Echo Dnia

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 25–26.07.2026
Nr 171 (15.142) • Wydanie SW
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 0137-902X • Nr indeksu 350-087

www.echodnia.eu

LUDZIE • STR. 3

Darek Malejonek pokochał pozytywne wibracje

Wybrał reggae, zafascynowany wolnościowym przesłaniem Boba Marleya

FOT. ANDRZEJ BANAŚ

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

ZDROWIE • STR. 8-9

Krztusiec ponownie staje się realnym zagrożeniem

PODRÓŻE • STR. 12-13

Atrakcje *Kaszub* na wakacje i na weekend

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Bon senioralny. Nowe świadczenie dla osób 65+

Dołącz na www.facebook.com/echoswi

eprasa.pl 54c1d31713

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Rewolucja w zapisach do lekarzy

Od 1 sierpnia 2026 roku pacjenci w Polsce będą mogli korzystać z rozszerzonej centralnej e-rejestracji do lekarzy specjalistów. Będą również mogli sprawdzać dostępne terminy wizyt u specjalistów za pośrednictwem Internetowego Konta Pacjenta, aplikacji mojeIKP lub bezpośrednio w placówkach medycznych. Za pośrednictwem centralnej e-rejestracji pacjenci będą mogli zapisać się na pierwszą wizytę u następujących specjalistów: angiologa lub chirurga naczyniowego, lekarza chorób zakaźnych, endokrynologa, lekarza chorób wątroby, lekarza chorób układu odpornościowego, nefrologa, neonatologa, lekarza chorób płuc. Centralna e-rejestracja wprowadza jednolite i przejrzyste zasady dostępu do świadczeń w całym kraju.

ZDOBYCIE MOUNT EVERESTU TO JEST PIKUŚ W PORÓWNANIU DO WYCHOWYWANIA DZIECKA. NARODZINY CÓRKI WYWRÓCIŁY MOJE ŻYCIE DO GÓRY NOGAMI

Martyna Wojciechowska

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Rozmowa wychowawcza

Ta była inna. Pierwsza taka. Bo tym razem nie prowadził jej tatuś. Nie mamusia. I nie babcia. Za wychowywanie wzięła się młodzież. Bo tatuś zawinił.

– Po pierwsze – nie klep mnie po moich, tych no, strefach intymnych – ogłosił Młodszy. Zaraz po tym, ja walnął ojca swego w miejsce bolesne. A poklepany został w... plecy.

A plecy to są strefy intymne? – zapytał zdumiony ojciec.

– Może nie, ale jak sobie nie życzę, to nie klep. Przytulasy i całusy też są kiedy ja chcę, a nie kiedy ty chcesz.

A jak ja nie będę chciał, a ty będziesz chciał się przytulać, to to nie narusza mojej prywatności?

– Nie narusza, bo jesteś tatuś. Ale w tej kwestii możemy dojść do tego no, kompromisu.

Dobrze powiedział, bez przekręcania. A potem zaczęły się schody.

– Tato, chcieliśmy z tobą poważnie porozmawiać – zaczął Starszy.

– Ponieważ nas obrażasz. I musisz przestać.

– Tak, twoje słownictwo jest niedopuszczalne. Nie możesz tak dzieci wychowywać, bo my będziemy potem swoje tak wychowywać – dodał Młodszy. Choć to i tak pewien postęp, bo Młodszy do niedawna twierdził, że on będzie wychowywać dzieci Starszego.

Ale że mam nie kląć? Bardzo was zawsze za to przepraszam i wiecie, że nie wolno powtarzać.

– Wiemy, wiemy, ale nie o to. Od dziś zabronione jest mówienie do nas: chłopy, dziady, bączki, borsuczki, pchełki i aniołki. Po imieniu albo wcale. I wiemy, że żartujesz, ale inni mogą nie wiedzieć. Ca–pi–to? **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

Końcówka lipca to czas przygotowań zarówno do dalszej części wakacji, jak i do nadchodzącego roku szkolnego

Biedronka

Sprzęty przydatne w kuchni

Biedronka oferuje przydatne sprzęty kuchenne, takie jak: urządzenia kuchenne Hoffen, do wyboru: toster o maks. mocy 815 W, funkcje: rozmrażanie, odgrzewanie, zatrzymanie pracy, 6 poziomów opiekania, blender ręczny 4 w 1 o mocy 700 W, 2-stopniowa regulacja prędkości, w zestawie: 4 końcówki do miksowania, rozdrabniania, ubijania i spieniania, 2 pojemniki o poj. 500 ml i 600 ml; czajnik elektryczny o maks. mocy 2200 W, poj. 1,7 l, wskaźnik poziomu wody, w cenie 99 zł/szt. lub zestaw. Oprócz tego kubek emaliowany z pokrywką, poj. 650 ml, różne wzory i kolory, w cenie 12,99 zł/szt., i słój szklany Smukee, poj. 3 litry, do przetworów, kompotów i kiszenia ogórków, w cenie 12,99 zł/szt.

Lidl

Praktyczne produkty do domu

W ofercie Lidla znajdziemy sprzęty gospodarstwa domowego. Wśród nich m.in.: żelazko parowe SilverCrest, 2180 W, wymiary: 27 × 11 × 14 cm, długość przewodu: 1,9 m, pojemność zbiornika na wodę: 300 ml, miarka do napełniania zbiornika na wodę w zestawie, funkcje spryskiwania ubrań i pary pionowej ułatwiają odświeżanie ubrań, w cenie 49,99 zł, oraz akumulatorowy odkurzacz pionowy SilverCrest, 22,2 V, poj. użytkowa pojemnika na kurz: 350 ml, w zestawie: aluminiowa rura ssąca, dysza szczelinowa i szczotkowa, elektryczna szczotka do podłóg ze światłem LED, szczotka wielofunkcyjna 2 w 1, zasilacz, uchwyt na ścianę z materiałem montażowym i mocowaniem na akcesoria, bezworkowe odkurzanie dzięki technologii cyklonowej, zastosowanie jako odkurzacza ręcznego lub podłogowego, czas pracy akumulatora: do 25 min w trybie boost i do 45 min w trybie ECO, w cenie 239 zł. Oferta ważna od 27.07.

Kaufland

Promocja na artykuły szkolne

W Kauflandzie można upolować w dobrych cenach akcesoria szkolne. M.in.: plecak szkolny Head z ergonomicznym usztywnionym tyłem, 3 komory, różne rodzaje, w cenie 129 zł, tornister, poj. 15 l, wymiary: 36 × 28 × 15 cm, dodatkowa kieszonka z siatki oraz przezroczysta kieszeń na wizytówkę lub plan lekcji, tył ergonomiczny, pokryty siatką, sztywny i profilowany, z systemem wentylacji, wygodny uchwyt do przenoszenia, wewnętrzna przegroda w głównej komorze, dodatkowe kieszenie tylne i boczne, różne rodzaje, w cenie 149 zł, kalendarz szkolny A6 Interdruk, 192 kartki, różne wzory, w cenie 9,99 zł, teczka z gumką A4 Interdruk Puppy Sign, w cenie 3,99 zł.

Hebe

Kosmetyki przydatne podczas letnich dni

W Hebe znajdziemy mnóstwo wakacyjnych niezbędników. Wśród nich kosmetyki EVELINE COSMETICS: Brazilian Body upiększający krem CC do ciała, 140 ml, w cenie 18,99 zł, Wonder Match Lumi podkład rozświetlający, różne odcienie, 30 ml, w cenie 39,99 zł, krem do twarzy z SPF50, 30 ml, w cenie 19,99 zł, Baked Palette paleta 4 wypiekanych pudrów do twarzy: bronzer, rozświetlacz i dwa róże, 16 g, w cenie 41,99 zł, Superfruit żelowy tint do ust i policzków, różne rodzaje, 4 ml, w cenie 14,99 zł.

Carrefour

Artykuły spożywcze w niższych cenach

W Carrefourze pojawiło się wiele promocji na produkty spożywcze. M.in.: napój mleczny Müller, 400 g, różne rodzaje, przy zakupie 2 sztuk w cenie 2,99 zł/szt., serek wiejski Włoszczowa, 200 g, różne rodzaje, w cenie 1,99 zł/szt., jogurt funkcjonalny owocowy Jogobella, 150 g, różne rodzaje, w promocji 2+1 za 1 gr, jogurt Twist Bakoma, 370 g, różne rodzaje, przy zakupie 3 sztuk w cenie 1,99 zł/szt. w promocji 2+1 za 1 gr, ser mascarpone Galbani, 230-250 g, różne rodzaje, drugi produkt 30% taniej, ser Serenada, 250 g, plastry lub porcja, różne rodzaje, drugi produkt 30% taniej.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** POWRÓT HISZPANÓW DO KRAJU PO ZWYCIĘSKIM MUNDIALU

FOT. PAP/EPA/BORJA SANCHEZ-TRILLO

eprasa.pl 54c1d31713

▶ LUDZIE

Darek Malejonek wybrał reggae, **zafascynowany wolnościowym przesłaniem Boba Marleya.** Nauczył się grać na gitarze i trafił do klubu Hybrydy, gdzie polscy punkowcy i rastafarianie stworzyli sobie kolorowy świat

PORTRET

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

Wielu jego kolegów zmarnowało życie przez rockowy styl bycia. A on dzięki temu, że zwrócił się ku Bogu, od lat cieszy się szczęśliwą rodziną.

Pod okiem mamy

1. Z jego wspomnień wynika, że miał szczęśliwe dzieciństwo. Tata był inżynierem elektronikiem w firmie Unitra, a mama zajmowała się domem. Dlatego to ona miała bliższy kontakt z synem. „Pozwalała mi na dużo" – śmiał się potem Darek. Tata generalnie się nie wtrącał, w efekcie czego chłopakowi trochę brakowało męskiego wzorca, którego szukał nie w domu, a wśród starszych kolegów.

Większość wolnego czasu Darek spędzał na podwórku. Ganiał z innymi za piłką na prowizorycznie stworzonym boisku, zakradał się z kumplami do nowo budowanych bloków i tam ćwiczył skakanie z trzymetrowych kontenerów. Nieraz wracał więc do domu poobijany. Wtedy znikał w swoim pokoju i godzinami czytał książki, przede wszystkim te przygodowe o podróżach na drugi koniec świata.

W komunistycznym raju

2. Kiedy był w czwartej klasie, wyjechał z rodzicami do Moskwy. Tata dostał tam pracę i zabrał ze sobą najbliższych. Rodzina zamieszkała w specjalnym ośrodku dla „zagranicznych", gdzie mały Darek szybko zakolegował się z dzieciakami z innych krajów. Nie brakowało wśród nich chuliganów, dzieciaki przeklinały na czym świat stoi, często dochodziło do bójek.

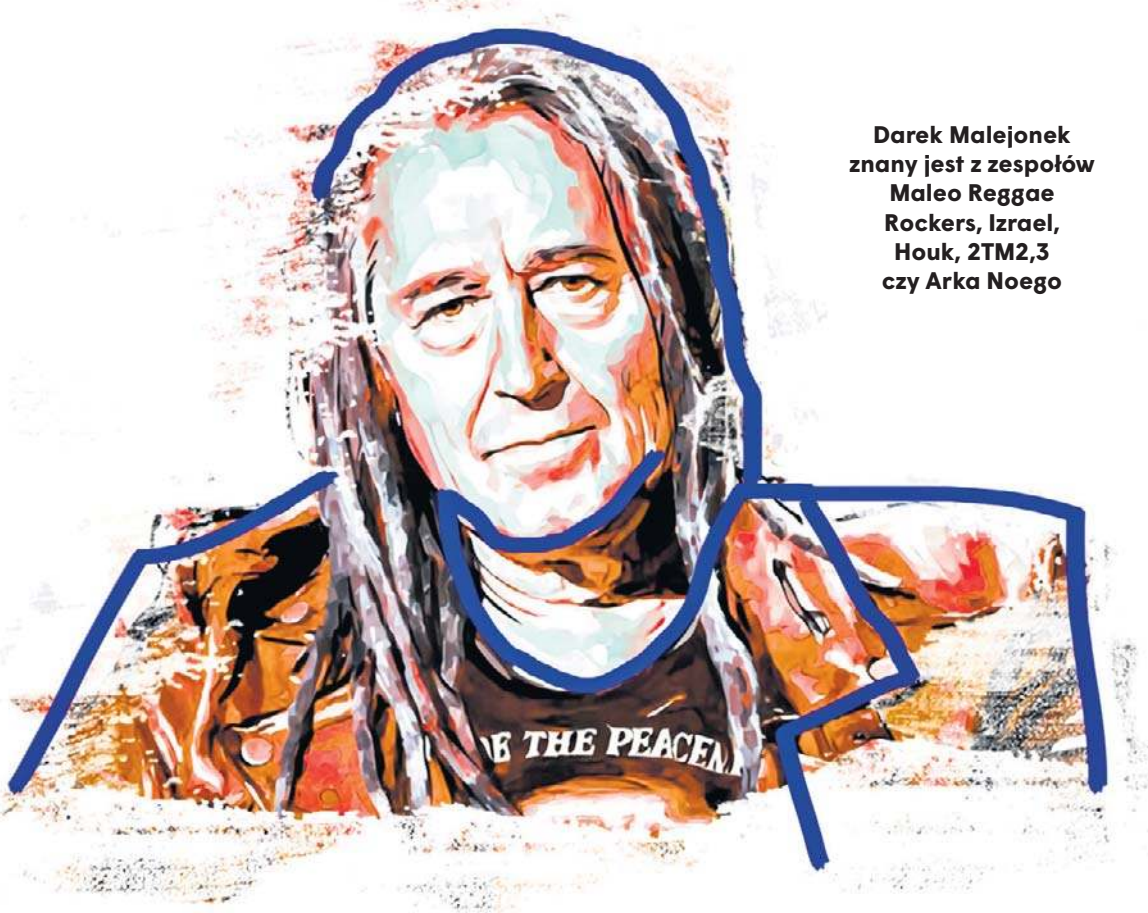
To w Moskwie jako trzynastolatek chłopak po raz pierwszy zapalił papierosa i napił się wódki. Gdy w ósmej klasie wrócił do Warszawy, miał o czym opowiadać kolegom. Będąc w Moskwie, nabrał niechęci do komunistycznej indoktrynacji. Dał temu wyraz w swoim liceum i został zawieszony w prawach ucznia. Nic sobie z tego jednak nie robił, bo w duszy grała mu już wtedy zbuntowana muzyka.

Kolorowa enklawa

3. Choć mama posłała go na lekcje gry na mandolinie, on wolał gitarę. Kiedy posłuchał płyty Boba Marleya, zakochał się w jamajskim reggae. Czarnoskórzy rastamani z wielkimi dredami na głowach wyglądali jak biblijni prorocy, sięgnął więc za ich przykładem po Pismo Święte. Wsłuchany w pieśni o pokoju i wolności, sam postanowił grać taką muzykę.

Tak trafił do klubu Hybrydy, gdzie podobni mu młodzi rebelianci stworzyli kolorową enklawę na morzu peerelowskiej szarzyzny. Najpierw założył własną grupę Kultura, a potem dołączył do zespołu Izrael prowadzonego przez legendę ówczesnego undergroundu – Roberta Brylewskiego. Nie stronił też od punku, wspomagając na gitarze słynne kapele Armia i Moskwa.

> **Choć mama posłała go na lekcje gry na mandolinie, on wolał gitarę. Kiedy posłuchał płyty Boba Marleya, zakochał się w jamajskim reggae. Wsłuchany w pieśni o pokoju i wolności sam postanowił grać taką muzykę**



Darek Malejonek znany jest z zespołów Maleo Reggae Rockers, Izrael, Houk, 2TM2,3 czy Arka Noego

B7/FOT. SYLWIA DĄBROWA

DAREK MALEJONEK

Duchowa przemiana

4. Muzycy ze sceny reggae palili marihuanę, wzorując się na jamajskich rastamanach, którzy traktują ją jako święte ziele. Na szczęście nie sięgnął po mocniejsze używki. Nawet wtedy, gdy na początku lat 90. powołał do życia rockową grupę Houk, która wpisując się w modę na grunge, odniosła duży sukces i inni jej muzycy nie odmawiali sobie żadnych narkotyków.

Pewnego razu Tomek Budzyński z Armii zaprosił go na mszę z modlitwą wstawienniczą do kościoła ojców paulinów. Tam Darek doznał głębokiej przemiany duchowej. Choć wychował się w ateistycznej rodzinie, zawsze miał w sobie potrzebę Boga. „Zstąpił na mnie Duch Święty, uwalniając od wszystkich złych wpływów. Oddałem potem całe swoje życie i rodzinę Jezusowi" – wspomina.

Głosząc Dobrą Nowinę

5. W połowie lat 80. poznał w jednym z warszawskich klubów piękną dziewczynę o imieniu Ela. Zakochał się od pierwszego wejrzenia i niebawem zdobył jej serce. Para wzięła ślub i z czasem doczekała się czwórki dzieci. Ela początkowo była sceptyczna wobec nawrócenia męża. Ale kiedy zauważyła, że przynosi to dobre owoce dla ich związku i rodziny, podążyła za nim. W tym roku obchodzą 37-lecie swego małżeństwa.

Darek nie zrezygnował z grania ulubionej muzyki, wypełnił ją tylko chrześcijańskim przesłaniem. Tak dzieje się w jego własnej grupie Maleo Reggae Rockers, ale też w zespole, który założył z innymi nawróconymi muzykami – 2TM2,3. To również za jego sprawą (i Roberta Friedricha) narodziła się niegdyś Arka Noego, w której śpiewała dwójka jego dzieci. Podczas tegorocznego festiwalu w Jarocinie wróci nawet na jeden koncert legendarny zespół Houk.

eprasa.pl 54c1d31713

▶ LUDZIE

Violetta Villas nie żyje od blisko 15 lat, ale **jej barwne i ekscentryczne życie regularnie wraca na łamy prasy.** W listopadzie premierę będzie miał film „Violetta Villas" z Sandrą Drzymalską w roli głównej

(PRZE)ŻYCIE

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

FOT. MARCIN OLICA SOTO

Violetta Villas słynęła ze swojej kapryśności i uciążliwości. Gdy nie spodobało się jej wystąpienie Zofii Czerwińskiej, spoliczkowała aktorkę

Już 27 listopada 2026 roku do kin trafi długo oczekiwany (i jeszcze dłużej produkowany) film „Violetta Villas" z Sandrą Drzymalską w roli kapryśnej diwy. Obraz zapowiada się obiecująco, bo współtworzą go najbliżsi piosenkarki: syn Krzysztof Gospodarek z żoną. Nie oznacza to jednak, że wizerunek diwy z Lewina Kłodzkiego będzie cukierkowy i wygładzony. Przypomnijmy, że sam Krzysztof Gospodarek poznał matkę dopiero jako kilkulatek, bo ta zarabiała na życie, a dziecko oddała własnej matce.

