GAZETA LUBUSKA

9 770137 951063 49

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 6–7.12.2025
Nr 283 (22.583)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 0137-9518 • Nr indeksu 350-222

www.gazetalubuska.pl

LUDZIE • STR. 3

Jerzy Bończak zmagał się z uzależnieniem

Bał się ożenić, bo przerażała go stabilizacja. Ale to żona uratowała go od upadku

FOT. PAWEŁ MATYKA, CC BY-SA 4.0

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

KUCHNIA STR. 8-9

Kuchnia tajska zachwyca umiejętnym *łączeniem kontrastów*

PODRÓŻE • STR. 12-13

Święta poza domem? Ucieczka od gotowania i domowej krzątaniny

PRZYRODA • STR. 16

Gwiazda betlejemska nie lubi stać w wodzie ani w przeciągu

Dołącz na www.facebook.com/GazetaLubuska

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Nowe stawki abonamentu RTV

Krajowa Rada Radiofonii i Telewizji ustaliła nowe stawki abonamentu RTV na 2026 rok: 9,50 zł miesięcznie za odbiornik radiofoniczny i 30,50 zł za odbiornik telewizyjny lub radiofoniczno-telewizyjny. To oznacza, że w porównaniu do 2025 roku, kiedy stawki wynosiły odpowiednio 8,70 zł i 27,30 zł, nastąpi wzrost kosztów dla użytkowników. Istnieje jednak możliwość opłacania abonamentu z góry, co może pozwolić na uzyskanie zniżki od 3 do 10 procent. Zgodnie z orzeczeniem Naczelnego Sądu Administracyjnego, abonament powinni płacić także użytkownicy komputerów, telefonów komórkowych, tabletów i innych urządzeń wielofunkcyjnych do odbioru programów telewizyjnych i radiowych.
Justyna Trawczyńska

TERAZ DBAM O TO, ŻEBY ZAPEWNIĆ SOBIE BYT MATERIALNY W PRZYSZŁOŚCI. DLATEGO BARDZO DUŻO PRACUJĘ.

Cezary Żak, aktor

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

I weź tu się teraz nie rumień...

– Obrzydliwe! – zawołali chórem. Z uśmiechem, ale chórem. Jakby brać sprawy poważnie, to tatuś byłby wówczas pewien, że nigdy dziadkiem nie zostanie. Sam jednak jest przekonany, że w ich wieku też by tak powiedział. Ale w ich wieku nikt z nim o tym nie rozmawiał... Bo rozmowa była poważna, choć przykuć ich uwagę trudno było. A tu się tato wije, trzy razy zaczyna, mówi, że ten tego, że no więc właśnie, że chciałby tu i teraz...
– No więc chłopcy, coś tam już wiecie, skąd się biorą dzieci, ale to nie do końca tak... – zaczął w końcu.
– Aha, a więc mężczyźni mogą rodzić dzieci? – zawołał Młodszy.
– A my jesteśmy adoptowani? – dodał Starszy. I... się posypało. Bo zanim staruszek zaczął, to młodzież już własne koncepcje zaczęła sprzedawać. Koniec końców zatęsknił do starych dobrych czasów, gdy dzieci można było osadzać w kozie albo chociaż zakneblować. A uświadamiały się same. Ale ponieważ Starszy i Młodszy to ewidentnie przedstawiciele płci męskiej, to nie na matkę rola uświadamiacza spadła. Wyjaśnił więc. Było o jajeczkach i plemniczkach, o peniskach i jąderkach, było o tym, kiedy i co się zmienia, kiedy znikają zdrobnienia, gdzie co wyrasta, a także i to było najtrudniejsze, gdzie co się wkłada („Obrzydliwe!" – tu im się z paszczy chórem wyrwało). Oraz, aby pod żadnym pozorem kolegom tego nie próbowali wyjaśniać (ani koleżankom), bo każdy rodzic sam i we własnym zakresie dzieciom swoim wyjaśniać to będzie. Oraz, że w szkole też im to wyjaśnią.
A potem zgodnie zapytali: Tato, a Ty z mamusią to też tak samo, czy my jednak w inny sposób powstaliśmy? **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

Podczas grudniowych sprawunków można uzupełnić zapasy, zadbać o prezenty pod choinkę i zaoszczędzić przy codziennych zakupach

Lidl

Promocje na domowy sprzęt

W Lidlu znajdziemy wiele sprzętów do domu w okazyjnych cenach: SILVERCREST parownica do ubrań, 1400 W, do wyboru 2 kolory, możliwość ustawienia stałego wyrzutu pary, z funkcją automatycznego wyłączania i ze zdejmowanym zbiornikiem na wodę (maks. 250 ml), w cenie 69 zł (po aktywowaniu kuponu i zeskanowaniu aplikacji), Braun stacja parowa Carestyle1, zbiornik na wodę: 1,5 l, ciśnienie: 6 barów, z automatycznym wyłączaniem, z termostatem z 3 ustawieniami + tryb „max", ze strumieniem pary 350 g/min i płytą ceramiczną nagrzewaną w 2 min, z 2-letnią gwarancją, w cenie 349 zł, oraz LIVARNO lampa LED z czujnikiem, która idealnie sprawdzi się w szafie lub w garderobie, wym. około 16 × 3,2 × 1,8 cm, w cenie 12,99 zł. Oferta dostępna od 8.12.

Biedronka

Praktyczne akcesoria kuchenne

Biedronka oferuje akcesoria kuchenne w cenie 29,99 zł, takie jak: durszlak o śr. 22 cm, naczynie z uchwytami o śr. 29 cm, zest. 2 misek o śr. 22 i 19 cm, zest. 3 naczyń z uchwytami o śr. 13 cm, zest. 2 naczyń z uchwytami o śr. 14,5 cm i 17 cm oraz od 14,99 zł za szt. lub zest., do wyboru ze stali nierdzewnej: zest. 3 misek o śr. 10 cm, miska o śr. 16 cm, zest. 2 misek o śr. 13 cm i 14 cm. Dodatkowo młynek lub zest. młynków do przypraw, do wyboru: młynek elektryczny o wys. 22,5 cm, różne rodzaje, zest. 2 klasycznych młynków o wys. 13,5 cm, w cenie 29,99 zł za zest. lub szt.

Natura

Kosmetyczne zestawy prezentowe

Natura przygotowała kosmetyczne zestawy prezentowe, takie jak: zestaw Elizabeth Arden 5th Avenue z wodą perfumowaną 125 ml i 30 ml w cenie 169,99 zł, Latafa Yara Candy z wodą perfumowaną 100 ml i Riders 75 ml za 139,99 zł, Women's Secret Seduction – Rouge i Gold, każda 30 ml, zestaw kosztuje 99,99 zł, oraz Pani Walewska Classic perfumy 30 ml i dezodorant spray 90 ml za 44,99 zł. A także Jaguar Era Reloaded woda perfumowana 100 ml i żel pod prysznic 200 ml, za 139,99 zł, i David Beckham Bold Instinct woda perfumowana 50 ml i dezodorant spray 150 ml za 99,99 zł.

Netto

Promocje na zabawki dla najmłodszych

W Netto jest szeroki wybór prezentów dla najmłodszych. Wśród nich m.in.: mówiący bobas z akcesoriami, różne rodzaje, w cenie 49 zł, lalka zestaw z akcesoriami, różne rodzaje, wys. 29 cm, w cenie 49 zł, kolejka na baterie z akcesoriami, różne rodzaje, dł. toru 355 cm za 49 zł, samochód wyścigowy zdalnie sterowany, różne kolory, dł. 26,5 cm, skala 1:16 za 39 zł, gra edukacyjna „Uczę się Bawiąc": Zabawa w Czytanie, 8 Gier w 1, Zabawy z Pismem, Dinozaury i Prehistoria, Odkrywamy Polskę, Odkrywamy Świat, Edukacja Drogowa, Edukacja Matematyczna, w cenie 39 zł, puzzle Christmas Collection 500 elem., różne wzory, wym. 49 x 36 cm za 19 zł, 1000 elem., różne wzory, wym. 70 x 50 cm za 29 zł lub wym. 98 x 33 cm za 29 zł.

Carrefour

Wybrane produkty spożywcze teraz taniej

W Carrefourze upolujemy produkty spożywcze w promocji: konfitura figowa 315 g za 13,99 zł, kiełbasa z Lyonu ROSETTE 400 g za 22,90 zł za opak., miód lipowy POLSKA GOŚCINA 600 g za 29,99 zł za szt., barszcz czerwony POLSKA GOŚCINA koncentrat, 300 ml za 5,29 zł za szt., ogórki kiszone POLSKA GOŚCINA 740 g/450 g za 9,99 zł za szt., kapusta kiszona z marchewką POLSKA GOŚCINA 900 g za 8,69 zł za szt. Dodatkowo szynka pieczona z Wadowic DOBROWOLSCY 3,99 zł za 100 g, schab pieczony z Wadowic DOBROWOLSCY za 3,99 zł za 100 g.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** DWA BIAŁE LWY PRZYSZŁY NA ŚWIAT W ZOO W WENEZUELI

JACINTO OLIVEROS/AFP/EAST NEWS

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ LUDZIE

Jerzy Bończak ma na koncie wiele sukcesów, a prywatnie jest szczęśliwym mężem, ojcem i dziadkiem. Mimo tego nie zawsze w jego życiu było kolorowo. Aktor nie wstydzi się przyznać, że mierzył się z problemem alkoholowym

PORTRET

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

Na swoim koncie ma role w takich produkcjach, jak „Kariera Nikodema Dyzmy", „Alternatywy 4" czy „Dom"

BT/FOT. MACIEJ JEZIOREK/POLSKA PRESS

JERZY BOŃCZAK

Za czasów PRL-u na planach filmowych i w teatrach nie wylewało się za kołnierz. Dlatego uzależnił się od alkoholu. Całe szczęście opamiętał się w swoje 50. urodziny.

Wpatrzony w gwiazdy

1. Niewiele wiadomo o jego dzieciństwie. Przyszedł na świat w małym Bieżuniu w Mazowieckiem i tam spędził swoje najmłodsze lata. Sielski krajobraz musiał jednak w wieku siedmiu lat zamienić na wielkomiejski zgiełk, ponieważ rodzice postanowili przeprowadzić się do Warszawy. Zadecydował o tym ojciec, który dostał w stolicy lepiej płatną pracę ogrodnika.

– Ojciec był wrażliwym człowiekiem. Pamiętam, że kiedyś na ławeczce przed domem na Marymoncie zagadnął mnie, bym odnalazł w sobie jakieś zainteresowania. I jako jedną z inspiracji podsunął niebo, gwiazdy, księżyc. Ja byłem wtedy gówniarzem, miałem 11 lat. Ale tak tę rozmowę wziąłem sobie do serca, że już tego samego wieczoru zacząłem pisać te swoje rymowanki dwu- czy czterowersowe – wspomina w jednym z wywiadów.

Wiersz Broniewskiego

2. Dorastanie na warszawskim Marymoncie zrobiło swoje: mały Jurek lubił towarzystwo lokalnych łobuzów i trudno było zagonić go do nauki. Dlatego w szkole nie szło mu najlepiej. Mimo to trafił do liceum i tam w przedostatniej klasie został wybrany do uczestnictwa w szkolnej akademii. Kiedy wydeklamował wiersz „Ulica Miła" Władysława Broniewskiego, okazało się, że ma do tego prawdziwy dryg, został więc wciągnięty do szkolnego teatru.

Przed maturą rozważał studiowanie medycyny, ponieważ liczył na znajomości – jeden z jego kuzynów był rektorem na tego rodzaju uczelni. Ciągnęło go jednak w stronę polonistyki, bo z przyjemnością pisywał młodzieńcze wiersze. Opiekunka, pod okiem której grał w młodzieżowym teatrze, namówiła go na szkołę aktorską. Zaczął się więc solidnie przygotowywać do egzaminu i zdał go za pierwszym razem, dzięki czemu podwoje warszawskiej Akademii Teatralnej otworzyły się przed nim szeroko.

Początki na prowincji

3. W szkole napotkał wielu wybitnych aktorów. Miał bowiem szczęście trafić na Aleksandra Bardiniego, Jana Kreczmara, Zbigniewa Zapasiewicza czy Gustawa Holoubka. Dzięki nim rozsmakował się w aktorstwie. Szybko zobaczono w nim na uczelni naturalny talent i wieszczono po szkole wielką karierę. Niestety, kiedy zrobił dyplom, żaden ze stołecznych teatrów nie zaproponował mu etatu. Chcąc nie chcąc, trafił do Olsztyna.

– Miałem 21 lat, więc to były cudowne czasy. Mieszkałem w „samotniaku" przy ulicy Niepodległości, jadałem obiady w restauracji Pod Żaglami i pierogi z jagodami po 5,20 zł w barze mlecznym przy kinie Polonia. W 1971 roku pensja warszawskiego aktora po szkole teatralnej wynosiła 1500 zł, ale gdy aktor podejmował pracę poza Warszawą, to mógł zarabiać nawet 1700 zł. Na prowincji lepiej płacili – opowiada.

Pustka w głowie

4. Rok później aktor przeniósł się do Warszawy. Najpierw grał w Teatrze Rozmaitości, potem w Nowym i w Kwadracie. Z czasem wyspecjalizował się w komedii, bo odkryto u niego wyjątkowy dryg do rozśmieszania widzów. Tym samym tropem poszedł potem w kinie i w telewizji. Wyjątkowe udane role stworzył w trzech serialach z lat 80.: „Kariera Nikodema Dyzmy", „Alternatywy 4" i „Dom". W kinie pojawiał się raczej na drugim planie, choćby w „Misiu", „Psach" czy „Ogniem i mieczem".

Praca była w tym czasie jego całym życiem. A po pracy – alkohol. Uspokajał nim rozedrgane emocje po zejściu ze sceny lub z planu, a kiedy zamieszkał na Ursynowie, miał za sąsiadów tylu kolegów po fachu, że co weekend imprezował z nimi na całego. W końcu zaczęło się to odbijać na jego pracy: kiedy stawał po zarwanej nocy na próbie w teatrze, miał kompletną pustkę w głowie. W dniu swoich 50. urodzin postanowił, że odstawia alkohol i do dziś trzyma się tego postanowienia.

Na dobre i na złe

5. Aktor swoją przyszłą żonę spotkał w SPATiF-ie. To była miłość od pierwszego wejrzenia. Ewa pracowała w dziale rozrywki w TVP. Od razu udało mu się zdobyć jej numer telefonu, ale potem nie zadzwonił, bo wolał zgrywać tajemniczego. Kilka miesięcy później wpadł na nią na korytarzu telewizji. Wtedy mu nie odpuściła. Nie upłynęło wiele czasu, a Jurek i Ewa stali się nierozłączni.

Aktor bał się stabilizacji, ale kiedy na świat przyszło pierwsze jego dziecko, zgodził się stanąć na ślubnym kobiercu. Małżeństwo z nim nie było proste: większość czasu spędzał w pracy, wychowanie syna i córki spoczywało więc na jej barkach. Potem doszedł problem z alkoholem. Ewa musiała więc wykazać wiele cierpliwości. Na szczęście aktor z wiekiem wyhamował. Dziś jest wdzięczny żonie za to, że z nim wytrzymała.

Praca była w tym czasie jego całym życiem. A po pracy – alkohol. Uspokajał nim rozedrgane emocje po zejściu ze sceny lub z planu, a kiedy zamieszkał na Ursynowie, miał za sąsiadów tylu kolegów po fachu, że co weekend imprezował z nimi na całego

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ LUDZIE

Leon Niemczyk to więcej niż aktor – to legenda polskiego kina. Artysta oprócz ogromnego dorobku zawodowego miał również ciekawe życie osobiste. Uchodził za amanta i jak twierdził, miał 6 żon. Czy była to prawda?

(PRZE)ŻYCIE

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

Leon NIEMCZYK

N

Nietuzinkowa gwiazda, ikona polskiego i zagranicznego kina, miał niepowtarzalny styl. - Leon Niemczyk urodził się 15 grudnia 1923 roku. Oprócz wybitnych ról pozostanie w pamięci Polaków jako osobowość, której życie byłoby ciekawym scenariuszem na film.

50 lat na scenie i ponad 500 filmów

Leon Niemczyk w ciągu ponad 50 lat kariery zagrał w około 400 filmach polskich i prawie 150 zagranicznych, głównie niemieckich. Występował także w filmach czechosłowackich, jugosłowiańskich i francuskich.

Jako młody chłopak uczęszczał do amatorskiego zespołu teatralnego. W 1952 roku zdał eksternistyczny egzamin aktorski. Pierwszą rolą filmową była ta w produkcji „Celuloza" Jerzego Kawalerowicza.

Najbardziej znane filmy z udziałem Niemczyka to: „Baza ludzi umarłych", „Pociąg" Jerzego Kawalerowicza, „Krzyżacy" Aleksandra Forda, „Nóż w wodzie" (nominowany do Oscara) Romana Polańskiego, „Rękopis znaleziony w Saragossie" Wojciecha Jerzego Hasa, „Chudy i inni", „Wielki Szu".

Nazywany był tytanem pracy. Pomimo że był niezwykle cenionym artystą z ogromnym dorobkiem, nie wstydził się grać ról epizodycznych, w których nie był gwiazdą. W wywiadzie dla magazynu „Film" powiedział:

– Przyjmuję wszystkie propozycje, bo uważam, że ze złego epizodu, złej roli można zrobić coś dobrego. Ponadto nie ma złych ról, są tylko źli aktorzy.

Pod koniec lat 90. występował również w wielu znanych polskich serialach.

Trudna młodość

Jako nastolatek Leon Niemczyk przeżył wojnę, na której został postrzelony w nogę. Brał również udział w Powstaniu Warszawskim i służył w amerykańskiej armii. Po wojnie chciał wrócić do Polski, by odnaleźć matkę. W 1947 został zatrzymany na granicy polsko-czechosłowackiej i aresztowany. W więzieniu w Warszawie spędził pół roku . Po wyjściu na wolność zatrudnił się w Stoczni Gdańskiej.

Miał słabość do kobiet

Ciekawym punktem w życiorysie Leona Niemczyka stanowiły kobiety. Uznawany był za amanta, który ma słabość do pań, a one do niego. W programie „Kawa czy herbata" aktor powiedział:

– Nic na to nie poradzę, że ciągle podobam się kobietom. Jestem rozrywkowym facetem, pędziwiatrem, który nie potrafi usiedzieć w miejscu.

Sam o sobie mówił, że miał 6 żon. To jednak nie było prawdą, co zdementowała po latach jego córka. Leon Niemczyk żenił się dwa razy, ale wokół niego kręciło się mnóstwo kobiet, które rozpieszczał prezentami. W wywiadzie dla „Echa Dnia" tak podsumował swoje związki:

– Kobietom, z którymi się wiązałem, zależało – jak się okazywało po czasie – nie na mnie, ale na moich pieniądzach... Cóż, popełniłem wiele błędów, a za błędy trzeba płacić. Mieszkam w domu kwaterunkowym, nie mam willi z basenem, o którą mnie posądzają, nie śpię na pieniądzach, jak się niektórym zdaje.

Ostatnią partnerkę Leon Niemczyk spotkał, jak to sam określił, „na ostatniej prostej". Aktor w 2000 r. wybrał się do sklepu ze skórzaną galanterią, gdzie traf chciał, że była także i młodsza o 40 lat Iwona Ławicka. Wpadli sobie w oko i podjęli rozmowę, a później - poszło z górki. Zakochali się w sobie niemalże od pierwszego wejrzenia.

