., pita pszenna, 400 g, 6 szt., w cenie 6,99 zł/opak., oliwa Qlive Superior extra virgin, 500 ml, w cenie 25,99 zł. Oprócz tego miks antipasti Perla, 210 g, różne rodzaje, w cenie 11,99 zł/opak., tapas Serr, Chori, Lomo Noel, 120 g, w cenie 15,99 zł/opak. oraz papryczki ostre Plaza del Sol Guindillas, 300 g/110 g, w cenie 8,99 zł/opak.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** BITWA O WINO W HARO – REGIONIE WINIARSKIM LA RIOJA W HISZPANII

FOT. CESAR MANSO/AFP/EAST NEWS

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ LUDZIE

Za namową brata dołączyła do rockowego zespołu Second Face. Wystąpił on przed grupą dwóch gwiazd estrady – Grzegorza Skawińskiego i Waldemara Tkaczyka. Muzycy zaprosili ją do współpracy i **powołali do życia formację o nazwie O.N.A.**

PORTRET

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

Siłę do pokonywania życiowych burz daje Agnieszce nie tylko miłość, ale też wiara w Boga

AGNIESZKA CHYLIŃSKA

Za jej młodzieńczym buntem skrywało się poszukiwanie akceptacji i zrozumienia. Znalazła je u boku męża i trójki dzieci. Dziś, choć wygląda ekscentrycznie, stawia na rodzinę i wiarę w Boga.

Pierwszy koncert w życiu

1. Była wychowywana pod kloszem. Kiedy się urodziła, matka zwolniła się z pracy i zajmowała się nią bardzo długo. Ojciec traktował ją jak małą księżniczkę. Gdy poszła do szkoły, nikt się jednak nad nią nie roztkliwiał. Dlatego wobec rówieśników i nauczycieli stała się nieśmiała i wycofana. Starała się jednak spełnić oczekiwania rodziców i początkowo uczyła się dobrze.

Jej najbliższa koleżanka, Ania, mieszkała piętro niżej. To ona zabrała ją na pierwszy koncert w życiu – występ dyskotekowego duetu Papa Dance. Spodobało jej się, choć po autografy wstydziła się iść. Słuchała potem tego, co akurat było na listach przebojów – głównie Michaela Jacksona. Kiedy zobaczyła w jednym z teledysków, że całuje inną dziewczynę, rozpłakała się, bo myślała, że śpiewa tylko dla niej.

Wzorem starszego brata

2. Ojciec Agnieszki miał jasno sprecyzowany gust muzyczny – od zawsze słuchał rockowej klasyki w stylu Led Zeppelin i Deep Purple. I syn Wawrzyn poszedł w jego ślady. W połowie lat 80. zainteresował się mocnym i mrocznym metalem. Kiedy nauczył się grać na perkusji, zaczął bębnić w trójmiejskich zespołach. Zapuścił długie włosy, nosił skórzaną kurtkę i wyśmiewał muzyczny gust Agnieszki.

A ta, zafascynowana starszym bratem, robiła wszystko, aby mu się przypodobać. – Chciałam wyglądać jak on, mówić jak on, słuchać takiej muzyki jak on, więc siłą rzeczy zaczęłam sięgać po jego płyty. Kiedy poczułam jego aprobatę, pozrywałam plakaty Jacksona, odrzuciłam wszystko na rzecz długich włosów i ciężkiej muzyki – mówiła potem w „Glamour".

Zbuntowana na całego

3. Ponieważ Agnieszce najlepiej szło w szkole z francuskiego, rodzice postanowili, że zrobią z niej tłumaczkę, wyślą do Paryża i zapewnią w ten sposób dobrą przyszłość. Kiedy, będąc w liceum, dziewczyna odniosła sukces w konkursie piosenki francuskiej, za namową brata dołączyła do rockowego zespołu Second Face. Los chciał, że wystąpił on przed grupą dwóch gwiazd estrady – Grzegorza Skawińskiego i Waldemara Tkaczyka.

Zafascynowani jej możliwościami wokalnymi muzycy zaprosili ją do współpracy i powołali do życia formację o nazwie O.N.A. Agnieszka zachłysnęła się otwierającymi się przed nią możliwościami i tuż przed maturą rzuciła szkołę. Rodzice nie potrafili jej tego wybaczyć. Ostry konflikt sprawił, że dziewczyna wyprowadziła się z domu i zaczęła żyć na własny rachunek.

BT/FOT. WIKIMEDIA

Agnieszka czuła się osamotniona i niezrozumiana w O.N.A. Chcąc mieć większy wpływ na muzykę grupy, ostatecznie rozstała się ze Skawińskim i Tkaczykiem. Początkowo kontynuowała śpiewanie rocka, dopiero w 2009 roku nagrała płytę „Modern Rocking", na której zaserwowała taneczny pop

Od złości do miłości

4. Zbuntowane piosenki O.N.A. szybko znalazły poklask u sfrustrowanych nastolatków. Agnieszka stała się rockową idolką, ale w głębi serca nie była szczęśliwa. Pełna złości i kompleksów, pozbawiona poczucia akceptacji, sięgnęła po alkohol, a potem po narkotyki. Konsekwencją tego były nieudane próby samobójcze. „Nienawidziłam siebie. Chciałam się wykończyć i spalić" – mówiła później w „Mieście Kobiet".

Agnieszka czuła się osamotniona i niezrozumiana w O.N.A. Chcąc mieć większy wpływ na muzykę grupy, ostatecznie rozstała się ze Skawińskim i Tkaczykiem. Początkowo kontynuowała śpiewanie rocka, dopiero w 2009 roku nagrała płytę, na której zaserwowała taneczny pop. Wszyscy byli w szoku – ale album stał się bestsellerem, rozpoczynając pełną sukcesów karierę solową wokalistki.

Pokonując życiowe burze

5. Za tę przemianę odpowiadała oczywiście miłość. W czasach O.N.A. piosenkarka była związana z menedżerem wytwórni Sony – Krzysztofem Krysiakiem. Był to jednak toksyczny związek i nie uratowała go wizyta w urzędzie stanu cywilnego, bo małżeństwo przetrwało zaledwie 16 miesięcy. Niedługo później Agnieszka poznała grafika z Sopotu o imieniu Marek – i to był strzał w dziesiątkę.

Drugie małżeństwo piosenkarki trwa już 16 lat. Marek unika mediów – i słusznie. Jest podporą dla swej żony w trudnych chwilach, a tych w ich życiu rodzinnym nie brakuje. Para wychowuje trójkę dzieci, z których dwoje jest w spektrum autyzmu. Siłę do pokonywania życiowych burz daje Agnieszce nie tylko miłość, ale też wiara w Boga, którą odnalazła dzięki Szymonowi Hołowni, z którym pracowała niegdyś w „Mam talent".

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ LUDZIE

Małgorzata Potocka to legenda sceny. Od 25 lat **prowadzi w Warszawie kultowy już teatr Sabat,** w którym... sama występuje. Utrzymywała bliskie relacje z Kaliną Jędrusik, Wojciechem Gąssowskim, Janem Nowickim – o jej życiu można by napisać książkę

(PRZE)ŻYCIE

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

T

Trudno uwierzyć, że Małgorzata Potocka w lutym 2026 skończyła 78 lat! Tancerka, która od 25 lat prowadzi w warszawie kultowy teatr Sabat, nawet poza sceną nosi się jak gwiazda estrady: zamiata powłóczystymi sukniami, kusi dekoltami, cekinami, boa z piór.

Na emeryturę się nie wybiera

Mam taką formę po moim ojcu wspaniałym, który żył do dziewięćdziesięciu siedmiu lat i był cały czas sprawny! – pochwaliła się przed kamerami Telemagazynu w wywiadzie, który przeprowadził z nią Bartosz Boruciak.

Sama Małgorzata Potocka na emeryturę się nie wybiera. Powiedziała nam, że jej zdaniem to kwestia każdego artysty indywidualnie. Ona na przykład wciąż występuje w swoim Sabacie, a jej popisowym numerem jest choreografia do... „Małgośki" Maryli Rodowicz.

(...) To nie powinien być obowiązek, że po dwudziestu latach pracy idę na emeryturę, bo ja na przykład mam już dużo więcej lat pracy i nie zamierzam iść na żadną emeryturę. Czyli to jest indywidualna absolutnie sprawa każdego artysty – oznajmiła i dodała:

Wie pan, jak ja jestem czwartek, piątek, sobota na scenie i muszę zatańczyć to, co sobie zaplanowałam, choreografie, które stworzyłam, to ja muszę być w formie. Bo tancerka całe życie musi być w formie. Ja już nie chodzę na siłownię. To dyscyplina, która jest na scenie. Wie pan, jak pan wychodzi na scenę i pan tańczy, to musi pan mieć w sobie niezwykłą dyscyplinę. I ta dyscyplina trzyma panu figurę, trzyma panu całe ciało i formę. To jest dyscyplina sceny.

Dyscyplina sceny popłaca: teatr Sabat, który wyrósł z grupy tanecznej Naya-Naya, właśnie obchodzi 25 lat. Małgorzata Potocka podkreśla, że nigdy nie brała żadnych dotacji, a scena utrzymuje się tylko z biletów. Trzeba przyznać, że to spory wyczyn!

Z mężami się rozwiodła, ale zostali jej przyjaciółmi!

Jak wiemy, Małgorzata Potocka była w czterech poważnych i długoletnich związkach, także małżeńskich: najpierw wyszła za mąż za gitarzystę Krzysztofa Potockiego (po nim ma obecne nazwisko), potem poślubiła satyryka Tadeusza Rossa. Chociaż się rozwiedli, całe późniejsze życie głęboko przyjaźnili, a Ross otwierał z nią teatr Sabat i często prowadził rewie.

To są... byli moi przyjaciele, no wspaniali. Zakochiwałam się w nich nieprzytomnie. Byłam z nimi. A z miłością jest tak, wie pan, że ona w pewnym momencie gaśnie. Kiedy gasła, to odchodziłam, ale do końca się z nimi przyjaźniłam. No niestety, nie ma już wśród nas Jana Nowickiego, którego uwielbiałam... Nie ma Tadeusza Rossa, który też był fantastycznym moim mężem i wraz ze mną otwierał ten teatr. Także wie pan, no miłość często przechodzi w przyjaźń i to jest piękne – zwierzyła się Małgorzata Potocka przed naszymi kamerami, dodając, że teraz poświęca się swoim cudownym pieskom:

Mam siedem piesków. Uwielbiam. Nie umiałabym żyć bez tych piesków, bo to jest taki rodzaj emocji i rodzaj czegoś, co one dają, to nie da człowiek, bo to jest uzupełnienie miłości ludzkiej moim zdaniem. Miłość między ludźmi jest piękna, ale uzupełnieniem tego są zwierzęta. Ja bym nie umiała żyć bez zwierząt. Zwierzęta wpływają świetnie na nasze emocje. Zwierzęta naprawdę kochają i zwierzęta są prawdziwe, co jest niezwykłe.

FOT. TELEMAGAZYN.PL

Małgorzata Potocka: Ja jestem osobą, która zrealizowała marzenie życia. I ja każdemu powiem: nie bójcie się realizować marzenia życia

Małgorzata Potocka, Kalina Jędrusik i Wojciech Gąssowski

Swego czasu media wróciły do innej niezwykłej historii z barwnego życia tancerki. Małgorzata Potocka była bowiem związana z Wojciechem Gąssowskim od „tamtych prywatek", który z kolei był związany z Kaliną Jędrusik, żoną Stanisława Dygata... Wszyscy dogadywali się ze sobą w willi Dygatów na Kochowskiego na Żoliborzu w Warszawie.

To byli fantastyczni ludzie, wspaniali artyści. Kalina Jędrusik była czymś nadzwyczajnym. Każdy marzył, żeby się z nią spotkać, żeby z nią porozmawiać. To była niesamowita postać. Nie dość, że była piękna, pełna seksu, to była niezwykle inteligentna, mądra. I to była wielka przyjemność z nią rozmawiać w jej domu. Przychodzili do jej domu wszyscy. Wszyscy chcieli wpaść do Kaliny, żeby z nią porozmawiać. Jak robiła przyjęcia, bo ona była genialną kucharką, to cała Warszawa marzyła, żeby się dostać – opowiada nam Małgorzata Potocka, kokieteryjnie dodając, że ona nigdy u Dygatów nie gotowała, bo nie lubi siedzieć w kuchni.

Wszyscy ludzie kultury do niej lgnęli, bo ona, Kalina, mówiła zawsze prawdę. Niczego się nie bała. W tym domu się działy cudowne rzeczy, bo tam był Gustaw Holoubek i mnóstwo fantastycznych artystów z tamtego okresu: Łapicki, Dziewoński... Wszyscy ci artyści bywali w domu Kaliny. Kalina, tak jak powiedziałam, była znakomitą kucharką i robiła niesamowite przyjęcia. Myśmy były w wielkiej przyjaźni, to ona mi nic nie odbiła, bo ona była z Wojtkiem Gąssowskim przede mną parę lat.

Małgorzata Potocka, pogrążona we wspomnieniach, opisała nam jeszcze cudowne przyjaciółki: Hankę Bielicką i Ninę Andrycz. Chociaż każda z nich była tak różna, to każda odnalazła się na scenie Sabatu.

Motto życiowe artystki

Naprawdę trudno uzmysłowić sobie, ile przeżyła i przeszła Małgorzata Potocka, dla której taniec był zawsze formą wyzwolenia i opowiadania swoich emocji. Z grupami tanecznymi zjeździła cały świat, kształciła się w USA, występowała między innymi z Marylą Rodowicz. Ciężkie przeżycia na statku uświadomiły jej jednak, że nie można mieć w życiu wszystkiego i wystarczy najeść się małymi łyżkami. Tak powstał Sabat, ucieleśnienie jej marzenia życia:

Ja jestem osobą, która zrealizowała marzenie życia. I ja każdemu powiem: nie bójcie się realizować marzenia życia. Ja chciałam być tancerką. Poszłam do szkoły baletowej, chciałam jeździć po świecie. Stworzyłam balet, z którym jeździłam po całym świecie. Ponieważ pięknie tańczyłam i mój balet pięknie tańczył. W pewnym momencie powiedziałam: chcę żyć w Polsce i muszę mieć tu swój teatr . Stworzyłam swój teatr, ponieważ człowiek ma niezwykle dużo siły w sobie i jeśli sobie coś postanowi i zrobi jakiś cel w życiu, to może go dokonać i można pięknie żyć.

(...) ja po pierwsze kocham Polskę i brawa, te, które dostaję w moim kraju i w moim teatrze, są cenniejsze, niż jak pojadę do Londynu czy do Paryża na występy. Bo jeździłam i byłam przedstawicielem ambasady polskiej w świecie. I ja naprawdę stworzyłam ten teatr po to, żeby dawać radość mojej publiczności, mojej polskiej publiczności. I dlatego zrealizowałam się. Jestem szczęśliwa. (...) Ja najszczęśliwsza jestem tutaj, na mojej scenie.

Agata Szymborska, Bartosz Boruciak

Małgorzata

P O T O C K A

eprasa.pl 3e415ab5d2

AUTOREKLAMA 0011539668

Czytaj
dla zdrowia

stronazdrowia.pl

sZ

strona zdrowia

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ KUCHNIA

Józef Barański z synem Mateuszem uprawiają rabarbar. Plony trafiają głównie na rynek świeżych warzyw oraz do przetwórstwa. A jak sami gospodarze najchętniej jedzą rabarbar? – **Najlepsze są konfitury z jesiennych zbiorów, mają głębszy smak – mówią**

NA TALERZU

Poleca **Anna Gwoźdź,**
dziennikarka Działu Miejskiego.
Kocha jeść i gotować – w tej kolejności.
Zgłębia tajniki kuchni azjatyckiej.
Prywatnie wspiera fundacje
i schroniska dla bezdomnych zwierząt

Rabarbar z pola pod Ożarowem: warzywo, które smakuje jak owoc

FOT. DAWID ŁUKASIK

Pan Józef Barański od ponad 40 lat uprawia rabarbar w Wyszmontowie

We wsi Wyszmontów, w gminie Ożarów, na granicy powiatu opatowskiego w Świętokrzyskiem, pan Józef Barański uprawia razem z synem Mateuszem rabarbar. To rodzinna tradycja, która trwa od dziesięcioleci. Czerwone łodygi maczane w cukrze albo gotowane na kompot wielu z nas kojarzą się z dzieciństwem. Ale mało kto wie, czym ta roślina właściwie jest.

Rabarbar bywa mylony z owocem, choć botanicznie to warzywo – wykorzystujemy jego łodygi tak jakby były owocowe, choć nimi nie są. Roślina rozpoznawalna jest z daleka: czerwone łodygi i duże, zielone liście. Zbiory przypadają głównie na maj.