– To piękna pieśń o tęsknocie do czasów, które minęły, a tkwią w naszej pamięci jako najpiękniejsze chwile, do których wracamy z rozrzewnieniem. Mało kto w trakcie słuchania utworu nie poczuje takiej wewnętrznej tęsknoty: niezależnie czy to kobieta czy mężczyzna. Ja również do takich osób należę – tak komentował Krzysztof Gospodarek pierwszy teaser filmu o matce i wykorzystanie w nim piosenki „Do Ciebie Mamo".

Wygląda na to, że data premiery filmu zbiegnie się z 15. rocznicą odejścia Villas.

Śmierć Violetty Villas

Violetta Villas zmarła 5 grudnia 2011 roku w Lewinie Kłodzkim, a jej śmierć szybko stała się pożywką opinii publicznej. Diwa, która podbiła Las Vegas, odchodziła zapomniana i zaniedbana. Nawet po prawie 15 latach trudno jednoznacznie ocenić, kto zawinił, doprowadzając ją do takiego stanu. Opiekunka Villas Elżbieta Budzyńska dostała co prawda krótki wyrok, ale potem winą obarczała jedynego syna gwiazdy Krzysztofa Gospodarka. Trudno po latach rozwikłać emocjonalne stosunki między obydwojgiem.

Podbiła Las Vegas, popadła w uzależnienia

Violetta Villas w latach 60., a potem 80. XX wieku była absolutną gwiazdą estrady. Podbiła Las Vegas, występowała tam w słynnych „shows", zauroczyła podobno pewnego bogatego Amerykanina. W latach 70., gdy wróciła na stałe do Polski, zaliczyła gorszy okres w karierze, związany między innymi początkującym uzależnieniem od leków oraz narkotyków , co opisała m.in. Iwona Kienzler w książce „Baśń bez happy endu". Miało to początek właśnie w Stanach Zjednoczonych, gdy Polka cierpiała na migreny, nie zawsze dobrze znosząc katorżniczą pracę do rana na scenach kasyn. Wtedy uśmierzano jej ból silnymi medykamentami, z czasem i narkotykami.

Violetta Villas kontra Zofia Czerwińska

Violetta Villas wróciła do USA, ale już na własnych warunkach, występując z polskimi artystami, którzy zarabiali w Stanach niezłe kokosy. Już po śmierci gwiazdy aktorka Zofia Czerwińska udzieliła wywiadu, w którym wyznała, że Villas... spoliczkowała ją na scenie .

Zaczęło się od tego, że diwa „opiła się czegoś już w samolocie" (słowa Czerwińskiej) i występy były zagrożone. Czerwińska wymyśliła więc, że zagrają bez niej. Po dobrych recenzjach Villas miała się zdenerwować i stwierdzić, że jednak zagra z ekipą z Polski, tylko że aktorka miała najpierw „budować napięcie" i zasugerować publiczności, że występ Violetty jest niezwykłą łaską.

– (...) wymyśliła, że zapowiadając ją, mam zbudować odpowiednie napięcie. Mianowicie powiedzieć, że gwiazda jest niestety niedysponowana, ale aby nie zawieść państwa oczekiwań – tu miał mi się łamać głos – jednak zaśpiewa. Specjalnie dla cudownej polonijnej publiczności – tu już miałam łkać . Na to, pośród burzy braw, wychodziła Villas – opisywała Czerwińska w rozmowie z magazynem „Replika".

Wszystko szłoby dobrze, póki samej Zofii Czerwińskiej nie znudziłoby się udawanie, więc któregoś razu niezbyt dobrze przyłożyła się do swojej części, co rozjuszyło kapryśną Villas. Gdy mijały się na scenie, piosenkarka wymierzyła aktorce policzek .

– I tak robiliśmy. Łkałam, ona wychodziła, publiczność wiwatowała. Jeden wieczór, drugi, trzeci, czwarty... Zaczęło mi się nudzić i przy piątym czy szóstym razie już się tak nie przykładałam do tego budowania napięcia. Schodzę ze sceny, mijam ją za kulisami, a ona do mnie nagle, że zbyt sztucznie łkałam i że to jest skandal – i normalnie mi przylała! Dostałam w mordę. (...) – opisywała Czerwińska.

Sama Zofia Czerwińska nie miała wyjścia, musiała zostać z ekipą w Stanach, bo powrót do Polski nie był wcale taki łatwy. Potem nie chciała już chwalebnie wypowiadać się o Villas, a po śmierci diwy raczej ironizowała z jej dziwactw. Violettę Villas pochowano na Powązkach, a Zofię Czerwińską - na warszawskim Cmentarzu Północnym.

Agata Szymborska

Violetta

V I L L A S

eprasa.pl 54c1d31713

AUTOPROMOCJA 0011550379

Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl

Strona Kuchni

eprasa.pl 54c1d31713

▶ KUCHNIA

Gabriela Król, właścicielka plantacji borówki amerykańskiej: – Odkąd jem borówkę regularnie, nie mam problemów z anemią, choć kiedyś miałam **bardzo słabe wyniki**

NA TALERZU

Poleca **Anna Gwóźdź,**
redaktorka
Lubi być blisko ludzi i pisać o ich życiu. Uwielbia zwierzęta. Ale kuchnia i jedzenie są jej pasją

Borówka z Brześcia podbija Szwajcarię. Historia plantacji państwa Królów

FOT. KAMIL BIELASZEWSKI

Gabriela i Krzysztof Królowie na swojej ekologicznej plantacji borówki amerykańskiej w Brześciu

Borówka to owoc o wysokiej wartości odżywczej

Borówka amerykańska różni się od leśnej jagody – ma jasny, zielonkawo-białawy miąższ

Zawiera dużo antocyjanów – antyoksydantów chroniących komórki przed stresem oksydacyjnym i spowalniających starzenie. Działa przeciwzapalnie, wspiera odporność, może obniżać ryzyko chorób serca. Pomaga też w koncentracji i pamięci, dlatego poleca się ją osobom pracującym umysłowo i seniorom. Błonnik zawarty w owocach wspomaga trawienie, a niski indeks glikemiczny sprawia, że borówka jest bezpieczna dla diabetyków. Wspiera również wzrok, chroniąc siatkówkę przed światłem i wolnymi rodnikami.

W Brześciu, w gminie Bliżyn, w województwie świętokrzyskim na 30 hektarach rośnie borówka amerykańska, która trafia głównie na eksport do Szwajcarii. Plantację prowadzą Gabriela i Krzysztof Królowie – choć zaczynali od zupełnie innej uprawy.

Na początku były ziemniaki. Gleba w Brześciu okazała się na nie zbyt kwaśna. – Gdy posadziliśmy na pół metra, tyle samo zebraliśmy – wspomina Gabriela Król. Uznała uprawę za nieopłacalną i szukała alternatywy.

Rozwiązanie przyszło z uczelni. Doktor Kazimierz Pliszka, wykładowca w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, przywiózł w latach osiemdziesiątych sadzonki borówki amerykańskiej ze Stanów Zjednoczonych. Pani Gabriela była jego studentką. Pamięta metrową gałąź obsypaną niebieskimi owocami, którą wykładowca przyniósł na zajęcia. – Wszyscy pytali: „co to jest?", a potem: „jakie to dobre!" – śmieje się.

Gleba, która nie sprzyjała ziemniakom, dla borówki okazała się idealna. 43 lata temu państwo Królowie posadzili pierwsze 150 krzewów. Rosną do dziś w przydomowym sadzie i wciąż owocują.

Dziś niemal cała produkcja z tej plantacji trafia za granicę, głównie do Szwajcarii. Gospodarstwo ma podwójny certyfikat ekologiczny – polski i szwajcarski. – Tamtejsi odbiorcy uznają tylko swoje normy – wyjaśnia Gabriela Król. Dodatkowy certyfikat dokumentuje każdy etap produkcji.

Zbiór odbywa się ręcznie, bez oprysków. Na plantacji celowo zostają gałęzie i kamienie, a dla ptaków są budki lęgowe. – Natura jest mądra i sama wie, co dla niej najlepsze – mówi gospodyni. Do zrywania owoców od dziecka włączają się też wnuki właścicieli.

Borówka amerykańska różni się od leśnej jagody – ma jasny, zielonkawo-białawy miąższ i po rozmrożeniu nie rozpada się. Nie brudzi rąk nawet po rozgnieceniu.

To także owoc o wysokiej wartości odżywczej. Zawiera dużo antocyjanów – antyoksydantów chroniących komórki przed stresem oksydacyjnym i spowalniających starzenie. Działa przeciwzapalnie, wspiera odporność, może obniżać ryzyko chorób serca. Pomaga też w koncentracji i pamięci, dlatego poleca się ją osobom pracującym umysłowo i seniorom. Błonnik zawarty w owocach wspomaga trawienie, a niski indeks glikemiczny sprawia, że borówka jest bezpieczna dla diabetyków. Wspiera również wzrok, chroniąc siatkówkę przed światłem i wolnymi rodnikami.

Sama pani Gabriela przekonuje się o tym na własnym przykładzie. – Odkąd jem borówkę regularnie, nie mam problemów z anemią, choć kiedyś miałam bardzo słabe wyniki – mówi. Dodaje, że w Japonii sok z borówki wysokiej stosuje się jako wsparcie dla wzroku.

W kuchni państwa Królów borówka pojawia się przez cały rok. Pani Gabriela robi dżemy z minimalną ilością cukru – na 3 kilogramy owoców przypada zaledwie 150 gramów słodzika. Dla diabetyków przygotowuje wersje całkowicie bezcukrowe.

Stałym punktem menu są pierogi z borówką. Ciasto powstaje z mąki, wody, soli i odrobiny tłuszczu, zalewane wrzątkiem, żeby nie wysychało i nie pękało. Nadzienie to owoce bez dodatku cukru, całość podawana ze śmietaną.

Borówka trafia też do dań wytrawnych. – Kiedyś miałam gości, nie wiedziałam, co przygotować, a zrobiłam wykwintny sos borówkowy z chili, papryką i cebulką. Wszystko zależy od naszej wyobraźni – mówi gospodyni.

Borówka amerykańska to owoc bogaty w antocyjany, witaminę C i błonnik – wspiera odporność, poprawia pamięć i koncentrację oraz korzystnie wpływa na wzrok i pracę jelit. Ze względu na niski indeks glikemiczny jest bezpieczna dla diabetyków, ale mimo to warto jeść ją z umiarem. Osoby przyjmujące leki przeciwzakrzepowe (np. warfarynę) powinny uważać na większe ilości borówek, ponieważ zawierają witaminę K, która może osłabiać działanie tych leków, a osoby ze skłonnością do kamieni nerkowych powinny ograniczać spożycie ze względu na zawartość szczawianów.

eprasa.pl 54c1d31713

▶ **KUCHNIA**

● **Pierogi z borówkami od Gabrieli Król** ● Borówkowa chmurka ● **Tarta z borówkami** ● Sos borówkowy do mięsa
● **Wilgotne ciasto cytrynowe z borówkami** ● Domowe cukierki – żelki borówkowe

FOT. ARCHIWUM

Pierogi z borówkami od Gabrieli Król

● **Składniki na ciasto: 500 g mąki pszennej, ok. 250 ml ciepłej wody, 2 łyżki oleju, szczypta soli. Farsz: 3 kg borówek (lub mniej, w zależności od potrzeb), 150 g cukru lub słodzika (przeciwnicy cukru mogą nie słodzić). Do podania: śmietana 18%, cukier lub słodzik do smaku.**
Z mąki, wody, oleju i soli zagnieć elastyczne ciasto. Odstaw na 15 minut, by odpoczęło. Borówki wymieszaj z cukrem lub słodzikiem – wedle uznania. Ciasto rozwałkuj cienko, wycinaj kółka. Na każde nakładaj farsz i zlepiaj brzegi. Gotuj pierogi partiami w osolonym wrzątku przez ok. 3-4 minuty od momentu wypłynięcia. Podawaj ze śmietaną – możesz ją posłodzić cukrem lub słodzikiem, w zależności od preferencji. Na koniec dodaj kilka borówek dla ozdoby.

FOT. ULYANAKHORUNZHA/123RF/ILUSTRACJA

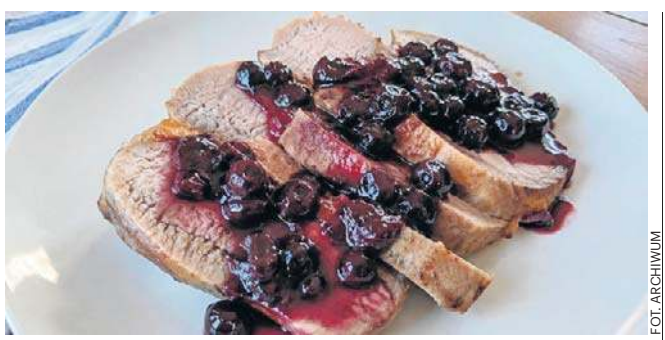
Borówkowa chmurka

● **Składniki: 250 g mąki pszennej, 150 g zimnego masła, 1 łyżka cukru pudru, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, szczypta soli, 1 żółtko, 1 łyżka śmietany 18 proc. Warstwa borówkowa: 2 galaretki jagodowe, 700 ml wrzątku, 400 g borówek. Krem: 500 g mascarpone, 200 ml śmietanki 36 proc., 3 łyżki cukru pudru, cukier waniliowy. Beza: 3 białka, 150 g cukru, 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej, sól, kilka kropel soku z cytryny, płatki migdałowe.**
Galaretki rozpuść we wrzątku, przestudź, a gdy zaczną tężeć, dodaj borówki. Mąkę wymieszaj z cukrem, proszkiem i solą, dodaj masło, żółtko oraz śmietanę i zagnieć. Wyłóż formę 18 × 34 cm, nakłuj, schłodź 30 minut i piecz 25 minut w 190°C. Białka ubij z solą, stopniowo dodając cukier, potem mąkę ziemniaczaną i sok. Bezę susz 20 minut w 130°C i 80-90 minut w 105°C. Na spód wyłóż galaretkę. Ubij śmietankę z cukrem, dodaj mascarpone. Krem rozsmaruj na galaretce, przykryj bezą i schłodź godzinę.

FOT. FREEPIK.COM/ MRSIRAPHOL/ILUSTRACJA

Tarta z borówkami

● **Składniki: 250 g mąki pszennej, 150 g bardzo zimnego masła, 100 g cukru pudru, 1 żółtko, 20 ml bardzo zimnej wody, szczypta soli. Nadzienie borówkowe: 500 g świeżych borówek, 100 g cukru, 10 g mąki ziemniaczanej, sok z 1/2 cytryny.**
W misce wymieszaj mąkę, cukier puder i sól. Dodaj zimne masło, rozcieraj palcami, aż powstaną grudki. Wmieszaj żółtko i 20 ml lodowatej wody, zagnieć ciasto, uformuj kulę, zawiń w folię i schłodź 30 minut. Rozwałkuj na 4 mm, wyłóż formę, nakłuj spód, przykryj papierem i obciąż grochem. Piecz 15 minut w 180°C. Borówki wymieszaj z cukrem, mąką ziemniaczaną, sokiem i skórką z cytryny. Wyłóż na podpieczony spód i piecz 30-35 minut, aż sok zacznie bulgotać. Tartę wystudź i podawaj z lodami waniliowymi, śmietanką lub bitą śmietaną i skórką z cytryny.



FOT. ARCHIWUM

Sos borówkowy do mięsa

● **Składniki: 1 szklanka świeżych lub mrożonych borówek, 1 łyżeczka masła, 1/2 małej czerwonej cebuli, drobno posiekanej, 1 łyżka octu balsamicznego lub czerwonego wina, 1/3 szklanki wody lub bulionu (drobiowego/wołowego), 1 łyżeczka miodu lub pół łyżeczki słodzika (opcjonalnie), szczypta soli i pieprzu, opcjonalnie: 1 gałązka tymianku.**
Na patelni rozpuść masło i zeszklij cebulę. Dodaj borówki i duś przez 2-3 minuty. Wlej ocet balsamiczny lub wino, gotuj 1 minutę, by odparować alkohol. Dodaj wodę lub bulion, gotuj całość na małym ogniu przez 5-7 minut, aż borówki zmiękną. Dopraw miodem/słodzikiem, solą, pieprzem i ewentualnie tymiankiem. Możesz zostawić sos z wyraźnymi owocami lub lekko go zblendować. Pasuje do pieczonego mięsa i serów.

FOT. 123RF/NOLONELY/ZDJĘCIE ILUSTRACYJNE

Wilgotne ciasto cytrynowe z borówkami

● **Składniki: 200 g borówek, 2 niewoskowane cytryny, 100 g mąki pszennej, 200 g miękkiego masła, 1/2 szklanki kefiru, 3 jajka, 1/2 szklanki cukru, 1 opakowanie cukru wanilinowego, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, cukier puder do dekoracji.**
Piekarnik nagrzej do 180°C. Cytryny dokładnie umyj, zetrzyj z nich skórkę i wyciśnij sok. Miękkie masło utrzyj z cukrem, skórką cytrynową i łyżką soku przez około 3 minuty. Dodawaj po jednym jajku, cały czas miksując, następnie wlej kefir. Stopniowo wsypuj mąkę, cukier wanilinowy i proszek do pieczenia, mieszając tylko do połączenia składników. Borówki umyj, osusz, dodaj do masy i delikatnie wymieszaj łyżką. Ciasto przełóż do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz około 40 minut, do suchego patyczka. Po wystudzeniu posyp cukrem pudrem.