– Całe życie czekałem i w końcu się doczekałem. Jesteśmy jak dwie połówki tego samego jabłka. Tylko moja strona jest troszkę bardziej pomarszczona – przytacza jego słowa dla „Życia na gorąco" serwis kultura.gazeta.pl.

Także sama zainteresowana wypowiadała się o nim w superlatywach, zaś w wywiadzie dla Gazeta.pl wyjawiła, że plotki kompletnie różniły się od tego, jakim człowiekiem naprawdę był Niemczyk. – Poznałam Leona na finiszu jego życia. Miał opinię kobieciarza, bywalca i mężczyzny rozrywkowego. Być może rzeczywiście kiedyś tak było, ale ja związałam się z dojrzałym mężczyzną, który najbardziej na świecie pragnął domu i ciepła – mówiła. Planowali nawet ślub, niestety, ich zamiary pokrzyżowała choroba aktora.

Kim jest córka Leona Niemczyka?

Leon Niemczyk miał oficjalnie tylko jedną córkę, o której niewiele osób wiedziało. Monika Misiejuk to owoc związku Leona z Tatianą Zaunar – pierwszą żoną. Aktor porzucił rodzinę , gdy jego córka miała 2 lata,

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ **LUDZIE**

● Najważniejsze role zagrał na początku kariery. **„Eroica"** Andrzeja Munka, **„Baza ludzi umarłych"** Czesława Petelskiego, **„Pociąg"** Jerzego Kawalerowicza i **„Nóż w wodzie"** ● Grał do końca życia. Pod koniec głównie w serialach, m.in. **„Złotopolscy", „Na dobre i na złe", „Ranczo"**

Niemczyk podsycał plotki o samym sobie i twierdził, że miał 6 żon

FOT. TOMASZ HOŁOD

Nazywany był tytanem pracy. Pomimo że był niezwykle cenionym artystą z ogromnym dorobkiem, nie wstydził się grać ról epizodycznych, w których nie był gwiazdą

a późniejsze kontakty były sporadyczne. Misiejuk w wywiadzie, który pojawił się na łamach „Vivy!", tak wspomina relację swoich rodziców i ojca:

– Nawet nie wiem, czy to była miłość. Zakochanie się na pewno. Ale miłość? Do tego potrzeba czegoś więcej, jakiejś głębi. A między nimi jej nie było. Zresztą ojciec jako człowiek był szalenie egocentryczny i egoistyczny. Nie mam z dzieciństwa związanych z nim zbyt miłych wspomnień. Bo ja to ojca się trochę bałam, jak twierdzi moja mama.

Choroba odkryta przypadkiem

Leon Niemczyk zmarł 29 listopada 2006 roku . Kilkanaście miesięcy przed śmiercią przez przypadek trafił do szpitala. Aktor zasłabł i podczas wykonywania badań odkryto u niego raka płuc. Reakcja artysty była dość szokująca i jednocześnie godna podziwu. Niemczyk zapowiedział, że nie zrezygnuje z aktorstwa. W rozmowie z dziennikarzem „Faktu" powiedział:

– ...Ja się nie boję... W moim wieku podobno nowotwór jest już niegroźny. Zresztą mam już 83 lata, to ile mi jeszcze zostało?

Pomimo choroby dalej występował w serialu „Ranczo" i „Złotopolscy". Grał do końca swojego życia.

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ ZDROWIE

Cukrzyca to przewlekła choroba metaboliczna, która polega na zaburzeniu gospodarki węglowodanowej. Organizm nie jest w stanie prawidłowo wykorzystywać glukozy z powodu braku insuliny lub oporności tkanek na jej działanie

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

J

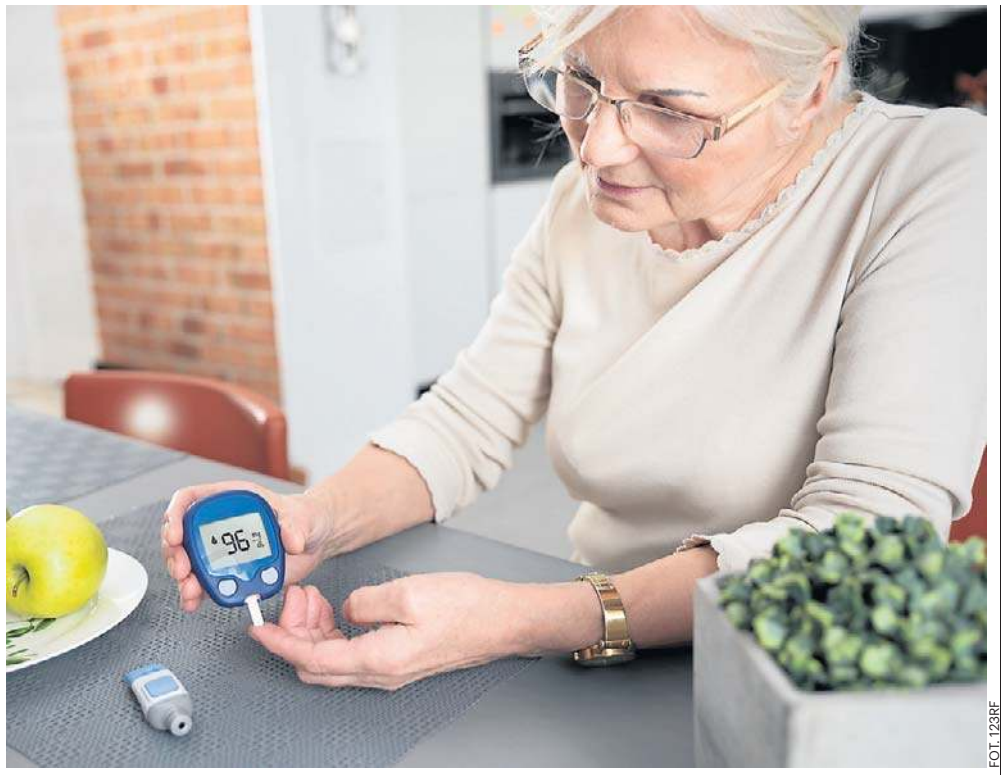
Jednymi z pierwszych objawów cukrzycy, często bagatelizowanymi, są wzmożone pragnienie oraz częste oddawanie moczu. W przypadku podwyższonego poziomu glukozy we krwi organizm stara się usunąć jej nadmiar przez nerki, co skutkuje częstszym oddawaniem moczu oraz zwiększoną jego objętością – nawet do 2,5 litra na dobę. Towarzyszy temu uporczywe parcie na pęcherz, a mocz może mieć specyficzny, kwaśny zapac , który bywa wyczuwalny podczas korzystania z toalety. Warto więc być czujnym i nie lekceważyć takich sygnałów.

Ponadto organizm wysyła sygnał do mózgu, wywołując uczucie silnego pragnienia. To mechanizm obronny – organizm próbuje uzupełnić utraconą wodę i zapobiec dalszemu odwodnieniu.

Na skutek niedoboru glukozy w komórkach, które nie otrzymują wystarczającej ilości „paliwa" do prawidłowego funkcjonowania, organizm zaczyna odczuwać wyraźny spadek energii. Efektem tego jest nadmierne zmęczenie , ospałość oraz trudności z koncentracją. Objawy te często są mylnie przypisywane przepracowaniu lub stresowi, przez co bywają ignorowane, mimo że mogą być jednym z pierwszych sygnałów rozwijającej się cukrzycy.

Wczesnym symptomem cukrzycy bywają również nawracające bóle głowy. Mogą one wynikać nie tylko z odwodnienia spowodowanego częstym oddawaniem moczu, ale także z wysokiego stężenia glukozy we krwi. Nadmiar cukru prowadzi do zwężenia naczyń krwionośnych w mózgu, co zaburza krążenie i może wywoływać ból.

Początek cukrzycy typu 2 może objawiać się nie tylko ogólnym osłabieniem czy wzmożonym pragnieniem, ale również nietypowymi zmianami skórnymi. Jednym z pierwszych sygnałów bywa rogowacenie ciemne (acanthosis nigricans) – stan charakteryzujący się nadmierną pigmentacją i pogrubieniem naskórka. Na skórze – zwłaszcza w okolicach karku, pach, pachwin czy zgięć łokciowych – pojawiają się ciemne plamy o aksamitnej, zgrubiałej powierzchni, często o brodawkowatej strukturze. Zmiany te mogą swędzieć.



FOT. 123RF

W przypadku cukrzycy typu 1 pierwsze objawy pojawiają się zwykle nagle i gwałtownie, często w ciągu kilku dni lub tygodni. Choroba rozwija się szybko, ponieważ organizm przestaje produkować insulinę niemal całkowicie. Oprócz klasycznych symptomów, takich jak wzmożone pragnienie, częste oddawanie moczu, nagły spadek masy ciała i silne zmęczenie, chory może zaobserwować u siebie nagłą utratę masy ciała, zapach acetonu z ust, dolegliwości bólowe brzucha, zwiększony apetyt (organizm domaga się energii, której nie może wykorzystać z glukozy).

Zaburzenia erekcji dotyczą nawet 50-70 proc. mężczyzn z cukrzycą typu 2, szczególnie po 40. roku życia. U młodych mężczyzn problem z osiągnięciem wzwodu może być jednym z pierwszych objawów tej postaci choroby. Kobiety nie powinny z kolei bagatelizować nawracających infekcji pochwy – są bardzo częste w cukrzycy typu 2.

Do jakiego lekarza iść z podejrzeniem cukrzycy?

W przypadku podejrzenia cukrzycy warto jak najszybciej zgłosić się do lekarza rodzinnego lub diabetologa. Lekarz rodzinny może skierować na podstawowe badania diagnostyczne: oznaczenie poziomu cukru na czczo, doustny test tolerancji glukozy, tzw. krzywą cukrową (OGTT), oznaczenie hemoglobiny glikowanej.

Osoby chore na cukrzycę typu 1 muszą przyjmować insulinę do końca życia. W typie 2 częściej podaje się leki doustne, możliwe (i zalecane) jest przy tym uzyskanie lepszej kontroli nad chorobą dzięki utracie nadmiaru tkanki tłuszczowej (około 90 proceny chorych ma nadwagę lub cierpi na otyłość) oraz zmianie stylu życia.

Cukrzyca typu 1, czyli „cukrzyca młodego wieku"

Ten rodzaj cukrzycy dotyka głównie ludzi przed 35. rokiem życia, w tym także dzieci. Potocznie określany jest mianem „cukrzycy młodego wieku". Przyczyna tej choroby to upośledzone działanie układu immunologicznego (odpornościowego), który wytwarza przeciwciała względem prawidłowych komórek beta trzustki. Te regulują odpowiedni poziom insuliny w organizmie. Niestety, człowiek nie jest w stanie zapobiec wystąpieniu tego typu cukrzycy. Może jednak walczyć z tą chorobą, stosując dietę niskowęglowodanową, prowadząc aktywny tryb życia (wysiłek fizyczny), zewnętrznie przyjmując insulinę i inne leki wspomagające.

Cukrzyca typu 2 dotyczy coraz większej ilości osób

Dla odmiany ten typ cukrzycy nazywany jest potocznie „cukrzycą starczą", ponieważ najczęściej występuje u osób między 45. a 60. rokiem życia, a także w podeszłym wieku. Jednak obecnie ze względu na siedzący tryb życia oraz nieprawidłową dietę diagnozowana jest coraz częściej u młodych osób, a nawet dzieci.
Na cukrzycę typu 2 może składać się jeden z dwóch czynników. Pierwszym, zależnym od nas samych, jest otyłość (zwłaszcza otyłość brzuszna), która wpływa na insulinooporność. Ta zapasowa tkanka w jamie brzusznej, nazywana tłuszczem trzewnym, jest najbardziej niebezpieczna dla naszego metabolizmu, ponieważ stale wytwarza związki o działaniu prozapalnym.

Drugi czynnik, niezależny od stylu życia konkretnej osoby, to genetyczne uwarunkowanie zaburzenia produkcji lub wydzielania insuliny. W tym przypadku dziedziczy się skłonność do zachorowania na cukrzycę i wszelkie zewnętrzne ingerencje nie pomogą całkowicie temu zapobiec.

Katarzyna Wąś-Zaniuk

Osoby chore na cukrzycę typu 1 muszą przyjmować insulinę do końca życia. W typie 2 częściej podaje się leki doustne, możliwe (i zalecane) jest przy tym uzyskanie lepszej kontroli nad chorobą dzięki utracie nadmiaru tkanki tłuszczowej

eprasa.pl 3ea499db1b

MATERIAŁ INFORMACYJNY WOJEWÓDZKIEGO URZĘDU PRACY W KIELCACH 0011441296

KRAJOWY FUNDUSZ SZKOLENIOWY PODNOSI POTENCJAŁ ŚWIĘTOKRZYSKICH FIRM

Prowadzenie własnej firmy jest niezwykle wymagające. Trzeba stale przewidywać zmiany, obserwować rynek i precyzyjnie trafiać w oczekiwania klientów. I co bardzo ważne – stale podnosić kwalifikacje i skutecznie motywować swoich pracowników. Czy to idealny przepis na sukces w biznesie?

Pan Kamil Krzysztofik od lat działa w branży budowlanej. Na początku – mała działalność, stworzona w oparciu o skromne zaplecze i duży zapał do działania. Dziś – firma zatrudnia pracowników, przyjmuje ambitne, często niestandardowe zlecenia, m.in. w dziedzinie prac konserwatorskich i jest ceniona na regionalnym rynku usług budowlanych. Stale się rozwija i inwestuje w kompetencje pracowników.

- Trudno mi wyobrazić sobie współczesną firmę, której kadra stoi w miejscu, podczas gdy nowoczesne technologie w błyskawicznym tempie przenikają do każdej branży – mówi Kamil Krzysztofik, właściciel firmy budowlanej z powiatu jędrzejowskiego. Branża budowlana jest pod tym względem szczególnie wymagająca. Postawiłem na kompleksowość świadczonych usług, tak by móc łączyć zlecenia, a moi pracownicy byli prawdziwymi fachowcami w swojej dziedzinie.

Wymierne korzyści dla firmy przyniosła współpraca z Powiatowym Urzędem Pracy w Jędrzejowie. Jak podkreśla Pan Kamil, urzędy pracy już dawno przestały pełnić rolę instytucji rejestrujących i wypłacających zasiłki osobom bezrobotnym. Istotną płaszczyzną współpracy urzędów z pracodawcami stanowi Krajowy Fundusz Szkoleniowy, który pomaga podnosić kwalifikacje pracodawców, pracowników i osób prowadzących własną działalność gospodarczą.

- W ostatnich latach, moi pracownicy uczestniczyli w profesjonalnych szkoleniach m.in. w zakresie nowoczesnych technologii tynków natryskowych, montażu zabudowy i robót wykończeniowych przy użyciu najnowocześniejszych technologii i urządzeń dostępnych w branży. Jak dodaje Pan Kamil, firma skorzystała również ze szkoleń dla instruktorów praktycznej nauki zawodu, co daje pełne uprawnienia do profesjonalnego przygotowania nowych adeptów sztuki budowlanej.

Szkolenia, studia podyplomowe i egzaminy potwierdzające kwalifikacje

Branża budowlana to jeden z wielu sektorów sięgających po środki Krajowego Funduszu Szkoleniowego. O środki KFS mogą wnioskować wszyscy pracodawcy, w tym podmioty publiczne, samorządy, organizacje pozarządowe, spółdzielnie oraz osoby prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą. Pracodawca ma możliwość uzyskania środków na kształcenie pracowników, jak również może sam skorzystać ze szkoleń, kursów lub studiów podyplomowych. KFS oferuje możliwość wyboru kierunku kształcenia, który odpowiada potrzebom rozwojowym pracodawców i pracowników. Jednak wybrana usługa rozwojowa musi spełniać co najmniej jeden spośród priorytetów określonych przez Ministra do spraw pracy, Wojewódzki lub Miejski/Powiatowy Urząd Pracy.

Jak podkreśla dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy **Aleksandra Marcinkowska**, często mamy do czynienia z sytuacją, w której pracownik posiada potrzebne umiejętności, lecz brakuje mu formalnego potwierdzenia kwalifikacji. Fundusz umożliwia dofinansowanie egzaminów i certyfikatów potwierdzających zdobyte kompetencje.

Oprócz dofinansowania do kursów i szkoleń, KFS umożliwia również wsparcie finansowe do badań lekarskich i psychologicznych wymaganych do podjęcia kształcenia oraz pracy po ukończonym kształceniu. Z KFS sfinansować można też ubezpieczenie od następstw nieszczęśliwych wypadków w trakcie kształcenia.

Kamil Krzysztofik, właściciel firmy budowlanej

Aleksandra Marcinkowska, Dyrektor Wojewódzkiego Urzędu Pracy w Kielcach

Dofinansowanie sięgające 90% kosztów kształcenia

Limity dofinansowań rozpoczynają się od 4-krotności przeciętnego wynagrodzenia, czyli blisko 36 tysięcy złotych, dla osób zatrudniających do 9 pracowników łącznie z pracodawcą, aż po 14-krotność wynoszącą blisko 125 tysięcy złotych dla dużych firm zatrudniających powyżej 249 pracowników. To znaczące kwoty, zwłaszcza dla najmniejszych podmiotów, które mają ograniczone możliwości inwestowania w rozwój swoich kadr. Maksymalna kwota dofinansowania, możliwa do wykorzystania rocznie na jedną osobę to równowartość 200% przeciętnego wynagrodzenia, czyli obecnie blisko 18 tysięcy złotych. To także maksymalna kwota dofinansowania dla osób prowadzących działalność gospodarczą, niezatrudniających pracowników.

Wkład własny pracodawcy wynosi 10% w przypadku jednoosobowych działalności gospodarczych i podmiotów zatrudniających do 9 pracowników oraz 30% w odniesieniu do pozostałych firm.

Tysiące przeszkolonych pracodawców i pracowników

Od 2014 roku, a więc od początku istnienia Krajowego Funduszu Szkoleniowego, kwalifikacje podniosło już ponad 26,5 pracowników i pracodawców z województwa świętokrzyskiego. Środki trafiły do ponad 9 tysięcy firm w naszym regionie. Nabory wniosków ogłaszają miejski i powiatowe urzędy pracy. Fundusz można przeznaczyć na kształcenie pracodawców i pracowników zatrudnionych zarówno na podstawie umowy o pracę, a od nowego roku również umów-zleceń oraz umów o dzieło – podkreśla Aleksandra Marcinkowska.

Zgodnie z nowymi zasadami, wnioski będą również mogły składać osoby prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą i niezatrudniające pracowników. Środki, które otrzymało województwo świętokrzyskie na rok 2026 to blisko 12 milionów złotych, a najbliższe nabory zostaną ogłoszone przez urzędy pracy na początku roku. Więcej informacji – na stronie www.wupkielce.praca.gov.pl w zakładce: Krajowy Fundusz Szkoleniowy oraz bezpośrednio - w każdym urzędzie pracy na terenie województwa.

