nto
NOWA TRYBUNA OPOLSKA

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 18–19.04.2026
Nr 90 (10 032)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-6134 • Nr indeksu 348-252

www.nto.pl

LUDZIE • STR. 3

Marta Manowska ciepła, ośmielająca i współczująca

Gdy „Rolnik" pojawił się na antenie, telewidzowie zachwycili się nie tylko randkowym formatem, ale też jego prowadzącą

FOT. ADAM JANKOWSKI

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

MODA • STR. 11

Spodnie *z lampasami, w kratę i bojówki.* Czy to twój styl? Sprawdź

WYCIECZKI • STR. 12-13

Kaszuby - malowniczy region pełen atrakcji. Warto go odwiedzić

ROŚLINY • STR. 16

Migdałek trójklapowy. Zakwitnie pięknie w każdym ogrodzie

Dołącz na www.facebook.com/ntopl

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

„Poradnik bezpieczeństwa"

74 proc. Polaków otrzymało rządowy „Poradnik bezpieczeństwa", a co piąta osoba mówi, że materiał do niej nie dotarł – wynika z badania CBOS. Mniej potwierdzeń otrzymania opracowania było w makroregionie wschodnim, choć wysyłka zaczęła się właśnie od tej części kraju. „Poradnik bezpieczeństwa" został przygotowany przez Ministerstwo Obrony Narodowej, Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji oraz Rządowe Centrum Bezpieczeństwa we współpracy z ekspertami, samorządami, służbami i organizacjami pozarządowymi. Powstał, by przygotować obywateli na najróżniejsze zagrożenia, m.in. dezinformację, cyberataki, zagrożenia hybrydowe i ekstremalne zjawiska pogodowe. Wydrukowano go w 17 mln egzemplarzy. Na przełomie grudnia i stycznia jego dystrybucję prowadziła Poczta Polska.

GDY SPOTYKA SIĘ KOLEJNĄ NOWĄ OSOBĘ, TRZEBA SIĘ TRZY RAZY BARDZIEJ ZASTANOWIĆ, JAKIE SIĘ WOBEC NIEJ MA OCZEKIWANIA

Mikołaj „Bagi" Bagiński, influencer i przedsiębiorca

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Rekolekcje

- Tato, jak Starszy przyjdzie, to ci coś powie, tylko się nie denerwuj, bo to nie jego wina.
Hmmm, a co się znowu stało?
- Ten Tomek, co to ostatnio mówił, że mam „ajkiu" jak mój brat, to teraz jemu przygaduje...
Ech. Starszy nadchodzi, sam opowie.
- A, bo Tomek chciał, żebyśmy z nim grali, ale oszukiwał. I jak mu powiedziałem, że jest oszust, to on mi powiedział, że ja jestem małpiszon. I jeszcze dużo innych rzeczy mi powiedział... No i się popłakałem.
Ech. A miałeś już nie płakać, bo nie wypada.
- A jak bardzo boli?
A jak bardzo boli, to się powstrzymuj, jak długo się da.
- Tato, a po co są rekolekcje?
A dlaczego pytasz?
- Bo Tomek mówi, że jak on na nie jedzie, to on jest lepszy, a jak my nie jedziemy, to jesteśmy gorsi i głupsi.
I jak on tak mówi, to jest niby lepszy?
- On tak mówi.
Ech. I weź tu dziecka przemocy nie ucz...
To może na początek oduczymy Cię tego płaczu? Bo to już powoli nie wypada.
I pojechali, na zawody. Starszy twardo, trochę łzy było, gdy z jednym przeciwnikiem wygrać nie mógł. Ale schodzi cały w uśmiechach...
Bo z maty i dwa razy starsi z płaczem schodzili. **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

Sezon wiosenny nabiera tempa, a sieci handlowe odpowiadają na nasze potrzeby szeroką ofertą produktów do domu, ogrodu i codziennej pielęgnacji

Biedronka

Pościele, narzuty, firany do każdego wnętrza

Biedronka oferuje dekoracje i akcesoria do domu, wśród nich m.in.: komplet pościeli bawełnianej, wymiary: 160 × 200 cm + 2 × 70 × 80 cm za 59,90 zł, dostępna również wersja 220 × 200 cm + 2 × 70 × 80 cm, 100% bawełna, w cenie od 79,90 zł/kpl., prześcieradło bawełniane jersey, wymiary: 160 × 200 cm za 29,99 zł, dostępne również 200 × 200 cm, w cenie od 39,99 zł, komplet firanek z nadrukiem, wymiary: 137 × 250 cm, dostępne różne wzory i kolory, w cenie 59,90 zł/2-pak, koc flanelowy, wymiary: 150 × 200 cm, w cenie 39,99 zł, komplet zasłon, wymiary: 140 × 250 cm, w cenie 99,00 zł/2-pak i narzuta pikowana, wymiary: 220 × 200 cm, w cenie 59,90 zł.