FOT. ARCHIWUM

Domowe cukierki – żelki borówkowe

● **Składniki: 200 g borówek, 2-3 łyżki cukru lub miodu, 1 łyżka soku z cytryny, 20 g żelatyny, 50 ml zimnej wody.**
Żelatynę zalej zimną wodą, wymieszaj i odstaw na 10 minut do napęcznienia. Borówki przełóż do rondelka, dodaj cukier oraz sok z cytryny i podgrzewaj około 5 minut, aż owoce puszczą sok. Zblenduj je na gładko, a dla delikatniejszej konsystencji przetrzyj przez sitko. Do ciepłego, ale niegotującego się musu dodaj napęczniałą żelatynę i mieszaj, aż całkowicie się rozpuści. Masę przelej do małych silikonowych foremek na pralinki lub kostki lodu. Wstaw do lodówki na 3-4 godziny. Gotowe cukierki wyjmij z foremek i przechowuj w lodówce do 4-5 dni. Przed podaniem możesz obtoczyć je w drobnym cukrze, choć najlepiej zrobić to tuż przed jedzeniem.

eprasa.pl 54c1d31713

▶ ZDROWIE

Choroba, która przez lata była postrzegana jako kontrolowana, ponownie staje się realnym zagrożeniem. O wzroście zachorowań na krztusiec oraz ryzyku, jakie stanowi dla niemowląt, mówi **dr n. med. Włodzimierz Wróbel**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

W ostatnich miesiącach dużo mówi się o wzroście zachorowań na krztusiec. Skąd bierze się ten niepokojący trend?

W zasadzie można już mówić nie o miesiącach, ale o latach. Jeszcze kilka lat temu liczba zachorowań była stosunkowo niewielka. Tymczasem w ostatnich latach obserwujemy bardzo wyraźny wzrost przypadków krztuśca. To choroba niezwykle zakaźna, która stale występuje w populacji, a co kilka lat powoduje większe fale zachorowań. Jednym z głównych powodów obecnej sytuacji jest spadek zainteresowania szczepieniami przypominającymi wśród dorosłych. Wraz z upływem czasu odporność po szczepieniu lub przechorowaniu słabnie, dlatego osoby nieuzupełniające ochrony stają się ponownie podatne na zakażenie.

Wielu osobom krztusiec kojarzy się wyłącznie z chorobą wieku dziecięcego. Czy słusznie?

To błędne przekonanie. Zachorować może każdy z nas, niezależnie od wieku. Owszem, krztusiec jest szczególnie niebezpieczny dla noworodków, niemowląt i wcześniaków, dlatego często postrzegany jest jako choroba dziecięca. Jednak również osoby dorosłe mogą się zakazić i zachorować. Co więcej, dorośli często stanowią źródło zakażenia dla najmłodszych dzieci, które nie zdążyły jeszcze nabyć pełnej odporności poszczepiennej.

Jakie są pierwsze objawy krztuśca i dlaczego tak łatwo pomylić je ze zwykłym przeziębieniem?

Naturalny przebieg choroby składa się z kilku etapów. Początkowo pojawia się tzw. okres nieżytowy, który przypomina zwykłą infekcję górnych dróg oddechowych. Występują objawy takie jak katar, osłabienie, stany podgorączkowe czy niewielki kaszel. Właśnie dlatego bardzo łatwo pomylić krztusiec z przeziębieniem lub infekcją wirusową. Po około jednym-dwóch tygodniach kaszel zaczyna się nasilać. Staje się głęboki, męczący i napadowy. W kolejnej fazie mogą pojawiać się charakterystyczne napady kaszlu utrudniające oddychanie, a objawy utrzymują się przez kilka tygodni. Następnie następuje okres zdrowienia, jednak sam kaszel może utrzymywać się nawet przez kilka miesięcy.

Kiedy kaszel powinien wzbudzić nasz niepokój i skłonić do wizyty u lekarza?

Jeśli domowe sposoby leczenia nie przynoszą poprawy, a kaszel staje się coraz bardziej nasilony i uporczywy, należy skonsultować się z lekarzem. Szczególnie niepokojące są napady kaszlu prowadzące do wymiotów, trudności z zaczerpnięciem powietrza czy charakterystycznego świszczącego wdechu po napadzie kaszlu. Pacjenci często opisują to jako „pianie" lub niemożność złapania oddechu. Mogą pojawiać się również wybroczyny na twarzy i powiekach spowodowane silnym wzrostem ciśnienia podczas kaszlu. W takich sytuacjach lekarz powinien uwzględnić krztusiec w diagnostyce różnicowej.

Czy osoba dorosła może przechodzić krztusiec łagodnie, nie wiedząc, że zaraża innych?

Tak. U części osób, szczególnie dorosłych, choroba może przebiegać nietypowo lub stosunkowo łagodnie. Zdarza się, że jedynym objawem jest przedłużający się kaszel, który pacjent przypisuje alergii, infekcji lub przewlekłemu podrażnieniu dróg oddechowych.

To właśnie takie osoby często nie zdają sobie sprawy z zakażenia i nieświadomie przekazują bakterie innym, szczególnie dzieciom lub osobom starszym. Dlatego tak ważna jest czujność diagnostyczna i pamiętanie o krztuścu także u dorosłych.

Które grupy pacjentów są najbardziej narażone na ciężki przebieg tej choroby?

Największe ryzyko ciężkich powikłań dotyczy noworodków i niemowląt. To właśnie w tej grupie odnotowuje się najwięcej hospitalizacji oraz najpoważniejszych konsekwencji zdrowotnych. Do grup szczególnego ryzyka należą również osoby starsze, zwłaszcza cierpiące na przewlekłe choroby układu oddechowego, takie jak przewlekła obturacyjna choroba płuc czy ciężka astma. Narażeni są także pacjenci z obniżoną odpornością, zarówno z powodu chorób, jak i stosowanego leczenia immunosupresyjnego.

Jakie powikłania może wywołać nieleczony krztusiec?

Powikłania wynikają zarówno z działania toksyn produkowanych przez bakterię Bordetella pertussis, jak i z samych napadów kaszlu. Mogą pojawiać się wybroczyny na twarzy i spojówkach, krwawienia z nosa, wymioty oraz znaczne wyczerpanie organizmu. Najpoważniejsze powikłania dotyczą układu oddechowego i nerwowego. U najmłodszych dzieci mogą wystąpić bezdechy, ciężkie zapalenie płuc czy niedotlenienie organizmu. W skrajnych przypadkach dochodzi do uszkodzenia tkanki mózgowej i encefalopatii. To właśnie dlatego krztusiec pozostaje chorobą, której nie należy bagatelizować.

Czy antybiotyk zawsze pomaga skrócić przebieg choroby?

Antybiotyki, przede wszystkim z grupy makrolidów, są podstawą leczenia krztuśca. Największą skuteczność osiągają wtedy, gdy zostaną wdrożone odpowiednio wcześnie. Skracają okres zakaźności oraz mogą złagodzić przebieg choroby.

Jeżeli pacjent nie może przyjmować makrolidów, lekarz może zastosować inne rekomendowane preparaty. Warto jednak pamiętać, że nawet skuteczne leczenie nie zawsze powoduje natychmiastowe ustąpienie kaszlu, ponieważ podrażnienie dróg oddechowych może utrzymywać się jeszcze przez pewien czas.

Jak długo osoba chora może zakażać swoje otoczenie?

Krztusiec należy do najbardziej zakaźnych chorób bakteryjnych. Największa zakaźność przypada na początkowy okres choroby oraz pierwsze tygodnie nasilonego kaszlu. Bez leczenia osoba chora może zakażać nawet przez około trzy tygodnie od rozpoczęcia napadów kaszlu. Po wdrożeniu skutecznej antybiotykoterapii zakaźność znacząco spada już po kilku dniach leczenia. Mimo to należy zachować ostrożność i ograniczać kontakty z osobami szczególnie narażonymi na ciężki przebieg choroby.

Coraz częściej mówi się o szczepieniach przypominających dla dorosłych. Kto powinien szczególnie o nich pamiętać?

Odporność po szczepieniu oraz po przechorowaniu nie utrzymuje się przez całe życie. Dlatego zaleca się wykonywanie dawek przypominających co 10 lat. Szczególnie ważne jest to w przypadku seniorów, osób cierpiących na przewlekłe choroby układu oddechowego, pacjentów z obniżoną odpornością oraz wszystkich tych, którzy mają częsty kontakt z niemowlętami. To właśnie spadek liczby szczepień przypominających wśród dorosłych jest jedną z przyczyn obserwowanego wzrostu zachorowań.

FOT. POLSKA PRESS

Dr n. med. Włodzimierz Wróbel: **Krztusiec należy do najbardziej zakaźnych chorób bakteryjnych. Największa zakaźność przypada na początkowy okres choroby oraz pierwsze tygodnie nasilonego kaszlu**

eprasa.pl 54c1d31713

▶ ZDROWIE

● **Krztusiec, znany również jako koklusz,** to zakaźna choroba bakteryjna wywołana przez Bordetella pertussis, która atakuje górne drogi oddechowe ● Objawia się głównie uporczywym kaszlem, który może trwać nawet kilka tygodni i przypomina **krztuszenie się** ● Krztusiec jest wysoce zakaźny i **przenosi się drogą kropelkową**

▶ DR N. MED. WŁODZIMIERZ WRÓBEL

01.

Krztusiec jest szczególnie niebezpieczny dla noworodków, niemowląt i wcześniaków, dlatego często postrzegany jest jako choroba dziecięca.
Jednak również osoby dorosłe mogą się zakazić i zachorować. Co więcej, dorośli często stanowią źródło zakażenia dla najmłodszych dzieci, które nie zdążyły jeszcze nabyć pełnej odporności poszczepiennej.

02.

Największe ryzyko ciężkich powikłań dotyczy noworodków i niemowląt.
Do grup szczególnego ryzyka należą również osoby starsze, zwłaszcza cierpiące na przewlekłe choroby układu oddechowego, takie jak przewlekła obturacyjna choroba płuc czy ciężka astma.

03.

Antybiotyki, przede wszystkim z grupy makrolidów, są podstawą leczenia krztuśca. Największą skuteczność osiągają wtedy, gdy zostaną wdrożone odpowiednio wcześnie.
Nawet skuteczne leczenie nie zawsze powoduje natychmiastowe ustąpienie kaszlu, ponieważ podrażnienie dróg oddechowych może utrzymywać się jeszcze przez pewien czas.

04.

Szczepienie przeciw krztuścowi w ciąży jest obecnie rekomendowane wszystkim ciężarnym. Najczęściej wykonuje się je między 27. a 36. tygodniem ciąży.
Dzięki temu matka przekazuje dziecku przeciwciała jeszcze przed narodzinami. Noworodek zyskuje ochronę w pierwszych miesiącach życia, zanim sam będzie mógł otrzymać pełny cykl szczepień.

05.

Szczepienia pozostają najskuteczniejszą metodą zapobiegania zachorowaniu, jednak znaczenie mają również codzienne zachowania.
Krztusiec przenosi się drogą kropelkową, dlatego warto przestrzegać zasad higieny dróg oddechowych, zasłaniać usta i nos podczas kaszlu oraz unikać kontaktu z osobami chorymi.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 54c1d31713

▶ PORADNIK

Jak usunąć mech spomiędzy kostek brukowych, czym wywabić plamy z trawy, co zrobić, żeby zaleczyć pęcherz, i jakie rzeczy warto mieć w samochodzie, gdy wybieramy się na wakacje – **o tym piszemy w dzisiejszym miniporadniku**

PO(4)RADY

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

01.

Ogród

Sposoby na usunięcie mchu

Kto ma kostkę brukową w ogrodzie lub na działce, często musi zmagać się z atakującym mchem. W zależności od tego, czy mamy ją na dużej powierzchni, czy na niewielkiej, możemy stosować różne metody, by się go pozbyć. Pierwszym krokiem do pozbycia się mchu może być zastosowanie metod mechanicznych (o sposobach z wykorzystaniem chemii napiszemy za tydzień).

Dla niewielkich obszarów, na których mech występuje sporadycznie, skuteczne mogą okazać się proste narzędzia, takie jak nóż, skrobak lub szczotka druciana. Do bardziej zaawansowanych technik mechanicznego usuwania mchu należy użycie palnika gazowego, znanego jako wypalarka do chwastów. To efektywne narzędzie nie tylko radzi sobie z mchem, ale również z chwastami wszechobecnymi między elementami brukowymi. Wypalarki, dostępne w punktach ogrodniczych, są łatwe w obsłudze i bezpieczne dla samej kostki brukowej.

Kolejną efektywną metodą jest wysokociśnieniowe mycie, które można przeprowadzić przy użyciu specjalistycznej myjki ciśnieniowej. Dla mniejszych powierzchni możliwe jest również zastosowanie zwykłego węża ogrodowego wyposażonego w specjalną dyszę. Metoda ta pozwoli przy okazji oczyścić nawierzchnię z nalotu, przywracając jej pierwotny wygląd.

02.

Czyszczenie

Plama z trawy. Czym ją wywabić

Plamy z trawy trudno się czyści. Wszystko przez chlorofil – zielony barwnik o silnych właściwościach barwiących, który wnika głęboko w włókna tkaniny. Z tego powodu plamy szybko się utrwalają, zwłaszcza na jasnych materiałach i naturalnych tkaninach, takich jak bawełna czy len. Gorąca woda może pogorszyć sytuację, dlatego należy używać wyłącznie zimnej lub letniej wody.

Poniżej kilka produktów, które pomogą usunąć plamę z trawy.

- **Kwasek cytrynowy** – rozpuść kilka łyżeczek w niewielkiej ilości wody, nanieś na plamę i pocieraj, aż zniknie, po czym wypłucz i wypierz w pralce.
- **Detergent lub płyn do naczyń** – nałóż bezpośrednio na plamę, delikatnie wetrzyj i wypierz w zimnej wodzie.
- **Alkohol wysokoprocentowy (około 70%)** – nasącz wacik lub gazę i pocieraj zabrudzone miejsce, a przy większych plamach polej odrobiną alkoholu, pozostaw na kilkanaście minut, wypłucz i wypierz.

03.

Pomoc

Sposób na pęcherze na stopach

Długie spacery w ciepłe dni często kończą się bolącymi pęcherzami na stopach. To miękkie poduszeczki wypełnione płynem surowiczym, które powstały w konsekwencji ucisku lub otarcia. Warto im zapobiegać, wybierając odkryte obuwie (np. sandały lub klapki) wykonane ze skóry albo bawełny, a więc materiałów, które pozwalają skórze oddychać. Decydując się na trampki lub adidasy, nie wolno zapomnieć o założeniu skarpetek, najlepiej wykonanych z bawełny. Na dłuższe spacery sprawdzą się już używane buty – z nowymi nie warto ryzykować.

Gdy pęcherze mimo wszystko pojawią się na stopach, skutecznym i szybkim sposobem na ich pozbycie się jest naklejenie specjalnego żelowego plastra na pęcherze (do kupienia w aptece lub drogerii), którego nie należy zdejmować do czasu, aż sam odpadnie. Innym sposobem jest przekłucie pęcherza, po wcześniejszym zdezynfekowaniu skóry, za pomocą jałowej igły. Luźną skórę należy pozostawić, ponieważ jej oderwanie grozi zakażeniem rany oraz zwiększa wrażliwość tej okolicy na ból. Po osuszeniu miejsca ranę trzeba zabezpieczyć za pomocą żelowego lub zwykłego plastra z opatrunkiem.

04.

Transport

Co trzeba, a co warto mieć w samochodzie

Zgodnie z prawem dwa elementy wyposażenia są obowiązkowe w Polsce w każdym aucie – to gaśnica i trójkąt. Ale przed wyjazdem na wakacje warto włożyć do samochodu jeszcze kilka przydatnych rzeczy.

Pierwszą z nich jest apteczka. Ważne, by sprawdzić jej zawartość i w razie konieczności uzupełnić.

Dobrze jest też zabrać podstawowy zestaw żarówek wraz z bezpiecznikami. Dotyczy to głównie kierowców samochodów z tradycyjnymi żarówkami.

Widoczna z daleka kamizelka ostrzegawcza to podstawowe wyposażenie każdego samochodu. Powinniśmy ich mieć w aucie tyle, ilu jest pasażerów.

Choć praktycznie każdy smartfon ma wbudowaną latarkę, to jednak dobrze jest mieć małą, przenośną latarkę ze sprawnymi lub naładowanymi akumulatorami. Jeśli dodatkowo ma ona magnes, to łatwo będziemy mogli ją przyczepić do metalowych elementów nadwozia pojazdu.

A skoro już jesteśmy przy telefonach komórkowych, to dobrym zwyczajem jest też posiadanie „na pokładzie" samochodu sprawnego i naładowanego powerbanka wraz z przewodami.

FOT. 123RF/GETTY IMAGES

eprasa.pl 54c1d31713

▶ MODA

Wskakujemy w nie w upały, **by ochłodzić i odsłonić zadbane stopy**. Wiele modeli letnich butów, klapek i sandałów szkodzi jednak nogom i może wywołać poważne problemy zdrowotne

RETROMODA

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

Przewiewne i dobrze dobrane buty to podstawa zdrowego wypoczynku

FOT. 123RF

Obuwie plażowe nie nadaje się do całodziennego chodzenia: może odparzyć stopy, paski będą ją obcierać i szybko stanie się to niewygodne

Latem chętnie zakładamy odkryte buty, by nie przegrzewać stóp i zapewnić im wentylację. Im goręcej, tym chętniej rezygnujemy z płóciennych tenisówek czy espadryli na rzecz bardziej minimalistycznych modeli. Często to tylko podeszwa i kilka paseczków, na których trzyma się nogi.

Jakich butów unikać latem?

Niektóre rodzaje letniego obuwia narażają nas bezpośrednio na różne problemy, a przykładem są żelowe sandałki, które noszą nie tylko dzieci. Wykonane ze sztucznego tworzywa polichlorku winylu (PVC) z dodatkami mogą wyglądać uroczo na stopie, ale na co dzień lepiej z nich zrezygnować.

Czy klapki i sandały japonki są zdrowe?