Krajowy Fundusz Szkoleniowy

URZĄD PRACY
WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY W KIELCACH

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ KUCHNIA

Jonatan Pałka, współwłaściciel Aroi Thai Restaurant: Tajlandia mnie zachwyciła, a przede wszystkim jej **kuchnia**

NA TALERZU

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

Tajska kuchnia zachwyca umiejętnym łączeniem kontrastów

FOT. DAWID ŁUKASIK

Jonatan Pałka, współwłaściciel Aroi Thai Restaurant, i kucharze – rodowici Tajowie

Kuchnia tajska została uznana za najlepszą kuchnię świata w rankingu Condé Nast Traveler w 2025 roku. To kuchnia, która zachwyca przede wszystkim umiejętnym łączeniem kontrastów – ostrego i łagodnego, słodkiego i kwaśnego, świeżego i głęboko aromatycznego. Takie dania można znaleźć w wielu polskich restauracjach. Ważna jednak jest autentyczność, a tym wyróżnia się Aroi Thai Restaurant w Kielcach. Tu, na bazie oryginalnych przepisów, gotują rodowici Tajowie. Lokal obchodził niedawno swoje piąte urodziny.

Aroi Thai Restaurant ruszyła z końcem sierpnia 2020 roku. Czas nie sprzyjał, bo był to sam środek pandemii. A jednak lokal zdobył podniebienia i żołądki wielu smakoszy. Pomysł na restaurację rozpoczął się od podróży do Tajlandii. – Oczywiście od pomysłu do realizacji minęło kilka lat. Ale rzeczywiście zachwycił mnie ten kraj, a przede wszystkim jego kuchnia. Najbardziej w pamięć zapadł mi street food, czyli bogactwo smaków serwowanych na ulicach – mówi Jonatan Pałka, współwłaściciel Aroi Thai Restaurant.

Tajski street food stał się wizytówką kraju i jest jedną z największych atrakcji dla turystów. Uliczne stragany oferują ogromną różnorodność potraw: od grillowanych szaszłyków moo ping, przez chrupiące sajgonki, po klasyczny pad thai smażony na oczach przechodniów. Street food w Tajlandii łączy w sobie autentyczność, świeżość i przystępność cenową.

W kieleckiej restauracji gotują rodowici Tajowie. To przekłada się na jakość i smak. – Mamy trzech tajskich kucharzy i tylko oni gotują dla naszych gości według własnych receptur. Serwujemy więc prawdziwą tajską kuchnię, choć oczywiście zmieniliśmy nieco ostrość. Oryginalne przepisy są bardzo pikantne, bo tak się jada w Tajlandii. Polacy nie są do tego przyzwyczajeni. Jeśli jednak komuś tego brakuje, zawsze można poprosić o wersję bardziej ostrą – podkreśla Jonatan Pałka.

Aroi karmiła zresztą tajską drużynę muay thai. – Rano przygotowywaliśmy im śniadania, które zawoziliśmy do hotelu, w którym przebywali. Wtedy rzeczywiście to były prawdziwie tajsko pikantne dania. Ja nie byłem w stanie tego zjeść, a oni chwalili, że bardzo im smakuje – śmieje się nasz rozmówca.

Charakterystyczne dla tajskich potraw są świeże zioła i aromatyczne dodatki: trawa cytrynowa, galangal, tajska bazylia, kolendra czy limonka kaffir nadają potrawom wyrazisty, natychmiast rozpoznawalny profil smakowy. – Używamy oryginalnych przypraw prosto z Tajlandii. Tak samo makaronów. Kolejnym ważnym punktem są warzywa, które są świeże – tylko takie smakują najlepiej. Nasi kucharze nie korzystają też z gotowych past, tylko robią je sami z kilku składników – zaznacza Pałka.

Ważną rolę odgrywają również pasty curry, sos rybny i mleczko kokosowe. To składniki, które tworzą bogactwo konsystencji i aromatów. Kuchnia tajska zdobyła popularność na świecie nie tylko ze względu na intensywny smak, lecz także lekkość i różnorodność. Wiele dań jest przygotowywanych metodą szybkiego smażenia, z dużą ilością warzyw i świeżych składników, co czyni ją atrakcyjną zarówno dla miłośników pikantnych potraw, jak i dla osób szukających zdrowszych, lżejszych opcji.

Co jest sztandarowym daniem restauracji? – Pad thai. To przyrządzany w woku makaron ryżowy z sosem z tamaryndowca z dodatkiem warzyw, tofu, orzechów ziemnych, płatków chili, podawany z wybranym rodzajem mięsa lub krewetek. Bardzo często przez gości wybierane są też kaczka, kurczak z orzechami nerkowca oraz curry. Co ciekawe, z niczego w menu nie musieliśmy rezygnować po czasie. Każde wprowadzone danie ma swoich miłośników, co bardzo mnie cieszy – podkreśla Jonatan. A co lubi najbardziej sam właściciel? – Chyba pad thai i czerwone curry, czyli klasyki – dodaje.

O tym, że smaki Aroi cieszą się dużą popularnością, świadczy tytuł najlepszej restauracji roku 2021 w regionie świętokrzyskim, przyznany przez popularny portal Pyszne.pl. Poza tym restauracja otrzymała tytuł Restauracji Roku w plebiscycie „Mistrzowie Smaku".

Oryginalne przepisy są bardzo pikantne, bo tak się jada w Tajlandii

Charakterystyczne dla tajskich potraw są świeże zioła i aromatyczne dodatki

– Trawa cytrynowa, galangal, tajska bazylia, kolendra czy limonka kaffir nadają potrawom wyrazisty, natychmiast rozpoznawalny profil smakowy. Używamy oryginalnych przypraw prosto z Tajlandii. Tak samo makaronów. Kolejnym ważnym punktem są warzywa, które są świeże – tylko takie smakują najlepiej. Nasi kucharze nie korzystają też z gotowych past, tylko robią je sami z kilku składników – zaznacza Pałka.

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ **KUCHNIA**

● **Pad thai z kurczakiem** ● Zupa tom kha ● **Wieprzowina po tajsku**
● Guay jab ● **Kurczak curry** ● Mango sticky rice

FOT. ARCHIWUM

Pad thai z kurczakiem

● **Składniki: 150 g makaronu ryżowego, 4 łyżki oleju rzepakowego, 3 ząbki czosnku, 1 papryczka chili (bez pestek), 2 piersi kurczaka, 1/2 pęczka świeżej kolendry, 60 g dymki, 50 ml rosołu, 100 g kiełków fasoli mun, 60 g prażonych orzeszków ziemnych. Sos do pad thai: 20 g pasty z tamaryndowca, 20 ml sosu rybnego, 5 g cukru brązowego, 1 limonka.**
Na początku należy namoczyć makaron ryżowy w ciepłej wodzie przez około 20 minut lub do momentu, aż będzie al dente. W międzyczasie warto zrobić sos, łącząc pastę z tamaryndowca, sos rybny, cukier brązowy i sok wyciśnięty z 1/2 limonki. Na patelni o grubym dnie lub w woku na średnim ogniu należy rozgrzać połowę oleju rzepakowego. Następnie trzeba dodać czosnek i chili. Filety z kurczaka trzeba pokroić w kostkę, wrzucić na patelnię i smażyć przez 5 minut. Kolejnym krokiem jest dodanie łodygi kolendry i posiekanej dymki. Następnie dodać odcedzony makaron ryżowy, 50 ml bulionu i przygotowany wcześniej sos do pad thai. Smażyć makaron, aż płyn odparuje. Gdy sos się zredukuje, trzeba posypać całość kiełkami fasoli. Tuż przed podaniem posyp pad thai orzeszkami. Danie można udekorować plasterkami limonki i doprawić do smaku sosem sojowym.

FOT. ARCHIWUM

Zupa tom kha

● **Składniki: 5 cm imbiru, 3 łodygi trawy cytrynowej, 800 ml mleka kokosowego, 800 ml wody, 200 g tofu, 200 g grzybów shimeji (mogą być pieczarki), 1 cebula, 2 pomidory, 1 papryczka chili, 6 liści kafiru, 4 łyżki jasnego sosu sojowego, 1/4 łyżeczki soli, 2 łyżki soku z limonki, posiekana kolendra.**
Imbir trzeba obrać i pokroić na cienkie, 2-3-mm plasterki. Następnie łodygi trawy cytrynowej należy obrać z zewnętrznych twardych liści, zmiażdżyć i pokroić na długie, 4-6-cm ukośne plastry. Następnie wlać do garnka mleko kokosowe, wodę i zacząć podgrzewać na małym ogniu. Od momentu wrzenia należy gotować przez 5-8 minut. Tofu odsączyć i pokroić na 3-cm kawałki, lekko obsmażyć z każdej strony na oleju do uzyskania złotej skórki. Cebulę trzeba obrać i pokroić w piórka, pomidory pokroić na ósemki, shimeji oczyścić i usunąć korzenie, a chili pokroić na plasterki. Dodać wszystko do garnka razem z liśćmi kafiru, sosem sojowym i solą, gotować na małym ogniu przez 8-10 minut. Na koniec tom kha doprawić sokiem z limonki i sosem sojowym oraz dorzucić posiekaną kolendrę.

FOT. ARCHIWUM

Guay jab

● **Składniki: 400 g trójkątnych arkuszy papieru ryżowego, 4 łodygi dymki, 6 gałązek kolendry, papryczki chili w occie. Na bulion: 600 g boczku wieprzowego ze skórką lub karkówki, 25 g świeżego imbiru, 6 dużych ząbków czosnku, 1/2 żółtej cebuli, 3 gwiazdki anyżu, 1 laska cynamonu, 2 łyżki sosu sojowego, 1 łyżka ciemnego sosu sojowego, 1 łyżka tajskiego sosu rybnego, 25 g cukru, 1 płaska łyżeczka soli, 1½ l bulionu bazowego lub wody, 6 kostek smażonego tofu, 4 jajka.**
Arkusze papieru ryżowego mocz przez 45 minut w dużym pojemniku z wodą. W rondlu zagotuj wodę i gotuj w niej jajka na twardo przez 10 minut. Kostki tofu przekrój na pół, boczek na 2 duże paski. Imbir posiekaj w paseczki. Ząbki czosnku zgnieć i obierz. Do garnka włóż wszystkie składniki bulionu z wyjątkiem jajek i tofu. Gotuj przez 45 minut. Dodaj jajka na twardo i gotuj przez 20 minut. Dodaj tofu i gotuj przez 5 minut. Wyjmij jajka i mięso. Pokrój mięso na plasterki o grubości 5 mm, a jajka na połówki. Zagotuj wodę i wrzuć do niej arkusze papieru ryżowego – powinny być lekko al dente. Odcedź je i rozłóż do 4 misek. Włóż dodatki, czyli wieprzowinę, jajko i tofu. Polej je gorącym bulionem. Podawaj z posiekanymi dymką i kolendrą oraz z papryczką w occie.

FOT. ARCHIWUM

Wieprzowina po tajsku

● **Składniki: 500 g polędwicy wieprzowej lub schabu, 2 łyżki sosu sojowego, 2 łyżki sosu rybnego, 1 łyżka brązowego cukru, 2 ząbki czosnku, 1 mała cebula, 1 papryczka chili, 1 łyżka oleju sezamowego, kilka listków świeżej tajskiej bazylii, 2 łyżki posiekanej kolendry, sok wyciśnięty z 1 limonki.**
Polędwicę wieprzową pokrój w cienkie plasterki. W misce wymieszaj sos sojowy, sos rybny, brązowy cukier i przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Dodaj wieprzowinę i dokładnie wymieszaj. Marynuj minimum 20 minut. Na szerokiej patelni z grubym dnem lub w woku rozgrzej olej. Dorzuć posiekaną w piórka cebulę i smaż, aż stanie się miękka i złocista. Następnie dodaj zamarynowaną wieprzowinę i smaż na średniej mocy palnika przez około 7 minut, aż mięso będzie soczyste i dobrze przypieczone. W tym momencie dorzuć posiekaną papryczkę chili. Smaż dodatkowo przez minutę. Wieprzowinę po tajsku przed zjedzeniem skrop sokiem wyciśniętym z limonki, następnie udekoruj świeżą bazylią tajską i drobno posiekaną świeżą kolendrą.

FOT. ARCHIWUM

Kurczak curry

● **Składniki: 400 g filetów z piersi z kurczaka, 20 ml oleju rzepakowego lub kokosowego, 5 g świeżo zmielonego czarnego pieprzu, 200 g brokułu, 200 g cukinii, 1 papryka, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 10 g pasty curry (może być żółta, czerwona lub zielona), 200 ml mleczka kokosowego, 30 ml soku wyciśniętego z limonki.**
Filety z piersi z kurczaka należy dokładnie oprószyć świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Na szerokiej patelni o grubym dnie należy podgrzać olej. Następnie na średniej mocy palnika należy smażyć pokrojone w kostkę filety z piersi kurczaka, aż się zezłocą. Mięso zdejmujemy z patelni i smażymy na niej posiekaną cebulę, czosnek i pokrojoną w kostkę cukinię z papryką. Składniki należy wymieszać z pastą curry. Dolewamy powoli mleczko kokosowe. W tym momencie według gustu można doprawić sos cukrem i sosem sojowym. Dodajemy pokrojone na mniejsze części brokuły i wcześniej podsmażone kawałki kurczaka. Gotujemy pod przykryciem przez około 5 minut. Podajemy z ugotowanym białym ryżem.

FOT. ARCHIWUM

Mango sticky rice

● **Składniki: 1 szklanka ryżu krótkoziarnistego, 1 mleczko kokosowe, ½ łyżki cukru, szczypta soli, 1 płaska łyżeczka mąki ziemniaczanej,1 łyżeczka prażonego sezamu, 1 dojrzałe mango.**
Ryż płuczemy kilka razy, aż woda stanie się przejrzysta. Zalewamy go wodą na wysokość około 2 centymetrów. Solimy i całość gotujemy na małym ogniu pod przykryciem, aż ryż wchłonie całą wodę. Wyłączamy ogień, przykrywamy garnek ściereczkami na 10 minut. Obieramy i kroimy mango na plasterki. Mleczko kokosowe podgrzewamy z cukrem i szczyptą soli. Dodajemy 1 łyżeczkę mąki ziemniaczanej wymieszanej z wodą. Gotujemy kolejne 3 minuty. Ryż wykładamy na talerz obok pokrojonego mango i całość posypujemy sezamem. Podajemy polane sosem kokosowym.

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ **PORADNIK**

Jak usunąć wosk z obrusa i tłustą plamę, która zostaje po nim. Co zrobić, by ulżyć sobie, gdy boli gardło oraz jak chronić łapki naszego pupila, gdy na dworze śnieg i mróz – m.in. o tym **w kolejnym odcinku miniporadnika**

PO(4)RADY

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

01.

Odplamianie

Trudne plamy z wosku – jak je usunąć

Czym byłaby romantyczna kolacja lub uroczyste świętowanie urodzin bez obecności świeczek. Niestety, zdarza się, że wosk nakapie na obrus. Zarówno białe, jak i kolorowe świece zostawiają po sobie tłuste plamy, a te drugie także kolor. Nie ma potrzeby rezygnować z gustownej stylizacji w obawie o zniszczenie obrusu. Kiedy kolejnym razem przydarzy nam się taka sytuacja, poczekaj aż wosk wyschnie i najpierw delikatnie cienkim nożykiem zeskrob zaschnięty wosk. Odbarwienie w innym kolorze zejdzie, jeśli położymy na nim papier do pieczenia i przeprasujemy. Zarówno tłuszcz, jak i barwnik powinny zostać na pergaminie.

Można też przyłożyć kostki lodu do wosku i poczekać aż stwardnieje, a potem delikatnie go zeskrobać np. tępą stroną noża.

Potem nasącz wacik olejkiem terpentynowym i przetrzyj plamę. To działa dobrze na gęsto tkane materiały.

Plamy z wosku na tkaninach bawełnianych przetrzyj zwilżoną szmatką 3% wodą utlenioną, a następnie wypierz w ciepłej wodzie z detergentem.

Te metody powinny pomóc w skutecznym usunięciu plam z wosku.

Ważne, aby pamiętać, żeby nie wcierać gorącego wosku w materiał

Czyszczenie

Mleko ma magiczną moc

Mleko jest dobre nie tylko do picia. Warto je mieć w swojej lodówce, ponieważ ten biały płyn doczyści sztućce i srebrną biżuterię. Brzydkie przebarwienia na srebrnych rzeczach zlikwiduje kąpiel w kwaśnym mleku. Wystarczy moczyć je przez 30 minut, a następnie przemyć wodą i wypolerować miękką szmatką. Aby sztućce ponownie nie sczerniały, należy przechowywać je w zamkniętych pudełkach.

Mleko świetnie poradzi sobie także z plamami z atramentu na tkaninach. Wystarczy pozostawić zabrudzone ubranie w misce wypełnionej mlekiem na całą noc, a plama zniknie, nie niszcząc ulubionej bluzki czy koszuli.

Mleko przyjdzie też z pomocą w przypadku poparzeń. Na uszkodzone miejsce należy przyłożyć gazik nasączony tym płynem, a ulga przyjdzie natychmiast. Warto także napić się zimnego mleka, gdy poparzymy język, np. gorącą herbatą.

Na tym nie koniec medycznych zastosowań mleka. Ugryzienie osy lub komara nie jest miłe, swędzi, piecze, a czasami boli. Aby złagodzić te dolegliwości, zamocz płatek kosmetyczny w mleku i przyłóż na zmienione miejsce. Opuchlizna powinna szybko się zmniejszyć.

02.

03.

Wspomaganie

Boli gardło, co robić?

Kilka sposobów, które ukoją ból gardła i pomogą w leczeniu infekcji. Przede wszystkim trzeba pamiętać o podstawach: piciu dużej ilości wody, odpoczynku i zdrowym odżywianiu. Nawet drobna infekcja gardła to sygnał od organizmu, że coś się dzieje i warto trochę przystopować. Jeśli nie lubisz wody, możesz wspomagać się piciem herbat owocowych czy soków owocowych. Na czas infekcji warto ograniczyć kawę i czarną herbatę, ponieważ odwadniają i działają wysuszająco. Dobrze sprawdzają się za to różnego rodzaju zioła. Nie tylko nawodnią, lecz także mogą mieć działanie antybakteryjne, łagodzące i zmniejszające obrzęk. Możesz pić słaby napar z rumianku, ziela rzepiku, imbiru, prawoślazu czy tymianku. Warto dodać do nich trochę miodu, który ma silne działanie antybakteryjne. Trzeba też zadbać o odpowiednie nawilżenie gardła. Pomocne mogą być nawilżacze powietrza. To szczególnie ważne w okresie grzewczym, kiedy powietrze w mieszkaniach jest suche. Dodatkowo należy także pamiętać o inhalacjach. Świetnie sprawdzają się te olejkami eterycznymi: melisowym, tymiankowym lub cedrowym. Nawet jeśli nie masz nebulizatora, możesz zrobić inhalacje, wkraplając olejek do wrzątku i wdychając parę wodną.

Opieka

Jak chronić psie łapy w zimie?

Zima, szczególnie gdy sypnie śniegiem i przymrozi może być dla psich łapek trudna. Jak o nie zadbać, by nasz pupil nie cierpiał i chciał wychodzić na dwór. Przede wszystkim ważne jest, by unikać osiedlowych alejek, parków i innych miejsc, w których wykorzystuje się sól do posypywania chodników. Oprócz tego ważna jest odpowiednia pielęgnacja łap psa zimą z pomocą dostępnych na rynku preparatów. W wielu przypadkach bardzo dobrym pomysłem jest również zakup butów dla psa, które ochronią psie poduszki przed mrozem i solą.

