Echo Dnia

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 28.02–1.03.2026
Nr 49 (15.020) • Wydanie SW
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 0137-902X • Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

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

LUDZIE • STR. 3

Wiktor Zborowski miał być koszykarzem

Planował karierę na parkiecie. Kontuzja przekreśliła jednak te plany. Został więc aktorem i zdecydowanie tego nie żałuje

FOT. TOMASZ BOŁT/POLSKA PRESS

ZDROWIE • STR. 8-9

Żylaki to sygnał, że układ żylny przestaje sobie radzić

PODRÓŻE • STR. 12-13

Kraina Otwartych Okiennic to miejsce pełne uroku

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Na marzenia nigdy nie jest za późno. *Czego pragną silversi?*

Dołącz na www.facebook.com/echoswi

eprasa.pl 42849e0169

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Marcowa waloryzacja. Pieniądze dla emerytów i rencistów

Tegoroczna waloryzacja rent i emerytur, która wejdzie w życie 1 marca, przyniesie podwyżkę świadczeń o 5,3%. Jest to wynik wyższy od prognozowanego przez rząd wskaźnika 4,88%. Po waloryzacji w marcu najniższa emerytura wyniesie 1 978,49 zł brutto, czyli około 1800 zł na rękę. Od marca renta z tytułu częściowej niezdolności do pracy wyniesie 1483,87 zł, a renta socjalna 1978,49 zł. Wzrost emerytury minimalnej automatycznie podbił stawkę 13. emerytury, która w 2026 roku wyniesie również 1978,49 zł brutto. Pieniądze te trafią do wszystkich uprawnionych emerytów i rencistów na przełomie marca i kwietnia, bez konieczności składania jakichkolwiek wniosków.

DLA MNIE RODZINA JEST NIESAMOWICIE WAŻNA. NIE WYOBRAŻAM SOBIE, ŻEBY PRACA BYŁA WAŻNIEJSZA NIŻ MOJE DZIECI

Zofia Zborowska-Wrona, aktorka

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Zagadki i kwestia testamentu

Tato?
Hmmm?
A jak ty tak umiesz naprawiać różne zepsute rzeczy, to czy umiesz naprawić zepsute jedzenie? - Młodszy znów zadaje dziwne pytania. Było ostatnio coś o tym, czy tysiąc wielbłądów pokonałoby tysiąc niedźwiedzi polarnych... I nie, wcale nie będziecie mieli racji, jak powiecie, że śnieżne bestie wygrają z królami pustyni. Bo w upale to raczej będą bez szans...
Było: czy jak osa usiądzie na oset, to czy oset ukłuję osę, czy osa ukłuje oset. Taty wina, sam go tego uczył.
Młodszy też postanowił z tatą założyć się o miliard dolarów. Że wygra zawody na niemruganie. Tato powinien coś przeczuwać, taka pewność siebie była podejrzana. Stanęło na kwocie, na szczęście, niższej. I Młodszy wygrał, nie mrugnął ani razu. Co prawda nie widział, czy tatuś mrugał, bo równo ze startem zawodów zacisnął powieki. No, ale ojcowska uczciwość wymagała przyznać: syn nie mrugał, a rodzic – i owszem.
A teraz przyniósł jakiś podejrzany płyn w butelce po soczku i namawia staruszka, żeby wypił. A tatuś, jak to tatuś, już podejrzliwy. I pyta: synuś, chcesz mnie otruć?
Młodszemu oczy się śmieją, jeszcze w pokera grać nie może. – No skąd, tato!
Wiem, chcesz mnie otruć, żeby odziedziczyć majątek! – ojciec wie lepiej, choć też mu się oczy śmieją.
Tato, pomysł może i dobry, ale jaki to majątek...
Tato

▶ **NA ZAKUPY**

W sklepach pojawiły się nowe promocje obejmujące produkty do domu, ogrodu, kuchni oraz pielęgnacji

Lidl

Oferta na artykuły dekoracyjne i wielkanocne

Lidl przygotował w ofercie dekoracje i akcesoria wielkanocne. Wśród nich m.in.: zając wielkanocny z teleskopowymi nogami, 3 wzory za 19,99 zł, zestaw 12 pisanek dekoracyjnych, do wyboru 3 zest., za 6,99 zł, zestaw 2 lub 6 klipsów dekoracyjnych, do wyboru 3 zest., w cenie 9,99 zł za zest., zestaw 2 wazonów z glazurowanej kamionki, do wyboru 3 zest. za 9,99 zł za zest. Obrus 130 × 170 cm, 3 wzory za 19,99 zł za szt., palma wielkanocna, wys.: 30 cm, 2 wzory za 5,49 zł oraz koszyk – różne wzory, ok. 20 × 14 × 20 cm, za 19,99 zł za szt. i ok. 25 × 20 × 24 cm za 29,99 za szt. Oferta dostępna od 2.03.

Biedronka

Sprzęty do stylizacji włosów

W Biedronce znajdziemy m.in. urządzenia do stylizacji włosów, do wyboru: prostownica z wymiennymi płytkami – 6-stopniowa regulacja temperatury, wyświetlacz LED, w zest. płytki do gęstego i rzadkiego karbowania, obrotowy przewód z uchwytem do zawieszenia, szczotka obrotowa – obrót w obu kierunkach, 3-stopniowa regulacja temperatury, 1200 W maks. moc, suszarka z jonizacją – 3-stopniowa regulacja temperatury, funkcja zimnego nawiewu, w zest.: koncentrator, dyfuzor, 2200 W maks. moc, falownica z 5-stopniową regulacją temp., 105 W moc oraz lokówka – śr. głowicy: 25 mm, 5-stopniowa regulacja temp., obrotowy przewód.

E.Leclerc

Popularne artykuły spożywcze

W E.Leclerc czeka mnóstwo produktów spożywczych w promocji. M.in.: kawa mielona MK Café Premium/Crema Strauss Cafe 500 g za 29,99 zł, kawa rozpuszczalna MK Café Premium Gold/Crema Strauss Cafe 130 g/175 g, za 21,99 zł, kawa ziarnista MK Café Premium/Crema Strauss Cafe 1 kg za 59,99 zł. Oprócz tego praliny E.Wedel Lotte Wedel 114 g/117 g, wszystkie rodzaje, w cenie 14,99 zł z kartą, torcik Wedlowski Lotte Wedel za 12,99 zł z kartą, baryłki E.Wedel Lotte Wedel 200 g, wszystkie rodzaje za 17,99 zł z kartą, lody Manhattan Froneri 1,4 l, wszystkie rodzaje za 16,99 zł z kartą i lody Grycan Oreco/Grycan 1,1 l/900 ml, wszystkie rodzaje za 19,99 zł z kartą.

Natura

Kosmetyki i zapachy w dobrych cenach

W Naturze upolujemy wiele kosmetyków w atrakcyjnych cenach, m.in.: Gliss Kur Liquid Silk szampon do włosów, 400 ml za 13,99 zł, Gliss Kur Oil Nutritive odżywka do włosów, 200 ml za 19,99 zł, Call My Hair maska do włosów regeneracja, 900 ml za 11,99 zł. Dodatkowo wszystkie produkty do makijażu ust w promocji: drugi tańszy lub w tej samej cenie za 5 zł, nie dotyczy wyprzedaży, marki Eveline i Kobo Professional, nie łączy się z innymi promocjami. W promocji również zapachy męskie: Dolce & Gabbana Pour Homme woda toaletowa, 125 ml za 269,99 zł, Kenzo L'Eau par Kenzo woda toaletowa, 100 ml za 189,99 zł, Azzaro Chrome United woda toaletowa, 100 ml za 129,99 zł oraz damskie: DKNY Be Delicious woda perfumowana, 30 ml za 129,99 zł, Calvin Klein Contradiction woda perfumowana, 100 ml za 109,99 zł. Oferta dostępna do 4.03.

Aldi

Promocja na akcesoria ogrodnicze

Aldi oferuje akcesoria i sprzęty ogrodnicze, takie jak: rękawice ogrodowe damskie/męskie, różne kolory, rozmiary: 7–11 (S–XXL) za 9,99 zł, worek na odpady ogrodowe składany 272 l, z odpornej na rozdarcia syntetycznej tkaniny, obciążenie: maks. 65 kg, różne rodzaje, wym.: 77 cm x 67 cm, za 14,99 zł, narzędzia ogrodowe, do wyboru: szpadel, widły, łopata za 69,99 zł, tunel ogrodniczy z pojemnikiem do sadzenia, o wym. 50 cm x 68 cm x 70 cm, do uprawy roślin i ziół, folia przepuszczająca światło zapewnia ciepły, wilgotny klimat – idealne warunki do uprawy, za 49,99 zł oraz akcesoria do nawadniania - do wyboru: zawór, zestaw złączy, kran, pistolet do zraszania za 29,99 zł.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** FESTIWAL CYTRYN W MENTON WE FRANCJI

FOT. IMAGO/MANDOGA MEDIA/IMAGO STOCK AND PEOPLE/EAST NEWS

eprasa.pl 42849e0169

▶ LUDZIE

Już pół wieku oglądamy go w kinie, telewizji i teatrze. Przez ten czas stworzył całą galerię niezapomnianych ról. Spośród tych komediowych na pewno wszyscy pamiętamy wykreowaną przez niego postać Moryca Habera w „C.K. Dezerterach”

PORTRET

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

Wiktor Zborowski jest jednym z najbardziej charakterystycznych aktorów polskiej sceny. Jego dar rozśmieszania innych sprawił, że zagrał w wielu wspaniałych polskich komediach

BT/FOT. MAREK GROTOWSKI

WIKTOR ZBOROWSKI

Ma prawie dwa metry wzrostu, dlatego planował karierę koszykarza. Kontuzja przekreśliła jednak te plany, został więc aktorem i zdecydowanie tego nie żałuje.

Buszując w ruinach

1. Urodził się sześć lat po wojnie. Jego ojciec był cenionym prawnikiem, który z czasem dorobił się nawet stanowiska wiceministra sprawiedliwości. W jego domu nigdy więc niczego nie brakowało. Ojciec był stanowczy i widział swego syna również jako prawnika. Wiktor od małego był jednak ruchliwy i trudno go było zagonić do lekcji.

Powojenna Warszawa była wyjątkowo atrakcyjnym miejscem do zabaw. W wielu miejscach stolicy nie brakowało ruin po powstaniu, więc chłopcy buszowali w nich całe dnie. Bawili się pozostałościami po dramatycznych czasach, nie zważając, że mogą trafić na groźne niewypały. – To było niezbyt bezpieczne, ale szalenie emocjonujące – wspominał potem aktor.

Pech czy szczęście?

2. Wiktor rósł jak na drożdżach, więc już w szkole zaczął trenować koszykówkę w stołecznym klubie Polonia. Dostał się do polskiej reprezentacji juniorów i wróżono mu wielką karierę. Kiedy był w klasie maturalnej, pojechał nawet z drużyną na mistrzostwa świata w Hiszpanii. Po powrocie w jednym z meczów doznał jednak kontuzji kolana, co oznaczało koniec sportowej kariery. Nastolatek musiał szybko zdecydować, na jakie zdawać studia. Pomyślał wtedy o szkole teatralnej, ponieważ jego wujkiem był sam Jan Kobuszewski. Za jego sprawą już jako dziewięciolatek statystował wraz z kolegami w przedstawieniu „Rewolwer” na scenie Teatru Kameralnego. Postanowił więc pójść na egzamin. Miał donośny głos, przyjęto go więc za pierwszym razem.

Najlepiej czuł się na scenie

3. Początkowo Zborowski myślał, że przezimuje rok na uczelni i potem będzie zdawał na medycynę. Ale okazało się, że aktorstwo go wciągnęło. Miał bowiem szczęście trafić w warszawskiej uczelni na wspaniałych pedagogów. Jeszcze na studiach odkrył w sobie talent komediowy, założył więc z kolegami kabaret Kur, który szybko zaczął odnosić spore sukcesy.

Po szkole Wiktor nie musiał długo szukać etatu. Od razu upomniał się o niego Teatr Narodowy, gdzie w latach 70. rządził niepodzielnie Adam Hanuszkiewicz. I to pod jego okiem młody adept sztuki aktorskiej wkraczał w zawód. Od tamtej pory to właśnie na scenie czuje się najlepiej. A był też związany z innymi stołecznymi teatrami: Kwadratem, Na Woli i Ateneum.

Niezapomniany Podbipięta

4. Wraz z występem w „Czterdziestolatku” zaczął również grać w telewizji i w kinie. Tutaj dłużej musiał walczyć o sukces. Udało mu się odnieść go dopiero w połowie lat 80. za sprawą „C.K. Dezerterów”. Rola Moryca Habera sprawiła, że wyspecjalizował się w komediowych produkcjach. – Trzeba grać śmiertelnie poważnie, to wtedy jest śmiesznie – definiował potem swój wyjątkowy styl.

Jeszcze w latach 80., kiedy mówiło się, że Jerzy Hoffman będzie chciał zekranizować „Ogniem i mieczem”, zgłosił reżyserowi chęć zagrania Longinusa Podbipięty. I kiedy dekadę później udało się wreszcie sfinalizować projekt, dostał tę rolę bez castingu. Musiał przejść odpowiednie przygotowanie fizyczne, ale warto było: zagrał bowiem swoją rolę życia.

Dwie córki, cztery wnuczki

5. Jeszcze na studiach podczas obowiązkowych wówczas praktyk robotniczych poznał koleżankę z uczelni – Marię Winiarską. Długo musiał się o nią starać, a oczywiście ujął ją poczuciem humoru. Chodzili i chodzili ze sobą, aż wreszcie Maria zakomenderowała, że mają wziąć ślub. I po siedmiu latach znajomości powiedzieli sobie „tak”.

Małżonkowie doczekali się dwóch córek – Hanny i Zosi. Tą pierwszą nie nacieszyli się długo, bo wyszła za mąż za Brazylijczyka i przeprowadziła się na drugą półkulę. Ta druga postanowiła pójść w ślady ojca i została aktorką. Dzisiaj sporadycznie występuje na ekranie, będąc raczej internetową influencerką. Córki dały Wiktorowi cztery wnuczki – Ninę i Milę, które mieszkają w Brazylii, oraz Nadzieję i Jaśminę.

Początkowo Zborowski myślał, że przezimuje rok na uczelni i potem będzie zdawał na medycynę. Ale okazało się, że aktorstwo go wciągnęło. Miał bowiem szczęście trafić w warszawskiej uczelni na wspaniałych pedagogów

eprasa.pl 42849e0169

▶ LUDZIE

Gdy Jerzy Turek jako **trener Jarząbek śpiewał swoje słynne „Łubu dubu”,** przeżywał najgorszy czas w życiu prywatnym. Ledwo trzy lata wcześniej zmarł jego syn Paweł. Aktor nigdy już nie podniósł się po tych wydarzeniach

(PRZE)ŻYCIE

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

Jerzy TUREK

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Aktor wolał jednak zawsze teatr. Tu, w 1965 roku, jako kowboj w sztuce „Jim strzela pierwszy” jest trzecim kowbojem od lewej, w jasnym kapeluszu

Jerzy Turek urodził się w 1934 roku we wsi Tchurzowa (to pod mazowieckim Węgrowem) jako jedno z czworga dzieci. Po drugiej wojnie światowej rodzina Turków przeniosła się do Kobyłki, a to już jakieś 20 kilometrów od północnych rejonów stolicy. To zapewne dlatego nastoletni Jurek wybrał Technikum Budowy Samochodów na Pradze, do którego miał niedaleko z domu w Kobyłce. Tam poznał... Wojciecha Pokorę, który z kolei był rodowitym Warszawiakiem. Zaprzyjaźnili się ze sobą i planowali pójść do szkoły oficerskiej. Wcześniej jednak dostali pracę w FSO na Żeraniu, a tam... wciągnął ich teatr amatorski. Byli z jednego rocznika, łatwiej podejmowali wspólne decyzje. Ta musiała być naprawdę spontaniczna, bo przecież pierwsza Warszawa wyjechała z FSO już w 1951 roku - Turek i Pokora nie napracowali się zbyt długo, biorąc pod uwagę, że w jakieś siedem lat zrobili łącznie liceum i studia.

Jerzy Turek i Wojciech Pokora poszli więc do Liceum Technik Teatralnych w Warszawie, gdzie zrobili maturę. Stamtąd było już prościej o studia w PWST, które skończyli w 1958 roku. Dodajmy, że w tym samym roczniku szkołę skończył jeszcze Jan Kobuszewski, również rocznik '34.

Wielka skromność, małe role

Potem kariery każdego z trójki przyjaciół potoczyły się własnym torem. Oczywiście pojawiali się także w filmach, a przełom przyszedł, gdy Jerzy Turek natrafił na Stanisława Bareję. Jako laborant Czerski pomagał kapitanowi Sowie w serialu z połowy lat 60., potem przyszła pora na kultowego „Misia” i „Alternatywy 4”. Chociaż w każdej z tych produkcji Jerzy Turek grał postaci na dalszym planie, zapisał się w pamięci widzów na dekady.