Niemniej poważne problemy ze stopami może powodować noszenie klapek typu japonki, zwłaszcza o cienkiej lub piankowej podeszwie. Takie modele mogą wyginać się i wykręcać, co grozi potknięciem lub skręceniem kostki podczas chodzenia. Palce stóp są też szczególnie narażone na urazy i infekcje.

Są też sandały japonki, które zapewniają choć minimalne przytrzymanie stopy. Niestety, często powodują podrażnienia i otarcia między paluchem i palcami nogi, gdzie umieszczony jest ich pasek z materiału czy tworzywa.

Jak ostrzegają ortopedzi, chodzenie w japonkach może przyczynić się do powstawania poważnych problemów nie tylko ze stopami, ale także z kostkami czy plecami. Zmienia bowiem sposób poruszania się, co wpływa na posturę ciała i może prowadzić do nadmiernych obciążeń stawów. Przede wszystkim jednak pogarsza haluksy i może przyspieszyć proces chorobowy związany z ich rozwojem. To dlatego, że charakterystyczny krój japonek powoduje wzmożone napięcie palców dosłownie chwytających znajdujący się między nimi pasek.

Problemy związane z noszeniem japonek to zwłaszcza ból pięty i podbicia spowodowane naciskiem i brakiem amortyzacji, bóle bioder, kolan, kręgosłupa, zaburzenia równowagi ciała, puchnięcie nóg, zwiększone ryzyko potknięcia się i poślizgnięcia.

Japonki z cienkiej pianki mogą szybko wygniatać się w środku i gdy stopa stawiana jest nieprawidłowo (wykrzywiana do środka lub na zewnątrz), powstające zagłębienia nasilają nieprawidłowe ułożenie nóg i ciała. W ten sposób wady i bóle mogą stać się bardziej dokuczliwe. Takie modele najlepiej nadają się na basen lub plażę, ale nie na ulicę.

Znacznie lepszym wyborem są droższe klapki z grubszą i wyprofilowaną podeszwą. Wciąż to nie jest jednak codzienny rodzaj obuwia, które można nosić bezpiecznie godzinami.

Sandały rzymianki a zdrowie stóp

Rzymianki, inaczej gladiatorki lub gladiatory, to rodzaj modnych letnich sandałów, w których część pasków oplata kostkę albo nawet całą łydkę. To jednak nie jest odpowiedni krój dla każdego. Powinny zrezygnować z niego osoby z tendencją do puchnięcia nóg w tych okolicach. Choć rzymianki często są zakładane na wieczorne wyjścia, właśnie wtedy ich noszenie może sprawiać najwięcej problemów. Pod koniec dnia stopy są najbardziej napuchnięte, zwłaszcza latem. Skutkiem może być nie tylko niewygoda i obcieranie skóry, ale także drętwienie nóg i zaburzenia krążenia.

Podolodzy są zgodni, że problemem w przypadku odkrytych modeli obuwia jest niezabudowana pięta. Chodzenie jest wtedy trudniejsze, bo wiąże się z większym napięciem mięśni i prowadzi do ich nadmiernego obciążenia.

Efektem może być zapalenie ścięgna Achillesa , które powoduje ból z tyłu pięty, a także urazy kostki. Z kolei cienka i/lub twarda podeszwa może przyczynić się do bólu śródstopia i rozwoju zapalenia rozcięgna podeszwowego oraz związanej z nim ostrogi piętowej.

Czy lepszym rozwiązaniem będzie chodzenie bez butów? Absolutnie nie, zwłaszcza po twardym podłożu. O ile można pobyć boso na plaży lub na łące, już długie spacery są odradzane. Nie tylko można na coś nadepnąć, ale też przeciążyć mięśnie stóp pozbawione nagle podparcia.

Co polecają eksperci?

Podczas kupowania obuwia na ciepłe dni warto szukać modelu bardziej usztywnionego, który wciąż jest komfortowy. To wspomaga stopę przy chodzeniu. Podeszwa powinna być nieco grubsza i wchłaniać wstrząsy. Najlepiej, gdy pod stopą znajduje się wyprofilowanie podtrzymujące łuk stopy – można w nich wtedy wykonywać więcej aktywności. Na zakupy warto wybrać się po południu, gdy stopy najbardziej zwiększają swoją objętość.

Zdaniem podologów, czyli specjalistów zdrowia stóp, nie musisz całkiem rezygnować z letnich butów. Zalecają oni jednak ograniczyć czas chodzenia w takich modelach do 2-3 godzin dziennie.

Warto też rozważyć, czy konkretny model nadaje się do wybranych aktywności. Na długi spacer lepiej założyć lekkie buty sportowe, inaczej można tego szybko pożałować.

Buty noszone latem trzeba też regularnie wymieniać, zamiast wyjmować co roku z szafy. Maksymalny zalecany czas noszenia to 6 miesięcy, czyli w Polsce 2-3 sezony.

eprasa.pl 54c1d31713

▶ PODRÓŻE

Kaszuby, **malowniczy region pełen atrakcji**, to doskonałe miejsce na wypoczynek. Od wizyty w Muzeum Hymnu Narodowego po odkrywanie urokliwych jezior – **te miejsca na długo zapadają w pamięć każdego turysty**

WYCIECZKA

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

KASZUBY: JEZIORA, TAJEMNICZE KAMIENNE KRĘGI I WIELE WIĘCEJ

eprasa.pl 54c1d31713

▶ **PODRÓŻE**

● **Kaszuby to wyjątkowy region kulturowy i geograficzny w północnej Polsce**, będący częścią Pomorza Gdańskiego, słynący z pofałdowanego krajobrazu, malowniczych jezior oraz **unikatowej, żywej kultury i języka kaszubskiego**

Niezapomniane widoki na zespół jezior, znany jako Krzyż Jezior Wdzydzkich lub Kaszubskie Morze, towarzyszyć będą podczas spaceru lub rejsu statkiem wycieczkowym

FOT. GETTY IMAGES

K

Kaszuby to region w północnej Polsce obfitujący w fascynujące miejsca i bogatą kulturę ludową. Weekendowy wypad na Kaszuby może okazać się niesamowitą przygodą pełną jezior, zabytków i tajemniczych kamiennych kręgów.

Jakie atrakcje warto zwiedzić na Kaszubach? Ciekawym wyborem dla miłośników historii będą odwiedziny w muzeum w Będominie, gdzie Józef Wybicki – twórca polskiego hymnu narodowego – przyszedł na świat. To unikatowe miejsce, gdzie można zgłębić historię hymnu i naszego kraju.

Muzeum Hymnu Narodowego jest filią Muzeum Narodowego w Gdańsku. Znajduje się ono w historycznym dworze, który w XVIII wieku był własnością rodziny Wybickich. W pomieszczeniach muzeum zgromadzono eksponaty związane z historią rodziny Wybickich. Odwiedzający mogą zanurzyć się w interaktywnych wystawach, które przybliżają historię polskich emblematów narodowych oraz dzieje hymnu narodowego, Mazurka Dąbrowskiego, i przenoszą ich w czasy, gdy żył Józef Wybicki.

Dźwięk Mazurka Dąbrowskiego rozbrzmiewa z licznych głośników, a do dyspozycji są również śpiewniki i partytury, w tym historyczne wydania Mazurka z 1826 roku w językach polskim i francuskim oraz adaptacje hymnu z XIX-wiecznych Niemiec.

Prezentowane są także inne wersje hymnu z XIX wieku, pozytywki z melodiami „Mazurka Dąbrowskiego", a także najstarsze nagrania polskich pieśni patriotycznych na płytach gramofonowych, w tym „Rota" czy „Boże, coś Polskę".

Kaszubskie jeziora i wieże widokowe

Przyglądając się Kaszubom z lotu ptaka, jezioro Wdzydze stanie się dominującym punktem krajobrazu. Ten zespół jezior, znany jako Krzyż Jezior Wdzydzkich, przyciąga swym pięknem. Przyroda i ukształtowanie jezior przypominają z góry krzyż, tworząc magiczny widok. Ukryte w tym kompleksie jeziora, takie jak Wdzydze, Radolne, Gołuń, Jelenie i Słupinko, kryją w sobie piękno natury chronionej przez Wdzydzki Park Krajobrazowy.

Na Kaszubach znajdziesz nie tylko jeziora, ale i malownicze rzeki idealne dla turystyki kajakowej. Wda to jedna z najpopularniejszych. Wspaniałe krajobrazy oraz spokojne nurty stanowią doskonałe otoczenie dla początkujących i zaawansowanych kajakarzy.

Dwie wieże widokowe pozwalają zobaczyć rozległe tereny Kaszub z innej perspektywy. Wieża we Wdzydzach Kiszewskich ma blisko 36 metrów wysokości, oferując trzy platformy widokowe na różnych poziomach. Wieża w Przytarni, otwarta w 2020 roku, dostarcza zapierających dech w piersiach widoków na wysokościach 27 i 37 metrów – wstęp na nią jest darmowy.

Kaszubskie Stonehenge i miejsca mocy

Kaszuby skrywają również prawdziwe, ukryte skarby, które przeniosą cię w świat dawnych rytuałów i legend. Jednym z najbardziej fascynujących jest „polskie Stonehenge" w Węsiorach. To miejsce mocy i dawnych rytuałów, powstałe w II wieku p.n.e. Choć łatwo minąć niepozorny drogowskaz, warto tu zajrzeć.

Do dziś nie ustalono jednoznacznie, czym tak naprawdę są kamienne kręgi w Węsiorach – cmentarzyskiem, obserwatorium astronomicznym, a może miejscem zebrań dawnych plemion? Nie brakuje osób wierzących, że tajemnicze obiekty pozostawili po sobie przybysze z innych galaktyk. Archeolodzy są bardziej racjonalni i zgadzają się, że kręgi zostały zbudowane przez Gotów – północnogermański lud, który przywędrował na Kaszuby w II wieku p.n.e.; z tego okresu pochodzi 20 kurhanów, 4 kamienne kręgi i ponad 140 grobów.

> **Na Kaszubach znajdziesz nie tylko jeziora, ale i malownicze rzeki idealne dla turystyki kajakowej. Wda to jedna z najpopularniejszych. Wspaniałe krajobrazy oraz spokojne nurty stanowią doskonałe otoczenie dla początkujących i zaawansowanych kajakarzy**

Kamienne kręgi w Węsiorach, choć nie tak spektakularne, jak Stonehenge, robią wrażenie. Średnica największego kręgu wynosi 26 metrów, a najbardziej okazałego kurhanu 16 metrów. W grobach archeolodzy znaleźli świetnie zachowaną biżuterię i inne ozdoby, które można oglądać w Muzeum Archeologicznym w Gdańsku.

Wiele osób uważa, że to „miejsce mocy", skupisko silnej energii korzystnie wpływającej na zdrowie. Pamiętaj jednak, że według kaszubskich legend wyniesienie choćby kamyka z tego magicznego miejsca może przynieść pecha!

Co ciekawe, na kamienne kręgi natkniesz się również w innych miejscowościach na Kaszubach. Podobne obiekty znajdują się w Odrach, Leśnie oraz Trątkownicy. Podobno wszystkie, łącznie z tymi w Węsiorach, idealnie odwzorowują poszczególne gwiazdozbiory (m.in. Hiady i Plejady), co dodaje im jeszcze więcej tajemniczości.

Zwiedzanie Kościerzyny, kaszubskie muzea i piękna porcelana

Kościerzyna to serce Kaszub, a tamtejsze muzea, takie jak Muzeum Kolejnictwa, Muzeum Ziemi Kościerskiej i Muzeum Akordeonu, ukazują wielowątkową historię miasta i regionu. Rynek i sanktuaria Matki Bożej Kościerskiej oraz Matki Boskiej Anielskiej są unikatowymi miejscami wartymi odwiedzenia podczas wycieczki w te okolice.

Obowiązkowym punktem wycieczki na Kaszuby są odwiedziny w Kaszubskim Parku Etnograficznym. Składające się z ponad 50 budynków muzeum przenosi nas w czasy XVII-XX wieku, prezentując wiejskie domostwa przeniesione z różnych zakątków Kaszub, Borów Tucholskich i Kociewia. To fascynująca podróż w kulturę regionu.

Jeśli lubisz nietypowe pamiątki z wakacji, to warto odwiedzić fabrykę porcelany w Łubianie. Sklep firmowy Zakładów Porcelany Stołowej Lubiana oferuje wyjątkowe wyroby, które zachwycą miłośników eleganckich naczyń. To świetna okazja, by zakupić pamiątkę z podróży po Kaszubach.

Tajemnice kaszubskich wiosek

Wizyta w wioskach Borsk i Juszki to okazja do przeniesienia się w czasie. Zachowana architektura drewniana przeniesie cię w XIX i XX wiek, a tradycje oraz atmosfera pozostawią niezapomniane wrażenia. Poznawać Kaszuby można również na rowerach. Znakomicie oznakowane trasy rowerowe poprowadzą cię przez przepiękne tereny Kaszub. Zielony szlak „Dookoła Jezior Wdzydzkich" pozwoli zapoznać się z urokami Wdzydzkiego Parku Krajobrazowego.

Jeśli lubisz wyjątkowe atrakcje związane ze zwierzętami, to farma strusi w Garczynie będzie miejscem dla ciebie. Możesz zobaczyć te imponujące ptaki, zanocować w jednym z dwóch domków letniskowych oraz skosztować śniadania z jaj strusich.

Miłośnicy tajemniczych budowli ucieszą się z „polskiego Stonehenge". Magiczny obszar kamiennych kręgów w Odrach, ze strukturami z czasów I-III wieku n.e., zaprasza do zanurzenia się w dawnych tradycjach i przyrodniczych pięknościach rezerwatu.

Kaszuby to raj dla miłośników natury, historii i kultury. Te 11 atrakcji to tylko wierzchołek góry lodowej, która kryje wiele więcej do odkrycia. Podczas weekendowego wypadu na Kaszuby poznasz urok tych ziem i przeniesiesz się w czasie, zanurzając się w ich pięknie i dziedzictwie kulturowym.

Eliza Ciepielewska

eprasa.pl 54c1d31713

▶ HISTORIA

Fenomen lwowskiej szkoły matematycznej budzi emocje i podziw do dzisiaj. **Mariusz Grabowski** opisuje, dlaczego akurat w kawiarni we Lwowie narodziła się tak wybitna burza mózgów

RETROSPEKCJA

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

NIEZWYKŁE LOSY LWOWSKIEJ SZKOŁY MATEMATYCZNEJ

B

Był 17 lipca 1935 roku. Tego dnia w sporym gronie rozdyskutowanych lwowskich matematyków pojawiła się żona jednego z najbardziej znanych – Stefana Banacha – z kratkowanym brulionem ze złoconymi brzegami. Każdy z uczonych miał w nim zapisywać problem do rozwiązania. Pierwszy wpis brzmiał: „Kiedy przestrzeń metryczna (ewentualnie typu B) da się zmetryzować tak, by stała się kompaktyczną zupełną, przy czym ciągi zbieżne według starej odległości mają być zbieżne wedle nowej?”.

Pomysł chwycił. Jak pisze Mariusz Urbanek, autor „Genialnych”, pierwszej popularnej monografii szkoły, tego samego dnia do kajetu wpisało się jeszcze kilku innych naukowców. Notki „były opatrzone numerem, datą, nazwiskiem autora problemu i informacją o nagrodzie, jaką ustanawiał”. Nagroda pojawiła się pierwszy raz już przy szóstym zagadnieniu. Stanisław Mazur obiecał, że autorowi dobrego rozwiązania postawi flaszkę wina. W lecie wartość nagrody wzrosła. Teraz była nią... żywa gęś. Problem matematyczny postawiony przez Mazura doczekał się rozwiązania dopiero w roku 1972. Wiadomo, kto zjadł wtedy obiecaną przed laty gęś – szwedzki matematyk Per Enflo. Uroczystość przekazania gęsi transmitowała w specjalnym programie Telewizja Polska.

„Na stronach nieparzystych »Książki« wpisywano problemy, na sąsiednich parzystych było miejsce na komentarze i rozwiązania. Ogółem w okresie funkcjonowania »Książki«, tj. w latach 1935-1941 (podczas wojny życia kawiarnianego już nie było, ale »Książka« istniała, a wpisywali się do niej przybysze z Warszawy i goście ze Związku Sowieckiego), wpisano 193 problemy numerowane oraz kilka nienumerowanych. Niektóre rozwiązywano potem przez lata i także w ten sposób »Książka« wpłynęła na światową matematykę” – czytamy w rozprawie Andrzeja Dudy „Osiągnięcia i znaczenie Lwowskiej Szkoły Matematycznej”, opublikowanej przez PAU w 2009 roku.

Historycy nauki są zgodni: lwowska szkoła matematyczna zawdzięcza swoje znaczenie głównie profesorom uniwersytetu oraz politechniki: Stefanowi Banachowi, Hugonowi Steinhausowi, Stanisławowi Mazurowi, Kazimierzowi Bartlowi, Antoniemu Łomnickiemu, Włodzimierzowi Stożkowi i wielu innym. Ale uczonych, których można zakwalifikować do ich środowiska, było nawet kilkudziesięciu. Ośrodek lwowski był przede wszystkim znany z fundamentalnych prac w dziedzinie analizy funkcjonalnej, przy czym w kręgu głównego jej twórcy, prof. Banacha, skupiło się grono badaczy, którzy założyli w 1929 roku pismo fachowe „Studia Mathematica”, rozpowszechnione także obecnie poza granicami Polski.

Zatrzymajmy się na chwilę przy tym piśmie. Poświęcone było właściwie jednej tylko gałęzi matematyki – wspomnianej wyżej analizie funkcjonalnej. Wydawano je jedynie w językach powszechnie używanych w kontaktach międzynarodowych (francuski, niemiecki, angielski). W krótkim czasie stało się nie tylko organem lwowskiej szkoły matematycznej, ale też jednym z najpoważniejszych w skali światowej czasopism w dziedzinie analizy. Tu wyjaśnienie: analiza funkcjonalna to szczególny dział analizy matematycznej zajmujący się głównie badaniem własności przestrzeni funkcyjnych. Rozwinął się w trakcie studiów nad odwzorowaniami zwanymi transformacjami lub operatorami oraz równaniami różniczkowymi i całkowymi.