Czym smarować łapy psa zimą? Na rynku dostępnych jest mnóstwo różnych preparatów do ochrony psich łap. Mają one przede wszystkim charakter profilaktyczny – stosuje się je na niepodrażnione, zdrowe łapy, by natłuścić poduszki, wzmocnić je i ochronić przed zranieniem. Większość z tego typu balsamów, maseł i maści oparta jest na bazie parafiny lub wosku pszczelego, dzięki czemu na powierzchni poduszek tworzy się warstwa ochronna.

Jeśli nie mamy w domu specjalnych preparatów do pielęgnacji psich łap, możemy również użyć wazeliny. Ważne, by nie miała ona żadnych dodatków oraz by nie używać jej na zanieczyszczone solą łapy, dlatego przed użyciem jakiegokolwiek specyfiku należy dokładnie wyczyścić skórę łap oraz poduszki.

04.

FOT. 123RF

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ MODA

Kamizelka przestała być grzecznym dodatkiem do garnituru – teraz gra pierwsze skrzypce. Nosimy ją z rozmachem: solo, na gołe ramiona, w duecie z luźnymi spodniami, a czasem z jedwabną spódnicą. **Pora spojrzeć na nią świeżym okiem**

RETROMODA

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

Kamizelka – mały element, wielki efekt. Łączy w sobie vintage'ową nonszalancję i współczesny minimalizm

Kamizelka – ten niepozorny element garderoby – zyskał nowe życie. Noszona solo, na gołe ramiona, staje się symbolem modowej odwagi i stylu. Jeśli masz wątpliwości, czy to dla ciebie, pomyśl o tym tak: jesteśmy pokoleniem, które łamie zasady i nosi to, co chce. A kamizelka to idealny sposób, by wyrazić siebie.

Ikony stylu, które wiedzą, jak nosić kamizelki

Od Marlene Dietrich po Janelle Monáe – kamizelka od lat pojawia się w garderobach kobiet, które nie boją się eksperymentować. Jedną z moich ulubionych współczesnych ambasadorek tego trendu jest Ayo Edebiri – łączy dopasowaną kamizelkę z oversize'owymi spodniami cargo i okularami przeciwsłonecznymi, tworząc look, który jest jednocześnie nonszalancki i wyrafinowany.

Kamizelki, które warto mieć na oku to:

Klasyczna, czarna, dopasowana – idealna baza do stylizacji eleganckich i codziennych. Długa kamizelka w kratkę - nowoczesny fason i modny wzór – świetna opcja na wiosnę i lato. Luźna jeansowa kamizelka. Swoboda i styl w jednym – jeans nigdy nie wychodzi z mody.

Pięć sprawdzonych sposobów na stylizacje

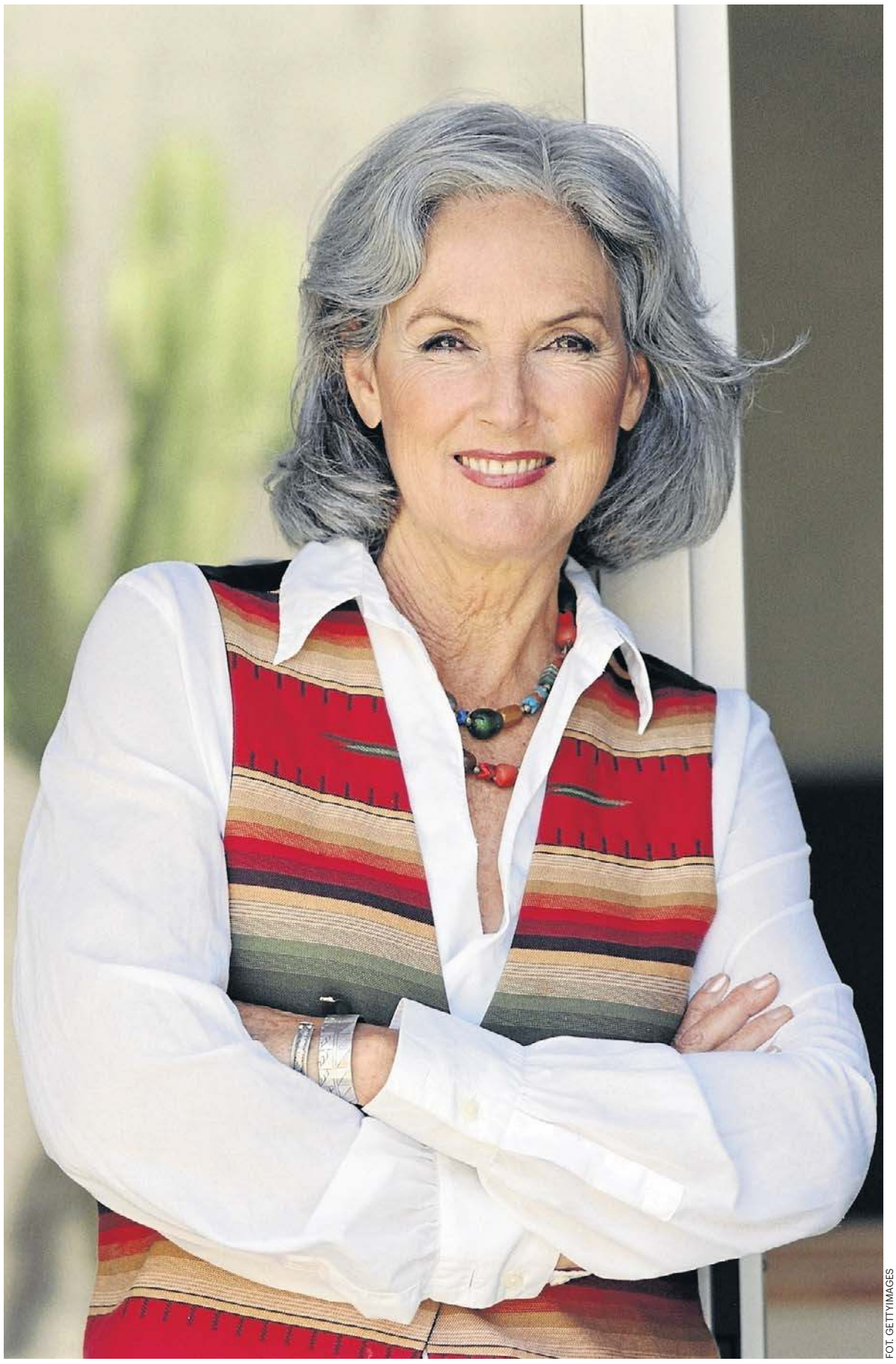
Kamizelka to element, który świetnie łączy modę z funkcjonalnością – może być zarówno centralnym punktem stylizacji, jak i subtelnym dopełnieniem całości. Jeśli chcesz nadać jej bardziej codzienny charakter, zestaw ją z białymi sneakersami i ulubionymi jeansami. W wersji wieczorowej postaw na satynową lub aksamitną kamizelkę, wysokie obcasy i minimalistyczną biżuterię – efekt glamour gwarantowany.

Nie bój się kontrastów – kamizelka z męskim sznytem wygląda niezwykle kobieco, gdy połączysz ją z delikatną, jedwabną spódnicą lub koronkowym topem. A jeśli lubisz odrobinę retro, sięgnij po kamizelkę w kratę i dodaj szerokie spodnie typu palazzo – to look, który przyciągnie spojrzenia w każdej sytuacji.

- **Im dłuższa, tym lepsza**. Dłuższe fasony są eleganckie i nowoczesne. Świetnie wyglądają z midi spódnicami i wpisują się w trendy sezonu jesień/zima.
- **Góra na miarę, dół na luzie**. Zrównoważ dopasowaną górę luźnymi spodniami, jeansami lub bojówkami – to sposób na przełamanie formalnego charakteru kamizelki.
- **Casualowe tkaniny**. Zamiast klasycznej czerni, sięgnij po bawełniany twill, len czy jeans. To materiały, które dodają lekkości i świeżości.
- **Swobodne warstwowanie**. Kamizelka solo to szyk, ale jeśli zrobi się chłodniej, narzuć ją na biały T-shirt lub pasiasty top – nadal będziesz wyglądać modnie.
- **Retro vibe**. Rozpięta kamizelka na bluzce z kokardą lub na długiej sukience to ukłon w stronę stylu vintage – subtelny, ale wyrazisty.

Na koniec – styl to zabawa

Na wakacjach warto odsłonić ramiona i nie trzeba się tego bać! Kamizelka to nie tylko trend – to manifest swobody. Załóż ją na biały T-shirt, do spodni w panterkę albo z jedwabną spódnicą typu slip. Stylizacja na dzień i wieczór? Gotowa.



FOT. GETTYIMAGES

Kamizelka łączy wygodę i styl. Daje ciepło oraz komfort noszenia, a jednocześnie wpisuje się w obowiązujące trendy modowe

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ PODRÓŻE

W ostatnich latach popularne stają się święta w hotelu. Zamiast spędzać godziny na przygotowaniach do wigilijnej kolacji, można po prostu wykupić pakiet świąteczny i cieszyć się Bożym Narodzeniem poza domem

WYCIECZKA

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

ŚWIĘTA POZA DOMEM. W GÓRACH, NAD MORZEM, A NAWET NA ZAMKU

FOT. MARCIN SZKODZIŃSKI / POLSKA PRESS GRUPA

Boże Narodzenie w górach to unikalna okazja, by połączyć tradycyjne świętowanie z relaksem w malowniczej scenerii. Kuligi, zimowe spacery, wieczory przy kominku czy aktywny wypoczynek na nartach dostarczają niezapomnianych wrażeń

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ **PODRÓŻE**

● **Alternatywnych możliwości spędzenia świąt jest wiele – zarówno w kraju, jak i za granicą.** ● Najpopularniejsze są oczywiście góry, a przede wszystkim Zakopane. ● **Wyjazd na święta za granicę można przedłużyć tak, by powitać tam także nowy rok**

C

Coraz więcej osób decyduje się na spędzenie świąt Bożego Narodzenia poza domem. Trend nasila się z roku na rok, a w 2025 r. konfiguracja dni wolnych jest wyjątkowo korzystna i kusi zaplanowaniem ciekawego świątecznego wyjazdu.

Sami zobaczcie (i zaplanujcie własny urlop, jeśli jeszcze tego nie zrobiliście): Wigilia jest w tym roku po raz pierwszy ustawowo wolna od pracy . Wypada w środę, więc kolejne dwa dni świąt zapewniają nam wolny czwartek i piątek. Z kalendarza jasno wynika, że nawet bez brania choćby dnia urlopu z własnej puli, będziemy mieć aż pięć dni wolnego na święta, a kto zdecyduje się jednak wziąć urlop na poniedziałek i wtorek przed Wigilią, zyska dziewięć dni przerwy świątecznej.

Potem nadejdzie Nowy Rok, który wypada w czwartek – wystarczy wziąć urlop na piątek 2 stycznia 2026 r., by mieć znowu długi, czterodniowy weekend, albo nawet sześciodniowy, jeśli weźmiemy też wolne na poniedziałek 5 stycznia, tuż przed świętem Trzech Króli. Przerwę świąteczną da się połączyć z noworoczną, biorąc jeszcze trzy dni urlopu na 29-31 grudnia. Wtedy za cenę 7 dni urlopu z własnej puli zyskujemy aż 18 dni wolnego na przełomie grudnia i stycznia!

Święta pod palmami – Polacy pokochali zimową egzotykę

Wobec perspektywy niemal trzytygodniowych zimowych wakacji, nie dziwią statystyki biur podróży, wskazujące ogromny wzrost zainteresowania wyjazdami na Boże Narodzenie i sylwestra wśród polskich turystów.

Coraz chętniej decydujemy się spędzić święta nawet nie w Polsce, tylko za granicą, w jednym z ciepłych i egzotycznych krajów. Obecnie wielkim zainteresowaniem cieszą się kierunki, takie jak Malta, Egipt, Dominikana, Cypr, Zjednoczone Emiraty Arabskie, Tajlandia, czy Wyspy Kanaryjskie. Ceny tygodniowego pobytu w formacie all inclusive, z pełnym wyżywieniem i wszystkimi wygodami, zaczynają się od 2000 zł. By zarezerwować taki pobyt, skorzystaj z internetowych agregatorów ofert, takich jak Wakacje.pl czy Travelplanet.pl.

Wigilia w hotelu – czy warto?

Oczywiście nie każdemu odpowiada Wigilia pod palmami nad ciepłym morzem. Dla wielu z nas Boże Narodzenie po prostu musi mieć tę niezwykłą atmosferę, której ważną częścią jest zima, a także polska tradycja. Jednak pozostanie w kraju na święta wcale nie musi oznaczać pozostania we własnym domu. Od wielu lat mnóstwo rodzin decyduje się na bożonarodzeniowe wyjazdy do różnych zakątków Polski , by spędzić święta np. w górach czy nad morzem, albo nad którymś z mazurskich jezior.

Czy warto zorganizować tzw. święta w hotelu? Takie rozwiązanie ma wiele zalet.

Po pierwsze, niczego nie musicie szykować sami. Żadnego gotowania, nakrywania, zmywania! Po wykupieniu pakietu świątecznego w hotelu czy pensjonacie, przyjeżdżacie na gotowe. Takie pakiety zawierają w cenie noclegi na kilka dni, wieczerzę wigilijna, czasem też dodatkowe atrakcje, jak wizyta Świętego Mikołaja, kulig, ognisko, zabawy i animacje dla dzieci. Po drugie, spędzając Wigilię w jakimś odległym regionie, możecie poznać odmienne lokalne tradycje i przysmaki świąteczne. Po trzecie, święta w hotelu to okazja, by skorzystać z lokalnych atrakcji, a przy tym przewietrzyć głowę i odprężyć się, ciesząc się zmianą otoczenia w stresującym zwykle i okresie roku.

Ile kosztują pakiety świąteczne w polskich hotelach? Wszystko zależy od miejscowości i terminu, ale przeważnie pakiet na 5 dni kosztuje mniej więcej tyle, co tygodniowe wakacje all inclusive poza sezonem np. w Turcji czy Egipcie.

Mniej więcej na początku grudnia jest już ostatnia szansa na rezerwację takiego pakietu w korzystnej cenie, zanim skończą się miejsca i ceny noclegów poszybują w górę. Gdzie szukać ofert? Zajrzyjcie na popularne portale rezerwacyjne, jak Booking.com, Travelist.pl, Tiverna.pl czy Trivago.pl.

Magiczne święta w górach

Nikogo nie trzeba przekonywać, że szczególnie magiczna atmosfera panuje zimą w górach i właśnie górskie miejscowości cieszą się największym zainteresowaniem rodzin szukających fajnych miejsc na święta poza domem.

W górach można bawić się na kuligach, spędzić świąteczną noc w nastrojowym schronisku na szlaku, wziąć udział w pięknej pasterce. Na miłośników aktywnego wypoczynku czekają stoki narciarskie, a po wysiłku można się zrelaksować w jednym z licznych na południu Polski źródeł termalnych.

W Tatrach sprawdzonymi miejscami na święta w hotelu są np. Zakopane, Białka Tatrzańska, Murzasichle, Kościelisko i Nowy Targ. W Pieninach furorę zimą robi Szczawnica. W Beskidach na narciarzy czekają Wisła i Szczyrk, a na miłośników relaksu w uzdrowiskowej atmosferze np. Krynica-Zdrój i Ustroń. W Karkonoszach wiele miejsc noclegowych mają Karpacz i Szklarska Poręba. W Górach Stołowych warto poszukać miejsca w Kudowie-Zdroju, a w Górach Bialskich w Lądku-Zdroju.

Wigilia nad morzem

Zima to świetna pora na wypoczynek nad Bałtykiem. Plażować może się nie da (choć odważni mogą uprawiać morsowanie!), za to w powietrzu jest mnóstwo jodu, a na piasku zalega bursztyn, zwłaszcza po sztormach. Spacery po promenadach i plażach są przyjemniejsze, bo nie ma letniego tłoku, a w dodatku niektóre atrakcje poza sezonem są dostępne za darmo, np. wstęp na słynne molo w Sopocie jest zimą bezpłatny.

Gdzie konkretnie zaplanować święta nad morzem? Kto lubi gwar wielkiego miasta, powinien zaplanować pobyt w Gdańsku z jarmarkiem bożonarodzeniowym docenianym nawet za granicą. Nieco spokojniej jest z kolei w mniejszych kurortach, jak Kołobrzeg, Władysławowo, Łeba, Ustka, czy Międzyzdroje.

Boże Narodzenie na zamku

Także Warmia i Mazury nadają się świetnie do spędzenia świąt poza domem. Zimowa atmosfera w tamtejszych lasach i nad jeziorami sprzyja wyciszeniu i relaksacji, ale kto chce, może sobie zorganizować Wigilię, jakiej długo nie zapomni – w krzyżackim zamku! Zamek w Rynie oferuje gościom pakiety świąteczne ze śniadaniami, obiadokolacjami i zestawem atrakcji: wieczorem wigilijnym, ogniskiem i zabawami dla dzieci.

FOT. JAKUB STEINBORN

Nadmorskie kurorty wyglądają zimą zupełnie inaczej niż latem i oferują całkiem inne atrakcje i rozrywki

W górach można bawić się na kuligach, spędzić świąteczną noc w nastrojowym schronisku na szlaku, wziąć udział w pięknej pasterce. Na miłośników aktywnego wypoczynku czekają stoki narciarskie, a po wysiłku można się zrelaksować w jednym z licznych na południu Polski źródeł termalnych.

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ HISTORIA

Akcja wysiedleń na Zamojszczyźnie to nie do końca pamiętany moment dramatu II wojny światowej. **Bogdan Nowak** zebrał relacje świadków tamtych bestialskich zachowań Niemców wobec Polaków

RETROSPEKCJA

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

TRAGEDIA ZAMOJSZCZYZNY

A

Akcja wysiedleńcza na Zamojszczyźnie była związana z realizacją hitlerowskiego Generalnego Planu Wschodniego (jego celem było zgermanizowanie Europy Wschodniej). Pierwsza tzw. próba wysiedleń odbyła się jeszcze w dniach 6-25 listopada 1941 r. na rozkaz Odilo Globocnika, dowódcy SS i policji w dystrykcie lubelskim. Wysiedlono wówczas mieszkańców Wysokiego, Białobrzegów, Bortatycz, Huszczki Dużej, Huszczki Małej i Podhuszczki. Akcja objęła ok. 3 tys. osób.

Na temat wysiedleń Zamojszczyzny napisano wiele książek i artykułów. Jednak chyba najbardziej poruszające są relacje spisane przez świadków i uczestników tamtych tragicznych wydarzeń. Kilkadziesiąt takich wspomnień mieszkańcy regionu przysłali na konkurs zorganizowany w 1963 r. przez „Wrocławski Tygodnik Katolicki". Ich autorzy wspominają o wysiedleniach m.in. zamojskiego osiedla Majdan, Skierbieszowa, Wisłowca, Chomęcisk Małych, Nielisza, Nawozu oraz pacyfikacji Białowoli. To wstrząsająca lektura.

„Nadeszła straszna noc. Każdy wiąże swoje tobołki, nikt nie myśli nawet o spoczynku, tylko z bijącym sercem czeka co będzie dalej. Wtem krzyk: już są Niemcy! Usłyszeliśmy strzały. Połapaliśmy tobołki i ruszamy do ucieczki. Uciekamy w pole, za budynki, a w sadzie już są Niemcy. Za późno, wieś okrążona, nikt już nie ucieknie" – wspominała Maria Biskupska, mieszkanka wsi Wisłowiec.