Jednocześnie wciąż był niesamowicie skromnym człowiekiem: podobno codziennie wracał do Kobyłki na obiad, tak dzieląc obowiązki w Warszawie, by w środku dnia móc odpocząć w domu. Nie udzielał więc wywiadów, nie zwierzał się - dopiero potem wyszło na jaw, że pod koniec lat 70. przeżył osobistą tragedię.

Śmierć syna Jerzego Turka

Jerzy Turek jeszcze w 1962 roku, jako 28-latek, wziął ślub z Bolesławą, która przeniosła się do jego domu w Kobyłce. Dwa lata po ślubie doczekali się bliźniąt, Piotra i Pawła. Niestety, w 1977 Paweł zmarł. Jerzy Turek powiedział o tym dopiero w 2011 roku (!), w książce „Mieszanka firmowa. Rozmowy i szkice literackie” Krzysztofa Lubczyńskiego.

- Byłem zupełnie innym człowiekiem do czterdziestego roku życia. Syn mi zmarł. W wieku trzynastu lat. Jeden z bliźniaków. Od tego czasu życie mi się straszliwie zmieniło. Z takim garbem już się do śmierci chodzi - opowiadał.

Warto podkreślić, że gdy tak bawił jako Jarząbek w „Misiu”, od tragedii minęły zaledwie trzy lata. Najzabawniejsze kreacje Jerzy Turek stworzył w latach 80. i później, gdy żył z traumą po śmierci syna.

Gdy brat Pawła, Piotr, doczekał się córki, wnuczka Ola stała się oczkiem w głowie zatroskanych dziadków.

Kobyłce oddał wszystko

Jerzy Turek zawsze był niesamowicie skromnym człowiekiem. Kochał wędkarstwo, relaksował się w domu. Granie w filmach, choćby i takich, które stały się dzięki niemu kultowe, to było tylko zadanie do wykonania. Ważniejszy zawsze był teatr, a potem święty spokój. Jedną z jego ostatnich ról był listonosz Józek Garliński w „Złotopolskich” - Jerzy Turek opowiadał, że dostawał dziesiątki listów od widzów, którzy chcieli, by coś dla nich załatwił. To chyba największa miara sukcesu: zagrać postać „zwykłego” człowieka tak, że w oczach milionów urasta do niebywałej rangi.

W lipcu 2009 roku aktor przeszedł udar mózgu, po którym już nie wrócił do dawnej formy, przebywał kilka miesięcy w szpitalu. Jerzy Turek zmarł w walentynki 2010 roku. Miał białaczkę.

Pochowano go, a jakże, w ukochanej Kobyłce. W pierwsze lato po jego śmierci zorganizowano tam Memoriał Wędkarski Jerzego Turka, a w 2015 Kobyłka wzbogaciła się o ulicę imienia aktora.

eprasa.pl 42849e0169

AUTOPROMOCJA 0011484580

Odpal serwis

Daj się wkręcić

w motoryzację!

motofakty.pl

eprasa.pl 42849e0169

▶ KUCHNIA

Chi Nguyen, właściciel restauracji wietnamskich: – W menu nie brakuje klasyków. Jedną z najczęściej zamawianych pozycji jest zupa pho. To kultowe, **wietnamskie danie**

NA TALERZU

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

FOT. DAWID ŁUKASIK

Chi Nguyen, właściciel restauracji wietnamskich

Kuchnia wietnamska to niezwykła gra smaków i tekstur

Każde danie przygotowywane jest z najświeższych składników, aby zapewnić najwyższą jakość i autentyczny smak

– Wietnamczycy wolą bardziej żylaste mięsa, ze skórkami, tłuszczykiem i kośćmi. Polacy wolą delikatniejsze mięso – czystą wołowinę, wieprzowinę lub kurczaka. Dlatego właśnie takie można znaleźć w daniach Kim Pho – podkreśla Chi Nguyen. Właściciel lokalu Chi Nguyen przyznaje jednak, że sam jest... dużym miłośnikiem kuchni polskiej.

Wietnamskie gotowanie opiera się na filozofii równowagi. Każdy posiłek łączy pięć podstawowych smaków: słodki, słony, kwaśny, gorzki i umami. W potrawach dominują świeże zioła, chrupiące warzywa i mięso. Smażenie w głębokim tłuszczu ustępuje tu miejsca szybkiemu podsmażaniu, gotowaniu oraz duszeniu.

Chi Nguyen mieszka w Polsce od 1978 roku. Pierwsza jego restauracja Kim Pho działa już od kilku lat w Mielcu i cieszy się bardzo dobrymi ocenami. Lokal w Kielcach otworzono w połowie 2024 roku. – Potrawy przygotowywane są przez naszych doświadczonych i sprawdzonych już na rynku polskim kucharzy – mówi Chi Nguyen.

Dodaje, że gust kulinarny Wietnamczyków i Polaków mocno się różni, dlatego dania dostosowane są do naszych kubków smakowych. Nie brakuje w nich jednak przypraw nadających charakteru. To między innymi kolendra, trawa cytrynowa, imbir, anyż, pieprz, kardamon, cynamon, czosnek, liście limonki kaffir. Standardem jest również sos rybny, sojowy, tamaryndowiec. Na stolikach znajdziemy słoiczek z chilli (bardzo ostrym) oraz marynowany czosnek, każdy więc może zamówione danie doprawić pod własny gust.

– Wietnamczycy wolą bardziej żylaste mięsa, ze skórkami, tłuszczykiem i kośćmi. Polacy wolą delikatniejsze mięso – czystą wołowinę, wieprzowinę lub kurczaka. Dlatego właśnie takie można znaleźć w daniach Kim Pho – podkreśla właściciel.

Menu Kim Pho to prawdziwa uczta dla miłośników kuchni wietnamskiej w łagodniejszym wydaniu. Oferuje szeroki wybór tradycyjnych dań, w tym aromatyczne zupy, delikatne sajgonki, oraz pyszne dania główne, takie jak wietnamskie curry czy stir–fry z krewetkami. Każde danie przygotowywane jest z najświeższych składników, aby zapewnić najwyższą jakość i autentyczny smak.

– Czytam oczywiście opinie, które się pojawiają i czuję bardzo dużą satysfakcję, że są takie pozytywne. Ludzie lubią do nas przychodzić. I to całymi rodzinami. Są zadowoleni z jakości i życzą nam powodzenia – zaznacza Chi Nguyen.

W menu nie brakuje klasyków. Jedną z najczęściej zamawianych pozycji jest zupa pho. To kultowe, wietnamskie danie typu street food, będące aromatycznym, długo gotowanym bulionem z szerokim makaronem ryżowym, delikatnym mięsem (wołowina lub kurczak) oraz ziołami. Stanowi sycący posiłek, często jedzony na śniadanie, charakteryzujący się balansem smaków słonych i słodkich oraz korzennym aromatem. Zupę serwuje się bardzo gorącą w dużej misce, często z dodatkiem świeżych ziół i ostrej papryczki chili.

Dużą popularnością cieszy się również ramen, który nie ma za wiele wspólnego z tym japońskim. Wietnamski ramen ma klarowny, lżejszy wywar. Podawany jest z makaronem, kurczakiem bądź wołowiną oraz jajkiem.

Poza tym Polacy uwielbiają dania na bazie kurczaka – z ryżem lub makaronem. Chętnie z dodatkiem mleczka kokosowego.

Właściciel lokalu Chi Nguyen przyznaje jednak, że sam jest... dużym miłośnikiem kuchni polskiej. – Bardzo lubię w domu gotować polskie potrawy. Potrafię zrobić pyszny bigos, a zakwas do barszczu czerwonego przygotowuję sam. Poza tym uwielbiam lepić pierogi – śmieje się nasz rozmówca.

Kuchnia wietnamska to niezwykła gra smaków i tekstur. Jej siła tkwi w prostocie składników oraz umiejętnym wykorzystywaniu aromatów, które tworzą potrawy lekkie, zdrowe i pełne charakteru. Dzięki temu wciąż zdobywa sympatię smakoszy na całym świecie i pozostaje jednym z najbardziej fascynujących kulinarnych kierunków Azji.

Tradycyjne przepisy, świeże zioła, pho, sajgonki i orientalne przyprawy

eprasa.pl 42849e0169

▶ **KUCHNIA**

● **Kurczak po wietnamsku** ● Schab na ostro ● **Zupa pho** ● Sajgonki w orientalnym stylu
● **Kawa po wietnamsku** ● Banh mi

FOT. ARCHIWUM

Kurczak po wietnamsku

● **Składniki na 1 porcję: dymka, marchewka, por, papryka, cebula, kiełki soi, ananas, grzyby mun, czosnek – w sumie 20 dag wszystkich warzyw, 1 jajko, 1 łyżka mąki, 20 dag fileta kurczaka, 1 łyżka sosu sojowego, 1 łyżka sosu słodko-kwaśnego.**
Wszystkie warzywa drobno pokroić. Kurczaka pokroić w kostkę i namoczyć w sosie sojowym. Wyjąć mięso z sosu i obtoczyć w roztrzepanym jajku i mące. Warzywa wrzucić na rozgrzany olej w odpowiedniej kolejności: najpierw czosnek, marchew, cebulę, grzyby, ananasa, smażyć na woku około 3 minut. Oddzielnie na woku smażyć kurczaka w dużej ilości oleju, około 3 minut – cały czas mieszając. Następnie do warzyw dodać sos słodko-kwaśny, podgrzewać przez 2 minuty i wrzucić kurczaka. Wszystko wymieszać i w ostatniej chwili dodać kiełki soi oraz dymkę.

FOT. ARCHIWUM

Schab na ostro

● **Składniki na 1 porcję: pół marchewki, ćwiartka cebuli, 50 g pora, pół papryki, 2 ząbki czosnku, mały kawałek imbiru, 50 g grzybów mun, trochę pędów bambusa, 150 g schabu, 1 łyżka cukru, 1 łyżka soli, 1 łyżka sosu sojowego, troszkę chilli.**
Wszystkie warzywa pokroić w cienkie paski. Mięso pokroić w drobną kostkę. Na rozgrzaną patelnię wrzucić na początek cebule, następnie mięso. Dodać łyżkę cukru. Następnie kolejno na patelnię wrzucać: pora, marchew, paprykę, bambusa, chili, imbir, czosnek, sól. Dodać łyżkę sosu sojowego. Podawać z ryżem.

FOT. ARCHIWUM

Zupa pho

● **Składniki: 30–40 g makaronu ryżowego, 1/4 główki białej kapusty (najlepiej młodej), 1 marchewka, 100 g pieczarek, 100 g zwartego tofu (opcjonalnie), 2–4 papryczki chili, 1 pęczek dymki, 100 g kiełków fasoli mung, 2 garści liści mięty, 2 garści liści bazylii lub kolendry, 1 limonka.**
Bulion: 1 duża cebula, korzeń imbiru (5 cm), 1 gwiazdka anyżu, kawałek kory cynamonu (3 cm), 4 goździki, 1 łyżeczka ziaren kolendry, 1 łyżeczka ziaren czarnego pieprzu, 1 kapsułka kardamonu, 1 1/2 l wody, sól.
Cebulę nieobraną pokrój na ćwiartki. Opiecz cebulę i imbir na palniku gazowym. Do garnka wrzuć przyprawy, podpraż je aż zaczną pachnieć. Dodaj opieczone cebulę i imbir, wodę i 1/2 łyżeczki soli. Doprowadź do wrzenia i gotuj na wolnym ogniu przez około 1 godzinę. Przecedź i dopraw solą. Ugotuj makaron według przepisu na opakowaniu. Marchewkę obierz. Kapustę poszatkuj. Pieczarki przekrój na połówki, tofu pokrój w kostkę. Papryczki i dymkę posiekaj. W miseczkach rozdziel porcje makaronu, poszatkowaną kapustę, marchewki, tofu, papryczki, dymkę, kiełki oraz zioła. Podgrzej mocno połowę bulionu, tak by był bardzo gorący. Wrzuć pieczarki na 5 minut. Po tym czasie dodaj sos hosin i od razu rozlej bulion do miseczek. Podawaj natychmiast z ćwiartką limonki.

FOT. ARCHIWUM

Sajgonki w orientalnym stylu

● **Składniki: 10 arkuszy papieru ryżowego, 2 cebule, 1 marchewka, 1 korzeń pietruszki, 1 papryka,1 mała cukinia, 20 g świeżej kolendry, 20 g liści szpinaku, 80 g makaronu ryżowego, 20 ml oleju, 3 g soli, 3 g świeżo zmielonego pieprzu. Sos do sajgonek: 20 ml sosu sojowego, 10 ml soku z cytryny lub octu ryżowego.**
Cebulę pokroić w kostkę i obsmażyć na rozgrzanej patelni z olejem. Następnie dodać pozostałe warzywa pokrojone w słupki i całość chwilę przesmażyć. Warzywa doprawić solą i pieprzem. Gotowy farsz odstawić do wystudzenia. Makaron ryżowy zalać wrzątkiem i czekać około 3 minuty, aż będzie miękki. Papier ryżowy przygotować zgodnie z opakowaniem. Do przestudzonego farszu należy dodać liście świeżej kolendry i szpinaku. Makaron ryżowy przecedzić i dodać do nadzienia warzywnego. Na każdym papierze ryżowym układać farsz warzywny i składać w podobny sposób jak krokiety. Gotowe sajgonki podsmażyć na patelni lub woku z rozgrzanym olejem.

FOT. ARCHIWUM

Kawa po wietnamsku

● **Składniki: 20 g mielonej kawy robusta lub mieszanki robusty i arabiki, 1 łyżka słodzonego mleka skondensowanego, 120 ml gorącej wody (o temperaturze około 90°C), filtr phin.**
Wsyp kawę do filtra. Ilość kawy powinna wynosić 1/3 objętości filtra. Do szklanki wlej mleko skondensowane, aby stworzyć ładne warstwy. Powoli wlej wrzątek na powierzchnię kawy, równomiernie polewając, aby kawa się dobrze namoczyła. Po około 10 minutach, kiedy kawa wchłonie wystarczającą ilość wody, użyj docisku, aby delikatnie ją spłaszczyć. Następnie wlej wodę do pełna i poczekaj, aż kawa całkowicie skapnie do naczynia poniżej. Gotową kawę po wietnamsku pij od razu po przygotowaniu. To tradycyjna metoda parzenia, która w Wietnamie jest bardzo popularna.

FOT. ARCHIWUM

Banh mi

● **Składniki: 1 minibagietka, pasztet, pieczone mięso, marynowane warzywa (cebula, papryka), 1 opakowanie posiekanych skwarek wieprzowych, zielenina (starta marchewka, roszponka), świeże zioła (najlepiej kolendra i mięta), majonez wymieszany ze srirachą.**
Chleb przekrój wzdłuż na pół, ale nie do końca. Wyżłób ze środka miękisz i posmaruj spód grubą warstwą pasztetu. Na wierzch połóż mięso, potem ogórki i posiekane skwarki. Następnie pora na zieleninę i zioła wymieszane ze sobą, i to w dużej ilości. Na koniec przykryj drugą kromką, która powinna być dokładnie posmarowana sosem przyrządzonym własnoręcznie.

eprasa.pl 42849e0169

▶ ZDROWIE

Żylaki to nie defekt kosmetyczny. To sygnał, że układ żylny przestaje sobie radzić" mówi **prof. Damian Ziaja,** kierownik Oddziału Chirurgii Naczyń, Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 5 im. św. Barbary w Sosnowcu

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

Żylaki, oprócz tego, co widzimy na nogach, są niestety elementem większej jednostki chorobowej, którą nazywamy przewlekłą chorobą żylną. Jedną z jej składowych są właśnie żylaki kończyn dolnych. U tych pacjentów występuje przewlekła niewydolność układu żylnego. To, co widzimy na skórze i to, co pacjent odczuwa, to jedna strona problemu. Natomiast to, co dzieje się we wnętrzu organizmu, w obrębie układu żylnego, stanowi drugi aspekt choroby – często znacznie trudniejszy do rozwiązania niż samo zlikwidowanie widocznych żylaków.

Kto choruje na żylaki najczęściej i jakie czynniki zwiększają ryzyko ich powstania?

Musimy tu wyraźnie powiedzieć o płci. Niestety kobiety są bardziej narażone na niewydolność żylną i powstawanie żylaków. Ma to związek przede wszystkim z gospodarką hormonalną oraz zmianami hormonalnymi zachodzącymi w życiu kobiety, takimi jak ciąża i poród. To są jedne z głównych czynników ryzyka, obok uwarunkowań genetycznych. Jeżeli chodzi o częstość występowania żylaków, to dotyczą one około 70% kobiet w populacji, natomiast w przypadku mężczyzn jest to od 20 do 30%.

Płeć i geny, a jaki wpływ ma styl życia – praca siedząca, brak ruchu czy otyłość?