Sama nazwa ma rodowód sięgający starożytności. Pochodzi od łacińskiego określenia „rheum barbarum" – dosłownie rabarbaru określanego przez Rzymian jako roślina „barbarzyńska", bo przywędrowała spoza granic znanego im świata, z Azji Środkowo-Wschodniej – z Chin i Kaukazu.

W gospodarstwie Barańskich rabarbar uprawia się od około czterdziestu lat. – To ojciec zaczynał z rabarbarem w latach 80. Byliśmy jednymi z pionierów w regionie – wspomina pan Józef Barański. – Kiedyś mieliśmy nawet 8 hektarów tej rośliny, dziś trochę mniej, ale nadal to ważna część naszego gospodarstwa.

Gospodarstwo, które pan Józef przejął po rodzicach, rozrosło się dziś do około 25 hektarów upraw warzywnych. Rabarbar zajmuje w nim miejsce szczególne – to wciąż wspólny projekt ojca i syna.

Branża jednak nie rozpieszcza rolników.

– Rynek jest jak huśtawka. Kiedyś, za czasów państwowych zakładów, ceny były stabilne. Teraz raz są bardzo wysokie, więc wszyscy zwiększają produkcję, a potem spadają poniżej kosztów – tłumaczy rolnik.

Zdarzały się lata, kiedy zbiory zostawały na polu, bo ich sprzedaż się nie opłacała.

– Były lata, kiedy plantacja stała niezbierana, bo się nie opłacało. Ale utrzymywaliśmy ją, licząc, że wkrótce znów będzie dochodowa – przyznaje Józef Barański.

Do tego dochodzi codzienna, żmudna praca przy samej uprawie.

– Dziś nie ma dopuszczonych herbicydów do rabarbaru, więc walka z chwastami to ręczna robota – mówi pan Józef. – Pojawiają się też nowe szkodniki i choroby.

Mimo trudności, rabarbar broni się swoimi właściwościami: w medycynie ludowej, także tej chińskiej sprzed wieków, ceniono go od dawna.

– Ta roślina to prawdziwy skarb dla zdrowia. Zawiera mnóstwo witamin – A, B, C, K i E, a także minerały jak fosfor, wapń i magnez. Do tego dużo błonnika i mało kalorii (surowy około 21 na 100 gramów). Minusem jest duża zawartość szczawianów, które wypłukują wapń – przekonuje rolnik z Wyszmontowa.

To właśnie ze względu na szczawiany ostrożność powinny zachować osoby z chorobami nerek, kamicą nerkową czy osteoporozą, a także małe dzieci. W Polsce sezon na rabarbar przypada głównie na maj i czerwiec, choć pierwsze łodygi pojawiają się już pod koniec kwietnia, a zbiory mogą trwać do lipca. To ostatnie momenty, by upiec ciasto z rabarbarem.

Wśród ludowych przekonań o rabarbarze jest i takie, że potrafi „wystudzić".

– Mówi się, że szklanka rabarbaru wystudza. Przypisuje mu się działanie obniżenia temperatury ciała, lekko przeczyszcza – zaznacza pan Józef.

A czy sprawdza się jako lekarstwo na kaca? Pan Józef nie kryje uśmiechu. – Kompot rabarbarowy rzeczywiście pomaga po zakrapianej imprezie, działa odświeżająco i nawadniająco. Ważne, by takiego specyfiku nie słodzić. Jest też przepis na nalewkę z rabarbaru, ale tego już nie zdradzę – wyjaśnia.

Plony z pól Barańskich trafiają głównie na rynek świeżych warzyw oraz do przetwórstwa. A jak sami gospodarze najchętniej jedzą rabarbar?

– Najlepsze są konfitury z jesiennych zbiorów, mają głębszy smak. A kompot rabarbarowy to doskonały napój orzeźwiający, zwłaszcza po ciężkim dniu. Nie ma też jak placek, który pieką nasze żony. Przypomina smak dzieciństwa – mówią panowie, dodając, że najprostszy przysmak z młodości to po prostu rabarbar maczany w cukrze.

● Czy rabarbar sprawdza się jako lekarstwo na kaca?

● Kompot rabarbarowy pomaga po zakrapianej imprezie, działa odświeżająco i nawadniająco. Ważne, by takiego specyfiku nie słodzić. Jest też przepis na nalewkę z rabarbaru.

● W medycynie ludowej, także tej chińskiej sprzed wieków, rabarbar ceniono od dawna.

Ta roślina to prawdziwy skarb dla zdrowia. Zawiera mnóstwo witamin – A, B, C, K i E, a także minerały jak fosfor, wapń i magnez. Do tego dużo błonnika i mało kalorii (surowy około 21 na 100 gramów). Minusem jest duża zawartość szczawianów (wypłukują wapń).

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ **KUCHNIA**

● **Obłędnie pyszne ciasto z rabarbarem i bezą** ● Błyskawiczne ciasto z rabarbarem ● **Beza Pavlova z rabarbarem**
● Dżem rabarbarowy z dodatkiem pomarańczy ● **Kompot z jabłek i rabarbaru** ● Sałatka z rabarbarem na słodko-słono

FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

Obłędnie pyszne ciasto z rabarbarem i bezą

● **Składniki na kruche ciasto: 300 g mąki pszennej, 200 g masła zimnego, 100 g cukru, 5 żółtek, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka cukru waniliowego lub 1 łyżeczka esencji waniliowej. Beza: 5 białek, 250 g cukru, 1 łyżka cukru waniliowego lub 1 łyżeczka esencji waniliowej, 1 łyżka mąki ziemniaczanej. Rabarbar: 500 g rabarbaru, 200 g dżemu malinowego, truskawkowego lub żurawinowego, 1 łyżka mąki ziemniaczanej.**
Przesiej mąkę, dodaj zimne masło i posiekaj. Dodaj żółtka, cukier, wanilię i proszek do pieczenia, zagnieć ciasto. Rozwałkuj, wyłóż na blaszkę z papierem do pieczenia, formując wyższe boki, i wstaw do lodówki. Rabarbar pokrój, podduś z dżemem (zmiksowanym, jeśli ma kawałki owoców) przez 10 minut, dodaj mąkę ziemniaczaną i gotuj jeszcze minutę. Podpiecz schłodzone ciasto 15 minut w 180 °C. Ubij białka, dodawaj stopniowo cukier, a na koniec wanilię i mąkę ziemniaczaną. Na podpieczony spód wyłóż rabarbar, a na niego bezę. Piecz 15 minut w 180 °C, potem jeszcze 15 minut w 100 °C. Gotowe.

FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

Błyskawiczne ciasto z rabarbarem

● **Składniki: 1,5 szklanki mąki pszennej, 0,5 szklanki mąki ziemniaczanej, 3/4 szklanki cukru, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, cukier waniliowy (16 g) lub 1 łyżeczka esencji waniliowej, 5 jajek, 250 g masła lub margaryny, 3 lub 4 łodygi rabarbaru, opcjonalnie: cukier puder do dekoracji.**
Umyj rabarbar, osusz; jeśli ma włóknistą skórkę, to ją obierz. Młode łodygi rabarbaru nie wymagają obierania. Pokrój rabarbar na ok. 1-cm kawałki. Rozpuść masło. Wymieszaj w misce sypkie składniki: mąkę ziemniaczaną, pszenną i proszek do pieczenia. Jajka utrzyj z cukrem i wanilią na puszystą i jasną masę. Nie wyłączając miksera, dodaj masło i sypkie składniki. Przełóż ciasto do prostokątnej blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Na wierzchu ciasta poukładaj kawałki rabarbaru. Piecz około 40 minut w 180 st. C. Przestudzone ciasto oprósz cukrem pudrem.

FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

Beza Pavlova z rabarbarem

● **Składniki na bezę: 5 białek, 300 g cukru, 1 łyżeczka esencji waniliowej lub opakowanie cukru waniliowego (16 g), 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżka mąki ziemniaczanej. Rabarbar: 500 g rabarbaru, 3 łyżki dżemu wiśniowego, truskawkowego lub malinowego, 1 łyżeczka mąki ziemniaczanej, 3 łyżki wody. Krem: 250 g serka mascarpone, 250 g śmietanki 36 procent, 2 łyżki cukru pudru, opakowanie cukru waniliowego (16 g) lub 1 łyżeczka esencji waniliowej.**
Ubij białka na sztywno, stopniowo dodając cukier. Gdy masa będzie gęsta i lśniąca, dodaj wanilię, sok z cytryny i mąkę ziemniaczaną, miksuj jeszcze 2 minuty. Wyłóż bezę na papier do pieczenia, formując okrąg z wyższymi brzegami. Piecz 1 godzinę w 120 °C (góra-dół), po czym wystudź w uchylonym piekarniku. W międzyczasie przygotuj rabarbar: pokrój go i gotuj z dżemem na małym ogniu ok. 5 minut, dodaj mąkę ziemniaczaną wymieszaną z wodą, gotuj jeszcze 2 minuty, wystudź. Śmietankę ubij z cukrem pudrem i wanilią, dodaj mascarpone i delikatnie wymieszaj. Na wystudzoną bezę wyłóż krem, a na wierzch przestudzony rabarbar. Gotowe.

FOT. KATARZYNA PUCZYŃSKA

Dżem rabarbarowy z dodatkiem pomarańczy

● **Składniki: 500 g rabarbaru, 200 g cukru, 100 ml soku z pomarańczy, skórka z pomarańczy.**
Rabarbar umyj i odetnij końce. Pokrój rabarbar na małe kawałki i przełóż do garnka. Pomarańcze umyj, osusz i zetrzyj skórkę. Staraj się ścierać tylko wierzchnią warstwę owocu, jak najmniej naruszając białą część. Przekrój pomarańczę i wyciśnij sok. Dodaj do rabarbaru cukier oraz sok i skórkę z pomarańczy. Wstaw garnek na mały ogień i mieszaj, aż się zagotuje. Gotuj 45 minut, co jakiś czas mieszając. Jeszcze ciepły dżem przełóż do czystego słoiczka.

FOT. ARCHIWUM

Kompot z jabłek i rabarbaru

● **Składniki na około 2 litrów napoju: 4 średnie jabłka, 4 łodygi rabarbaru, 2 litry wody, cukier lub miód do smaku (opcjonalnie).**
Pokrój rabarbar na 1-cm kawałki i umieść w garnku. Zalej rabarbar 1 litrem wody i gotuj przez około 10 minut. Obierz jabłka, pokrój je na ósemki i dodaj do rabarbaru. Dolej kolejny litr wody i gotuj kompot przez kolejne 10 minut. W razie potrzeby posłódź kompot cukrem, miodem lub słodzikiem.

FOT. ARCHIWUM

Sałatka z rabarbarem na słodko-słono

● **Składniki: 1 łodyga rabarbaru, 1/2 czerwonej cebuli, 1 ogórek gruntowy lub mały szklarniowy, 1 awokado, 50 g sera feta, garść rukoli lub mieszanki sałat, 1 łyżeczka miodu, 1 łyżka oliwy z oliwek, 1 łyżka soku z cytryny, sól i pieprz do smaku.**
Rabarbar pokrój w cienkie plasterki. Skrop go sokiem z cytryny i dodaj miód – odstaw na 10 minut, by złagodniał. Cebulę pokrój w cienkie piórka, ogórka w półplasterki, awokado w kostkę. Fetę pokrusz. Wymieszaj wszystkie składniki z rukolą. Polej oliwą z oliwek, dopraw solą i pieprzem do smaku. W razie potrzeby dodaj więcej cytryny lub oliwy. Sałatka świetnie smakuje z dodatkiem prażonych migdałów lub pestek dyni.

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ ZDROWIE

– Jeszcze kilkanaście lat temu szanse na przeżycie skrajnych wcześniaków były niewielkie. Dziś dzięki postępowi neonatologii lekarze potrafią uratować coraz więcej dzieci urodzonych przedwcześnie – **mówi dr Marta Rakowska-Malicka**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

Jeszcze kilkanaście lat temu dzieci urodzone bardzo przedwcześnie miały znacznie mniejsze szanse na przeżycie. Jak dziś wyglądają statystyki przeżywalności wcześniaków w Polsce?

Pracuję jako neonatolog dopiero od 10 lat, więc nie obserwowałam aż tak dramatycznych różnic, ponieważ weszłam do zawodu już w momencie, gdy w naszej dziedzinie osiągnęliśmy bardzo wiele. Obecnie obserwujemy zmniejszenie liczby przypadków wcześniactwa. Jest to związane z doskonałą opieką perinatalną i ogromną zasługą naszych kolegów i koleżanek ginekologów. Przeżycie dziecka, a później także jakość jego życia, zależą przede wszystkim od tygodnia ciąży, w którym przychodzi ono na świat. Wiadomo, że w przypadku skrajnych wcześniaków, czyli dzieci urodzonych między 22. a 27. tygodniem ciąży, jeszcze kiedyś przeżywalność wynosiła około 10 procent. Dziś jesteśmy w stanie uratować nawet do 60 procent tych dzieci. Nie mówię tutaj o późniejszej jakości życia, ale o samym przeżyciu. Szacuje się, że spośród wszystkich wcześniaków trafiających na oddziały intensywnej terapii i patologii noworodka jesteśmy obecnie w stanie uratować około 85 procent.

Kiedy mówimy o wcześniactwie lekkim, a kiedy o skrajnym wcześniactwie? Jak ogromne znaczenie ma każdy dodatkowy tydzień ciąży?

Każdy dodatkowy tydzień ciąży to dodatkowy czas dojrzewania organizmu dziecka i jego narządów, które są kluczowe dla dalszego funkcjonowania. Automatycznie poprawia to rokowanie. Wcześniakami nazywamy dzieci urodzone między 22. tygodniem ciąży a 36. tygodniem i 6. dniem ciąży. Natomiast skrajne wcześniactwo obejmuje najwcześniejsze tygodnie, czyli okres od 22. do 27. tygodnia i 6. dnia ciąży.

Dzieci urodzone przed 36. tygodniem ciąży często wyglądają zdrowo, ale ich organizmy nadal są niedojrzałe. Jakie problemy pojawiają się najczęściej w pierwszych dniach życia?

Po raz kolejny powiem, że wszystko zależy od tygodnia ciąży, w którym dziecko się urodziło. Najwięcej problemów dotyczy skrajnych wcześniaków. To, co najbardziej rzuca się w oczy, to zaburzenia oddychania. Musimy tym dzieciom pomóc, ponieważ ich płuca są niedojrzałe i często nie są w stanie samodzielnie wykonywać swojej funkcji. Większość wcześniaków trafiających na oddział intensywnej terapii noworodka wymaga opieki właśnie z powodu problemów oddechowych o różnym nasileniu: od ciężkiej niewydolności oddechowej po niewielkie zaburzenia, które nie wymagają dużej interwencji. Wszystko zależy od wieku płodowego dziecka. W dalszym życiu wcześniaki są bardziej narażone na różnego rodzaju zaburzenia neurologiczne i neurorozwojowe. Częściej mogą występować u nich zaburzenia ze spektrum autyzmu czy ADHD. Są to również dzieci bardziej podatne na problemy ze strony układu oddechowego, w tym astmę. Nie wspominam już o cięższych powikłaniach, takich jak dziecięce porażenie mózgowe, ponieważ również w tym przypadku wcześniaki należą do grupy podwyższonego ryzyka.

Czy istnieje dziś granica tygodnia ciąży, od którego lekarze realnie walczą o życie dziecka? Jak wyglądają takie decyzje w praktyce?

W Polsce obowiązujące wytyczne mówią, że dzieci urodzone po ukończonym 22. tygodniu ciąży oraz ważące co najmniej 500 gramów są dziećmi, wobec których należy podjąć działania ratujące życie. Realnie wiemy jednak, że największe szanse na przeżycie mają dzieci, które ukończyły 24. tydzień ciąży. Wtedy rozpoczyna się ta prawdziwa walka o ich zdrowie i życie. Nie chciałabym, żeby zabrzmiało to tak, że młodszych wcześniaków nie ratujemy, bo ratujemy każdego. Widzimy jednak, że w przypadku ciąż trwających 22 czy 23 tygodnie, mimo ogromnych starań całego zespołu, bardzo często jesteśmy niestety skazani na niepowodzenie.

Jakie znaczenie dla wcześniaka ma pierwsza godzina po porodzie? Co wtedy dzieje się na oddziale neonatologicznym?

Ogromne. Można powiedzieć, że podobnie jak w przypadku udaru mówimy o „złotej godzinie" – tak samo jest tutaj. Wszystko zależy oczywiście od sytuacji klinicznej dziecka. Zaraz po porodzie oceniamy, czy jest wydolne oddechowo, czy wydolne krążeniowo i jakiego rodzaju pomocy wymaga. Im szybciej dziecko otrzyma niezbędne wsparcie, tym lepiej. Jeśli na przykład konieczna jest intubacja, jej szybkie wykonanie często sprawia, że dalsze leczenie może być mniej inwazyjne. Dzięki takiemu postępowaniu obserwujemy dziś, że coraz mniej dzieci wymaga długotrwałej wentylacji respiratorem. Płuca dojrzewają szybciej, a noworodki mogą być wspomagane mniej inwazyjnymi metodami oddechowymi. Przekłada się to również na mniejsze ryzyko rozwoju dysplazji oskrzelowo-płucnej w przyszłości.