„Nie upłynęła godzina, a już Niemcy obstawili wioskę (...) – pisała Lucyna Targońska, także mieszkanka tej miejscowości. „Zabrano nas do szkoły. Ze strachu nie mogliśmy iść, nogi nam drżały (...). Po trzech godzinach Niemcy zaczęli przyprowadzać całe rodziny. O 8 godzinie zaczęły furmanki podjeżdżać i zaczęto ładować bagaże, ludność pożegnała się z wioską, ruszając w stronę Zamościa. Płacz dzieci, niemowląt i matek wołał o pomstę do Boga. Zapędzono nas za druty i traktowano jak zwierzynę".

Wisłowiec (gm. Stary Zamość) był jedną z pierwszych miejscowości wysiedlonych przez Niemców w 1942 r. Mieszkańców popędzono do obozu przejściowego w Zamościu. Ich gospodarstwa, od razu, zajęli niemieccy koloniści. Tak tamte ponure czasy wspominał Edward Madyniak z Wisłowca: „Lata mojej młodości były opłakane. Żadnych rozrywek nie było, ani żadnego towarzystwa, bo Niemcy ścigali takie schadzki i wyłapywali do Niemiec na roboty (...)" – wspominał pan Edward. „W nocy z 30 listopada na 1 grudnia Wisłowiec został wysiedlony i ludność przewieziona do Zamościa za druty".

Rodzina Biskupskich ukryła się w stodole, pod sianem. Tak przeczekali do rana. Wtedy pojawili się nieproszeni goście: niemieccy koloniści. „Po jakimś czasie (...) przyjechał na naszą gospodarkę nowy gospodarz, nie wiedząc nawet, że stary gospodarz siedzi jak mysz w dziurze. Słyszymy jak chodzą po podwórku i rozmawiają. Pies zaszczekał na nich, ale zaraz zaskomlał, chyba go ktoś uderzył. Oglądali krowy, świnie (...)" – pisała Maria Biskupska „Wieczorem, jak się zrobiło ciemno, wyszliśmy ze swej kryjówki i uciekliśmy w pole. Gdyśmy odeszli dalej, stanęliśmy niepewni, dokąd iść, nie wiedząc, które wsie są wysiedlone, a które nie". Biskupscy mieli szczęście. Udało się im ukryć u jednego z gospodarzy w Chomęciskach Dużych.

W nocy z 27 na 28 listopada 1942 r. okupanci otoczyli Skierbieszów. „Ludność tej wsi była zaskoczona (...). Dano ludziom 20 minut czasu na ubranie się i zabranie ze sobą niezbędnych rzeczy. Załadowano ich później na furmanki i zawieziono prosto do Zamościa za druty" – wspominał jeden ze świadków (ta relacja jest anonimowa). – „Po wysiedleniu Polaków, Niemcy jeszcze tego samego dnia osiedlili nowych kolonistów, których było znacznie mniej niż wysiedlonych. Zajmowali oni najlepsze i najbogatsze gospodarstwa".

Niebawem wysiedlono także m.in. mieszkańców wsi Lipina Nowa, Sady, Zawoda i wiele innych (tylko w gminie Skierbieszów taki los spotkał 4067 Polaków). Niemcy działali według schematu. Jednostki policji, żandarmerii, gestapo, SS, a nawet Wehrmachtu i policji ukraińskiej otaczały wsie, zwykle nocą lub wczesnym rankiem. Polaków wypędzano z domów. Mogli zabrać ze sobą tylko podręczny bagaż. Jeśli ktoś nie mógł wyjść (np. starcy lub obłożnie chorzy), był na miejscu zabijany.

„Nad wsią zawisła groza" – pisał w swoich wspomnieniach Bogusław Maziarczyk z Chomęcisk Małych (gm. Stary Zamość). „Wielu gospodarzy załadowało dobytek na wóz i wraz z rodziną uciekło nocą do drugiej wsi, do krewnych czy znajomych (...). Ale byli na wsi i tacy, którzy postanowili nigdzie nie wyjeżdżać, wyrabiając w sobie ten upór, że ze swojego nigdzie się nie ruszą".

Zły los ich nie ominął. „We wsi naszej hitlerowscy żołdacy, ziejący alkoholem i nienawiścią, bestialsko przeprowadzili akcję wysiedlania tych, którzy pozostali (stało się to 4 grudnia 1942 r.)" – pisał pan Bogusław". „Wchodząc do domu, wypędzali z niego wszystkich mieszkańców. Tych, co chcieli wziąć coś na drogę, bito kolbami.

Aniela Szwarnowska-Rachalska pracowała w Zamościu jako nauczycielka. Z okna jej szkoły (nr 4, na zamojskim przedmieściu Majdan) widać było długie kolumny wysiedleńców, których pędzono do obozu przejściowego w Zamościu. „Pamiętam pewnego dnia po przyjściu ze szkoły wyszłam przed bramę domu. Ulicą Powiatową jechały wozy z rodzinami wiejskimi, może z Udrycz, albo Skierbieszowa, wraz z pościelą, naczyniami kuchennymi; nierzadko pies biegł za swymi gospodarzami. Prawie na każdym wozie siedział żandarm z karabinem" – wspominała pani Aniela. – „Na jednym z wozów siedziała nauczycielka z mężem. Nawet nie znałam nazwiska tej koleżanki". Na ten widok pani Aniela zebrała się na odwagę. Gdy zauważyła, że na wozie nauczycielki nie ma żandarma, zaczęła krzyczeć:

„Niech pani skacze! Niech pani natychmiast skacze!

„Boję się!" – odkrzyknęła kobieta.

Wtedy panią Anielę poparł mąż nauczycielki.

„Skacz, Wanda!" – zawołał.

Kobieta zdecydowała się. Wyskoczyła w miejscu, gdzie stał wysoki płot zamojskich koszar. Nie mogła go przeskoczyć. Dlatego przebiegła, między wozami wysiedlonych, na drugą stronę ulicy. Pani Aniela pobiegła za nią. Jakimś cudem, żandarmi niczego nie zauważyli. Kobieta uratowała się. Takich historii zdarzyło się więcej. Np. mieszkance Zamościa udało się z konwoju... odciągnąć cały wóz z rodziną (wjechał do stodoły). Stało się to na jednym z zakrętów, gdy inne wozy zostały z tyłu. Nie zawsze takie ucieczki kończyły się powodzeniem. „Za podobny postępek właściciel sklepu Kiełbiński z ulicy Powiatowej poniósł śmierć od kuli żandarma (chciał uratować matkę)" – pisze Aniela Szwarnowska-Rachalska. „Rozkazano go pogrzebać żonie w rowie przydrożnym, tam, gdzie padł".

9 grudnia 1942 r. zamojskie przedmieście Majdan zostało otoczone przez Niemców i Ukraińców na niemieckiej służbie. Wysiedlono 400 osób. „Uczniowie szkoły nr 4 wraz z rodzicami, jak i cały Majdan, znaleźli się za drutami" – pisała z żalem pani Aniela. „Fala wysiedleń zbliżała się do Złojca, Nielisza i Nawozu. Ludzie zaczęli coraz częściej szeptać o wysiedleniu nieliskiej gminy" – pisał Czesław Tchórz. – „Moja rodzinna wieś Nawóz swoim pięknym położeniem i dogodną komunikacją zwróciła na siebie uwagę niemieckich władz okupacyjnych. W dniu 7 grudnia 1942 r. o godzinie 6 rano na naszą wieś spadło nieszczęście".

Do Nawozu przyjechały ciężarówki z uzbrojonymi po zęby Niemcami. Scena-

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ HISTORIA

● Niemiecka akcja wysiedleńcza rozpoczęła się w nocy z 27 na 28 listopada 1942 roku ● Ludzi wyganiano wówczas z domów, poniżano i bito **● Z całej Zamojszczyzny wypędzono na poniewierkę ok. 110 tys. osób, w tym 30 tys. dzieci**

riusz się powtórzył. „Podczas wysiedlania zbierano ludzi na placu, gdzie SS-mani robili przegląd. Zostawiali kilku zdrowych i silnych mężczyzn oraz kilka kobiet, którzy przeznaczeni byli na służbę u czarnych (tak nazywano niemieckich kolonistów). Wydzielano im najgorsze budynki" – wspominał jeden z mieszkańców Nawozu (ta relacja jest anonimowa).

Chłopi zaczęli się buntować. Np. niektórzy mieszkańcy podzamojskiego Jarosławca, tuż przed wysiedleniem, zdemolowali własne domy, aby w takim stanie dostali je niemieccy koloniści. W nocy z 9 na 10 grudnia partyzanci spalili natomiast kilka gospodarstw zajętych przez kolonistów (niektóre źródła mówią o jednym) w miejscowości Nawóz.

„Na drugi dzień, w odwet za pożary, Niemcy rozpoczęli masowe mordy (...). W Kitowie wymordowali prawie całą ludność wsi, 168 osób: mężczyzn, kobiet i dzieci (...)" – czytamy w anonimowej relacji. „Zaraz po świętach wybuchł pożar we wsi Lipsko, spalonych zostało kilkanaście budynków oraz było kilku rannych Niemców. Następnego dnia, tj. 29 grudnia Niemcy (w odwecie) otoczyli wieś Białowolę. Strzelali do uciekających ludzi, którzy próbowali zbiec do pobliskiego lasu".

Tych, którym nie udało się uciec, zgromadzono w miejscowej szkole. Były to głównie kobiety, dzieci i starcy. „Obok remizy strażackiej, która sąsiadowała ze szkołą, ustawiono karabin maszynowy. Jeden z Niemców odliczył pięć osób i kazał im wyjść, gdy wyszli, raptem zaterkotał karabin i pięć niewinnych ofiar padło martwych na ziemię (...)" – czytamy w relacji. – „I tak wychodzić musiała piątka po piątce; m.in. szła matka z dziećmi, wszyscy trzymają się za ręce, najmniejsze, może dwumiesięczne dziecko niesie ojciec, są opanowani i spokojni. Krwawy stos rośnie z minuty na minutę (Marcin Olchowski ps. „Gwiazda" pisał, że zabito wówczas 55 osób).

Wysiedleńcy trafiali do obozu przejściowego w Zamościu (UWZ Lager Zamość). Niemcy założyli 27 listopada 1942 r. Było w nim kilkanaście drewnianych baraków. Teren ogrodzono drutem kolczastym. Tylko w pierwszym tygodniu osadzono tutaj 10 tys. wysiedlonych, m.in. ze Skierbieszowa, Sitna i okolicznych wsi. Potem ich liczba stopniowo rosła. Do marca 1943 r. przez obóz przeszło ponad 41 tys. osób. Na wstępie wszyscy wysiedleni musieli przejść selekcję. Zwykle matkom odbierano wówczas dzieci (opiekowały się nimi potem starsze kobiety). Rozłączone rodziny przetrzymywane były w okropnych warunkach. W nieogrzewanych barakach nie było prycz ani innych sprzętów. Więźniów prześladowano tam i upokarzano.

Na początku 1943 r. w obozie wybuchła epidemia tyfusu plamistego. Więzionych nękały też dyfteryt, szkarlatyna. Najbardziej cierpieli najmłodsi. W obozie umierało wówczas od 30 do 70 dzieci dziennie. Niemiecki obóz przejściowy działał także w Zwierzyńcu. Tam również panowały okropne warunki. W sumie więziono w tym miejscu ponad 20 tys. osób. Wśród nich dzieci. Kilka tysięcy z nich wywieziono do Niemiec, gdzie zostały zgermanizowane.

Niemiecka akcja wysiedleńcza objęła w sumie 110 tys. mieszkańców Zamojszczyzny, w tym ok. 30 tys. dzieci. To było 31 proc. Polaków zamieszkujących cztery powiaty: zamojski, biłgorajski, tomaszowski i hrubieszowski. Całkowicie lub częściowo wysiedlono ludność ok. 300 miejscowości. Zamojskie rodziny zostały zdziesiątkowane, rozdzielone, wiele osób zginęło.

Na początku 1943 r. w obozie wybuchła epidemia tyfusu plamistego. Więzionych nękały też dyfteryt, szkarlatyna. Najbardziej cierpieli najmłodsi. W obozie umierało wówczas od 30 do 70 dzieci dziennie

FOT. ARCHIWUM PAŃSTWOWE W ZAMOŚCIU

Wysiedleni z powiatu biłgorajskiego. Zdjęcie wykonano w 1943 roku

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ PRZYRODA

Wilczomlecz nadobny, poinsecja nadobna czy – najpopularniejsza – gwiazda betlejemska to nazwy bardzo dekoracyjnej, a niewymagającej rośliny, którą już niemal obowiązkowo zapraszamy do siebie na święta Bożego Narodzenia

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Gwiazda betlejemska nie lubi stać w wodzie ani w przeciągu. A co zrobić, by za rok też się zaczerwieniła?

Poinsecja (Euforbia pulcherrima) określana jest jako gwiazda betlejemska ze względu na barwne, duże tzw. przykwiatki – ozdobne liście otaczające niewielkie, niepozorne kwiaty. W naturze występują one w różnych kolorach, m.in. czerwonym, różowym, białym i kremowym. Tworząca się na wierzchołku rośliny okazała rozeta przykwiatków kontrastuje z zielonymi liśćmi, a kształtem przypomina właśnie gwiazdę.

Jak przypomina Ogród Botaniczny Uniwersytetu Warszawskiego, nazwa zwyczajowa „poinsecja" pochodzi natomiast od nazwiska amerykańskiego męża stanu Joela Robertsa Poinsetta, który w 1825 r. został pierwszym ambasadorem Stanów Zjednoczonych w Meksyku. „W 1828 r. znalazł tę roślinę i jako pierwszy przywiózł do USA. Nazwę tę (ang. „poinsettia"), upamiętniającą amerykańskiego dyplomatę i botanika amatora, nadał temu gatunkowi amerykański ogrodnik William H. Prescott" – opisuje Ogród.

Rodzajowa nazwa naukowa Euphorbia upamiętnia z kolei inną postać: greckiego lekarza Euphorbusa, który w I w.n.e. leczył władcę Mauretanii – Jubę II – m.in. za pomocą soku mlecznego roślin z rodzaju wilczomlecz. A nazwa gatunkowa pulcherrima to z łaciny „najpiękniejsza".

Euphorbia pulcherrima to gatunek krzewu z rodziny wilczomleczowatych. Pochodzi z Meksyku i Gwatemali. W naturze dorasta do 4 metrów wysokości. Znanych jest dziś ponad 100 odmian, które różnią się od siebie formą wzrostu czy zabarwieniem. Odmiany doniczkowe osiągają zazwyczaj wysokość do 50 centymetrów.

Tak trzeba dbać o poinsecję

Już kupując gwiazdę betlejemską, warto zwrócić uwagę na pewne istotne kwestie.

FOT. 123RF

Poinsecja – powszechnie znana jako gwiazda betlejemska – stała się już niemal tak nieodłącznym elementem świąt Bożego Narodzenia, jak choinka

Po pierwsze, rośliny te lubią ciepło, a nie znoszą przeciągu ani zimnego powietrza. Narażone na ich działanie, stojące w takich warunkach, mogą zostać trwale uszkodzone. Dlatego specjaliści radzą, by poinsecję na święta kupować raczej w kwiaciarni, a nie na targowisku albo w przyulicznym kiosku, gdzie mogła przemarznąć. Należy też dobrze zabezpieczyć tę roślinę przed zimnem na czas transportu z kwiaciarni czy supermarketu. Poinsecja, której już dał się we znaki chłód, po przyniesieniu do domu niestety w krótkim czasie zacznie tracić liście, stopniowo obumierając.

Poinsecja potrzebuje stałej temperatury, przynajmniej 16 stopni Celsjusza. Optymalna dla niej temperatura to 18-22 stopni. Doniczkę z tą rośliną powinno się ustawić w miejscu ciepłym i dobrze oświetlonym, najlepiej na parapecie okna. Na czas wietrzenia mieszkania lepiej przestawić ją w miejsce, gdzie jej nie „zawieje".

Przy wysokich temperaturach, w naszych mieszkaniach z gorącymi kaloryferami, zwykle wzrasta zapotrzebowanie roślin na wodę. Ale pamiętajmy: poinsecja nie znosi stania w wodzie i lepiej poradzi sobie z przesuszeniem niż z przelaniem. Fachowcy wskazują, że możemy podlewać ją od dołu, nalewając wodę na podstawkę i odczekując, aż roślina się napije. Następnie należy wylać nadmiar wody, który pozostał na podstawce.

Sposób na wielki zimowy powrót kolorów

Po to, aby w zimie ukazały się nam piękne, barwne liście przykwiatkowe, poinsecje są hodowane w specjalnych warunkach, które nie jest tak prosto odtworzyć w domu. Dlatego najczęstszą praktyką w naszych domach jest wyrzucanie tej rośliny, gdy już przykwiatki opadną.

Gwiazda betlejemska zaczyna przekwitać pod koniec lutego. Ale jednak pamiętajmy, że nie musi to być koniec naszej przygody z zakupioną poinsecją. Jest to roślina wielosezonowa i możemy postarać się o to, by miała piękne czerwone przykwiatki również za rok. Jak to zrobić?

Do rozwoju i corocznego kwitnienia poinsecja wymaga przejścia przez okres spoczynku. Zatem zamiast ją wyrzucać, możemy po przekwitnięciu przenieść ją w chłodniejsze i średnio nasłonecznione miejsce, skrócić jej pędy do ok. 10-15 cm i ograniczyć podlewanie. Po pewnym czasie roślina wypuści nowe pędy. Gdy się pojawią, należy znów zacząć gwiazdę betlejemską podlewać regularnie. Wiosną i latem powinno się ją nawozić.

Na tym nie koniec. By poinsecja zakwitła na kolejne Boże Narodzenie, wymaga przez około dwa miesiące – w październiku i listopadzie – zapewnienia jej całkowitej ciemności przez 14 godzin na dobę (np. w godzinach od 17 do 7 rano). Sztucznie powinniśmy jej więc skrócić dzień, zaciemniając pomieszczenie, w którym stoi, albo przykrywając ją tkaniną czy umieszczając w kartonie.

By to tzw. cieniowanie dało efekt, trzeba zadbać o absolutną ciemność, unikać nawet słabego światła z lamp czy latarni, które wpadałoby przez okno. Działanie krótkiego dnia, nieprzekraczającego 10 godzin, jest niezbędne, aby pojawiły się barwne przykwiatki i niepozorne kwiaty. Po takiej trwającej dwa miesiące „operacji" odkrywamy roślinę, by cieszyła nasze oko w kolejne święta.

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ MOTORYZACJA

Jest najbardziej pożądanym modelem w studwudziestodwuletniej historii Forda. Nie dlatego, że bił rekordy sprzedaży, choć tak właśnie było. Nie dlatego, że niektóre wersje mają superosiągi, choć to też prawda. **To pełnia życia i kawałek lepszego świata**

ON TO MOTO

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

N

Nie zestarzał się ani trochę. Nawet im starszy, tym lepiej! To świetny wybór na youngtimera. Modele z lat 2005-2014 (V generacja) są szczególnie polecane ze względu na dobrą dostępność części, dopracowany technicznie układ napędowy i stosunkowo niski poziom awaryjności. Poza tym nie ma tak zniszczonego Mustanga, którego nie dałoby się odbudować – jeśli nie przy pomocy części fabrycznych, to używając nowych, wyprodukowanych obecnie. Silniki, skrzynie biegów, zderzaki, listwy, akcesoria z epoki – wszystko jest. Mustang to zabawa, która wciąga coraz to nowe pokolenia kierowców, szczególnie że przy remoncie wierność oryginałowi to tylko jedna z możliwości.