Carrefour

Francuskie smakołyki w promocyjnych cenach

W Carrefourze w promocyjnych cenach można upolować produkty kuchni francuskiej, takie jak: konfitura St. Dalfour, 170-284 g, różne rodzaje, drugi produkt 50% taniej, krem czekoladowo-orzechowy Carrefour Bio, 350 g, w cenie 14,99 zł, miód wielokwiatowy z Prowansji Reflets de France, 375 g, w cenie 27,99 zł, croissant maślany Carrefour, 48 g, w cenie 1,59 zł, deser La Crème Rians, 2 × 90 g, różne rodzaje, w cenie 11,99 zł/2-pak, ser pleśniowy francuski Roquefort Papillon Black Label, w cenie 13,99 zł/100 g, ser twarogowy Le Roulé, różne rodzaje, w cenie 6,99 zł/100 g, ser topiony Rambol, w cenie 8,49 zł/100 g.

Auchan

Meble, które przydadzą się na balkonie, tarasie i w ogrodzie

W ofercie Auchan dostępne są meble i akcesoria ogrodowe, takie jak: zestaw wypoczynkowy Sorento, fotel o wym. 56,5 × 74 × 76 cm, sofa o wym. 110,5 × 74 × 76 cm, stolik o wym. 75 × 44.5 × 41 cm, w cenie 449 zł/zestaw, wypoczynkowy zestaw Rialto 2, fotel o wym. 63 × 64,5 × 76 cm, sofa o wym. 117 × 64,5 × 76 cm, stolik o wym. 69,5 × 48 × 37 cm, w cenie 899 zł/zestaw, fotel ogrodowo-tarasowy oversize, wymiary: 133 × 89 × 55 cm, podstawa: 68 × 74 × 33 cm, w cenie 1399 zł/szt., huśtawka ogrodowa Nina, 3-osobowa, z funkcją leżenia, wymiary: 183 × 190 × 116 cm, maksymalne obciążenie 250 kg, w cenie 998 zł/szt. oraz ławka ogrodowa Olimpia, wymiary: 150 × 77 × 55 cm, w cenie 229 zł/szt.

Lidl

Sprzęt przydatny przy porządkowaniu domu

W Lidlu znajdziemy sprzęty domowe marki SILVERCREST, takie jak: akumulatorowe urządzenie do czyszczenia tapicerki i dywanów, 20 V, pojemność zbiornika na świeżą wodę: 1,7 l, pojemność zbiornika na brudną wodę: 1,3 l, w cenie 299 zł (po aktywowaniu kuponu w aplikacji), odkurzacz akumulatorowy cyklonowy 2 w 1, 16 V, czas pracy do 23 min w trybie eco, czyste powietrze wylotowe dzięki filtrowi HEPA E12 i filtrowi ze stali nierdzewnej, elektryczna szczotka podłogowa z oświetleniem LED, w cenie 319 zł (po aktywowaniu kuponu w aplikacji), bezprzewodowe żelazko parowe, 2400 W, funkcja spryskiwania i 2 wydajne funkcje uderzenia pary: para pozioma, para pionowa, zmienna stała para (vario-para), w cenie 69 zł (po aktywowaniu kuponu w aplikacji). Oferta ważna od 20.04.

Super-Pharm

Kosmetyki do pielęgnacji i oczyszczania

W Super-Pharm dostępnych jest mnóstwo kosmetycznych promocji. Wśród nich m.in.: CERAVE oczyszczający żel do mycia, 473 ml, w cenie 59,99 zł, BIODERMA PHOTODERM AR krem SPF 50+ odcień naturalny, 30 ml, w cenie 69,99 zł, dermokosmetyki do pielęgnacji i oczyszczania twarzy, seria Sesderma Azelac, Retisil, Oceanksin, 20% taniej, dermokosmetyki do pielęgnacji i oczyszczania twarzy oraz ciała marki Avène 25% taniej, kosmetyki do pielęgnacji i oczyszczania twarzy marki Perfecta, promocja 2+1 za 1 grosz.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** NAJSTARSZA NA ŚWIECIE GORYLICA OBCHODZI 69. URODZINY W BERLIŃSKIM ZOO

FOT. PAP/EPA

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ LUDZIE

Wielki sukces „Rolnika” sprawił, że z dnia na dzień **Marta Manowska** stała się gwiazdą telewizji. Nic więc dziwnego, że dostała następne programy. W „Sanatorium Miłości” swata ze sobą seniorów. Jest też prowadzącą „The Voice Senior”

PORTRET

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

Jest obecnie chyba ulubioną prezenterką telewizyjną Polaków. Podbiła ich serca w programach „Rolnik szuka żony” i „Sanatorium Miłości”. Choć swata w nich innych, sama jednak ciągle nie znalazła tego jedynego.

Chorowity maluch

1. Jest rodowitą Ślązaczką. Urodziła się w Siemianowicach Śląskich, a wychowała w Katowicach. Tata pracował jako inżynier górnictwa, ale miał artystyczne ciągoty. Od młodego wieku nosił długie włosy i słuchał hard rocka. Kiedy w czasach PRL-u zachodnie płyty były rzadkością, on miał w kolekcji albumy Led Zeppelin czy Black Sabbath. Często wystawiał głośniki przez okno i puszczał ostry rock na całe osiedle.

