DZIENNIK POLSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 30–31.05.2026
Nr 124 (24 901)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 0137-9089 • Nr indeksu 350-052

www.dziennikpolski24.pl

LUDZIE • STR. 4-5

Stanisław Janicki. Pokazywał nam stare kino

Przez 35 lat prowadził program „W starym kinie", którego czołówka przenosiła widzów do innej epoki kinematografii

FOT. PIOTR POLAK/PAP

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

ZDROWIE • STR. 8-9

Tomografia daje nam odpowiedź tu i teraz, co dzieje się z pacjentem

MOTORYZACJA • STR. 17

Kamperem na wakacje, czyli podróżowanie na własnych zasadach

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Spada liczba seniorów posiadających *przeterminowane długi*

Dołącz na www.facebook.com/DziennikPolski

eprasa.pl 417df667e4

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Skąd i kiedy wziął się Dzień Dziecka

Dzień Dziecka, obchodzony corocznie 1 czerwca, to wyjątkowe święto dedykowane najmłodszym. Idea Dnia Dziecka narodziła się w pierwszej połowie XX wieku. Początkowo, w 1925 roku, podczas Światowej Konferencji na rzecz Dobra Dzieci w Genewie ustanowiono Dzień Dziecka, choć bez wskazania konkretnej daty. Jego celem było uświadomienie społeczeństwom wagi zapewnienia najmłodszym odpowiedniej opieki i edukacji, a także ochrony ich praw. Decydujące znaczenie dla obchodów miało powstanie Międzynarodowego Związku Pomocy Dzieciom po II wojnie światowej. Organizacja ta w 1949 roku uchwaliła, że Dzień Dziecka powinien być obchodzony właśnie 1 czerwca. Pierwsze obchody święta w Polsce odbyły się rok później, w 1950 roku.

ŚWIAT, ZE SWOIM PĘDEM, NIE ZASŁUGUJE JUŻ NA DUŻE, WYMAGAJĄCE POWIEŚCI. PO PROSTU NIKT TEGO JUŻ NIE PRZECZYTA

Olga Tokarczuk

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Niespodzianki na Dzień Matki

Wydziedziczyć? Zbadać DNA? A może po prostu z domu przegonić? A wszystko przez Dzień Matki. Jak wiadomo, matka jest tylko jedna, ale nie wiedzieć czemu, ten konkretny tatuś kupuje w Dzień Matki trzy bukiety. Albo inne wynalazki. Swojej matce rodzonej, która wokół kwiatów ma dość, kupuje napój na poprawę krążenia i zdrowie ogólne, co to od lat jej nastrój poprawia. I nie, nie, krztyny alkoholu tam nie ma, jeśliście sobie takie paskudztwa pomyśleli. Za to dużo głogu. Ale oprócz tego zwyczajowo były zawsze jeszcze dwa bukiety. Starszy i Młodszy wszak rodzicielce coś wręczyć muszą. I wręczają potem, dumni jak pawie. Bukiety nie muszą być identyczne – ważne, żeby były takie same. I duże. I nietanie. I jeszcze cmoka dadzą, coś szepną o miłości dozgonnej. Ale już przynajmniej nie ściemniają, że sami na łąkach zbierali. Nie, oni tylko: kupiliśmy. Taaaa, a staruszek ma w kieszeni paragon.
W tym roku stwierdził tenże, że zamiast posiadać paragon za kwiatki, które za parę dni zwiędną, każe dzieciom wręczać kremy ze śluzu ślimaka, łez dziewicy zbieranych w nowiu i krwi nietoperza chorego na epilepsję. Czy jakoś tak. Na zmarszczki, między innymi, ale od dzieci, to się chyba nie obrazi? Wręczyli, nawet spisek uknuli, żeby była niespodzianka. Ale... tym razem wykonali również niskokosztowe laurki. Zwłaszcza Młodszy się popisał. Uwaga, oczy krwawić będą: „Kocham cię mamo naj bardzie pot słońcem i rzycze ci żczeńśćа pieńendzy i miłośći".
Koniec.
A ojciec jego rodzony miał szóstki z ortografii. To co? Wydziedziczyć?
Tato

▶ **NA ZAKUPY**

Końcówka maja i początek czerwca upływają pod znakiem przygotowań do ciepłych dni i letniego wypoczynku – widać to w ofertach sieci handlowych

Lidl

Produkty przydatne w podróży i na biwaku

W Lidlu znajdziemy sprzęty, które przydadzą się podczas letnich wypadów – lodówka przenośna, 230 V, 29 l, możliwość podłączenia do gniazda 230 V lub do gniazda zapalniczki samochodowej 12 V, wymiary: ok. 41,4 × 48,2 × 32,7 cm, waga: ok. 4,8 kg, pomieści aż 36 puszek o poj. 0,33 l i butelki o wys. 35 cm, obudowa i powłoka zewnętrzna z tworzywa sztucznego pochodzącego z recyklingu, chłodzi do ok. 20 °C poniżej temp. otoczenia, cicha praca: 34 dB w trybie ECO, dodatkowa funkcja utrzymywania ciepła do ok. 65 °C, w cenie 199,99 zł, torba termiczna, 35 l, 3 wzory, utrzymuje napoje schłodzone aż do 7 godzin, w cenie 29,99 zł. Dodatkowo śpiwór, wymiary: 200 × 80 cm lub 225 × 76/50 cm, 2 wzory, temperatura komfortowa +12 °C, temperatura graniczna +8 °C, temperatura ekstremalna -4 °C, w cenie 44,99 zł. Oferta dostępna od 1.06.

Biedronka

Promocja na rzeczy niezbędne na wyjazdy

W Biedronce zaopatrzymy się w rzeczy niezbędne na wyjazdy, takie jak: walizka z tworzywa ABS, z teleskopowym uchwytem i podwójnymi kółkami obrotowymi 360°, do wyboru: wymiary 55 × 38 × 22 cm, w cenie 89,90 zł/szt., 65 × 42 × 25 cm, w cenie 129 zł/szt. lub 75 × 48 × 29 cm, w cenie 149 zł/szt., plecak, wymiary: 40 × 20 × 25 cm, do wyboru plecak kabinowy lub plecak kabinowy z paskiem na ramię, w cenie 99 zł/szt. lub zestaw. Oprócz tego coś, co idealnie sprawdzi się na upalne dni w ogrodzie – basen nadmuchiwany, system odprowadzania wody, w zestawie łatka naprawcza, do wyboru baseny: o wym. 199 × 199 × 45 cm i poj. 440 l lub o wym. 200 × 150 × 45 cm i poj. 365 l, w cenie 69,90 zł/zest., miniwodospad nadmuchiwany, w zestawie łatka naprawcza, do wyboru w kształcie: statku kosmicznego o wym. 119 × 61 × 61 cm, rekina o wym. 130 × 45 × 140 cm lub flaminga o wym. 230 × 65 × 140 cm, w cenie 49,99 zł/zest.

Kaufland

Sprzęty ułatwiające domowe obowiązki

Kaufland oferuje przydatne sprzęty domowe, takie jak: parownica do ubrań Clatronic DB 3717, moc 1100 W, do 20 min pracy na pełnym zbiorniku 200 ml, w cenie 79,99 zł, żelazko parowe, moc 1740 W, zbiornik wody o poj. 220 ml, stopa żelazka z powłoką ceramiczną, wyrzut pary, system zapobiegający kapaniu, funkcja samoczyszczenia, krótki czas nagrzewania, w cenie 39,99 zł, maszyna do szycia Princess SM-6003, podwójna igła, automatyczny nawlekacz, oświetlenie LED, szycie wstecz, automatyczna regulacja prędkości, moc 9 W, w cenie 179 zł z kartą Xtra. Dodatkowo wieszaki na ubrania, 10 sztuk, z elementami antypoślizgowymi, w cenie 12,99 zł. Oferta dostępna do 2.06.

Super-Pharm

Kosmetyki i zapachy w dobrych cenach

W Super-Pharm na promocji można upolować perfumy, wśród nich m.in.: wszystkie mgiełki do ciała i włosów Victoria's Secret, 250 ml, w cenie 59,99 zł, damska woda toaletowa Guerlain Paris Insolence, 75 ml, w cenie 234,99 zł, damska woda toaletowa Calvin Klein IN2U, 150 ml, w cenie 89,99 zł, damska woda perfumowana Carolina Herrera Good Girl, 50 ml, w cenie 299,99 zł. Oprócz tego dermokosmetyki do pielęgnacji ciała marki Lucy 20% taniej i kosmetyki do pielęgnacji i oczyszczania twarzy marki Perfecta 30% taniej.

Carrefour

Lodowe przysmaki w promocji

W Carrefourze w promocyjnych cenach słodkie przekąski, m.in.: lody Carrefour Extra, 500 ml, różne rodzaje, drugi produkt 50% taniej przy zakupie 2 opakowań, w cenie 10,80 zł/opak., lody familijne Carrefour Extra, 900 ml, różne rodzaje, w cenie 11,99 zł/opak., lody proteinowe bez laktozy Carrefour, 500 ml, różne rodzaje, w cenie 11,49 zł/opak.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** ŁATWOGANG PRZEJECHAŁ ROWEREM Z ZAKOPANEGO DO GDAŃSKA

FOT. PAP/ADAM WARZAWA

eprasa.pl 417df667e4

▶ LUDZIE

Kazik Staszewski już od czterdziestu lat pisze piosenki komentujące polską rzeczywistość. Niektóre są bardzo aktualne i mają krótki żywot, inne urosły do rangi hymnów pokolenia

PORTRET

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

Karierę muzyczną Kazik Staszewski rozpoczął w 1979 roku w pankowym zespole Poland. Kult powstał w 1982 roku

KAZIK STASZEWSKI

Jest jednym z najważniejszych twórców polskiego rocka. Przez wiele lat deklarował się jako ateista. Kiedy ostatnio otarł się o śmierć, odzyskał wiarę. – Bóg jest – deklaruje dzisiaj.

1. Wychowany bez ojca

Jego ojcem jest Kazimierz Staszewski, który miał bardzo skomplikowaną biografię. W czasie wojny był żołnierzem Armii Krajowej, przez co najpierw zaliczył więzienie na Pawiaku, a po powstaniu warszawskim niemiecki obóz koncentracyjny. Cudem ocalony, wrócił do stolicy i został architektem. Pisał też wiersze i piosenki, który wykonywał dla przyjaciół na imprezach.

Traumatyczne doświadczenia sprawiły, że nie chciał mieć dzieci. Jego żona ukryła przed nim, że jest w ciąży. Kiedy wydało się, była już w siódmym miesiącu i dziecko musiało się urodzić. Syn prawie w ogóle go nie pamięta, bo kiedy miał cztery lata, ojciec wyjechał do Paryża i zmarł tam zaledwie sześć lat później. Chłopak całe życie odczuwał jego dotkliwy brak.

2. Niedoszły socjolog

O wychowanie Kazika musiała zadbać samotna matka. Pomagała jej babcia i obie panie starały się sprawić, aby ich podopieczny wyrósł na „przyzwoitego człowieka". W efekcie często były nadopiekuńcze, co sprawiło, że z wiekiem chłopak stawał się coraz bardziej buntowniczy. W domu było biednie – ojciec, póki żył, przysyłał z Francji paczki, potem i to się skończyło.

Kazik od dziecka przejawiał literacki talent. Mama i babcia chciały jednak, żeby został architektem, tak jak ojciec. Naciskały więc, aby zdawał na takież studia po maturze. Niestety, chłopak ani nie miał głowy do matematyki, ani nie umiał rysować, dlatego ostatecznie wybrał socjologię na Uniwersytecie Warszawskim. Męczył się tam dziewięć lat i... nie zrobił dyplomu.

3. Punkowa rewolta

Kiedy Kazik był jeszcze w liceum, wyjechał do ciotki do Londynu. Trafił tam w samo centrum punkowej rewolty, która pod wodzą zespołu Sex Pistols wybuchła w brytyjskiej stolicy pod koniec lat 70. Chłopakowi spodobała się ostra i szybka muzyka oraz pospinane agrafkami, poszarpane stroje wyznawców nowej młodzieżowej subkultury. Dlatego wrócił do Polski z postanowieniem założenia własnego grupy.

Jak pomyślał, tak zrobił. Tak narodził się zespół Poland, którego członkowie kompletnie nie umieli ani grać, ani śpiewać. Najważniejsza była jednak młoda energia i zapał do tworzenia piosenek. Skład się jednak sypał, więc Kazik przeorganizował grupę i w 1982 roku zmienił jej nazwę na Kult. Na jego pierwszy koncert w Warszawie sprzedano... czternaście biletów.

> **Kazik szybko pokazał talent do komentowania polskiej rzeczywistości politycznej i świetnie odnalazł się na rockowej scenie po 1989 roku. Wielką popularność przyniosły mu nie tylko nagrania Kultu, ale też solowe piosenki**

4. Rockowy idol

W międzyczasie Kazik zetknął się z sektą Świadków Jehowy. Pod ich wpływem odwrócił się od Kościoła katolickiego. O mało brakowało, a zerwałby z tworzeniem muzyki, bo dla jego współwyznawców rock był narzędziem Szatana. Zespół okazał się jednak ważniejszy i Kult zaczął odnosić coraz większe sukcesy. Pod koniec dekady grupa wyśpiewała hymny generacji urodzonej w latach 60. – „Arahja" i „Polska".

Kazik szybko pokazał talent do komentowania polskiej rzeczywistości politycznej i świetnie odnalazł się na rockowej scenie po 1989 roku. Wielką popularność przyniosły mu nie tylko nagrania Kultu, ale też solowe piosenki, które objawiły go jako pioniera rapu w Polsce. Kazik zaczął zarabiać spore pieniądze, nie odmawiał więc sobie – jak przystało na rockowego idola – alkoholu i narkotyków.

5. Odzyskana wiara

Pierwszą wielką miłością Kazik była koleżanka z zespołu Bikini z Torunia – Ania Kamińska. Para pobrała się w 1984 roku i doczekała się dwóch synów. Rodzina była zawsze dla Kazika najważniejsza, dlatego, mimo wielu pokus, nigdy nie naraził jej na szwank. Dzisiaj ma troje wnuków i podkreśla, że rola dziadka daje mu wiele radości.

Z biegiem lat Kazik stracił w ogóle wiarę w Boga i deklarował się jako ateista. Wszystko zmieniło się kilka tygodni temu. Podczas pobytu w swym domu na Teneryfie zachorował i trafił do szpitala z podejrzeniem sepsy. Gdy balansował na granicy życia i śmierci, przyszedł do niego... Bóg. – To nie jest anegdota. Głęboko w to wierzę – stwierdził stanowczo w niedawnym wywiadzie z Bogdanem Rymanowskim.

BT/FOT. ŁUKASZ ZARZYCKI

eprasa.pl 417df667e4

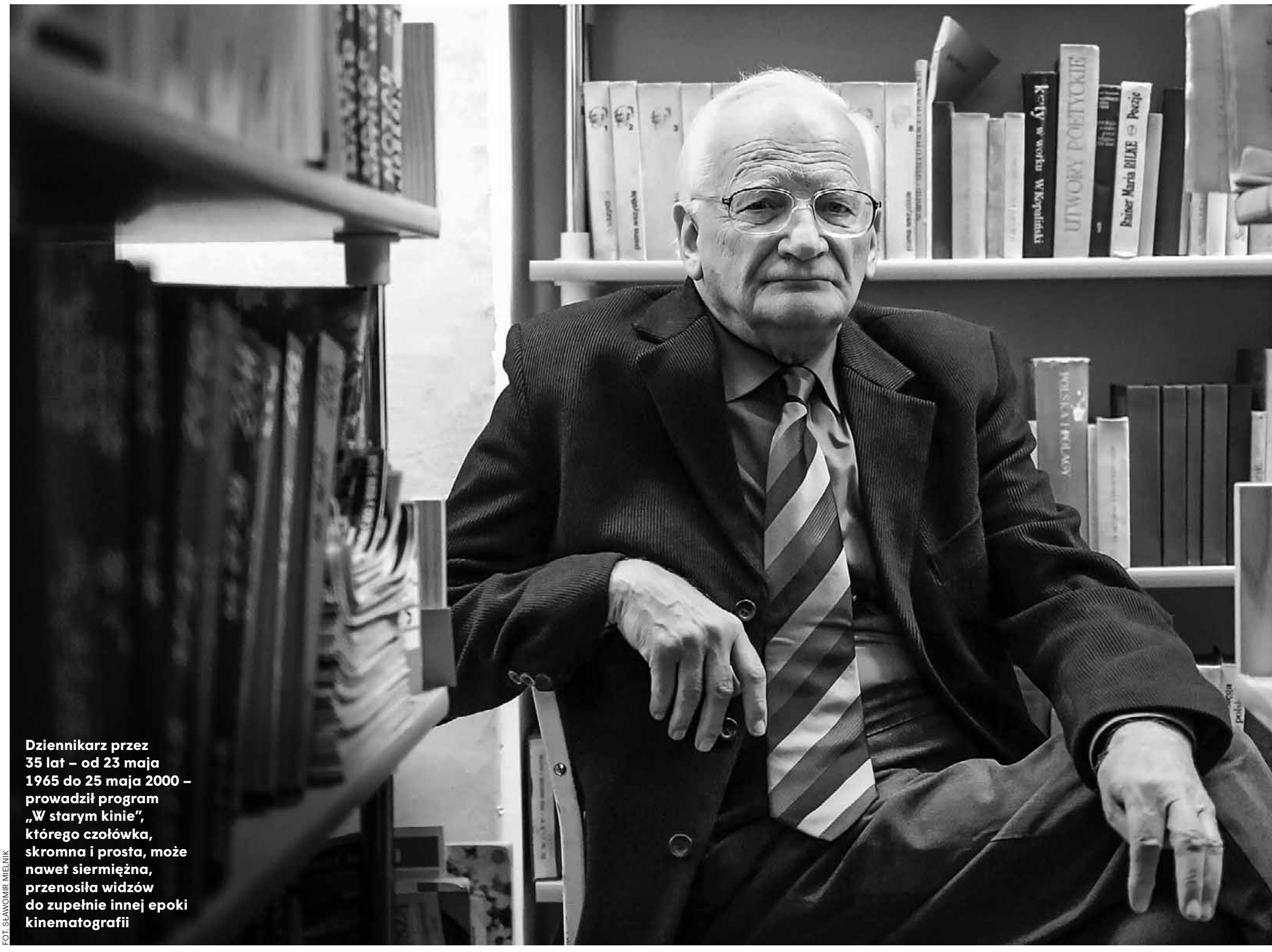
▶ LUDZIE

Śmierć Stanisława Janickiego to koniec pewnej medialnej epoki. Dziennikarz całe życie przepracował w prasie, radiu i telewizji, zjeździł całą Polskę. Miał 93 lata, a przez ponad 30 prowadził kultowy program „W starym kinie"

(PRZE)ŻYCIE

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

Stanisław JANICKI



Dziennikarz przez 35 lat – od 23 maja 1965 do 25 maja 2000 – prowadził program „W starym kinie", którego czołówka, skromna i prosta, może nawet siermiężna, przenosiła widzów do zupełnie innej epoki kinematografii

FOT. SŁAWOMIR MIELNIK

eprasa.pl 417df667e4

▶ **LUDZIE**

● Gdy **„W starym kinie"** zniknęło z telewizji w milenijnym przełomie, **Stanisław Janicki** przyjął propozycję pracy w stacji Kino Polska i tam udzielał się w programie „W iluzjonie". ● **Potem w RMF** Classic prowadził też swój **„Odeon".**

W poniedziałek 25 maja 2026 roku media przekazały smutną wiadomość o śmierci Stanisława Janickiego. Zapewne część odbiorców nie poświęciła temu większej uwagi, nie zdając sobie sprawy, jak ważną postać straciła polska publicystyka kulturalna. Dziennikarz przez 35 lat – od 23 maja 1965 do 25 maja 2000 – prowadził program „W starym kinie", którego czołówka, skromna i prosta, może nawet siermiężna, przenosiła widzów do zupełnie innej epoki kinematografii.