Wymyślił go Lee Iacocca, amerykański menedżer przemysłu samochodowego. Według badań, z jakimi się zapoznał, kierowcy często pozostają wierni marce swojego pierwszego samochodu. Iacocca postanowił, że dla Amerykanina tym pierwszym będzie Ford. Chciał stworzyć zwinne auto wypełnione „pozytywną energią".

Pierwszy prototyp – Mustang I (znany też jako T-5) został zaprezentowany podczas wyścigów U.S. Grand Prix w miejscowości Watkins Glen w październiku 1962 roku. Miał dwa miejsca i centralnie umieszczony silnik V4 z europejskiego Taunusa. Kierowcy Dan Gurney i Stirling Moss przejechali samochodem na zmianę kilka okrążeń z dużą prędkością, by zademonstrować jego możliwości. Mustang I rozwinął prędkość 207 km/h (115 mil na godzinę) i przejechał ćwierć mili w 18,2 s. Jednak Iacocca nie tego chciał. Dwumiejscowy samochód ma ograniczony krąg odbiorców.

W roku 1963 został wprowadzony kolejny prototyp – tym razem nazywał się Mustang II. Był to teraz pojazd czteromiejscowy z silnikiem umieszczonym z przodu. Nadwozie samochodu zostało zaprojektowane w studiach projektanckich Lincoln-Mercury. Został wyposażony w twardy, ręcznie zdejmowany dach z włókna szklanego, dzięki czemu już w 1963 roku fani motoryzacji mogli poczuć przedsmak Mustanga cabrio. Prezentowany koncept został zbudowany na bazie modelu Falcon, a z przodu zainstalowano 4,7-litrowy silnik benzynowy w układzie V8, który generował około 270 KM. Moc pochodząca z silnika była przekazywana na tylne koła za pomocą 4-biegowej przekładni manualnej.

Wóz nie mógł się nie spodobać. Nawet sceptyczny prezes koncernu Henry Ford II dał się przekonać. Gdy zadebiutował, napierający tłum kruszył szyby w salonach Forda. Paru sprzedawców straciło koszule na grzbiecie. Najbardziej zdesperowani wzywali na pomoc policję. Klientela była bardzo zdeterminowana. Pewien Teksańczyk spędził noc w kupionym właśnie Mustangu, aby w czasie realizacji czeku nikt go nie podkupił. Pierwszego dnia sprzedaży, 17 kwietnia 1964 r,. wpłynęło ponad 22 tysiące zamówień, a w ciągu pierwszego roku sprzedano 418 812 Mustangów. Milion padł, nim upłynęły dwa lata. Mustang został najszybciej sprzedającym się modelem Forda.

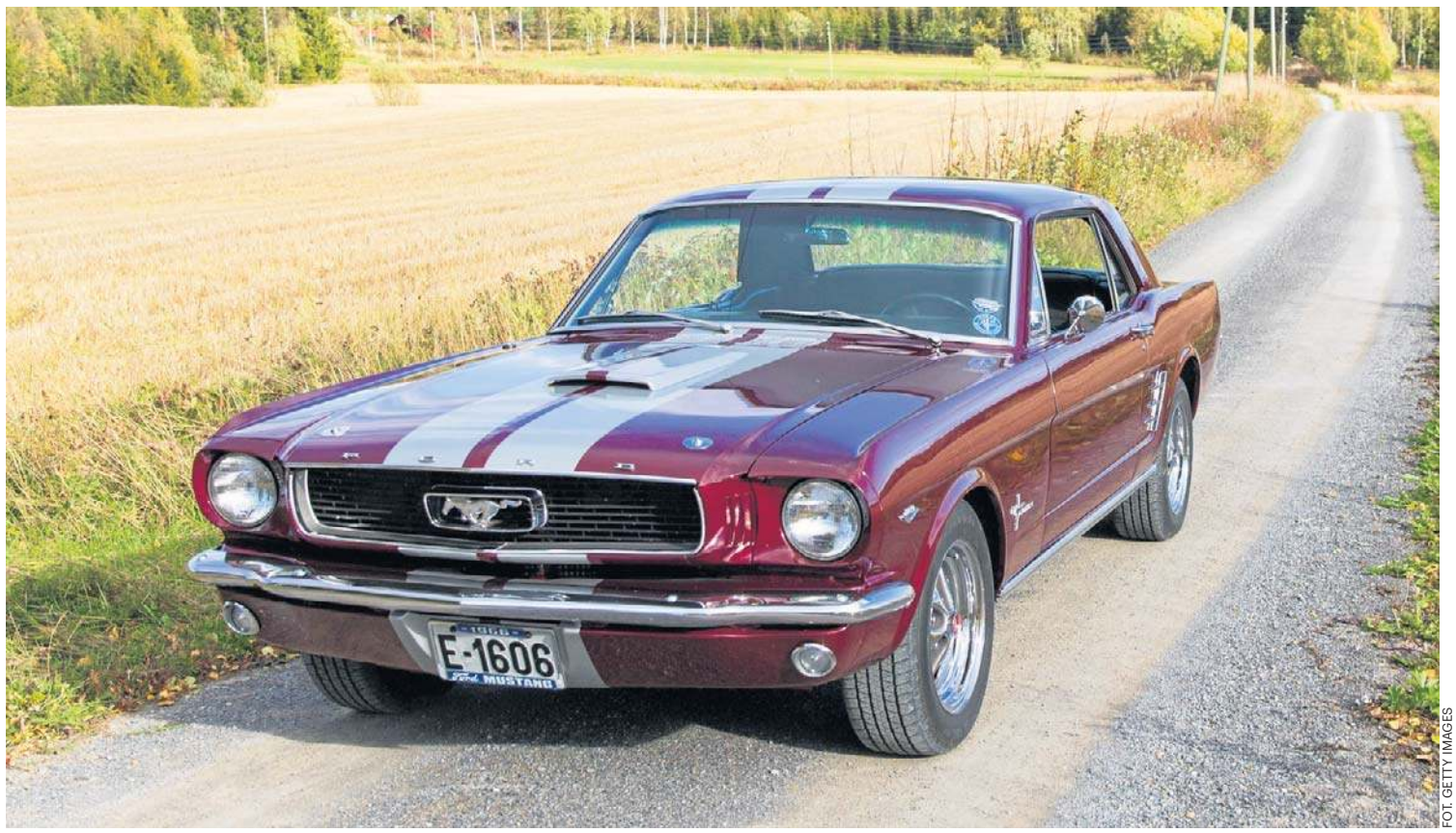
Iacocca wymyślił samochód, ale nad nazwą biedziło się pół koncernu. Henry Ford II zaproponował Thunderbirda II. Joe Oros podpowiadał Cougara. Inni podrzucali zawsze świetnie brzmiące nazwy włoskie: Torino albo Allegro. Ostatecznie zaakceptowano propozycję twórcy pierwszego prototypu auta, stylisty Johna Najjara: Mustang. Co ciekawe, Najjar wcale nie miał na myśli dzikiego konia, ale myśliwiec z czasów II wojny światowej, jednak na symbol auta zamiast samolotu wybrano rumaka w pędzie. Znaczek konia stworzył młody projektant Phil Clark.

Ameryka oszalała na punkcie Mustanga. Każdy mógł dopasować to auto do siebie, uczynić je słodkim i wygodnym lub mocnym i szybkim. Podstawowym silnikiem była rzędowa „szóstka", ale 75 proc. klientów wybierało widlaste „ósemki". Na początku były to tylko hardtop i kabriolet, dopiero w sierpniu 1964 r. dołączył Fastback 2+2.

Do 1967 r. coroczne zmiany i liftingi były minimalne, później systematycznie „nabierał muskułów". Pojawiał się w bardzo wielu filmach. Jednym z pierwszych, w których wystąpił (w wersji kabriolet), był „Żandarm z Saint-Tropez". W 1968 r. w filmie „Bullit" ze Steve'em McQueenem wystąpił GT 390, który był już mocno „rozrośnięty". Rosła paleta mocnych silników. Najdziksze Mustangi powstawały od 1965 do 1970 roku pod szyldem Carolla Shelby'ego. Od 1969 r. konkurowały z nimi fordowskie serie Mach 1 oraz Boss.

W USA Mustang zapoczątkował nowy typ niedużych aut o sportowym charakterze, tzw. pony cars. Wkrótce pojawiły się Chevrolet Camaro, Pontiac Firebird i inne samochody, które zaczęły z nim konkurować. Europejskim odpowiednikiem Mustanga był Ford Capri wprowadzony w 1969 roku.

Obecnie produkowana jest już 7 generacja Mustanga. W najtańszej wersji GT z 5-litrowym silnikiem V8 o mocy 446 KM przyspiesza od 0 do 100km/h w 4,9 s i rozpędza się do 250 km/h. Kosztuje 270 600 zł (z manualną skrzynią biegów) lub 285 600 zł (ze skrzynią automatyczną).



FOT. GETTY IMAGES

Kupując Mustanga, nie warto liczyć na okazje. Stuprocentowy oryginał to duży wydatek, który zależy między innymi od popularności danej wersji. Mustang był autem z długą listą opcji i sprawdzenie oryginalności egzemplarza wymaga wiedzy i wytrwałości

Ford Mustang jest częścią mitologii USA. Wzdychało za nim więcej nastolatków niż za „Miss America"

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ **ARCHEO**

Od katastrofy przy budowie stołecznego mostu Poniatowskiego, przez relację z otwarcia Dworca Centralnego w Warszawie, po sondaż na temat opłat za pobyt w szpitalach czy sanatoriach – m.in. o tym pisały gazety **6 grudnia**

Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Bałtycki nr 290, 6.12.1955

1955

»Barburka« dla dzieci górników

3 bm. w Pałacu Młodzieży im. B. Bieruta w Stalinogrodzie odbyła się zabawa dla dzieci górników. Na zdjęciu: mali górnicy miłe spędzają wieczór „Barburki".

CAF fot. Tymiński

1985

Głos Pomorza nr 284, 6.12.1985

2 mln turystów w „Raju"

Minęło 13 lat od udostępnienia turystom jaskini „Raj" pod Chęcinami w woj. kieleckim. W tym okresie ten unikatowy obiekt zwiedziło 2 mln turystów z kraju i zagranicy. „Raj" należy do najpiękniejszych jaskiń w kraju.

1995

Dziennik Zachodni nr 236, 6.12.1995

Swoboda dla bogaczy

Okazuje się, że wbrew powszechnemu mniemaniu jesteśmy społeczeństwem otwartym, któremu bliskie są wartości swobody wyboru. Na postawione przez CBOS pytanie, czy także ludzi najbogatszych, których stać na opłacanie prywatnego pobytu w szpitalach, sanatoriach itp., należy objąć obowiązkowym ubezpieczeniem zdrowotnym, **większość Polaków (41 proc.) opowiedziała się za pozostawieniem im prawa do samodzielnego podjęcia takiej decyzji.**

Postawa ta dominuje w dużych miastach (59 proc.), przy czym optują za nią przede wszystkim mieszkańcy centrum kraju i Wielkopolski. Natomiast na wsi jedynie 30 proc. ankietowanych było skłonnych przyznać bogaczom prawo swobodnego wyboru. Zwłaszcza mieszkańcy rejonów południowo-wschodnich i północnych domagają się niemal powszechnie przymusowego ubezpieczenia ludzi najzamożniejszych.

Najwyraźniej trafiły im do przekonania argumenty ministra zdrowia prof. **Jacka Żochowskiego**, który twierdzi, iż w przypadku ubezpieczeń zdrowotnych obowiązywać powinna zasada solidaryzmu społecznego — bogatsi, poprzez wyższe wpłaty, dofinansują mniej zamożnych. **(ng)**

1975

Dziennik Popularny nr 271, 6-7.12.1975

Dworzec Centralny w Warszawie – uruchomiony

Na zdjęciu: Edward Gierek, Piotr Jaroszewicz i Henryk Jabłoński zwiedzają podziemne przejścia nowego dworca.
CAF — Szyperko — telefoto

Przemówienie I sekretarza KC PZPR

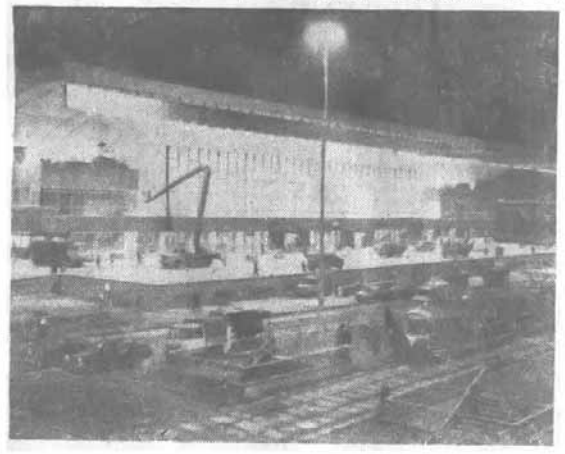
5 GRUDNIA BR. ODDANY ZOSTAŁ DO UŻYTKU DWORZEC CENTRALNY PKP W WARSZAWIE — NAJWIĘKSZY TEGO TYPU OBIEKT W POLSCE, KTÓRY PRZYJMIE ROCZNIE W RUCHU DALEKOBIEŻNYM 40 MLN PASAŻERÓW. OKAZALE PRZEDSTAWIA SIĘ TEŻ JEGO OTOCZENIE. PODZIEMNE RONDO MIEŚCI BLISKO 100 PLACÓWEK HANDLOWYCH I USŁUGOWYCH, PROWADZI BEZKOLIZYJNYMI PRZEJŚCIAMI NA 4 PERONY DWORCA, DO GALERII PASAŻERSKICH, NA PRZYSTANKI AUTOBUSOWE, TRAMWAJOWE, KOLEI ŚREDNICOWEJ. DWIE 500-METROWE ESTAKADY USPRAWNIAJĄ KOMUNIKACJĘ NA TRASIE PÓŁNOC — POŁUDNIE.

O godzinie 10 mieszkańcy stolicy zgromadzeni przy wejściu do rozległej hali, wybudowanej pod Alejami Jerozolimskimi, gorąco witają I sekretarza KC PZPR — Edwarda Gierka, przewodniczącego Rady Państwa — Henryka Jabłońskiego, prezesa Rady Ministrów — Piotra Jaroszewicza.

Przybyli również członkowie i zastępcy członków Biura Politycznego KC PZPR, członkowie Sekretariatu KC PZPR: Edward Babiuch, Mieczysław Jagielski, Wojciech Jaruzelski, Władysław Kruczek, Stefan Olszowski, Jan Szydlak, Józef Tejchma, Kazimierz Barcikowski, Stanisław Kania, Józef Kępa, Stanisław Kowalczyk, Jerzy Łukaszewicz, Józef Pinkowski, Andrzej Werblan, Ryszard Frelek, Zdzisław Żandarowski.

Obecni byli także wicepremier Alojzy Karkoszka, ministrowie: budownictwa i przemysłu materiałów budowlanych — Adam Glazur i komunikacji — Mieczysław Zajfryd oraz prezydent miasta st. Warszawy — Jerzy Majewski.

Edward Gierek, Henryk Jabłoński i Piotr Jaroszewicz interesują się wyposażeniem podziemnych przejść.



Dworzec Centralny nocą
CAF — Rozmysłowicz — telefoto

odwiedzają pięknie urządzone sklepy, z uznaniem podkreślają wysoką jakość robót i wystrój plastyczny wnętrz.

Z hali podziemnej goście udają się na perony, oglądają zastosowane tutaj nowoczesne rozwiązania konstrukcyjne i techniczne. Jest wszystko, co służyć powinno sprawnemu funkcjonowaniu dworca i wygodzie podróżnych.

Kierujący placem budowy inż. Włodzimierz Żdziarski składa meldunek o dotrzymaniu słowa danego

(Dalszy ciąg na str. 2)

1985

Głos Pomorza nr 284, 6.12.1985

Dworzec Centralny ma już 10 lat

5 bm. minęło 10 lat od oddania do eksploatacji największego i najnowocześniejszego dworca kolejowego w Polsce — Dworca Centralnego w Warszawie. W tym czasie obiekt — projektu architekta Arseniusza Romanowicza wpisał się na trwałe w układ przestrzenny stolicy, służąc nie tylko jej mieszkańcom.

O znaczeniu dworca świadczy liczba podróżnych — 800 mln osób, jakie przewinęły się przez jego kilkupoziomowe wnętrze. Z jego usług korzysta co roku, zamiast planowanych 39 mln — 80 mln pasażerów. Codziennie przyjeżdża i odjeżdża stamtąd ponad 260 pociągów.

Dziennik Bałtycki nr 290, 6.12.1955

Transporty świątecznych towarów przechodzą przez Szczecin

Sztorm, który ostatnio panował na Bałtyku, przyczynił się do pewnego zmniejszenia ruchu w porcie szczecińskim. Tym niemniej przeprowadzono tu wyładunek licznych towarów tzw. świątecznych, kierowanych do naszych południowych sąsiadów w związku ze zbliżającymi się świętami.

Między innymi dwa statki przywiozły ładunki po 160 i 200 ton sardynek dla Czechosłowacji. Inna jednostka wyładowała duży transport mrożonego mięsa, przeznaczonego także dla ludności czeskiej.

Szczecin jest portem „cukrowym", a ładunki cukru krajowego i idącego tranzytem odchodzą w licznych kierunkach. Statek „KIELCE" zabrał znaczną partię polskiego cukru do Izraela; na inny statek załadowano cukier dla Finlandii. 1.100 ton cukru czeskiego przeznaczonego dla Norwegii zabrał tramp „ARABO".

(wi)

1955

Gazeta Krakowska nr 289, 6.12.1965

1965

Polski „skarb" na Węgrzech

W miejscowości Polgar w województwie Debreczyn, podczas robót ziemnych robotnicy wykopali dzban gliniany zawierający kilkaset monet. Są to w większości grosze zygmuntowskie, monety śląskie i brandenburskie.

Jest to już trzecie w ciągu ostatnich lat znalezisko potwierdzające istnienie już przed setkami lat ścisłych związków handlowych Polski z Węgrami. Kupcy polscy nabywali na ziemi węgierskiej wyroby wschodnie, wino oraz szlachetne skóry, w zamian za sukno i różne wyroby metalowe.

1945

Dziennik Zachodni nr 293, 6.12.1945

Olejek lawendowy

Lavendel KS 3161 Schimmel większa partia do sprzedania
Czesław Stankiewicz
WARSZAWA, Pankiewicza 4
WROCŁAW, Ogrodowa 28. (PAP) 1859

1945

Dziennik Zachodni nr 293, 6.12.1945

Katastrofa przy budowie mostu Poniatowskiego

Siedem łuków runęło do Wisły

Warszawa. Onegdaj około godziny 15-ej nastąpiła na terenie budowy mostu Poniatowskiego katastrofa, w wyniku której 7 łuków trzeciego przęsła zwaliło się do wody. Katastrofa pociągnęła za sobą ofiary w ludziach.

Na miejsce katastrofy przybyły natychmiast władze śledcze dla ustalenia jej przyczyn. Zorganizowano również komisję techniczną, która rozpoczęła pracę celem ustalenia przyczyn technicznych katastrofy.