Córka jako dziecko dosyć często chorowała, dlatego choć mama była architektką, zrezygnowała z pracy, by poświęcić się opiece nad nią. Poza tym Marta nie sprawiała rodzicom kłopotów: dobrze się uczyła i nie rozrabiała w szkole czy na podwórku. Kiedy miała jakieś problemy, słyszała w domu, że nie wolno się mazać po porażkach, ale trzeba się podnieść i walczyć dalej. I przesiąkła tym nastawieniem na dobre.

Graffiti na garażach

2. Gdy podrosła, sama zainteresowała się muzyką. Kiedy tata zabrał ją do Spodka na koncert Black Sabbath, była oszołomiona. Ale dopiero kiedy usłyszała hip-hop, poczuła że to jej brzmienie. Zaczęła nosić szerokie spodnie i bluzę z kapturem naciągniętym na głowę. Gdy samobójstwo popełnił raper Magik ze śląskiej grupy Kaliber 44, urwała się ze szkoły i wraz z koleżanką wykonała graffiti na garażach na jego cześć.

Będąc nastolatką, sama chciała zarabiać na swoje zachcianki. Wraz przyjaciółką najęła się więc do roznoszenia ulotek po blokach. Po trzech dniach dreptania od drzwi do drzwi po dziesięciopiętrowych wieżowcach, wróciła do domu i padła bez siły. – Pamiętam, że tata masował mi stopy, bo tak mnie wszystko bolało. Rano nie umiałam wstać z łóżka. Zarobiłam wtedy trzysta złotych – śmieje się dzisiaj

Marzenia o aktorstwie

3. Po maturze postanowiła studiować dziennikarstwo na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Nie musiała się więc wyprowadzać z domu do akademika. Z czasem poczuła jednak zew swobody i zgłosiła się na studencką wymianę do Hiszpanii. Tam odkryła w sobie artystyczne powołanie. Wymyśliła sobie aktorstwo i wróciła do Polski, aby wcielić nowy plan na życie.

Kurs, który zrobiła w Krakowie okazał się niestety niewystarczający. Nie dostała się na akademię teatralną i bardzo ją to rozczarowało. Ale nie poddała się. Spakowała manatki i wyruszyła na podbój Warszawy. Tam wynajęła kawalerkę i zaczęła uczęszczać na warsztaty prowadzone przy stołecznych teatrach. Zagrała w kilku amatorskich przedstawieniach i bardzo jej się to spodobało.

Gdy „Rolnik” pojawił się na antenie, z miejsca zdobył ogromną popularność. Telewidzowie zachwycili się nie tylko randkowym formatem, ale też jego prowadzącą. Marta okazała się idealna dla takiego programu: ciepła, ośmielająca, współczująca, wyrozumiała

Idealna prowadząca

4. Trzeba było jednak z czegoś żyć – dlatego pomyślała, że poszuka pracy w telewizji. I udało się: zatrudniła się przy programie kulinarnym „Ugotowani”, dla którego jeździła po Polsce i wyszukiwała chętnych, aby w nim wystąpić. Nie zaspokajało to jej ambicji, dlatego stanęła do walki o rolę prowadzącej nowe reality-show w TVP – „Rolnik szuka żony”. Poszło jej dobrze na castingu i dostała nową pracę.

Gdy „Rolnik” pojawił się na antenie, z miejsca zdobył ogromną popularność. Telewidzowie zachwycili się nie tylko randkowym formatem, ale też jego prowadzącą. Marta okazała się idealna dla takiego programu: ciepła, ośmielająca, współczująca, wyrozumiała. Widać było, że ma z uczestnikami świetne porozumienie, potrafi z nimi rozmawiać na trudne tematy, zażartować i dodać otuchy, kiedy trzeba.

W poszukiwaniu miłości

5. Wielki sukces „Rolnika” sprawił, że z dnia na dzień młoda Ślązaczka stała się gwiazdą telewizji. Nic więc dziwnego, że dostała następne programy. W „Sanatorium Miłości” swata ze sobą seniorów podczas wyjazdów do różnych miejscowości uzdrowiskowych w Polsce. I tutaj spodobała się telewidzom. Dlatego została również prowadzącą „The Voice Senior”, w którym amatorzy po sześćdziesiątce próbują swych sił przy mikrofonie.

Będąc „pierwszą swatką Rzeczpospolitej”, Marta niestety sama nie może znaleźć miłości. Łączono ją już z niejednym uczestnikiem „Rolnika”. Potem mówiło się, że zakochała się w kamerzyście pracującym przy programie. Teraz internauci uznali, że sądząc po wpisach na Instagramie, związała się z Danielem Wiśniowskim, znanym z programu „Wyspa przetrwania”. Czy to prawda – nie wiadomo. Może są tylko wspólnie podróżującymi przyjaciółmi? Marta bowiem właściwie cały czas jest w drodze: kiedy tylko nie pracuje, zwiedza cały świat.