Stanisław Janicki, rocznik 1933, zaczynał prowadzenie audycji jako 32-latek, a kończył przed siedemdziesiątką. Przez cały ten czas z rewelacyjnym zacięciem opowiadał o filmach, aktorach i kinie, a przecież pewną część tych produkcji mógł kojarzyć z własnego dzieciństwa. To na lata jego młodości przypadł rozkwit kariery Michała Waszyńskiego, reżysera m.in. pierwszej wersji „Znachora". Gdy Stanisław Janicki miał sześć lat, w Polsce ruszały eksperymenty z sygnałem telewizyjnym, jednak regularną emisję nawet krótkiego programu przerwał wybuch II wojny światowej. Janicki mieszkał już wtedy w Warszawie, bo chociaż urodził się w Czechowicach-Dziedzicach (wtedy tylko Czechowicach), to z rodziną przeprowadził się do stolicy, bo jego ojciec dostał pracę w filii Standard Oil Rockefellerów.

Stanisław Janicki już jako 22-latek ukończył dziennikarstwo (oczywiście ze specjalizacją filmową) na Uniwersytecie Warszawskim, ale maturę robił jeszcze w Bielsku-Białej. Chciał zdawać na filmówkę, oblał, więc został „w branży" w ten sposób. Potem okaże się, że dziennikarz porzuci atrakcje stolicy i wróci w rodzinne strony, w których będzie mieszkał aż do śmierci.

„W starym kinie": Nie był zainteresowany programem

Tytuł programu Stanisława Janickiego zaczerpnięto z piosenki Mieczysława Fogga „W małym kinie", a łagodny motyw muzyczny umieszczono w rysunkowej czołówce audycji. Fogg był starszy od Janickiego o 32 lata i zapewne dla każdego z nich było to niezwykłe, jak rozwijająca się telewizja splotła ich losy. Warto dodać, że to Mieczysław Fogg wystąpił z koncertem podczas eksperymentalnej transmisji telewizyjnej w 1939 roku, ale sam z tego żartował, że nikt i tak go w telewizji nie widział, bo nikt nie miał odbiorników. Dla porównania: w 1965 roku, gdy program Stanisława Janickiego startował, w Polsce mogło być między 1,5 a 2 milionów telewizorów. Polaków było ponad 30 milionów, z których jakieś 1,3 miliona mieszkało w Warszawie i jej aglomeracji. To oznacza, że w 1965 roku jeden telewizor przypadał na 15-20 osób.

„W starym kinie" powstał przypadkiem, bo w telewizji szukano zastępstwa. Program najpierw prezentował tylko rozmowy z twórcami filmowymi (bez ich dzieł), a dopiero później przekształcił się w pasmo filmowe z przedmową Janickiego.

– W telewizji było wtedy sporo swobody. I jak zwykle zdecydował przypadek. Mnie wtedy nie tylko praca w telewizji, ale nawet telewizja jako taka, w ogóle nie interesowała. Nawet gdy prowadziłem „W starym kinie", to telewizji w zasadzie nie oglądałem. Dla mnie wtedy telewizja to

> **„W starym kinie" powstał przypadkiem, bo w telewizji szukano zastępstwa. Program najpierw prezentował tylko rozmowy z twórcami filmowymi (bez ich dzieł), a dopiero później przekształcił się w pasmo filmowe z przedmową Janickiego. Traktował swoją pracę nie tyle jako misję, ale wręcz obowiązek, powinność wobec widzów, którzy z jego programu czerpali wyjątkową wiedzę**

była transmisja z lądowania człowieka na Księżycu, a nie emisje jakichś staroci filmowych. Licho jednak nie spało. W telewizji pracowała wtedy, jako redaktor, moja koleżanka ze studiów Hanka Goszczyńska. W 1967 roku zaproponowała, żebym poprowadził cykl wywiadów z reżyserami. W trybie nagłym, bo zachorował dotychczasowy prowadzący. A proszę pamiętać, że to była telewizja w całości na żywo, z wyjątkiem emisji filmów. Nie można było kogoś nagrać i z opóźnieniem puścić. Był cykliczny program, była konkretna godzina i nie było przebacz. Nie mogłem odmówić koleżance w potrzebie – mówił Stanisław Janicki w 2012 roku w rozmowie z Telewizją Polską.

Podobno debiut bardzo Stanisława Janickiego zestresował: dziennikarz pocił się, światła jarzyły go w oczy. Dlatego założył ciemne okulary, które potem stały się jego znakiem rozpoznawczym. Jak to jednak bywa w życiu: 32-latek spodobał się kierownictwu i dostał autorskie pasmo.

(...) odbiorcą było przede wszystkim pokolenie, które oglądało filmy przed wojną. I miało sentyment do kina swojej młodości. Było też jednak trochę widzów należących do młodej generacji. Byli ciekawi czasów przedwojennych, o których „chrzanili starzy" – mówił Janicki w tej samej rozmowie. Miał już wtedy 79 lat, a chyba mało kto pozwoliłby sobie na tak frywolne określenie.

Stanisław Janicki traktował swoją pracę nie tyle jako misję, ale wręcz obowiązek, powinność wobec widzów, którzy z jego programu czerpali wyjątkową wiedzę. Gdy „W starym kinie" zniknęło z telewizji w milenijnym przełomie, Stanisław Janicki przyjął propozycję pracy w stacji Kino Polska i tam udzielał się w programie „W iluzjonie". Potem w RMF Classic prowadził też swój „Odeon".

Hajmat na Śląsku Cieszyńskim

Dziennikarz, jako jeden z nielicznych, w pewnym momencie życia wyprowadził się jednak z Warszawy i wrócił w rodzinne strony. Do śmierci mieszkał w Bielsku-Białej, chętnie wspierał tamtejsze organizacje kulturalne, propagował wiedzę o przedwojennym kinie. Napisał kilkanaście książek, w tym o kinie japońskim oraz o... arianach, Braciach Polskich.

– Mierziło mnie powszechne „zastaw się, a postaw się" wczesnego kapitalizmu. Usiadłem nad mapą Polski z żoną i synem i zastanowiliśmy się, dokąd wyjechać. Żona była związana z Krakowem, rozważałem Poznań, bo to porządne miasto, ostatnią opcją była Bielsko-Biała, w której mieszkał mój przyjaciel, operator Krzysztof Tusiewicz. Gdy go odwiedzaliśmy, prowadziłem żonę i syna na moje stare szlaki. Zauważyłem, że łapią bakcyla – i tak wybraliśmy Bielsko. Opuszczałem je, gdy miało 50 tys. mieszkańców, wróciłem, gdy miało prawie 200 tys. Co mogłem zrobić, żeby je zrozumieć? Nakręciłem film – mówił z kolei w „Wyborczej" w 2013 roku.

Syn, o którym mówił Stanisław Janicki, urodził się, gdy dziennikarz dobiegał czterdziestki. Ukochana żona dziennikarza zmarła w 2011 roku. Niektórzy zapewne mogą być zdziwieni, że Janicki po siedmiu latach wdowieństwa wziął kolejny ślub! Jego wybranka była o ponad 20 lat młodsza, znali się od prawie trzydziestu lat.

– Rozumiemy się, kochamy, szanujemy. Dobrze nam jest ze sobą, sprawdziliśmy to. Dlaczego więc miałbym tej kobiety nie poślubić i nie spędzić z nią reszty życia? Może to kwestia tradycyjnego wychowania, ale dla nas ma znaczenie, abyśmy zalegalizowali nasz związek – mówił, a miał wtedy prawie... 83 lata.

Pamiętajmy więc o Stanisławie Janickim, który „stare kino" dekadami prowadził przez ekrany telewizorów, których przecież by nie było, gdyby nie ten jeden, srebrny.

Agata Szymborska

eprasa.pl 417df667e4

▶ KUCHNIA

Babcia Róża, ambasadorka Polskiego Związku Kół Gospodyń Wiejskich: Nauczyliśmy się korzystać z ziół, ale nie z książek, tylko z wiedzy przekazywanej **z pokolenia na pokolenie**

NA TALERZU

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

„Szczęść Boże o każdej porze". Dobroczynne zioła Babci Róży

Babcia Róża, ambasadorka Polskiego Związku Kół Gospodyń Wiejskich

FOT. DAWID ŁUKASIK

Zioła od wieków zajmują ważne miejsce w życiu człowieka. Dawniej były podstawą domowego leczenia, dziś ponownie zyskują na popularności i wracają do łask zarówno w medycynie naturalnej, jak i w kuchni. O ich zastosowaniu rozmawiamy z Różą Nadrzewią, znaną w internecie jako Babcia Róża, ambasadorką Polskiego Związku Kół Gospodyń Wiejskich.

„Szczęść Boże o każdej porze" – to tradycyjne przywitanie Babci Róży, która w sieci jest niezwykle popularna. Między innymi na tiktokach Polskiego Związku KGW dzieli się z widzami bogatą wiedzą o roślinach, tradycyjnej kuchni i dawnych zwyczajach. Osobiście spotkać można ją oczywiście w Parku Etnograficznym w Tokarni, a dokładniej w Chałupie ze Złotnik.

– Pochodzę z Roztocza, ale gdy poznałam męża, to za nim przyjechałam pod Kielce. Tu wyszłam za mojego Jaśka za mąż. Z ziemią świętokrzyską związana więc jestem od 50 lat. Wcześniej nazywałam się Róża Górska, a po mężu Nadrzewia. Szkołę ogrodniczą skończyłam w Żywcu – mówi Babcia Róża. Dodaje, że od 12 lat jest wdową i wolny czas aktualnie poświęca turystom w skansenie. – Liczę, że chociaż część osób potrafię przekonać, że zioła są po to, aby nam pomagać – zaznacza z uśmiechem.

Obecnie można zauważyć wyraźny wzrost zainteresowania zielarstwem. Powstają domowe ogródki ziołowe, organizowane są warsztaty dotyczące naturalnego leczenia, a sklepy oferują coraz większy wybór produktów ziołowych. Ludzie chętniej wracają do tradycji.

Za moment skansen w Tokarni pokryje się macierzanką, z której można sporządzić napar. – To zioło mojej młodości. Tam, gdzie mieszkałam, było daleko i do apteki, i do lekarza, i do kościoła. Dlatego nauczyliśmy się korzystać z ziół, ale nie z książek, tylko z wiedzy przekazywanej z pokolenia na pokolenie – podkreśla nasza rozmówczyni.

– Jednym z ziół, które zawsze mam w doniczce, jest geranium. Nasze babcie i mamy również z niego korzystały, gdy tylko najmłodszych mieszkańców domu zaczynało boleć ucho. Maj jest szczególnie dla zielarzy przychylny. Bardzo popularna oczywiście jest pokrzywa, z której robi się herbatki i sałatki, ale też szyszki z modrzewia lub pędy sosny. To tak naprawdę ostatni dzwonek, by przygotować pyszny syrop na kaszel. Wystarczy zasypać je warstwowo cukrem i odstawić w słoiku w ciepłe miejsce, aż zaczną puszczać sok. Kolejna roślina to kasztanowiec. Jako starsza osoba zmagająca się z problemami z kolanami i żylakami bardzo polecam zebrać kwiaty i zalać 40- lub 60-procentowym alkoholem, a następnie takim mazidełkiem nacierać nogi. A już za chwilę będzie orzech włoski. Tu warto wykorzystać zarówno liście, jak i sam orzech zielony do sporządzenia zdrowotnych nalewek na układ trawienny. I oczywiście mniszek lekarski, który jest dość popularny. Warto go porzuć w zębach i poczuć tę goryczkę, dla zdrowia naszej wątroby – wylicza Babcia Róża.

Zioła wracają do łask zarówno w medycynie naturalnej, jak i w kuchni

Czasem pozbywamy się rośliny, myśląc, że to chwast, a moglibyśmy skorzystać z jej dobroczynnych właściwości

Obecnie można zauważyć wyraźny wzrost zainteresowania zielarstwem. Powstają domowe ogródki ziołowe, organizowane są warsztaty dotyczące naturalnego leczenia, a sklepy oferują coraz większy wybór produktów ziołowych. Ludzie chętniej wracają do tradycji.

Czasem pozbywamy się rośliny, myśląc, że to chwast, a moglibyśmy skorzystać z jej dobroczynnych właściwości. – Taką rośliną jest podagrycznik – znienawidzony przez wielu działkowiczów chwast. A takie młode ziele jest niezwykle smaczne i można je dodawać do sałatek. Z przytulii można robić z kolei smaczną herbatkę, podobnie jak z młodych liści czarnej porzeczki. Wystarczy ususzyć, a później zalać wrzątkiem. Bluszczyk kurdybanek to pospolite zioło o silnym działaniu przeciwzapalnym i ciekawym zapachu i smaku. Kiedyś nie korzystało się tak ze sklepów, jak teraz, i mama wrzucała kilka listków do rosołu. Bluszczyk i lubczyk dawały wyjątkowy smak – opowiada Babcia Róża.

Nie można zapomnieć o kwiatach lipy, które pojawią się za moment.

– Kiedyś pełne kwiatów lipy papierowe worki były obowiązkowo w naszych domach. Tak pamiętam to z dzieciństwa i młodości. Tak jak suszone na słońcu pokrojone jabłka, które były dla nas wtedy tym, czym są teraz chipsy – śmieje się pani Róża. – Bardzo cieszy mnie, że coraz częściej pojawiają się jadalne kwiaty, widać to po ofercie cukierników. Płatki jadalnych kwiatów sprawdzą się nie tylko do dekorowania deserów, ale i sałatek – dodaje.

Na koniec radzi, by zawsze patrzeć pod nogi, gdy spacerujemy. – Natura dała nam bardzo dużo. Teraz jesteśmy nauczeni inaczej, wygodniej, ale może to okazja, by wrócić trochę do korzeni – zastanawia się nasza rozmówczyni.

eprasa.pl 417df667e4

▶ **KUCHNIA**

● **Syrop z pędów sosny** ● Syrop z kwiatów z czarnego bzu ● **Herbatka ze świerkiem** ● Czosnek marynowany z ziołami
● **Naturalny syrop z mniszka lekarskiego** ● Sałatka z letnich liści sałat i kwiatów

FOT. ARCHIWUM

Syrop z pędów sosny

● **Składniki: 1 kilogram jasnozielonych pędów sosnowych, 1 kilogram brązowego cukru, 1 duży słoik. Ilość składników z przepisu można zmodyfikować, należy jednak pamiętać, że stosunek pędów sosny do cukru powinien wynosić 1:1.**
Pędy należy umyć pod bieżącą wodą i położyć na około godzinę na słońcu. Po tym czasie można pociąć je na pięciocentymetrowe kawałki lub delikatnie stłuc drewnianym tłuczkiem. Następnie układać w słoiku na zmianę warstwę pędów i cukier. Pełny słoik należy zakręcić i odstawić na około 2-3 tygodnie. W pierwszych dniach zalecane jest, aby stał na słońcu, ponieważ przyspieszy to rozpuszczanie się cukru i wypuszczanie soków. Konieczne jest także codzienne otwieranie słoika i mieszanie jego zawartości. Syrop jest gotowy, kiedy sok w całości przykrywa pędy. Kolejnym krokiem jest przelanie go przez gazę do wyparzonych buteleczek lub słoiczków i pasteryzowanie. Gotowy syrop należy przechowywać w lodówce. Zalecane jest, aby spożyć go w ciągu sześciu miesięcy.

FOT. ARCHIWUM

Syrop z kwiatów z czarnego bzu

● **Składniki: 50 baldachów czarnego bzu, 1 litr wrzątku, 1 kg cukru, sok z cytryny.**
Usuwamy grubsze łodyżki i ogonki kwiatów. Kwiaty zalewamy wrzątkiem w proporcji około litra wrzątku na 50 baldachów czarnego bzu. Odstawiamy w ciemne, chłodne miejsce na 24-48 godzin. Po tym czasie przecedzamy kwiaty przez sitko. Do odcedzonej wody dodajemy cukier i podgrzewamy do zagotowania. Co jakiś czas mieszamy, żeby cukier się rozpuścił. Jeśli na powierzchni zbiera się piana, delikatnie ją usuwamy. Po zagotowaniu odstawiamy z ognia i doprawiamy do smaku sokiem z cytryny. Przelewamy do butelek lub słoików i jeśli chcemy przechować na dłużej – pasteryzujemy.

FOT. ARCHIWUM

Herbatka ze świerkiem

● **Składniki: kopiasta łyżka zielonej herbaty, goździk, kilka plasterków imbiru, kilka świerkowych gałązek, plaster pigwowca lub cytryny bez skórki.**
Świerkowe gałązki rozdrobnij (najlepiej spryskaj odrobiną spirytusu, ale nie jest to konieczne). Zarówno gałązki, jak i pozostałe składniki włóż do dzbanka. Zalej wszystko wrzątkiem i parz przez 15 minut. Gotową herbatkę możesz przecedzić. Smacznego.

FOT. ARCHIWUM

Czosnek marynowany z ziołami

● **Składniki: 7-8 główek czosnku, 1 szklanka wody, 1 szklanka octu, 1 łyżeczka cukru, 1 łyżeczka soli, zioła prowansalskie: 0,5-1 łyżeczki na słoiczek, pieprz ziarnisty, rozmaryn, oliwa z oliwek: po jednej łyżeczce na słoiczek.**
Czosnek obieramy i sparzamy we wrzątku, następnie odcedzamy i przelewamy zimną wodą. Układamy czosnek w słoiczkach. Do każdego dodajemy łyżeczkę ziół prowansalskich, 4-5 ziarenek pieprzu i gałązkę rozmarynu. Wodę, ocet, cukier i sól doprowadzamy w garnku do wrzenia. Gorącą zalewę wlewamy do czosnku. Na wierzch dodajemy po 1 łyżeczce oliwy z oliwek. Słoiki szczelnie zakręcamy i odwracamy do góry dnem. Odwracamy z powrotem po całkowitym wystygnięciu. Po upływie 2 tygodni czosnek jest gotowy.