Jak wygląda dziś opieka nad wcześniakiem na oddziale intensywnej terapii noworodka? Co najbardziej zaskakuje rodziców, którzy pierwszy raz widzą swoje dziecko w inkubatorze?

Myślę, że największym zaskoczeniem jest sam widok dziecka. Niestety, żyjemy w czasach Instagrama i TikToka, gdzie wszystko musi być piękne i idealne. Widzimy wypoczęte, uśmiechnięte mamy, różowe dzieci, które nie płaczą, a rzeczywistość bywa zupełnie inna. Nie mówi się wystarczająco często o tym, że choć ciąża i macierzyństwo mogą być pięknym doświadczeniem, po drodze może wydarzyć się wiele trudnych rzeczy i warto mieć tego świadomość. Kobieta przychodzi do porodu z określonym planem, a nagle okazuje się, że wszystko przebiega inaczej. Dziecko rodzi się dużo za wcześnie, jest niedojrzałe i trafia do inkubatora. Rodzice wchodzą na oddział intensywnej terapii i widzą dziecko podłączone do licznych przewodów, kroplówek i aparatury. Wokół słychać alarmy oraz sygnały monitorów. Myślę, że właśnie to jest dla nich największym szokiem.

Jak ogromny wpływ na rozwój wcześniaka ma kontakt „skóra do skóry" i obecność rodziców?

Bardzo duży. Sama przekonałam się o tym podczas pracy na oddziale intensywnej terapii noworodka. Mieliśmy dzieci, które przez długi czas wymagały tlenoterapii i różnego rodzaju wsparcia. Kiedy przychodzili rodzice i rozpoczynali kangurowanie, efekty były widoczne niemal natychmiast. U takich dzieci uspokajała się akcja serca, poprawiał się oddech, obserwowaliśmy mniej epizodów bezdechu. Dzieci szybciej wracały do formy. Myślę też, że bardzo pozytywnie wpływa to na samych rodziców, ponieważ daje im poczucie sprawczości. Widzą, że mogą realnie pomóc swojemu dziecku przez bliskość, przytulenie i dotyk. To ma ogromne znaczenie.

FOT. LUCYNA NENOW/POLSKA PRESS

Dr Marta Rakowska-Malicka:
Uważam, że wcześniaki należą do najlepiej zaopiekowanych dzieci, ponieważ ich rodzice są niezwykle zaangażowani. Doskonale wiedzą, ile można osiągnąć dzięki systematycznej pracy

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ ZDROWIE

● **Lek. med. Marta Rakowska-Malicka** na co dzień pracuje jako pediatra i neonatolog w Oddziale Neonatologicznym Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. Najświętszej Maryi Panny w Częstochowie ● **Mówi m.in. o tym,** jak wygląda walka o życie najmniejszych pacjentów i dlaczego wcześniactwo nie jest wyrokiem

▶ LEK. MED. MARTA RAKOWSKA-MALICKA

01.

Wcześniakami nazywamy dzieci urodzone między 22. tygodniem ciąży a 36. tygodniem i 6. dniem ciąży.
Natomiast skrajne wcześniactwo obejmuje najwcześniejsze tygodnie, czyli okres od 22. do 27. tygodnia i 6. dnia ciąży.

02.

Większość wcześniaków trafiających na oddział intensywnej terapii noworodka wymaga opieki z powodu problemów oddechowych o różnym nasileniu.
Może to być ciężka niewydolność oddechowa po niewielkie zaburzenia, które nie wymagają dużej interwencji.

03.

Większym ryzykiem przedwczesnego porodu obarczone są ciąże kobiet poniżej 17. roku życia, ale także kobiet w starszym wieku rozrodczym.
Choć obecnie wiek rodzenia dzieci przesunął się, ciąża około 40. roku życia zwykle wymaga bardziej wnikliwej obserwacji niż ciąża kobiety 20-letniej.

04.

Rodzice dzieci wypisywanych z oddziału intensywnej terapii są bardzo dokładnie przygotowywani do dalszej opieki.
To dzieci, które często przebywają u nas przez długi czas, dlatego bardzo zżywamy się z ich rodzinami. Można powiedzieć, że stają się one częścią naszej drugiej rodziny.

05.

Chciałabym powiedzieć mamom, żeby nie obwiniały się o przedwczesny poród. W zdecydowanej większości przypadków nie jest to ich wina.
Ojcom natomiast powiedziałabym, że są bardzo potrzebni – zarówno dziecku, jak i partnerce. Ich wsparcie ma ogromne znaczenie.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ PORADNIK

Ja pozbyć się mrówek z domu, które warzywa i owoce nadają się na pielęgnacyjną maseczkę do twarzy, sposoby przygotowania słoików do przetworów oraz jak przywrócić piętom i stopom gładką skórę. **O tym piszemy w dzisiejszym miniporadniku**

PO(4)RADY

Poleca **Alicja Domachowska,**
redaktorka.
Zajmuje się m.in. sprawami
i rzeczami, które nas otaczają.
Prywatnie miłośniczka psów, jazdy
na rowerze i muzyki

Sprzątanie

Domowe sposoby, by „wyprosić" mrówki z domu

Co zrobić, gdy w naszym domu pojawią się małe pracowite mróweczki? Zamiast panikować i sięgać po ciężką chemię, spróbuj tych prostych, ale skutecznych sposobów.

Okazuje się, że natura sama podsuwa nam rozwiązania! Mrówki mają bardzo wyczulony węch i niektóre zapachy działają na nie jak najgorszy koszmar. Posadź w doniczkach miętę, lawendę czy rozmaryn i ustaw je na parapetach lub w miejscach, gdzie mrówki się pojawiają. Nie tylko odstraszą intruzów, ale też pięknie pachną!

Możesz też wykorzystać olejki eteryczne. Kilka kropel olejku z mięty pieprzowej lub eukaliptusa rozcieńczonych w wodzie i rozpylonych w strategicznych miejscach stworzy dla mrówek niewidzialną, zapachową barierę.

Drugi sposób może brzmieć dziwnie, ale jest zaskakująco skuteczny! Mrówki uwielbiają cukier puder, ale mieszanka sody oczyszczonej z cukrem to dla nich śmiertelna pułapka. Przygotuj niewielką ilość tej mieszanki i posyp ją w miejscach, gdzie widujesz mrówki. Zwabione słodyczą, zjedzą mieszankę, a soda oczyszczona zadziała w ich organizmach, eliminując je. Pamiętaj, żeby umieścić mieszankę w miejscu niedostępnym dla dzieci i zwierząt domowych.

01.

Kosmetyki

Maseczki z warzyw i owoców

Maseczki z warzyw i owoców to świetny sposób na domową pielęgnację skóry twarzy. Oto kilka z nich. Oczyszczająca maseczka z marchwi – do przygotowania należy obrać, umyć i zetrzeć na tarce warzywo. Następnie dodać do niego łyżeczkę soku z cytryny i wymieszać. Na oczyszczoną skórę twarzy nałożyć przygotowaną miksturę i po około 5 minutach zmyć ciepłą wodą.

Nawilżająca maseczka dyniowa. Niewielki kawałek dyni obranej ze skóry zetrzeć na tarce o najmniejszych oczkach mniej więcej łyżkę i dodać łyżkę miodu. Składniki wymieszać ze sobą i nałożyć na odpowiednio wcześniej przygotowaną twarz. Po 10 minutach można zmyć maseczkę ciepłą wodą.

Winogronowa maseczka do cery dojrzałej. Kilka winogron obrać ze skórki i rozgnieść widelcem. Dodać do nich zamoczone wcześniej w ciepłej wodzie płatki owsiane (około 2 łyżki). Wszystko wymieszać, nałożyć na twarz na 15-20 minut.

02.

03.

Pielęgnacja

Jak odzyskać gładkie pięty

Mamy kilka domowych sposobów na pozbycie się zrogowaceń na stopach. Dobrze sprawdzą się kąpiele z dodatkiem natłuszczających olejków, na przykład lawendowego. Moczyć nogi należy minimum przez 15 minut. Woda powinna mieć temperaturę w granicach 35-40 stopni C.

Innym sposobem jest też kąpiel z solą. Jaką sól dodać? Może być zwykła kuchenna, morska, bocheńska ewentualnie kryształki solne lub soda oczyszczona. Sól i ciepła woda sprawią, że twarda skóra na piętach będzie miękka, co ułatwi usunięcie zrogowaceń. Wystarczy dodać płaską łyżkę soli na dwa litry wody.

W domu możesz także zrobić sobie maseczkę na pięty. Idealnym do tego składnikiem będzie miód. Potrzebne będą: szklanka miodu (lekko podgrzanego), sok z połówki pomarańczy, 2 łyżki mleka.

Wszystkie składniki wlej do miski i dokładnie wymieszaj. Następnie przelej je do słoika i zamknij. Przechowuj w chłodnym miejscu. Kiedy mikstura zgęstnieje, nałóż ją na stopy i pozostaw na 40 minut. Rób to nawet dwa razy dziennie do momentu, aż twoje pięty będą gładkie.

Przetwory

Przygotowanie słoików do zapraw

Wszyscy kochamy zimą wyjadać ze słoików własne przetwory. Aby dobrze się przechowały, trzeba odpowiednio przygotować słoiki. Najprostszym sposobem jest włożenie słoików i przykrywek do dużego garnka z wodą i doprowadzenie do wrzenia. Możesz też umyć słoiki w zmywarce. Nastaw najwyższy program, w większości zmywarek oscyluje między 70 a 80 stopni. Podczas mycia słoików w zmywarce nie dodajemy do pojemnika na detergenty tabletek do zmywarki ani innych środków myjących. Po wyjęciu słoików możemy je dodatkowo przelać wrzątkiem.

Jeśli mamy w domu mikrofalówkę , warto wykorzystać ją do sterylizacji słoików. Wystarczy, że wlejesz do każdego naczynia wodę na wysokość kilku centymetrów i umieścisz słoiki w urządzeniu. Kuchenkę mikrofalową ustaw na maksymalną moc na ok. 3 minuty. Po tym czasie ostrożnie wyjmuj słoiki z urządzenia, pozbądź się resztek wody i dokładnie osusz.

Sprawdzonym domowym sposobem sterylizacji słoików jest podgrzanie ich na sucho w piekarniku. Urządzenie nagrzej do temperatury ok. 110°C w trybie dolnej i górnej grzałki. Następnie umieść naczynia bez nakrętek na blaszce do pieczenia i wyparz je w urządzeniu przez ok. pół godziny. Szkło słoików nie może być zimne, żeby sterylizowane naczynia nie popękały w piekarniku pod wpływem wysokiej temperatury.

04.

FOT. GETTY IMAGES/123RF

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ MODA

Koronkowe sukienki pasują do każdej sylwetki, jeśli wybierzesz odpowiedni krój. Ten rodzaj sukienki nadaje się nie tylko na specjalne okazje. To również świetny wybór na lato. Trzeba tylko wybrać odpowiedni kolor i długość

RETROMODA

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

Czy wiesz, jak dopasować idealną koronkową sukienkę do swojej figury? Zobacz nasz poradnik, by wybrać odpowiedni model dla siebie

Koronkowe sukienki są niezwykle szykowne, eleganckie i lekkie. Koronka daje dużo możliwości przy tworzeniu stylizacji na wiele okazji i w różnych stylach. Koronkowe sukienki najlepiej dopasować do swojej sylwetki oraz rodzaju okazji. Nie tylko jej długość i kolor mają znaczenie. Ważny jest również jej motyw.

Czym charakteryzują się koronkowe sukienki?

Koronkowy materiał jest bardzo szykowny, delikatny i subtelny. Dodaje kobiecości z nutą dziewczęcego uroku. Koronkowe sukienki świetnie sprawdzą się na specjalne okazje, kiedy chcesz wyglądać wyjątkowo. Koronkowe sukienki pasują do każdej sylwetki, jeśli wybierzesz odpowiedni krój. Ten rodzaj sukienki nadaje się nie tylko na specjalne okazje. To również świetny wybór na lato. Lekka, zwiewna koronkowa sukienka podkreśli Twój elegancki styl oraz będzie bardzo komfortowa w upalne dni.

Postaw na delikatne wzory, ciekawe sploty i podkreśl nimi swoją kobiecość. Koronkowe sukienki w ciemnych kolorach będą świetnym rozwiązaniem na wieczorne wyjścia lub imprezy. Natomiast jasne koronkowe sukienki świetnie sprawdzą się w ciągu dnia oraz latem. Wybierz idealną długość dla siebie – sukienka mini, midi czy maxi?

Jak dobrać sukienkę do figury?

Podczas szukania pięknej sukienki koronkowej pamiętaj, by szczególną uwagę zwrócić na jej krój, a nie tylko na rodzaj koronki, kolor czy długość. To krój sprawia, że możesz ukryć pewne mankamenty figury oraz podkreślić jej atuty! Przede wszystkim musisz wiedzieć, jaki rodzaj figury posiadasz. Prezentujemy prosty przewodnik dla podstawowych typów sylwetki:

- **figura jabłka** – sukienki z wiązaniem w talii, sukienki o luźnym kroju oraz sukienki z dekoltem w kształcie litery V;
- **figura gruszki** – sukienki kopertowe, koszulowe oraz wiązane w pasie;
- **figura klepsydry** – sukienki w kształcie litery A oraz długie sukienki z rozcięciem na nogę;
- **figura odwróconego trójkąta** – sukienki trapezowe, w kształcie litery A oraz z baskinką;
- **figura w kształcie litery „H"** – sukienki bombki, krótkie sukienki rozkloszowane.

Kolorystyka oraz rodzaj koronki

Jeśli wiesz już, jaki krój sukienki wybrać, możesz skupić się na wybraniu odpowiedniego koloru oraz rodzaju koronki. Kolor i rodzaj koronki mają duże znaczenie podczas wyboru sukienki na odpowiednią okazję. Drobne koronki będą bardziej subtelne i dziewczęce. Duże wzory koronki będą bardziej eleganckie i szykowne.

Kolor ma znaczenie ze względu na rodzaj okazji – na weselach powinno unikać się wybierania białych sukienek, ponieważ jest to kolor zarezerwowany dla pani młodej. Czerwonego koloru oraz innych „krzykliwych" kolorów radzi się unikać w pracy czy na spotkaniach biznesowych. Kolor jest istotny również wtedy, kiedy chcesz sukienkę nosić latem. Jasne kolory będą bardziej komfortowe. W ciemnych zdecydowanie szybciej będzie Ci się robić zbyt gorąco.

FOT. GETTY IMAGES

Jeśli wiesz już, jaki krój sukienki wybrać, możesz skupić się na wybraniu odpowiedniego koloru oraz rodzaju koronki

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ PODRÓŻE

Szukasz pomysłu na weekendową wycieczkę lub nawet dłuższy urlop w Małopolsce? Niecałe 30 km na południe od Krakowa, nad malowniczym jeziorem, leżą Dobczyce, niegdysiejsza siedziba królów Polski

WYCIECZKA

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

ZAMEK, JEZIORO I PUNKTY WIDOKOWE. DOBCZYCE TO MIEJSCE W SAM RAZ NA WEEKEND

FOT. WIKIMEDIA

Ledwie godzinę jazdy od Krakowa leżą Dobczyce, gdzie nad pięknym jeziorem wznosi się średniowieczny zamek, a ze wzgórza Starego Miasta rozciąga się wspaniały widok na Beskidy. Zobacz, co najbardziej warto tam zobaczyć w czasie weekendowej wycieczki

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ **PODRÓŻE**

● **W Dobczycach** zachowała się średniowieczna szachownica ulic, pozostałości murów obronnych i nastrojowy rynek z figurą św. Floriana ● Po najciekawszych zakamarkach miasta prowadzi ścieżka turystyczna **„Śladami historii"**, wspinająca się aż na Wzgórze Starego Miasta z doskonałym punktem widokowym

N

Nad Jeziorem Dobczyckim wyrasta wzgórze z ruinami średniowiecznego zamku, w którym sam Jan Długosz pisał niegdyś swoje słynne „Kroniki" i gdzie wychowywał się królewicz Kazimierz, syn Kazimierza Jagiellończyka, późniejszy święty Kościoła katolickiego. Z zapory na Rabie rozciągają się przepiękne widoki na Beskidy, a przez dobczycką starówkę prowadzi ciekawa trasa turystyczna, wiodąca m.in. do skansenu zabytkowych wiejskich budowli.