W międzywojniu lwowska szkoła matematyczna nie miała zresztą monopolu na tę dziedzinę nauki. Równolegle funkcjonowała warszawska szkoła matematyczna, zajmująca się głównie teorią mnogości, logiką i topologią (jej najbardziej znanym przedstawicielem był Alfred Tarski), a także krakowska szkoła matematyczna, specjalizująca się w teorii równań różniczkowych, funkcjach analitycznych oraz geometrii różniczkowej (m.in. Alfred Rosenblatt, który po wojnie zasłynął w Peru również jako... astronom). Trudno jednak zaprzeczyć, że najbardziej znane na świecie było środowisko lwowskie.

Z grona uczonych lwowian na pierwszy plan wysunął się Stefan Banach, istny geniusz matematyczny, specjalizujący się w opracowywaniu zasadniczych pojęć i twierdzeń analizy funkcjonalnej. Terminy takie jak „przestrzeń Banacha” znane są każdemu matematykowi w świecie. Jego metody oraz odkrycia wywarły istotny wpływ na każdą niemal gałąź współczesnej matematyki, a także fizyki teoretycznej.

Banach, na początku lat 20. niemający jeszcze ukończonych studiów wyższych, odkryty został dla matematyki przez Hugo Steinhausa. Legenda mówi, że pod koniec I wojny światowej bawił on w Krakowie. W czasie spaceru po Plantach podsłuchał uczonej dysputy matematycznej Banacha z późniejszym profesorem Ottonem Niklborcem i namówił go do przyjazdu do Lwowa. W roku 1920 Banach złożył pracę doktorską, a dwa lata później został mianowany profesorem uniwersytetu. W ciągu swej 18-letniej kariery naukowej opublikował 58 prac matematycznych.

Banach lubił pracować w gronie przyjaciół matematyków w kawiarnianej atmosferze, przy czym gwar i muzyka nie przeszkadzały mu w koncentracji myśli. Przesiadywał godzinami w Szkockiej, zapisując blat stolika i serwetki dowodami twierdzeń. W czasie studiów zarabiał korepetycjami i statystował w operze – tańczył mazura w „Halce”, nosił byka w „Carmen” i ciągle nie dojadał. Gdy został asystentem, zamieszkał u swojego profesora i pilnował mu dziecka. Jako profesor wspomagał swój budżet pisaniem podręczników akademickich i gimnazjalnych. Płacono za nie znacznie lepiej niż za największe matematyczne odkrycia. A i tak tonął w długach.

Co ciekawe, wielki uczony pieniędzy liczyć nie umiał. W latach 30. do Lwowa przyjeżdżał prof. John von Neumann, później współtwórca pierwszego komputera, i proponował Banachowi pracę w USA w zespole Norberta Wienera, nazywanego ojcem cybernetyki. Obaj przed laty współpracowali („przestrzeń Banacha” początkowo nazywana była „przestrzenią Banacha-Wienera”). Ostatni raz Wiener przysłał von Neumanna do Lwowa w lipcu 1937 roku.

– Ile daje prof. Wiener? – zapytał Banach.

– Przewidzieliśmy to pytanie – odpowiedział zadowolony Neumann, wyciągając podpisany przez Wienera czek. W rubryce „kwota” widniała jedynka. – Profesor Wiener prosił, żeby dopisać tyle zer, ile pan uzna za stosowne – powiedział.

– To za mała suma, aby opuścić Polskę – odrzekł Banach.

W czasie wojny uczony pozostał we Lwowie, pracując zarówno naukowo, jak i społecznie. Po wkroczeniu do miasta Niemców, narażony na prześladowania, został karmicielem wszy w Instytucie Bakteriologicznym swojego kolegi uniwersyteckiego prof. Rudolfa Weigla, twórcy szczepionki przeciwtyfusowej. Wyniszczony ciężkimi warunkami wojennymi doczekał się klęski hitlerowców, lecz nie mógł już włączyć się czynnie do odbudowy życia naukowego. Jego pogrzeb w 1945 roku stał się wielką manifestacją patriotyczną.

W czasie wojny grupa lwowskich matematyków uległa rozproszeniu. Jedni, jak Władysław Hepter, zostali zamordowani przez bolszewików, Antoni Łomnicki, Włodzimierz Stożek i Stanisław Ruziewicz zostali rozstrzelani przez hitlerowców na Wzgórzach Wuleckich, Juliusza Pawła Schaudera i Hermana Auerbacha zastrzelono w getcie lwowskim. Stanisław Saks został zamordowany przez hitlerowców w Warszawie, Marian Mojżesz Jacob i Menachem Wojdysławski zaginęli, a Meier Eidelheit został zamordowany przez Niemców w 1943 roku. Hugo Steinhaus przeżył, ukrywając się przez całą okupację, Stanisław Mazur związał się z ruchem komunistycznym. Władysław Orlicz, Jerzy Albrycht, Feliks Barański i Bronisław Knaster uratowali życie, karmiąc wszy w Instytucie Badań nad Tyfusem i chwytając się dorywczych zajęć.

Po wojnie członkowie lwowskiej szkoły matematycznej zasilili inne ośrodki naukowe: Hugo Steinhaus przeniósł się do Wrocławia, a Stanisław Mazur do Warszawy. Z kolei Stanisław Ulam, który wojnę przeżył na emigracji, trafił do amerykańskiego ośrodka badań jądrowych w Los Alamos i brał udział w projekcie „Manhattan”,

eprasa.pl 54c1d31713

▶ **HISTORIA**

● **Sławna na cały świat lwowska szkoła matematyczna narodziła się przy kawiarnianym stoliku** ● We lwowskiej kawiarni Szkocka na placu Akademickim 9 spotykały się elity intelektualne miasta ● **W ten sposób narodziła się jedna z najsłynniejszych szkół matematycznych**

FOT. NARODOWE ARCHIWUM CYFROWE

Z grona uczonych lwowian na pierwszy plan wysunął się Stefan Banach, istny geniusz matematyczny

Po wojnie jeden ze lwowskich matematyków, Stanisław Ulam, trafił do amerykańskiego ośrodka badań jądrowych w Los Alamos i brał udział w projekcie „Manhattan", czyli w budowie bomby atomowej

czyli w budowie bomby atomowej. Stosując innowacyjne metody matematyczne, dowiódł m.in., że koncepcja obrana przez kierownika projektu budowy bomby była błędna, a następnie zaproponował własne rozwiązanie, które doprowadziło przedsięwzięcie do sukcesu. Schemat tej bomby nosi nazwę konfiguracji Tellera-Ulama, od jej twórców: węgierskiego fizyka Edwarda Tellera i Stanisława Ulama.

Dorobek Stefana Banacha propaguje w świecie Międzynarodowe Centrum Matematyczne im. Stefana Banacha. Zostało utworzone zgodnie z porozumieniem Akademii Nauk Bułgarii, Węgier, NRD, Polski, Rumunii, ZSRR i Czechosłowacji, podpisanym 13 stycznia 1972 r. w Warszawie. Później, w roku 1979, do umowy przystąpiły akademie nauk Wietnamu (1979) i KRLD (1986). Dziś centrum jest częścią Instytutu Matematycznego Polskiej Akademii Nauk.

Oddajmy jeszcze głos Mariuszowi Urbankowi, autorowi „Genialnych", który w wywiadzie dla „Do Rzeczy" tak mówił o fenomenie lwowskich matematyków: „Szkoła naukowa to efekt pracy grupy ludzi. Zwykle każdy pracuje oddzielnie, zamknięty w swoim gabinecie, przy swoim biurku. Następnie spotykają się na seminariach i konferencjach naukowych, gdzie wymieniają się efektami pracy. W przypadku szkoły lwowskiej ewenementem na skalą światową było to, że pracowali przy stoliku kawiarni Szkocka. W zgiełku rozmów i kłębach dymu działo się coś, co w języku ekonomii nazywa się synergią (...). Z boku mogli wyglądać na grupę szaleńców. Siedzieli po kilkanaście godzin, czasami długo milcząc, aż ktoś nagle wybuchał szaleńczym śmiechem i zaczynał coś pisać na marmurowym blacie stolika".

Czego uczy nas historia geniuszy ze Lwowa? Tego, że czas najwyższy pozbyć się kompleksów. Bo jak pisał przed wojną Hugo Steinhaus, podróżujący po Stanach Zjednoczonych: „W Ameryce mówi się, że jak ktoś jest świetnym matematykiem, to z pewnością musi być Polakiem".

eprasa.pl 54c1d31713

▶ PRZYRODA

Liliowce uważane są za jedne z piękniejszych bylin ogrodowych. **Ich dorodne, różnokolorowe kwiaty stroją ogrody aż do jesieni.** Mimo że nie są to rośliny trudne w uprawie, zobacz, jakie zapewnić im warunki, by zdobiły ogród przez lata

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Liliowce należą do grona najładniejszych i jednocześnie najłatwiejszych w uprawie roślin ozdobnych. Są wytrzymałe i mało wymagające

Liliowce to królowie lata i choć każdy z ich kwiatów pozostaje otwarty tylko jeden dzień, następnego dnia zostaje zastąpiony kolejnym. Aby było ich jak najwięcej, a kwitnienie trwało jak najdłużej, warto usuwać przekwitłe kwiaty, bo nie tylko szpecą roślinę, ale też sprzyjają infekcjom i spowalniają rozwój kolejnych kwiatów. Po zakończonym kwitnieniu należy też usuwać całe pędy kwiatostanowe, wycinając je tuż nad ziemią (wyrywanie pędów może spowodować uszkodzenie rośliny). Dzięki temu nie zawiążą się owocostany, a roślina nie będzie musiała tracić energii na tworzenie nasion i będzie mogła skupić się na rozwoju bryły korzeniowej oraz liści, co w kolejnym sezonie zaowocuje jeszcze obfitszym kwitnieniem.

Dlaczego liliowiec nie kwitnie?

Te wszystkie zabiegi są bardzo pomocne w utrzymaniu dobrej formy liliowców, ale tylko wtedy, gdy roślina kwitnie. A co zrobić, jeśli kwiatów nie ma? Wprawdzie u liliowców zdarza się to dość rzadko, ale jednak się zdarza, więc warto wiedzieć, co może być przyczyną takiej sytuacji. Oto najczęstsze przyczyny problemów z kwitnieniem liliowców. Uwaga: nie mylmy liliowców i lilii. Choć ich kwiaty są nieco podobne, to różne rośliny i mają zróżnicowane wymagania.

Rozmnażanie liliowców

Pierwszym powodem braku kwiatów u liliowców może być podział roślin. Wprawdzie liliowce bez problemu można rozmnażać przez podział i z dużych kęp uzyskać wiele sadzonek, ale trzeba liczyć się z tym, że czasami po zabiegu rośliny potrzebują trochę czasu, aby się zregenerować, wzmocnić i odbudować system korzeniowy. Niektóre po podzieleniu kwitną już w kolejnym sezonie, inne mogą nie kwitnąć nawet przez 2-3 lata. Jeśli jednak wyglądają zdrowo i niczego im nie brakuje, nie powinniśmy się martwić, tylko uzbroić w cierpliwość.

Warto odmładzać

Brak kwiatów lub słabe kwitnienie zdarza się czasem także u starszych, mocno rozrośniętych egzemplarzy. Duże zagęszczenie roślin powoduje u nich słabsze zawiązywanie pąków kwiatowych, dlatego jeśli zaobserwujemy u rozrośniętych i mocno zagęszczonych liliowców słabsze kwitnienie, powinniśmy je odmłodzić przez podział kęp (najlepiej wiosną). Możemy też odmładzać liliowce profilaktycznie co 5-6 lat, bo chociaż na jednym stanowisku mogą pozostać nawet kilkanaście lat i dłużej, z czasem nadmiernie się zagęszczają, słabiej kwitną i wyczerpują składniki odżywcze z podłoża.

Ostrożnie z nawożeniem

Na brak kwiatów u liliowców może mieć też wpływ niewłaściwe nawożenie roślin. Rośliny z reguły nie są wymagające i często zadowalają się tym, co jest dostępne w podłożu bez dodatkowego nawożenia. Jeśli jednak chcemy, aby były silne i obficie kwitły, możemy je od czasu do czasu nawozić, ale ostrożnie, gdyż źle znoszą przenawożenie i zasolenie podłoża. Musimy też pamiętać, że jeśli do ich zasilania wykorzystamy nawozy z dużą zawartością azotu, spowodujemy silny rozwój liści i brak kwiatów. Dlatego unikajmy nawozów uniwersalnych lub dla roślin zielonych (w nich zwykle zawartość azotu jest wyższa), a wybierajmy nawozy dla roślin kwitnących, bogate w potas i fosfor, czyli pierwiastki odpowiedzialne m.in. za bujne kwitnienie.

Kochają słoneczne rabaty

Brak kwitnienia może się też zdarzyć u liliowców, które rosną w dużym zacienieniu. Wprawdzie rośliny sporo zniosą i nawet przy niedoborze światła mogą kwitnąć, ale ponieważ z natury kochają słońce, w pełnym cieniu nie będą czuły się dobrze, co mogą manifestować słabym kwitnieniem lub brakiem kwiatów.

Choroby i szkodniki liliowców

Przyczyną słabego kwitnienia liliowców mogą być też szkodniki i choroby, bo choć rośliny na ogół są na nie odporne, czasami i one padają ofiarą patogenów i szkodników. Jeśli więc zobaczymy wygryzione liście lub zdeformowane pąki kwiatowe, szukajmy szkodników (np. larw, jaj, dorosłych owadów) i w razie potrzeby zastosujmy przeciwko nim odpowiedni środek ochrony roślin. Podobnie powinniśmy postąpić, jeśli na liściach liliowców dostrzeżemy niepokojące zmiany w postaci przebarwień, plam lub smug, które mogą świadczyć o rozwoju choroby (głównie grzybowej, jak np. rdza).

FOT. KATARZYNA LASZCZAK

Liliowce uwielbiają stanowiska słoneczne i właściwie tylko na takich powinny być sadzone, jednak nie zaszkodzi im także półcień. Wolniej i mniej obficie będą rosły w cieniu

eprasa.pl 54c1d31713

▶ MOTORYZACJA

Poradzi sobie zarówno z wypadem do supermarketu, jak i z dynamiczną jazdą po torze wyścigowym. **Umiejętnie łączy funkcjonalność z ucieczką od rzeczywistości** – w świat fascynacji. Jako hybryda typu plug-in ma moc 639 KM i 825 NM

ON TO MOTO

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

A

Audi z serii RS to modele budzące najwięcej emocji wśród miłośników marki z Ingolstadt. Napęd na cztery koła oraz duże i mocne silniki to znaki rozpoznawcze sportowych odmian modeli Audi.

Niedawno miałem okazję jeździć najnowszym Audi RS5 Limousine Sedan Quattro, który jest... hybrydą typu plug-in. Tak, to znak czasów. Układ napędowy to 2,9-litrowy silnik V6 z podwójnym turbodoładowaniem, generujący 510 KM i 600 Nm maksymalnego momentu obrotowego. Uzupełnia go silnik elektryczny o mocy 130 kW (460 Nm), który jest zintegrowany ze skrzynią biegów i oprócz zwiększenia całkowitej mocy systemowej do 639 KM (825 Nm) zapewnia również zasięg w pełni elektryczny wynoszący 86 kilometrów (wg WLTP). W ten sposób Audi wprowadziło RS-a w częściowo elektryczny świat przyszłości, nie zmieniając jego fundamentalnej koncepcji.

Na pierwszy rzut oka minusem może być masa akumulatora wynosząca 160 kilogramów. Cały samochód waży 2425 kilogramów, a więc jest raczej ciężki. Jak się chce budować hybrydy, tak już jest, że trzeba walczyć z „nadwagą". Dlatego wśród inżynierów motoryzacyjnych upowszechnił się obecnie nowy sposób mówienia. Zamiast sformułowań o ultralekkiej konstrukcji, twierdzą, że „masa jest problemem tylko wtedy, gdy ją czujesz". Tymczasem Audi RS5 przyspiesza od 0 do 100 km/h w 3,6 s, a maksymalny moment obrotowy wynosi 825 Nm.

Ponadto RS5 to oczywiście Quattro, co oznacza, że posiada stały napęd na wszystkie koła. Sylwetka przypomina coupe, a dynamiczne kontury nadają autu wyrazisty charakter. Wnętrze jest sportowe i eleganckie, z przyjemnymi materiałami w stylu RS. Dla mnie prawie ideał. Tylko pod względem pojemności bagażnika nowy model o długości 4,9 metra nie dorównuje konkurencji: sedan standardowo pomieści 331 litrów bagażu i dopiero po rozłożeniu tylnej kanapy objętość rośnie do 1150 litrów.

Znaczek RS na osłonie chłodnicy pochodzi od niemieckich słów RennSport, co oznacza „sport wyścigowy" i z samej swojej natury zachęca do sportowego stylu jazdy. Nie trzeba mnie dwa razy prosić i ruszam. Najpierw na samym napędzie elektrycznym. Nie czuć mocy, którą sugerują dane techniczne i pulchna karoseria. Zamiast tego doświadczam komfortu jak w luksusowej limuzynie. Żadnych szarpnięć, skrzypień ani terkotu na kiepskiej nawierzchni. Siedzę w solidnym i dobrze wytłumionym nadwoziu. Współdziałanie silnika spalinowego i elektrycznego jest praktycznie doskonałe.

Wciskam mocniej gaz. Silnik V6 wydaje cichy pomruk, który pod pełnym obciążeniem zmienia się w ryczący, ale nie natarczywy dźwięk. Silnik oddaje pełną moc, gdy pedał gazu jest mocno wciśnięty. Wtedy sedan uwalnia całą swoją moc, wciskając w fotel dzięki potędze momentu obrotowego 825 Nm. Dla przypomnienia: prędkość 100 km/h osiągana jest w zaledwie 3,6 sekundy. To robi wrażenie nie tylko na papierze, ale przede wszystkim w rzeczywistości.

Prawdziwa zabawa zaczyna się po wciśnięciu przycisku BOOST, który służy do natychmiastowego odblokowania maksymalnej mocy i momentu obrotowego. Kierowca otrzymuje wtedy pełen potencjał auta przez 10 sekund. Funkcja ta ułatwia na przykład wykonanie manewru wyprzedzania w ułamku sekundy, niezależnie od trybu jazdy.