FOT. ARCHIWUM

Naturalny syrop z mniszka lekarskiego

● **Składniki: 1 kg kwiatów mniszka lekarskiego, 1 kg cukru, 2 cytryny.**
Kwiaty mniszka lekarskiego włóż do garnka, zalej wodą, a następnie zagotuj na wolnym ogniu. Po 15 minutach zestaw garnek i pozostaw na dobę do pełnego wystygnięcia. Wystudzony wywar przecedź przez gazę, a potem dodaj resztę składników: cytrynę i cukier. Mieszaninę gotuj na wolnym ogniu aż do uzyskania gęstej konsystencji. Zadbaj o brak przypaleń. Syrop przelej do butelki lub słoika i odstaw w chłodne miejsce. Syropu z mniszka lekarskiego nie trzeba pasteryzować – jest on zakonserwowany cukrem. Termin przydatności syropu do spożycia to jeden rok. Mniszek lekarski, potocznie nazywany mleczem, przez wielu traktowany jest jako chwast, stanowi jednak cenione przez zielarzy remedium na wiele dolegliwości.

FOT. ARCHIWUM

Sałatka z letnich liści sałat i kwiatów

● **Składniki: 2-3 garście letnich liści różnych sałat, kilka kwiatów nasturcji, kilka kwiatów bratków, kilka kwiatów nagietka, 2 łyżki dobrej musztardy, 2 łyżki miodu, 10-12 łyżek oleju rzepakowego, kilkanaście kropel sosu tabasco, 2 łyżki soku z cytryny, szczypta soli i pieprzu.**
Musztardę i miód rozetrzeć z sokiem z cytryny, solą, pieprzem i tabasco. Powoli dolewać olej. Mieszać do momentu, aż sos uzyska gęstą, kremową konsystencję. Liście sałat i kwiaty delikatnie opłukać i osuszyć. Z nagietka oderwać płatki. Wymieszać i polać obficie dressingiem.

eprasa.pl 417df667e4

▶ ZDROWIE

– Tomografia jest szybsza. Daje nam odpowiedź tu i teraz, co dzieje się z pacjentem – mówi **dr. n. med. Maciej Cebula** z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 w Sosnowcu

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

K

Kiedy patrzymy na tomografię komputerową, co tak naprawdę „czytamy" – strukturę czy historię nagłego zdarzenia?

To jest metoda, która tak naprawdę mówi nam głównie o strukturze. Tomografia jest też w pewien sposób metodą, która ma dużo ograniczeń. My jesteśmy w stanie zobaczyć gęstość mózgu, czyli jeżeli doszło w przeszłości do jakiegoś ostrego procesu, który zostawił trwałe ślady w mózgu, to jesteśmy w stanie to zobaczyć. Jesteśmy również w stanie zobaczyć duże, ostre zmiany, duże zmiany ogniskowe typu guzy rozrostowe. Natomiast jeżeli chodzi o drobne szczegóły, to w tomografii niestety coraz więcej rzeczy nam umyka – nie jesteśmy w stanie wychwycić wszystkich niuansów. Stąd metodą, która dopełnia tomografię, jest rezonans magnetyczny.

Która metoda wygrywa w nagłym zdarzeniu?

Tomografia jest szybsza. Daje nam odpowiedź tu i teraz, co dzieje się z pacjentem: czy krwawi do głowy, czy mamy do czynienia ze stanem zagrożenia życia. Jesteśmy więc w stanie bardzo szybko uzyskać informacje o dużych zdarzeniach. Natomiast rezonans magnetyczny pozwala nam odpowiedzieć na pytanie, co dokładnie się dzieje. Są sytuacje, kiedy te dwie metody w nagłych zdarzeniach i ostrych przypadkach muszą być użyte jednocześnie. Przykładem jest udar niedokrwienny typu „wake up", czyli sytuacja, kiedy budzimy się rano i mamy objawy, ale nie wiemy, od kiedy one trwają. Leczenie jest bardzo zależne od okna czasowego, więc musimy być w stanie określić, kiedy to się zaczęło. Tomografia nie odpowiada na to pytanie dobrze, rezonans – jak najbardziej.

Co się zmienia, gdy przechodzimy z TK do rezonansu – czy zaczynamy widzieć więcej, czy po prostu inaczej?

To tak, jakbyśmy wzięli obraz dwuwymiarowy, czarno-biały, i nagle przeszli do trójwymiaru, jeszcze w kolorze. Tak bym to porównał. Mamy zupełnie inne informacje dotyczące samej struktury, ale dostajemy też masę informacji o tym, jak zachowuje się to, na co patrzymy – czy jest tam prawidłowa tkanka, czy jest obrzęknięta, czy mamy do czynienia z niedokrwieniem, z krwią, czy z obecnością pewnych pierwiastków. Rezonans ma bardzo szerokie zastosowanie.

Czy guz mózgu to coś, co po prostu „widać", czy raczej coś, co trzeba zinterpretować z wielu wskazówek?

Guzy mózgu to dosyć podchwytliwy i niecny przeciwnik, ponieważ bardzo często pacjent zgłasza objawy bardzo późno. Często też guzy rozpoznajemy zupełnie przypadkowo, podczas badań wykonywanych z innych przyczyn. Tomografia często pokazuje nam, że guz jest – widzimy jakiś zarys, obrzęk wokół guza i tak naprawdę tyle. Żeby zgłębić, co tam naprawdę się dzieje, jaki to rodzaj guza i jakie leczenie możemy pacjentowi zaproponować, a także naprowadzić neurochirurga na możliwe opcje postępowania, musimy sięgnąć po rezonans magnetyczny.

Jak działa funkcjonalny rezonans – czy naprawdę „widzimy myśli", czy tylko ich ślad?

To bardzo ciekawa metoda, która powstała kilka lat temu i jest dziś szeroko wykorzystywana. Aktualnie opiera się na obserwacji zużycia tlenu w mózgu. Mówiąc, myśląc czy wykonując różne czynności, aktywujemy określone ośrodki w mózgu. Rezonans jest w stanie wychwycić ten ośrodek, który aktualnie pracuje. Dzięki temu możemy bardzo dokładnie pokazać, gdzie u danego pacjenta znajduje się ośrodek odpowiedzialny za ruch kończyną czy za określone funkcje poznawcze.

A jak odnajdujemy te ośrodki i co może się stać, jeśli się pomylimy?

Jest kilka metod, które możemy zastosować z perspektywy radiologicznej. Działa to w ten sposób, że podczas rezonansu magnetycznego pacjent leży w aparacie i wykonuje określone polecenia. Na przykład ma poruszyć palcem, zacząć dodawać liczby albo wypowiadać czy wyobrażać sobie pewne słowa. W trakcie badania jesteśmy w stanie sprawdzić, który region mózgu „zapala się" podczas wykonywania tych czynności. Dzięki temu możemy go wymapować i powiedzieć neurochirurgom: tutaj jest zmiana, tutaj znajduje się ważny ośrodek, tędy możecie wejść, żeby go oszczędzić.

Jeżeli jednak dojdzie do pomyłki – a zawsze może się zdarzyć, bo jesteśmy tylko ludźmi i żadna technologia nie jest stuprocentowo pewna – może dojść do uszkodzenia danego ośrodka. Pacjent może mieć później problemy z mową, wzrokiem, równowagą czy ruchem – w zależności od tego, który obszar został uszkodzony.

Na ile ta mapa jest dokładna, a na ile jest hipotezą mapy?

To już bardzo dokładna rzecz. Nie są to czasy, kiedy mówiliśmy: „Mniej więcej tutaj". Dziś poruszamy się w milimetrach. To są bardzo precyzyjne mapy. Dodam też, że zawsze koordynujemy je między kilkoma metodami. Nie jest tak, że wykonujemy tylko rezonans funkcjonalny i uznajemy: „To jest mapa i koniec". Mamy również metody elektrofizjologiczne, które pozwalają nam te wyniki potwierdzić i upewnić się, że wszystko się zgadza.

Co neurochirurg „widzi" w neuronawigacji: obraz czy plan działania?

Dwa w jednym. Neuronawigacja, czyli to, co przygotowujemy przed działaniem neurochirurga, ma stworzyć plan boju – mapę działań, na podstawie której neurochirurgia będzie walczyć z chorobą. Z jednej strony jest to obraz zawierający ogrom informacji o miejscu problemu, jego charakterze i potencjalnych pułapkach, na które można natknąć się podczas zabiegu. Z drugiej strony jest to podkład dla urządzeń, z których korzystają neurochirurdzy. Aktualnie neurochirurg ma do dyspozycji szereg narzędzi, dzięki którym podczas zabiegu może sprawdzać, gdzie jego instrument znajduje się względem obrazów rezonansu czy tomografii. To zwiększa zarówno precyzję, jak i pewność operatora. Trzeba pamiętać, że neurochirurgia jest bardzo trudną dziedziną zabiegową. Często dojścia są niekorzystne, pole widzenia ograniczone, więc bez takich map ryzyko, że coś pójdzie nie tak, byłoby znacznie większe.

Jak rezonans śródoperacyjny zmienia operację – czy to nadal chirurgia, czy już praca na żywym obrazie?

Może powiem najpierw, jak wyglądało to dotychczas i co się zmieniło. Wcześniej neurochirurg miał naszą mapę działań i poruszał się na jej podstawie. Wykonywał zabieg, ale kiedy pojawiała się jakaś wątpliwość czy rozbieżność, nie miał możliwości weryfikacji na bieżąco. Musiał zakończyć operację, pacjent wracał na oddział, goił się, wykonywaliśmy kontrolę pooperacyjną i czasami okazywało się, że został fragment guza albo coś poszło nie tak. W momencie kiedy mamy rezonans śródoperacyjny, neurochirurg może powiedzieć: „Zatrzymujemy się". Pacjent jest przewożony do rezonansu magnetycznego znajdującego się obok sali operacyjnej i w warunkach bloku operacyjnego wykonujemy badanie. W ciągu 15-20 minut jesteśmy w stanie odpowiedzieć na pytanie, czy guz został usunięty zgodnie z planem, czy coś nie zostało, czy margines został zachowany. Możemy wskazać dokładnie, gdzie znajduje się problem. Neurochirurg nie musi działać po omacku – możemy praktycznie pokazać palcem: „Tu został fragment, tutaj trzeba jeszcze dociąć".

FOT. WSS5.PL

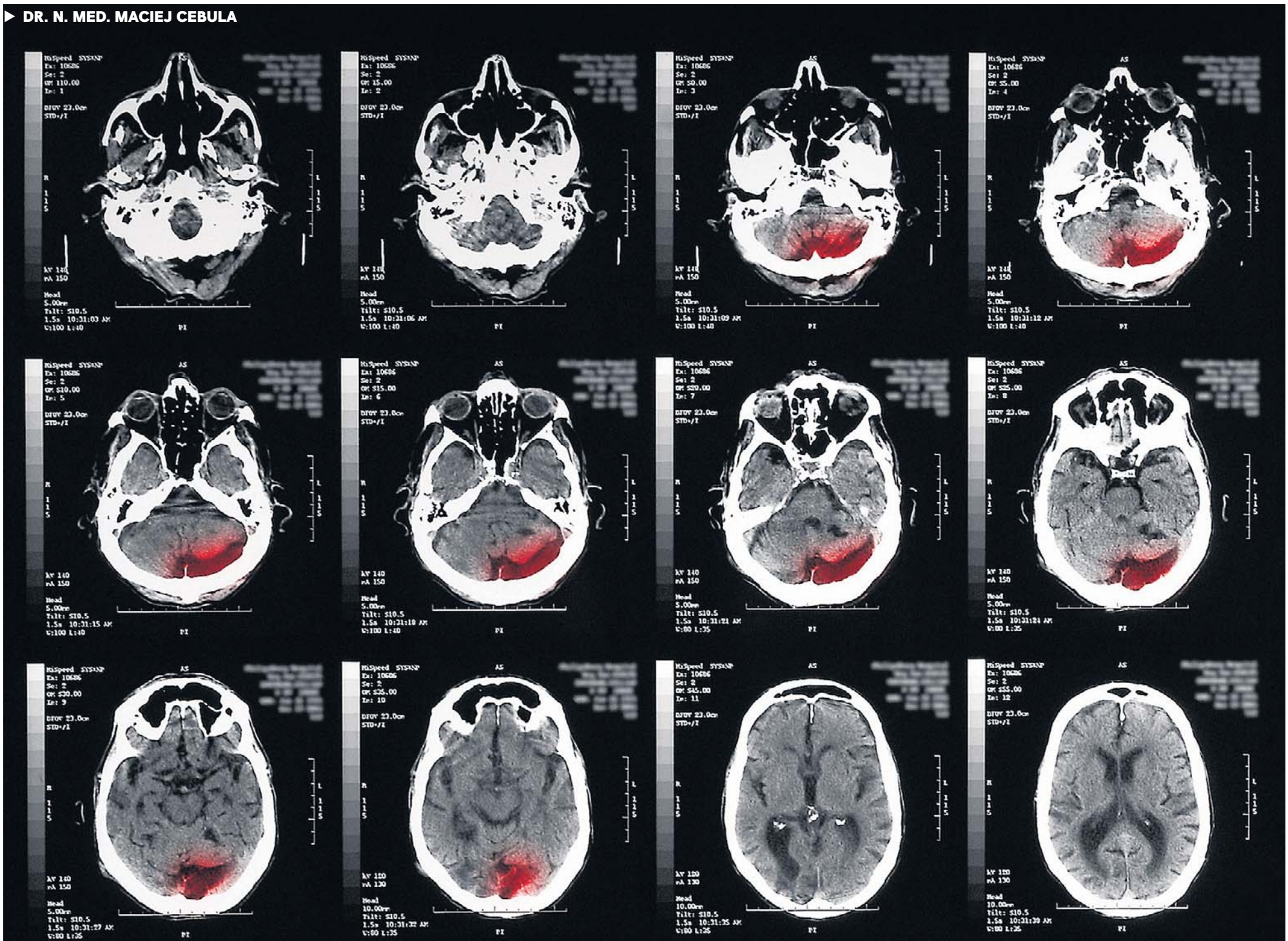
Maciej Cebula: **Nie są to czasy, kiedy mówiliśmy: „Mniej więcej tutaj". Dziś poruszamy się w milimetrach. To są bardzo precyzyjne mapy**

eprasa.pl 417df667e4

▶ **ZDROWIE**

● **dr. n. med. Maciej Cebula** – lekarz radiolog specjalizujący się w diagnostyce obrazowej układu nerwowego ● Kierownik Zakładu Diagnostyki Obrazowej w WSS im. św. Barbary w Sosnowcu ● Zajmuje się m.in. tomografią komputerową, rezonansem magnetycznym i nowoczesnymi technikami obrazowania funkcjonalnego mózgu

▶ **DR. N. MED. MACIEJ CEBULA**



01.

Tomografia jest szybsza. Daje nam odpowiedź tu i teraz, co dzieje się z pacjentem – czy krwawi do głowy, czy mamy do czynienia ze stanem zagrożenia życia.
Jesteśmy więc w stanie bardzo szybko uzyskać informacje o dużych zdarzeniach.

02.

Rezonans magnetyczny pozwala nam odpowiedzieć na pytanie, co dokładnie się dzieje.
Są sytuacje, kiedy te dwie metody w nagłych zdarzeniach i ostrych przypadkach muszą być użyte jednocześnie.

03.

Tomografia często pokazuje nam, że guz jest – widzimy jakiś zarys, obrzęk wokół guza i tak naprawdę tyle.
Żeby zgłębić, co tam naprawdę się dzieje, jaki to rodzaj guza i jakie leczenie możemy pacjentowi zaproponować, a także naprowadzić neurochirurga na możliwe opcje postępowania, musimy sięgnąć po rezonans magnetyczny.

04.

Neuronawigacja, czyli to, co przygotowujemy przed działaniem neurochirurga, ma stworzyć plan boju – mapę działań, na podstawie której neurochirurgia będzie walczyć z chorobą.
Z jednej strony jest to obraz zawierający ogrom informacji o miejscu problemu, jego charakterze i potencjalnych pułapkach, na które można natknąć się podczas zabiegu. Z drugiej strony jest to podkład dla urządzeń, z których korzystają neurochirurdzy.

05.

W momencie kiedy mamy rezonans śródoperacyjny, neurochirurg może powiedzieć: „Zatrzymujemy się".
Pacjent jest przewożony do rezonansu magnetycznego znajdującego się obok sali operacyjnej i w warunkach bloku operacyjnego wykonujemy badanie. W ciągu 15-20 minut jesteśmy w stanie odpowiedzieć na pytanie, czy guz został usunięty zgodnie z planem, czy coś nie zostało, czy margines został zachowany.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 417df667e4

▶ PORADNIK

Do których pojemników wyrzucać tubki po paście do zębów i zużyte szczoteczki, jakich błędów unikać, gdy gotujemy makaron, co wykorzystać do wyczyszczenia zmywarki i jak przechowywać truskawki – **o tym piszemy w dzisiejszym miniporadniku**

PO(4)RADY

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

Ekologia

Gdzie wyrzucić tubki po paście do zębów i szczoteczki

Tubki po paście do zębów w większości składają się z plastiku i domieszki aluminium. Puste opakowanie powinno więc trafić do żółtego pojemnika na metale i tworzywa sztuczne.

Tekturowy kartonik to czysta makulatura. Należy go po prostu zgnieść i umieścić w niebieskim pojemniku na papier.

A co zrobić ze szczoteczką do zębów? Na rynku dostępne są różne warianty tych produktów, dlatego segregacja odpadów zależy od dominującego materiału.

Plastikowa szczoteczka – ze względu na gumowe elementy i nylonowe włosie – powinna trafić do odpadów zmieszanych.

Szczoteczka bambusowa lub drewniana – zwykły kosz, ale można wyrzucić ją też do bioodpadów po wcześniejszym odłamaniu główki z nylonowym włosiem (ta ląduje w zmieszanych).

Szczoteczka elektryczna – samo urządzenie to typowy elektrotermik, który oddajemy do PSZOK-u lub wrzucamy do specjalnych czerwonych pojemników. Wymienne końcówki z kolei wyrzucamy do zmieszanych.

Nici dentystyczne także nadają się tylko do odpadów zmieszanych, ale puste opakowania z plastiku lądują w żółtym kontenerze.

01.

Kuchnia

Czego nie robić z makaronem podczas gotowania

W kuchni często wiele osób popełnia błędy, gotując makaron. Potem dziwią się, że nie ma smaku albo sos po nim spływa. Oto, czego nie należy robić, gdy gotujemy makaron.

Dodawanie oleju do makaronu wcale nie sprawi, że ten nie będzie się przylepiał sam do siebie. Olej jest lżejszy od wody, zatem zbierze się na jej powierzchni. Podczas odcedzania ugotowany makaron może jednak zostać pokryty tłuszczem, co nie będzie korzystne zważywszy na fakt, że zwykle makaron polewamy sosem. O ile przyjemniej się go je, jeśli przyprawy lub zupa nie spływają z prędkością światła z każdej kluski?