Kierownictwo BOS-u poczyniło kroki w celu zmniejszenia opóźnienia powstałego w budowie mostu przez katastrofę. Plan działania przewiduje następującą kolejność robót: podniesienie łuków, przesunięcie ich na czwarte przęsło i dalszy montaż czwartego przęsła, wydobycie trzeciego przęsła, demontaż i równocześnie zamówienie w hutach brakujących części konstrukcji. Opóźnienie robót wywołane katastrofą wynosić będzie dwa miesiące.

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Niektórzy seniorzy po 60. roku życia, którzy wychowali trójkę dzieci, mają dostęp do dwóch różnych rządowych kart zniżkowych jednocześnie **(Karty Dużej Rodziny i Ogólnopolskiej Karty Seniora)** oraz kart największych sieci

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

Już 650 tys. seniorów w Polsce jest posiadaczami Ogólnopolskiej Karty Seniora. Dołącz i Ty, to naprawdę się opłaca!

Słowniczek

- **ABOCO - skrót od „albo coś takiego", „albo coś podobnego"**
- **APARAT - ktoś postępujący nieoczywiście, zaskakujący innych**
- **CEBULAK - negatywne określenie osoby, która pochodzi ze wsi i zachowuje się negatywnie**
- **CEGŁA - stary lub niemodny telefon komórkowy**
- **JANUSZ - osoba, która się słabo zna w danej dziedzinie**
- **LANS, BLANS i CUKIERKI - określenie dotyczące osoby prowadzącej imprezowy tryb życia**
- **NERDZIĆ - spędzać czas przed komputerem**

FOT. GRZEGORZ OLKOWSKI/POLSKAPRESS

Zakupy mogą być tańsze, jeśli będziemy mieli np. Kartę Dużej Rodziny. Przyda się ona też w innych instytucjach

Święta zbliżają się dużymi krokami. Często mocno nadszarpują nasz rodzinny budżet. Portfele seniorów też zaczynają świecić pustką, bo przecież trzeba dołożyć się do produktów na świąteczne potrawy i koniecznie kupić dzieciom i wnukom chociaż niewielki prezent.

Warto wiedzieć, że można nieco obniżyć koszty zakupów mając odpowiednią kartę.

Ogólnopolska Karta Seniora. Jak ją wyrobić, jakie są koszty

Pierwszym z bardziej znanych programów jest Ogólnopolska Karta Seniora (OKS). Dokument ten przysługuje każdemu, kto ukończył 60 lat. Posiadacze karty mają dostęp do zniżek, m.in. na zakupy spożywcze, usługi medyczne, remontowo-budowlane, weterynaryjne, wyjazdy do sanatoriów czy wizyty w teatrach lub muzeach. A to tylko część możliwości, jakie oferuje ten program. Co ważne – udział w nim nie wymaga spełniania żadnych kryteriów dochodowych czy zawodowych. Liczy się tylko wiek.

Już 650 tys. seniorów jest posiadaczami Ogólnopolskiej Karty Seniora! A na stronie www. oks.glosseniora.pl znajdują się wszystkie punkty honorujące OKS. Jest ich już ok. 4500. Lista ta stale się powiększa.

Dokument wydawany jest na czas określony – 1 rok lub 2 lata (w zależności od opłaconej opcji). Data ważności OKS jest umieszczona na jej rewersie.

Ogólnopolska Karta Seniora jest bezpłatna wyłącznie dla mieszkańców gmin zrzeszonych w programie Gmina Przyjazna Seniorom (już 312 gmin/miast przystąpiło do tego programu). Pozostali seniorzy, chcąc wyrobić kartę, muszą uiścić opłatę. Koszt wyrobienia Ogólnopolskiej Karty Seniora zależy od okresu jej ważności: karta ważna rok – 35 zł, karta ważna 2 lata – 50 zł.

Koszt wyrobienia OKS uwzględnia cenę jej wysyłki pocztą – listem ekonomicznym.

Aby otrzymać Ogólnopolską Kartę Seniora, należy wypełnić formularz dostępny na stronie glosseniora.pl. Można odesłać go pocztą.

Gotowe wnioski można też pobrać z internetowych stron gmin. Wnioski składamy w urzędzie gminy/miasta, jeśli gmina przystąpiła do programu, jeśli nie – można wyrobić kartę indywidualnie przez Stowarzyszenie MANKO: e-mail: poczta@manko.pl, tel. 12 429 37 28. Tam wszystko wyjaśnią.

Karta wydawana jest zazwyczaj do 7 dni, ale w okresach przedświątecznych czas może się wydłużyć.

Warto podkreślić, że Ogólnopolska Karta Seniora nie współpracuje z największymi supermarketami, takimi jak Biedronka, Lidl, Kaufland czy Carrefour. Natomiast niektóre z nich stworzyły własne programy zniżkowe dla seniorów, często bardzo korzystne, zwłaszcza przed świętami.

Można to sprawdzić na stronach internetowych sieci albo, będąc w sklepie, zapytać o to obsługę.

Karta Dużej Rodziny. Komu przysługuje i na jak długo

Seniorzy, którzy wychowali co najmniej troje dzieci, mogą korzystać również z Karty Dużej Rodziny (KDR). Tutaj wiek nie ma znaczenia, liczy się fakt bycia rodzicem co najmniej trójki dzieci. Karta jest ważna dożywotnio.

Z KDR mamy: tańsze zakupy w sklepach spożywczych, w niektórych nawet 10 proc., 37 proc. na kolejowe bilety jednorazowe i 49 proc. na bilety miesięczne, 10-20 proc. na usługi i wybrane produkty, 20-30 proc. w akcjach specjalnych.

Niektórzy seniorzy po 60. roku życia, którzy wychowali trójkę dzieci, mają dostęp do dwóch różnych rządowych kart zniżkowych jednocześnie (KDR i OKS) oraz kart największych sieci. Zdecydowanie warto z tego korzystać.

Jak wyrobić Kartę Dużej Rodziny? Wniosek należy złożyć w gminie/mieście właściwym dla miejsca zamieszkania lub online przez platformę Emp@tia.

Karta najczęściej wydawana jest w przeciągu od 3 do 14 dni, w zależności od gminy i liczby wniosków. Przed świętami warto się pospieszyć, gdyż to okres większego ruchu.

Pełne listy partnerów OKS i KDR dostępne są: dla KDR – oficjalnie na stronie gov.pl (wyszukiwarka partnerów); dla OKS – na stronie programu „Gmina Przyjazna Seniorom" (wyszukiwarka punktów).

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ FOTO

1972 rok na terenie katowickiego węzła kolejowego. Archiwalne zdjęcie ukazuje usuwanie skutków opadów śniegu i mrozów. Zamarzały zwrotnice, a pociągi miały spore opóźnienia. Teraz już nie ma takich zim...

FOT. ARCHIWUM DZ

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 3ea499db1b

▶ SPORT

Andrzej Gołota, pseudonim „Dżonuś” – brązowy medalista olimpijski z Seulu (1988 r.), zawodowy mistrz Ameryki Północnej federacji IBF. Przegrana walka z Mike’em Tysonem przekreśliła jego szansę na podbój świata

LIGA MISTRZÓW

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

Andrzej Gołota
Wiek: 57 lat
pięściarz,
brązowy medalista olimpijski
z Seulu i mistrzostw Europy z Aten

Urodzony 5 stycznia 1968 roku w Warszawie, absolwent miejscowego Technikum Samochodowego. Pierwszy kontakt ze sportem miał w szkole dzięki nauczycielowi wuefu Romanowi Dębickiemu. Wybór wujka sprawił, że znalazł się w Legii (1982-1990), gdzie rozpoczął i rozwinął swoją karierę boksera amatora.

Podczas mistrzostw świata w Bukareszcie (1985) wywalczył srebrny medal. Rok później w Kopenhadze zdobył już tytuł mistrza Europy juniorów. Odniósł także 4 zwycięstwa, walcząc w reprezentacji kraju juniorów (1984--1986). 4-krotny mistrz Polski: w wadze ciężkiej (1987-1989) i superciężkiej (1990), 1-krotny drużynowy mistrz kraju w zespole Legii (1986) oraz 5-krotny reprezentant Polski w meczach międzypaństwowych 1987-1990 (5 zwycięstw). Dwukrotny uczestnik mistrzostw Europy: w Turynie (1987 – 5-8 m.) i Atenach (1989), gdzie wywalczył brązowy medal.

Na igrzyskach olimpijskich w Seulu (1988) wywalczył brązowy medal. Zwycięzca turnieju im. Feliksa Stamma (1987) w kat. ciężkiej. Jako amator stoczył 114 walk, z których 99 wygrał, 2 zremisował i 13 przegrał.

Od 7 lutego 1992 zawodowiec. 20 października 2000 w Detroit zmierzył się z Mike’em Tysonem. Już w pierwszej rundzie Polak był liczony, a w przerwie między drugą i trzecią rundą odmówił kontynuowania walki, zszedł z ringu i udał się do szatni. Wprawdzie w 2001 komisja boksu stanu Michigan uznała walkę za nieodbytą (wykryto niedozwolone substancje w organizmie Tysona), jednak kariera Gołoty wydawała się ostatecznie zakończona. Po tym pojedynku „Dżonuś” miał trzyletnią przerwę w boksowaniu.

FOT. TOMASZ BOLT/POLSKA PRESS

Andrzej Gołota po przegranej walce z Przemysławem Saletą w gdańskiej Ergo Arenie (2013 rok)

Od 2003 stoczył kilka zwycięskich walk. 27 kwietnia 2004, w walce z Chrisem Byrdem, dostał drugą szansę walki o pas mistrzowski, tym razem organizacji IBF; pojedynek zakończył się remisem. 13 listopada 2004 stoczył walkę o pas mistrza świata organizacji WBA, jednak przegrał na punkty z Johnem Ruizem po kontrowersyjnym werdykcie.

22 maja 2005 podczas gali w hali United Center w Chicago został znokautowany w 53. sekundzie walki przez Lamona Brewstera w swojej czwartej walce o tytuł mistrza świata federacji WBO.

Na ring powrócił 9 czerwca 2007, pokonując w Katowicach Amerykanina Jeremiego Batesa w drugiej rundzie przez techniczny nokaut. W kolejnej walce, 6 października 2007 w hali Madison Square Garden w Nowym Jorku, pokonał Irlandczyka Kevina McBride’a w szóstej rundzie, także przez techniczny nokaut, zdobywając tytuł mistrza Ameryki Północnej federacji IBF. 19 stycznia 2008 w Madison Square Garden zwyciężył jednogłośną decyzją sędziów na punkty z Mike’em Mollo, zdobywając pas mistrza Ameryki Łacińskiej – WBA Fedelatin wagi ciężkiej. 7 listopada 2008 w Chengdu zmierzył się z Rayem Austinem o pas WBC USNBC. Przegrał przez techniczny nokaut po pierwszej rundzie – w trzeciej sekundzie pojedynku zaliczył nokdaun, a 40 sekund później doznał kontuzji lewego ramienia, wskutek czego musiał zrezygnować z dalszej walki.

24 października 2009 podczas gali Polsat Boxing Night w Łodzi, której stawką był pas IBF International, przegrał z Tomaszem Adamkiem przez TKO w 5. rundzie.

23 lutego 2013 w Gdańsku przegrał w szóstej rundzie przez nokaut z Przemysławem Saletą. 25 października 2014 w Częstochowie zmierzył się w pożegnalnej walce pokazowej z Danellem Nicholsonem. **Zbigniew Czyż**

WIELKI MISTRZ

eprasa.pl 3ea499db1b

▶ KSIĄŻKI

● Seria „Poczet Władców Polski" przedstawia biografie 42 władców Polski ● Jako pierwsza w tej serii została opublikowana praca poświęcona Bolesławowi Chrobremu
● Fenomen koronacji Piasta na pierwszego króla Polski do dziś budzi podziw dla ówczesnych elit

trzykropek

Jedyne, co dobrze wiadomo, jeśli chodzi o ostatnie lata władzy Bolesława Chrobrego, to trwanie po 1018 pokoju pomiędzy państwem piastowskim a Rzeszą. Znamienne jest też, że władca polski pomimo tego, że całe jego panowanie po roku 1000 wskazuje na determinację w dążeniu do osiągnięcia statusu pełnego króla (z namaszczeniem), zwlekał jednak z realizacją swoich planów koronacyjnych.

Przy czym zwykle dla uzasadnienia tego faktu przywołuje się tu rzekomy układ zawarty z Henrykiem II w roku 1018 albo po prostu obawę przed reakcją władcy niemieckiego. W istocie warto pamiętać, że insygnium korony Bolesław Chrobry już posiadał. Własny diadem (jeden z wielu, bo przecież jeszcze wtedy korona nie była traktowana jako indywidualne insygnium władzy państwowej) darował mu Otto III w roku 1000 w czasie swojego pobytu w Gnieźnie. Do dopełnienia upragnionej godności królewskiej brakowało władcy polskiemu zgody papieskiej na namaszczenie. Tej z pewnością, przy sprzeciwie Henryka II, nie udzieliłby mu papież Benedykt VIII (1012–1024) z tej przyczyny, że wobec postępów Bizantyjczyków umacniających się na południu Italii czuł się on przez nich zagrożony i szukał oparcia we władcy niemieckim.

Po jego śmierci w kwietniu 1024 roku sytuacja się zmieniła radykalnie, bo nie dość, że nacisk Bizantyjczyków po roku 1018 na południe Italii wyraźnie osłabł po zaangażowaniu się cesarza Bazylego II w kampanie militarne na wschodzie swojego państwa, to jeszcze w latach 1021–1022 Henryk II zabezpieczył południowe rubieże zależnej od siebie domeny papieskiej. Gdy imperator Zachodu zmarł w lipcu 1024 roku, nowy papież, Jan XIX z rodu hrabiów Tusculum znajdował się w dość komfortowej, rzadkiej wówczas dla wikariuszy św. Piotra sytuacji, bo nie zagrażali mu ani Bizantyjczycy, ani Niemcy zajęci swoimi sprawami.

Papież jednak miał spore wydatki, a kontrolowany przez niego obszar nie dostarczał mu wystarczających do ich zbilansowania danin, bo Państwo Kościelne było przecież niezbyt wielkie. Jan XIX sprzedawał więc chętnie i często godności kościelne oraz różne koncesje za duże pieniądze, korzystając z autorytetu doczesnego reprezentanta św. Piotra. W tej sytuacji wysłannicy Bolesława Chrobrego, którzy musieli się zjawić w Rzymie gdzieś na przełomie roku 1024 i 1025, nie mieli problemów, po uiszczeniu odpowiednio bogatych darów, z uzyskaniem zgody na królewskie namaszczenie swojego pana.

W tym miejscu dochodzimy do kwestii kluczowych dla zrozumienia kontekstu ostatniej w życiu decyzji Bolesława Chrobrego o wielkim politycznym znaczeniu. Sprawa jest bardzo trudna, bo słabo naświetlona przez źródła. Chodzi o dokonane w Polsce, w naszym przekonaniu 18 kwietnia w Niedzielę Wielkanocną 1025 roku, królewskie wyniesienie Bolesława Chrobrego albo nawet i równocześnie koronację jego syna Mieszka II, które to akty zdaniem większości ówczesnych źródeł niemieckich były pogwałceniem praw króla niemieckiego.

W gruncie rzeczy jednak osobną kwestią było ówczesne znaczenie w Europie Zachodniej rytuałów koronacji i tytułu króla, niezbyt dobrze rozpoznane, bo zmieniające się w tamtym czasie istotnie, osobnym zaś problemem była relacja przeprowadzonych w Polsce koronacji do uprawnień Konrada II, świeżo wybranego we wrześniu 1024 roku na wiecu elit Rzeszy na króla niemieckiego.

Analizę problemu zacznijmy od drugiej sprawy, ponieważ w tym wypadku mamy relatywnie liczne, co nie znaczy, że wystarczająco jasne, informacje źródeł.

Prawdopodobnie najstarszy komentarz aktu królewskiego wyniesienia Bolesława Chrobrego został umieszczony w Roczniku Kwedlinburskim. Anonimowy utwór pisany był w pewnym oddaleniu od ówczesnego dworu niemieckiego w klasztorze św. Serwacego i św. Dionizego w Kwedlinburgu, jak się uważa ostatnio, przez kobietę. Przybytek tracił na znaczeniu za Henryka II wraz z tamtejszą rezydencją monarszą, a później stał się ośrodkiem jedynie prowincjonalnym. Mocniejsze połączenie z monarchią istniało jedynie w czasach opatki Adelajdy (999–1044), siostry Ottona III.

Jednak im bardziej dwór królewski się oddalał, tym mocniej pisząca w klasztorze mniszka starał się dostosować treści swojego dzieła do upodobań władcy, bo przecież roczniki, podobnie jak kroniki, miały utylitarne znaczenie. Ich tekst odczytywano przy różnych okazjach, również przy wizytach władcy w klasztorze.

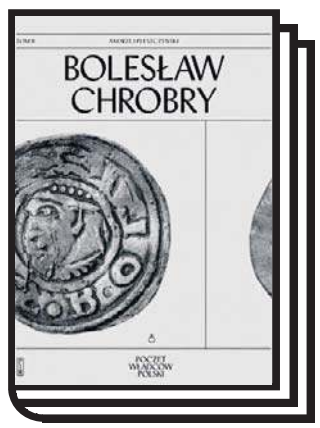
Ważne jest to, że Rocznik komentował sytuację, jak się wydaje, niemalże na bieżąco z dziejącymi się wypadkami. Dokonane w roku 1025 piastowskie koronacje opisane zostały tam w następujących słowach: „Gdy Bolesław, książę Polski, dowiedział się o śmierci dostojnego cesarza Henryka, stał się nadzwyczaj zuchwały i trucizna pychy rozlała się po jego wnętrznościach tak bardzo, że ośmielił się namaścić a także zuchwale, jakby przez uzurpację, nałożył sobie koronę. Ale ta pełna bezczelności pycha jego duszy szybko została ukarana przez Boga. Wkrótce musiał mianowicie podporządkować się smutnemu wyrokowi śmierci. Po nim [nastąpił] syn jego Mieszko, z urodzenia starszy, ale niezgodną [ze starszeństwem] nadęty pychą, rozlewający truciznę zarozumiałości daleko i szeroko".

Zwróćmy tu uwagę na fakt wymienienia najpierw namaszczenia, potem zaś koronacji. Kolejność ta oddawała przebieg czynności królewskiego wyniesienia, tak jak ono wyglądało w obrębie świata tradycji karolińskiej. Fakt, że autorka z Kwedlinburga zauważyła namaszczenie, poświadcza jej przekonanie, że zostało ono w istocie przeprowadzone. Nieobecność zaś komentarza o braku papieskiej zgody oznacza, że mniszka nie słyszała o sprzeciwie papieskim wobec dokonanego aktu. Ciekawe jest określenie, że w przeciwieństwie do ojca, Mieszko był „z urodzenia starszy", co wskazuje na to, że on ewentualnie miałby prawa do koronacji, ale przecież był „nadęty pychą itd.". To starszeństwo Mieszka wynikało, zgadujemy, z pokrewieństwa poprzez matkę z saską arystokracją, a zwłaszcza z ożenku z wnuczką i siostrzenicą cesarza.