To są kolejne istotne elementy, które należy uwzględnić. Styl życia ma realny wpływ na kondycję naszych nóg. Na przykład siedzenie z założoną nogą na nogę nie jest dobrym nawykiem, choć większość z nas tak siedzi, bo jesteśmy do tego przyzwyczajeni. Znaczenie ma również to, czy siedzimy przez długi czas bez przerw, czy – nawet przy pracy biurowej – wstajemy co jakiś czas, poruszamy się, zmieniamy pozycję. Ośmiogodzinne, nieprzerwane siedzenie przy biurku zdecydowanie nie sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu układu żylnego.

Otyłość jest jednym z głównych czynników ryzyka. Często pacjenci i pacjentki nie przyjmują tego do wiadomości i lekceważą wpływ nadmiernej masy ciała na obciążenie kończyn dolnych. Ma to jednak ogromne znaczenie dla prawidłowego odprowadzania krwi z nóg, zwłaszcza gdy żyły są już przeciążone. Oczywiście nie można tego całkowicie generalizować — ktoś może powiedzieć: „jestem otyła i nie mam żylaków". Jednak statystycznie osoba otyła ma większe predyspozycje do rozwoju żylaków niż osoba szczupła.

Jakie są pierwsze objawy przewlekłej niewydolności żylnej, które pacjenci najczęściej bagatelizują?

Najczęściej pacjentki i pacjenci zgłaszają się do lekarza dopiero wtedy, gdy zaczynają puchnąć nogi i pojawia się wyraźny dyskomfort w codziennym funkcjonowaniu. Charakterystyczne jest to, że dolegliwości zmieniają się w ciągu dnia. Pacjenci mówią, że rano wstają i wszystko jest w porządku, natomiast wraz z upływem dnia uczucie dyskomfortu w kończynach dolnych narasta. Wieczorem nogi są obrzęknięte, ciężkie, a łydki stają się pełne i nabrzmiałe. Pacjenci często mówią, że „nie wiedzą, co z tymi nogami zrobić". Z czasem zaczynają pojawiać się poszerzenia żylne w postaci żylaków. Jeżeli na tym etapie nie zareagujemy na takie objawy, prowadzi to do dalszego rozwoju żylaków i postępu przewlekłej niewydolności żylnej.

FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

prof. Damian Ziaja: **Kluczowe jest, aby pacjent trafił do specjalisty, który ma doświadczenie w tej dziedzinie i potrafi właściwie ocenić problem oraz zaplanować dalsze postępowanie.**

Jakie powikłania mogą wynikać z nieleczonych żylaków i kiedy sytuacja staje się naprawdę groźna?

W najbardziej skrajnym przebiegu tej choroby może dojść do zgonu związanego z zatorowością płucną, czyli oderwaniem się skrzepliny. Taka skrzeplina przemieszcza się układem żylnym — najpierw do serca, a następnie do płuc. Najczęściej dotyczy to układu głębokiego, jednak nie zmienia to faktu, że w pewnych skrajnie niesprzyjających sytuacjach podobne powikłania mogą wystąpić również w układzie powierzchownym. Mniej dramatycznym, ale bardzo poważnym powikłaniem zakrzepicy żylaków jest owrzodzenie żylne, które często bywa trudne do wygojenia. Jest to rana powstająca najczęściej na podudziu, zwykle w jego przyśrodkowej części. Taka rana nie goi się. Pacjenci często próbują leczyć ją samodzielnie — dezynfekują, stosują maści dostępne w aptece — jednak nie przynosi to efektów, ponieważ przyczyną nie jest uraz mechaniczny, taki jak skaleczenie, lecz zaburzony odpływ krwi z kończyny dolnej. Dopóki ten problem nie zostanie rozwiązany, rana z pewnością się nie zagoi.

Na jakim etapie choroby pacjent powinien trafić do specjalisty?

Jak najwcześniej — już na początku pojawiania się objawów, wtedy gdy pacjent zauważa, że „zaczyna się coś dziać". Nie należy tych sygnałów lekceważyć. Im szybciej pacjent znajdzie się pod kontrolą chirurga naczyniowego lub angiologa, tym większa szansa na zahamowanie rozwoju choroby. W Polsce nie istnieje odrębna specjalizacja flebologiczna — flebologia funkcjonuje jako element kompetencji chirurga naczyniowego. Najważniejsze jest więc szybkie skierowanie do lekarza specjalisty, aby możliwie wcześnie podjąć działania zapobiegawcze i lecznicze.

Jakie metody leczenia żylaków są dziś dostępne – od zachowawczych po zabiegowe?

Jeżeli pacjent zgłasza się do lekarza, w pierwszej kolejności powinien zostać przeprowadzony dokładny wywiad dotyczący charakteru objawów oraz trybu życia chorego. Następnie, po badaniu fizykalnym i badaniu dopplerowskim, możemy zastanowić się nad dalszym postępowaniem. W zależności od obrazu klinicznego możliwe jest włączenie leczenia farmakologicznego lub terapii kompresyjnej w postaci podkolanówek, pończoch czy rajstop o odpowiednio dobranym stopniu ucisku.

Wszystko zależy od rodzaju i nasilenia objawów zgłaszanych przez pacjenta. Kolejnym etapem, jeśli leczenie zachowawcze okazuje się niewystarczające, jest leczenie zabiegowe. Metod mamy dziś bardzo wiele. Dawniej dysponowaliśmy wyłącznie leczeniem chirurgicznym. Należy jednak podkreślić, że klasyczna operacja nadal pozostaje jedną z bardzo skutecznych metod i jest jednocześnie jedną z najbardziej radykalnych form leczenia żylaków.

Jak wygląda rekonwalescencja po nowoczesnych zabiegach? Jak szybko można wrócić do normalnego funkcjonowania?

Obecnie nawet po klasycznej operacji pacjent szybko wraca do domu i nie musi — jak dawniej — pozostawać w szpitalu aż do usunięcia szwów. W przypadku metod małoinwazyjnych proces rekonwalescencji jest jeszcze krótszy. Należy jednak podchodzić do tego rozsądnie. Pacjent po zabiegu małoinwazyjnym, na przykład po ablacji laserowej żyły odpiszczelowej, powinien dać organizmowi chwilę na regenerację. W przypadku aktywności takich jak bieganie czy pływanie zazwyczaj wystarcza około tygodnia przerwy. Sporty siłowe wymagają już dłuższego odstępu czasu od zabiegu. Nie ma jednego, ściśle określonego terminu powrotu do pełnej aktywności. Zdarzają się pacjenci, którzy już następnego dnia po zabiegu podejmują intensywny wysiłek, na przykład wchodzą w góry. Formalnie nie ma bezwzględnych przeciwwskazań, jednak nie zawsze jest to postępowanie rozsądne i zalecane.

eprasa.pl 42849e0169

▶ ZDROWIE

● Żylaki są objawem przewlekłej choroby żylnej, która może prowadzić do poważnych powikłań, w tym zakrzepicy **● Obrzęknięte, ciężkie nogi,** uczucie rozpierania łydek i widoczne pod skórą poszerzone żyły - to pierwsze objawy żylaków ● Nie należy tych objawów bagatelizować. **Kluczowe jest, aby pacjent trafił do specjalisty**

▶ PROF. DAMIAN ZIAJA

01.

kobiety są bardziej narażone na niewydolność żylną i powstawanie żylaków.
Ma to związek przede wszystkim z gospodarką hormonalną oraz zmianami hormonalnymi zachodzącymi w życiu kobiety, takimi jak ciąża i poród.

02.

Styl życia ma realny wpływ na kondycję naszych nóg. Otyłość jest jednym z głównych czynników ryzyka.
Często pacjenci i pacjentki nie przyjmują tego do wiadomości i lekceważą wpływ nadmiernej masy ciała na obciążenie kończyn dolnych.

03.

Do grupy szczególnego ryzyka należą pacjenci wykonujący ciężką pracę fizyczną, a z drugiej strony — osoby prowadzące siedzący tryb życia.
W obu tych skrajnych sytuacjach odkładanie leczenia bardzo często prowadzi do poważnych powikłań. Im wcześniej pacjent trafi pod opiekę specjalisty i rozpocznie leczenie, tym większa szansa na zahamowanie postępu choroby

04.

Jeżeli pacjent zgłasza się do lekarza, w pierwszej kolejności powinien zostać przeprowadzony dokładny wywiad dotyczący charakteru objawów oraz trybu życia chorego.
Następnie, po badaniu fizykalnym i badaniu dopplerowskim możemy zastanowić się nad dalszym postępowaniem.

05.

Obecnie nawet po klasycznej operacji pacjent szybko wraca do domu i nie musi — jak dawniej — pozostawać w szpitalu aż do usunięcia szwów.
W przypadku metod małoinwazyjnych proces rekonwalescencji jest jeszcze krótszy. Należy jednak podchodzić do tego rozsądnie.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 42849e0169

▶ PORADNIK

Co oznacza żółta wstążeczka przy obroży psa, jak domowymi metodami pozbyć się plam wątrobowych, gdzie przechowywać winogrona i co zrobić, żeby w naszym samochodzie nie parowały szyby - o tym piszemy w dzisiejszym **miniporadniku**

PO(4)RADY

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

Zwierzęta

Żółta wstążeczka przy obroży lub smyczy. Co oznacza?

Żółta wstążka u psa, czy to przy obroży, smyczy, czy szelkach, to jasny sygnał dla otoczenia, że ten pies potrzebuje więcej przestrzeni. To nie jest kaprys właściciela, ani moda. To realna potrzeba czworonoga, której zrozumienie i uszanowanie świadczy o naszej empatii i odpowiedzialności. Pies z żółtą wstążką to wcale nie znak, że mamy do czynienia z psem agresywnym. Raczej jest to znak, że potrzebuje więcej przestrzeni. Może być lękliwy, chory, w trakcie rekonwalescencji lub socjalizacji, a także w trakcie cieczki. Może to być też psiak po trudnych przejściach, który potrzebuje czasu, aby zaufać. Nie każdy pies, nawet ten bardzo przyjazny, czuje się komfortowo w bliskim kontakcie z obcymi ludźmi czy innymi psami. Właśnie dla takich pupili przeznaczona jest żółta wstążka. To może być pies po operacji, starszy psiak z bolącymi stawami, albo szczeniak w trakcie socjalizacji, który dopiero uczy się świata i potrzebuje spokojnego środowiska. Takiego psa nie należy zaczepiać, ani próbować pogłaskać.

Żółty kolor został zaczerpnięty z sygnalizacji świetlnej, która również nakazuje ostrożność i rozwagę.

01.

Uroda

Plamy wątrobowe, jak się ich pozbyć

Plamy wątrobowe mogą być uciążliwe pod względem estetycznym. Na szczęście można z nimi walczyć. Na pomoc przychodzą domowe sposoby. Wystarczy wycisnąć sok z połowy cytryny i nałożyć go bezpośrednio na plamy. Sok powinien pozostać na skórze przez około 20 minut, następnie należy go zmyć wodą. Zabieg ten można powtarzać codziennie do dwóch miesięcy.

Ocet jabłkowy to kolejny domowy sposób. Aby skorzystać z jego właściwości, należy rozcieńczyć ocet wodą w proporcji 1:1 i nanieść mieszankę na plamy za pomocą wacika. Po kilku minutach spłukać skórę letnią wodą. Taki zabieg można powtarzać codziennie, jednak, podobnie jak w przypadku zastosowania cytryny, po aplikacji należy unikać silnego słońca.

Warto zaznaczyć, że domowe sposoby mogą przynieść pożądany skutek przy jasnych plamach. Ciemniejsze przebarwienia będą najprawdopodobniej wymagać konsultacji z dermatologiem lub lekarzem.

02.

03.

Żywność

Jak i gdzie przechowywać winogrona, by długo były świeże

Niemal w każdym sklepie można teraz kupić winogrona. To smaczne i zdrowe owoce. Aby jak najdłużej były świeże, warto wiedzieć, jak odpowiednio je przechowywać. Oto dwie sprawdzone zasady.

Przede wszystkim odpowiednie mycie. Najlepiej jest umyć je tuż przed spożyciem, ponieważ wcześniejsze mycie prowadzi do ich szybszego psucia. Kropelki wody pozostające na owocach mogą wywołać procesy gnilne, przez co szybko stracą swoje jędrność oraz świeżość. Zamiast myć wszystkie winogrona, warto odłamać tyle owoców, ile planujemy zjeść, a resztę odstawić do lodówki. Warto pamiętać, aby umyte winogrona dokładnie osuszyć.

Resztę owoców przechowujemy w lodówce. Najlepiej trzymać je w oryginalnym opakowaniu, jeżeli je posiadamy, lub w pojemniku spożywczym z odpowiednimi otworami lub przykryć ściereczką. Właściwa cyrkulacja powietrza wokół owoców jest bardzo ważna, by uniknąć gromadzenia się wilgoci. Dlatego nie należy stosować szczelnych pokryw czy folii spożywczej.

Temperatura przechowywania winogron powinna wynosić około 4-7°C.

FOT. GETTY IMAGES/LODZ.NASZEMIASTO.PL

Motoryzacja

Sposoby na zaparowane szyby w aucie

Z zaparowanymi szybami w samochodzie zwykle bardzo dobrze radzi sobie układ klimatyzacji. Chociaż kojarzymy jego działanie głównie z ochładzaniem wnętrza w czasie upałów, klimatyzacja skutecznie osusza powietrze. Jeśli wnętrze samochodu nie jest bardzo zawilgocone, a układ w pełni sprawny, to wystarczy uruchomić go tylko na chwilę, by pozbyć się wody z powierzchni szyb.

Jednak jeśli we wnętrzu samochodu zgromadziło się dużo wilgoci, samo włączenie klimatyzacji nie wystarczy. Warto wtedy sięgnąć po pochłaniacz wilgoci. W sklepach znajdziemy gotowe produkty, ale możemy zastosować też domowe sposoby – zostawić w samochodzie rozłożone gazety, ręcznik papierowy czy skarpetę wypełnioną ryżem albo żwirkiem dla kota. A po kilku dniach wyjąć je z wnętrza, usuwając w ten sposób część wilgoci.

Należy do tego pamiętać, że woda łatwiej skrapla się na brudnych szybach. Dlatego warto regularnie czyścić również ich wewnętrzną powierzchnię. Można też pokryć ją specjalnym preparatem, który ogranicza osiadanie wody.

04.

eprasa.pl 42849e0169

MODA

Trencz damski to najmodniejszy i najbardziej stylowy płaszcz. Potrafi ukryć mankamenty figury i uwidocznić, to, co jest w niej najzgrabniejsze. To świetna inwestycja, bo od wielu lat jest modny i tak pozostanie na dłużej

RETROMODA

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

W kobiecej garderobie znajdują się modowe perełki, których nie warto się pozbywać. Jedną z nich jest trencz, który daje wiele możliwości stylizacyjnych, a co najważniejsze pasuje do każdej sylwetki

Wśród okryć wierzchnich warto mieć jeden, który okrzyknięto kultowym płaszczem. Mowa o trenczu, który występuje w wersji krótkiej lub długiej. Chociaż w większości sklepów można go kupić w kolorze beżowym, to nie oznacza, że nie ma go w innych barwach. Bez względu, na który się zdecydujesz, możesz mieć pewność, że będzie pasował do wielu ubrań i z pewnością zakładając go, nie zaliczysz modowej wpadki.

Czym różni się trencz od płaszcza?

Trencz damski to rodzaj płaszcza. Jego klasyczna wersja ma dwurzędowe zapięcie i charakterystyczny pasek z klamrą. Wywodzi się z mody męskiej. Sama nazwa pochodzi od angielskiego słowa, które oznacza „okop". Za stwórcę tego okrycia wierzchniego uznaje się Thomasa Burberrego, który w latach 20. uszył dla żołnierzy długie, lekkie płaszcze wykonane z nieprzemakalnego i materiału, który chronił ich także od wiatru. Z czasem płaszcz wszedł do mody i nosili go popularni amanci lat 40., m.in. Humphrey Bogart. Przez wiele lat obecności na rynku płaszcz ten zmieniał także swój krój i przeznaczenie. Obecnie jest jednym z najbardziej pożądanych kobiecych okryć wierzchnich. A kto go rozpromował wśród pań? Oczywiście Audrey Hepburn w kultowym filmie „Śniadanie u Tiffaniego". I tak trencz damski beżowy stał się elementem garderoby, który zawitał do każdej kobiecej szafy. Teraz występuje w innych kolorach, takich jak czarny, granatowy, czerwony, a nawet zielony. Trencz damski zapinany jest na 2 rzędy guzików.

GETTY IMAGES

Trencz zazwyczaj ma luźny, lekko oversizowy krój, z szerokimi ramionami i paskiem w talii, który pozwala na optyczne modelowanie sylwetki

Jest ich sumie 10. Ma charakterystyczne patki na ramionach, kołnierz i oczywiście pasek w talii z klamrą.

Pora na trencz

Trencz damski to płaszcz przejściowy. Największą popularnością cieszy się wiosną i jesienią. Jest on uszyty z materiału, który jest wodoodporny, stąd o tej porze roku zakładają go niemal wszystkie kobiety. Świetnie się sprawdzi przy temperaturze powietrza powyżej 5 stopni Celsjusza. Projektanci modowi zmodyfikowali go i przystosowali do aury zimowej. Najczęściej uszyte są z bawełny lub wełny, które są dużo cieplejsze niż tkaniny sztuczne.