Przepłukiwanie makaronu pod zimną wodą, kiedy się ugotuje, jest dobre wtedy, gdy lubisz mdłe potrawy. Jeśli masz ochotę usunąć smak makaronu, to proszę bardzo, warto go w takim wypadku wypłukać.

02.

03.

Pielęgnacja

Czyszczenie zmywarki bez chemii

Podsuwamy kilka sposobów na szybkie wyczyszczenie zmywarki bez trującej chemii.

Wystarczy nałożyć na wilgotną gąbkę lub ściereczkę z mikrofibry sodę oczyszczoną, a następnie dokładnie przetrzeć wnętrze zmywarki. Warto również posypać białym proszkiem fałdy gumowych uszczelek i zakamarki zlokalizowane tuż przy zawiasach i zwilżyć sodę wodą ze spryskiwacza lub umieścić płaską łyżkę stołową proszku w pojemniku na detergent. Po kilkunastu minutach wystarczy uruchomić zmywarkę, wybierając program z najwyższą temperaturą. Można też umieścić we wnętrzu zmywarki kilka plasterków cytryny lub jej połówkę, pamiętając, żeby wcześniej pozbyć się pestek lub wlać sok z cytryny do pojemnika na nabłyszczacz do naczyń. Teraz wystarczy włączyć cykl zmywarki, wybierając program z maksymalną temperaturą. Innym sposobem jest spryskanie wnętrza zmywarki wraz ze wszystkimi zakamarkami roztworem wody z octem (najlepiej wymieszać oba składniki w proporcji jeden do jednego). Żeby zniwelować niemiły zapach, można dodać odrobinę soku wyciśniętego z cytryny. Ocet spirytusowy sprawi, że zmywarka odzyska dawny blask. Możemy również zastosować inny sposób, umieszczając we wnętrzu urządzenia dwa małe pojemniczki wypełnione octem – jeden na dole, a drugi w górnej szufladzie. Teraz wystarczy włączyć zmywanie, wybierając program z wysoką temperaturą, i gotowe!

FOT. 123RF

Przechowywanie

Co zrobić, by truskawki długo były świeże

Kupując truskawki, wybieraj świeże, jędrne i nieuszkodzone, z zielonymi szypułkami.

Po przyniesieniu do domu przechowuj owoce w chłodnym miejscu – optymalnie w temperaturze 2-4 °C. Najlepiej ułożyć je w jednej warstwie na ręczniku papierowym, w pojemniku z lekkim dostępem powietrza. Nie myj owoców przed schowaniem i nie usuwaj szypułek — dzięki temu dłużej zachowają świeżość.

Trzeba pamiętać, że truskawki nie lubią ścisku ani wilgoci, dlatego plastikowe opakowania nie są najlepszym wyborem, bo zatrzymują wodę i przyspieszają psucie. Lepsze są opakowania drewniane lub kartonowe, które zapewniają odpowiednią cyrkulację powietrza.

Jeśli zauważysz pleśń lub oznaki psucia, od razu usuń zepsute truskawki, aby nie zaraziły pozostałych.

Dodatkowym, sprawdzonym sposobem na przedłużenie świeżości jest kąpiel w occie. Przygotuj roztwór w proporcji 1 część octu na 3 części wody (np. jedna szklanka octu i trzy szklanki wody), zanurz w nim na chwilę truskawki, a następnie dokładnie osusz papierowym ręcznikiem. Dzięki temu zapobiegniesz pleśnieniu, a jednocześnie nie wpływa to na smak owoców.

04.

eprasa.pl 417df667e4

▶ MODA

Torebki powinny być dobierane do stylizacji w taki sposób, by uzupełniać je lub przełamywać. **Torebka jest dodatkiem, który bardzo mocno podkreśla styl właścicielki** i nadaje charakter całości stroju

RETROMODA

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

Torebka jest bardzo ważnym elementem kobiecej stylizacji. Oprócz funkcjonalności, musi przede wszystkim dobrze wyglądać i pasować do reszty stylizacji

Współczesne kobiety torebkę traktują jako obowiązkowy element stylizacji. Musi przede wszystkim nadawać stylizacji charakteru i być z nią spójna. Nierzadko jest to nie lada wyzwanie! Torebka powinna się wyróżniać czy może być elementem na drugim planie? Tak naprawdę wszystko zależy od Ciebie. Z pewnością większy problem sprawić może dobieranie jej do obuwia niż do ubrań. Warto pamiętać, że umiejętnie dobrane buty i torebka będą kluczowe w budowaniu Twojej stylizacji: mogą ją zepsuć lub wręcz przeciwnie – nadać niepowtarzalnego charakteru.

Na początku warto zdecydować się, czy torebka ma być elementem wyróżniającym się, czy posłużyć za tło stylizacji. Pamiętaj, że diabeł tkwi w szczegółach – nieumiejętnie dobrane dodatki popsują nawet najlepszą stylizację. Kolejnym krokiem będzie określenie rozmiaru torebki – wybierając się na wieczorny bankiet, powinnaś wybrać kopertówkę. Co prawda niewiele w niej zmieścisz – to najmniejszy rozmiar torebki – jednak nie o to chodzi tego wieczoru. Wystarczy miejsca, aby włożyć chusteczki, kartę do bankomatu, drobne kosmetyki i telefon. Idąc na zakupy, najlepiej zdecydować się na funkcjonalną, dużą torbę lub plecak, co nie znaczy, że będziesz wyglądać niemodnie. Okazuje się, że nasza stylizacja może być zarówno praktyczna, jak i na topie.

Do biura lub do szkoły warto zabrać ze sobą klasyczną torbę typu aktówka lub typu worek. Pomieścisz wówczas wszystkie najważniejsze akcesoria. Jeszcze inną torebkę zabierzesz na spacer lub przejażdżkę. Wówczas warto postawić na wygodę – torebka typu listonoszka sprawdzi się świetnie! W sklepach dostępne są też sportowe torby typu nerka – to dobry wybór, jeśli chcesz pojeździć rowerem lub praktykować inną aktywność fizyczną. Tego typu element garderoby będzie pasował do legginsów i bluzy.

Dobieranie torebki do butów czy do ubrań?

Dawniej modne było ubieranie butów i torebki w tym samym kolorze. Dziś trendy dają nam więcej swobody – ważne, aby te dwa elementy garderoby pasowały do siebie stylem, nie muszą być tego samego koloru. Mówi się nawet, że jest to infantylne, niemodne i staroświeckie. Dobierając torebkę stylem pasującą do butów, stworzysz niebanalny i oryginalny komplet. Na przykład jeśli decydujesz się na skórzane kowbojki, wybierz torebkę z frędzlami. Do letniej stylizacji boho dobrze będą wyglądały skórzane sandałki i ażurowa torebka. Wieczorowy set uzupełnij błyszczącymi szpilkami i elegancką kopertówką. Chociaż dzisiaj stylistki bawią się modą i do dresowych spodni zakładają szpilki, jeśli nie czujesz tego stylu, zdecyduj się na klasyczne kombinacje.

Wracając do koloru: chociaż nie musi być to ten sam odcień, ważne, aby kolory były ze sobą spójne. Zakładając szpilki w kolorze pudrowego różu, torebka może być również w pastelach lub np. w granacie. W stylizacji chodzi o to, aby całość wyglądała dobrze, dlatego zwróć też uwagę na pozostałe elementy garderoby. Błyszcząca sukienka nie będzie dobrze wyglądała z zamszowymi butami oraz torebką z frędzlami. Nieumiejętnie dobrana torba sprawi, że nawet najlepsza stylizacja nie będzie wyglądała na kompletną. Podsumowując – ważna są stylistyka, materiał oraz kolor.

Istotne są również wzory. Wybierając torebkę w groszki, zrezygnuj z obcasów w printy. Doświadczone stylistki zachęcają do łączenia ze sobą np. kropek i pasków – ta stylizacja będzie wyglądała świetnie tylko pod warunkiem, że pozostałe części garderoby będą stonowane. Pamiętaj jednak, że mniej znaczy więcej.

FOT. GETTY IMAGES

W doborze torebki obowiązuje zasada, by dopasowywać ją do całości stroju, nawiązać do stylu, kolorów oraz sytuacji

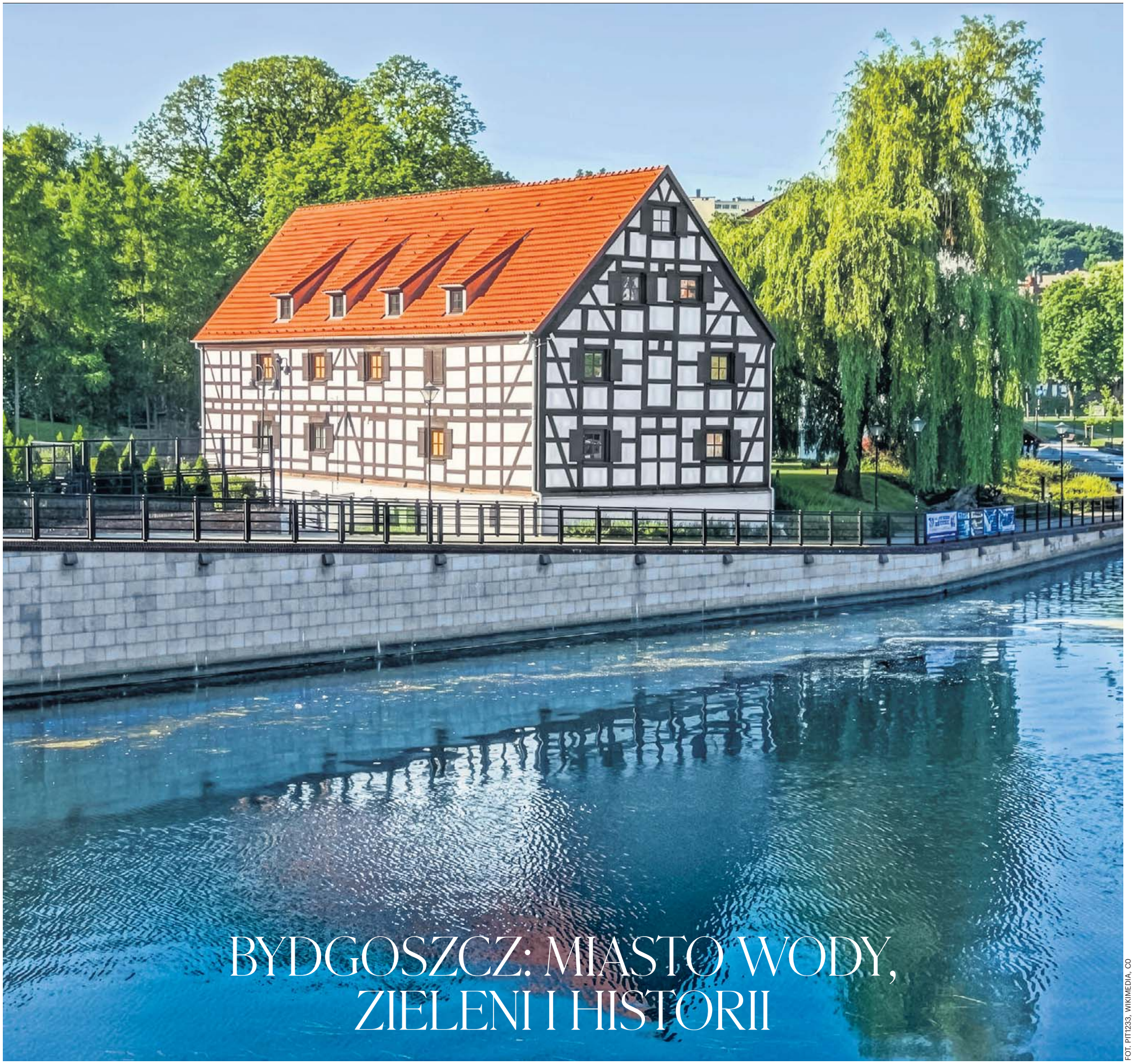
eprasa.pl 417df667e4

▶ PODRÓŻE

Bydgoszcz to miasto w sam raz na weekendową wycieczkę dla miłośników przyrody, zabytków i nietypowych atrakcji. Znajdziesz tam unikatowe muzeum brudu, dinozaury, a nawet okolicę, która wygląda jak Wenecja

WYCIECZKA

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



BYDGOSZCZ: MIASTO WODY, ZIELENI I HISTORII

FOT. PIT1233, WIKIMEDIA, CC

Jeden z zabytkowych spichlerzy zbożowych na Wyspie Młyńskiej

eprasa.pl 417df667e4

▶ **PODRÓŻE**

● **Bydgoszcz słynie** z urokliwej „Wenecji Bydgoskiej", tętniącej życiem Wyspy Młyńskiej oraz bogatej oferty kulturalnej ● **Sercem relaksu** nad wodą są odnowione Młyny Rothera ● **Ciepłe popołudnie warto spędzić**, spacerując lub pływając po Brdzie

B

Bydgoszcz to największe miasto województwa kujawsko-pomorskiego i siedziba wojewody. Liczy ponad 360 tysięcy mieszkańców. Wszystko to brzmi jak tłoczna i gwarna metropolia – czy Bydgoszcz aby na pewno nadaje się na weekendową wycieczkę dla kogoś, kto chciałby odpocząć od codziennego zgiełku i pośpiechu?

Tak! Bydgoszcz to jedno z najbardziej zielonych i atrakcyjnych przyrodniczo miast Polski. Ze wszystkich stron otaczają ją lasy, na północy rozciągają się wspaniałe Bory Tucholskie, a na południu Puszcza Bydgoska. 35 procent terytorium miasta leży w strefie krajobrazu chronionego, a graniczą z nim aż trzy rezerwaty. Dodatkowo Bydgoszcz to miasto wody – leży nad Brdą i Wisłą, przechodzi przez nie także Kanał Bydgoski. Kto szuka na weekend atrakcji przyrodniczych i ochłody nad wodą, może śmiało planować wycieczkę do Bydgoszczy.

Ale Bydgoszcz to także prężnie rozwijające się miasto z długą historią, nie brak tu więc atrakcji także dla miłośników zabytków. Możesz tu podziwiać wspaniałe gotyckie kościoły, średniowieczne mury, ale też unikatowe, doskonale zachowane i odnowione zabytkowe spichrze, młyny i fabryki.

Jak widzisz, atrakcji w Bydgoszczy jest tyle, że łatwo się pogubić. Dlatego wybrałem dla ciebie kilka najciekawszych – zobacz poniżej plan weekendowej wycieczki po mieście dla miłośników przyrody, zabytków i rodzin z dziećmi.

Stare Miasto i jego niesamowite zabytki

Jeśli lubisz zwiedzać zabytki i podziwiać dawną architekturę, koniecznie zaplanuj spacer po wiekowym i malowniczym Starym Mieście w Bydgoszczy. Stoją tu do dziś resztki średniowiecznych murów, wspaniała katedra św. Marcina i Mikołaja, kamienice z XVIII, XIX i początków XX wieku, a nawet zabytkowe spichlerze, w których urządzono muzea i centra kulturalne.

Wycieczkę możesz zacząć np. od Starego Rynku , który naturalnie stanowi centrum bydgoskiej starówki. Stoją tu urocze kamieniczki mieszczące kawiarnie i sklepy. Bardzo oryginalną atrakcją jest też pomnik Pana Twardowskiego – naturalnej wielkości ruchoma rzeźba, która dwa razy dziennie, o godz. 13.13 i 21.13, wysuwa się ze swojej wnęki i kłania się przechodniom.

O Wyspie Młyńskiej mówi się czasem, że to salon Bydgoszczy, i rzeczywiście – ta zielona enklawa w samym środku miasta zachwyca zarówno przyrodą (możesz tu spacerować wśród starych kasztanowców), jak też ofertą kulturalną. Stojące tu zabytkowe spichrze i młyny zostały odrestaurowane i dziś mieszczą atrakcje turystyczne, jak np. Galerię Sztuki Nowoczesnej czy Europejskie Centrum Pieniądza. Młyny Rothera to centrum kultury i rozrywki, a także zagłębie gastronomiczne z darmowym punktem widokowym, które zorganizowano w budynku XIX-wiecznego pruskiego młyna.

Wyspę Młyńską z resztą Bydgoszczy łączą dwie kładki i dwa mosty. Warto wybrać się na spacer południową kładką, która prowadzi do tzw. Wenecji Bydgoskiej . To jeden z najbardziej malowniczych zakątków miasta – kamienny bulwar na obu brzegach Młynówki (stare koryto Brdy) pozwala podziwiać stare kamienice pnące się tuż nad wodą. W czasie spaceru tą trasą można się naprawdę poczuć trochę jak nad weneckim kanałem.

Z Wenecji Bydgoskiej niedaleko jest do najbardziej oryginalnego bydgoskiego muzeum. W mieście nie brak muzeów, które warto odwiedzić, jak np. Muzeum Kanału Bydgoskiego, Wojsk Lądowych, Farmacji czy Wolności i Solidarności, ale Muzeum Mydła i Historii Brudu jest wyjątkowe w skali Polski. Mieszczą się tu wystawy, częściowo interaktywne, poświęcone historii higieny w Polsce i na świecie od czasów starożytnych do dziś. Można tu zobaczyć np. średniowieczną łaźnię, XIX-wieczny pokój kąpielowy, przenośne ubikacje, pierwsze prysznice, żeliwne wanny z XIX wieku, szczotki z końskiego włosia, maglownice, pralki i suszarki. Muzeum posiada również bogatą kolekcję mydeł z różnych zakątków świata oraz form do ich produkcji.

Nad wodą w Bydgoszczy

Wiele atrakcji Bydgoszczy łączy się z wodą – miasto leży w końcu nad dwiema rzekami i tu zaczyna się słynny Kanał Bydgoski. To zabytek hydrotechniki i droga wodna łącząca Wisłę i Odrę przez Brdę, Noteć i Wartę. Dziś na kanale można podziwiać nadal sprawne jazy i śluzy, a także wybrać się na rejs turystyczny po jego wodach. Wzdłuż Kanału Bydgoskiego ciągną się planty, czyli rozległy park długi na 3 kilometry i pełen malowniczych ścieżek spacerowych oraz tras rowerowych.

Jedną z ulubionych przez turystów atrakcji Bydgoszczy jest tzw. Przechodzący przez rzekę , czyli rzeźba balansująca, przedstawiająca młodego mężczyznę z tyczką w ręce, przechodzącego po linie rozpiętej nad Brdą tuż za mostem im. Jerzego Sulimy-Kamińskiego. Rzeźba jest balansująca, bo figura utrzymuje swoją pozycję nie za sprawą solidnego spojenia czy śrub, lecz dzięki temu, że środek jej masy znajduje się w centralnym miejscu liny.