Są jeszcze inne teksty źródłowe informujące o wydarzeniach roku 1025 w Polsce. Jeden z nich nosi nadany przez wydawców tytuł Czyny cesarza Konrada [II]. Autorem utworu, swego rodzaju biografii króla i cesarza Konrada II (1024–1039), był niejaki Wipo, prezbiter (w pełni wyświęcony kapłan), kapelan władcy niemieckiego. Oczywiste jest w tej sytuacji, że autor ten w swoim tekście oddaje światopogląd ludzi skupionych wokół władcy Rzeszy: „W tym samym roku [1025], który to wymieniłem już wcześniej, Słowianin Bolesław, książę Polaków [Sclavigena = z urodzenia Słowianin, dux = wódz], zdobył z krzywdą króla Konrada insygnia królewskie i tytuł królewski, lecz jego zuchwalstwo przyćmiła nagła śmierć".

Znów zwraca tu uwagę wymienione w formie przytyku słowiańskie pochodzenie Bolesława, no i rzekoma krzywda króla niemieckiego wynikła z dokonanej w Polsce koronacji.

Większość z rocznikarskich doniesień o wydarzeniu roku 1025 powstała w niemieckich klasztorach związanych z monarchią. Jednym z nich jest krótka, neutralna notka Roczników Korbejskich (Corvey w Nadrenii, Północnej Westfalii – Nowa Korbea): „Bolesław Słowianin [Bolizlaus Sclavus] został namaszczony na króla i niedługo potem zmarł". Anonimowy autor zachodnioniemiecki uzewnętrznił główny powód kontrowersji ujawnianej przez źródła niemieckie – namaszczenie królewskie. Natomiast nie ma u niego podkreślania, że stało się to wbrew królowi niemieckiemu, czy też aluzji, że Słowianin nie powinien tak się wywyższać.

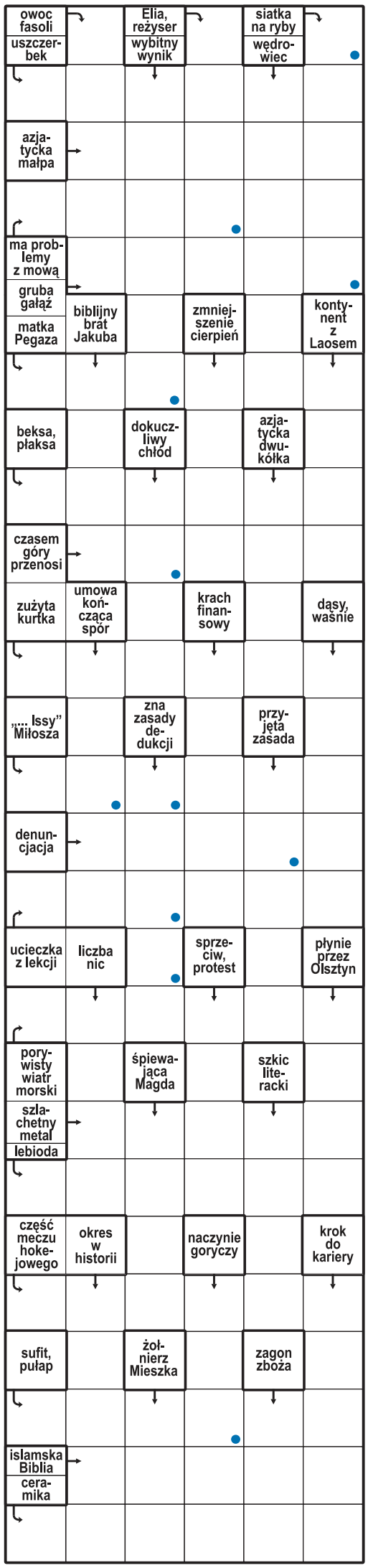


Andrzej Pleszczyński „Bolesław Chrobry", wyd. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2025, cena 89 zł

eprasa.pl 3ea499db1b

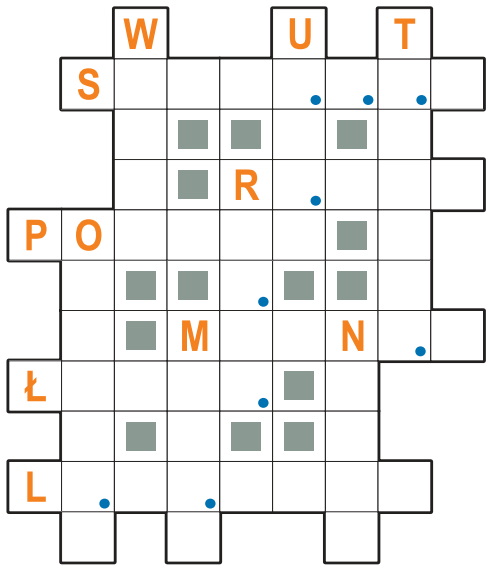
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



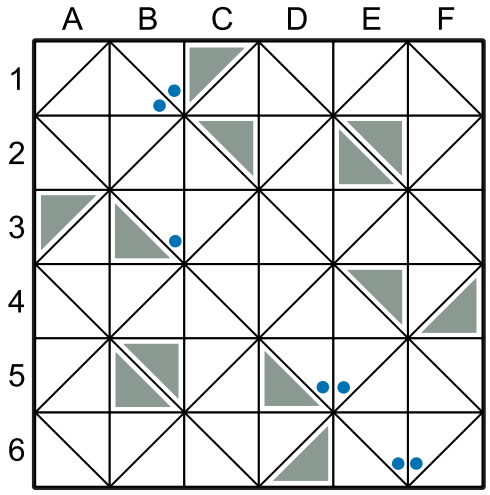
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– np. Tomasz Fornal
– rząd lamp w teatrze
– naczynie z wodą dla zwierząt domowych
– inskrypcja wyryta na nagrobku
– przywódca gminy żydowskiej
– miasto na Sycylii, port rybacki
– rozległy ze szczytu góry
– unika towarzystwa, samotnik
– roślina ogrodowa o mocno pachnących kwiatach
– rzeczy będące czyjąś własnością
– scalony w urządzeniu elektronicznym
– warstwa lub ławica kopaliny użytecznej
– roślina na paszę i nawóz zielony

Krzyżówka mozaikowa

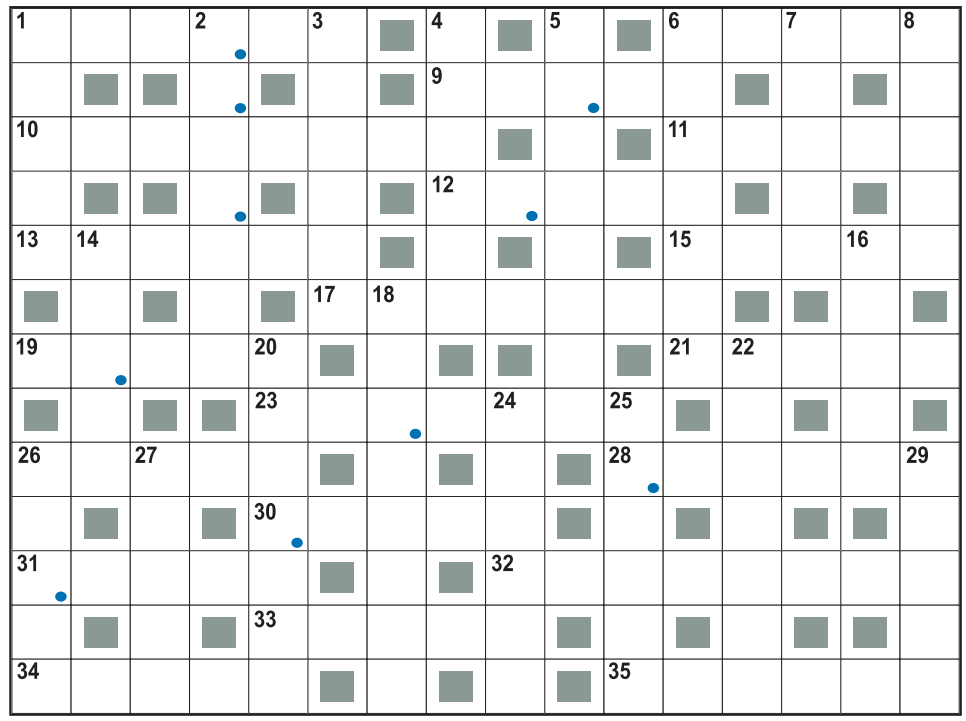


Litery w polach z kropką, czytane po skosie, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) górska pochyłość ● weekendowy domek,
2) niespodziewane uderzenie przeciwnika,
3) medykament, remedium,
4) chrząszczyk w kropki, m.in. boża krówka,
5) święta męczennica, patronka pielęgniarek,
6) Gilbert, autor powieści „Siódmy próg”
● płaszczyzna ukośna.
Pionowo:
A) amerykańskie województwo
● czeskie miasto nad Nysą Łużycką,
B) twarda żywica podobna do bursztynu,
C) zaprojektuje wystrój mieszkań,
D) mieszkanka stolicy Iranu,
E) uzupełnienie tekstu dzieła podstawowego,
F) zajmuje się obsługą spraw pracowniczych w firmie ● model Hyundai’a.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: kardiologia; **alfabetka:** karabinek; **szkotka:** rzeczownik; **krzyżówka mozaikowa:** kolanko; **krzyżówka dwuliterowa:** kontrola; **krzyżówka pięciokątna:** skrzat; **strzałka:** “Simona Kossak”.

Szkotka



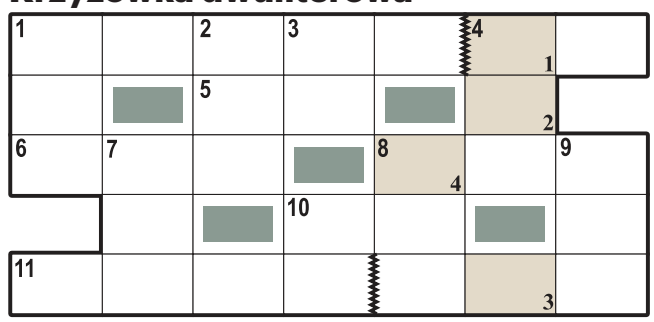
Podane wyrazy należy uzupełnić literami dopisywanymi na początku, na końcu lub z obydwu stron i otrzymane dłuższe słowa (rzeczowniki pospolite) wpisać do diagramu. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) rek,
6) ios,
9) ser,
10) lina,
11) rum,
12) rzep,
13) ras,
15) uda,
17) tram,
19) rod,
21) akt,
23) świat,
26) dyl,
28) mada,
30) mag,
31) rab,
32) aster,
33) lit,
34) tal,
35) ster.

Pionowo:
1) war,
2) rzecz,
3) Lima,
4) karp,
5) wat,
6) kola,
7) ród,
8) kum,
14) oda,
16) kord,
18) rów,
20) Iber,
22) mysz,
24) Roma,
25) Nana,
26) buk,
27) Ural,
29) ort.

Krzyżówka dwuliterowa

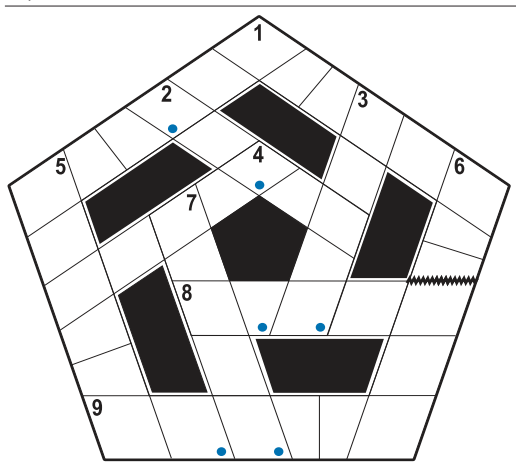
Pary liter z pól ponumerowanych od 1 do 4 w prawym dolnym rogu utworzą rozwiązanie.



Poziomo:
1) coś z góry skazanego na niepowodzenie,
5) wodna lub młoda,
6) domek na działce,
8) prezent od wnuczki dla babci,
10) włoski nad powiekami,
11) rodzaj zbiorowej świadomości moralnej.

Pionowo:
1) ptak w godle Gwatemali,
2) morski ślimak,
3) kolejność, etap,
4) szkic, zarys przedmiotu,
7) japońska mata do ćwiczeń,
8) górski żywioł siejący zniszczenie,
9) papuga z czubem,
10) gatunek miękkiego sera.

Krzyżówka pięciokątna



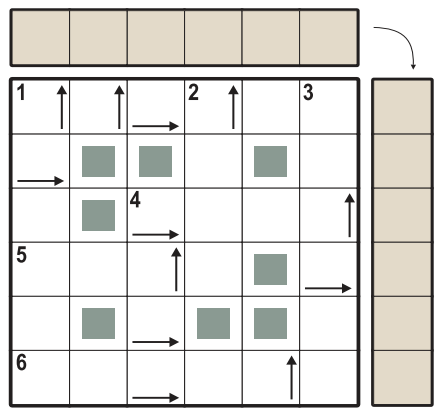
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) martwota, inercja
● rasa brytyjskiego psa obrończego,
2) woreczek na talary,
3) likier kminkowy,
4) ułatwia nurkom pracę pod wodą,
5) widziadło, zjawa,
6) film z rolą Mela Gibsona,
7) przysłowiowy skąpiec,
8) Si dla chemika,
9) film rodzeństwa Wachowskich,

Strzałka

Litery w polach ze strzałką, przeniesione do kolorowych kratek, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu biograficznego.

Poziomo:
1) modra lub bogatka,
4) wydrzyk wielki,
5) zabieg płucny,
6) tajniki sztuki.

Pionowo:
1) wolna w tygodniu,
2) morski drapieżnik,
3) największy stan USA,
4) dobry gust.



eprasa.pl 3ea499db1b

Te dni

IMIENINY OBCHODZĄ
6 GRUDNIA: Angelika, Mikołaj, Abraham, Bonifacy, Dionizja, Emilian, Heliodor, Leoncja **7 GRUDNIA:** Ambroży, Marcin, Agaton, Ambrozja, Atenodor, Eutychian, Józefa, Marcisław **8 GRUDNIA:** Maria, Romaryk, Alojzy, Apollo, Boguwola, Edyta, Elfryda, Euchariusz **9 GRUDNIA:** Leokadia, Wiesław, Wiesława, Chwalimira, Delfina, Gorgonia, Jan, Liboriusz **10 GRUDNIA:** Julia, Menas, Andrzej, Bogdał, Bogdan, Bogodał, Brajan, Daniel, Donat, Eulalia **11 GRUDNIA:** Artur, Daniel, Waldemar, Damazy, Gościwit, Hieronim, Maria, Poncjan, Sabin **12 GRUDNIA:** Adelajda, Aleksander, Dagmara,Amonaria, Bartosz, Dionizja, Edburga

WSPANIAŁY AKTOR, NIEZWYKŁY CZŁOWIEK
6 grudnia imieniny obchodzą panowie o imieniu Emilian. Z tej okazji wspominamy aktora Emiliana Kamińskiego, który zmarł 26 grudnia 2022 roku. Urodził się 10 lipca 1952 w Warszawie. Był absolwentem warszawskiej Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej, którą ukończył z wyróżnieniem w 1975 roku. Na scenie zadebiutował rolą Pawła w „Pierwszym dniu wolności" w reżyserii Tadeusza Łomnickiego w Teatrze na Woli. Dorobek filmowy Emiliana Kamińskiego to kilkadziesiąt ról znanych zarówno z dużego ekranu, jak i z telewizji. Olbrzymią popularność przyniosła mu rola malarza Jerzego w ekranizacji powieści Kornela Makuszyńskiego „Szaleństwa Panny Ewy" (1985 r.). W 2009 roku uruchomił prywatną scenę – Teatr Kamienica.

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
Teresa jest w rozterce. Wie, że jeśli zgodzi się na plan Mateusza, nie będzie odwrotu – straci rodzinę na zawsze. W nadziei na pojednanie prosi Kingę i Danusię o rozmowę. Tymczasem Marek przywozi Teresie rzeczy i ucina z nią kontakt – nie chce jej więcej znać, nie chce też, by kontaktowała się z córkami. Opuszczona przez rodzinę kobieta w końcu przystaje na zuchwały plan, który umożliwi Stikowi ucieczkę z więzienia.

NA WSPÓLNEJ
Igor dowiaduje się, że Jaś za słabo rośnie. Kiedy lekarka docieka przyczyn, do Nowaka dociera, że mały gorzej je i sypia od czasu, gdy rozdzielono go z mamą. Igor podejmuje trudną decyzję – przywozi dziecko do Ani, łamiąc tym samym zakaz psychiatry kontaktów chorej z synkiem. Ewa jest bardzo niezadowolona z pomysłu syna. Ewa postanawia spotkać się z Olszewską – mówi jej o swoich obawach. Agnieszka podpowiada Ostrowskiej, że może złożyć wniosek o ograniczenie praw rodzicielskich Ani...

BARWY SZCZĘŚCIA
Rawiczowa uznaje argumenty Cezarego i zgadza się na sprzedaż stadniny, świadoma, że i tak straci ją przez długi. Postanawia zacząć nowe życie i przeprowadzić się do syna, czym kompletnie go zaskakuje. Natalię i Cezarego ogarnia przerażenie, gdy okazuje się, że mamusia postanawia zamieszkać z nimi już na stałe.

M JAK MIŁOŚĆ
Kama zaczyna pracę w klinice. Spotyka się także z wujem Erwinem, który wyjawia jej, że jest gotów poprosić Aleksandrę o rękę. Tymczasem jego ukochana wyznaje Iwonie, że do ślubu wcale jej nie pilno, bo ciągle nie jest pewna swoich uczuć. Z kolei Kasia pada ofiarą szantażu ze strony laborantki, która sfałszowała dla niej wynik testu DNA i teraz żąda za milczenie aż 30 tysięcy euro.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Stefan Batory był królem Polski, a później znanym statkiem pasażerskim!

Woda słona zawiera w sobie sól, a słodka cukier

Myszy zagryzły Popiela, jego żonę Popielicę i córkę Popielniczkę

DO REDAKCJI: W GRUDNIU Z MOIMI WNUKAMI ROBIĘ PIERNICZKI I CIASTECZKA. TO DLA NAS OKAZJA DO WSPÓLNEGO SPĘDZANIA CZASU ORAZ PODTRZYMYWANIA TRADYCJI.

mamy memy my

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Gotowa na święta

● Klaudia Halejcio pochwaliła się na Instagramie dekoracjami świątecznymi. „W tym roku postawiliśmy na ciepło i przytulność, z nutą kraty inspirowanej Ralph Lauren. Dzięki temu w domu zrobiło się już naprawdę świątecznie i magicznie" – napisała aktorka.

FOT. ADAM JANKOWSKI

Wraca do zdrowia

● Kilka dni temu Joanna Jabłczyńska z mediach społecznościowych zamieściła zdjęcie wprost ze szpitalnego łóżka. „Byłam na planowanej operacji. Wszystko poszło, jak należy" – przekazała fanom.

GAZETA LUBUSKA
www.gazetalubuska.pl

Redaktor naczelna **Maja Majewska**, Z-ca redaktor naczelnej **Mateusz Różański**, Prezes Makroregionu **Robert Glinkowski**, Dyrektor marketingu oddziału **Aleksandra Sobolewska**

Redakcja al. Niepodległości 25, 65-042 Zielona Góra
skr. pocztowa 120, tel. 68 32 48 600, 68 32 48 805
fax 68 32 48 872, redakcja@gazetalubuska.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.gazetalubuska.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 3ea499db1b