W „Rolniku” ma z uczestnikami świetne porozumienie. Potrafi z nimi rozmawiać na trudne tematy, żartować i dodać otuchy, gdy trzeba

BT/FOT. SYLWIA DĄBROWA

MARTA MANOWSKA

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ LUDZIE

Wojciech Gąssowski może się nam dziś kojarzyć jako **dystyngowany wykonawca hitu „Gdzie się podziały tamte prywatki”.** Nic bardziej mylnego: niektóre z jego sentymentalnych fanek nieźle by się zdziwiły, gdyby usłyszały, w jakim związku kiedyś żył...”

(PRZE)ŻYCIE

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

W

Współcześnie Wojciecha Gąssowskiego kojarzymy głównie z nieśmiertelnych „Prywatek”, ale rodowity Warszawiak zaczynał karierę jeszcze w latach 60., gdy polską scenę zalał bigbit. Gąssowski po raz pierwszy zaistniał w 1962 roku, jako finalista konkursu Szukamy Młodych Talentów w Szczecinie. Rok później grał już w Opolu z Czerwono-Czarnymi, ale szybko przerzucił się... na jazz. Z sukcesami, bo w 1967 roku zdobył I nagrodę wokalną na festiwalu Jazz nad Odrą! Jakby tego było mało, w tym samym czasie zaśpiewał jedną z piosenek, która została z nim do dziś – mowa o „Zielonych wzgórzach nad Soliną” nagranych z Tajfunami. Co ciekawe, Tajfuny przyciągały największe sławy ówczesnej dekady: wcześniej grały z Piotrem Szczepanikiem, a po Gąssowskim akompaniowały Niemenowi.

W połowie lat 60. Jerzy Gruza z Mirą Michałowską (która jakieś dziesięć lat wcześniej wymyśliła „Tele-Echo” dla Ireny Dziedzic) robili „Wojnę domową”, a dwudziestokilkuletni Gąssowski zaśpiewał do serialu dwie piosenki, w tym jedną z ponadpięćdziesięcioletnim Kazimierzem Rudzkim! Młody wokalista nie usiedział długo w miejscu i... poszedł w hardrock, nagrywając z grupą Test swój kolejny wielki hit – „Przygoda bez miłości” (1974). Musiało być z niego niezłe ziółko!

FOT. SZYMON STARNAWSKI

Wylansował przeboje: „Zielone wzgórza nad Soliną”, „Przygoda bez miłości” i „Gdzie się podziały tamte prywatki”, które wykonuje do dziś

Kalina Jędrusik, Stanisław Dygat i Małgorzata Potocka

Wojciech Gąssowski wiódł bujne życie towarzyskie, chociaż nie o wszystkich szczegółach opowiada dzisiaj. Być może niektóre z jego sentymentalnych fanek nieźle by się zdziwiły, gdyby usłyszały, w jakim związku kiedyś żył... Ale po kolei.

Jak wiemy, o małżeństwie Kaliny Jędrusik i Stanisława Dygata krążą prawdziwe legendy. Para prowadziła bardzo rozrywkowy tryb życia. Ich słynna willa na Żoliborzu (przy Kochowskiego) była mekką ówczesnej śmietanki towarzyskiej.

Jędrusik lubiła kusić gości wyuzdanym wyglądem. Para nie kryła się z tym, że jest w tak zwanym „otwartym związku”, a Dygat znał kochanków swojej żony. W pewnym momencie nawet mieszkał ze swoją żoną, jej kochankiem Wojciechem Gąssowskim i... Małgorzatą Potocką, która była narzeczoną piosenkarza.

Panie poznały się przypadkowo w pociągu:

– Rok 1971, jadę pociągiem do Katowic wziąć udział w telewizyjnym nagraniu, mam ze sobą moje pekińczyki, bez nich nigdzie się nie ruszam. Do wagonu wchodzi Kalina, zachwyca się moimi pieskami... Okazało się, że obie jedziemy do telewizji, do tego samego programu. Przegadałyśmy całą noc – wspominała Potocka.

Młoda tancerka nie tylko przypadła do gustu Jędrusik, ale też Stanisławowi Dygatowi. Pisarz był zafascynowany 24-letnią gwiazdą tańca.

Mój zespół robił ogromną karierę, co sobota występowaliśmy w telewizji. Staś Dygat był w nas zakochany – mówiła tancerka.

Jakby tego było mało, z małżeństwem już wcześniej mieszkał Wojciech Gąssowski, ówczesny ukochany Potockiej i... były kochanek Kaliny. Małżeństwo uznało więc za naturalne fakt zamieszkania całej czwórki razem. Dzisiaj to brzmi jak niezła poliamoria...

Kalina Jędrusik i Wojciech Gąssowski

Jędrusik i Gąssowski poznali się w 1968 roku. 25-letni piosenkarz dopiero zaczynał okupować pierwsze miejsca list przebojów. Sławną aktorkę poznał na pokładzie samolotu lecącego do Wrocławia. Od dawna był oczarowany Kaliną i zdecydował się podejść do gwiazdy kina, dając wyraz swojemu uwielbieniu, jednocześnie nie zważając na fakt, że była od niego starsza o 12 lat. Młody Gąssowski najwyraźniej spodobał się Jędrusik, która poprosiła go o numer telefonu. Na telefonie się nie skończyło. Tę dwójkę połączył romans. Oczywiście za przyzwoleniem męża Jędrusik.