FOT. GETTY IMAGES

Rzeźba w pobliżu mostu Jerzego Sulimy-Kamińskiego, ukazująca młodzieńca przechodzącego nad Brdą, jest jednym z symboli Bydgoszczy

FOT. TOMASZ CZACHOROWSKI

Muzeum Mydła i Historii Brudu mieści się w trzech kamienicach na Starym Mieście

> **Wiele atrakcji Bydgoszczy łączy się z wodą – miasto leży w końcu nad dwiema rzekami i tu zaczyna się słynny Kanał Bydgoski. To zabytek hydrotechniki i droga wodna łącząca Wisłę i Odrę przez Brdę, Noteć i Wartę. Dziś na kanale można nadal podziwiać sprawne jazy i śluzy, a także wybrać się na rejs turystyczny po jego wodach**

Największy park miejski w Polsce!

W Bydgoszczy nie brakuje parków i terenów zielonych na wypoczynek i wyciszenie się. Miasto słynie z tego, że tutejszy Leśny Park Kultury i Wypoczynku Myślęcinek to największy park miejski w Polsce – ma aż 830 ha powierzchni! Na tym rozległym obszarze znajdują się wzgórza, jeziorka, las oraz liczne dodatkowe atrakcje.

Kto chce odpocząć od zgiełku, powinien wybrać się do zachodniej części Leśnego Parku, gdzie wyznaczono strefę ciszy. We wschodniej części znajdują się m.in. lunapark, ogród zoologiczny, ogród botaniczny, park miniatur, a nawet park jurajski „Zaginiony Świat" z 40 modelami dinozaurów – świetne miejsce na wycieczkę z dziećmi, bo można się tu sporo nauczyć o przeszłości życia na Ziemi.

Park w Myślęcinku przecinają liczne ścieżki piesze i rowerowe, a zimą można tu śmigać na nartach na zboczach Góry Myślęcińskiej.

eprasa.pl 417df667e4

▶ HISTORIA

Kim tak naprawdę byli kasiarze? **Anita Czupryn** opisuje świat przestępczej elity, która w okresie międzywojennym stała się prawdziwą plagą policji. Niestraszny był im żaden sejf

RETROSPEKCJA

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

NIE TYLKO „SZPICBRÓDKA”

Nie było takiego sejfu, którego by nie otworzyli, kasy, której by nie rozpruli. Prawdziwi fachowcy – przedwojenni kasiarze to korona złodziejskich zawodów, elita przestępców. Dżentelmeni włamywacze. Romantycy półświatka.

Czasem jeden dobry, udany skok mógł sprawić, że kasiarz do końca życia pławiłby się w luksusach. Cały przestępczy świat wyrażał się o kasiarzach z szacunkiem, byli pierwszą ligą wśród szemranych zawodów. Nic dziwnego: kasiarze prócz sprytu i wyobraźni mieli też kindersztubę, towarzyską ogładę, wykształcenie, znali języki.

– Były to barwne ptaki, które dodawały przestępczości blasku. Zwykły kryminał polski był w tamtym czasie straszliwie banalny i okrutny, a kasiarze, którzy wywodzili się spośród ludzi inteligentnych, obdarzonych poczuciem humoru, salonowi, sprawiali, że i publiczność, i ja jako autorka mogłam się zająć czymś bardziej kolorowym – mówi Monika Piątkowska, autorka książki „Życie przestępcze w przedwojennej książce”. I dodaje: Rozdział o kasiarzach to był oddech od okrutnego banału, jakim się charakteryzowało międzywojnie. Kasiarze mieli międzynarodowy look. Bywali w europejskich, i nie tylko, stolicach, zadawali szyku mojej książce i mnie.

Posiadali też własnych informatorów, którzy donosili, gdzie jest jaka kasa, ile pieniędzy można się spodziewać, jak jest strzeżona, jak najlepiej się do niej dostać – przez dach czy może robiąc podkop z innego budynku. Dysponowali też odpowiednim sprzętem do takiej roboty. Głównie były to palniki acetylenowe, a nie tak łatwo było o nie w okresie międzywojennym. Ale też wytrychy (do dziś włamywacze i nie tylko stosują wytrych opracowany przez polskiego przedwojennego kasiarza, niejakiego Słowika, który zresztą wziął nazwę od nazwiska twórcy), łomy, drągi, piły, obcęgi czy inne tego typu instrumenty.

Nic to, że banki czy kupcy starali się zabezpieczać przed kradzieżą, kupując kasy pancerne, ogniotrwałe, sprzedawane przez producentów z rękojmią. Dla kasiarzy nie stanowiły one jednak większej przeszkody w dotarciu do celu. Planując skok, kasiarze musieli najpierw zdobyć na niego środki, okradali więc zakłady jubilerskie, bogatych właścicieli sklepów z futrami, a łupy sprzedawali paserom.

Jak pisze Stanisław Milewski w książce pt. „Szemrane towarzystwo niegdysiejszej Warszawy”, powołując się na ówczesne gazety, warszawscy kasiarze rozzuchwalili się na dobre po I wojnie światowej. W połowie lat dwudziestych byli stałymi nieomal bohaterami codziennej prasy. Jak donosiła „Gazeta Warszawska”, w 1928 roku rozpruto 68 kas. Policyjne źródła z tamtego czasu były dokładniejsze: przeciętna liczba włamań w Polsce w latach 1926-1929 dochodziła prawie do 300, a w latach 1935-1938 rozprutych kas pancernych było prawie 500.

W takich to okolicznościach działał legendarny do dziś król kasiarzy „Szpicbródka”, czyli Stanisław Cichocki. Jego mistrzem był Wincenty Brocki, który wsławił się tym, że przed I wojną światową okradł skarbiec klasztoru na Jasnej Górze. Cichocki prawdopodobnie z Brockim wyjechali na „gościnne występy” do Rosji, podobnie jak inni kasiarze: sławny Rydel-Rydlewski, „Koroniaty” czy „Kuternoga”, którzy już po II wojnie światowej królowali na Kercelaku.

Znany w tamtych czasach komisarz policji Henryk Lange, szef „brygady kradzieżowej” Urzędu Śledczego Warszawy, w swoich wspomnieniach opisywał, że do historii kryminalistyki przeszedł skok, którego „Szpicbródka” z Rydlewskim dokonali w skarbcu bankowym w Rostowie. Najpierw wynajęli piwnicę pod przykrywką urządzenia tam piekarni ciasteczek. Stamtąd wykopali podkop, przebijając się pod ulicą do bankowego skarbca. Łup – jak pisał Lange – był ogromny.

Kiedy w 1919 roku Cichocki znalazł się w Odessie, brylował na tamtejszych salonach klubu oficerskiego polskiego korpusu wojskowego. Lange pisał o nim: „Wysoki blondyn, nieco łysiejący, z elegancko przystrzyżoną bródką, ładnie wykrojonym nosem i głęboko osadzonymi pod wysokim czołem myślącymi oczami”.

„Szpicbródka” potrafił wkupić się w łaski oficerów: dawał pieniądze na potrzeby wojska, organizował sute, w iście królewskim stylu kolacje. Przedstawiał się jako właściciel kopalni złota z Syberii albo bogaty przedsiębiorca cukrowni z Ukrainy, póki nie zdemaskowała go rosyjska policja. Funkcjonariusz, który był Polakiem z pochodzenia, rozpoznał w nim króla kasiarzy. Wymieniał jego skoki: włam do Banku Azjatyckiego, gdzie przestępcy obłowili się tak bardzo, że złoto rzucali na ziemię, biorąc jedynie brylanty – tyle tego było. Cichocki musiał więc zniknąć.

Podobno po raz pierwszy o „Szpicbródce” wspomniała „Rzeczpospolita” w marcu 1921 roku, zamieszczając relację z procesu odbywającego się w największej sali Pałacu Paca przy ul. Miodowej. Cichocki był przedstawiany wtedy jako były właściciel kinematografu przy ul. Hożej w Warszawie. Stanął przed sądem razem z Brockim i „podrzędnym” wspólnikiem Józefem Strzeleckim. Złodziejska szajka została oskarżona o kradzież Kasy Przemysłowców w Warszawie: z kasy banku wygarnęli – bagatela – 15 mln marek! Zostali skazani na cztery lata więzienia, zasądzono od nich solidarnie 5 tysięcy marek na rzecz okradzionej Kasy.

Cztery lata później, kiedy „Szpicbródka” wyszedł na wolność, obiecując śledczym nowe, uczciwe życie, dokonał wspomnianego skoku w Rostowie, który przyniósł mu miliony rubli. Kiedy więc jesienią 1926 roku kasiarze w podobny sposób – za pomocą podkopu – okradli Bank Dyskontowy przy ul. Fredry 8, oczywiste było, że policjanci nie zostawią „Szpicbródki” w spokoju.

„Podczas wytężonej pracy w postępowaniu osaczania przestępcy – pisał we wspomnieniach śledczy Henryk Lange – którego inteligencja mogła zaimponować, zadawałem sobie niejednokrotnie pytanie, kim był »Szpic« w rzeczywistości. Z jego różnych powiedzeń, z jego zachowania, sposobu bycia, choćby nawet podczas przesłuchań w Urzędzie Śledczym, doszedłem do wniosku, iż »Szpic« stworzył wokół własnej osoby jakieś wyobrażenie wielkiego przestępcy, dżentelmena włamywacza, bohatera własnej powieści kryminalnej, którą realizował w życiu”.

Kiedy Henryk Lange wszedł do Banku Dyskontowego, ujrzał otwór w podłodze, przez który można było wejść do tunelu, jaki znajdował się pod betonową podłogą skarbca. Takiego wyczynu, aby przekuć się przez jednometrowy beton, jeszcze nie było! Sam tunel oszalowano deskami i podstemplowano kolejowymi podkładami, aby nie zapadła się cała podłoga. Tunel liczył 80 metrów i szedł do sutereny domu przy ul. Niecałej 7. Mieścił się tam magazyn zabawek, o którym mówiono, że kupił go „Szpicbródka”, ale policja nie znalazła na to dowodów. Niestety, do samego skarbca, w którym zamknięto sumę wręcz niebotyczną na tamte czasy, bo milion dolarów, kasiarze nie zdołali się dostać.

Policjanci mieli twardy orzech do zgryzienia. Postanowili obserwować Cichockiego. „Trzeba aresztować »Szpica« – pisał Lange – bo obserwacja mówi, że zamierza wyjechać z Warszawy”. Delegowani wywiadowcy idą w ślad za „Szpicbródką” na Dworzec Wileński. Myli ich nieco okoliczność, że słynny kasiarz przed udaniem się na dworzec wstępuje do sklepiku i kupuje piękny bukiet kwiatów. Czy „Szpic” wyjedzie, czy też... Pociąg stoi przy peronie. „Szpicbródka” zatrzymuje się przed oknem wagonu, zamienia kilka słów ze znajdującą się wewnątrz wagonu damą. Oboje uśmiechają się. „Szpicbródka” wręcza pani bukiet, kłania się jej i odchodzi. A więc fałszywy alarm.

„Szpicbródka” po prostu żegnał na dworcu jedną ze swych pięknych znajomych, a powodzenie wśród kobiet miał niemałe. Pociąg rusza i nagle „Szpicbródka” zaczyna biec, wskakuje na stopień ostatniego wagonu, odjeżdża. Wywiadowcy nie chcą dekonspirować się otwartym pościgiem, zresztą jest już za późno. Pociąg odjechał. „Szpicbródka” zniknął jak kamfora, prawdopodobnie wysiadł na najbliższej stacji. Udało się jedynie odnaleźć panią, której wręczył bukiet. Pani ta wcale go nie znała. Podszedł do okna wagonu z bukietem w ręku i powiedział: „Pociąg uwożący moją znajomą, której miałem wręczyć ten bukiet, już odszedł. Wobec tego może pani zgodzi się przyjąć kwiaty od nieznajomego”.

Kilka lat później w półświatku było głośno o tym, że „Szpic” szykuje się do kolejnego skoku i szuka wspólników. Plotki dotarły do policjantów. Chodziło o Zakłady Graficzne mieszczące się przy placu Starynkiewicza – tam drukowano banknoty. Był już podkop (60 metrów długości, a trzeba pamiętać, że wykopanie metra podkopu kosztowało 300 zł – tyle zarabiał wtedy

eprasa.pl 417df667e4

▶ HISTORIA

● Plan napadu przedstawiony w filmie „Vabank" Jerzego Machulskiego powstał naprawdę ● Przedwojennych kasiarzy, lepszych od sławnego „Szpicbróbki", było zdecydowanie więcej **● Jeden ze skoków na bank w szwajcarskiej Bazylei wymagał stworzenia 80-metrowego podkopu**

FOT. ARCHIWUM

Sąd w Chorzowie. Rozpoczyna się proces sprawców napadu na Bank Ludowy w Świętochłowicach. Lata 30. XX wieku

urzędnik), który wykopali zwykli przestępcy. Ale policja czekała na Cichockiego. Kiedy się pojawił, zatrzymano szajkę. Sąd uniewinnił „Szpicbródkę", bo dowody na jego udział były dość mizerne. On sam tłumaczył, że pojawił się tam przypadkowo.

– Skok, którym się najbardziej zainteresował, dotyczył Banku Polskiego w Częstochowie przy ul. Najświętszej Marii Panny, na początku lat 30., do którego zresztą nie doszło, policja to udaremniła – mówi Monika Piątkowska. – Była to niebywała historia ze względu na działanie policji. Policjanci mieli tylko strzępki informacji. Zorientowano się, że w mieście jest sporo sprzętu, który służy do kasiarskich napadów, pojawili się też przestępcy, którzy z takich spraw słynęli. Policja zdobyła kopertę z tajemniczymi informacjami, zebrała je do kupy. W banku miało być 6 mln zł. Pewne jest, że kiedy posadzono Cichockiego na sali sądowej z kumplami, wiadomo było, że to on był w tym towarzystwie największą szychą.

Ten motyw wykorzystano w filmie Jerzego Machulskiego. Policjanci znaleźli kopertę przy nim podczas zatrzymania. Jak się okazało, miała posłużyć do wyłączenia sygnalizacji bankowej. Cichocki dostał sześć lat więzienia. Kiedy we wrześniu 1939 r. wybuchła wojna, wszystkich przestępców wypuszczono. Lange podawał, że „Szpicbródka" trafił do ZSRR, repatriowano go do Iranu, a potem zniknął. To niesprawdzone informacje, nie wiadomo, gdzie się rozpłynął. – Znał języki, miał kontakty w całej Europie, mógł w dowolnym miejscu dokonać swojego żywota. Lange był edynym człowiekiem, który twierdził, że Cichocki był w Afryce. Nie ujawnił się po 1945 r., więc możliwe, że rzeczywiście w kraju go nie było – mówi autorka.

Pseudonim „Szpicbródka" stał się synonimem słowa „kasiarz". Jeśli więc gdziekolwiek był napad, myślano, że dokonał go „Szpicbródka". Miał to szczęście, albo nieszczęście, że został postawiony na świeczniku i spalony. W rzeczywistości był tylko jednym z kasiarzy którzy wtedy działali. Był dobry, ale niejedyny. Tych najlepszych nie znamy. Niewiele wiemy np. o Wardeckim, organizatorze jednego z najdłuższych podkopów w Europie. W Bazylei okradł bank, ale najpierw musiał wykopać 80 m podkopu. Ci najlepsi nigdy nie staną się bohaterami masowej wyobraźni. Prawdziwa wiedza o kasiarzach znajdowała się w archiwach policyjnych, a te zostały stracone podczas wojny.

Tylko w 1928 roku rozpruto 68 kas. Przeciętna liczba włamań w Polsce w latach 1926-1929 była wysoka i dochodziła prawie do 300. W latach 1935-1938 jeszcze wzrosła: rozprutych kas pancernych zostało prawie 500

eprasa.pl 417df667e4

▶ **PRZYRODA**

Berberysy to niezwykle dekoracyjne krzewy, które zachwycają różnorodnością odmian, barwą liści i pokrojem. Są łatwe w uprawie, odporne na niekorzystne warunki, a w dodatku **ich owoce są jadalne i wykazują właściwości lecznicze**

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Berberysy to piękne i łatwe w uprawie krzewy ozdobne, które pięknie wyglądają same, w kompozycjach i jako żywopłot

FOT. ETIENNE-F59/PIXABAY.COM

Dzięki efektownej kolorystyce liście berberysów stanowią największy walor wielu ich odmian

Inna, bardziej zwyczajowa nazwa berberysu zwyczajnego to kwaśnica zwyczajna . Roślina zawdzięcza ją smakowi owoców. Te z kolei zawdzięczają go wysokiej zawartości witaminy C. Owoce berberysu zawierają jej więcej niż cytryna. Tyle co truskawki – 80 mg w 100 gramach owoców. Z tego też powodu nazywa się berberys „polską cytryną".

Ten ciernisty krzew zdobi ogród niemal przez cały rok. Wygięte we wdzięczne łuki gałęzie wiosną pokrywają się drobnymi, zebranymi na wspólnych szypułkach listkami – w zależności od odmiany w różnych odcieniach zieleni, czerwieni i pomarańczu, z kontrastowymi obwódkami na zewnętrznej stronie listków. Jesienią cudnie wybarwiają się na czerwono. W maju i czerwcu do listków dołączają zebrane w długie grona delikatne, żółte, kielichowate kwiatki. Rodzą się z nich podłużne, błyszczące jagody, dojrzewające w drugiej połowie lata krwistą czerwienią. Owoce można zbierać od września, a niezebrane pozostają na krzewie do późnej zimy.

Jakie wymagania ma ten krzew?

Dużą zaletą berberysu są jego niskie wymagania uprawowe. Krzew ten toleruje niemal każdą glebę, z wyjątkiem nadmiernie ciężkiej, podmokłej, gliniastej. Przepuszczalne, umiarkowanie żyzne podłoże będzie dla niego w sam raz, a gdy już się dobrze ukorzeni, zniesie nawet długotrwałą suszę. Nieźle znosi też cięcie, choć nie jest ono konieczne. Warto jednak przeprowadzić je co parę lat, by roślinę odmłodzić i zachować jej pokrój. Wówczas zabieramy się za to zaraz po zakończeniu kwitnienia lub późną zimą.

Nie tylko berberys zwyczajny

W ogrodach bardzo popularny jest berberys Thunberga , zwany też japońskim (pochodzi ze wschodniej Azji). Ma on bardzo liczne i ciekawe odmiany ozdobne o bardzo zróżnicowanej wielkości i przeróżnie ubarwionych liściach. Jego kwiaty tworzą krótkie, wiszące baldachy i po tej cesze najłatwiej odróżnić go od berberysu zwyczajnego, którego kwiaty są zebrane w dłuższe, wiszące grona. Jeśli chodzi o uprawę, to nie ma zasadniczych różnic między tymi gatunkami. Również jego owoce są jadalne i zdrowe.

W niektórych regionach (w USA) berberys Thunberga jest uważany za gatunek inwazyjny, który wypiera rodzime rośliny. Jednak w uprawie spotyka się przede wszystkim ozdobne kultywary, które nie stanowią zagrożenia.