Pasuje do każdej sylwetki

Odpowiedź na to pytanie jest banalnie prosta, bo trencz damski pasuje do każdej kobiecej figury, a co najważniejsze zamaskuje jej niedoskonałości. Charakterystyczny pasek w talii podkreśli wcięcie i kobiece kształty. Możesz go nosić w przypadku sylwetki klepsydry, jabłka czy prostokąta. Jeżeli masz figurę gruszki, rozbudowany kołnierz i patki na ramionach przyciągną uwagę do górnych partii ciała i wyrównają proporcje. Niskie osoby lubiące długie trencze damskie koniecznie powinny do nich założyć szpilki. Panie o sylwetce jabłka niech się zdecydują na trencze z kieszeniami na biodrach, które optycznie zwężą talię.

Najlepsze stylizacji

Trencz damski jest na tyle uniwersalnym płaszczem , że można go stylizować na wiele sposobów. A ponieważ występuje w wersji długiej, jak i krótkiej świetnie będzie wyglądał do eleganckiej sukienki i szpilek, jak i nieco luźniejszych, codziennych spodni i sneakersów lub mokasynów. Najbardziej klasyczny trencz damski jest koloru beżowego, który rewelacyjnie będzie prezentował się z ciemnymi dżinsami, jak i spódnicą. Istnieje niewiele sytuacji, w których trencza lepiej nie zakładać. Unikaj go, jak zakładasz marynarkę, ponieważ po zapięciu paska cała stylizacja będzie wyglądać grubo i niedbale.

eprasa.pl 42849e0169

▶ PODRÓŻE

Kraina Otwartych Okiennic to miejsce w sam raz na wycieczki **dla osób spragnionych spokoju, kontaktu z naturą i piękną,** kolorową, ludową architekturą, **unikalną w skali Polski.** Tu przeszłość przeplata się z teraźniejszością

WYCIECZKA

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

Kraina Otwartych Okiennic to jeden z najbardziej urokliwych zakątków Polski. Tworzą ją trzy bajowe podlaskie wsie: Trześcianka, Soce i Puchły. Cerkiew w Puchłach robi wrażenie na każdym przybyszu

KRAINA OTWARTYCH OKIENNIC

FOT. PIOTRJAWORSKI1, WIKIMEDIA, CC BY 4.0

eprasa.pl 42849e0169

▶ **PODRÓŻE**

● **Szlak obejmuje trzy miejscowości** o unikatowym budownictwie drewnianym: **Puchły, Soce i Trześcianka.** ● Wsie zachowały zabytkowe układy przestrzenne oraz tradycyjne budownictwo. **Drewniane domy** charakteryzują się bogatą ornamentyką

Kraina Otwartych Okiennic to nie oficjalna nazwa historycznego regionu, lecz raczej hasło promujące pewien wyjątkowy obszar na Podlasiu, który przyciąga uwagę coraz większej liczby turystów – i słusznie! Charakterystyczną cechą tradycyjnej architektury są tu bogate i kolorowe zdobienia snycerskie domów, w tym zwłaszcza okiennic, które pozostają zawsze otwarte.

Gdzie znajduje się Kraina Otwartych Okiennic?

To część Doliny Narwi, położona między Białymstokiem a Hajnówką. Nazwa odnosi się przede wszystkim do trzech sąsiadujących ze sobą wsi o nazwach Trześcianka, Soce i Puchły, ale w Krainie jest jeszcze sporo innych małych miejscowości o nieodpartym uroku, które warto odwiedzić w czasie weekendowych wycieczek.

Kultura, sztuka i wschodnia obrzędowość

Kraina wyróżnia się przede wszystkim unikalną kulturą , tworzoną przez ludność dobrze zaznajomioną ze zwyczajami, sztuką i obrzędowością wschodniej części Europy. Tutejsi mieszkańcy mają swoje tradycje, zwyczaje i gwarę. Dominuje tu prawosławie i w Krainie można zobaczyć jedne z najpiękniejszych cerkwi w Polsce. Jednak nie tylko cerkwie są tu piękne. Kraina Otwartych Okiennic słynie z zabytkowych drewnianych domów o charakterystycznych zdobieniach. Naroża ich ścian, okna, okiennice i dachy zdobią wycięte w drewnie wzory roślinne i geometryczne, pomalowane na jaskrawe kolory. To tzw. wyrezki, które w początkach XX w. stały się w tej okolicy oznaką statusu gospodarzy. Im misterniej zdobiony i bardziej kolorowy był dom, tym zasobniejsze miało być gospodarstwo.

Skąd pomysł na wyrezki?

Mieszkańcy podpatrzyli ten styl zdobienia w głębi Rosji, dokąd zostali ewakuowani w czasie I wojny światowej po tym, jak Niemcy przełamali front na zachodzie. Tzw. bieżeństwo, czyli wychodźstwo, trwało ok. 5 lat. Kiedy dawni mieszkańcy wrócili z Rosji na początku lat 20., zaczęli ozdabiać swoje siedziby w nowy, charakterystyczny sposób, a miejscowi snycerze, którym zlecali prace, osiągnęli w swym fachu biegłość prawdziwych artystów. Tak powstały kolorowe domy i ich śliczne okiennice, od których bierze nazwą Kraina Otartych Okiennic.

Kolorowe chałupy, urokliwe cerkwie

Trześcianka to największa ze wsi Krainy Otwartych Okiennic, położona przy drodze z Białegostoku do Białowieży. To dobra baza wypadowa do wycieczek po całej okolicy. Można tu znaleźć restauracje i wygodne noclegi (o których niżej).

W Trześciance warto zobaczyć przede wszystkim zabytkowe domy, stojące na działkach, których układ zachował się od czasów królowej Bony i jest objęty ochroną konserwatorską. Chałupy zdobione wyrezkami w jasnych kolorach stoją szczytami do ulicy, z wyjątkiem ustawionej frontalnie i orientowanej na wschód cerkwi pw. św. Michała Archanioła . Drewniana budowla z końca XIX w. pomalowana jest na charakterystyczny zielony kolor. Ma piękne wnętrze z dwoma ołtarzami i trójrzędowym ikonostasem. Nie jest udostępniana do zwykłego zwiedzania, ale w niedziele każdy może wziąć udział w nabożeństwie.

Z kolei Soce to zaciszna, stojąca nieco na uboczu wioska z charakterystycznymi dla Krainy Otwartych Okiennic kolorowymi domami. Jest tu wyjątkowo spokojnie – nic nie zakłóci spaceru wśród ozdobionych chałup. Co nietypowe, przez wieś przechodzą dwie równoległe ulice po obu stronach rzeki Rudni, połączone jeszcze prostopadłymi drogami, więc warto przespacerować się po całym prostokącie ulic, by zobaczyć wszystkie atrakcje miejscowości.

Na narożach wsi stoją krzyże wotywne , ustawione w końcu XIX w. Wedle legendy, pomogły one mieszkańcom Soc obronić się przed zarazą. Warto też zajrzeć do Muzeum Wsi Soce, by zobaczyć m.in. kolekcję przedmiotów codziennego użytku, jakimi dawniej posługiwali się mieszkańcy.

W Puchłach stoi mniej kolorowych domów, za to wznosi się tu jedna z najpiękniejszych cerkwi na Podlasiu. Cerkiew pw. Matki Boskiej Opiekuńczej ma śliczny błękitny kolor. Zbudowano ją na początku XX w., ale skarb, jaki skrywa, jest starszy. To słynąca z cudów ikona Matki Bożej, namalowana w XVIII w. Według lokalnej legendy właśnie do tej ikony, wiszącej wówczas jeszcze nie w cerkwi, lecz na drzewie, miał się modlić znużony wędrowiec, cierpiący z powodu opuchlizny nóg. Matka Boska uleczyła go, a w miejscu cudownego ozdrowienia zbudowano obecną cerkiew, zaś sama wioska uzyskała przy okazji swoją nazwę – Puchły (choć historycy wiążą ją raczej z nazwiskiem najstarszego znanego właściciela tych ziem, Tomasza Puchłowicza).

Kraina Otwartych Okiennic słynie z zabytkowych drewnianych domów o charakterystycznych zdobieniach. Naroża ich ścian, okna, okiennice i dachy zdobią wycięte w drewnie wzory roślinne i geometryczne, pomalowane na jaskrawe kolory. To tzw. wyrezki

FOT. PIETREK-JA, WIKIMEDIA, CC BY-SA 3.0

Misterne wyrezki i jasne kolory domów w Krainie Otwartych Okiennic urzekają o każdej porze roku

Do cerkwi w Puchłach organizowane są prawosławne pielgrzymki. Drewnianą budowlę otacza kilkanaście pomnikowych drzew. Na tyłach zaczyna się ścieżka prowadząca do drewnianego pomostu widokowego nad Narwią.

Kraina Otwartych Okiennic nie ma ścisłych granic, a wokół Trześcianki, Soc i Pucheł znajduje się jeszcze kilka wiosek, w których także można zobaczyć ślicznie zdobione domy i zabytkowe cerkwie.

Np. w Narwi stoi cerkiew w spektakularnym turkusowym kolorze, a w Wojszkach można zobaczyć białą kaplicę św. Michała Archanioła i domy, których zdobienia wykonali całkiem współcześni snycerze. Słynne Odrynki to miejsce, w którym działa skit, czyli prawosławna pustelnia. Położony nad rozlewiskiem Narwi, odcięty od świata rozległym bagniskiem i połączony ze stałym lądem jedynie drewnianym pomostem, skit to nie tylko niezwykłe centrum kultury i wiary prawosławnej w Polsce, ale też miejsce kontemplacji i duchowych poszukiwań.

Cztery pory roku

Kraina Otwartych Okiennic to nie skansen, lecz żywa społeczność mieszkańców tej części doliny Narwi. Życie nie ustaje tu zimą, a kolorowe domy, cerkwie i okoliczne krajobrazy, choć zmieniają się bardzo za sprawą śniegu, pozostają magiczne.

Dlatego owszem, warto zaplanować wycieczkę do Krainy Otwartych Okiennic także zimą. Można się wtedy przekonać, jak ta niezwykła okolica wygląda, przykryta białym puchem, jak pstrokate okiennice i kolorowe cerkwie skrzą się na tle szarego nieba. Wrażeń nie zabraknie!

Kraina Otwartych Okiennic nadaje się także znakomicie na wiosenne lub letnie wycieczki rowerową. Na całodzienny wypad proponuję pętlę z Białegostoku. To dość długa trasa, licząca prawie 100 km. Bez zwiedzania możesz ją pokonać w ok. 5 godzin.

Rozpiska etapów: Pierwszy odcinek pokonaj pociągiem. Jedź w kierunku Czeremchy, wysiądź na stacji Zimnochy-Świechy. Dalej możesz już jechać czerwonym Podlaskim Szlakiem Bocianim do Pucheł. Z Pucheł odbij do Soc i Trześcianki. Z Trześcianki możesz wracać do Białegostoku lub pojechać jeszcze dalej, do Narwi i Odrynek. Za Odrynkami możesz już wjechać na szlak Green Velo i udać się do Michałowa, a stamtąd do Białegostoku.

Jeśli chcesz zostać na dłużej w Krainie Otwartych Okiennic, np. spędzić tu jeden z długich weekendów, a może nawet cały urlop, będziesz potrzebował miejsca na nocleg.

W okolicy nie ma żadnych dużych, renomowanych hoteli, znajdzie się jednak kilka przytulnych agroturystyk.

eprasa.pl 42849e0169

▶ HISTORIA

Bez tej operacji polskie dziedzictwo kulturalne byłoby dzisiaj dużo uboższe. **Grażyna Kuźnik** opisuje, w jaki sposób niepozornym frachtowcem „Chorzów” uratowano skarby Wawelu

RETROSPEKCJA

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

MISJA NIEMOŻLIWA FRACHTOWCA „CHORZÓW”

To była jedna z najbardziej niezwykłych operacji polskich z czasów II wojny światowej. Historia porównywalna z ratowaniem złota Banku Polskiego w 1939 r. Chodzi o ochronę cennych zbiorów z Wawelu. Kluczową rolę odegrał w niej niepozorny frachtowiec „Chorzów”. W czasie wojny ten statek handlowy okazał się kluczowym ogniwem pozwalającym uratować polskie skarby narodowe.

„Chorzów” był niewielkim, ledwie 69-metrowym parowcem o nośności 1350 ton, zbudowanym w 1921 roku w Holandii dla armatora duńskiego. Załoga składała się z 21 osób. Początkowo statek nazywał się „Helga” i jego zadaniem była ciężka praca, żeby w końcu trafić na złom, a nie na karty historii.

Ale los chciał inaczej. W 1930 roku statek został kupiony za 15 tys. funtów szterlingów i zmienił banderę na polską, a nazwę na „Chorzów”, chociaż śląskie miasto nazwano tak dopiero kilka lat później. Był to ukłon władz w stronę Górnego Śląska, a także podkreślenie znaczenia miasta, które było jednym z najsilniejszych ośrodków przemysłowych II Rzeczypospolitej.

Frachtowiec „Chorzów” stał się pierwszym polskim drobnicowcem, pływającym w regularnych liniach. Nie gonił, pływał powoli z prędkością 7-8 węzłów, najpierw między Gdynią, Gdańskiem, Rygą i Helsinkami, potem tam, gdzie otrzymał zlecenie. Kiedy wybuchła wojna, statek znajdował się na morzu w okolicach Göteborga. Zgodnie z rozkazami dopłynął pod szwedzką i norweską eskortą do Wielkiej Brytanii, skąd wysyłano go w konwojach do Francji.

Tymczasem 1 września 1939 roku Niemcy zaatakowały Polskę. Jeszcze przed tą datą zaczęła się powolna ewakuacja skarbów muzeum na Wawelu. Po agresji Niemiec ta akcja przyspieszyła. Bezcenne eksponaty przeszły skomplikowaną drogę. Z Krakowa przepłynęły Wisłą do Sandomierza, stamtąd wywieziono je (głównie furmankami i autobusami, gdyż przygotowany przez wojsko konwój ciężarówek został wcześniej zbombardowany przez Luftwaffe) w kierunku granicy polsko-rumuńskiej.

Konwój dotarł do Kut 17 września 1939 roku, akurat gdy gruchnęła wiadomość o ataku Związku Sowieckiego na Polskę. Później skarby z Wawelu dotarły do Bukaresztu. Stamtąd przewieziono je do portu Konstanca na Morzu Czarnym. Z Rumunii znów popłynęły statkiem - tym razem do Marsylii. Wydawało się, że tam będą bezpieczne.

Szybko to przekonanie ulotniło się bezpowrotnie. 10 maja 1940 roku Niemcy uderzyły na Francję. Wehrmacht w błyskawicznym tempie zmierzał w stronę Paryża. Znów pojawiło się ryzyko, że bezcenne polskie skarby - w tym kolekcja słynnych królewskich arrasów - wpadnie w ręce najeźdźców.

Polski rząd na uchodźstwie podjął więc decyzję, żeby unikatowe polskie pamiątki z czasów królów popłynęły do Wielkiej Brytanii. To była ich najbardziej niebezpieczna podróż. Tym bardziej, że w tę trasę skarby zostaną przewiezione drobnym, kompletnie nieprzystosowanym do tego rodzaju misji, frachtowcem trochę przypadkowo znajdującym się we francuskim porcie. Niezbyt duży statek handlowy nie miał uzbrojenia, radia ani kabin pasażerskich, gdy z portu w Bordeaux zabrał 193 polskich żołnierzy i cywilów, uchodźców przed Niemcami.

Ale oprócz ludzi na jego pokład trafiły zabytki o wartości nie do oszacowania. Oprócz 138 arrasów, które już za czasów Jagiellonów kosztowały tyle, co 20 tys. najpiękniejszych rumaków, oraz miecza koronacyjnego Łokietka i innych królów polskich, także Biblię Gutenberga, „Kazania świętokrzyskie” (najstarszy dokument prozatorski w języku polskim), „Psałterz floriański” królowej Jadwigi, modlitewnik Bony, łańcuch króla Zygmunta III Wazy, buławę Stefana Czarnieckiego, wiele przedmiotów z królewskich komnat, złotych i wysadzanych drogimi kamieniami. W skrzyniach znalazły się też liczne manuskrypty Fryderyka Chopina. Wszystko to w 74 skrzyniach wylądowało na ładowniach frachtowca.

Ledwo „Chorzów” wypłynął z portu w Bordeaux, a już zaatakował go niemiecki bombowiec. Pociski jednak cudem go omijały, chociaż spadały na płynące w pobliżu francuskie jednostki. Niemcom nie udawało się też trafić w polski statek torpedami wystrzelonymi z okrętu podwodnego. „Chorzów” szczęśliwie dotarł do Fowey, małego portu na najbardziej wysuniętym w kierunku południowo-zachodnim cyplu Anglii.