Gdy Dygat dowiedział się o nowym romansie swojej żony, postanowił poznać Gąssowskiego. Cała trójka spotkała się w słynnym SPATiF-ie. Okazało się, że panowie nadają na tej samych falach. Młodzieniec niezwykle przypadł do gustu pisarzowi starszemu o 29 lat, zatem o całe pokolenie. Gąssowski zamieszkał razem z wyjątkowo tolerancyjnym małżeństwem. I nawet gdy jego relacja z Kaliną stała się bardziej przyjacielska, para nie ma nic przeciwko, aby ten zaprosił do wspólnego zamieszkania swoją nową ukochaną. Chodzi oczywiście o Małgorzatę Potocką.

– Na początku lat 70. nasza relacja weszła w fazę przyjacielską. Nie było żadnego konfliktu między nami, coś się po prostu skończyło – wspominał Gąssowski.

Co ciekawe, tancerka jest przekonana, że romans jej ukochanego z Jędrusik trwał jeszcze, kiedy ten wszedł w nią w intymną relację. Jędrusik miała „dzielić się” z nią Gąssowskim.

– Stanowiliśmy zgodny, przynajmniej przez jakiś czas, trójkąt. Na Kochowskiego wprowadziłam się w 1973 roku jako narzeczona Gąssowskiego. Mieszkałam u Dygatów dwa lata. To był wspaniały, intensywny czas. Część domu była Kaliny, część Stasia, my z Wojtkiem mieliśmy pokój i swoją łaziankę – wspominała Potocka.

Potocka i Gąssowski byli ze sobą aż 12 lat. Wyprowadzili się na swoje, ale często bywali w gościach u ekscentrycznego małżeństwa. Nawet wprowadzili ponownie do willi na Żoliborzu na czas remontu. Dygata nie było już wtedy na świecie. Pisarz zmarł w 1978 roku.

Gąssowski nie krył, że mieszkaliby u Kaliny dłużej, gdyby nie to, że do domu wprowadził się nowy lokator. Był nim Aleksander „Sasza” Jedynecki, młody perkusista rockowy. Ostatni przed śmiercią kochanek Kaliny Jędrusik.

Co ciekawe, przyjaźń Jędrusik i Gąssowskiego przetrwała do samego końca. Wokalista był z nią, kiedy odchodziła. Aktorka znała i przyjaźniła się ze wszystkimi partnerkami swojego byłego kochanka. Ponoć nigdy nie wybaczyła Potockiej, że ta porzuciła go dla Jana Nowickiego. A Wojciech Gąssowski nigdy nie stanął na ślubnym kobiercu.

Wojciech

GĄSSOWSKI

eprasa.pl 5e14d1d2cf

AUTOREKLAMA 0011503193

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ KUCHNIA

Hubert Sanecki, szef kuchni w Hotelu Binkowski Resort w Kielcach: Te warzywa mają bardzo dużo błonnika. Powoli przyzwyczajajmy **organizm po zimie**

NA TALERZU

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

Kuszą świeżością i chrupkością. Nadchodzi najlepszy czas na nowalijki

Wraz z rozpoczęciem wiosny wielu z nas czeka na pierwsze warzywa, zwane nowalijkami. Pozwalają one wyczarować dania nie tylko pyszne, ale również zachwycające swoim wyglądem. To nie tylko zapowiedź cieplejszych dni, ale też prawdziwa bomba witaminowa i smakowa. Jak najlepiej wykorzystywać te dary natury w kuchni? Mówi o tym Hubert Sanecki, szef kuchni w Hotelu Binkowski Resort w Kielcach.

Nowalijki to określenie warzyw, które pojawiają się wczesną wiosną. Przeważnie dotyczy to rzodkiewek, marchwi, sałaty, pomidorów, ogórków czy szczypiorku. Młode warzywa są doskonałym dodatkiem do kanapek, warzywnych sałatek i zdrowych dań, dlatego nie warto z nich rezygnować.

Nowalijki kuszą świeżością i chrupkością. Ich smak jest delikatny, lekko pikantny (jak w przypadku rzodkiewki czy szczypiorku), co świetnie komponuje się z lekkimi sałatkami, kanapkami i twarożkiem. Młoda marchewka ma słodki, soczysty smak, a świeża sałata dodaje potrawom lekkości i wiosennego charakteru. Nowalijki już od kwietnia znajdziemy na lokalnych targach i w warzywniakach. Wiosenne warzywa mogą być uprawiane zarówno w szklarni, jak i w gruncie.

Nowalijki charakteryzują się nieco odmiennym kolorem od warzyw dojrzewających w miesiącach letnich, ponieważ promienie słoneczne odbijają się od szyb okiennych szklarni. – Nowalijki to taka pierwsza oznaka wiosny po zimowym letargu. Z racji tego, że są młodymi warzywami, są wyjątkowo bogate w witaminę C, kwas foliowy, witaminy z grupy B czy beta-karoten. Są też fajnym źródłem wapnia, magnezu oraz żelaza. Dodatkowym walorem jest niska kaloryczność, więc świetnie nadają się do wykorzystania w różnych dietach. Nowalijki je urozmaicą i odświeżą, będą też dobrą bazą do zbudowania całego jadłospisu – podkreśla Hubert Sanecki, szef kuchni.