Intensywny zapach

Kwiaty większości berberysów mają intensywny zapach. Jego ocena jest bardzo indywidualna – jedni odbierają go jako bardzo przyjemny, innym śmierdzi. Zanim posadzimy berberysy w ogrodzie, warto sprawdzić, do której grupy należymy. Krzewy te często są sadzone jako zieleń miejska, są też w wielu ogrodach, więc bez większego problemu powinniśmy mieć okazję do ich powąchania.

Jako żywopłoty i w donicach

Berberysy można wykorzystać w ogrodzie na różne sposoby. Większe bardzo dobrze wyglądają jako solitery na trawniku. Ale z kolorowych berberysów można tworzyć też piękne kompozycje. Ponieważ mają liście od żółtych, limonkowych przez pomarańczowe, czerwone do bordowych (są i zielone), już kilka krzewów stworzy kolorową kompozycję.

Mniejsze odmiany dobrze wyglądają na rabatach kwiatowych, można z nich też tworzyć obwódki. Nadają się także do uprawy w donicach – na balkonach i tarasach. Większe odmiany berberysu bardzo dobrze nadają się na żywopłoty – tym trudniejsze do sforsowania, że mają ciernie (trzeba na nie uważać podczas przycinania czy zbierania owoców).

Właściwości lecznicze

W ogrodach uprawiamy berberys na ogół dla jego urody. Warto również skorzystać z jego – znanych od tysiącleci – właściwości leczniczych. Cennymi aktywnymi substancjami zawartymi w owocach, liściach, ale także korze i korzeniach są alkaloidy berberyny, zwane po prostu berberyną. Wykazują one silne działanie antybiotyczne i przeciwzapalne. Występująca tu w dużej ilości witamina C wspiera odporność, dlatego poleca się berberys w przeziębieniach. Używane w fitoterapii liście wykazują działanie żółciopędne, regulujące pracę układu trawiennego, przeciwskurczowe i antybiotyczne. Owoce stosowane są dla ogólnego wzmocnienia układu odpornościowego, ale też moczopędnie, przeciwgorączkowo i dla regulacji przemiany materii. Wykazują one także działanie uspokajające.

Przedawkowanie berberysu jest groźne dla zdrowia! Dzieje się tak, ponieważ zawarta w roślinie berberyna, obok wielu korzystnych oddziaływań na organizm, ma też i te niepożądane. Odkłada się mianowicie w sercu, wątrobie i trzustce, dlatego w spożywaniu owoców, liści czy preparatów zawierających berberys należy zachować umiar. Nie powinno się jeść ich w dużych ilościach ani przez dłuższy czas.

Zbierane późną wiosną liście można suszyć i sporządzać z nich napary oraz odwary. Z kolei z owoców zrobimy aromatyczne nalewki, wino, soki i konfitury. Można je zasuszyć lub zamrozić i dodawać od czasu do czasu w niewielkich ilościach do musli, sałatek i deserów.

Joanna Turakiewicz

eprasa.pl 417df667e4

▶ MOTORYZACJA

Wschody słońca nad jeziorem i zwiedzanie bez harmonogramu hoteli? W potrzeby osób ceniących spontaniczność i chęć odkrywania nowych miejsc każdego dnia idealnie wpisują się kampery. To ciekawa opcja dla osób pracujących zdalnie

ON TO MOTO

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

W Polsce nie ma ogólnego zakazu spania w kamperze, jeśli stoi on legalnie zaparkowany, jednak biwakowanie (rozkładanie krzeseł i markiz) poza wyznaczonymi miejscami jest zabronione. Zabroniony jest także postój kamperem na dziko w parkach narodowych, rezerwatach przyrody, a także na wybrzeżu. Z kolei jeżeli chcemy nocować na terenie prywatnym, to trzeba poprosić o zgodę właściciela. Mandat za nielegalny postój kampera czy rozbicie namiotu może wynosić nawet 500 zł. Trzeba też pamiętać o okresowym zakazie wstępu do lasu.

Wziąwszy pod uwagę fakt, że kampera wykorzystuje się przez tydzień, dwa, najwyżej przez miesiąc w roku, najlepszą formą spędzenia w nim urlopu jest jednak skorzystanie z wypożyczalni. W internecie aż roi się od adresów firm oferujących okresowy wynajem tego typu pojazdów.

Ile to kosztuje?

Cena wynajmu zależy od jego wielkości, standardu wyposażenia i nowoczesności, pory roku oraz długości czasu wynajmu. Wynajem w sezonie wysokim (lipiec-sierpień) to koszt 600-900 zł za dobę. Szacując koszty wynajmu, należy uwzględnić także kilkusetzłotową opłatę serwisową. W niektórych wypożyczalniach trzeba wynająć kampera przynajmniej na 5 dni. W cenach najmu zazwyczaj nie są uwzględniane koszty wyposażenia, jak dodatkowy płyn do toalety czy zapas specjalnego papieru toaletowego, aż po grille gazowe, elektryczne, rozkładane stoliki, krzesła i ekspresy do kawy.

W kalkulacjach trzeba uwzględnić pobyt kampera na polu kempingowym. W Polsce kosztuje to zazwyczaj od 70 do 150 zł za dobę dla dwóch osób. Cena obejmuje postój, dostęp do prądu, sanitariatów oraz miejsce dla pojazdu. W sezonie wysokim lub w atrakcyjnych lokalizacjach (np. nad morzem) koszty mogą przekraczać 150 zł.

Doświadczeni podróżnicy radzą, aby do takiej formy wakacyjnej wyprawy starannie się przygotować. Chodzi nie tylko o w miarę drobiazgowe zaplanowanie trasy, ale sporządzenie swoistego kosztorysu całej eskapady. Dwutygodniowy wyjazd dla czteroosobowej rodziny nie będzie wcale tańszy niż pobyt w hotelu lub na „kwaterze".

Komu wynajmą?

Zasadą obowiązującą w większości polskich wypożyczalni jest konieczność posiadania prawa jazdy kat. B przez przynajmniej 3 lata (niekiedy 6 lat). Konieczne jest także ukończenie przez wynajmującego 26 lat oraz wpłacenie kaucji (około 5 tys. zł) oraz opłat za wynajem. Nie są wymagane specjalne uprawnienia dla pojazdów do 3,5 tony. Niezbędne są naturalnie także takie dokumenty, jak dowód osobisty lub paszport.

Przed ostateczną decyzją należy uważnie przeczytać zasady najmu zamieszczone w umowie – przede wszystkim informacje o tym, do jakich krajów nie wolno wjeżdżać. Tam też jest informacja o tym, co robić w sytuacji wystąpienia szkód w pojeździe oraz o wszelkich opłatach dodatkowych. W umowie zazwyczaj jest też zawarty punkt o konieczności wypróżnienia kasety toalety chemicznej i wody szarej przed zdaniem pojazdu. Niektóre wypożyczalnie informują o zakazie przekraczania określonej prędkości, np. 120 km/h. Nie jest tajemnicą, że pojazdy są monitorowane. Wyruszając w podróż z pełnym bakiem, także zatankowany (o ile nie umówimy się inaczej) pojazd należy oddać.

Jak nie stracić kaucji?

Zwrot kaucji następuje zazwyczaj w ciągu kilku dni (od 3 do 7) od oddania sprawnego i czystego pojazdu. Zwrócenie kampera z niepełnym bakiem kosztuje zazwyczaj 100-150 zł kary + koszt paliwa. Braku płynu AdBlue to 100 zł kary + koszt uzupełnienia. Za sprzątanie po zwrocie brudnego pojazdu opłata wynosi około 350 zł, nieopróżnienie toalety chemicznej to dodatkowa opłata ok. 250 zł, nieopróżnienie zbiornika szarej wody – ok. 200 zł. Wszelkie zniszczenia wnętrza lub karoserii nieobjęte ubezpieczeniem (lub w ramach udziału własnego AC) pokrywane są z kaucji. Ubezpieczenie kaucji za kampera, czyli zniesienie udziału własnego, kosztuje najczęściej od około 300 zł do 500 zł za tydzień wynajmu.

Słuchaj doświadczonych

Większość wypożyczalni oferuje najwyżej kilkuletnie pojazdy. Są to modele o różnych poziomach wyposażenia dla 3-7 osób. Trudno krótko opisać, co można mieć na pokładzie takiego samochodu, ale są możliwe nawet np. ekologiczne kominki oraz telewizja satelitarna lub internetowa. Najnowsze kampery oraz przyczepy mają często tzw. solary uniezależniające korzystanie z pojazdu także na kempingach bez konieczności ich podłączenia się do gniazda 230 V.

Mniej doświadczonych podróżników odsyłamy na internetowe forum miłośników tej formy podróżowania, gdzie o karawaningu można dowiedzieć się praktycznie wszystkiego. Tam m.in. znaleźć można opisy większości miejsc wartych zatrzymania się (niekoniecznie dotyczące kempingów) oraz przestrogi przed takimi, gdzie jest albo niedostatecznie wygodnie, albo zbyt drogo czy niebezpiecznie.

FOT. GETTY IMAGES

W Polsce dostępnych jest ponad 800 miejsc postojowych i parkingów dla kamperów. Najlepsze oferują pełną infrastrukturę, w tym przyłącza prądu, wody i zrzut nieczystości. Wyróżniają się lokalizacje nad morzem, na Mazurach oraz w górach

Niezależność, mobilność i bliskość natury? Wolność ma swoją cenę. Żeby ją poczuć, musisz kupić lub wypożyczyć kampera i zapłacić

eprasa.pl 417df667e4

▶ ARCHEO

Od odbudowy zniszczonych działaniami wojennymi Żor, przez obniżkę cen na wina owocowe, po zmiany w wypłacie pensji na księży i katechetów uczących w szkołach – m.in. o tym przed laty pisały gazety **30 maja**

Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Zachodni nr 147, 30.05.1946

Żory znalazły swego patrona

Odbudowa szkoły na pierwszym planie

Rybnik. Miasto Żory należy do najbardziej zniszczonych miast na terenie naszego województwa. Ostatnio odbyła się w Zjednoczeniu Przemysłu Mebli Stalowych i Okuć Budowlanych w Bytomiu konferencja, **na której uchwalono jednogłośnie przejąć patronat nad odbudową zniszczonych działaniami wojennymi Żor.**

Dyrektor Zjednoczenia, inż. Wieczorek zakomunikował zebranym, że dyrekcja Zjednoczenia odbyła już wspólne zebranie przedstawicieli wszystkich Zjednoczeń Mebli Stalowych, w celu przeprowadzenia akcji pomocy. Na zebraniu tym postanowiono rozpocząć na terenie podległych Zjednoczeniom fabryk odpowiednie kroki w celu uzyskania funduszy.

W toku omawiania sprawy uchwalono powołanie „Komitetu Patronatu nad Żorami" przy Zjednoczeniu Przemysłu Mebli Stalowych w Bytomiu. **W skład komitetu wchodzą przedstawiciele pięciu Zjednoczeń Przemysłu Mebli Stalowych, skupiające około 80 fabryk, oraz 3 Centrale Zbytu.**

W najbliższych dniach Komitet zapozna się ze stanem zniszczeń oraz skoordynuje pracę z „Komitetem Odbudowy" w Żorach. W ramach pierwszej pomocy Komitet Patronatu **postanowił odbudować zniszczoną działaniami wojennymi szkołę.** (rk)

1946

Dziennik Bałtycki nr 128, 30.05.1956

ŚMIAŁO i szczerze

1956

Widocznie instrukcja jeszcze nie dotarła...

Przed kilkoma miesiącami została przeprowadzona obniżka cen na wina owocowe i miody pitne. M. in. miód pitny „Trójniak" z wytwórni wrocławskiej powinien potanieć z 27.50 zł na 25.50 zł. Jak się w praktyce okazuje, nie wszyscy kierownicy sklepów MHD i PSS wiedzą o tym zarządzeniu, bo jakże inaczej tłumaczyć fakt, że w dalszym ciągu sprzedaje się w niektórych sklepach jeszcze po starej cenie?

Aby nie być gołosłownym przytoczę tu kilka tylko przykładów: sklep MHD nr 33 we Wrzeszczu, PSS nr 6 i 7 w Sopocie oraz MHD nr 59 w Gdańsku.

Na marginesie poruszonej tu przeze mnie sprawy chciałbym zaznaczyć, że np. w sklepie MHD nr 55 w Gdańsku dopiero wskutek mojej interwencji w dyrekcji przedsiębiorstwa sklep zniżył cenę do 25.50 zł.

Najwyraźniej coś tu nie jest w porządku.

Gazeta Krakowska nr 126, 30.05.1966

Śnieg w Zakopanem

W niedzielę, od wczesnych godzin rannych, w Zakopanem i w Tatrach gęsto sypał mokry śnieg.

W godzinach południowych temperatura spadła w mieście do plus jednego stopnia, a na ulicach utworzyła się warstwa śniegu przekraczająca 5 cm.

Mokry śnieg uszkodził wiele przewodów elektrycznych i telefonicznych, spowodował spustoszenie w miejscowych ogrodach, gdzie połamał gałęzie drzew owocowych i bzu oraz zniszczył kwiaty.

W okolicach Zakopanego, a szczególnie na drodze do Morskiego Oka powstały trudności komunikacyjne.

W górach, niesiony wiatrem śnieg, utworzył w niektórych miejscach zaspy sięgające metra. Na Kasprowym Wierchu mierzono grubość pokrywy śnieżnej od 32 do 50 cm, a obserwatorium meteorologiczne stwierdziło 6 stopni mrozu. (PAP)

1966

Głos Pomorza nr 125, 30.05.1986

1986

Remont czy trzęsienie... ziemi?

Lębork. — Dwa lata temu pękła muszla klozetowa w mojej ubikacji. — pisze Zbigniew Ł. ul. Syrokomli w Lęborku. — Prosiłem administrację o naprawę. Bez skutku. Sam to zrobiłem sposobem gospodarczym. Wiosną bieżącego roku grupa remontowa z administracji budynków naprawiała tynki i „przy okazji" uszkodziła muszlę klozetową. Ponownie naprawiłem we własnym zakresie, ale prowizoryczne zabezpieczenie nie wytrzymało. W administracji powiedziano, że... mamy na własny koszt dokonać wymiany muszli. Ku mojemu zdumieniu i pozostałych lokatorów domu nr 1 przyszli przedstawiciele administracji, zniszczoną muszlę rozbili i wyrzucili na śmietnik. Panowie ci włamali się do mojej ubikacji. Czy każda ekipa remontowa ma pozostawiać po sobie krajobraz jak po trzęsieniu ziemi i pretensje ze strony lokatorów? Czy płacąc podwyższony czynsz, muszę jeszcze pokrywać koszty naprawy urządzeń nie przeze mnie zniszczonych?

Prosimy, by administracja domu nr 1 przy ul. Syrokomli w Lęborku udzieliła wyjaśnienia i pomocy naszemu Czytelnikowi.

Dziennik Popularny nr 122, 29-30.05.1976

Pewex

DLA NAJMŁODSZYCH

polecamy

- hulajnogi
- rowerki
- samochodziki
- wózki prod. francuskiej
- kosmetyki
- gąbki
- ubranka
- sweterki
- majteczki
- skarpetki

w sklepie w sklepie w sklepie

WOJSKA POLSKIEGO 68 | SIENKIEWICZA 21 oraz GDAŃSKA 15 | JARACZA 6 oraz ARMII CZERWONEJ 31

1976

Kurier Lubelski nr 124, 30.05.1996

Pensje dla księży katechetów

Od 1 września przyszłego roku księża katecheci będą otrzymywali wynagrodzenie takie samo jak inni nauczyciele. Dotychczas, od momentu wprowadzenia lekcji religii przed 6 laty, księża nie otrzymywali wynagrodzenia.

Pensje dla ponad 10 tys. katechetów to rocznie 150 mln nowych złotych. Zdaniem rządu, w tym roku budżet nie wytrzyma takiego obciążenia. Dlatego też wynagrodzenie będzie płacone od września przyszłego roku.

1996

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 417df667e4

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Gdybyśmy chcieli narysować mapę finansowych trosk seniora, najciemniejsze barwy przybrałoby województwo mazowieckie. Tutaj **średnie zadłużenie na jedną osobę jest najwyższe w kraju – 55 669 zł**

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

J

Jesień życia wcale nie musi być szara; niestety, dla wielu polskich seniorów staje się finansowym wyzwaniem.

Polscy emeryci, zamiast załamywać ręce, zakasują rękawy. Dane GUS z III kwartału 2025 r. jednoznacznie wskazują na istotny wzrost wskaźnika aktywności zawodowej w grupie senioralnej. Już ponad 800 tysięcy osób w wieku emerytalnym aktywnie pracuje, co w dużej mierze może być sposobem na rosnące koszty życia, ale i na walkę z długami. Ten wysiłek przynosi efekty, bo choć kwoty przeterminowanych długów rosną, to sama liczba osób z zaległościami zaczęła zauważalnie topnieć. Dane z baz BIG InfoMonitor i BIK potwierdzają ten trend: liczba niesolidnych dłużników w wieku emerytalnym spadła rok do roku z poziomu ponad 370 tys. do poniżej 350 tys. osób na koniec listopada 2025 roku.

– Spadek liczby seniorów posiadających przeterminowane długi nie musi oznaczać poprawy sytuacji finansowej tej grupy wiekowej. Przeciwnie – większa część całkowitego niespłaconego zadłużenia, które zwiększyło się r/r, koncentruje się obecnie na mniejszej grupie niesolidnych dłużników. Może to wskazywać na priorytetowe traktowanie spłaty zaległości przez część seniorów, którzy dodatkowe środki z pracy zarobkowej przeznaczają w pierwszej kolejności na uregulowanie swoich zobowiązań. Jednocześnie dane te pokazują, że osoby z najpoważniejszymi problemami finansowymi wciąż nie są w stanie wyjść z pętli zadłużenia, a ich zaległości wręcz narastają – tłumaczy Paweł Szarkowski, prezes BIG InfoMonitor.

FOT. 123RF

Największym obciążeniem finansowym dla seniorów stają się kredyty mieszkaniowe. Średnia kwota takiego zaległego zobowiązania wzrosła rok do roku aż o 24 procent, osiągając poziom 317 375 złotych

Portret finansowy seniora

Porównanie danych z ostatnich dwóch lat ukazuje istotną zmianę w strukturze zaległego zadłużenia osób starszych. Choć liczba niesolidnych dłużników spadła, to ci, którzy zalegają z płatnościami, mają do spłacenia coraz wyższe kwoty. Średnia wartość zaległego długu na seniora wzrosła o ponad 6 proc. – z 32 247 zł w 2024 roku do 34 259 zł w 2025 roku. Warto podkreślić, że na tle pozostałych grup wiekowych udział seniorów w generowaniu niespłaconego na czas zadłużenia jest znaczący – łączna kwota ich zaległości stanowi obecnie prawie 15 proc. niespłaconych zobowiązań wszystkich Polaków. Co więcej, analiza danych wykazuje, że łączna kwota zobowiązań osób w wieku emerytalnym przewyższa zadłużenie młodszych grup wiekowych, takich jak osoby w wieku 18-24 lata czy 25-34 lata, co potwierdza narastającą presję finansową, z jaką mierzy się najstarsze pokolenie.