- To był rejs grozy - wspominał po latach kapitan Zygmunt Góra, który dowodził w czasie tego rejsu. - Niemcy już podchodzili pod Bordeaux, a ja na pokładzie miałem tłum Polaków, ale żadnego uzbrojenia, nie było też kabin dla pasażerów. Nawet radio było zepsute, czyli wiedziałem, że nie wezwę pomocy. Brakowało szalup ratunkowych, żywności, zresztą wszystkiego.

Przed samym odjazdem zgłosił się do niego Karol Estreicher, historyk sztuki z Krakowa. Miał problem, musiał przetransportować kilkadziesiąt skrzyń pełnych wawelskich eksponatów. Kapitanowi jeszcze tego brakowało, ale nie zastanawiał się długo.

- Nie było innej rady, zgodziłem się. W panice i zamęcie zaczęło się pakowanie - opowiadał kapitan, do którego w 1961 roku dotarł „Dziennik Bałtycki”. Zygmunt Góra po wojnie dowodził statkiem „Warmia” w Polskich Liniach Oceanicznych i pływał po trasach zachodnioeuropejskich. Nikt go dotąd o rejs ze skarbami z Wawelu nie pytał; władze PRL nie chwaliły się ani przedwojennym jeszcze kapitanem, ani „Chorzowem”, tym bardziej że statek po wojnie sprzedano za granicę.

Prof. Karol Estreicher napomknął w swoich wspomnieniach, że kapitan Góra był na rauszu, kiedy zgodził się na niezwykły ładunek. A właściwie to tak napisał: „Dopadam Górę, kapitana Chorzowa. Mówię mu, co mam za ładunek, jakie ceny. Góra zalany mówi, all right, zabieram. O 4-tej po południu migiem załadowane już wszystko”.

Zygmunt Góra bez dyskusji wziął na siebie odpowiedzialność. Po latach wspominał, że „Chorzów” - ten płynący sezam - mijał po drodze szalupy z marynarzami z zatopionych okrętów i brał na pokład rozbitków, na przykład tych z przeciętego na pół francuskiego tankowca. Przeciążony „Chorzów” musiał wciąż lawirować, uciekać wrogowi, co udawało mu się z zaskakującym powodzeniem.

Wśród cywilów na pokładzie „Chorzowa” znalazł się także poeta Antoni Słonimski. Pisał potem, że z Karolem Estreicherem i kustoszem Wawelu Stanisławem Świerz-Zaleskim nie mieli gdzie się na statku podziać. Dlatego spali, jedli i czasem grali w brydża na skrzyniach z arrasami, okrytych tylko brezentem.

Spokojniejszych chwil było jednak bardzo mało. Niemcy polowali na statek, opiekunowie skarbów byli w desperacji, bo wydawało im się, że dla „Chorzowa” nie ma nadziei. Przywiązali nawet Szczerbiec do jakiejś deski, żeby chociaż on się uratował, gdy statek zatonie. Co prawda, legenda mówiła, że kto ma przy sobie magiczny miecz, to nie ulegnie wrogom, ale pod bombami, na kruchej łajbie trudno było w to uwierzyć.

Jak jednak wiadomo, statek cało dopłynął do celu. Skarby wawelskie ocalały. Z Fowey wyruszyły dalej, tyle że już pociągiem do Londynu. Po tym, gdy Niemcy rozpoczęli bitwę o Anglię, okazało się, że polskie skarby narodowe również w brytyjskiej stolicy nie znajdą bezpiecznego schronienia. Dlatego zapadła decyzja, by ruszyć z nimi dalej. 5 lipca 1940 roku trafiły one na pokład legendarnego transatlantyku MS „Batory”. Obok skarbów z Wawelu zapakowano na niego m.in. angielskie rezerwy złota, które Londyn zamierzał bezpiecznie przechować za oceanem. Rejs „Batorym” trwał kilka tygodni. Choć nie brakowało niebezpieczeństw, statek szczęśliwie uniknął wrogich okrętów,

eprasa.pl 42849e0169

▶ HISTORIA

● Niewielki statek handlowy „Chorzów" w czasie wojny przypadkiem znalazł się we Francji ● Okazał się jedynym dostępnym statkiem, którym można było przewieźć zbiory z Wawelu do Wielkiej Brytanii **● Misja niemożliwa - ale zakończyła się szczęśliwie**

Statek handlowy „Chorzów" w porcie. Zdjęcie wykonano w 1930 r., tuż po tym, jak zaczął pływać pod polską banderą

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

w tym polujących na takie konwoje niemieckich U-Bootów. Cały ładunek znalazł się w bezpiecznej Kanadzie, dokąd dotarły na pokładzie. Przechowywano je w magazynie Archive National koło Ottawy.

Po szalonym rejsie ze skarbami „Chorzów" trafił do remontu, potem znowu pływał na różnych niebezpiecznych trasach. Mimo wojny nadal był niedoinwestowany, w końcu załoga buntem wymusiła założenie instalacji radiowej i uzbrojenie statku, ale kapitan Zygmunt Góra stracił przez te żądania dowództwo. W grudniu 1944 roku gwałtowny sztorm zagnał „Chorzów" na mieliznę, pękł mu wtedy pokład, ale i ten dramat mocno osłabiony statek jakoś przetrwał.

Dalsze losy „Chorzowa" nie były zbyt pomyślne. W 1945 roku kupił go polski armator z Londynu, dał mu nowe imię „Stella Maris". Niestety, w 1953 roku dawny „Chorzów" stracił ostatecznie swoje legendarne szczęście, rozbił się o skały w okolicach miasta Rio Grande w południowej Brazylii.

Dużo więcej szczęścia miały natomiast eksponaty z Wawelu. Wróciły one do Polski w 1959 roku, natomiast kolekcja arrasów

Niemcy polowali na statek, opiekunowie skarbów byli w desperacji, bo wydawało się, że dla „Chorzowa" nie ma nadziei. Przywiązali nawet Szczerbiec do jakiejś deski, żeby chociaż on się uratował, gdy statek zatonie

dwa lata później - w 1961 roku. Ich powrót wywołał w kraju ogromne wzruszenie. Kapitan Góra skomentował: - Czuję ogromną satysfakcję, że z załogą „Chorzowa" przyczyniłem się do uratowania narodowych pamiątek. Podobnie jak inni Polacy, czuję się właścicielem tych skarbów.

Wojenne historie innych polskich statków były bardzo barwne. Przed wojną Polska miała statki, które nosiły nazwy miast z woj. śląskiego. W 1927 roku we francuskiej stoczni zwodowano masowiec „Katowice". Statek w czasie wojny przeszedł pod brytyjskie dowództwo, brał udział w alianckiej inwazji Normandii. W 1949 roku rozbił się na Morzu Północnym.

Drobnicowiec „Cieszyn" zwodowano w 1931 roku w Danii. Był bardzo nowoczesny, ale miał opinię pechowego. W 1940 roku uciekł z wybrzeża w Senegalu, unikając internowania. W 1941 roku został zatopiony przez niemieckie bombowce. Był też statek „Śląsk", oddany na złom dopiero w 1967 roku. Jego wojenne dzieje opisał Arkady Fiedler w książce „Dziękuję ci, kapitanie".

eprasa.pl 42849e0169

▶ PRZYRODA

Begonia koralowa zwana też plamistą to ładna roślina doniczkowa, która może być ozdobą każdego wnętrza. **Ma piękne liście z ciekawym wzorem w kropki,** ale także bardzo ładnie kwitnie.

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Begonia koralowa to roślina o wyjątkowo ozdobnych liściach. W ostatnich latach coraz częściej zdobi nasze wnętrza

W warunkach domowych begonia koralowa jest średniej wielkości rośliną – dorasta do ok. 50-70 cm wysokości. Ma mocne, mięsiste łodygi, z których wyrastają kolorowe liście. Z wierzchu są one ciemnozielone, ale pokrywają je dekoracyjne srebrzystobiałe kropki. Przeważnie są one dość duże, ale ich wielkość jest zróżnicowana. Od spodu liście begonii są purpurowe. Liście są duże – mogą mieć do 35 cm długości i 15 cm szerokości. Jak u wszystkich begonii, blaszki liściowe są niesymetryczne u nasady. Stąd polska nazwa tych roślin, czyli ukośnica.

Ale ładne liście to nie wszystko. Begonia maculata ma również piękne kwiaty , które pojawiają się wczesnym latem. Przypominają one nieco kwiaty begonii stale kwitnącej i mogą mieć różne kolory (białe, różowe, czerwone). Są zebrane w większe kwiatostany. Jeśli begonia zakwitnie, pamiętajmy o delikatnym usuwaniu przekwitłych kwiatów. Przedłuży to kwitnienie.

Trzeba jednak liczyć się z tym, że kwitnienie w uprawie doniczkowej nie jest absolutną regułą . Dlatego warto roślinie zapewnić optymalne warunki uprawy.

Atrakcyjna i łatwa w uprawie

Begonia koralowa nie jest specjalnie wymagająca. Należy znaleźć dla niej jasne miejsce, ale koniecznie z rozproszonym światłem . Bezpośrednie słońce poparzy jej liście. Jednak jeśli światła będzie zbyt mało – zanikną kolorowe plamy i liście będą po prostu zielone, bo w takich warunkach roślina będzie potrzebowała więcej chlorofilu, żeby normalnie funkcjonować.

Dobrze rośnie w żyznej, koniecznie przepuszczalnej i lekko kwaśnej ziemi . Starszym, większym roślinom warto zapewnić podpory. Ważne jest podlewanie begonii . Lubi ona wilgotną ziemię, ale nie zniesie mokrej. Dlatego podłoże musi być przepuszczalne, a w doniczce odpływ. Przelewana begonia zacznie gnić, albo padnie ofiarą chorób grzybowych, na które jest podatna. Jeśli górna warstwa podłoża lekko będzie przesychać między jednym podlaniem a drugim, roślinie nic się nie stanie. Orientacyjnie można przyjąć, że podlewa się ją 1-2 razy w tygodniu w ciągu sezonu i 1 raz na tydzień zimą. Ponieważ begonia lubi lekko kwaśną ziemię, najlepiej podlewać ją przegotowaną wodą, która jest pozbawiona wapnia. Begonia lubi ciepło, więc w domowych warunkach czuje się dobrze. Jedynie zimą może mieć nieco chłodniej (ok. 18°C).

Na co uważać, uprawiając begonię koralową?

Begonia koralowa niby nie jest wymagająca, ale jest kilka rzeczy, których nie zniesie. Poza wspomnianym bezpośrednim nasłonecznieniem i przelewaniem są to:

- **zimne przeciągi** – jako ciepłolubna roślina o mięsistych pędach i liściach jest na nie szczególnie wrażliwa;
- **spadki temperatur** – ta begonia nie zniesie temperatury niższej niż 13°C. Wprawdzie w domach rzadko się takie zdarzają, ale weźmy to pod uwagę, kupując roślinę, szczególnie w chłodniejszych porach roku. Nawet przeniesienie jej ze sklepu do samochodu może się skończyć tragicznym „przeziębieniem";
- **moczenie liści** – należy na to uważać przy podlewaniu rośliny (można ją podlewać od dołu); nie wolno jej także zraszać ;
- **dotykanie liści** – begonia koralowa należy do roślin, które są „niedotykalskie";
- **nabłyszczanie liści** – liści begonii nie wolno też nabłyszczać. W razie potrzeby oczyszczamy je z kurzu pędzelkiem (to ważne, bo zakurzona roślina nie tylko nie wygląda dobrze, ale co ważniejsze – nie może „oddychać").

To może wydawać się skomplikowane, ale w praktyce wystarczy begonię ustawić w dobrym miejscu i w miarę uważnie podlewać, poza tym, zostawiając ją w spokoju.

Begonia koralowa najlepiej się czuje, kiedy jest wilgotne powietrze . W naszych mieszkaniach często jest z tym problem, szczególnie w sezonie grzewczym. U większości roślin można sobie poradzić z tym problemem, zraszając je. Jednak begonia tego nie znosi. Co więc zrobić? Można zainwestować w nawilżacz powietrza (dzięki niemu powietrze będzie także zdrowsze dla nas). Innym rozwiązaniem jest postawienie w sąsiedztwie rośliny naczynia z wodą, która będzie parować.

Przesadzanie i rozmnażanie

Ta roślina dobrze się czuje w nie za dużych doniczkach i raczej nie trzeba przesadzać jej co roku. Wszystko zależy od tempa wzrostu naszej rośliny. Jeśli doniczkę musimy zmienić, to tylko na rozmiar większą. Begonie przesadzamy wiosną.

Begonię można spróbować samodzielnie rozmnożyć . Wiosną można pobrać sadzonkę pędową, którą ukorzenimy w wodzie. Rozmnażanie begonii może się przydać o tyle, że po kilku latach ta roślina nieco traci atrakcyjny wygląd (jej pędy ogołacają się od spodu). Jeśli nam taka forma nie będzie odpowiadać, można ją zastąpić nową rośliną, uzyskaną z sadzonki. Jeśli chcemy, żeby liście begonii były ładnie wybarwione, musimy jej zapewnić dużo rozproszonego światła.

Katarzyna Laszczak

FOT. GETTY IMAGES

Jeśli chcemy, żeby liście begonii były ładnie wybarwione musimy jej zapewnić dużo rozproszonego światła

eprasa.pl 42849e0169

▶ MOTORYZACJA

Samochód, który ma układ wydechowy biegnący wzdłuż drzwi. Powstał z połączenia nadwozia lekkiego brytyjskiego roadstera z potężnym amerykańskim silnikiem V8 Forda. **Stał się legendą zarówno na drodze, jak i na torze**

ON TO MOTO

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

FOT. GETTY IMAGES

Od wielu lat na całym świecie powstaje wiele replik tego słynnego samochodu. Wersja z silnikiem 7.0 V8 o mocy 485 KM pozwala przyspieszyć od 0 do 100 km/h w 4,2 sekundy i rozpędzić auto do 270 km/h. Cobra zawsze mało waży i ma dużo koni

AC Cobra była ikoną lat 60., skondensowaną porcją mocy i emocji. Samochód, w którym podczas jazdy cierpnie skóra

Dokładnie 63 lata temu w Stanach Zjednoczonych pojawił się samochód specjalnie stworzony do bicia rekordów. Rok po swojej premierze pojazd zwyciężył w 12-godzinnym wyścigu w Reims i został pierwszym amerykańskim samochodem w historii, który wygrał Mistrzostwa Świata Samochodów Sportowych.

Twórcą modelu był sam Caroll Shelby. Nosił „dziewczyńskie" imię Carroll, ale ścigał się na torze i budował samochody, od których skóra cierpnie. Urodził się 11 stycznia 1923 roku w Teksasie jako syn wiejskiego listonosza. Od urodzenia cierpiał na problemy z niedomykaniem zastawki serca. Od najmłodszych lat był zafascynowany prędkością, co doprowadziło go do zainteresowania się samochodami. W wieku dziesięciu lat jeździł rowerem na pobliskie tory żużlowe w Dallas, aby oglądać wyścigi. W wieku 15 lat prowadził już Forda swojego ojca. Karierę wyścigową rozpoczął w styczniu 1952 roku, ścigając się na zawodach dragsterów.

W kwietniu 1954 roku wyjechał do Europy, gdzie ścigał się Astonem DBR3 w Aintree, a następnie w Le Mans. Wraz z Grahamem Whiteheadem zajął piąte miejsce w wyścigu na dystansie tysiąca kilometrów. Następnie pojechał w trzyosobowym zespole fabrycznym w Silverstone, razem z Peterem Collinsem i Royem Salvadorim. Zajęli trzy pierwsze miejsca. Podczas wyścigu Austinem-Healeyem w Carrera Panamericana został pierwszy raz ciężko ranny. Po ośmiu miesiącach rekonwalescencji Shelby kontynuował wyścigi, wygrywając w dziesięciu. W sierpniu 1955 roku zaczął jeździć Ferrari. W 1956 roku wygrał kolejne 30 wyścigów.

We wrześniu 1957 roku, ścigając się 4,5-litrowym Maserati na torze Riverside International Raceway, uległ znowu wypadkowi, w wyniku którego doznał obrażeń wymagających założenia 72 szwów i operacji plastycznej złamanych kości nosa i kości policzkowych. W listopadzie wrócił na ten sam tor, wygrywając tym samym samochodem.

Znany był z morderczej pracowitości, mimo poważnych zdrowotnych ograniczeń – wspomnianej wrodzonej wady serca. Już w latach pięćdziesiątych, kiedy był diabelnie szybki i Astonem Martinem bił kolejne rekordy i wygrywał w Le Mans, każdy wyścig kończył z nitrogliceryną pod językiem. Lekarz w 1960 roku postawił ultimatum: będziesz żył, jeśli skończysz ze startami za kierownicą.

Shelby posłuchał, ale nie odszedł od sportu motorowego. Zaczął projektować i produkować samochody wyścigowe. Najbardziej znane to Shelby AC Cobra, Shelby Mustang, Dodge Shelby. Ale najsłynniejsza jest Cobra, w której połączył seksowną angielską karoserię i amerykański silnik V8 z Forda. Ten samochód to prawdziwy brutal.