Tryb jazdy RS Sport wyostrza układ napędowy i amortyzatory, a układ kierowniczy staje się jeszcze bardziej precyzyjny. System ESP pozwala na większą swobodę jazdy, ale nadal interweniuje w razie potrzeby. Auto trzyma się drogi jakby jechało po szynach.

Z boku przyciągają wzrok wielkie koła. Testowany pojazd był na 21-calowych felgach. Za nimi znalazł się ceramiczny układ hamulcowy z zaciskami hamulcowymi pasującymi do koloru nadwozia. Może to brzmieć jak szczegół, ale jest to dokładnie taki rodzaj konsekwencji wizualnej, który jest ważny w takim samochodzie. Z RS nie kupuje się tylko wydajności. Kupuje się również małe rzeczy, które sprawiają, że samochód jest wyjątkowy. Obejmuje to także mały, błyszczący czarny pręt na klamce, który dodaje wyglądowi charakteru.

Audi z pewnością poradziło sobie, konstruując hybrydę plug-in. Mimo że samochód jest ciężki, masa schodzi na dalszy plan, a napęd na cztery koła dopełnia całości. Jednak za ten technologiczny postęp producent każe sobie „słono" zapłacić. RS5 w testowanej przez nas wersji Limousine Sedan Tiptronic kosztuje 697 210 zł. W tej cenie jest co prawda sporo dodatków, między innymi: hamulce ceramiczne z zaciskami w kolorze czerwonym (48 910 zł), pakiet Sport (38 050 zł) i pakiet optyczny Carbon (21 740 zł), ale to i tak kosmos.

To nie jest samochód dla każdego, ale dla tej grupy docelowej kolejne 10, 20 czy 50 tys. zł nie stanowi żadnego problemu. Takie auta kupują przedsiębiorcy, lekarze, prawnicy, menedżerowie wyższego szczebla oraz zamożni pasjonaci motoryzacji. Najczęściej prowadzą działalność gospodarczą. Dla tej grupy auto jest kosztem uzyskania przychodu, symbolem statusu i narzędziem podkreślającym pozycję społeczną. Nabywcy ci korzystają głównie z finansowania w formie leasingu lub wynajmu długoterminowego.

W najnowszych hybrydach masa jest problemem tylko wtedy, gdy ją czujesz

FOT. AURELIUSZ MIKOS

Audi w modelu RS5 ma 2,9-litrowy silnik V6 z podwójnym turbodoładowaniem i silnikiem elektrycznym. Prędkość 100 km/h osiąga w zaledwie 3,6 sekundy. Przy tych parametrach w grę wchodzą ekscytujące wrażenia, które wymagają dużej samokontroli

eprasa.pl 54c1d31713

▶ ARCHEO

Od lądowania na warszawskim lotnisku Bemowo słynnego na całym świecie samolotu „Tu-104”, przez poprawę jakości polskich opon, po braki w zaopatrzeniu w wentylatory – m.in. o tym pisały przed laty **gazety 25 lipca**

Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Bałtycki nr 176, 25.07.1956

1956

Odrzutowiec — olbrzym „TU-104” w Warszawie

WARSZAWA (PAP). 24 bm. na lotnisku Bemowo w Warszawie wylądował pasażerski samolot radziecki linii lotniczych „Aeroflot” jeden ze słynnych już na całym świecie odrzutowców typu „TU-104” konstrukcji prof. A. N. Tupolewa.

Na lotnisku już o wczesnych godzinach porannych zgromadzili się liczni mieszkańcy stolicy.

Wychodzący z samolotu członkowie załogi, witani serdecznie, muszą odpowiadać na dziesiątki pytań, bez ustannie pozować do zdjęć.

Pasażerowie opowiadają z uśmiechem, że... przybyło im 15 minut życia: wystartowali z Moskwy o godz. 9,15, wylądowali zaś w Warszawie o 9. Różnica czasu między obiema stolicami wynosi 2 godziny, zaś lot na przestrzeni 1200 km trwał tylko 1 godz. 45 min.

Z zachwytem mówią pasażerowie o warunkach podróży. Dzięki przelotowi na wysokości ok. 10 tys. m nie odczuwali oni żadnych wstrząsów. Hermetycznie zamknięta kabina sprawia, że w czasie lotu panujące w samolocie ciśnienie jest niemal takie, jak na ziemi.

Krótko po lądowaniu „TU - 104” udostępniony został zwiedzającym. Wysokimi, chyba 10 metrów liczącymi schodami, wchodzi się do wnętrza. Już na pierwszy rzut oka widać komfort i luksus.

W czterech oddzielonych od siebie salonikach, znajdujących się w przedniej części kabiny pasażerskiej, umieszczono wygodne fotele, orzechowe stoliki z lampkami, stoły z czasopismami itd. Cała podłoga wyłożona jest puszystymi dywanami.

Z tyłu znajdują się dwa rzędy podwójnych foteli, ustawionych podobnie jak w samolotach „Lotu“. W kabinach utrzymywana jest stała temperatura 20 stopni C. jak również stała wilgotność powietrza. Fotele mają przesuwane oparcia. Ogółem „TU-104“ może zabrać 54 pasażerów, ich bagaż i pocztę.

Kabina pilota oszałamia ilością zegarów, przyrządów pokładowych i urządzeń. W skład wyposażenia wchodzą najbardziej nowoczesne aparaty do nawigacji, radiolokacji i łączności radiowej. Samolot posiada także urządzenie do lądowania na ślepo oraz do automatycznego pilotażu podczas lotu. Pozwala to na dokonywanie lotów w każdych warunkach atmosferycznych. „TU - 104“ może także lecieć za pomocą tylko jednego silnika odrzutowego. Każdy członek załogi ma wygodne stanowisko. Oszklony dziób samolotu stanowi pomieszczenie nawigatora.

Olbrzym powietrzny ma ok. 30 metrów rozpiętości, długość jego sięga 35 metrów. Dwa potężne silniki odrzutowe zapewniają mu szybkość dochodzącą do tysiąca km/godz. Pod każdym skrzydłem znajduje się zestaw 4 wielkich pneumatyków, trzecia, dwukołowa część podwozia, wysuwana jest z przodu kadłuba.

25 bm. po południu nastąpi odlot samolotu do Moskwy.

Dziennik Zachodni nr 202, 25.07.1946

Przynależność do SS nie zawsze karalna

Ważne orzeczenie Sądu Specjalnego w Opolu

Opole. Specjalny Sąd Karny na sesji wyjazdowej w Opolu rozpatrywał kilkanaście spraw o przynależność do SS Na ławie oskarżonych zasiedli sami Opolanie, narodowości polskiej. W dziewięciu wypadkach sąd uwolnił oskarżonych od winy i kary, motywując swój wyrok tym, że Polacy opolscy jako obywatele Rzeszy, często bywali przymusowo wcielani do szeregów SS. Sąd orzekł, że samo przynależenie w tych wypadkach do SS. nie jest karalne, zwłaszcza, że oskarżeni wykazali się patriotyczną postawą, udzielając pomocy innym Polakom, zagrożonym represjami ze strony niemców. (ha)

1946

Głos Pomorza nr 171, 25.07.1986

1986

Minielektrownie dla małych ferm hodowlanych

Wytwórnia Silników Wysokoprężnych „Andoria” w Andrychowie produkuje nie tylko silniki do autosanów, ale również do kombajnów zbożowych i paszowych. Zakład ten wyrabia także zespoły prądotwórcze czyli minielektrownie do stat-ków, szpitali i ferm hodowlanych.

Ostatnio inżynierowie z Andrychowa opracowali małe zespoły prądotwórcze o mocy 4 i 8 kWh świetnie nadające się do oświetlenia małych ferm hodowlanych kur i trzody chlewnej. **(PAP)**

Gazeta Krakowska nr 174, 25.07.1966

Efekt współpracy

Otwarcie odlewni żeliwa na Kubie

1966

HAWANA (PAP)

W stolicy prowincji Las Villas, mieście Santa Clara, nastąpiło uroczyste otwarcie pierwszej na Kubie nowoczesnej odlewni staliwa, do której kompletnych urządzeń dostarczyła Polska. W sobotniej uroczystości wzięli udział wiceminister przemysłu Carlos Hevia, kierownictwo Komitetu Prowincjalnego KP Kuby, radca ambasady PRL w Hawanie Eugeniusz Ciurus, oraz kubańscy i polscy budowniczowie odlewni. Obiekt ten, w którego budowie i montażu uczestniczyło 21 polskich inżynierów i techników, wchodzi w skład kombinatu odlewniczo - mechanicznego i będzie dostarczał odlewów i części zamiennych dla podstawowego przemysłu Kuby — przemysłu cukrowniczego, jak również dla kolejnictwa. Jego zdolność produkcyjna wyniesie w pierwszym etapie pięć tysięcy ton odlewów rocznie, a po całkowitym uruchomieniu — 7,5 tysięcy ton odlewów stalowych.

Kurier Lubelski nr 171, 25.07.1996

Wpadka bimbrowników

W Słodkowie koło Kraśnika ujawniono profesjonalną bimbrownię ukrytą w podziemnym korytarzu posesji. W trakcie przeszukania znaleziono 350 litrów zacieru i 9 litrów czystego bimbru oraz aparaturę do jego produkcji. Zatrzymano 28-letniego Andrzeja K. i jego 52-letniego ojca Antoniego. (kn)

1996

Lubi nielegalnie przekraczać granice

Turysta nałogowiec

Mieszkaniec Świdnika Jacek N. powiedział sądowi: - Bardzo lubię nielegalnie przekraczać granice Polski, nie mogę się przed tym powstrzymać. Mam to po prostu we krwi...

Gazeta Krakowska nr 174, 25.07.1966

Poprawa jakości polskich opon

1966

RZESZÓW (PAP)

Zakłady przemysłu gumowego w Dębicy wyprodukują w br. 2,5 mln kompletów ogumienia do samochodów osobowych, ciężarowych, motocykli, pojazdów rolniczych i innych. Nastąpi wzrost dostaw opon do samochodów ciężarowych, traktorów i maszyn rolniczych.

Dla użytkowników ważna jest przede wszystkim jakość opon. Dębicka fabryka ma w tej dziedzinie spore osiągnięcia: wprowadzono wiele zmian w organizacji pracy i technologii produkcji. W latach 1964—65 wzrosła żywotność opon do samochodów osobowych z średnio ok. 30 tys. do 35 tys. km, a ciężarowych — z 45—47 tys. do ok. 58 tys. km. W tym roku załoga „Degum” zapowiada dalszą poprawę. Dzięki otrzymywaniu lepszych kordów, kauczuków syntetycznych z Oświęcimia i zastosowaniu sadzy aktywnej (zamiast półaktywnej) średni przebieg opon do „Warszawy” zwiększy się do ok. 37 tys. km, do „Wołg” — ok. 40 tys. km, a do „Starów” — ok. 60 tys. km.

Dziennik Popularny nr 167, 24-25.07.1976

W łódzkich sklepach zabrakło wentylatorów

Kanikuła daje się coraz bardziej we znaki. Wprawdzie temperatura nieco spadła, lecz znacznie wzrosła wilgotność powietrza. Wczoraj w południe przekraczała ona 84 proc! Mamy więc już iście tropikalny klimat. Nic przeto dziwnego, że artykułem pierwszej potrzeby stały się wentylatory. W ciągu kilku dni sprzedano kilkanaście tysięcy takich aparatów. Zapotrzebowanie wzrosło do tego stopnia, że zabrakło ich w sklepach. Np. w sklepie przy ul. Franciszkańskiej już przed kilkoma dniami wyprzedano cały zimowy zapas. W „Uniwersalu” został tylko jeden — uszkodzony...

W Wojewódzkim Przedsiębiorstwie Handlu Wewnętrznego poinformowano nas, że sięgnięto już do ostatnich rezerw. W tych dniach dostarczonych zostanie do sklepów jeszcze kilka tysięcy wentylatorów rozmaitego typu — również najbardziej poszukiwanych produkcji polskiej. Powinno to wystarczyć na całkowite pokrycie zapotrzebowania łodzian wywołanego tegorocznymi upałami. (kt)

1976

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 54c1d31713

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Bon senioralny to świadczenie niepieniężne, które ma zapewniać osobom starszym dostęp do usług opiekuńczych i wsparcia w życiu codziennym. Oznacza to, że senior nie otrzyma pieniędzy „do ręki", ale pakiet usług dopasowanych do swoich potrzeb

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

P

Prezydent Karol Nawrocki podpisał 17 lipca 2026 roku ustawę wprowadzającą świadczenie dla seniorów. Nowe rozwiązanie ma zapewnić osobom starszym pomoc w wykonywaniu codziennych czynności bez konieczności opuszczania własnego domu. Wsparcie nie będzie jednak kolejną wypłatą pieniędzy trafiającą bezpośrednio na konto seniora. O jego przyznaniu zdecydują między innymi wiek, dochód oraz rzeczywista potrzeba skorzystania z usług opiekuńczych.

Społeczeństwo się starzeje

Na koniec 2024 roku w Polsce mieszkało prawie 10 milionów osób w wieku co najmniej 60 lat. Seniorzy stanowili 26,6 proc. całej ludności kraju, a ich liczba zwiększyła się w ciągu roku o 0,9 proc. Prognozy wskazują, że proces starzenia się społeczeństwa będzie postępował, co zwiększy zapotrzebowanie nie tylko na emerytury, lecz również na opiekę zdrowotną, pomoc społeczną i usługi świadczone w domach.

Podstawowym źródłem utrzymania starszych Polaków są emerytury i renty. W gospodarstwach składających się wyłącznie z osób starszych świadczenia społeczne odpowiadały w 2024 roku za 84 proc. dochodu rozporządzalnego, z czego 80,1 proc. przypadało na emerytury i renty. Przeciętny miesięczny dochód na osobę wynosił 3450 zł, natomiast wydatki sięgały średnio 2334 zł. Dane uśrednione nie pokazują jednak sytuacji wszystkich seniorów. W grudniu 2025 roku 459,3 tys. osób pobierało emeryturę niższą od ustawowego minimum, a ponad trzy czwarte tej grupy stanowiły kobiety.

FOT. 123RF

Określona grupa osób po 65. roku życia może liczyć na rządowe wsparcie

Od 1 marca 2026 roku najniższa emerytura wynosi 1978,49 zł brutto.

Bon senioralny – niepieniężne wsparcie

Bon senioralny został zaprojektowany jako niepieniężna usługa wsparcia świadczona w miejscu zamieszkania. Oznacza to, że senior nie otrzyma określonej kwoty na konto ani do ręki. Pieniądze trafią do gmin, które mają zorganizować pomoc, na przykład zatrudniając opiekunów albo zlecając wykonywanie usług odpowiedniemu podmiotowi.

Wsparcie ma obejmować podstawowe czynności życia codziennego. Opiekun będzie mógł pomóc między innymi w przygotowaniu posiłków, ubraniu się, poruszaniu, utrzymaniu porządku oraz wykonywaniu czynności higienicznych i pielęgnacyjnych. Bon ma również umożliwić pomoc w korzystaniu ze świadczeń zdrowotnych i utrzymywaniu kontaktów z otoczeniem, w tym aktywności ruchowej lub intelektualnej. Usługi będą miały charakter doraźny i zostaną przyznane na okres nieprzekraczający dwóch tygodni.

Kto będzie mógł skorzystać

Z rozwiązania będą mogły skorzystać osoby, które ukończyły 65 lat, mieszkają w Polsce i spełniają warunki dotyczące obywatelstwa lub prawa pobytu. Średni miesięczny dochód seniora z trzech miesięcy poprzedzających złożenie wniosku nie będzie mógł przekroczyć 3410 zł. Limit ma być podnoszony wraz z coroczną waloryzacją emerytur i rent. Sama granica wieku i odpowiedni dochód nie wystarczą – gmina będzie również oceniała niezaspokojone potrzeby związane z codziennym funkcjonowaniem.

Ustawa nie wskazuje indywidualnej wartości bonu, określa natomiast budżet całego programu. W latach 2026-2028 państwo ma przeznaczyć na niego 1 mld zł: 100 mln zł w 2026 roku, 400 mln zł w 2027 roku i 500 mln zł w 2028 roku. Łączne finansowanie do 2035 roku zaplanowano na 4,5 mld zł.

Karol Nawrocki podpisał ustawę o osobach starszych i koordynacji opieki długoterminowej 17 lipca 2026 roku. Wcześniej za jej przyjęciem głosowało 415 posłów, jeden był przeciw, a 20 wstrzymało się od głosu. Senat przyjął następnie przepisy bez poprawek. Podpis prezydenta zakończył najważniejszy etap procesu legislacyjnego, ale rzeczywiste uruchomienie usług będzie wymagało jeszcze ogłoszenia ustawy i przygotowania samorządów.

Prezydent uzasadniał swoją decyzję potrzebą solidarnego wspierania osób starszych. Zaznaczył jednocześnie, że przyjęte rozwiązanie jest skromniejsze od wcześniejszych zapowiedzi rządu, a liczba osób objętych pomocą w pierwszym okresie może być niewielka w porównaniu do skali potrzeb. Wskazał również na wątpliwości dotyczące kolejności uruchamiania programu. Mimo zastrzeżeń, uznał ustawę za krok w dobrym kierunku i zapowiedział oczekiwanie na stworzenie szerszego systemu opieki długoterminowej.

Gdzie pojawi się w pierwszej kolejności

Bon senioralny nie pojawi się od razu we wszystkich gminach. Pierwszeństwo mają otrzymać samorządy, które obecnie nie zapewniają usług opiekuńczych albo świadczą je dla najwyżej 10 osób. W kolejnym etapie program ma objąć miejsca, w których przewidywany jest szczególnie szybki wzrost liczby seniorów. Według rządowych danych blisko 11 procent gmin w ogóle nie oferuje takich usług, a około jednej trzeciej zapewnia je najwyżej 10 mieszkańcom.