Ciekawe są różnice między kobietami a mężczyznami. Odnotowano wyraźny spadek liczby kobiet posiadających zaległe długi pozakredytowe (obecnie nieco ponad 48 proc. ogółu dłużników w tej kategorii). Jednocześnie to właśnie seniorki częściej sięgają po kredyty, stanowiąc prawie 53 proc. tej grupy.

– Warto również dodać, że największym obciążeniem finansowym dla seniorów stają się kredyty mieszkaniowe. Średnia kwota takiego zaległego zobowiązania wzrosła r/r aż o 24 proc., osiągając poziom 317 375 zł. Seniorzy zaciągają kredyty mieszkaniowe na refinansowanie istniejących zobowiązań, zakup nowej nieruchomości z udogodnieniami, np. windą, lub wspierając rodziny, korzystając z poprawy zdolności kredytowej dzięki rosnącym emeryturom i ich pewności i stabilności osiąganego dochodu. Wysokie pozostają również zaległości alimentacyjne, które średnio wynoszą 42 626 zł na osobę. Mimo rosnących średnich kwot, ogólna liczba osób posiadających takie zobowiązania maleje: długi pozakredytowe posiada o 8 proc. mniej osób (202 tys.), a kredytowe o 7 proc. mniej (191 tys.) – wskazuje dr hab. Waldemar Rogowski, główny analityk BIG InfoMonitor.

Mapa regionalnego zadłużenia osób 65 plus

Gdybyśmy chcieli narysować mapę finansowych trosk seniora, najciemniejsze barwy przybrałoby województwo mazowieckie – to tutaj średnie zadłużenie na jedną osobę jest najwyższe w kraju – 55 669 zł. Region ten dominuje w statystykach również pod innym względem – na Mazowsze przypada najwyższa łączna kwota niespłaconych zaległości w całym kraju, która przekroczyła już poziom 2,6 mld zł. Jeśli jednak spojrzymy na liczebność dłużników, „zagłębiem" niespłaconych rachunków pozostaje Śląsk. Mieszkają tam ponad 52 tysiące osób z zaległościami, choć trzeba oddać sprawiedliwość, że w ciągu roku ta grupa skurczyła się o prawie 4 tysiące nazwisk. Mimo tego spadku, skala finansowa problemu w tym regionie wciąż jest ogromna – łączna kwota zaległości śląskich seniorów sięga blisko 1,5 mld zł. Podium zestawienia pod względem wartości zadłużenia zamyka województwo dolnośląskie, gdzie kwota niespłaconych zobowiązań przekroczyła już 1 mld zł. Na drugim biegunie mamy spokojne Podlasie, gdzie z problemami finansowymi zmaga się zaledwie 6,6 tysiąca seniorów z łączną kwotą zaległości przekraczającą 205 mln zł.

W tych statystykach kryją się też historie ekstremalne, jak ta z województwa lubelskiego. Pewien 70-latek wciąż pozostaje ogólnopolskim rekordzistą – jego dług w zaledwie rok urósł o 6 milionów złotych, sprawiając, że mężczyzna winien jest wierzycielom blisko 100 milionów złotych.

Seniorzy na celowniku oszustów

Niestety, sytuację finansową osób starszych pogarsza fakt, że pozostają one głównym celem oszustów. Wyłudzenia metodą „na wnuczka" czy „na urzędnika" to nie tylko osobisty dramat, ale realny cios w budżet, często kończący się długami zaciągniętymi pod presją manipulacji. Skalę problemu potwierdzają dane gromadzone w BIK – w 2025 roku co 19. osoba powyżej 65. roku życia znalazła się na celowniku przestępców, a łączna kwota prób wyłudzeń wobec seniorów przekroczyła 11,8 mln zł. W obliczu takich danych edukacja i czujność stają się najważniejszymi narzędziami ochrony oszczędności wypracowanych przez lata pracy.

Choć liczba niesolidnych dłużników spadła, to ci, którzy zalegają z płatnościami, mają do spłacenia coraz wyższe kwoty

Słowniczek

- **IZI PIZI – bułka z masłem**
- **OGAR/NIEOGAR – osoba życiowa ogarnięta/nieogarnięta**
- **OKSIA – OK**
- **OMG – o mój Boże**
- **CICHOBIEGI – wygodne buty do chodzenia na co dzień**
- **BRECHTAĆ – śmiać się**

eprasa.pl 417df667e4

▶ FOTO

W 2015 roku **siatkarze Asseco Resovii Rzeszów zdobyli swój siódmy w historii tytuł mistrza Polski.** W decydującej rywalizacji play-off PlusLigi podopieczni trenera Andrzeja Kowala pokonali Lotos Trefl Gdańsk

FOT. KRZYSZTOF ŁOKAJ

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 417df667e4

▶ SPORT

Dla wielu **Jerzy Klempel** to najlepszy zawodnik w historii polskiej piłki ręcznej. 50 lat temu, w Montrealu, zdobył 15 goli w jednym meczu igrzysk olimpijskich. Do tej pory nikt nie pobił tego rekordu

LIGA MISTRZÓW

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

Jerzy Klempel
Ur. 23 kwietnia 1953 r. w Międzylesiu, zm. 28 maja 2004 r. we Wrocławiu. Piłkarz ręczny, trener i działacz sportowy. Medalista igrzysk olimpijskich i mistrzostw świata, wielokrotny mistrz Polski

Do dzisiaj jest najskuteczniejszym szczypiornistą w historii polskiej reprezentacji – w 221 oficjalnych meczach (1972-1984) zdobył aż 1170 bramek! Nie przypadkowo jest uznawany za najwybitniejszego naszego piłkarza ręcznego w dziejach i jednego z najwybitniejszych zawodników na świecie. Jako jedyny był aż 18 razy wybierany do składu „reprezentacji gwiazd" najważniejszych imprez rangi mistrzowskiej. 23 kwietnia obchodziłby 73. urodziny. Niestety, od ponad 20 lat Jerzego Klempela – króla strzelców turnieju olimpijskiego i mistrzostw świata – nie ma już wśród nas...

Przygodę z wielkim sportem leworęczny Jerzy Klempel – z niewielkiego Międzylesia pod Świebodzinem na Dolnym Śląsku – rozpoczął w wieku 15 lat. Był rok 1968, czasy niespokojne, ale i przełomowe: fala protestów studenckich stłumiona przez władze komunistyczne (czytaj Milicję Obywatelską i tzw. aktyw robotniczy) oraz kampania antysemicka i walka frakcyjna wewnątrz PZPR.

W takich okolicznościach „Kukuś" – bo taki pseudonim boiskowy nosił później – został mistrzem Polski juniorów w... hokeju na lodzie. Reprezentował wówczas barwy Odry Opole.

Niespełna dwa lata później za namową siostry (piłkarki ręcznej) oraz jej znajomych trafił na trening szczypiornistów Gwardii Opole, prowadzony przez Edwarda Hylę.

Wiosną 1970 r. – mając niespełna 17 lat – Jerzy Klempel zaliczył swój pierwszy występ w naszej ekstraklasie. Po roku został zawodnikiem wrocławskiego Śląska, w którym występował przez ponad dekadę. To właśnie tutaj święcił swoje największe sukcesy, a okres jego gry dla „Wojskowych" przypadł na „złotą erę" w historii tego klubu – m.in. finał Pucharu Mistrzów (1978 r. i niestety porażka z SC Magdeburg 22:28) i siedem tytułów mistrza Polski z rzędu (1972-1978)!

Przez dziewięć sezonów gry w najlepszych rozgrywkach na świecie, czyli w Bundeslidze, Jerzy Klempel rozegrał 153 spotkania, w których strzelił 1189 bramek (786 z gry i 403 z rzutów karnych), co daje średnią 7,77 gola na mecz

FOT. WOJTEK WILCZYŃSKI

W 1982 roku, po zakończeniu mistrzostw świata, Jerzy Klempel podpisał kontrakt zawodowy z niemieckim Frisch Auf Göppingen. To był piękny czas w jego karierze: reprezentacja Polski wywalczyła przecież brązowy medal MŚ na niemieckich parkietach (po wygranej z Duńczykami 23:22).

– W Göppingen był bardzo kochany. Miało miejsce szaleństwo na jego punkcie, podobnie jak teraz jest z Robertem Lewandowskim. To była drużyna z niewielkiej miejscowości, a Jurek miał duży wkład w jej osiągnięcia – wspomina siostra Elżbieta Klempel-Skalska.

W barwach ekipy z Badenii-Wirtembergii trzykrotnie z rzędu zostawał królem strzelców Bundesligi: 1986 (233 bramki), 1987 (239 bramek), 1988 (198 bramek). W sezonie 1986/1987 uzyskał najwyższą średnią bramkową na mecz w historii niemieckiej ligi (9,19).

4 czerwca 1983 roku, podczas meczu z TuS Hofweier (27:28), ustanowił swój najlepszy wynik w Bundeslidze, zdobywając 19 goli (16 z gry i tylko 3 z rzutów karnych). Wynik ten był jednocześnie przez 26 lat rekordem Bundesligi, pobitym dopiero 6 czerwca 2009 roku przez Stefana Schrödera, który zdobył 21 bramek.

Łącznie przez dziewięć sezonów gry w Frisch Auf Göppingen rozegrał 153 spotkania, w których strzelił 1189 bramek (786 z gry i 403 z rzutów karnych), co daje średnią 7,77 gola na mecz!

Po zakończeniu kariery sportowej pracował jako trener – oczywiście w Śląsku Wrocław, ale i w kadrze narodowej.

Jerzy Klempel zmarł 28 maja 2004 roku we Wrocławiu w wieku zaledwie 51 lat z powodu sepsy. Bezpośrednią przyczyną śmierci były powikłania po długotrwałej chorobie (stawowa dna moczanowa) i zakażenie gronkowcem, do którego doszło podczas operacji.

Paweł Wiśniewski

LEGENDA RODZIMEGO SZCZYPIORNIAKA

eprasa.pl 417df667e4

▶ KSIĄŻKI

● Bolesław IV Kędzierzawy był władcą Polski w okresie rozbicia dzielnicowego w latach 1146-1173 ● Niniejsza biografia opisuje jego życie i dokonania
● Dużo o okolicznościach wygnania z kraju jego starszego brata przyrodniego Władysława Wygnańca

trzykropek

Kwestia stosunków z młodszymi braćmi bez reszty wypełnia opowieść o panowaniu najstarszego z synów Bolesława Krzywoustego. Jak podaje kronikarz, Władysław był sam w sobie arcyludzki (humanissimus), lecz pysznił się swoim starszeństwem i ulegał złym wpływom żony. Ta przekonywała go, że nie powinien zadowalać się władzą nad ćwiartką źrebu, przez co wyzbył się braterskich uczuć i zajął grody juniorów, dążąc w ten sposób do ich wydziedziczenia. Na nic zdały się pokorne błagania Bolesława, Mieszka i Henryka, które nie były w stanie obłaskawić skierowanej przeciw nim srogości niewieściej.

To właśnie nienawiść księżnej doprowadziła do tego, że na stronę młodych książąt przeszedł arcybiskup gnieźnieński Jakub oraz liczni możni z wojewodą Wszeborem na czele. Pod jego wodzą walczyli oni z powodzeniem przeciwko seniorowi, co dodało im otuchy. Wówczas Władysław, nie ufając własnym oddziałom, zaciągnął obcych najemników i wydał braciom bitwę nad Pilicą.

Pomimo jego przewagi liczebnej juniorzy zadali mu taką klęskę, że rzeka aż wezbrała od krwi. Niezrażony tym senior zgromadził jeszcze większe wojsko, odebrał braciom wszystkie grody, zostawiając im jedynie Poznań, który obległ na samym końcu. Bolesław i Mieszko ukryli się z garstką ludzi, by następnie bez strachu ruszyć grodowi na odsiecz. Młodszy z braci, jako bardziej popędliwy, zagrzał ich płomienną mową do boju. Wówczas zakradli się ostrożnie ku strażnikom i związali ich, by przekonać się, że wróg niczego się nie spodziewa. Również mieszkańcy oblężonego grodu, podnosząc tarcze ponad mury, dawali znać, że pora do ataku jest dogodna.

Wówczas juniorzy rzucili się na niczego się niespodziewające, bo pochłonięte ucztowaniem, oddziały Władysława, rozgramiając je. „Jeszcze pokarmy ich były w gębiech ich, a gniew Boży zstąpił nanie", pisze Kadłubek, cytując werset z Psalmu 77,30–31. Ci, którzy nie zginęli od miecza, potopili się w rzece, tak że płazy podusiły się od ich krwi. Władysław niczym rozbitek ledwo uniknął śmierci, by udać się do „cesarza", swojego szwagra, z prośbą o pomoc. Tymczasem młodzi książęta ruszyli na Kraków, w którym obwarowała się „księżna-tygrysica". Zmuszona do kapitulacji, wraz z synami udała się w ślad za mężem do Niemiec.

Przy lekturze opowieści Kadłubka można odnieść wrażenie, że juniorzy znajdowali się pod stałym naporem seniora, a zarazem wciąż odnosili nad nim wspaniałe zwycięstwa. Ich sprawa była od początku słuszna. Władysław był tyranem ceniącym wyżej rozkosze stołu i alkowy od braterskiej miłości (tę charakterystykę paradoksalnie wzmacniają odnoszące się do niego superlatywy). Przede wszystkim zaś ulegał on wpływom żony zionącej nienawiścią do jego braci i zręcznie grającej na jego ambicjach. Charakterystyka antagonisty uzasadnia konieczność odniesienia zwycięstwa przez protagonistów. Rzecz realizuje się w motywie, który Jacek Banaszkiewicz nazwał „ucztą rozrachunku": wróg w decydującym momencie jest tak pochłonięty jedzeniem, że daje się zaskoczyć i rozgromić znacznie słabszym przeciwnikom. Cała zaś sytuacja rozgrzesza niejako juniorów ze stosowania podstępów wojennych, którym zazwyczaj towarzyszyły moralne wątpliwości. Nie w tym przypadku jednak. Cytat z Psalmu jednoznacznie wskazuje, po czyjej stronie była racja. Juniorzy byli narzędziem w rękach Boga skierowanym przeciwko seniorowi-bratobójcy.

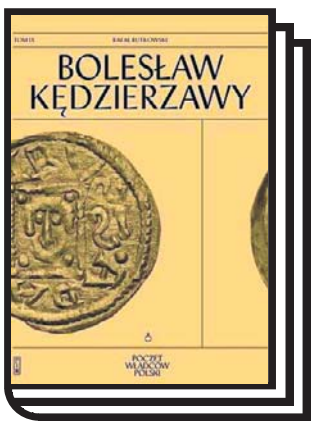
Szczególną uwagę w opowieści Kadłubka poświęcić należy bitwie nad Pilicą. Kronikarz przedstawił ją jako wspaniałe zwycięstwo juniorów, mające dowodzić ich moralnej przewagi nad Władysławem pokładającym nadzieję w cudzoziemskich najemnikach. Odwołał się przy tym – nie jedyny raz – do topicznego obrazu rzeki, która zaczerwieniła się od krwi poległych. Batalię tę próbowano dość dowolnie wiązać z którąś z dwóch ruskich interwencji odnotowanych przez Latopis kijowski. Mogła to być akcja zbrojna z 1142 r., która spustoszyła Czersk (?), albo wyprawa z 1145 r., która dotarła „w głąb ziemi lackiej". Otóż po pierwsze, nie wiemy, w której fazie wojny domowej miała miejsce bitwa nad Pilicą.

Mistrz Wincenty nie podaje w swojej kronice żadnych dat i nie jest wcale pewne, czy przedstawia wydarzenia w zgodzie z porządkiem chronologicznym. Po drugie, o ile ogólnikowe „serce ziemi lackiej" da się jeszcze jakoś pogodzić z lokalizacją bitwy nad Pilicą, o tyle badacze, którzy tę ostatnią utożsamiali z pierwszą wyprawą ruską, zbyt łatwo przechodzili do porządku dziennego nad tym, że Czersk nie leży nad Pilicą, tylko kilkanaście kilometrów na północ od jej ujścia do Wisły. Można sobie oczywiście wyobrazić, że oba starcia rozegrały się w niedługim czasie podczas tej samej kampanii, a owe „cudzoziemskie zastępy" towarzyszące Władysławowi składały się właśnie z ruskich wojów. Nie zmienia to faktu, że kronikarski opis zwycięstwa juniorów w żaden sposób nie przypomina zapisek latopisarskich: tu wspaniała wiktoria jednej strony, tam jej kapitulacja. Oczywiste jest zatem, że nie da się pogodzić narracji Mistrza Wincentego z informacjami źródła ruskiego. Nie znaczy to, że bitwa nad Pilicą została zmyślona przez kronikarza. Po prostu nie da się jej jednoznacznie i przekonująco umiejscowić w konkretnym momencie wojny domowej.

Narracja Kadłubka pozostaje jednak w pewnej harmonii ze świadectwem źródeł niemieckich i czeskich. Zarówno Roczniki poeldeńskie i magdeburskie, jak i kronika Wincentego z Pragi przypisują Władysławowi sprowokowanie konfliktu czy wprost zamiar wydziedziczenia braci. Dwa ostatnie źródła jako kulminacyjne starcie, przegrane przez seniora pomimo przewagi zbrojnej, wymieniają oblężenie Poznania (aczkolwiek według annalisty magdeburskiego później próbował on jeszcze wydawać młodszym braciom jakieś bitwy). Trzeba jednak zastrzec, że wszystkie te przekazy (może poza Mistrzem Wincentym) zawierają opis konfliktu skomprymowany do jego ostatniej fazy, tak że na ich podstawie nie możemy powiedzieć nic o wcześniejszych relacjach między przyrodnimi braćmi. Innymi słowy, nie mówią nam one, co konkretnie doprowadziło seniora do powzięcia zamiaru wydziedziczenia juniorów: czy była to ich nielojalność, czy raczej jego własne ambicje.

To, jaki Władysław mógł mieć do braci stosunek, ilustruje także jego denar z końcowego okresu panowania. Przedstawia on na rewersie orła podlatującego do bezbronnego zająca. Scena brutalnej przemocy – zdaniem numizmatyków – symbolizowała dominację seniora nad słabymi w jego przekonaniu juniorami. Nie należy w tym upatrywać przejawów szczególnego okrucieństwa, lecz manifestację silnej władzy zwierzchniej.