Twardy kowboj z Teksasu należał do ludzi, którzy czegokolwiek się tkną, potrafią zamienić to w „złoto". Przedsiębiorstwa Shelby'ego działały w branży deweloperskiej i hotelarskiej, hodowli i przetwórstwie. Przyjaciele i współpracownicy mówili, że wszystko to osiągał dzięki połączeniu inteligencji, wizjonerskiej ciekawości życia, zmysłowi menedżerskiemu, sprytowi i... szerokiemu teksaskiemu uśmiechowi.

Caroll Shelby cztery razy trafiał na stół operacyjny, aby w roku 1990 wymienić serce na nowe, a sześć lat później, w wieku 73 lat, dokonać przeszczepu nerki. Żartował, że ma w sobie sporo niestandardowych podzespołów. Zmarł w 2012 roku.

Cobra produkowana była przez brytyjską markę AC w latach 1962-1968. Bazą dla powstania auta był samochód AC Cobra, natomiast pod jego maskę trafiła 4,7-litrowa jednostka V8 HEMI od Forda. Zastosowany mechanizm różnicowy pochodził od Jaguara E-Type, podobnie jak hamulce tarczowe na przednie i tylne koła.

Auto miało 3,85 długości, zaledwie 1,55 m szerokości, 1,15 m wysokości, a jej rozstaw osi wynosił 2,87 m. Wnętrze było ciasne. Po zajęciu miejsca kierowca widział przed sobą kierownicę z drewnianym wieńcem i komplet zegarów, które były zdominowane przez obrotomierz i prędkościomierz. Samochód dysponował mocą 380 KM i momentem obrotowym na poziomie 530 Nm. Z silnikiem współpracowała 4-biegowa skrzynia manualna, przenosząca napęd na tylną oś. Pojazd rozpędzał się od 0 do 100 km/h w 4,1 sekundy i osiągał maksymalną prędkość 300 km/h. Takie osiągi pozwoliły na udaną rywalizację z Ferrari GTO. W 1965 r. zaprezentowany został zmodernizowany wariant Cobra 427. Zastosowano w nim silnik V8 o pojemności 6989 cm i mocy 425 KM.

W roku 1967 AC Cars zaprzestała eksportować samochody z Anglii do USA, co przyniosło jej finansową klęskę. Następnie w roku 1984 marka AC zamknęła swoją fabrykę, a prawa do nazwy Cobra zyskała firma Autokraft.

eprasa.pl 42849e0169

▶ ARCHEO

Od propozycji wiosennych kolekcji domów towarowych „Centrum", przez informacje z lęborskiej piekarni pracującej na trzy zmiany, po czyn społeczny z okazji nadchodzącego Dnia Kobiet. M.in. o tych wydarzeniach pisały przed laty gazety **28 lutego**

Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Popularny nr 48, 28.02.1976

PRZEDWIOŚNIE W DOMACH TOWAROWYCH »CENTRUM« (Informacja własna)

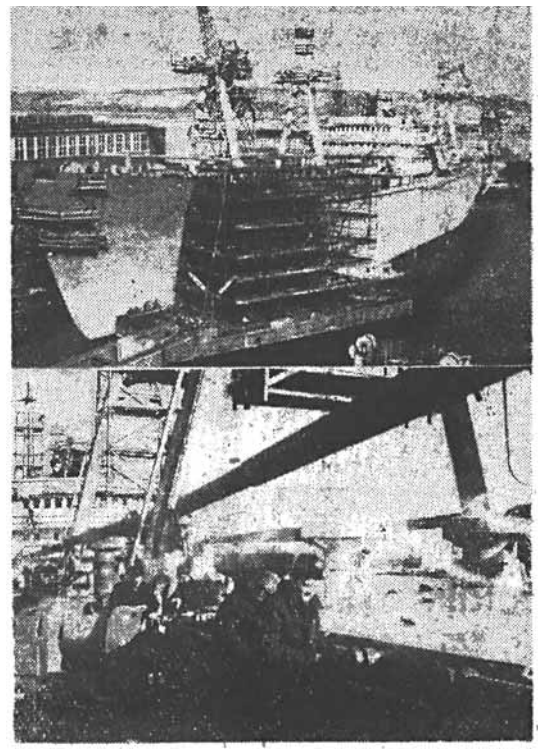
1976

Propozycje domów towarowych „Centrum" na sezon wiosenny zawierają sporo ciekawych propozycji. Warszawski „Junior" 23 rozpoczął sprzedaż ubiorów młodzieżowych m. in. syntetycznej dżinsiny melanżowej oraz spodni „Łask" i „Wieluń". Od połowy marca natomiast będzie można nabywać stroje z nowej kolekcji Barbary Hoff. Będą to sukienki, lejbiki z jednobarwnego welwetu w 10 wersjach kolorystycznych, spodnie i kombinezony dziewczęce oraz spodnie i bluzy dla chłopców z tkaniny „Zuch" i „Meksyk". Z importu mają nadejść dżinsy typu „Levy's", austriacka bielizna i dziewiarstwo oraz włoskie damskie parasolki i męskie parasole. Na okres późniejszy przyrzeka się ubiory również projektu B. Hoff wykonane z atrakcyjnych materiałów bawełnianych takich, jak wspomniany „Meksyk" oraz surówka, czy kreton, produkowane w większości w ZPB im. Obrońców Pokoju w Łodzi, wyłącznie dla DT „Centrum". Tkaniny te będą posiadały stylowe wzory. Z nich powstanie m. in. 10 fasonów spódnic o prostej linii i szalenie modne dwustronne kufajki. Cechą charakterystyczną wszystkich fasonów będzie możliwość nabywania ich nie kompletami, a poszczególnymi elementami. W letnich propozycjach Hoff mają znaleźć się m. in. sukienki dziewczęce na kar. czku, bluzki „orientalne" oraz garnitury i spodnie męskie z tkaniny „Colorado", a także koszule chłopięce z tkanin o modnym wzorze fartuchowym.

DT „Centrum" przyrzekają swym klientom, że w tym roku wszystkie artykuły sezonowe zdążą na czas, handel dopilnuje dobrej jakości, a wszystko co będzie miało metkę „nowość" rzeczywiście nią będzie.

Dyrektor DT „Centrum" w Łodzi — D. Sobczyk, poinformował nas, że do „Uniwersalu" wpływają już artykuły na przedwiośnie, a więc kurtki, płaszcze, ubrania, kostiumy, renomowanych firm. Propozycje wiosenno-letnie zaprezentowane zostaną łodzianom w niedzielę, 29 bm. w filharmonii. Początek imprezy o godz 17. Bilety rozprowadza „Uniwersal" poprzez swoje stoiska. Na pokazie będzie można zobaczyć modne propozycje m. in. takich zakładów, jak „Próchnik", „Lewartowski", „Telimena", „Córa". Sezon wiosenny rozpoczyna się w „Uniwersalu" od poniedziałku 1 marca br. (Kas)

Gazeta Krakowska nr 49, 28.02.1966



Centrala Handlu Zagranicznego „Centromor" obchodziła niedawno swoje 15-lecie. Przez 15 lat „Centromor" stał się przedsiębiorstwem znanym na całym świecie. O powodzeniu jego pracy, a tym samym naturalnie polskich stoczniowców świadczy fakt sprzedania około 500 statków pełnomorskich, których łączny tonaż wynosi około 2 mln ton.

Na zdjęciu: „Vishva Kalya" (statek, który „Centromor" sprzedaje dla Indii) przy nabrzeżu (zdjęcie górne), prace przy montażu zasuw na ładowniach (zdjęcie dolne).

CAF Uklejewski

1966

Dziennik Zachodni nr 42, 28.02.1996

Wchodzimy do Unii

1996

KATOWICE. — *Unia Europejska całkowicie popiera Kontrakt Regionalny dla Katowickiego i widzi możliwość finansowania wielu przedsięwzięć ze swoich środków* — powiedział ambasador Unii w Polsce Rolf Timans.

Sejmik Samorządowy woj. katowickiego ogłosił 1996 r. rokiem wiedzy o Unii Europejskiej. Wizyta Timansa ma pomóc Ślązakom zrozumieć czym jest Unia, co nam da przystąpienie do niej, a na czym stracimy. Natomiast ambasador mógł z bliska zobaczyć region, który dotąd znał tylko z raportów. W planie wizyty ma wiele spotkań z samorządowcami, władzami województwa i studentami.

Jego zdaniem Polska powinna zostać przyjęta do Unii w 2000 r. Tymczasem należy obniżyć inflację najlepiej do 3 proc., ustabilizować system podatkowy, wypracować nowe zasady ubezpieczeń społecznych, zmniejszyć oprocentowanie kredytów i przyspieszyć prywatyzację. Mniejszym problemem, zdaniem ambasadora, jest poziom bezrobocia. Wszystkie państwa Unii borykają się z tym problemem i Polska nie wyróżnia się tu negatywnie. Być może powstanie w Katowicach pierwszy ośrodek kontaktów z instytucjami UE. **(JSZ)**

Głos Pomorza nr 50, 28.02.1986

Pozazdrościć wyboru...

LĘBORK. W piekarni PSS wypieka się w systemie trzyzmianowym około 6 ton pieczywa (800 kg ponad normę). Z zazdrością patrzą słupszczanie, którzy nawet w firmowym „Domu Chleba" przy ul. Starzyńskiego w samo południe powszedniego dnia mogli kupić jedynie jeden — dwa gatunki świeżego chleba, na zaopatrzenie niektórych sklepów Lęborka. Po południu w sklepie wzorcowym przy ul. Zwycięstwa można kupić aż cztery gatunki chleba i tyle samo rodzajów pieczywa drobnego. Jak nas poinformował kierownik pesesowskiej piekarni WIESŁAW NOWAK codziennie na lęborski rynek trafia pięć gatunków chleba: zwykły, zakopiański, pszenny, staropolski, sitkowy a bywa także często razowy lub graham. Oprócz tego produkowane są codziennie bułki: montowe, wrocławskie, barowe, obwarzanki i „Małgorzatki".

Pozazdrościć wyboru, oby jeszcze mieszkańcy Lęborka doczekali obfitości tych specjałów. Jak na razie nadal w piątki po chleb ustawiają się kolejki a piekarze z utęsknieniem czekają na budowę nowej piekarni. (ce)

Na zdjęciu: piekarz Florian Wegner przygotowuje ciasto chlebowe dla II zmiany.

1986

Dziennik Zachodni nr 58, 28.02.1946

MATERIAŁY DLA BIEDNYCH DZIECI POWIATU BIELSKIEGO

1946

Bielsko. Powiatowy Wydział Aprowizacji w Bielsku, dokonał podziału na poszczególne miejscowości powiatu, pierwszej partii materiałów przeznaczonych dla najbiedniejszych dzieci.

Obecnie przydział tych materiałów (flanela, perkal i koszulówka) otrzymały następujące miejscowości: Strumień miasto i wieś — 300 mtr., Rudzica — 360 m, Grudzięc — 340 m., Bystra i Mikuszowice po 50 m.

W miarę nadejścia dalszych partii tekstyliów zostanie dokonany podział na dalsze miejscowości.

Dziennik Bałtycki nr 50, 28.02.1956

Pracownice stoczni witają zobowiązaniami Dzień Kobiet

1956

Dla uczczenia Międzynarodowego Dnia Kobiet pracownice wydziału W-4 Stoczni Gdańskiej postanowiły w czynie społecznym wyprać i wypra sować wszystkie materiały dekoracyjne znajdujące się w ich wydziale.

Niemniej cenne zobowiązania produkcyjne podjęły ob. ob. GRUCHAŁA, MRÓZ, WILCZEK i WODZAK.

Wzywają one pozostałe kobiety ze Stoczni Gdańskiej do pójścia w ich ślady.

FOT. FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 42849e0169

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Zapytano 500 osób **w wieku 55-84 o ich marzenia**. Wyniki tego badania mogą zaskoczyć i zmienić myślenie o współczesnych starszych osobach. Ponad połowa przedstawicieli pokolenia 50+ chciałaby doświadczyć z bliskimi ciekawego przeżycia

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

A

Aż 75 proc. osób w wieku 55-84 ma wiele pragnień, które chciałoby zrealizować. Trzy najpopularniejsze to podróż do wymarzonego miejsca, nauczenie się czegoś nowego i osiągnięcie celu lub sukcesu. Ponad połowa przedstawicieli pokolenia 50+ chciałaby doświadczyć z bliskimi ciekawego przeżycia jak lot balonem czy przejazd super samochodem. To informacje z najnowszego badania „Silversi pełni marzeń, czyli pragnienia pokolenia 50+" przeprowadzonego przez firmę Wyjątkowy Prezent. Dane pokazują, że seniorzy mają wiele planów i aspiracji, a realizacja marzeń odgrywa istotną rolę w ich życiu.

Wyniki tego badania potwierdza również społeczność zgromadzona na profilu facebookowym „Życie zaczyna się po 50". Wskazali oni, że zagraniczna podróż to ich marzenie.

To badanie zmienia sposób myślenia o osobach starszych

Zapytano 500 osób w wieku 55-84 o ich marzenia. Wyniki tego badania mogą zaskoczyć i zmienić myślenie o współczesnych starszych osobach. Okazuje się, że ich największym marzeniem nie są dobra materialne, a przeżycia i to najlepiej takie, którymi będą mogli podzielić się z najbliższymi.

Badanie objęło 500 osób i pokazało, że pokolenie 50+ nie tylko ma wiele niezrealizowanych pragnień, ale także intensywnie myśli o tym, jak je spełniać. Silversi chcą podróżować, zdobywać nowe umiejętności i doświadczać zupełnie nowych przeżyć – mówi Michał Sikorski, specjalista ds. PR w firmie Wyjątkowy Prezent.

Badanie pokazało, że spora część pokolenia silver zrealizowała przynajmniej część swoich marzeń – tak zadeklarowało aż 52 proc. osób, tylko 7 proc. wspomniało, o tym, że udało im się spełnić tylko jedno marzenie. Zaskakujące jest to, że 75 proc. ankietowanych powiedziało, że jeszcze wszystko przed nimi i mają w planach realizację innych pragnień. Wielu z nich myśli o tym codziennie (18 proc.).

FOT. 123RF

Okazuje się, że największym marzeniem silversów nie są dobra materialne, a przeżycia i to najlepiej takie, którymi będą mogli podzielić się z najbliższymi. 49 proc. wskazało swojego partnera, a 44 proc. na dzieci

O czym marzą silversi?

Jakie pragnienia są najczęściej wskazywane? Aż 66 proc. badanych chciałoby wybrać się w podróż do wymarzonego miejsca. Na drugim miejscu znalazły się plany o nauce nowych umiejętności lub rozwijaniu hobby, a także osiągnięcie osobistego celu bądź sukcesu (po 31 proc.). Marzenia materialne, takie jak nabycie nieruchomości czy ruchomości znalazły się na dalszych miejscach – odpowiednio z wynikami 29 proc. i 16 proc. Osoby dojrzałe chciałyby, także odkrywać nowe kultury i tradycje (22 proc.).15 proc. badanych wskazało, że marzy o doświadczeniu czegoś nowego i wyjątkowego, jak na przykład lot paralotnią czy przejażdżka konna. Tyle samo badanych myśli o spotkaniu inspirującej osoby.

Dla seniorów bardzo ważna jest rodzina i bliskie osoby i to właśnie z nimi chcą spełniać swoje marzenia. 49 proc. wskazało swojego partnera, a 44 proc. na dzieci i wnuki. Co czwarty badany zabrałby przyjaciół lub innych członków rodziny.

Dla pokolenia 50+ bardziej od dóbr materialnych liczą się doświadczenia, które wzbogacają ich życie i pozwalają na poczucie spełnienia. Ten raport może stać się inspiracją na prezent dla osoby starszej – mamy, taty lub dziadka. Takie przeżycie można sprezentować sobie lub bliskiej osobie na kilka sposobów. Jednym z nich jest voucher, który można porównać do „biletu" na realizację wybranej usługi.

Wiek to nie przeszkoda na doznanie nowych doświadczeń

Emerytura to świetny czas na próbowanie nowych rzeczy. Aż 67 proc. respondentów to potwierdziło. Jedynie 11 proc. uważa, że to raczej nieistotne, a 22 proc. nie ma na ten temat zdania.

Co więcej, 69 proc. ankietowanych zgodziło się z twierdzeniem, że chciałoby przeżyć coś wyjątkowego, co pozwoliłoby im poczuć się młodziej i pełniej korzystać z życia. Co trzeci badany chciałby spróbować czegoś ekstremalnego, czego nigdy wcześniej nie robił – na przykład skoczyć na bungee czy polecieć balonem. Wśród wymarzonych przeżyć dominowały doświadczenia relaksacyjne, motoryzacyjne oraz kulinarne – dodaje Michał Sikorski.

Chcą spełniać marzenia, ale nie mają za co!