Nasz rozmówca podkreśla, że trudno wyobrazić sobie kuchnię bez nowalijek. – Dla nas, kucharzy, to bardzo dobry moment, bo możemy nasze dania mocno odświeżyć nie tylko smakowo, ale i wizualnie. Nowalijki mają bowiem żywe kolory, są też niewielkie i bardzo ładnie wyglądają na talerzu. A jak wiemy, jemy również oczami – dodaje Hubert Sanecki.

FOT. DAWID ŁUKASIK

Hubert Sanecki, szef kuchni w Hotelu Binkowski Resort w Kielcach

Jak wykorzystać te warzywa w swojej kuchni? – Ja bym radził przede wszystkim za mocno nie kombinować. Korzystajmy z ich naturalnego smaku. Na samym początku nie zapominajmy o ich dokładnym umyciu, bez konieczności obierania ze skórki, która również jest bogata w smak i witaminy. Później już wszystko zależy od naszych preferencji – krótko gotowane, z dodatkiem masła lub delikatnie przesmażone z czosnkiem i cebulą – wybierzmy to, co najbardziej nam smakuje – radzi kucharz. Zaznacza też, żeby na samym początku z nowalijkami nie przesadzić. – Te warzywa mają bardzo dużo błonnika. Powoli przyzwyczajajmy organizm po zimie. To świetny dodatek urozmaicający do zup czy dań głównych – mówi.

Co łatwo i szybko przyrządzimy, a z pewnością zachwyci? – Jak już wspominałem, lubię prostotę i na nią stawiam. Mamy sezon na szparagi, więc można je zblanszować, a następnie podsmażyć z odrobiną masła, soli i czosnku. Do tego podać jajko sadzone lub poszetowe. Świetnie pasował będzie też sos holenderski. I będzie pysznie. Naprawdę wystarczą trzy, cztery składniki, nie za dużo, aby wszystko się ze sobą nie wymieszało. Nie gotujmy też warzyw zbyt długo, one miękną już po chwili – zapewnia Hubert Sanecki, szef kuchni w Hotelu Binkowski Resort.

Co istotne, nowalijki można również wyhodować w domu w postaci kiełków brokuł, rzodkiewki czy rzeżuchy. Na domowym parapecie wyrośnie również bogata w witaminę C natka pietruszka, a także szczypiorek. Podsumowując, nowalijki to nie tylko zapowiedź nowego sezonu kulinarnego, ale też znakomite źródło witamin i smaku. Wprowadzając je do swojej diety, dostarczamy organizmowi cennych składników i cieszymy się świeżością w najpyszniejszej postaci.

Hubert Sanecki jest absolwentem Zespołu Szkół Przemysłu Spożywczego w Kielcach. Przygodę z kuchnią zaczynał zaraz po szkole w hotelu Przedwiośnie pod Kielcami. Po roku udało mu się wyjechać do Wrocławia, gdzie przez cztery lata nabywał wiedzy i doświadczenia. Do hotelu Przedwiośnie wrócił już jako szef kuchni. W tej funkcji sprawdził się również w Pensjonacie Łysica, Willi Hueta, Dworku Binkowski. Obecnie jest szefem kuchni w Hotelu Binkowski Resort. Dodatkowo spełnia się jako nauczyciel w Zespole Szkół Przemysłu Spożywczego w Kielcach.

● Już od kwietnia nowalijki znajdziemy na lokalnych targach i w warzywniakach

● Na domowym parapecie wyrośnie również bogata w witaminę C natka pietruszka, a także szczypiorek.

– Nowalijki to taka pierwsza oznaka wiosny po zimowym letargu. Z racji tego, że są młodymi warzywami, są wyjątkowo bogate w witaminę C, kwas foliowy, witaminy z grupy B czy beta-karoten. Są też fajnym źródłem wapnia, magnezu oraz żelaza. Dodatkowym walorem jest niska kaloryczność, więc świetnie nadają się do wykorzystania w różnych dietach. Nowalijki je urozmaicą i odświeżą, będą też dobrą bazą do zbudowania całego jadłospisu – podkreśla Hubert Sanecki.

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ **KUCHNIA**

● **Makaron ze szparagami i szałwią** ● Omlet ze szparagami ● **Twarożek z rzodkiewką** ● Młoda kapusta zasmażana z boczkiem
● **Chłodnik z botwinki** ● Młode ziemniaki z boczkiem

FOT. ARCHIWUM

Makaron ze szparagami i szałwią

● **Składniki na 4 porcje: 2 pęczki zielonych szparagów, 1 cebula, 1 paczka makaronu, 3-4 łodyżki szałwii, 100 g oliwek, 2 pomidory, sól, pieprz, 1 łyżka pesto, 2 łyżki nasion sezamu, po 2 łyżki masła i oleju.**
Sposób przygotowania. Szparagi myjemy, oczyszczamy, odcinamy zdrewniałe końcówki, kroimy. Obraną cebulę drobno siekamy. Listki szałwii myjemy i osuszamy. Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu i odcedzamy. Ziarna sezamu prażymy na suchej patelni, dodajemy masło i listki szałwii. Rozgrzewamy olej w rondlu, przez 3 minuty smażymy szparagi, dodajemy cebulę i smażymy kolejne 3 minuty. Dodajemy makaron, przesmażamy i przekładamy na półmisek. Dodajemy ćwiartki pomidorów i połówki oliwek. Doprawiamy solą, pieprzem i pesto, polewamy masłem szałwiowym.