Do Dobczyc można się dostać w godzinę ze stolicy Małopolski , nawet bez własnego samochodu. Czy warto? Oczywiście – przekonaj się, jakie atrakcje turystyczne najbardziej warto odwiedzić w czasie weekendowej wycieczki do Dobczyc.

Co zobaczyć w czasie wycieczki?

- Średniowieczny układ centrum miasta. W Dobczycach zachowała się średniowieczna szachownica ulic, pozostałości murów obronnych i nastrojowy rynek z figurą św. Floriana. Po najciekawszych zakamarkach miasta prowadzi ścieżka turystyczna „Śladami historii", wspinająca się aż na Wzgórze Starego Miasta z doskonałym punktem widokowym na Dobczyce, zamek i jezioro.

- Kościół pw. Jana Chrzciciela. Zabytkowa świątynia, wzniesiona w latach 1828-1834, murowana, w stylu klasycystycznym. W środku można obejrzeć pięć ołtarzy i rzeźbę Piety, przy kościele stoi też oryginalna trójarkadowa dzwonnica z trzema dzwonami.

- Zamek królewski w Dobczycach. To największa atrakcja miasta. Warownia z XIV w. stoi nad Jeziorem Dobczyckim, a oryginalnie nad urwiskiem ponad korytem Raby. To dawny zamek królewski – przebywali tu władcy Polski, a synowie Kazimierza Jagiellończyka odbierali tu nauki pod okiem Jana Długosza. Szczyt świetności zamek w Dobczycach osiągnął w XVI w., kiedy przebudowano go na wygodną renesansową rezydencję.

Bessa zaczęła się na początku XVIII w., gdy rezydencja została wstępnie zniszczona przez Szwedów, a potem dobita pożarem z 1735 r. Przez kolejne wieki ruiny zamku służyły za kamieniołom budulca dla mieszkańców Dobczyc (kamienie z murów posłużyły np. do budowy kościoła pw. Jana Chrzciciela) i okolic (część wałów Krakowa też zbudowano z kamieni z zamku dobczyckiego). W latach 60. XX w. zaczęto odbudowę zamku, która trwa do dziś (spokojnie – mimo trwającej budowy zamek można zwiedzać).

W środku zamku działa muzeum regionalne PTTK z wystawami historycznymi. Warto zwiedzić ładną zamkową kaplicę, loch z salą tortur, salę Pamięci Narodowej, a także wejść na punkt widokowy na baszcie – rozciąga się z niego zapierająca dech w piersiach panorama Pogórza i Beskidów Wyspowego i Makowskiego.

- Skansen Drewnianego Budownictwa Ludowego. To kolejna część regionalnego muzeum PTTK. Można tu oglądać autentyczne wnętrza dawnych drewnianych budowli wiejskich. Na gości czeka karczma z muzeum przedmiotów codziennego użytku, kurnik, spichlerz, wozownia, a nawet dom pogrzebowy.

- Jezioro Dobczyckie. Sztuczny zbiornik na Rawie powstał w 1986 r. po wzniesieniu zapory długiej na 617 m. Dzięki powstaniu jeziora minęło zagrożenie powodziowe w regionie, z niego też Kraków czerpie wodę pitną. Niestety, ponieważ Jezioro Dobczyckie stanowi źródło pitnej wody, nie można się w nim kąpać ani pływać po nim łódkami czy kajakami. Można jednak spacerować po koronie zapory, z której rozciągają się piękne widoki. Od niedawna wygodna kładka widokowa łączy koronę ze wzgórzem zamkowym – świetna trasa na spacer. Szlaki piesze i rowerowe prowadzą wśród lasów, kapliczek, ciekawych formacji skalnych i zaskakujących zakątków (kurhany!) Dobczyc i całej gminy. Kto lubi spędzać czas aktywnie, nie będzie się w Dobczycach nudził.

Jak dojechać do Dobczyc?

Dobczyce leżą niecałe 30 km na południe od Krakowa. Można się tam łatwo dostać ze stolicy Małopolski samochodem lub komunikacją podmiejską.

Dojazd samochodem – trasa ma ok. 28 km długości, jej przejechanie zajmuje niecałe 50 minut.

Dojazd pociągiem i autobusem – z Krakowa możesz też dojechać do Dobczyc bez samochodu. Najpierw przejedź pociągiem ze stacji Kraków Płaszów na stację Wieliczka. Tam przesiądź się w autobus linii 9, który zabierze cię na przystanek Dobczyce Podgórska. Cała podróż zajmie niecałą godzinę. Można też dojechać busem bezpośrednio – odjeżdżają z dworca MDA przy Bosackiej w Krakowie.

FOT. WIKIMEDIA

Oryginalna, trójarkadowa dzwonnica przy kościele św. Jana Chrzciciela w Dobczycach

FOT. WIKIMEDIA

Zamek w Dobczycach nadal jest restaurowany i odbudowywany

FOT. WIKIMEDIA

W skansenie w Dobczycach można się poczuć jak w dawnej małopolskiej wsi

Do Dobczyc można się dostać w godzinę ze stolicy Małopolski, nawet bez własnego samochodu. Czy warto? Oczywiście!

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ HISTORIA

Do letnisk na rubieżach II Rzeczypospolitej ciągnęły tłumy turystów. **Wojciech Rodak** opisuje, w jaki sposób przed gorącem chroniły się elity przedwojennej Polski

RETROSPEKCJA

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

KRESY NA UPAŁY

W międzywojniu polskie Kresy były z pewnością zacofane cywilizacyjnie w stosunku do reszty kraju. Poziom życia był tam wyraźnie niższy. Jednak na terenach rozciągających się między granicami Litwy i Rumunii istniało inne bogactwo, którego reszta Polski mogła im pozazdrościć. Były to piękna, ledwo dotknięta ręką człowieka przyroda i malownicze krajobrazy. Szczególnie obdarzone urokliwymi miejscami były południowo-wschodnie rubieże II Rzeczypospolitej: Podole i Huculszczyzna. Tamtejsze „śródziemnomorskie" kąpieliska, bazy narciarskie, schroniska górskie, uzdrowiska z luksusowymi spa i kompleksy leśne przyciągały co roku – i zimą, i latem – dziesiątki tysięcy wczasowiczów.

Bez wątpienia najbardziej modnym letnim kurortem na Kresach były Zaleszczyki leżące na Podolu, tuż przy ówczesnej granicy z Rumunią. Miasteczko wyróżniało się urokliwym położeniem, podobnym do tego, jakie miało Merano – uzdrowisko we włoskich Alpach (stąd potem przylgnęła do Zaleszczyk nazwa Polskie Merano). Zbudowano je w zakolu leniwie płynącego Dniestru – z trzech stron otaczała je woda. Po drugiej stronie rzeki, już po rumuńskiej stronie, wznosiły się przeszło 300-metrowe skaliste wzgórza, porośnięte gdzieniegdzie lasem. Potęgowały one niesamowitość krajobrazu, a jednocześnie osłaniały miasto od zimnych wschodnich wiatrów. Ten specyficzny układ geologiczny przyczyniał się do unikatowego klimatu tego zakątka. W miejscowości notowano najwięcej dni słonecznych w Polsce. Latem temperatury były tu raczej stabilnie wysokie, sięgały średnio 25-30 stopni Celsjusza. Upał nie męczył jednak plażowiczów, ponieważ Dniestr zawsze niósł ze sobą subtelny powiew wiatru.

Takie warunki spowodowały, że od lat 20. zaczęli coraz tłumniej ściągać do Zaleszczyk turyści z całej Polski. W sennej do tej pory, pogranicznej mieścinie wybuchł boom budowlany. Arystokracja i bogacze wznosili własne, skąpane w ogrodach wille. Powstawały renomowane hotele i pensjonaty, jak Warszawa, Adria czy Neapol. Mniej zamożni turyści mogli wynajmować pokoje u okolicznych gospodarzy.

W Zaleszczykach sezon trwał od 1 kwietnia do końca października. W tym okresie przewijało się tu kilka tysięcy kuracjuszy. Dłuższy pobyt w miejscowości szczególnie zalecano rodzicom dzieci chorych na gruźlicę kostno-stawową i krzywicę, a także osobom starszym, cierpiącym na przewlekłe choroby nerek, nieżyt krtani i oskrzeli.

W latach 30. miasteczko doczekało się dwóch plaż godnych Riwiery Francuskiej: Słonecznej i Cienistej. Wyposażono je w ławki, stoliki z parasolami, huśtawki dla dzieci i wypożyczalnie sprzętów plażowych i sportowych. Oto jak opisywał je dziennikarz „Ilustrowanego Tygodnika As": „Słoneczna, rzucona wysoko na rozpalonych skałach, [...] urządzona jest pięknie, posiada liczne kosze, leżaki, elegancką restaurację i żywą orkiestrę plażową. Tu przychodzą głównie ci, co chcą się opalać, ewentualnie schodzą do rzeki, biorą kajak i płyną w złocistą dal. Po drugiej stronie Zaleszczyk leży plaża Cienista. Ta posiada wspaniałe, gęsto zadrzewione aleje i zalaną słońcem plażę z białym piaskiem nad samym brzegiem Dniestru. Ta plaża to raj pływaków i dzieci".

Pomyślano także o miłośnikach opalania się nago. Dla nich na plażach znajdowały się dwa osobne dla mężczyzn i dla kobiet boiska, oddzielone przed wzrokiem wścibskich podwójnym drewnianym płotem.

W połowie września kurort stawał się wyjątkowo gwarny. Rozpoczynano święto winobrania. Z tej okazji do miasteczka tłumnie ściągali włościanie w swoich pięknych strojach ludowych, sprzedając owoce i rękodzieło. Odbywały się koncerty, wyścigi kajakowe i konne. Miasto ogarniał wręcz karnawałowy szał. Wileński naukowiec prof. Mieczysław Limanowski uczestniczył w tym wydarzeniu we wrześniu 1937 r.: „Na placu targowym w Zaleszczykach nie ma jeszcze palm. Któż mógłby wątpić, że będą kiedyś, jak na wielu skwerach miast południowych? Tymczasem w ogrodach są morwowe drzewa i orzechy włoskie dające cień i chłód. Spacer wystarczy, abyś odkrył winnice, które kąpią się w słońcu, i sady morelowe, których najmłodsze liście buchają czerwono jak ognie. Idziesz na plaże. Masz Dniestr, w górze tropiki i słońce. (...) Miasteczko masz ruchliwe, hotele, jazzbandy. Goście są na ulicach, megafony na plażach".

Tak, niczym w Rio de Janeiro, bawiły się przedwojenne Zaleszczyki. Tymczasem 250 km na północny zachód znajdowało się uzdrowisko dużo bardziej nobliwe. Truskawiec, bo o nim tu mowa, położony jest na malowniczych wzgórzach u podnóża Karpat Wschodnich, 90 km od Lwowa. Lecznicze walory odkrytych tutaj źródeł dostrzeżono już w XVIII w. Ich właściwości potwierdził naukowo dopiero w połowie XIX wieku Teodor Torosiewicz, ojciec polskiej balneologii. Dowiódł on, że „Naftusia" (tak nazywano truskawiecką wodę mineralną) wspomaga leczenie kamicy nerkowej, bólów wątroby, nieżytów dróg oddechowych, sklerozy i cukrzycy. Dopiero wtedy do miejscowości tłumniej ściągnęli kuracjusze i zaczęły powstawać pierwsze pensjonaty.

Uzdrowisko rozkwitło w latach 20. i 30. XX w. pod rządami Rajmunda Jarosza, biznesmena naftowego, który został jego jedynym właścicielem. Przede wszystkim przeprowadził on modernizację zdroju. Wodę mineralną, za pomocą maszyn parowych, transportowano wodociągami do trzech wielkich zbiorników. Nowe łazienki z natryskami wywarów borowinowych znacznie zwiększyły swoją wydajność (600 kąpieli dziennie). Rozbudowywano infrastrukturę – m.in. gabinety lekarskie i inhalatoria – gdzie oddychano np. powietrzem nasyconym wyciągiem z igliwia. Kluczowa jednak była reklama, jaką truskawieckim wodom zrobili lekarze badający ich właściwości.

Do Truskawca zaczął płynąć tłum kuracjuszy. Wybudowano dziesiątki nowych willi, pensjonatów i hoteli. Obok starych domów w stylu zakopiańskim, jak wille Goplana i Pod Matką Boską, powstawały nowe, już w stylu Bauhaus, jak wielki Oficerski Dom Wypoczynkowy czy pensjonat Aida. Ogółem, jak podawał folder reklamowy Truskawca z lat 30., znajdowało się tu 226 budynków – od willi do wielkich hoteli – w których kwaterować mogło 15 tys. kuracjuszy. Nad postępami w ich leczeniu czuwał sztab najwybitniejszych galicyjskich lekarzy. Czasem chorych przyjmował sam prof. Kazimierz Pelczar, ojciec polskiej onkologii, który na co dzień pracował w Wilnie.

Czas na turnusach umilały gościom przedstawienia teatralne, głównie z lekkim repertuarem, a także koncerty. W uzdrowisku regularnie występował Chór Dana z Mieczysławem Foggiem w składzie.

Sława leczniczych źródeł i wysokie ceny kwater uczyniły z Truskawca drugi po Krynicy najczęściej odwiedzany i najdroższy polski kurort. Ekskluzywność i luksus zdroju jak magnes przyciągał elity biznesu, polityki, sztuki i hierarchów wszelkich wyznań. Bywali tu m.in. Hanka Ordonówna, Jan Kiepura, Adolf Dymsza, Eugeniusz Bodo, skamandryci, Witkacy, Bruno Schulz. Mało tego. W tym „gnieździe burżuazyjnego przepychu" bywała także sama Wanda Wasilewska, wtedy lewicująca pisarka, w czasie wojny i po niej zagorzała stalinistka. Widywano ją w towarzystwie literata Karola Irzykowskiego. Zachowały się jej zdjęcia. Nie wyglądała na zniesmaczoną widokiem tłumów „faszystowskich dostojników" i „plutokracji", przepijających „krew robotników" wodą ze zdrojowego kufelka. Czyżby truskawieckie zabiegi tymczasowo zagoiły mentalną ranę po heglowskim ukąszeniu?

Warto wspomnieć, że w Perle Karpat, jak nazywano zdrój, doszło do jednego najgłośniejszych zabójstw politycznych w II Rzeczypospolitej. 29 sierpnia 1931 r. członkowie Organizacji Ukraińskich Nacjonalistów zastrzelili w pensjonacie sióstr bazylianek posła BBWR Tadeusza Hołówkę, zasłużonego piłsudczyka i peowiaka. Zamach wywołał szok i oburzenie zarówno w Polsce, jak i za granicą. Morderców później schwytano i osądzono.

W okresie międzywojennym, co roku w sezonie zimowym, z Warszawy wyruszał osobliwy pociąg. Składał się z kilku wagonów kuszetkowych, do których doczepiano nowoczesne wagony restauracyjne. W tych ostatnich umilała czas podróżnym kameralna orkiestra grająca modne wówczas tanga i fokstroty. Pary mogły wtedy wirować na małym parkiecie. W drugim wagonie znajdowały się stoliki do brydża. Oba były pełne kolorowego towarzystwa, żądnego dobrej zabawy. Pociąg ten nazywano nieoficjalnie „Narty, dancing, brydż", a zmierzał w Karpaty Wschodnie do dwóch największych huculskich ośrodków narciarskich: Jaremcza i Worochty.

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ HISTORIA

● **Najciekawsze, najbardziej malowniczo położone letnie kurorty znajdowały się na Kresach II RP** ● Szczególnie południowo-wschodnia Polska stanowiła raj dla turystów ● **Pogranicze z Rumunią i Karpaty Wschodnie latem kusiły każdego**

Obie miejscowości znajdują się u podnóża masywu Czernohory. Jego najwyższe szczyty – Howerla, Brebeneskuł i Pop Iwan – wznoszą się na ponad 2000 m n.p.m. Region ten bardzo intensywnie rozwijał się turystycznie, głównie dzięki państwowym inwestycjom pozyskiwanym przez Towarzystwo Przyjaciół Huculszczyzny, w którym prym wiedli miłośnicy gór, jak np. generał Walerian Czuma.

Worochta – leżąca u podnóża Howerli, otoczona przez góry porośnięte iglastym lasem – była nazywana drugim Zakopanem. W przeszło 37 tutejszych pensjonatach mogło mieszkać jednocześnie 4,5 tys. turystów. Mieli oni tu doskonałe warunki do jazdy na nartach i do wypraw pieszych (sieć nowoczesnych schronisk). Co więcej, mogli nawet uprawiać najbardziej niebezpieczną formę białego szaleństwa – skoki narciarskie. Miejscowa skocznia, położona nad trasą kolejową, powstała już w 1922 roku i była pierwszym tego typu obiektem w Polsce (zakopiańska Wielka Krokiew powstała dopiero w 1925 r.).