Realizacja marzeń może być kosztowna i dobrze o tym wie pokolenie 50 plus. Osoby dojrzałe narzekają na finanse – aż 70 proc. respondentów wskazało, że brak środków pieniężnych powstrzymuje ich przed spełnieniem marzeń.

Mimo że finanse są traktowane jako wyzwanie dla dużej części badanych, znaczna grupa postrzega spełnianie swoich pragnień jako osiągalne nawet przy umiarkowanych nakładach. 42 proc. osób oceniając koszt spełnienia marzenia w skali od 1 do 5, gdzie 1 to bardzo niski wydatek, a 5 bardzo wysoki, wybrało środkową wartość.

Myśląc o innych trudnościach, 41 proc. badanych wskazało na zdrowie lub bezpieczeństwo. Co jednak ciekawe, gdy zapytaliśmy się, czy zdrowie pozwala na realizację aktywnych form spędzania czasu, to jedynie 30 proc. zasygnalizowało swoje obawy. Z tego wynika, że choć zdrowie stanowi istotną barierę dla części silversów, większość z nich czuje się na tyle dobrze, by decydować się na różne formy wypoczynku – wyjaśnia Michał Sikorski.

Badanie pt. „Silversi pełni marzeń, czyli pragnienia pokolenia 50+", zostało zrealizowane za pośrednictwem platformy Omnisurv by IQS, na próbie 500 Polaków w wieku 55-84.

Słowniczek

- **SŁOIK – osoba pochodząca z prowincji, a mieszkająca w wielkim mieście, najczęściej Warszawie**
- **PLAŻING – opalanie się**
- **TYRKA – praca**
- **CIESZYĆ BATONA – śmiać się bez powodu,**
- **SMERFASTYCZNIE – fajnie**
- **ERBI MNIE TO – kiedy ktoś się czymś nie przejmuje**
- **ELLO – skrót od słowa hello – cześć – fajnie**

Współcześni 50- i 60-latkowie to osoby aktywne oraz kreatywne. Mają swoje marzenia, pragnienia i chcą je realizować

eprasa.pl 42849e0169

▶ FOTO

Moda Polska to prawdziwa legenda polskiej branży mody. W PRL-u marka ta stała się czymś więcej niż tylko firmą odzieżową – była obietnicą zmiany i powiewem wolności oraz kreatywności wychodzącej poza ramy państwa ludowego

FOT. JÓZEF MAKAL

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 42849e0169

▶ SPORT

Mając 37 lat, została najstarszą czynną polską panczenistką w historii. **Natalia Czerwonka** w Mediolanie zakończyła swoją przygodę z igrzyskami olimpijskimi. Na tej najważniejszej sportowej imprezie startowała aż pięć razy

LIGA MISTRZÓW

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

PIĘCIOKROTNIE STARTOWAŁA NA ZIMOWYCH IGRZYSKACH OLIMPIJSKICH

Natalia Czerwonka
Ur. 20 października 1988 r. w Lubinie. Łyżwiarka szybka, srebrna medalistka olimpijska z Soczi (2014 r.), trzykrotna medalistka mistrzostw świata

Podczas ceremonii otwarcia XXV Zimowych Igrzysk Olimpijskich była jednym z dwóch chorążych reprezentacji Polski. Z uwagi na duże odległości między olimpijskimi arenami rywalizacji trzykrotny złoty medalista w skokach narciarskich, Kamil Stoch, niósł polską flagę w Predazzo, a drużynowa wicemistrzyni z 2014 roku – panczenistka Natalia Czerwonka – na słynnym stadionie San Siro w Mediolanie, gdzie odbywały się główne uroczystości. Ponadto, polscy sportowcy uczestniczyli w defiladzie w Cortinie d'Ampezzo i Livigno.

Kamil Stoch i Natalia Czerwonka należeli zresztą do najbardziej doświadczonych w naszej ekipie na tych zawodach: on wziął udział w igrzyskach po raz szósty, ona po raz piąty.

Na olimpijskim podium 37-letnia łyżwiarka szybka stanęła na torze w hali „Adler-Arena", usytuowanym około 4,5 km na południe od centrum Soczi. Wówczas zajęła drugie miejsce w drużynie – wraz z Katarzyną Bachledą-Curuś, Katarzyną Woźniak i Luizą Złotkowską.

– Wcześniej byłam tylko raz na ceremonii otwarcia, to było w Vancouver. Pamiętam długie czekanie w tunelach, żeby wyjść – wyjaśniła zawodniczka pochodząca z Lubina, gdzie wychowała się w typowym blokowisku lat 80. i 90. XX wieku. Zresztą rodzice mieszkają tam do dzisiaj...

Czerwonka miała wyprowadzać polską reprezentację na stadion już na pekińskich XXIV Zimowych Igrzyskach Olimpijskich, ale wówczas uniemożliwiła jej to infekcja COVID-19. Wówczas zastąpiła ją snowboardzistka Aleksandra Król-Walas , która poniosła flagę wraz z innym panczenistą – Zbigniewem Bródką. To właśnie jego Czerwonka podpytywała o doświadczenia z tej ceremonii otwarcia...

Po raz pierwszy pani Natalia poznała jednak atmosferę olimpijską przed 16 laty. Jednak wówczas była tylko rezerwową w biegu drużynowym pań, w którym 27 lutego 2010 roku jej koleżanki z drużyny – Bachleda-Curuś, Woźniak i Złotkowska – na dystansie 2,4 km zdobyły brązowy medal.

4 sierpnia 2014 roku Czerwonka uległa wypadkowi – jadąc rowerem, zderzyła się z ciągnikiem, wskutek czego doznała urazu kręgosłupa. Do zdarzenia doszło podczas zgrupowania w Spale, gdzie łyżwiarka przygotowywała się do nowego sezonu. Ponad rok później wróciła do uprawiania sportu, ale w październiku 2022 r. postanowiła zakończyć profesjonalną karierę sportową, po igrzyskach w Pekinie.

– Wtedy targały mną inne emocje – wspomina. – Tamten sezon był okropnie ciężki. Musiałam zrobić sobie przerwę. Teraz to wszystko jest przygotowane. Przed biegiem podziękowałam też trenerowi. Za to, że dał mi tę szansę i że wywalczyłam z nim te igrzyska. To też mój kolega, mój rocznik. Z nim się wychowywałam.

Karierę wznowiła przed dwoma laty.

Tym razem Natalia Czerwonka deklaruje, że start w „Milano Ice Park" rzeczywiście był ostatnim w karierze. W biegu na dystansie 1500 metrów zajęła 15. miejsce.

– Trudno było mi podejść do tego wyścigu – wyjaśnia. – Bo to na pewno było moje ostatnie 1500 metrów w życiu. Wczoraj rozpłakałam się przed treningiem. Bo to moment, kiedy ta droga dobiega końca. Nie spałam normalnie w nocy.

– To koniec – podsumowała. I podkreśliła, że jest przygotowana na to, co po karierze. – Czeka mnie piękna druga strona życia. Jestem tym sportowcem, który przygotował się na koniec kariery i ma do czego wracać. Śmiałam się nawet trochę, że jestem tu na wakacjach. Bo mam przed sobą trochę roboty. Przede mną kolejne wyzwania: dzieci, akademia, szkoła.

Oprócz kariery sportowej, panczenistka próbuje swoich sił w... polityce samorządowej. Próbowała swoich sił w wyborach do sejmiku dolnośląskiego, rady powiatu lubińskiego, a nawet Sejmu RP...

Ponadto jest aktywną działaczką: prowadzi akademię, organizuje szkolenia dla młodych łyżwiarzy i angażuje się w promocję sportu na Dolnym Śląsku. W 2014 roku miasto Lubin nadało jej tytuł Honorowej Obywatelki. W 2024 roku zdobyła mandat radnej powiatu lubińskiego.

Paweł Wiśniewski

FOT. PAP/GRZEGORZ MOMOT

Natalia Czerwonka wciąż jest rekordzistką Polski na 1500 metrów (1:53,56 – 16 lutego 2020 r., Salt Lake City), w wieloboju sprinterskim (152,770 punktów – 26 lutego 2017 r., Calgary) i w tzw. wieloboju dużym (164,128 punktów – 5 marca 2017 r., Hamar)

eprasa.pl 42849e0169

▶ KSIĄŻKI

• Książka poświęcona jednemu z najbardziej znanych polskich seriali telewizyjnych • Autor przybliża sylwetki najważniejszych jego twórców **• Precyzyjnie opisuje także specyfikę jego kręcenia dużo miejsca poświęcając kontekstowi historycznemu**

trzykropek

Temat kobiet w serialu 07 zgłoś się obrósł w mity i stereotypy. W wielu artykułach pojawiających się w popularnej prasie można przeczytać teksty o rzekomych seksualnych podbojach porucznika Borewicza. Ot, dla przykładu, Małgorzata Puczyłowska, pisząc w 2003 roku artykuł o Bronisławie Cieślaku w „Życiu na Gorąco", twierdziła, że „uatrakcyjnieniem serialu były piękne kobiety, zwłaszcza te, które podrywał porucznik Borewicz, ktoś wyliczył, że miał on 3,5 narzeczonej na odcinek". Z kolei skryty pod pseudonimem „AHP" autor telewizyjnego dodatku do „Super Expressu" w 2025 roku nazwał Borewicza „przystojnym, pewnym siebie łamaczem kobiecych serc". Co – jak już wkrótce się przekonamy – nie ma zbyt wiele wspólnego z rzeczywistością.

Tymczasem oprócz kobiet, które porucznik Borewicz rzeczywiście usiłuje poderwać, są w 07 zgłoś się i takie kobiece postacie, które Borewicz traktuje po partnersku, bez podtekstu seksualnego. To milicjantki. Najmniej z nich wszystkich interesująca i najsłabiej scenariuszowo zarysowana jest Elka Iwanowska towarzysząca Borewiczowi w pierwszej serii (z wyjątkiem odcinka „Wisior"). Grająca tę rolę Dorota Kawęcka (1951–2020) tak opowiadała o niej Piotrowi K. Piotrowskiemu:

„Odnoszę wrażenie, że miałam być tylko jednym z kobiecych ozdobników (...). Miałam niewiele dni zdjęciowych, bo pracowaliśmy bardzo intensywnie (...). Na planie cały czas pilnowali mnie milicjanci. Właściwie nie chodziło im konkretnie o moją osobę, ale o wypożyczony przez nich milicyjny mundur."

Kawęcka mówiła o sobie jako o „kobiecym ozdobniku" – moim zdaniem jednak chodziło o coś innego. Wydaje się, że została umieszczona w scenariuszu jako postać mająca pokazać, że w milicji pracują także kobiety. Była to bohaterka jawnie niedopracowana scenariuszowo, ale chyba mimo wszystko nie „ozdobna". Można odnieść wrażenie, że Szmagier od samego początku chciał obok wyrazistego głównego męskiego bohatera umieścić także bohaterkę, ale na początku nie wiedział, jak się do tego zabrać. Potem jednak znalazł sposób i tak w trzech seriach „07 zgłoś się" zaistniała sierżant Olszańska. I choć grająca ją Ewa Florczak w końcu uznała, że nie ma w serialu zbyt wiele do grania i odeszła z obsady, to nie sposób nie dostrzec, że więcej w tej decyzji było aktorskiej ambicji niż poczucia, że sierżant Olszańska jest „ozdóbką". Bo przecież nie była. Aktywnie uczestniczyła w śledztwach, a do tego naprawdę przyjaźniła się z porucznikiem Borewiczem. Szmagier, rysując w scenariuszu relację Olszańska–Borewicz, łamał stereotyp, zgodnie z którym przyjaźń między mężczyzną a kobietą jest niemożliwa, bo zawsze wkradną się w nią wątki erotyczne. W tę relację nigdy się nie wkradły. Borewicz szukał partnerki zupełnie gdzie indziej, a Olszańska liczyła na osiągnięcie szczęścia osobistego przy dyrektorze Skotnickim.

Po odejściu Florczak z serialu w trzech odcinkach pojawiła się sierżant Sikora. Relacji między nią a Borewiczem może nie nazwalibyśmy przyjaźnią, ale w każdym razie żadnych flirtów nie było, była za to oferta pomocy, gdy okazało się, że samotna Sikora zaszła w ciążę. Stosunek Borewicza do koleżanek z komendy to wręcz zaprzeczenie maczystowskiego wizerunku bohatera. Maczo musi bowiem nieustająco pokazywać swoją męskość w wymiarze seksualnym, a poznać go możemy także po tym, że nawet gdy nie jest jakąś kobietą seksualnie zainteresowany, ona robi wszystko, by zmienić tę sytuację. Klasycznym przykładem jest tu relacja Jamesa Bonda i panny Moneypenny. Tymczasem w 07 zgłoś się ani Olszańska, ani Sikora nie próbują poderwać Borewicza.

Bardzo ciekawą postacią jest także grana przez Elżbietę Kijowską prokurator Ołdakowska, pojawiająca się w czterech odcinkach. Na początku między nią a Borewiczem trwa niemal wojna emocjonalna – chociaż sierżant Olszańska zauważa, że Ołdakowska już przy pierwszym spotkaniu z Borewiczem, w odcinku „Ścigany przez samego siebie", przeczesała włosy, co zdaniem Ewy świadczy o tym, że chce się jednak porucznikowi podobać. Jednak w ostatnim odcinku, w którym pojawiają się razem – „Bilecie do Frankfurtu" – widać już, że lody zostały przełamane, a miejsce niechęci zastąpił wzajemny szacunek i coś w rodzaju rodzącej się sympatii. Choć niepozbawionej elementów męsko-damskiej gry, co widać zwłaszcza, gdy pani prokurator przed spotkaniem z Borewiczem poprawia sobie makijaż. Postać ta mogłaby się nawet wydać parodią „stereotypowej feministki", gdyby nie doskonałe aktorstwo Elżbiety Kijowskiej. Nasyca ona postać Ołdakowskiej prawdą przeżycia, każącą nam w androfobicznych poglądach pani prokurator (które ujawniają się w największym stopniu w scenie przesłuchania kochanka Klementyny Nawrockiej, Franciszka Bronowicza – w tej roli Marek Bargiełowski) widzieć echo jakiejś doznanej wcześniej krzywdy.

Joanna Jędrusik w swoim artykule o serialu zauważa oczywiście, że serial o Borewiczu nie unika bynajmniej kobiecej nagości:

„Pierwsza rzecz, która rzuca się w oczy przy oglądaniu „Borewiczów" – nie da się nie zauważyć, że praktycznie w każdym odcinku <07 zgłoś się> oglądamy goliznę, najczęściej kobiece piersi. Czasem Szmagier tworzy specjalne ujęcia tylko po to, żeby je wyeksponować. Jasne, możemy mówić o tym jako o modelowym ukazywaniu świata za pomocą male gaze, ale możemy też dzieło Szmagiera porównywać z innymi serialami i filmami epoki. <Borewicz. ukazuje się w telewizji na dwa lata przed wydaniem <Sztuki kochania> Wisłockiej. Nagość na ekranie jest ważna z dwóch powodów – po pierwsze, jest elementem powoli oswajanej za Gierka zachodniej kultury. Szmagier uznał, że jej nieodłączną częścią są plakaty z gołymi kobietami (całkiem spory wisi u Borewicza w mieszkaniu) czy strip-tease, który pojawia się w wielu odcinkach."

Autorka porusza tu ważki problem, który istotnie może wpływać na to, że „07 zgłoś się" bywa odbierane jako opowieść seksistowska. Problemem tym jest myślenie ahistoryczne i patrzenie na dzieła sztuki i wytwory kultury sprzed lat tak, jakby powstały w dzisiejszych czasach. Dziś słusznie zauważamy seksizm i przedmiotowe traktowanie kobiecego ciała w epatowaniu nagością tam, gdzie nie jest ona niezbędna. By przypomnieć choćby reklamy składów budowlanych czy samochodów „wspierane" nagością (zyskało to nawet ironiczną nazwę „szczucia cycem") czy też sceny filmowe, w których nagość kobiet ma charakter wyłącznie pikantnego dodatku.

Ale w pruderyjnych czasach Polski Ludowej było wręcz odwrotnie! Fakt, że kobiety mogły pozwolić sobie na nieskrępowane epatowanie własną seksualnością, na poczucie, że są dla mężczyzn obiektami pożądania, wyrażał ich wolność, niezależność, niezgodę na społecznie usankcjonowane tłamszenie kobiecości. Doskonale widać to wszystko w odcinku „Hieny", w którym Lidia Dorecka grana przez Grażynę Szapołowską opala się toples na pomoście i ani myśli się zasłaniać, gdy z wody wyłania się porucznik Borewicz.