Ustawa ma wejść w życie po 14 dniach od ogłoszenia w Dzienniku Ustaw, natomiast realizację bonu zapowiadano na czwarty kwartał 2026 roku. Dla seniorów podpis Karola Nawrockiego nie oznacza więc automatycznego przyznania pomocy: konieczne będzie uruchomienie programu w danej gminie, złożenie wniosku oraz ocena dochodu i rzeczywistych potrzeb osoby starszej.

Bon nie jest świadczeniem pieniężnym, dlatego jego wartość należy rozumieć jako zakres i liczbę usług, które zostaną zapewnione seniorowi

Słowniczek

- **ABOCO – skrót od „Albo coś takiego", „Albo coś podobnego".**
- **ADELANTE – coś wyśmienitego, bardzo dobrego.**
- **AMIGO – kumpel, przyjaciel.**
- **BETON - żart, z którego nikt się nie śmieje lub osoba głupia.**
- **BLESSER – określenie negatywne – frajer.**
- **BLOKERS – kumpel mieszkający na tym samym osiedlu.**
- **BOŻO – fajnie, doskonale.**

eprasa.pl 54c1d31713

▶ FOTO

22 Lipca, czyli Święto Odrodzenia Polski, było najważniejszym w czasach PRL-u. Organizowano z tej okazji akademie, defilady, ale i kiermasze. Przodownicy pracy otrzymywali odznaczenia...

FOT. MACIEJ URBANOWSKI / ARCHIWUM

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 54c1d31713

▶ SPORT

Wojciech Kowalczyk, zwany po prostu „Kowalem”, w polskiej piłce wziął się znikąd i zadomowił się w niej na zawsze.

LIGA MISTRZÓW

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

„KOWAL” – CHŁOPAK Z WARSZAWSKIEGO BRÓDNA, KTÓRY PODBIŁ BARCELONĘ

FOT. MIKOŁAJ SUCHAN

Po zakończeniu kariery Wojciech Kowalczyk zaczął pracę jako ekspert piłkarski w mediach sportowych

Wojciech Kowalczyk, pseudonim „Kowal”
lat 56, piłkarz, grający na pozycji napastnika
srebrny medalista z Barcelony (1992)

Wojciech Kowalczyk był samorodnym talentem, który – jak to drzewiej bywało – kopał piłkę z kolegami z osiedla, a że miał do niej smykałkę zaczął grać najpierw w osiedlowym klubie – Olimpii Warszawa na Woli, skąd przeniósł się bliżej domu do klubu z Bródna – Poloneza Warszawa. Tam wypatrzył go Janusz Olędzki i przyprowadził w 1990 roku do Legii, która w okresie transformacji przeżywała trudny czas i była w kadrowej rozsypce. Stąd łatwiej było „Kowalowi” przebić się do pierwszego składu i rozpocząć marsz na szczyt. Miał zastąpić na Łazienkowskiej idola kibiców – Romana Koseckiego , który akurat odszedł do Galatasaray Stambuł. I to mu się bez problemu udało.

Zaliczył „wejście smoka” do jednego z największych i najbardziej utytułowanych klubów w Polsce. Sprytem, szybkością i nietuzinkowym zwodem zaczął ciągnąć Legię w górę. W rewanżowym meczu ćwierćfinału Pucharu Zdobywców Pucharów strzelił dwa gole przyszłemu mistrzowi Serie A – Sampdorii Genua z Roberto Mancinim i Gianlucą Vialim. Zaliczył też bramkę półfinale przeciw Manchesterowi United sir Alexa Fergusona. To pozwoliło mu zadomowić się w reprezentacji młodzieżowej Janusza Wójcika, z którą pojechał na igrzyska olimpijskie 1992 w Barcelonie. I tam w duecie z Andrzejem Juskowiakiem stworzył atak marzeń, który poprowadził Biało-Czerwonych do finału turnieju na Camp Nou, gdzie w obliczu króla Hiszpanii Juana Carlosa I i 90 tysięcy widzów po niezwykle emocjonującym meczu przegrali z gospodarzami 2:3, w składzie których grał między innymi Luis Enrique .

Srebrny medal olimpijski w Barcelonie otworzył „Kowalowi” bramy do hiszpańskiej LaLiga. Wcześniej jednak próbował „zmienić szyld” drużyny Wójcika z olimpijskiej na pierwszą reprezentację i pójść za ciosem, co nie spotkało się z akceptacją PZPN.

W Betisie Sewilla, choć zaczął z wysokiego C furory nie zrobił, w kadrze był liderem, ale czekał na „Wuja” z Barcelony i dopiero po czterech latach doczekał się swojego mentora z olimpijskiej.

Często zarzucano mu niesportowy tryb życia i to w głównej mierze miało przyczynić się do zmarnowania talentu.

Aktualnie występuje w roli piłkarskiego eksperta. Jego opinie głównie dotyczą Legii , reprezentacji Polski i ligi hiszpańskiej. Internauci często w swoich komentarzach zarzucają, że „złote myśli” wygłaszane przez „Kowala” nastawione są wyłącznie na wzbudzenie emocji i wywołanie kontrowersji.

– Jestem inteligentny, mimo że bydło może uważać inaczej. Człowiek musi wiedzieć co robić, za kim podążać, żeby była oglądalność – wyjaśnia swoje „dziennikarskie” credo.

Jacek Kmiecik

eprasa.pl 54c1d31713

▶ **KSIĄŻKI**

● Igrzyska Olimpijskie w Berlinie w 1936 r. do dziś budzą mnóstwo kontrowersji ● **Rodząca się wtedy III Rzesza wykorzystała zmagania sportowe do demonstracji swojej siły** ● Nigdy wcześniej styk sportu i polityki nie był tak silny jak wtedy

trzykropek

Za bohatera tych dni – w każdym razie w oczach Hitlera – uchodzi Erich Borchmeyer. Prawdopodobnie nie podziela tego zdania większość z prawie stu tysięcy widzów na Stadionie Olimpijskim. Dla nich gwiazdą jest Jesse Owens, dwudziestodwuletni wspaniały atleta z Oakville w amerykańskiej Alabamie. Dzisiaj w programie o 17.00, po kwalifikacjach, ćwierć- i półfinale, przewidziano finałowy bieg mężczyzn na sto metrów, na który wszyscy w napięciu czekają. Z sześćdziesięciu trzech biegaczy do finału zakwalifikowało się sześciu – są to najszybsi ludzie na świecie. Jesse Owens uchodzi za faworyta, jednak Führer pokłada nadzieję w Niemcu Erichu Borchmeyerze.

Cały stadion patrzy zafascynowany na linię startu, przed którą w międzyczasie ustawiło się owych sześciu wyjątkowych sportowców. Drogą losowania ustalono, że Jesse Owens pobiegnie po wewnętrznym torze, obok niego Szwed Lennart Strandberg, dalej Niemiec Erich Borchmeyer, Holender Martinus Osendarp, a na torach piątym i szóstym Amerykanie Frank Wykoff i Ralph Metcalfe. Franz Miller ma na sobie biały kitel i przypomina dentystę albo właściciela dobrze prosperującej apteki, lecz to nieprawda: jest osobą dającą sygnał do startu, a to wyjątkowe zadanie. Ten sporych rozmiarów mężczyzna jeszcze raz ze stoickim spokojem objaśnia każdemu zawodnikowi procedurę startową, którą w Berlinie rejestruje specjalnie do tego celu wyprodukowany przez firmy Zeiss Ikon i Agfa aparat.

Wraz z sygnałem do startu Miller wysyła impuls elektryczny uruchamiający czasomierz oraz kamerę na mecie. Po około dziesięciu minutach sędziowie otrzymują zdjęcia do oceny. Za chwilę wybije 17.00 i zawodnicy zajmują miejsca. Martinus Osendarp jest chyba zdenerwowany, bo nie może spokojnie ustać przy swoim bloku startowym ani sekundy. Ralph Metcalfe żegna się, zanim uklęknie. Na stadionie panuje całkowita cisza. Słychać głos Millera: „Na miejsca... gotowi...”.

Rozlega się strzał. „Wyobraź sobie, że biegniesz po płonącej bieżni”, wyszeptał przed momentem trener do Jessego. Wydaje się, że atleta wziął to sobie do serca. Biegnie tak, jakby w ogóle nie dotykał ziemi. Niemal unosi się nad bieżnią i natychmiast wychodzi na prowadzenie. W połowie dystansu ma już dwa metry przewagi nad Osendarpem i Wykoffem. Nikt nie może się z nim równać, lecz nagle Metcalfe przyspiesza, dogania Owensa i rozgrywa się między nimi zapierający dech finisz. Po 10,3 sekundy Owens dobiega do mety, a za nim – każdy w odstępie 0,1 sekundy – Ralph Metcalfe i Martinus Osendarp. Erich Borchmeyer, wielka nadzieja Hitlera, zajmuje dopiero piąte miejsce.

Owacjom na Stadionie Olimpijskim nie ma końca. „Jesse!”, skandują widzowie. Entuzjastycznie oklaskiwany zawodnik rozgląda się z niedowierzaniem po trybunach i macha do swoich fanów. Tymczasem w loży Führera zapanowało przygnębienie. Hitler odwraca się i rzuca coś do siedzących za nim mężczyzn. W „Olympia Zeitung”, oficjalnej gazecie igrzysk, następnego dnia można przeczytać to, co wiele osób z bliskiego kręgu Hitlera zapewne myślało: „Choć już po czasach uzyskanych w eliminacjach widzieliśmy przewagę cudzoziemców, czyż nie mógł wydarzyć się cud? Czy dzięki swojej determinacji trzydziestodwuletni (sic!) Borchmeyer nie mógł znaleźć się w pierwszej trójce?”. Widocznie nie mógł.

O tym, co teraz się stanie, krążą różne pogłoski. Hitler miał odmówić złożenia gratulacji Owensowi. To jednak nieprawda. Po tym, jak Führer w pierwszym dniu igrzysk osobiście przyjął zwyciężczynie rzutu oszczepem w swojej loży, Międzynarodowy Komitet Olimpijski oznajmia, że protokół nie przewiduje gratulacji ze strony głowy państwa. Hitler rezygnuje ze składania dalszych wyrazów uznania sportowcom.

Prawdą jest jednak i to, że Hitler za wszelką cenę usiłuje uniknąć spotkania z Owensem. Kiedy Reichsjugendführer Baldur von Schirach proponuje wodzowi, żeby zrobił sobie zdjęcia z Owensem, Hitler reaguje opryskliwie: „Amerykanie powinni się wstydzić, że zdobywają medale dzięki Murzynom. Nie podam ręki temu Murzynowi”.

Adolf Hitler, który jest też patronem igrzysk olimpijskich, ma własne uzasadnienie dzisiejszego zwycięstwa Jesse'ego Owensa. Albert Speer, ulubiony architekt wodza, tak wspominał słowa Führera: „Ludzie, których przodkowie pochodzą z dżungli, są prymitywni – bardziej atletycznie zbudowani niż cywilizowani biali, mówił, wzruszając ramionami, nie są równorzędnymi konkurentami, wobec czego należy ich wykluczyć z przyszłych igrzysk i zawodów sportowych”. Sytuacja stanie się jednak dla Hitlera jeszcze trudniejsza: na jednym złotym medalu Owensa się bowiem nie skończy.

Wieść o zwycięstwie Owensa rozchodzi się lotem błyskawicy i dociera do angielskiego Southampton, gdzie na pocztę trafia list zaadresowany do sprintera, podpisany J.M. Loraine. Według autora listu podczas wręczania medali sportowiec powinien powiedzieć: „Było dla mnie zaszczytem reprezentować tutaj mój kraj i wielką radością mierzyć swoje siły z innymi zawodnikami. Nagrodę od waszego rządu, który głosi rasizm, odrzucam jednak z największą pogardą”.

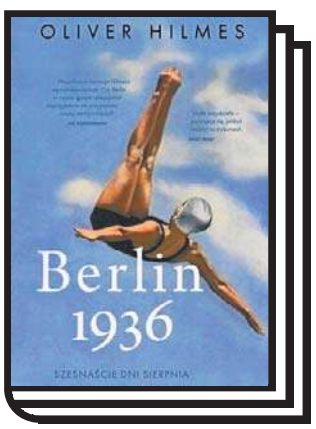
Jesse Owens nigdy nie dostanie tego listu, ponieważ kierowana do niego korespondencja jest przechwytywana i otwierana. Oryginał trafia do archiwum Gestapo, a kopia zostaje wysłana do szefa tej organizacji, Reinharda Heydricha. Wyciąg z codziennych instrukcji dotyczących oficjalnej konferencji prasowej Rzeszy: Choć zwycięstwa Niemców budzą radość, w nagłówkach nie wypada ograniczać się tylko do ich osiągnięć. Nie wolno umniejszać sukcesów zawodników z zagranicy. Przy omawianiu wyników sportowych kwestie rasowe nie mogą mieć żadnego zastosowania; w szczególności nie należy urażać wrażliwości Murzynów. Także nazwiska mniej znanych członków Międzynarodowego i Narodowego Komitetu Olimpijskiego powinny być od czasu do czasu wymieniane.

Prawdziwy światowiec! Tak myśli niemal każdy, kto po raz pierwszy spotyka Mostafę El Sherbiniego. Buty wypolerowane na wysoki połysk, idealnie skrojony modny garnitur (w 1936 roku nosi się dwurzędowe marynarki) i zaczesane do tyłu czarne jak smoła, lekko kręcone włosy. Nie ma wątpliwości: ten dwudziestoośmioletni Egipcjanin to nie byle kto. Gdyby tylko tak bez przerwy się nie uśmiechał. To właśnie ów sardoniczny uśmiech drażni w jego przystojnej twarzy. Gdyby bliżej się przyjrzeć temuż młodzieńcowi, można by go wziąć za żigolo. Nie byłoby to wcale błędem, ponieważ podobnie jak Leon Henri Dajou Sherbini rozpoczynał swoją karierę jako fordanser.

Niestety, nie wiemy, kiedy przybył do Berlina z rodzimego Kairu. Znalazł się tu w każdym razie i swoim uśmiechem zdobywa serca dam. Do licznych kobiet, które nie oparły się wdziękom uroczego dandysa, należy Yvonne Fürstner.

Alice i George Solmanowie, rodzice Yvonne, szybko się rozwodzą, i Alice wychodzi po raz drugi za mąż za krezusa, hrabiego Konrada von Frankenberg und Ludwigsdorf. Ze względu na to, że hrabia sam jest bezdzietny, adoptuje Yvonne i jej siostrę Liselotte, dzięki czemu noszą arystokratyczny tytuł, i obdarza je znacznym majątkiem. Yvonne von Frankenberg, jak obecnie się nazywa, uchodzi wprawdzie za dobrą partię, lecz nie ma ochoty się wiązać. Jej małżeństwo z kupcem Robertem Treeckiem kończy się rozwodem, podobnie jak ze znacznie starszym właścicielem wydawnictwa muzycznego Ottonem Fürstnerem. Koło trzydziestki Yvonne poznaje Mostafę El Sherbiniego i wkrótce stają się parą.

Mostafa marzy o własnym barze. Ma to być szykowny lokal – najlepiej z barem i grillem, jak dyktuje obecna moda. I – oczywiście – z miejscem dla orkiestry i występów variétés. Jeśli by to zależało od Mostafy, jego lokal stałby się miejscem spotkań berlińskiej śmietanki towarzyskiej. Ambicja Mostafy i pieniądze Yvonne tworzą w końcu podwaliny baru Sherbini przy Uhlandstraße 18, nieopodal Kurfürstendamm. Urządzony w stylu art déco lokal zostaje otwarty we wrześniu 1933 roku, w czasie, gdy Adolf Hitler już od pół roku pełni funkcję kanclerza Rzeszy.