Innym ważnym miejscem w pobliżu Worochty było olbrzymie, wyposażone w najnowocześniejszy sprzęt obserwatorium astronomiczne im. Piłsudskiego, znajdujące się na szczycie Pop Iwan. Zbudowano je w 1938 r. kosztem miliona ówczesnych złotych. Ze względu na spore rozmiary (trzy kondygnacje, 43 pomieszczenia) nazywano je Białym Słoniem. Niestety, imponujący budynek w czasie wojny popadł w ruinę.

Znacznie niżej usytuowane Jaremcze, znajdujące się na przeciwnym końcu masywu, ze względu na swoje położenie przypominało szwajcarski kurort narciarski, stąd nazywano je Polskim Interlaken. To tutaj posiadał willę trzykrotny premier prof. Kazimierz Bartel. Oprócz niego w obu miejscowościach bywali pisarz Jarosław Iwaszkiewicz, malarze Leon Wyczółkowski i Wojciech Kossak.

Długo by wymieniać inne wypoczynkowe miejscowości ulokowane w południowo-wschodnim narożniku II RP. Z całej litanii należy jeszcze wspomnieć Kosów (bajkowo położony zdrój; z tego powodu zwany Polskim Davos) i Morsztyn (nowoczesne uzdrowisko z piękną art-decowską zabudową, słynące z gorzkich wód „Bonifacy").

W Zaleszczykach były nawet miejsca dla miłośników opalania się nago. Dla nich na plażach znajdowały się dwa osobne (dla mężczyzn i dla kobiet) boiska oddzielone podwójnym płotem

Truskawiec. Kuracjusze podczas lekcji tańca prowadzonej przez Sama z zespołu Kataszka

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ PRZYRODA

Wiciokrzew przewiercień to ogrodowe pnącze, które ma mnóstwo zalet. Ma minimalne wymagania, poza posadzeniem w dobrym miejscu niewiele trzeba robić. Jest wieloletnie i odporne na mróz. Ma wspaniałe kwiaty i niezwykle piękny zapach

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Pnącze jak ogrodowe perfumy. Wiciokrzew zachwyci kwiatami i zapachem

W

Wiciokrzewy mają sporo gatunków, a wiele z nich doczekało się też odmian ozdobnych. Wiciokrzewy ładnie kwitną, a niektóre też pięknie pachną. Moim zdaniem najbardziej pachnący jest wiciokrzew przewiercień (Lonicera caprifolium). To prawdziwy „król zapachu". Jest on też znany pod dawną nazwą, która brzmi bardziej egzotycznie i romantycznie, czyli kapryfolium. Właśnie głównie pod tą nazwą trafiał do literatury, jak choćby tytuł znanej przed wielu laty powieści „Róże i kapryfolium" (prawda, że lepiej brzmi niż przewiercień?).

Jak wygląda wiciokrzew przewiercień?

Wiciokrzew przewiercień ma piękne kwiaty. Mają one ciekawy kształt – to długa rurka, zakończona tzw. koroną z jednym wąskim płatkiem u dołu oraz znacznie szerszym u góry. W pączkach kwiaty są różowe, potem przechodzą przez kolor jasnoróżowy, kremowy do żółtego. Jednak w zależności od odmiany kolory mogą się różnić. Późnym latem dojrzewają owoce, wyglądające jak czerwone kuleczki o lekko prześwitującej powierzchni. Uwaga: są trujące! Wiciokrzew przewiercień ma owalne liście w żywo zielonym kolorze (ich dolna strona jest lekko niebieskawa). Wyrastają one parami, naprzeciwko siebie, a ostatnie dwa pod kwiatami są zrośnięte i tworzą jakby talerzyk. Na zimę opadają.

Jak szybko rośnie i kiedy kwitnie?

Ten wiciokrzew może mieć pędy długości kilku metrów (oficjalnie podawane są 3 m, ale zdecydowanie bywają dłuższe). Rośnie szybko, nawet około 1 m rocznie. Dolne części jego pędów drewnieją.

Kwitnie od maja do lipca, choć pojedyncze kwiaty mogą pojawiać się też później.

Kwiaty kapryfolium przepięknie pachną i są wykorzystywane w perfumiarstwie. Zapach jest opisywany jako słodki, ale to nie oddaje mu sprawiedliwości. Jest rzeczywiście słodkawy, ale nie mdły, może kojarzyć się z zapachem kwiatów pomarańczy czy cytryny. Ich aromat jest najbardziej intensywny wieczorem. Wabią one ciekawe owady, m.in. motyle zwane polskimi kolibrami, które uwielbiają kwiaty o takiej budowie (rurkowate), a dodatkowo ich gąsienice żywią się liśćmi wiciokrzewów.

Gdzie sadzić kapryfolium?

Wiciokrzew przewiercień warto sadzić na pergoli, kratkach na tarasie oraz przy ścianach altan. Jednak w tym przypadku będzie potrzebował podpory, bo nie tworzy wąsów czepnych, ale jego pędy owijają się wokół podpory. Dobrze sprawdzają się wszelkie kratownice. Świetnie sobie radzi także posadzony przy zwykłym, siatkowym płocie, na którym tworzy zielono-kwiecisty żywopłot. Kapryfolium doskonale nadaje się do obsadzania miejsc, gdzie spędzasz wieczory, bo wtedy będziesz mieć najlepszą okazję, by nacieszyć się jego aromatem.

Niestety wiciokrzew przewiercień należy do roślin trujących. Szczególnie trzeba uważać na jego owoce, które mają atrakcyjny wygląd i mogą kusić np. dzieci. Powodują one zatrucia pokarmowe, a po zjedzeniu większej ilości – także problemy oddechowe.

Jak uprawiać wiciokrzew?

Wiciokrzew przewiercień jest wieloletnim pnączem, które dobrze zimuje w Polsce (rośnie nawet dziko na niektórych obszarach).

To pnącze ma skromne wymagania. Posadź je we w miarę żyznej i wilgotnej ziemi oraz jasnym miejscu, ale takim, gdzie słońce nie praży mocno (czyli raczej od wschodu lub zachodu niż południa; u mnie rośnie od północnego wschodu i ma się bardzo dobrze). Jedyne, czego wiciokrzew nie lubi, to stale podmokłe i ciężkie ziemie oraz podłoża bardzo suche. Nie odpowiadają mu też gleby kwaśne. Nie warto sadzić go w cieniu, bo będzie wprawdzie rósł, ale na kwiaty nie mamy co liczyć.

Wiciokrzew przewiercień nie potrzebuje jakichś specjalnych zabiegów pielęgnacyjnych. Jednak, jeśli nie pada, należy go podlewać. Ziemię wokół niego warto wyściółkować, bo dzięki temu lepiej będzie utrzymywała wilgoć. Ponadto wiciokrzew warto zasilać, stosując nawozy bogate w fosfor i potas.

Wiciokrzew kapryfolium najczęściej jest sprzedawany w postaci sadzonek w pojemnikach. Można je sadzić przez cały sezon, ale najlepszą porą jest jesień i wiosna.

Wiciokrzew przewiercień kwitnie na starszych pędach, więc nie wymaga mocnego cięcia. Wyjątkiem są młode okazy, które przez pierwsze dwa-trzy lata warto przycinać wiosną. Nie będą intensywnie kwitły, ale ładnie się rozkrzewią. W kolejnych latach wykonuje się głównie cięcie sanitarne, czyli usuwa uszkodzone, połamane czy przemarznięte pędy. Robi się to wiosną, ale nie spiesz się z tym, bo jeśli jest zimno, to dość późno wypuszczają liście i długo będą wyglądały, jakby były zaschnięte. Jeśli nasz wiciokrzew za bardzo się rozrośnie, pędy możemy skracać według potrzeb, bo dobrze znosi ten zabieg.

Szkodniki - na co uważać?

Wiciokrzew niestety jest dość lubiany przez mszyce, dlatego warto go obserwować i po pojawieniu się szkodników zastosować oprysk, najlepiej ekologiczny. Bardziej podatne na mszyce są wiciokrzewy rosnące w słonecznych miejscach niż w lekko zacienionych, o czym przekonałam się na własnych pnączach. Natomiast jeśli zauważymy na nim zielone gąsienice z charakterystycznym kolcem na końcu odwłoka, to niekoniecznie musimy je zwalczać. Zjedzą wprawdzie nieco liści, ale wylęgną się z nich bardzo ciekawe motyle, m.in. fruczaki gołąbki.

FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Kwiaty kapryfolium wyrastają po kilka. Nie tylko pięknie pachną, ale w czasie kwitnienia zmieniają kolor: od różowego przez kremowy do żółtego

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ MOTORYZACJA

Ile można zapłacić za samochód? Te najdroższe kosztują więcej niż możesz unieść. Sto milionów złotych w dwusetkach waży około 465 kg. Kto udźwignie cenę Rolls-Royce'a La Rose?

ON TO MOTO

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

FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Silnik to widlasta dwunastka o pojemności 6,75 l. Samochód ma „po niemiecku" ustawiony ogranicznik na 250 km/h i przyspiesza do 100 km/h w czasie 5,0 s. Maksymalny moment obrotowy 840 Nm osiągany przy zaledwie 3500 obr./min gwarantuje skuteczne przyspieszanie bez hałasu. Maksymalna moc 593 KM dostępna jest przy 5350 obr./min

W kupowaniu drogich samochodów chodzi przede wszystkim o to, żeby... były drogie! To zawęża krąg nabywców. Jest posiadaczem auta, którego nie ma nikt w promieniu setek kilometrów. No chyba że mieszka w Monako, Los Angeles lub Dubaju. Jednak nawet wtedy jest mało prawdopodobne, aby w okolicy był identyczny egzemplarz. Może czuć się kimś wyjątkowym.

Najdroższe nowe samochody na świecie to unikatowe, robione ręcznie hipersamochody oraz projekty typu „coachbuild" zamawiane przez kolekcjonerów. Ich ceny sięgają od kilkunastu do nawet kilkudziesięciu milionów dolarów. Powstają na bazie seryjnego podwozia i układu napędowego, ale cała reszta jest mocno personalizowana.

Drogi samochód ma służyć przede wszystkim do podziwiania. Jest zazwyczaj arcydziełem sztuki użytkowej. Wyzwala emocje i odmienne stany świadomości. To, czego jedni doświadczają w operze lub w galerii dzieł sztuki (nie mylić z galerią handlową), inni przeżywają, przekręcając kluczyk auta za miliony...

Za najdroższy samochód świata uznawany jest Rolls-Royce La Rose Noire Droptail. Powstały tylko cztery egzemplarze, a każdy kosztował około 30 mln dolarów amerykańskich. Na nasze daje to równowartość 100 mln zł, ale jest to model, który może być prowadzony przez samego właściciela i nie wymaga dokupienia kierowcy. Zawsze to potem trochę taniej...

Rolls-Royce La Rose wygląda jak samochód, pachnie jak samochód i brzmi jak samochód, mimo tego że powstał z połączenia obrzydliwego wręcz bogactwa i co najmniej kontrowersyjnego gustu. To kabriolet inspirowany ciemnobordową odmianą francuskiej herbacianej róży „Black Baccara", wywodzący się z koncepcji mrocznego glamouru.

Prawdziwa unikalność w tym przypadku opiera się na wyjątkowo spersonalizowanej inżynierii. Na przykład na desce rozdzielczej znajduje się zintegrowany zegarek Audemars Piguet Royal Oak Concept. Ale uwaga – nie jest on na stałe przyklejony. Po naciśnięciu przycisku misterny mechanizm wysuwa zegarek, dzięki czemu właściciel może go odpiąć i nosić na nadgarstku. Fanaberia? Oczywiście, że tak. Ludzie na świecie głodują, a tu proszę bardzo: w samochodzie za miliony montują dodatkowo szwajcarski zegarek za, bagatela, 40 tysięcy USD.

Dalej jest jeszcze bardziej luksusowo. Wewnątrz auta znajduje się 1603 pojedynczych kawałków czarnego drewna sykomorowego (pochodzącego z figowca), układanych ręcznie przez wiele miesięcy, aby imitować opadające płatki róż. Z tyłu znajduje się skrzynia na szampana, otwierana pod kątem idealnym do serwowania rocznikowego de Castelnau, w komplecie z ręcznie dmuchanymi kryształowymi kieliszkami. Muszę przyznać, że dla mnie to już nie peryferie kiczu, lecz kicz w najczystszej postaci. Ale skoro o gustach nie należy dyskutować, to „jedziemy" dalej.

Do wykończenia wnętrza użyto specjalnej skóry od krów hodowanych specjalnie w tym celu w jednej z dolin alpejskich, w tajemnicy zresztą, aby nikt nie przeszkadzał rosnąc im w luksusie. Krowy masowane były koniakiem i puszczali im muzykę, aby się nie denerwowały i aby skóra była potem w odpowiednim kolorze. Wariactwo? Oczywiście, że tak.

Rolls-Royce La Rose Noire Droptail został stworzony przez manufakturę Coachbuild na zamówienie pewnej rodziny, której tożsamość pozostaje ściśle tajna. Producenci nie ujawniają nazwisk nabywców takich aut.

W Polsce sprzedaż Rolls-Royce też ma się dobrze. Jedyny autoryzowany salon w kraju – Rolls-Royce Motor Cars Warsaw – systematycznie zwiększa wolumen sprzedaży. W całym 2025 roku zarejestrowano w kraju 24 nowe egzemplarze (o 26% więcej niż w 2024 roku, kiedy było to 19 sztuk). Warto pamiętać, że podane liczby dotyczą wyłącznie oficjalnych rejestracji. Rzeczywista sprzedaż może być wyższa, ponieważ część aut zamawianych przez najbogatszych Polaków jest rejestrowana za granicą.

Skąd Polacy biorą pieniądze, tego nikt nie wie. Ludzie pracują, pieniądz robi pieniądz. A poza tym Polak lubi pokazać się w dobrym samochodzie. W całym 2025 roku w Polsce zarejestrowano dokładnie 135 631 nowych samochodów klasy premium i luksusowej, co stanowiło historyczny rekord. Najchętniej wybieranymi markami premium były BMW, Audi i Mercedes. W segmencie aut stricte luksusowych i superpremium Polacy zarejestrowali m.in.: 3367 Porsche, 92 Ferrari, 86 Bentleyów, 54 Alpine, 50 Lamborghini, 47 Astonów Martinów, 44 Maserati oraz 24 wspomnianych już Rolls-Royce'ów. Do tego 10 McLarenów.

Najwięcej luksusowych samochodów widzianych jest w małym podwarszawskim Konstancinie, ulubionej miejscowości najbogatszych Polaków. Są więc w Konstancinie Rolls-Royce'y, są najnowsze modele Bentleyów i Ferrari. Takie samochody kupuje się głównie po to, aby pokazać, że się je posiada. Ich właściciele spotykają się w kawiarni w parku, w drodze do tężni. Jak ktoś chce się pokazać, to jedzie właśnie do Konstancina.

W Warszawie największe prawdopodobieństwo spotkania superdrogich aut jest w okolicach placu Piłsudskiego i na parkingu przy hotelu Europejskim, a także w modnej ostatnio Fabryce Norblina. W luksusie nigdy nie było kryzysu. Prawda jest taka, że jak ktoś ma pieniądze, to na ogół zawsze będzie je miał.

W ubiegłym roku w Polsce sprzedano 24 nowe Rolls-Royce'y. Tożsamość ich nabywców przeważnie pozostaje ściśle tajna

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ ARCHEO

O uruchomieniu wytwórni sztucznej skóry potrzebnej przy produkcji obuwia, o przygotowaniach do żniw i budowie metra w Warszawie oraz paradzie okrętów w Dniu Marynarki Wojennej – **pisały przed laty gazety 4 lipca**

Z NASZYCH STRON

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

Gazeta Krakowska nr 156, 4.07.1966

1966

Uruchomiliśmy wytwórnię sztucznej skóry

(Inf. wł.) Rok rocznie wydatkujemy 25 mln dolarów na zakupienie skór dla naszego przemysłu obuwniczego, głównie z krajów Ameryki Południowej i Afryki. Ograniczenie tego importu umożliwi otwarta w sobotę w Południowych Zakładach Skórzanych w Chełmku wytwórnia sztucznej skóry. Uruchomienie obiektu zaspokoi całkowicie zapotrzebowanie krajowe na ten produkt.

Całkowicie zmechanizowana wytwórnia sztucznej skóry produkować będzie około 8 ton tego cennego surowca w ciągu doby. Zastosowana na wkładki do butów oraz tzw. kapki i napiętki zastąpi w ciągu dnia ponad 11 ton skóry naturalnej, której koszt sięga blisko 700 tys. zł.

Wytwórnię wzniesiono nakładem ponad 57 mln zł. Budowę rozpoczęto w roku 1963. Podkreślić tutaj należy sprawną pracę zarówno projektantów jak głównego wykonawcy, którym było Krakowskie Przedsiębiorstwo Budownictwa Przemysłowego oraz wszystkich podwykonawców.