W opowieści Kadłubka zwraca też uwagę informacja o wsparciu, jakiego juniorom udzielili arcybiskup Jakub oraz możni z Wszeborem na czele. Wiemy skądinąd, że hierarcha rzucił na Władysława klątwę za zwerbowanie pogan (zapewne Prusów) do ataku na chrześcijańskie ziemie, natomiast polski episkopat okazał po 1146 r. solidarność z młodymi książętami, nie wprowadzając w życie ekskomuniki rzuconej na nich przez papieża. Wedle Kadłubka postępowanie Jakuba pozwoliło ściągnąć gniew Boży na tyrana i zagrzało juniorów do walki. Późnośredniowieczna tradycja przekazała natomiast, że arcybiskup przybył pod Poznań i tam upominał Władysława, by ten zaprzestał prześladowania braci. Książę nie usłuchał jednak przestrogi, czym ściągnął na siebie klątwę. Odjeżdżający wózek Jakuba potrącił słupek książęcego namiotu, a ten, który omal nie przygniótł znajdującego się w nim Władysława. Ponieważ książę zdołał powstrzymać wówczas gniew, jego potomstwo zostało w przyszłości nagrodzone władzą nad częścią Królestwa Polskiego. Anegdota o Jakubie legitymizuje zatem panowanie książąt śląskich, przypominając zarazem o tym, że ich protoplasta utracił władzę senioralną.

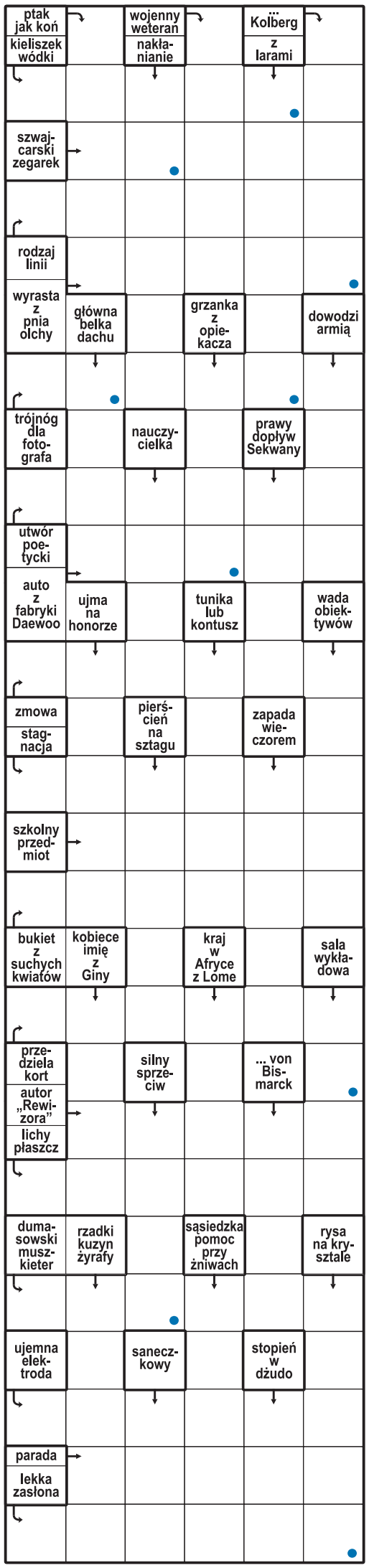


Rafał Rutkowski „Bolesław Kędzierzawy", wyd. Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa 2026, cena 89 zł

eprasa.pl 417df667e4

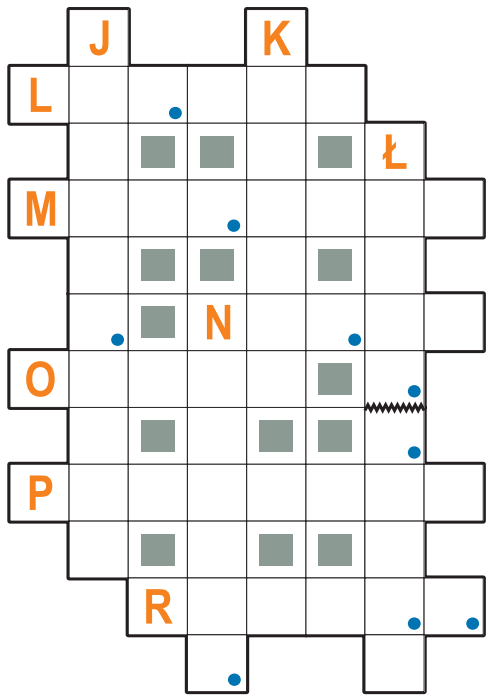
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

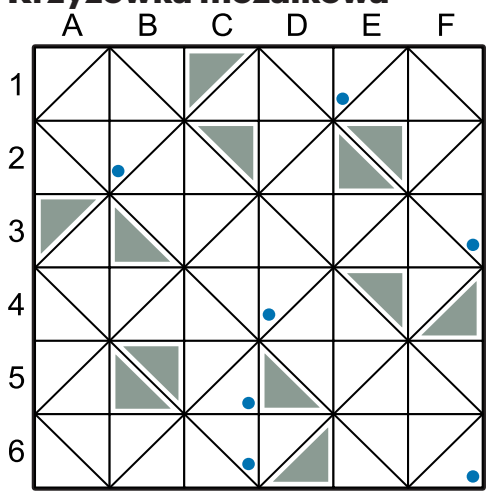
Alfabetka



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

- szczególny mebel w sypialni
- duży ptak drapieżny
- barwnik w marchwi
- kurort nad Adriatykiem
- zeszycik na zapiski
- sztuczna w klinice
- imię niemieckich cesarzy
- Rydel lub Mostowiak
- ogół orzeczeń sądowych
- nagła zmiana tematu

Krzyżówka mozaikowa



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

Poziomo:
1) temat filmów erotycznych ● stolica Tajlandii,
2) złe przyzwyczajenie,
3) luźny szyk piechoty,
4) świnka na pieniądze,
5) pracuje na scenie,
6) gra fanfarę
● ... Kłodzka, dopływ Odry.

Pionowo:
A) ... Connery, filmowy James Bond ● zna się na rzeczy,
B) droga na przełaj,
C) wykonuje pracę bez zaangażowania,
D) niedbała praca, niewywiązanie się z jakiegoś zadania,
E) promieniotwórczy pierwiastek,
F) budynki dla żołnierzy, ● lśni rankiem na trawie.

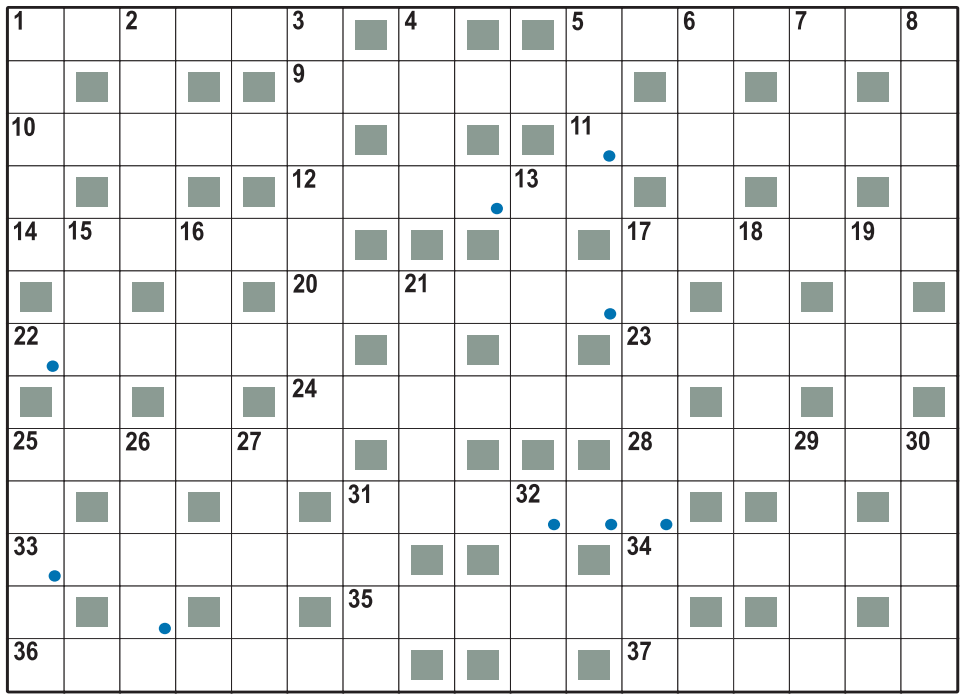
Szyfr

Litery z pól od 1 do 19 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
14) najmniejsza możliwa ilość,
5) atrybut muzy Erato.

Pionowo:
10) czerwony pigment,
4) karmi szczenięta,
12) gatunek wierzby.

Krzyżówka polska

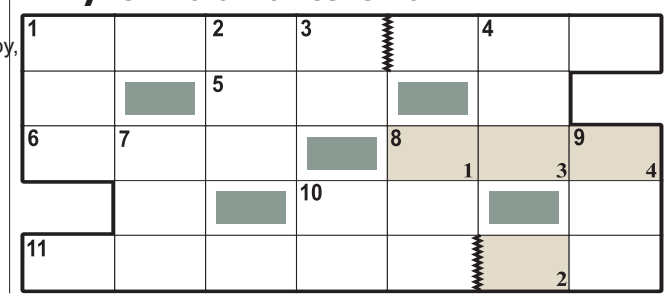


W każdym odgadywanym wyrazie występuje co najmniej jedna „polska” litera. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) urojenie, fikcja,
5) miejsce pracy rybaka,
9) kaukaska odmiana śliwy,
10) znajomy zza ściany,
11) zewnętrzna warstwa,
12) połowica upartego zwierzaka,
14) miasto z klubem Chrobry,
17) średnia lub wyższa,
20) pieszczotliwie o dziecku,
22) narzędzie wiertnicze,
23) maszyna do kruszenia kamieni,
24) miasto z kopalnią soli,
25) żal po stracie bliskiej osoby,
28) cewka indukcyjna,
31) parowa lub rzymska,
33) boginka leśna,
34) ssak z Australii,
35) cienki pręt metalowy,
36) część jelita grubego,
37) pikantny sos z Gruzji.

Pionowo:
1) dawny pojazd konny,
2) ubijane ze śmietany,
3) w komplecie z komórką,
4) złota ..., czyli aforyzm,
5) podawana przez setera,
6) stroma dolina,
7) „... na niedzielę” w TVP,
8) miasto nad Odrą,
13) nieoznaczona w matematyce,
15) szkolny mebel,
16) herb miasta,
17) kompilacja muzyczna,
18) szata liturgiczna,
19) ojciec Izabeli z „Lalki”,
21) gmina w województwie lubuskim,
25) zupa na zakwasie,
26) dawna jednostka objętości,
27) kajzerki lub grahamki,
29) lokówki do włosów,
30) skakała i nóżkę złamała,
31) auto z Rosji,
32) „Wszystkie stare ...”.

Krzyżówka dwuliterowa

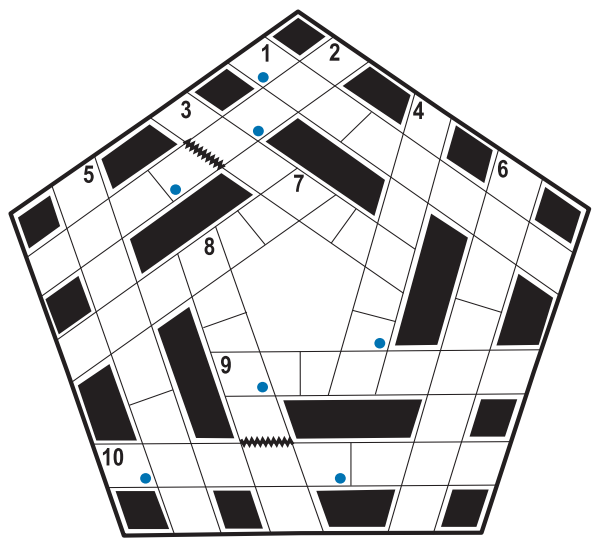


Pary liter z pól ponumerowanych od 1 do 4 w prawym dolnym rogu utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) krótka u chorego na amnezję,
5) cześć oddawana bóstwu,
6) część warszawskiego Powiśla,
8) prymitywny ul,
10) Nowa ... w Krakowie,
11) rzecz niemożliwa do osiągnięcia.

Pionowo:
1) cykl dramatów Mickiewicza,
2) staropolska nazwa Austrii,
3) imię Disneya, twórcy Myszki Miki,
4) Czesław, polski noblista,
7) ilość wydawanych egzemplarzy,
8) gruba zasłona, stora,
9) karciana wróżba,
10) lud zamieszkujący Rwandę.

Krzyżówka pięciokątna



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

1) ... Franklin, polityk i uczony,
2) hiszpańskie auto,
3) rycerz Świętego Floriana,
4) biesiada, uczta,
5) miś z dobranocki,
6) np. Tomasz Fornal lub Bartosz Kurek,
7) biuro przedstawiciela dyplomatycznego,
8) stolica stanu Nowy Meksyk,
9) część sztuki wojennej,
10) żartobliwie o fryzurze.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: partytura; **alfabetka:** czarownik; **krzyżówka polska:** pieśniarz; **krzyżówka dwuliterowa:** kokoska; **krzyżówka mozaikowa:** granica; **krzyżówka pięciokątna:** baletki; **szyfr:** Truskawki, mniam, mniam.

eprasa.pl 417df667e4

Te dni

IMIENINY OBCHODZĄ
30 MAJA: Ferdynand, Joanna, Jan, Andrzej, Feliks, Bazyli, Żanna, Anastazy, Andronik, **31 MAJA:** Feliks, Kamila, Kancjan, Kancjanela, Kancjusz, Marietta, Noe, Paschazy, Petronela, Sylwiusz i Witalis, **1 CZERWCA:** Jakub, Konrad, Pamela, Justyn, Magdalena, Paweł, Nikodem, Julian, Bernard, Alfons, **2 CZERWCA:** Marianna, Marzanna, Eugeniusz, Piotr, Maria, Mikołaj, Blandyna, Florianna, Marcelin, **3 CZERWCA:** Leszek, Kewin, Karol, Piotr, Jan, Franciszek, Maciej, Andrzej, Paula, Tamara, Joachim, **4 CZERWCA:** Karol, Franciszek, Dacjan, Saturnina, Kwiryna, Kwiryn, Pacyfik, **5 CZERWCA:** Waleria, Walter, Bonifacy, Igor, Jakub, Ferdynand, Zenaida, Genadiusz

TWÓRCA POLSKIEJ SZKOŁY BOKSU
W sobotę imieniny obchodzą panowie o imieniu Feliks. To okazja, aby przypomnieć postać legendarnego trenera Feliksa Stamma, który urodził się 14 grudnia 1901 r. w Kościanie. Zmarł 2 kwietnia 1976 r. w Warszawie. Ze sportem zetknął się w grudziądzkim Centrum Wyszkolenia Kawalerii. Po przeniesieniu się do Poznania w 1923 roku ukończył kurs w Centralnej Wojskowej Szkole Gimnastyki i Sportu, otrzymując uprawnienia instruktora boksu, ju-jitsu i... narciarstwa. Całkowicie jednak pochłonął go boks.Przez wychowanków nazywany był po prostu „Papą". Nie bez powodu, bo miał do nich prawdziwie ojcowskie podejście. Swoim wychowankom wpajał, że boks to coś więcej, niż tylko prymitywna bijatyka w ringu. Stawiał na dobre wyszkolenie techniczne i perfekcyjną pracę na nogach.

CZAS NA SERIALE

NA WSPÓLNEJ
Julka źle znosi narkotyki wzięte razem z Leonem i chce wracać do domu, ale chłopak ją zatrzymuje. Radzi jej, by nie pokazywała się ojcu w takim stanie. Zaniepokojony Igor czeka na córkę. Gdy ta w końcu wraca, tak przedstawia wydarzenia, że Nowak czuje wdzięczność do Leona za opiekę nad Julką. Tymczasem lekarz wyjaśnia Oli, że agresja Mariusza wynikała z guza płata czołowego. Kobietę dręczą wyrzuty sumienia. Teściowa też obarcza ją winą. Sytuację próbuje wykorzystać Zduński.
Ola jedzie do szpitala. Mariusz ma być pilnie operowany. Lekarz uprzedza o ryzyku powikłań, lecz Czerski nie dopuszcza myśli o padaczce czy utracie pamięci. Gdy trwa skomplikowany zabieg, Ola spotyka się z Zakościelnym, by ratować karierę męża. Po operacji okazuje się, że Mariusz nie poznaje żony. Zrozpaczoną kobietę pociesza Zduński, co widzi Otylia. Leon prosi Igora o zaufanie, a Julce wyznaje, że potrzebuje pieniędzy na nowy komputer. W redakcji wybucha awantura po tym, jak Nowak wrócił do pracy. Tymczasem Michał odrzuca propozycję brata, by przepisać na niego jego nieruchomości. Rozczarowany Andrzej poznaje u Basi swoją wnuczkę oraz Adę, żonę Daniela. Zduński odwiedza Mariusza w szpitalu i sugeruje mu, że on i Ola się rozstali. Twierdzi, że teraz kobieta związała się właśnie z nim. Otylia potwierdza, że widziała ich razem, więc Czerski wyrzuca żonę z sali. Gdy teściowa wspomina o wizycie jej „nowego mężczyzny", Ola domyśla się intrygi i konfrontuje ze Zduńskim. Sławek naciska w sprawie mafii deweloperskiej, która uciszyła Cieślika. Zenek przyznaje, że wykradł z depozytu telefon Damiana. Monika bezskutecznie walczy z hejtem wobec Kajetana. Eliza prosi męża o kolejną szansę, lecz on nadal chce rozwodu. Na Wspólnej wpadają oni na Wrońską, z którą niedawno Jarek się przespał. Sytuacja staje się niezręczna.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Gdy wiosną umarła babcia, automatycznie powiększył się metraż w mieszkaniu.

Ptaki bardzo różnią się od gadów - lataniem i budową gęby.

Węgiel występuje na całej kuli ziemskiej, na przykład w mojej komórce.

DO REDAKCJI: MAM NOWYCH SĄSIADÓW. GDY KUPILI MIESZKANIE, PRZYSZLI SIĘ PRZEDSTAWIĆ I POCZĘSTOWALI MNIE I INNYCH SĄSIADÓW DOMOWYM CIASTEM. BYŁO TO BARDZO MIŁE!

mamy memy my

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Sekret młodości

Krzysztof Ibisz jest jedynym prezenterem, przy którym można odnieść wrażenie, że czas się dla niego cofa. W czym tkwi sekret świetnego wyglądu? – Racjonalne żywienie, pięć posiłków dziennie, uśmiech, sport, fitness, moc – powiedział nam prezenter.

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Debiut literacki

Majka Jeżowska w rozmowie z „Telemagazynem" przyznała, że pisze książkę. „Będzie kilka tajemnic zdradzonych, to mogę wam zdradzić. Uuu! A już te nagłówki! Majka przyznaje się dooo..." – zapowiada wokalistka.

DZIENNIK POLSKI
www.dziennikpolski24.pl

Redaktor naczelny **Piotr Rąpalski**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz**
Redakcja ul. Zabłocie 43A, 30-701 Kraków
tel. 12 688 85 01

sekretariat@dziennik.krakow.pl
redakcja@dziennik.krakow.pl
Reklama/ Ogłoszenia **tel. 12 688 84 44**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

©℗ - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronie www.dziennikpolski24.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 417df667e4