FOT. ARCHIWUM

Omlet ze szparagami

● **Składniki na 1-2 porcje: pęczek zielonych szparagów, kilka plastrów szynki szwarcwaldzkiej (lub innej długo dojrzewającej), 5 jajek, 5 łyżek posiekanego szczypiorku, 2 łyżki tartego twardego sera, świeżo mielony pieprz, sól morska, łyżka oliwy.**
Sposób przygotowania. Szparagi myjemy, odłamujemy zdrewniałe końcówki i obieramy do 1/3 wysokości (od dołu). Plastry szynki kroimy wzdłuż na połowę i owijamy nimi szparagi. Formę do pieczenia (o średnicy 26 cm) smarujemy oliwą. Układamy szparagi. Jajka roztrzepujemy w misce, doprawiamy solą, pieprzem i mieszamy ze szczypiorkiem. Zalewamy szparagi i posypujemy serem. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni (z termoobiegiem) na około 15 minut.

FOT. ARCHIWUM

Twarożek z rzodkiewką

● **Składniki: 250 g twarogu półtłustego, 100 g gęstego jogurtu naturalnego, 3 rzodkiewki,1 łyżka posiekanego szczypiorku, 1/2 cebuli, 1 ząbek czosnku, 1/2 łyżeczki soli, szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu.**
Twaróg umieść w szerokiej szklanej misce. Do sera dodaj gęsty jogurt naturalny lub jogurt typu greckiego. Twaróg rozgnieć z jogurtem na jednolitą masę. Rzodkiewki umyj, odkrój końcówki i posiekaj w drobną kostkę. Cebulę i czosnek obierz z łupin i pokrój tak jak rzodkiewki. Pokrojone warzywa dodaj do twarogu z jogurtem, przypraw solą i pieprzem. Przed podaniem dodaj posiekany szczypiorek. Gotowy twarożek udekoruj półplasterkami rzodkiewek i szczyptą czarnego pieprzu. Do twarożku dodaj zioła z rzodkiewkami. Do domowego twarożku można dodać także inne sezonowe zioła. Kanapki warto oprószyć posiekaną natką pietruszki lub koperkiem.

FOT. ARCHIWUM

Młoda kapusta zasmażana z boczkiem

● **Składniki: 2 małe główki młodej kapusty lub 1 średnia, 200 g boczku surowego, 1 cebula, 1 pęczek koperku, 1 czubata łyżka mąki pszennej, 3 łyżki oleju, sól i pieprz do smaku, około 1 szklanki wody (zależy od kapusty).**
Młodą kapustę umyj i posiekaj. Boczek pokrój w kostkę. Cebulę i koperek posiekaj. Włóż kapustę do dużego garnka, zalej wodą (około 1 szklanki) i przykryj. Ustaw mały ogień. Na patelni podsmaż boczek i cebulę. Kapustę mieszaj, sprawdzając, czy na dnie jest woda; jeśli nie, dolej odrobinę wody, by kapusta się nie przypaliła. Gdy kapusta będzie już miękka, dodaj do niej podsmażony boczek z cebulą i wymieszaj. Na patelni podgrzej olej i dodaj mąkę, podsmaż, aż się lekko zarumieni. Taką zasmażkę przełóż do kapusty i wymieszaj. Pogotuj jeszcze około 5 minut. Na koniec wsyp koperek i dopraw całość do smaku solą i pieprzem.

FOT. ARCHIWUM

Chłodnik z botwinki

● **Składniki: 2 pęczki botwinki, 1 pęczek rzodkiewki, 3 ogórki, 1 litr kefiru, 400 g zsiadłego mleka, 2 szklanki bulionu warzywnego lub wody, koperek, 4 jajka, sól i pieprz do smaku.**
Ugotuj jajka na twardo. Botwinę umyj i drobno posiekaj. Przełóż botwinę do dużego garnka, zalej 2 szklankami bulionu warzywnego lub wody i gotuj około 10 minut. Przestudź. Ogórkek umyj, obierz i pokrój w drobną kostkę. Rzodkiewkę umyj i również pokrój w drobną kostkę. Koperek posiekaj. Do przestudzonej botwiny z bulionem dodaj kefir i zsiadłe mleko oraz warzywa. Całość wymieszaj i dopraw solą i pieprzem do smaku. Jajka obierz i pokrój w ćwiartki. Chłodnik podawaj na zimno z ugotowanym jajkiem.