W uroczystości przekazania wytwórni do eksploatacji uczestniczyli: I sekretarz KW PZPR w Krakowie tow. **Cz. Domagała**, wiceminister przemysłu lekkiego tow. **M. Minor**, przewodniczący Wojewódzkiej Komisji Kontroli Partyjnej w Krakowie tow. **St. Spyt**, I sekretarz KP PZPR w Chrzanowie tow. **K. Barwacz**, przewodniczący Prezydium PRN tow. **J. Siemek** oraz dyrektor Zjednoczenia Przemysłu Skórzanego tow. **J. Działowski**. I sekretarz KW partii tow. Cz. Domagała zwracając się do załogi powiedział, że wśród licznych uroczystości Tysiąclecia Państwa Polskiego do najpiękniejszych należą te, kiedy oddajemy do użytku nowe obiekty. Pomnażają one nasz majątek narodowy i dają pracę tysiącom obywateli.

Otwarcia wytwórni dokonał wiceminister tow. M. Minor. O uruchomienie urządzeń poproszono tow. Domagałę. Za naciśnięciem kolejnych guzików na pulpicie sterowniczym ruszyły maszyny. Pierwsze kilogramy sztucznej skóry opuściły taśmę produkcyjną. (jl)

Głos Pomorza nr 155, 4.07.1986

1986

W KRAJU

Przygotowania do żniw

Blisko 5 tys. pogotowi technicznych, czuwać będzie nad sprawnością kombajnów, snopowiązałek i pras do słomy w tegoroczne żniwa.

Najliczniejszą grupę mechaników, wyposażonych w samochody i urządzenia pozwalające usuwać drobniejsze awarie bezpośrednio na polach, przygotowują państwowe ośrodki maszynowe i zakłady naprawcze mechanizacji rolnictwa.

Duże tempo budowy metra

Na budowie metra w Warszawie trwa wyścig z czasem górników z Zakładu Budownictwa Górniczego z Mysłowic. Po rekordowym, bo w ciągu miesiąca, wybudowaniu komory przy ul. Domaniewskiej, skąd właśnie wyruszyła przed tygodniem tarcza w kierunku ul. Woronicza, montują już następną tarczę, która wydrąży równoległy tunel.

„Maggi" nie zabraknie

Okresowy niedostatek popularnej przyprawy do zup typu „maggi", należy do przeszłości. Główny producent tego produktu Kaliskie Zakłady Koncentratów Spożywczych „Winiary" wykonały w planowym terminie remont linii hydrolizy białka, zwiększając z każdym dniem podaż tej przyprawy na rynku.

Kurier Lubelski nr 153, 4.07.1996

1996

* Zapomniana 5-rublówka złapała drugi oddech

Idź złoto do złota

Czy dolar znów stanie się ważniejszy od złotówki?

Minęło pół 1996 roku i jak na razie biorą w łeb tegoroczne kalkulacje dotyczące opłacalności inwestowania złotówek.

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że na dobre wrócą do łask odstawione na boczny tor twarde waluty i całkiem już zapomniane złoto. Właściciele kantorów i punktów skupu metali szlachetnych twierdzą, że rosnące zainteresowanie tradycyjnymi sposobami lokowania polskich pieniędzy to reakcja na przyznanie urzędom skarbowym prawa do oglądania prywatnych kont bankowych. Przepis ten ma zacząć obowiązywać od początku przyszłego roku, ale już teraz posiadacze znaczniejszych oszczędności myślą o zamianie bankowych złotówek na złote precjoza lub twarde waluty.

- Myślę, że boom na złoto nastąpi jesienią. Jednak już teraz nasi klienci kupują więcej złotych 5-rublówek (ok. 150 zł w sprzedaży), a bardziej majętni 10- i 20-dolarówek. Jeden gram złomu złota próby 583 zdrożał w skupie od początku roku z ok. 16,5 zł do ponad 18 zł - **informuje właściciel punktu obrotu szlachetnym kruszcem przy ul. Zielonej w Lublinie.**

Krzyżuje też szyki finansowym spekulantom amerykański dolar. Według ubiegłorocznych szacunków jego cenę przy końcu tego roku oceniano na 2,78 zł. Waszyngton prawie doszedł do niej już teraz, gdyż w prywatnych kantorach jego wartość w sprzedaży wynosi aktualnie ponad 2,70 zł i jeśli tak dalej pójdzie, to 31 grudnia będziemy za niego płacili 3 zł.

M.H.

Dziennik Bałtycki nr 158, 4.07.1956

1956

Od ręki

Z Gdańska do Nowego Portu via Ameryka

W niedawno wydanym URZĘDOWYM rozkładzie jazdy PKP na okręg gdański, jak zresztą we wszystkich poprzednich rozkładach, wśród przystanków linii kolei elektrycznej Gdańsk — Nowy Port widzimy przystanek Nowa Szkocja. Tymczasem Nowa Szkocja to półwysep w Ameryce Północnej, a miejscowość, w której znajduje się ów przystanek, od wielu lat nosi URZĘDOWĄ nazwę NOWE SZKOTY. Ale nasza DOKP, jak wszystkim powszechnie wiadomo, bardzo uparta w błędach: od wielu lat nie chce używać obowiązującej URZĘDOWEJ, pięknej, polskiej nazwy Nowe Szkoty.

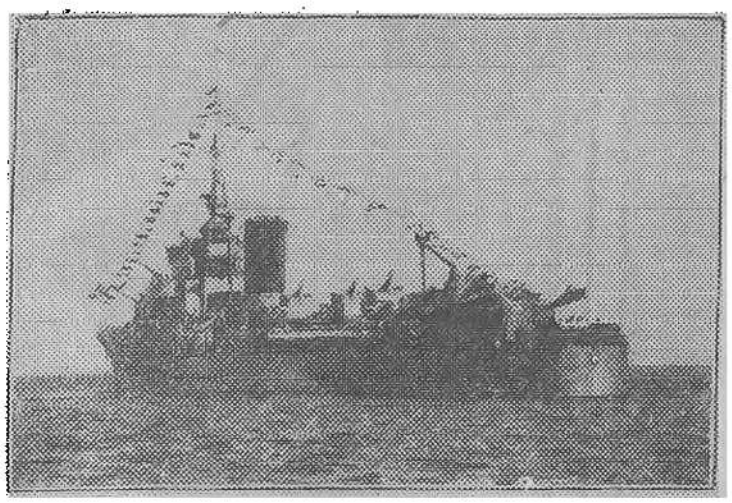
W tym samym rozkładzie jazdy jeden z przystanków kolejki wąskotorowej nazwany jest — Janter. Oczywiście błędnie: każdy wie że to J a n t a r. Ale nie wie o tym DOKP Gdańsk.

(zb)

Dziennik Bałtycki nr 158, 4.07.1956

Parada okrętów

1956



Fragment parady okrętów w Dniu Marynarki Wojennej
fot. CAF Ukiejewski

Dziennik Popularny nr 150, 2-4.07.1976

1976

Na zielonym rynku

Na zielonym rynku nie brakuje w tej chwili truskawek, pomidorów, ogórków, młodych ziemniaków, marchwi, kapusty, botwiny i sałaty. Dziennie łódzkie Przedsiębiorstwo „Warzywa i Owoce" otrzymuje 10 ton truskawek i ok. 8 ton młodych ziemniaków. Truskawki, których cena systematycznie spada (obecnie płacimy za nie 24 zł za 1 kg), dostarczają do Łodzi plantatorzy z woj. sieradzkiego i woj. miejskiego łódzkiego.

Brakuje na zielonym rynku rzodkiewek oraz owoców cytrusowych. (i. kr.)

Dziennik Zachodni nr 181, 4.07.1946

1946

Dzieci polskie wracają

Koźle (ZAP). Około 4—5 lipca oczekiwany tu jest transport 300 dzieci polskich z terenu brytyjskiej strefy okupacyjnej w Niemczech. Transport ten miał odejść z Hannoweru w dniu 1 lipca br. Opiekę nad dziećmi sprawuje tam Polski Czerwony Krzyż, tu przejmuje je PUR. Po przejściu przez punkt zbiorczy PUR w Koźlu dzieci zwrócone zostaną rodzicom, sieroty zaś skierowane będą do odpowiednich zakładów.

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Marzysz o świeżej, gazowanej wodzie zawsze pod ręką, prosto z własnej kuchni? **Saturator to rozwiązanie, które pokocha wielu** – pozwala nie tylko cieszyć się ulubionym napojem, ale także dbać o planetę, redukując ilość plastikowych butelek

ZROZUMIEĆ DZIŚ

Poleca **Alicja Domachowska,** redaktorka. Zajmuje się m.in. sprawami i rzeczami, które nas otaczają. Prywatnie miłośniczka psów, jazdy na rowerze i muzyki

W

Wybierając odpowiedni saturator do wody, warto dokładnie przyjrzeć się jego konstrukcji oraz sposobowi działania. Rynek oferuje modele ręczne, które do pracy nie potrzebują prądu, oraz automatyczne, zasilane elektrycznie.

Saturatory manualne charakteryzują się prostotą obsługi – wystarczy umieścić butelkę i nacisnąć dźwignię, aby uwolnić dwutlenek węgla. Brak konieczności podłączenia do gniazdka sprawia, że są one bardzo mobilne i można je postawić w dowolnym miejscu kuchni.

Saturatory automatyczne natomiast często posiadają bardziej zaawansowane funkcje, takie jak precyzyjna regulacja poziomu nagazowania za pomocą przycisków czy wskaźników LED. Mogą także oferować cichszą pracę i stabilniejsze dozowanie gazu.

Budowa saturatora do wody

Istotne jest także to, z jakich materiałów wykonany jest wybrany saturator do wody. Trwałe tworzywa sztuczne, stal nierdzewna czy aluminium wpływają na jego żywotność i estetykę, zapewniając, że urządzenie będzie służyć przez długi czas i harmonizować z wystrojem kuchni.

Solidna podstawa oraz stabilność to również kwestie, które gwarantują bezpieczeństwo podczas użytkowania, zapobiegając przypadkowemu przewróceniu się urządzenia. Warto zwrócić uwagę na ogólną jakość wykonania, ponieważ przekłada się ona na komfort i niezawodność codziennego użytkowania.

System napełniania i ekonomia użytkowania saturatora do wody

Kolejnym aspektem, który wymaga uwagi przy wyborze urządzenia, jest system nabojów z dwutlenkiem węgla, który zasila saturator do wody. Różne modele mogą wykorzystywać naboje o odmiennej pojemności; najczęściej spotykane są te o pojemności 425 gramów, które umożliwiają nagazowanie około 60 litrów wody. Kluczowe jest sprawdzenie dostępności takich nabojów w punktach wymiany lub sprzedaży oraz ich ceny, co ma bezpośredni wpływ na długoterminowe koszty eksploatacji. Niektóre marki stosują własne, zastrzeżone systemy nabojów, co może ograniczać elastyczność w ich zakupie i wymianie. Inne oferują kompatybilność z bardziej uniwersalnymi rozwiązaniami, co często przekłada się na większą wygodę i potencjalne oszczędności.

Warto zwrócić uwagę na to, jak łatwo i szybko można zamontować oraz wymienić nabój w wybranym modelu. Proces ten powinien być intuicyjny i bezpieczny, bez konieczności używania dodatkowych narzędzi. Analiza ekonomiczna jest tutaj kluczowa, ponieważ cena samego urządzenia to tylko część wydatków. Regularne zakupy nabojów stanowią znaczący element kosztów, dlatego przemyślany wybór systemu CO_2 to podstawa, aby saturator do wody faktycznie spełniał oczekiwania jako rozwiązanie opłacalne i wygodne w dłuższej perspektywie.

Kompatybilność butelek i poziom nagazowania

Wybór butelek, które są kompatybilne z saturatorem do wody, stanowi istotny element decyzji zakupowej. Należy sprawdzić, czy urządzenie współpracuje z butelkami szklanymi, plastikowymi, czy też z obydwoma typami. Butelki szklane są często cenione za estetykę i brak przenikania zapachów, natomiast plastikowe bywają lżejsze i bardziej odporne na stłuczenia. Ważne jest, aby butelki były wolne od szkodliwych substancji, takich jak BPA, co jest gwarancją bezpieczeństwa dla zdrowia. Należy również zwrócić uwagę na ich pojemność – dostępne są butelki od 0,5 litra do 1,5 litra, co pozwala dostosować zakup do indywidualnych potrzeb domowników.

Sposób mocowania butelki do saturatora to kolejny detal – niektóre modele wykorzystują system dokręcania, inne zaś szybki mechanizm zatrzaskowy, który ułatwia codzienne użytkowanie. Kluczową funkcjonalnością jest również możliwość regulacji poziomu nagazowania. Nowoczesny saturator do wody pozwala użytkownikowi na wybór od delikatnie musującej po intensywnie gazowaną wodę, co umożliwia dostosowanie napoju do osobistych preferencji. Niektóre urządzenia oferują kilka predefiniowanych poziomów, inne zaś pozwalają na płynną regulację, co daje pełną kontrolę nad procesem. Sprawdzenie tych elementów zagwarantuje satysfakcję z użytkowania i pozwoli cieszyć się wodą o idealnym dla siebie stopniu nagazowania.

Łatwość czyszczenia i dodatkowe funkcje

Aspekty związane z utrzymaniem czystości i dodatkowymi funkcjonalnościami mają duży wpływ na komfort posiadania urządzenia. Dobrze jest wybrać saturator do wody, który jest łatwy do czyszczenia. Elementy mające kontakt z wodą powinny być proste w demontażu i nadawać się do mycia, najlepiej w zmywarce, co zapewnia higienę użytkowania. Materiały, z których wykonane są poszczególne części, również decydują o łatwości konserwacji – gładkie powierzchnie bez trudno dostępnych zakamarków są zazwyczaj bardziej praktyczne.

Warto także rozważyć obecność dodatkowych udogodnień, które mogą podnieść wartość i funkcjonalność urządzenia. Niektóre modele oferują wskaźniki LED informujące o poziomie nagazowania czy stanie naboju CO_2, co pozwala na bieżące monitorowanie pracy urządzenia. Inne mogą być wyposażone w mechanizmy automatycznego zrzutu ciśnienia, co zwiększa bezpieczeństwo obsługi.

Ważna jest również wielkość i kształt urządzenia – saturator do wody powinien pasować do dostępnej przestrzeni na blacie kuchennym, a jego design powinien współgrać z aranżacją wnętrza. Gwarancja producenta oraz dostępność serwisu i części zamiennych to również elementy, które warto wziąć pod uwagę, zapewniając sobie spokój ducha w przypadku ewentualnych problemów.

Wybierając model z przemyślanymi rozwiązaniami w zakresie czyszczenia i z praktycznymi dodatkami, inwestuje się w długotrwałą satysfakcję z zakupu urządzenia.

FOT. INTERNET

Zastanawiasz się, na co zwrócić uwagę, kupując saturator? Przychodzimy z pomocą, wskazując kluczowe aspekty, które warto rozważyć

Marzy ci się zawsze świeża, gazowana woda? Jest na to rozwiązanie. Warto zainwestować w saturator

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ FOTO

Powódź 1000-lecia. W nocy z 9 na 10 lipca 1997 roku fala kulminacyjna dotarła do Opola. Nad ranem 10 lipca woda zalała strategiczne dzielnice miasta. Poziom wody w Odrze w Opolu osiągnął zatrważające 590 centymetrów

FOT. PAWEŁ STAUFFER

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 3e415ab5d2

▶ SPORT

Andrzej Szarmach. Mówiono o nim, że wsadzi głowę tam, gdzie inny napastnik nie wsadziłby nogi. Na boisku był niezwykle odważny, nikogo się nie bał. Istny „Diabeł", choć gdy zaczynał grę w Polonii Gdańsk, koledzy wołali na niego... „Anioł"

LIGA MISTRZÓW

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

Andrzej Szarmach
Ur. 3 października 1950 roku w Gdańsku polski piłkarz i trener, olimpijczyk. W latach 1973-1982 reprezentant Polski w piłce nożnej. Srebrny medalista mistrzostw świata w 1974 r. oraz mistrzostw świata w 1982 r. Srebrny medalista i król strzelców igrzysk olimpijskich w Montrealu w 1976 r. Brązowy medalista młodzieżowych mistrzostw Europy w 1974 r.

FOT. TOMASZ BOLT/ARCHIWUM PP

Andrzej Szarmach był jednym z najskuteczniejszych strzelców w historii polskiego futbolu, trzykrotnym uczestnikiem mistrzostw świata (1974, 1978, 1982) i zdobywcą dwóch medali za trzecie miejsce globu, srebrnym medalistą olimpijskim z Montrealu w 1976 r. i królem strzelców tego turnieju

Ksywkę „Diabeł" wymyślił mu kolega z reprezentacji młodzieżowej Jerzy Kasalik, gdy zobaczył, jak w Essen Andrzej Szarmach wyskoczył wyżej niż niemieccy obrońcy i strzelił gola głową zza linii pola karnego.