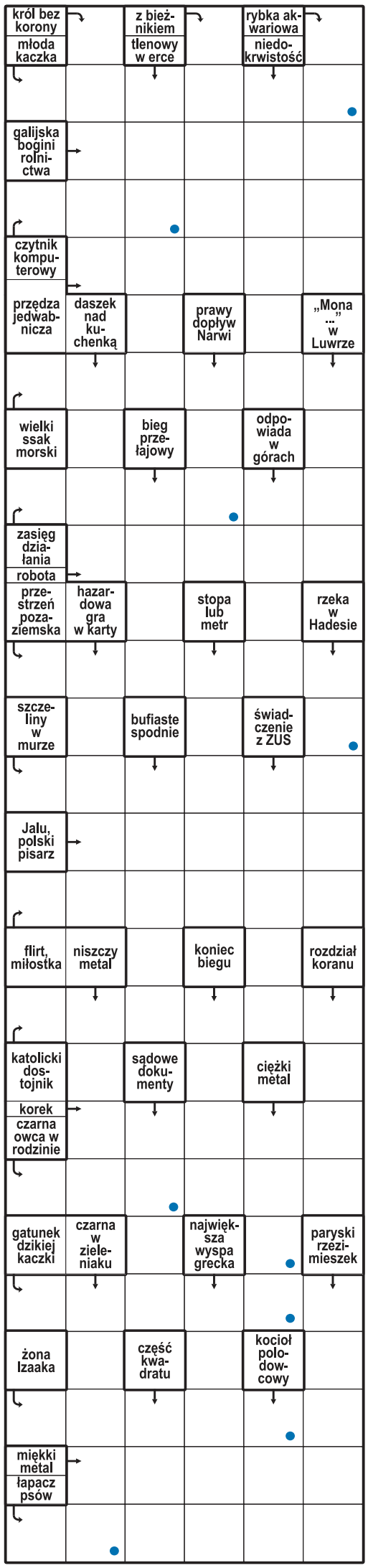
Oliver Hilmes „Berlin 1936”, tłumaczenie: Iwona Mączka, wyd. Znak, Kraków 2026, cena 64,99 zł

●●●●●

eprasa.pl 54c1d31713

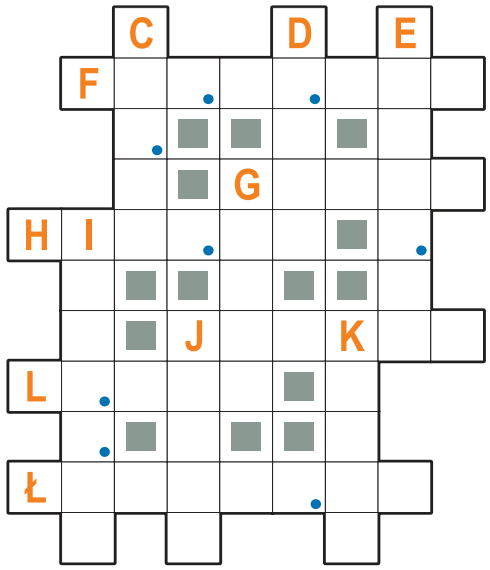
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



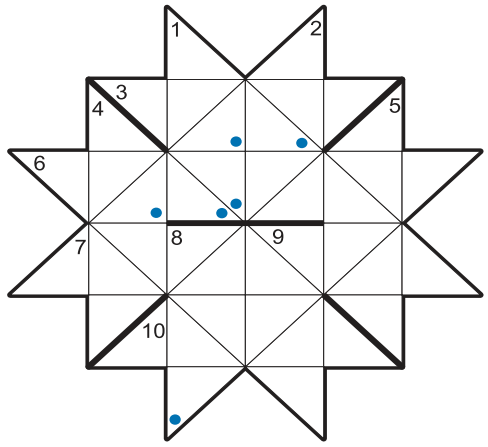
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
- postać ze „Starej baśni”
- Paris, modelka i aktorka
- chroniony nietoperz
- żartobliwie o Amerykaninie
- fiasko w biznesie
- zuch, chwat
- łoś o szerokim porożu
- auto wyścigowe
- muza poezji lirycznej
- stacja telewizyjna o francuskich korzeniach
- obrońca doktryny
- Wiesław, aktor z serialu „Droga”
- osoba zaufana, powiernik

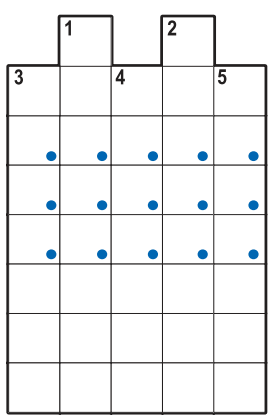
Krzyżówka mozaikowa



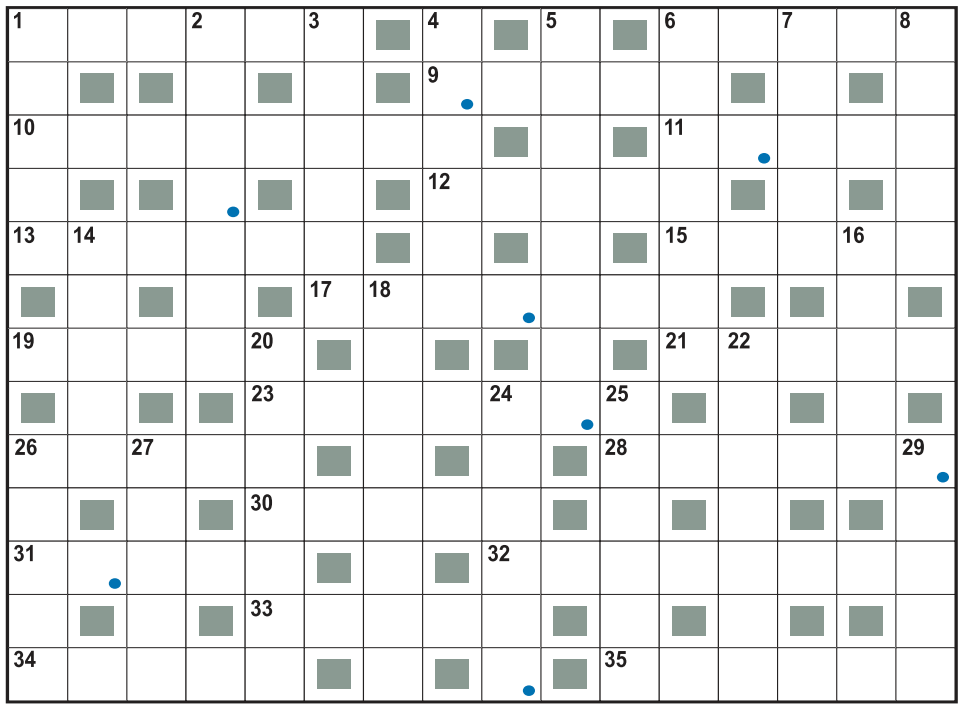
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) Władysław Podkowiński lub Juliusz Kossak,
6) zagęszczony roztwór w słoiczku,
7) Stanisław, autor „Płonącej żyrafy”,
10) człowiek pochodzący z tej samej okolicy.
Pionowo:
1) maszyna drogowa do ubijania gruntu,
2) modląca się postać w sztuce,
4) oznaki szacunku oddawane dowódcom w armii,
5) człowiek pozbawiony praw w Indiach,
8) pies na torze wyścigowym,
9) dobry ... Józef Szwejk.

Logogryf

Litery w polach z kropką, czytane kolumnami, utworzą rozwiązanie: tytuł sztuki teatralnej.
1) stolica Macedonii (greckiej),
2) udzielana przez bank,
3) ciepła czapka,
4) geniusz, indywidualność,
5) wysepki u wybrzeży skandynawskich.



Szkotka

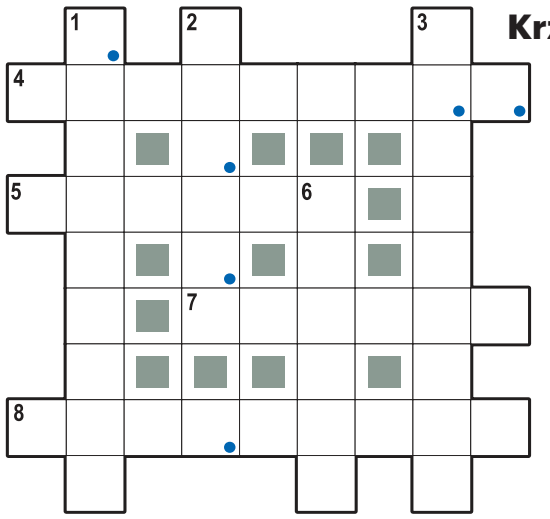


Do diagramu należy wpisać rz eczowniki pospolite zawierające podane słowa np. rok – rokita, krokiew lub barok. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
1) as,
6) nek,
9) arak,
10) post,
11) Asz,
12) lej,
13) Rawa,
15) Pol,
17) rab,
19) żak,
21) won,
23) ber,
26) wal,
28) ro,
30) czar,
31) bal,
32) ster,
33) pik,
34) Nel,
35) ryk.

Pionowo:
1) pas,
2) rap,
3) pad,
4) ława,
5) zew,
6) ład,
7) asy,
8) kra,
14) rep,
16) oko,
18) rzecz,
20) kolo,
22) bon,
24) pan,
25) sen,
26) bat,
27) lon,
29) war.

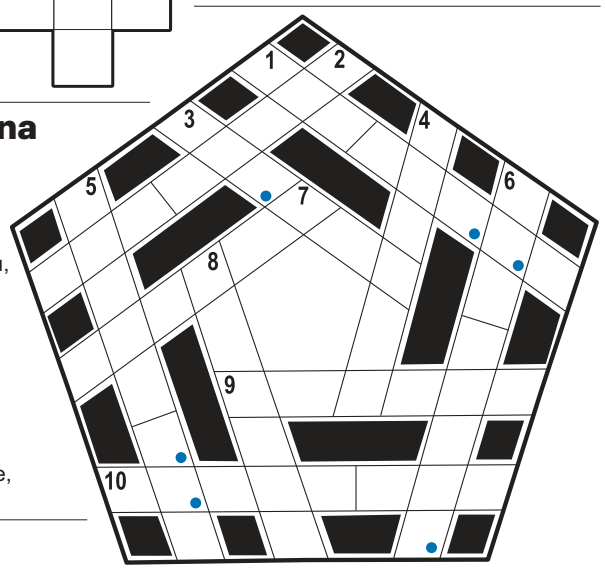
Krzyżówka tautogramowa



Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) przybycie w określone miejsce,
5) Fridtjöf, norweski polarnik,
7) ser, mleko, śmietana,
8) egzotyczny ptak, cukrzyk.
Pionowo:
1) atrybut krawcowej,
2) podwójny chwyt w zapasach,
3) mieszkaniec nieba, Olimpu,
6) kompaktowy model Daewoo.

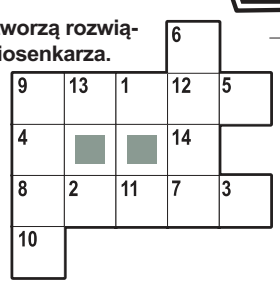
Krzyżówka pięciokątna

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) był nim Moby Dick z powieści Melville'a,
2) urzędnik stojący na czele resortu,
3) ułatwia pracę w kuchni,
4) film pełen grozy,
5) pozytywny bohater kryminałów,
6) ktoś napiętnowany przez opinię,
7) agent obcego wywiadu,
8) pierwszy, często najkrótszy etap wyścigu,
9) cofnięcie się armaty po wystrzale,
10) odbicie się lecącego pocisku.



Szyfr

Litery z pól od 1 do 14 utworzą rozwiązanie: imię i nazwisko piosenkarza.
Poziomo:
9) 12 sztuk,
8) Ernest, francuski pisarz („Żywot Jezusa”).
Pionowo:
6) łupliwy minerał, łyszczyk,
9) szlaki kolejowe.

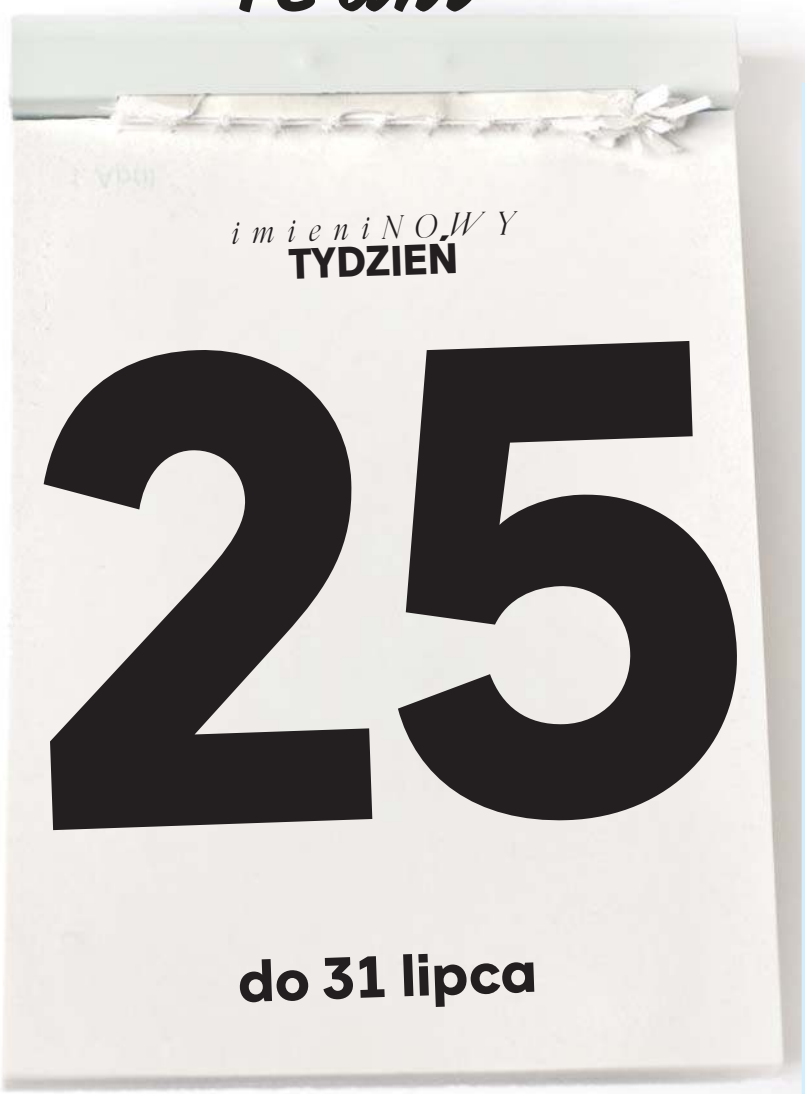


Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: kartkówka; **alfabetka:** kontrola; **szkotka:** barbakan; **krzyżówka tautogramowa:** nielot; **krzyżówka mozaikowa:** lancet; **krzyżówka pięciokątna:** krytyk; **logogryf:** „Szalone nożyczki”; **szyfr:** Zenon Martyniuk.

eprasa.pl 54c1d31713

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ
25 LIPCA: Krzysztof, Jakub, Piotr, Dariusz, Antoni, Paweł, Franciszek, Walentyna, Rudolf, Olimpia **26 LIPCA:** Anna, Hanna, Grażyna, Mirosława, Jacek, Joachim, Teodor, Walenty **27 LIPCA:** Natalia, Julia, Magdalena, Jerzy, Teodor, Feliks, Lilla, Sergiusz, Aureliusz, Celestyn, Celia, Bertold **28 LIPCA:** Wiktor, Tina, Tymon, Antoni, Samson, Urban, Melchior, Macieja, Nazariusz **29 LIPCA:** Marta, Olaf, Maria, Eugeniusz, Teodor, Feliks, Wilhelm, Konstantyn, Flora, Serafina, Beatrycze **30 LIPCA:** Julita, Piotr, Leopold, Ingeborga, Rościsław, Zdobysław, Abdon **31 LIPCA:** Ignacy, Helena, Adam, Iga, Jan, Emilian, Lubomir, Justyn, German, Ernesta, Fabia

IKONA POLSKIEJ PIOSENKI
26 lipca imieniny obchodzą panie o imieniu Anna. To okazja, by przypomnieć znakomitą Annę German, która urodziła się 14 lutego 1936 roku w Urgenczu (w sowieckim wówczas Uzbekistanie). Zmarła 25 sierpnia 1982 roku w Warszawie. Z wykształcenia była geologiem, lecz jej największą pasją było śpiewanie. Pierwszy poważny sukces German osiągnęła w 1963 roku, zajmując drugie miejsce na Festiwalu Piosenki w Sopocie. Była laureatką festiwali m.in. w Monte Carlo, Wiesbaden, Bratysławie, San Remo, Neapolu, Viareggio i Cannes. W 1967 roku podczas trasy koncertowej we Włoszech uległa poważnemu wypadkowi. Na scenę powróciła w 1970 r., nagrywając płytę „Człowieczy los". Wylansowała przeboje: „Tańczące Eurydyki",„Dziękuję, mamo", „Być może" czy „Bal u Posejdona".

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

CZAS NA SERIALE

NA WSPÓLNEJ
Michał proponuje Lucy, żeby z nim zamieszkała. Ona bardzo się cieszy – chce tylko, żeby ukochany porozmawiał o tym najpierw z synem. Tymczasem Ignacy dowiaduje się od kolegi, który zrobił zdjęcie Lucy, że w internecie kobieta figuruje w... agencji towarzyskiej! Chłopak dzwoni do niej i pyta o cenę usługi... Wieczorem Lucy przychodzi do Michała – Ignacy nie wpuszcza jej do mieszkania! Marcelina spotyka się w sprawie zakupu dyplomu magistra z Janem Rybą. Smolny obserwuje z ukrycia, jak Gwiazdowa płaci i wyciąga od oszusta nazwiska osób, które zrobiły podobnie – wszystko nagrywa. Brygida rozmawia z ojcem Remka – Bożydar pyta o lokal na „dachu świata", który jakiś czas temu oglądali. Gdy słyszy, że Baliszewski wycofał się z powodów finansowych, prosi synową o umówienie go z nim i Zdybicką. Smolny spędza noc w swoim biurze. Od rana dzwoni do żony, ale ta odrzuca połączenia. Przed pracą Basię dopada Gwiazda – też wie, że Marcelina i Krzysztof mają romans. Basia uważa, że konieczna jest konfrontacja! Podczas niej Smolny nie ma wyjścia – mówi Basi prawdę o handlu dyplomami i zamieszanym w proceder... jej byłym mężu! Igor umawia córkę do psychologa – chce jej pomóc. Julka zbywa temat – jutro są urodziny Maćka i musi kupić mu prezent. Okazuje się, że Leon ma superbluzę dla Maćka – Nowakówna pieniądze na prezent bierze dla siebie. Nocą próbuje wymknąć się z domu po narkotyki! Juliusz nie pozwoli, by jakiś oszust skrzywdził Krystynę: odnajduje żonę pacjenta. Kobieta pojawia się w szpitalu w chwili, gdy prof. Agier siedzi przy łóżku mężczyzny. Krystyna jest zdruzgotana – dała się oszukać Januszowi... Prosi Ulę o usunięcie z jej telefonu aplikacji, przez którą go poznała. Zanim to zrobi, Hofferówna wyżywa się na Januszu i... dostaje odpowiedź! Od Wojtka, który znalazł aplikację w laptopie ojca...

Układ oddechowy, przechodząc przez nos i gardło, wpada do żołądka

Chopin to najprawdopodobniej największy gracz na świecie

Król nosi na głowie czapkę, zwaną przez niektórych koroną

DO REDAKCJI: Z POMOCĄ APLIKACJI ZACZĘŁAM SIĘ UCZYĆ HISZPAŃSKIEGO. NIE WIEM, CZY BĘDĘ MÓWIĆ W TYM JĘZYKU, ALE PRZYNAJMNIEJ TRENUJE MÓZG.

Świat: dlaczego tak dobrze gracie w tenisa? Polacy:

mamy mamy my

FOT. ANNA KACZMARZ

Filmowa adaptacja

● **Katarzyna Grochola napisała książkę „Właśnie, że tak! Nigdy w życiu 20 lat później". Pisarka zdradziła w „Dzień Dobry TVN", że książka doczeka się filmowej adaptacji. – Trzymajcie kciuki, bo za parę dni pierwszy klaps padnie – zapowiedziała.**

FOT. SZYMON STARNAWSKI

Nie boi się paragonów

● **Maurycy Popiel planuje urlop. Zapytany przez Telemagazyn o krążące w sieci „paragony grozy" przyznał ze spokojem, że nie boi się wysokich cen i po prostu akceptuje otaczającą go rzeczywistość.**

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

PBC

©℗ - 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 54c1d31713