Krzysztof Szmagier w wielu wypowiedziach chwalił się zresztą, że jako pierwszy „rozebrał" przed kamerą Grażynę Szapołowską. Jest to prawdą tylko po części. Otóż był on pierwszym polskim reżyserem, który to zrobił. Bo tym pierwszym w ogóle – był Jugosłowianin Dragovan Jovanović, reżyser polsko-jugosłowiańskiego filmu „Zapach ziemi" z 1977 roku. (Co ciekawe, Szapołowska nie mówi w nim swoim głosem, lecz dubbinguje ją Halina Rasiakówna, która również pojawiła się w „07 zgłoś się", jako Magda, córka Sucheckiego – w tej roli Mieczysław Milecki – z odcinka „300 tysięcy w nowych banknotach"). Bez wątpienia jednak rola Doreckiej to pierwsza tak znacząca i tak emanująca erotyzmem rola Szapołowskiej. To właśnie od niej zaczął się najciekawszy etap filmowej kariery aktorki.

Rafał Dajbor „07 zgłoś się. Milicyjny serial wszech czasów", wyd. Krytyka Polityczna, Warszawa 2026

●●●●●

eprasa.pl 42849e0169

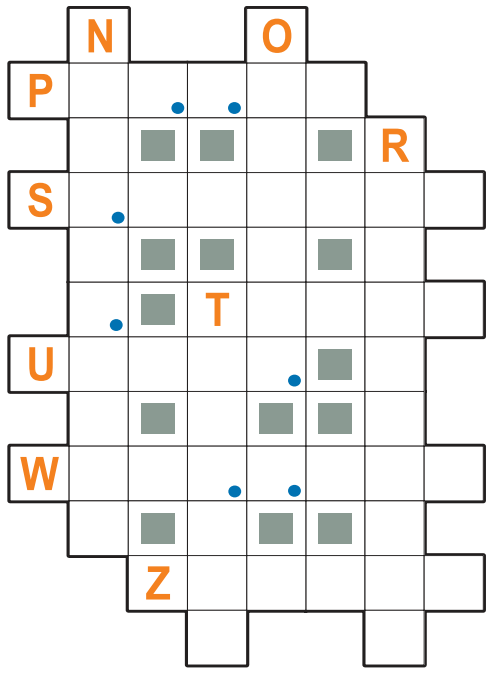
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna

najstarsza era / pasterz z puszty
czeskie auta / gaz bojowy
miasto w Japonii / szansa
podwalina, fundament / hołysz
marszczony kołnierz
wielki ssak morski
ssak futerkowy, dydelf
100 lat
umieszczany w kopercie
karny lub cywilny
leśny ssak
długie warkocze
skąpiec z dowcipów
autor strategii walki
uczta dawnych chrześcijan
Jerzy, polski aktor
odgłos z planu filmowego
przypiecek
brat Bolka
warzywa w occie
narośl na skórze
czynny po pracy
stała posada
brazylijski złoty
Donald, polski premier
tajemnica / szczebel w karierze / kawiarniany mebel
ognista w westernie
bogini zwycięstwa
rabatowy kwiat
filmowa bez powrotu
wyznaczona droga
niewielka porcja energii
sejmowa dyskusja
kolor mlecznej kawy
barwa, odcień
skrzynia nurka / ptak łowny

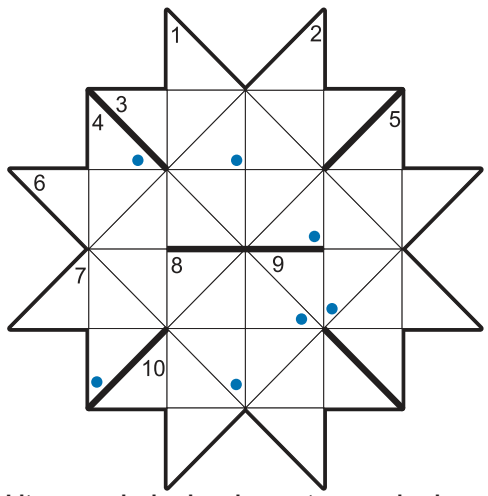
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– imię wielu papieży
– mała operacja chirurgiczna
– plastyczne tło, na którym rozgrywa się akcja filmu, sztuki
– roślina do majenia
– kwiat ogrodowy, balsamina
– Eugeniusz z poematu Puszkina
– rodzaj skoku łyżwiarskiego
– jednolite tło pod tekstem
– popularna przyprawa; ziele angielskie
– warstwa farb niekryjących na dawnych obrazach; laserunek

Krzyżówka mozaikowa

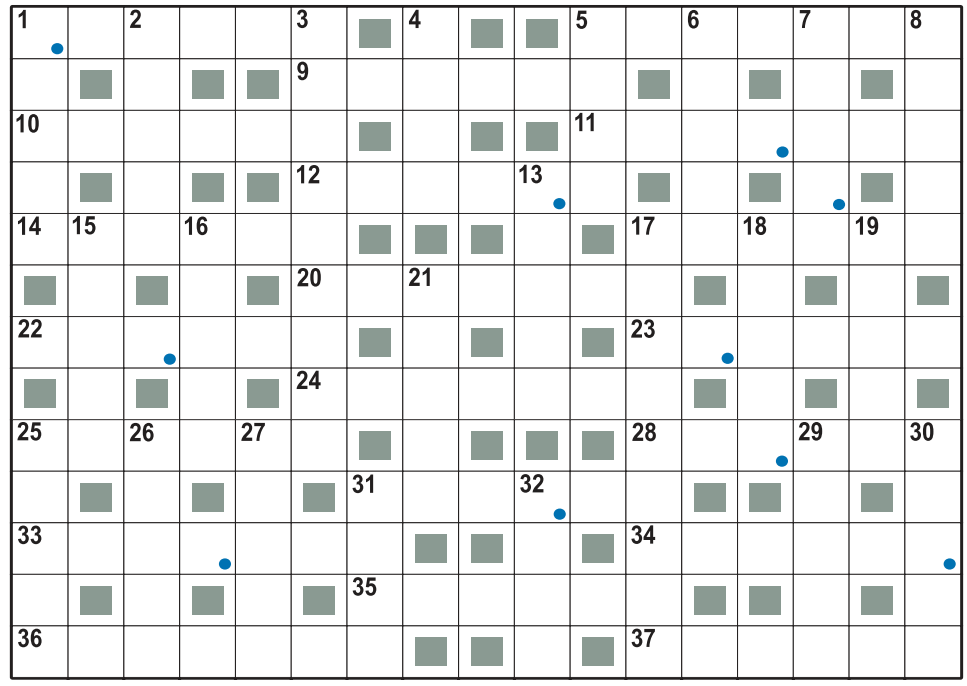


Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) bardzo mocna czarna kawa,
6) rodzaj wzierника lekarskiego,
7) opryskiwacz do zwalczania szkodników i chorób roślin,
10) siedmioramienny świecznik żydowski.
Pionowo:
1) naczynie czasami pełne goryczy,
2) podniosły sposób mówienia,
4) żartobliwie o podniszczonym okryciu,
5) Kildare lub Żywago,
8) wojskowy specjalista od wybuchów,
9) archipelag na Atlantyku.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: spotkanie; **alfabetka:** macenat; **szkotka:** komisariat; **krzyżówka mozaikowa:** kasztan; **krzyżówka tautogramowa:** browar; **krzyżówka dwuliterowa:** peluszka; **krzyżówka z iksem:** Marian Opania.

Szkotka

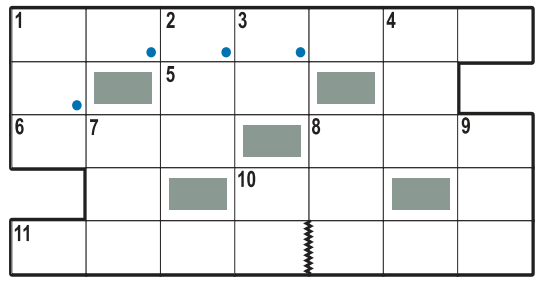


Do diagramu należy wpisać rzeczowniki pospolite w liczbie pojedynczej, zawierające podane słowa np. sum – konsument, ster – plaster. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

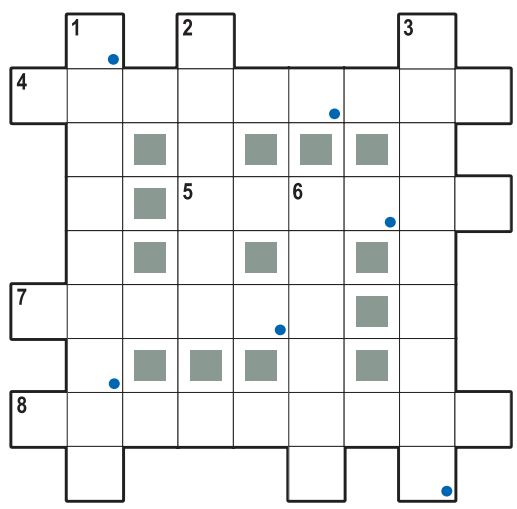
Poziomo:
1) smyk,
5) łatka,
9) bat,
10) dur,
11) wolt,
12) jar,
14) konto,
17) rafa,
20) ter,
22) pas,
23) pan,
24) Nil,
25) Asz,
28) aria,
31) lik,
33) kola,
34) lot,
35) sala,
36) czapa,
37) Anka.

Pionowo:
1) Obra,
2) sad,
3) obraz,
4) bór,
5) ar,
6) Ra,
7) Ali,
8) gama,
13) arka,
15) las,
16) nit,
17) Amon,
18) rum,
19) aga,
21) Ina,
25) oko,
26) ale,
27) San,
29) lak,
30) ton,
31) osa,
32) mak.

Krzyżówka dwuliterowa



Pary liter w polach z kropką, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) wytwarza nakrycia głowy,
5) bryła skalna,
6) stolica Irlandii,
8) model Łady,
10) drzewko z orzeszkami,
11) codzienny serial w Polsacie.
Pionowo:
1) papuga z czubem,
2) miasto wojewódzkie nad Bystrzycą,
3) wstrząs psychiczny,
4) małpa wąskonosa z Afryki,
7) rodzaj długiego żakietu,
8) ser jak kiełbasa,
9) wielkie zadowolenie,
10) ssak z bródką.

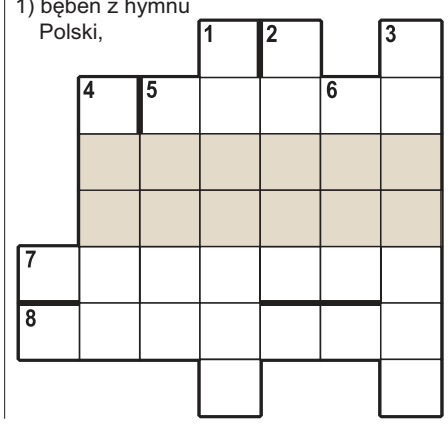


Krzyżówka tautogramowa

Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) ajlant gruczołowaty,
5) birbant, hulaka,
7) atrybut hetmana,
8) dawny stopień wojskowy.
Pionowo:
1) film z rolą Kevina Costnera,
2) ozdoba choinkowa,
3) żołnierz armii włoskiej,
6) Marlon, aktor z USA.

Krzyżówka z iksem

Poziomo:
5) cienki papier do kopiowania,
7) auto z byłej NRD,
8) bakteria chorobotwórcza.
Pionowo:
1) bęben z hymnu Polski,
2) policjant potocznie,
3) rzeczy osobiste,
4) widziadło ze złego snu,
5) roślina z pąkami na przyprawę,
6) brat Abla.



eprasa.pl 42849e0169

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Te dni

IMIENINY OBCHODZĄ

28 LUTEGO: Hilary, Makary, Roman, Antonia, August, Bogurad, Falibog, Gaja, Gajusz **1 MARCA:** Albin, Antonia, Dawid, Aldona, Antoni, Budzisław, Eudokia, Eudoksja, Feliks **2 MARCA:** Halszka, Helena, Absalon, Franciszek, Henryk, Januaria, Karol, Krzysztof, Łukasz **3 MARCA:** Kunegunda, Teresa, Tycjan, Agrypin, Asteriusz, Eutropiusz, Gerwin, Gerwina, Hieronim, **4 MARCA:** Adrianna, Kazimierz, Lucjusz, Adrian, Arkadia, Arkadiusz, Arkady, Gerard, Gerarda, Humbert **5 MARCA:** Adrian, Oliwia, Adrianna, Fokas, Fryderyk, Gerazym, Jan, Jeremiasz, Konon, Krzysztof, Marek **6 MARCA:** Róża, Wiktor, Agnieszka, Będzimysł, Cymbarka, Cyryl, Eugenia, Frydolin, Jordan

GRAŁ KULTOWEGO MALINIAKA

28 lutego imieniny obchodzą panowie o imieniu Roman. Z tej okazji przypominamy lubianego aktora Romana Kłosowskiego, który zmarł 11 czerwca 2018 roku w Łodzi. Urodził się 14 lutego 1929 r. w Białej Podlaskiej. Ukończył Państwową Wyższą Szkołę Teatralną w Warszawie na wydziale aktorskim w 1953 roku. W 1965 roku ukończył wydział reżyserski. Był aktorem charakterystycznym, co czasem bywa przeszkodą w karierze, ale nie dla niego. Dlaczego? Bo jak sam wyznał żartobliwie, gdy wśród pięciu przystojnych mężczyzn staje mały Kłosowski, to wszystkich odstawia w kąt. Wojak Szwejk, Ryszard III i – najpewniej najsłynniejszy – Maliniak w serialu „Czterdziestolatek". To tylko kilka z wybranych kreacji Romana Kłosowskiego, które na stałe zapisały się w pamięci widzów.

CZAS NA SERIALE

BARWY SZCZĘŚCIA

Natalię i Cezarego czeka prawdziwy szok, gdy o poranku... do ich domu wedrze się nagle policja! Rawicz zostaje aresztowany i oskarżony o zlecenie zabójstwa. Policja przesłucha także Rawiczową...Natalia wyzna Rawiczowej, że złożyła pozew o rozwód, co jej teściowej wcale się nie ucieszy. Rawiczowa postanowi znaleźć sobie nowe mieszkanie - pewna, że po rozwodzie Natalia od razu wyprosi ją z domu. Cezary wróci w końcu do Polski i... zacznie nagle o ukochaną walczyć. Błagając, by Natalia dała mu ostatnią szansę...

PIERWSZA MIŁOŚĆ

Emilka doszła już do siebie po traumatycznych przeżyciach z Mateuszem Stikiem. Wraca do pracy w fabryce i jest witana jak bohaterka. Jedyny zgrzyt stanowi fakt, że Fryderyk nie ma ochoty afiszować się z ich związkiem. Pełna werwy i optymizmu Emilka postanawia spakować i wynieść rzeczy Bartka, po czym nadrabia zaległości towarzyskie. W relacjach damsko-męskich Emilka idzie dalej, niż ktokolwiek mógłby przypuszczać, zwłaszcza Fryderyk. Zmieszany zachowaniem Emilki Fryderyk ulatnia się z Wadlewa. Co się wydarzyło podczas jej ostatniego wyjazdu do przyjaciółek, że „Król dżemu" postanowił nie odbierać od niej telefonów i nie pojawiać się też w pracy?

M JAK MIŁOŚĆ

Budzyński uprzedza Marcina oraz Jakuba – tuż przed rozprawą, w której obaj detektywi mają zeznawać – że narazili się wyjątkowo niebezpiecznym ludziom. A gdy później dom jednego z pozostałych świadków zostaje podpalony, Chodakowski postanawia ukryć swoją rodzinę na Śląsku. Basia rozstaje się w końcu z Michałem i jest przez to w lekkim dołku, ale jednocześnie planuje prawdziwą, życiową przygodę: wyjazd na uczniowską wymianę do Niemiec. Rogowski zatrudnia w przychodni nową kardiolożkę Joannę Dobrzańską, która robi na mim ogromne wrażenie.

Balladyna popełniła jedno samobójstwo i chce popełnić drugie

Na niektórych wyspach Indonezji ludzie chodzą poubierani nago

Chłop swoje, baba swoje. A moja mamusia też zawsze ma rację

DO REDAKCJI: OD KILKU TYGODNI CZYSZCZĘ MIESZKANIE ZE ZBĘDNYCH PRZEDMIOTÓW. ODDAJĘ ALBO WYRZUCAM ZBĘDNE RZECZY, A ODZYSKUJĘ PRZESTRZEŃ.

mamy memy my

Doczekał się filmu

● Ruszyły zdjęcia do filmu fabularnego „Adam" – o jednym z największych polskich sportowców wszech czasów, Adamie Małyszu. Tytułową rolę zagra Bartłomiej Deklewa. U jego boku wystąpi Maja Szopa, która wcieli się w żonę skoczka. Premiera w 2027 roku.

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

Korzystają z uroków zimy

● Katarzyna Cichopek pokazała w swoich mediach społecznościowych, że lubi aktywnie spędzać czas. Korzystając z zimy, wspólnie z mężem i córką wybrała się na tor Stegny, by pojeździć na łyżwach.

Echo Dnia
www.echodnia.eu

Redaktor naczelny **Stanisław Wróbel**
Z-ca redaktora naczelnego **Miłosz Skiba,**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz,**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Tomasz Sendek,**

Redakcja: Al. IX Wieków Kielc 4, 25-516 Kielce
tel. 41-349-53-53,
internet@echodnia.eu
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.echodnia.eu/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl 42849e0169