Andrzej pochodził z licznej rodziny. Miał siedmiu braci, z których dwóch urodziło się jeszcze przed II wojną światową. Rodzeństwo nie było aniołkami, więc sąsiedzi i najbliższa okolica domu Szarmachów miała z chłopakami sporo problemów.

Braciom Szarmach zawdzięcza charakterystyczny nos. Podczas jednej z zabaw, kiedy dzieciaki strzelały z katapulty, młody Andrzej został „pociskiem". Jak wspominał, przeleciał przez trzy ogródki.

Choć tańczył w zespole ludowym i grał w siatkówkę, postawił na piłkę nożną. Zawsze grał w ataku. Z Polonii przeszedł do Arki Gdynia, gdzie został królem strzelców drugiej ligi z 15 golami, czym zwrócił uwagę największych. Trafił do najlepszego wówczas Górnika Zabrze, gdzie praktykował u boku Włodzimierza Lubańskiego i Jana Banasia.

Po kontuzji „Lubana" niespodziewanie został jego następcą w reprezentacji Polski, w której rywalizował o koronę króla strzelców mistrzostw świata 1974 roku w RFN z kolegą z kadry Grzegorzem Latą.

Kontuzja uda, odniesiona w spotkaniu przeciw Jugosławii, wyłączyła go z „meczu na wodzie" z Niemcami i spotkania o trzecie miejsce z Brazylią, pozbawiając go tym samym korony króla strzelców kosztem Laty, z którym po mistrzostwach stworzył duet napastników w Stali Mielec.

Był jednym z najskuteczniejszych strzelców w historii polskiego futbolu, trzykrotnym uczestnikiem mistrzostw świata (1974, 1978, 1982) i zdobywcą dwóch medali za trzecie miejsce globu, srebrnym medalistą olimpijskim z Montrealu w 1976 r. i królem strzelców tego turnieju. Należał do ulubionych zawodników Trenera Tysiąclecia Kazimierza Górskiego.

Na mundialu w Argentynie w 1978 r. zagrał w pięciu meczach i zapisał się zdobyciem pięknej bramki „szczupakiem" w spotkaniu z Peru i wyjątkową po niej „cieszynką".

W Hiszpanii w 1982 r., mimo że znajdował się w świetnej formie , przeważnie grzał ławę rezerwowych, o co do dziś ma pretensje do trenera Antoniego Piechniczka („Piechnik" wolał stawiać na swojego pupila Andrzeja Pałasza). Ale mimo iż zagrał tylko 60 minut z Kamerunem i cały mecz z Francją, strzelił gola „Trójkolorowym" w „małym finale" o medal. W sumie w 13 występach na mistrzostwach świata w ciągu 1005 minut gry strzelił 7 goli.

Po wyjeździe z Polski należał do najlepszych zawodników francuskiego Auxerre, gdzie był mentorem stawiającego pierwsze kroki słynnego Erica Cantony. W Auxerre został też trenerem. Dość nieoczekiwanie, jako szkoleniowiec, dostał propozycję z Zagłębia Lubin i od stycznia 1998 r. pracował z „Miedziowymi". Po udanym początku miał głośny konflikt z czołowymi zawodnikami i opuścił klub.

Wrócił do Francji, gdzie próbował sił jako agent piłkarski – umieścił Grzegorza Krychowiaka w Bordeaux. Całkowicie wycofał się z życia publicznego po sprawie sądowej z żoną Małgorzatą.

„DIABEŁ" STRZELAŁ NIE OD PARADY

eprasa.pl 3e415ab5d2

▶ KSIĄŻKI

● **Biografia Czang Kaj-szeka, chińskiego przywódcy, który rywalizował z Mao Zedongiem o rządy w kraju** ● Poznajemy go najpierw jako polityka walczącego o prymatg w kraju ● **Później dowiadujemy się, jak doszło do utworzenia Tajwanu**

trzykropek

W okresie od lutego do kwietnia 1929 roku całe południowe Chiny stały się areną walk między Czang Kaj-szekiem a satrapami wojskowymi z prowincji Guangxi pod dowództwem generałów Li Zongrena i Bai Chongxi, wspieranych przez generała Li Jishena rządzącego Guangdongiem, oraz stronników Wang Jingweia. Do wybuchu tej wojny przyczyniła się konferencja demobilizacyjna zorganizowana w Nankinie w styczniu 1929 roku przez Czang Kaj-szeka. Wzięło w niej udział dwudziestu dwóch wysokich rangą oficerów Armii Rewolucyjnej.

Czang Kaj-szek przewodniczył. W ciągu dwudziestu pięciu dni obrad dyskutowano na temat planu zmniejszenia liczebności armii, ale nie osiągnięto ostatecznego porozumienia. „Konferencja była porażką. To była katastrofa!" Generałowie byli niechętni planom Czanga dotyczącym reorganizacji armii, które zakładały zmniejszenie liczebności ich własnych oddziałów. Li Zongren i Bai Chongxi byli szczególnie niezadowoleni. Ten pierwszy – „mały, krępy i brzydki" generał poczuł, że jest „w stanie zastąpić Czang Kaj-szeka przy sterach państwa". Ponadto autentycznie robił wrażenie, że jest człowiekiem, który posiadł „moralną i fizyczną odwagę o niewyobrażalnej skali (...) [był] bardzo ambitny". Bai Chongxi był także nieprawdopodobnie ambitny i pełen energii. „Wysoki, dobrze zbudowany, z czołem typowym dla intelektualisty", kulał na lewą nogę. Był muzułmaninem, ale chętnie pił alkohol i jadł wieprzowinę, co dodatkowo wzmacniało jego autorytet wśród żołnierzy z Guangxi, którzy w większości nie byli tego wyznania. Obaj generałowie byli utalentowanymi dowódcami i nie zamierzali stać się podwładnymi Czanga. Razem z innymi wojskowymi oligarchami zaczęli rozpowszechniać pogłoski, że Czang dąży do wprowadzenia w Chinach jednoosobowej dyktatury.

Czy mieli rację? Czy Czang faktycznie dążył do tego, by stać się chińskim Napoleonem? Prawdopodobnie tak. Jednak koniec końców ktoś musiał utrzymać Chiny zjednoczone, gdyż zbyt często rozpadały się one na kawałki. W Chinach, w których wojskowi satrapowie nadal dominowali nad krajem, rząd centralny miał ich poparcie jedynie nominalnie. Chiny były krajem, w którym kapitalizm nadal nie był obecny we wszystkich sferach życia społecznego, gdzie nie było wspólnego rynku, w którego gospodarce występowały jednocześnie wszystkie etapy rozwoju gospodarczego i w którym społeczne i gospodarcze życie populacji – w 97 procentach niepiśmiennej – zamykało się w niezmiennych, lokalnych granicach.

Mimo swoich wielkich ambicji Li i Bai nie odnieśli sukcesu. Do kwietnia licząca sto tysięcy ludzi armia Czanga zyskała przewagę nad siłami obu generałów liczącymi łącznie sześćdziesiąt tysięcy żołnierzy, a Li i Bai utracili kontrolę nad prowincjami Chin Centralnych i nad prowincją Guangdong, którymi poprzednio władali. Miesiąc wcześniej, podczas trzeciego zjazdu Guomindangu w dniach 15–27 marca w Nankinie, w którym udział wzięło czterystu sześciu delegatów reprezentujących czterysta dwadzieścia dwa tysiące członków partii, dążący do rozłamu Li Zongren i Bai Chongxi zostali wydaleni z partii na zawsze. Ten sam los spotkał generała Li Jishena (został on nawet aresztowany), a także aktywnych stronników Wang Jingweia: Chen Gongbo, Gan Naiguanga i Gu Mengyu. Wang, który nadal przebywał za granicą, otrzymał pisemne upomnienie, ale mimo to został wybrany na członka Centralnego Komitetu Wykonawczego – takie było życzenie Czanga. Członkowie CKW zostali wybrani przez niego osobiście w porozumieniu z H u Hanminem i choć Hu nigdy nie lubił Wang Jingweia, nie mógł się sprzeciwić Czangowi.

Nawet na zjeździe nie osiągnięto jednak porozumienia. W maju 1929 roku wybuchła nowa wojna, tym razem między Czang Kaj-szekiem a marszałkiem Feng Yuxiangiem, który zrezygnował ze stanowiska ministra administracji wojskowej w rządzie nankińskim i powrócił do swojej rodzinnej prowincji Henan. 23 maja Centralny Komitet Wykonawczy Guomindangu na zawsze wydalił Feng Yuxianga z partii. Generał Yan Xishan, który także uciekł z Nankinu, poparł separatystów.

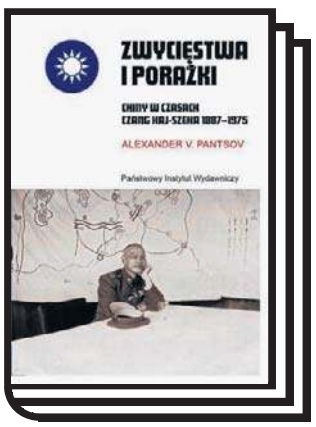
Kiedy Czang prowadził te wojny, jednocześnie kontynuował wysiłki, aby umacniać legitymację swojego reżimu. Ważną rolę w tym zakresie miało odegrać umieszczenie ciała Sun Jat-sena w okazałym mauzoleum w Nankinie na zboczu Purpurowo-Złotej Góry oraz intensywne wzmacnianie kultu osoby Wielkiego Nauczyciela. Przeniesienie ciała Suna do mauzoleum i kult, który Czang i jego towarzysze propagowali nie mniej intensywnie niż bolszewicy kult Lenina, miał oczywiście kierować uwagę na potęgę Czang Kaj-szeka, nadając mu dodatkowy autorytet, a także element boskości30. W marcu 1929 roku trzeci zjazd Guomindangu uznał, że nauczanie Sun Jat-sena staje się ideologią całego narodu. Ta deklaracja była początkiem przekształcania zmarłego przywódcy w obiekt kultu religijnego: „W ocenie zjazdu zadaniem edukacji od tego momentu winno być stworzenie nowej kultury opartej na trzech zasadach ludu (san min zhuyi) (...) Zamiast przyjmowania, jak dotąd, polityki leseferyzmu, należy wprowadzić politykę edukacyjną o charakterze stricte narodowym".

Po tym zjeździe nie tylko w instytucjach edukacyjnych, ale we wszystkich organizacjach Chin guomindangowskich co tydzień organizowano spotkania, podczas których czytano na głos i omawiano „Testament" Sun Jat-sena. Nawet na Uniwersytecie Yenching w Beipingu, będącym uczelnią prowadzoną przez amerykańskich chrześcijan, tradycyjne zajęcia z religii zastąpiono wykładami politycznymi opartymi na myśli Sun Jat-sena.

Już w styczniu 1929 roku ustanowiono komisję, która miała zająć się przygotowaniami do uroczystego przeniesienia ciała Suna. Czang Kaj-szek naturalnie został jej przewodniczącym. Ani Wang Jingwei, ani Feng Yuxiang, ani Li Zongren czy Yan Xishan nie znaleźli się w składzie komisji z powodu różnicy zdań w kwestii demobilizacji. 10 maja specjalny pociąg z dwunastoma wagonami pomalowanymi w kolorach flagi Guomindangu, czyli na biało i niebiesko, wyruszył z Nankinu do Beipingu. Miał on przewieźć trumnę z ciałem Sun Jat-sena do Nankinu.

Przed wyjazdem trumny do Nankinu w dniu 26 maja ciało Suna zostało przyodziane w nowe szaty i dwustu siedmiu profesjonalnych żałobników zaniosło trumnę na stację kolejową. Około trzystu tysięcy mieszkańców Beipingu odprowadzało Suna w tej ostatniej podróży. Oddano ponad sto salw armatnich na cześć Suna, a orkiestry wojskowe w różnych częściach miasta odgrywały marsze żałobne.

Według oficjalnych danych co najmniej milion Chińczyków wzięło udział w przygotowanych wydarzeniach, jakie miały miejsce po drodze, którą poruszał się pociąg z trumną. Szczególną skalę miały uroczystości zorganizowane z tej okazji w Jinanie – wzięło w nich udział ponad sto tysięcy ludzi. Song Qingling, wdowa po Sun Jat-senie, która wróciła z zagranicy na zaproszenie Czanga, była przy trumnie przez całą drogę z Beipingu. Jako reprezentantka skrajnej lewicy, na znak protestu przeciwko antykomunistycznym spiskom wyjechała w końcu sierpnia 1927 roku na koszt Kominternu do ZSRR, gdzie spędzała większość czasu w Moskwie. Tam w każdy możliwy sposób wyrażała swoją pogardę i nienawiść do „krwawego psa" – Czang Kaj-szeka. Brała także udział w pracach Ligi Antyimperialistycznej, lewicowej organizacji wspieranej przez Komintern, a nawet stała się częścią tajnej siatki Kominternu. Po powrocie do Chin w maju 1929 roku i zamieszkaniu w Szanghaju zaczęła potajemnie przekazywać informacje szpiegom radzieckim i agentom Kominternu. Używała wówczas pseudonimów Madam Suzy oraz Leah. Była także zaangażowana w konspiracyjne operacje finansowe i pośredniczyła w przekazywaniu dużych sum pieniędzy KPCh przez Komintern.



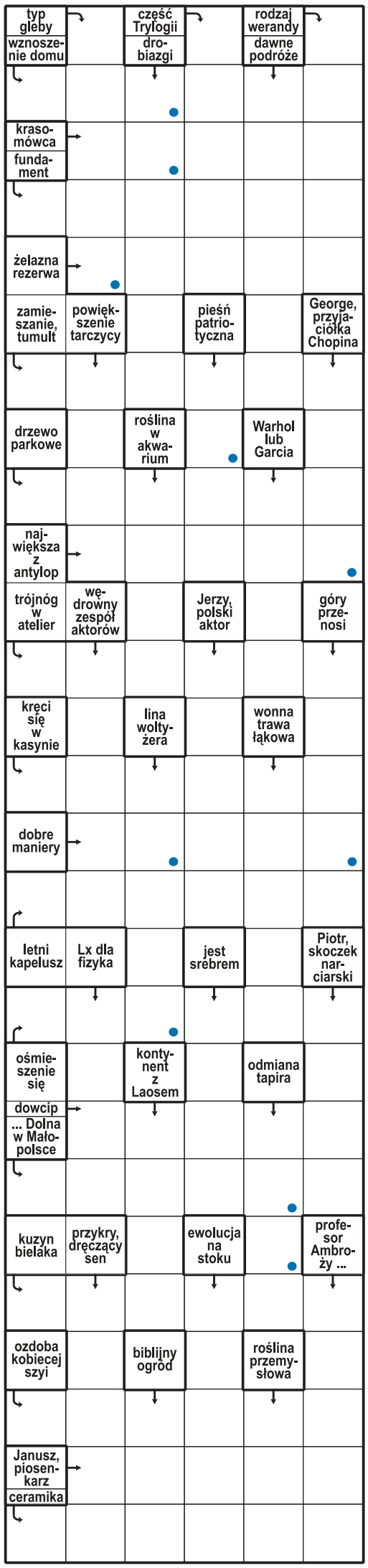
Alexander V. Pantsov „Zwycięstwa i porażki. Chiny w czasach Czang Kaj-szeka 1887–1975", tłumaczenie: Józef Pawłowski, wyd. PIW, Warszawa 2026

●●●●●

eprasa.pl 3e415ab5d2

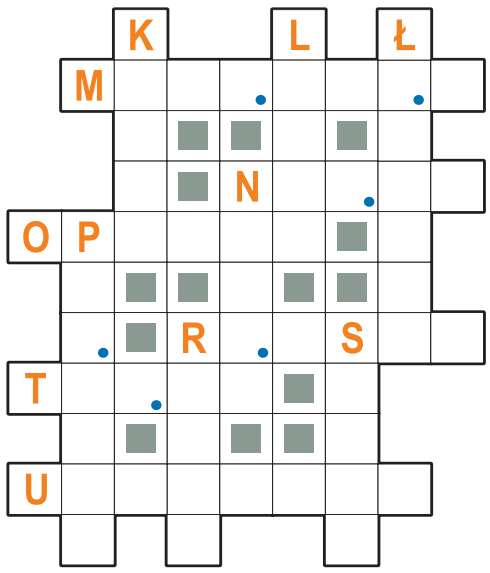
▶ **KRZYŻÓWKI**

Krzyżówka panoramiczna



Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

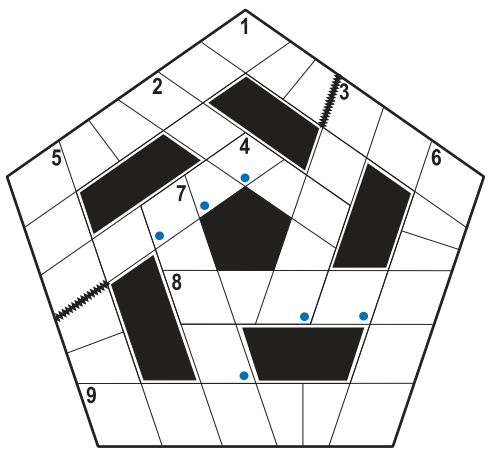
Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:

- rzymska pieśń żałobna
- piesek z kreskówki
- handlowy opust
- Natasza, aktorka i piosenkarka
- artretyzm, dna
- srebrna moneta w trzosie
- Andrzej, aktor („Lalka")
- model Fiata
- w dłoniach slalomisty
- kolega spawacza
- osąd, ocena
- mityczna rzeka w Hadesie
- jedno z Wielkich Jezior

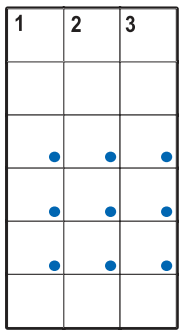
Krzyżówka pięciokątna



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

1) dowódca czołgu „Rudy"
● młodszy członek rodziny w linii męskiej,
2) sprzęt w karetce,
3) potomek konkwistadorów,
4) ukryty w Sezamie,
5) powieść Waltera Scotta,
6) delikatesowa wędlina,
7) bojowy w wojsku,
8) Edgar ... Poe, poeta z USA,
9) motocykl z Japonii

Logogryf



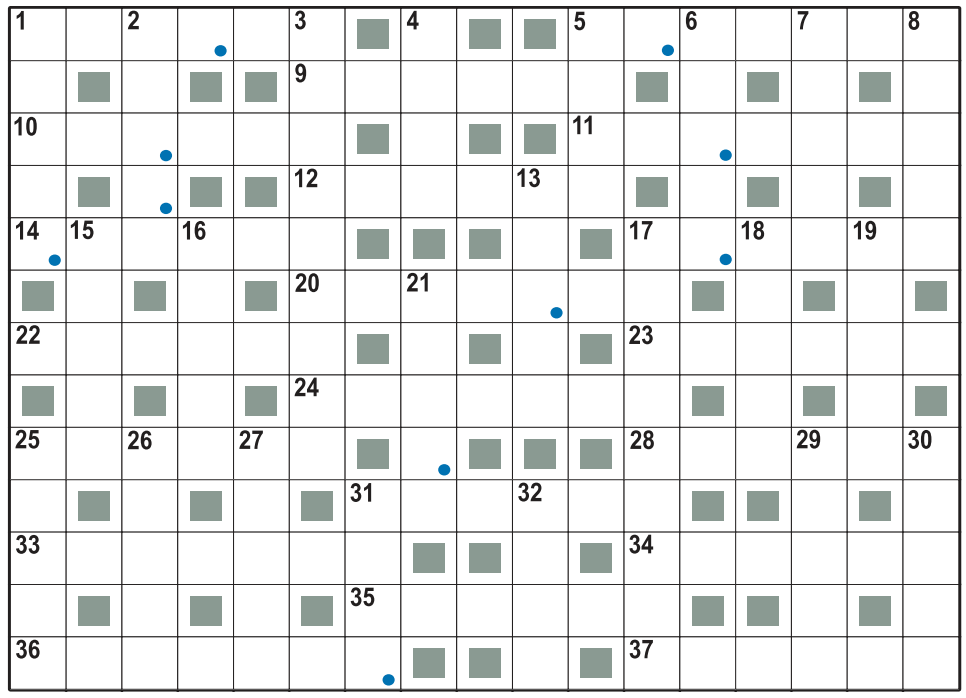
Litery w zaznaczonych polach, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.

1) krój rękawa z skośnymi szwami biegnącymi od dekoltu aż do pachy.,
2) zwierzyniec niebieski,
3) długotrwały, porywisty wiatr na morzu.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: dezodorant; **alfabetka:** handel; **krzyżówka słowo za słowo:** pastorałka; **krzyżówka mozaikowa:** manierа; **krzyżówka pięciokątna:** skalar; **krzyżówka tautogramowa:** Mona Lisa; **krzyżówka dwuliterowa:** sterowanie; **logogryf:** "Gladiator".

Słowo za słowo



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) busola,
5) mienie,
9) stok,
10) gzyms,
11) ajer,
12) rudzik,
14) barbakan,
17) galeria,
20) fiolka,
22) bielec,
23) dysponent,
24) nimb,
25) płot,
28) strateg,
31) nacisk,
33) podanie,
34) czytnik,
35) alumn,
36) Lechita,
37) działo.

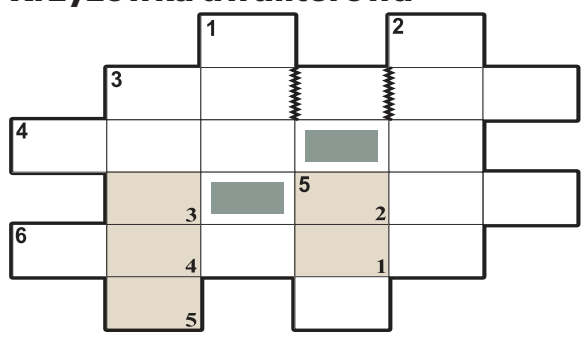
Pionowo:
1) barwa,
2) wolnomularz,
3) szachraj,
4) popiersie,
5) kres,
6) efemeryda,
7) szyszak,
8) oprzęd,
13) krąg,
15) stopień,
16) chatka,
17) błahostka,
18) gaik,
19) kajdany,
21) Mojra,
25) pokaz,
26) krasomówca,
27) działanie,
29) gilza,
30) pasza,
31) areszt,
32) karnacja.

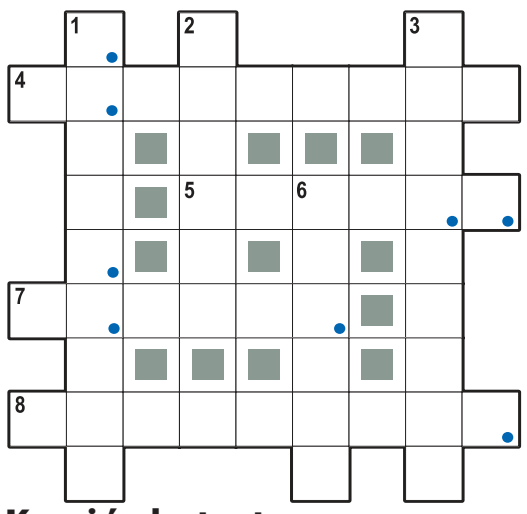
Krzyżówka dwuliterowa

Pary liter z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 5, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
3) gdy nic się nie dzieje,
4) Meghan, księżna Sussexu,
5) głaz narzutowy,
6) potocznie o radyjku.

Pionowo:
1) suche łodygi,
2) generuje elektryczne bodźce,
3) myszkowanie pod wodą z akwalungiem na plecach,
5) dawna jednostka natężenia pola magnetycznego.





Krzyżówka tautogramowa

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

Poziomo:
4) system władzy z królem na czele,
5) potocznie o pieniądzach,
7) mały chłopiec,
8) „Szklana ...", dramat sceniczny Tennessee Williamsa.

Pionowo:
1) utwór literacki z przesłaniem moralnym,
2) twarda skała na posągi,
3) pierwszy przypadek deklinacji,
6) angielski pan.

Krzyżówka mozaikowa

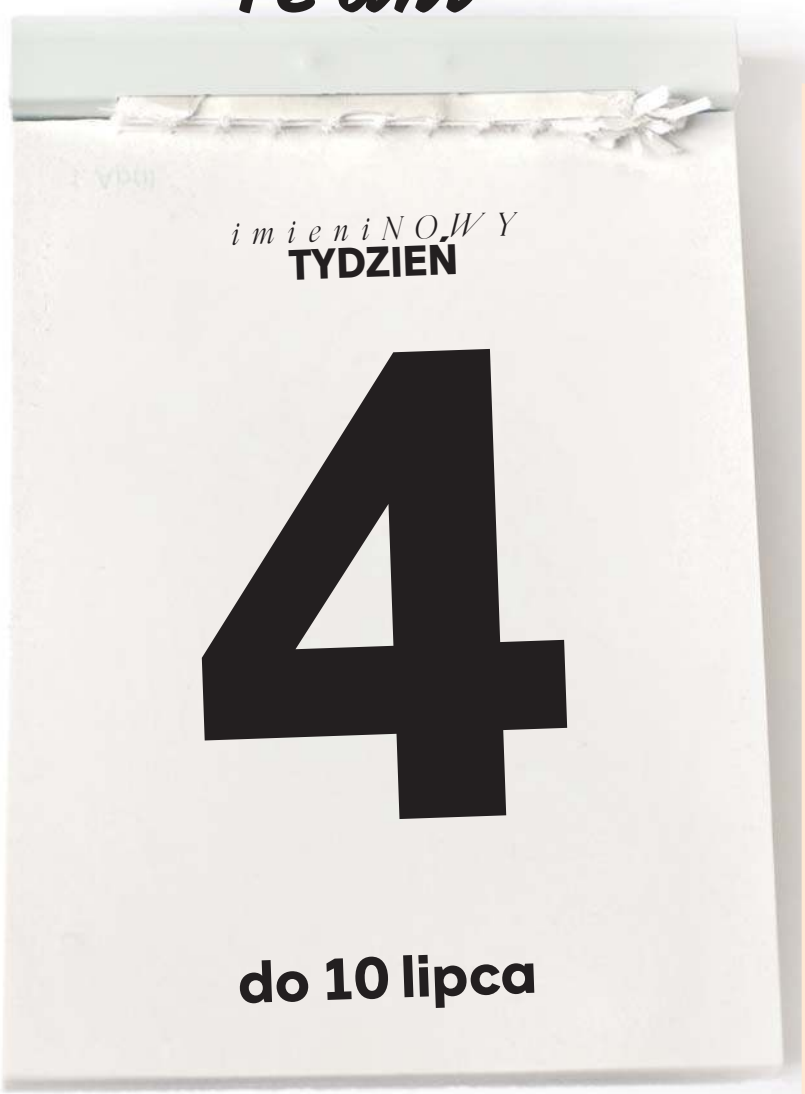
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
3) manatki, drobiazgi,
6) instrument perkusyjny,
7) oferta edukacyjna uczelni dla przyszłych studentów,
10) Juliusz, kompozytor i pianista.

Pionowo:
1) ssak morski, brzegowiec,
2) śpiewa przebój „Miłość jak wino",
4) Giulietta, włoska aktorka,
5) stos desek,
8) dawny chłop, najemnik,
9) krok do kariery.

eprasa.pl 3e415ab5d2

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ
4 LIPCA: Alfred, Andrzej, Berta, Elżbieta, Innocenty, Jacek, Jacenty, Julian, Józef, Malwina, Patrycjusz, Piotr, Teodor **5 LIPCA:** Antoni, Bartłomiej, Cyryl, Filomena, Jakub, Karolina, Maria, Marta, Michał, Telimena, Wilhelm **6 LIPCA:** Dominik, Dominika, Łucja, Maria, Piotr, Teresa, Zuzanna **7 LIPCA:** Benedykt, Cyryl, Józef, Lucjan, Metody, Piotr **8 LIPCA:** Adolf, Adrian, Adrianna, Elżbieta, Eugeniusz, Jan, Odeta, Piotr, Prokop **9 LIPCA:** Adrian, Adrianna, Aleksander, Anatol, Antoni, Augustyn, Jan, Joanna, Kornel, Łucja, Mikołaj, Róża, Weronika, Zenon **10 LIPCA** Alekandra, Alma, Amelia, Aniela, Antoni, Daniel, Emanuel, Filip, January, Maurycy, Witalis

OD INŻYNIERA DO AKTORA
10 lipca imieniny obchodzą panowie o imieniu Filip. Przyjrzyjmy się przy tej okazji sylwetce aktora Filipa Gurłacza. Urodził się 12 lutego 1990 roku w Słupsku. Po ukończeniu liceum podjął studia inżynierskie, ale ich nie ukończył. W 2015 został absolwentem Wydziału Sztuki Lalkarskiej Akademii Teatralnej im. Aleksandra Zelwerowicza w Białymstoku. Na dużym ekranie zadebiutował rolą „Rogala" w filmie Jana Komasy Miasto 44. Popularność przyniosły mu role w serialach: M jak miłość i Pierwsza miłość. W 2020 zajął drugie miejsce w finale 13. edycji programu Twoja twarz brzmi znajomo. W 2021 dołączył do obsady serialu Dzielnica strachu. W 2024 został laureatem Telekamery 2024 w kategorii aktor. W 2025 w parze z Agnieszką Kaczorowską zajął drugie miejsce w finale 16. edycji Tańca z gwiazdami.

CZAS NA SERIALE

NA WSPÓLNEJ
Julka udaje wzorową córkę, lecz potajemnie kradnie ojcu pieniądze na używki. Po lekcjach idzie do kanciapy Leona, który jest na koncercie pod Warszawą. Dziewczyna znowu bierze narkotyki. Przez telefon obraża zaniepokojoną babcię, a potem bełkocze w rozmowie z Leonem. Chłopak przerywa występ i wraca do Julki. Zastaje ją w ciężkim stanie. Chce wzywać pogotowie. Nalepa zaczyna trenować i zdrowo się odżywiać. Gdy Roztocka przyjeżdża do partnera do pracy, na parkingu ściera się z Kalskim, który zajął jej miejsce. Julka jest w bardzo ciężkim stanie po przedawkowaniu. Leon próbuje zapanować nad sytuacją i stawia jej ultimatum. Jeśli nie przestanie brać narkotyków, on zakończy ich związek. Igor, próbujący od wczoraj skontaktować się córką, wpada w panikę i chce zgłosić zaginięcie Julki. W ostatniej chwili dostaje jednak uspokajającą wiadomość z jej telefonu. Po powrocie do domu nastolatka musi poddać się testom na alkohol i narkotyki. Tymczasem Bożydar planuje otworzyć własny lokal. Brygida znajduje dla niego atrakcyjne miejsce, o które niespodziewanie zaczynają rywalizować też Zdybicka i Baliszewski. Brygida prezentuje Bożydarowi lokal na dachu Wspólnej. Zachwycony widokiem Klusek jest pewien, że restauracja odniesie sukces. W barze opowiada o planach Jolancie, lecz przy sąsiednim stoliku Zdybicka i Baliszewski kpią z niego i nazywają go burakiem z kasą. Bożydar nie wytrzymuje i ostro reaguje. Policja informuje Cieślikową i matkę Fiony, że podejrzewana o hejt koleżanka ich dzieci jest niewinna. Analiza komputera nie wykazała żadnych dowodów. Matka Fiony reaguje agresją, czym zaskakuje Monikę. Tymczasem Kajetan dostaje od Pauli niepokojącą wiadomość. Z ojcem jedzie do jej domu i znajduje dziewczynę nieprzytomną. Smolny trafia na trop Jana Ryby, pośrednika w sprzedaży fałszywych dyplomów, i rozważa prowokację z udziałem Marceliny.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Królowa Bona sprowadziła do Polski seler, kalafiory i makaroniarzy

Kochanowski był pierwszym poetą, który reklamował lipę

Orzeszkowa obejmowała wszystkie warstwy, ale najbardziej chłopów

DO REDAKCJI: DROGOWCÓW CO ROKU ZASKAKUJE ZIMA, A W TYM ROKU KOLEJARZY ZASKOCZYŁY UPAŁY. NIESTETY, POKRZYŻOWAŁO MI TO PLANY WYJAZDOWE.

mamy mem my

FOT. ADAM JANKOWSKI

Aleksander Kwaśniewski

● Aleksander Kwaśniewski nie miał łatwej drogi do serca Jolanty. Kiedy się poznali, ona zakończyła długoletni związek, więc aby być z ukochaną, Kwaśniewski musiał dodatkowo wkupić się w łaski rodziny. Przyszły prezydent był wytrwały i nie poddał się.

FOT. PIOTR SMOLIŃSKI

Michał Wiśniewski

● Piosenkarz rozwodzi się już po raz piąty, tym razem z żoną Polą. – Trzymam za moją jeszcze żonę i za siebie kciuki, żebyśmy przez to przeszli jak najmniej poranieni – powiedział Telemagazynowi.

Express BYDGOSKI
www.express.bydgoski.pl

Redaktor naczelna **Alicja Polewska**
Prezes Makroregionu **Marek Ciesielski**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Agnieszka Perlińska**
Dyrektor marketingu oddziału **Katarzyna Jabłońska**

Redakcja, ul. Zamoyskiego 2, 85-063 Bydgoszcz
tel. 52 326 31 00
redakcja@express.bydgoski.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

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.expressbydgoski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 3e415ab5d2