FOT. ARCHIWUM

Młode ziemniaki z boczkiem

● **Składniki: 1 kg ziemniaków obranych i ugotowanych (sałatkowych lub młodych), 200 g boczku wędzonego, 2 duże ogórki kiszone, 1 cebula czerwona, pęczek koperku, 300 g jogurtu naturalnego gęstego, 2 małe ząbki czosnku lub pół łyżeczki czosnku granulowanego, pół łyżeczki soli, pół łyżeczki pieprzu.**
Wystudzone ziemniaki pokrój w plasterki i przełóż do miski. Cebulę pokrój w piórka lub kostkę, posól i odstaw na kilka minut. Boczek pokrój w małą kostkę i podsmaż na rozgrzanej patelni. Przełóż do ziemniaków razem z wytopionym tłuszczem – jeśli chcesz, by sałatka była mniej tucząca, to zdejmij boczek z patelni na ręcznik papierowy, by odsączyć nadmiar tłuszczu, a następnie dodaj do sałatki. Ogórki pokrój w kostkę i dodaj do sałatki. Cebulę wytrzyj ręcznikiem papierowym z soku i soli, dodaj do sałatki. W miseczce połącz jogurt naturalny, posiekany koperek i czosnek przeciśnięty przez praskę. Dodaj sól, pieprz i wymieszaj. Polej sałatkę sosem jogurtowo-koperkowym i wymieszaj. Gotowe.

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ ZDROWIE

– Badanie przesiewowe, czyli profilaktyczne, jest przeznaczone dla osób, które nie mają jeszcze żadnych objawów choroby – mówi **Dorota Dębska**, kierownik Oddziału Onkologicznego w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. NMP w Częstochowie

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

R

Rak jelita grubego przez lata rozwija się po cichu. Czym właściwie jest ta choroba?

Rak jelita grubego to nowotwór złośliwy pochodzenia nabłonkowego, który rozwija się w okrężnicy lub odbytnicy. Jest to choroba, która rzeczywiście przez długi czas rozwija się ze stanów przedrakowych. Takim stanem są gruczolaki, czyli zmiany, które nie są jeszcze nowotworowe, ale zawierają już nieprawidłowe komórki. Fachowo określamy je jako komórki dysplastyczne. Różnią się one od komórek prawidłowych, choć nie są jeszcze komórkami złośliwymi. Najczęściej takie zmiany przyjmują postać polipów jelita grubego. Nie każdy polip jest oczywiście zmianą nowotworową, ale część z nich – właśnie gruczolaki – ma potencjał przekształcenia się w raka.

Czy rak jelita grubego to dziś choroba wyłącznie osób starszych, czy coraz częściej dotyka również młodszych pacjentów?

W epidemiologii raka jelita grubego można wskazać kilka głównych czynników ryzyka, a jednym z nich jest wiek. Ryzyko zachorowania wyraźnie wzrasta po czterdziestym roku życia. Dziś oczywiście uznajemy osoby w tym wieku za wciąż młode, jednak statystycznie właśnie wtedy zaczyna rosnąć częstość występowania tego nowotworu. W ostatnich dziesięcioleciach obserwujemy jednak zjawisko, które zwraca uwagę lekarzy – coraz częściej rak jelita grubego rozpoznawany jest także u młodszych pacjentów, nie tylko u osób w podeszłym wieku. Prawdopodobnie ma to związek z czynnikami, o których już wspominałam, czyli przede wszystkim ze stylem życia. Dziś znacznie więcej dzieci i młodych ludzi ma nadwagę niż jeszcze 30 lat temu. Mniej się ruszamy, więcej czasu spędzamy w pozycji siedzącej, a nadwaga i otyłość należą do najważniejszych czynników ryzyka rozwoju raka jelita grubego. Sam wiek również ma duże znaczenie, ponieważ im dłużej żyjemy, tym dłużej jesteśmy narażeni na działanie różnych niekorzystnych czynników środowiskowych. To właśnie wieloletnia ekspozycja na nieprawidłową dietę, nadmierną masę ciała czy brak aktywności fizycznej może z czasem prowadzić do rozwoju zmian nowotworowych.

Które sygnały ze strony organizmu powinny być dla pacjenta bezwzględnym impulsem do pilnej diagnostyki?

Każda wyraźna zmiana w rytmie wypróżnień powinna zwrócić naszą uwagę. Jeśli pojawiają się zaburzenia oddawania stolca, które wcześniej nie występowały, coś zmienia się w naszym funkcjonowaniu i nie pasuje do wcześniejszych obserwacji, warto potraktować to poważnie. Niepokój powinny wzbudzić przede wszystkim naprzemienne biegunki i zaparcia, a także obecność krwi w stolcu. Sygnałem alarmowym jest również niewyjaśniona utrata masy ciała. Podobnie sytuacja, gdy w rutynowym badaniu laboratoryjnym zostaje stwierdzona niedokrwistość, zwłaszcza jeśli jest ona znacznego stopnia. W takiej sytuacji powinniśmy jak najszybciej zgłosić się na diagnostykę endoskopową, aby ustalić, czy przyczyna nie znajduje się w przewodzie pokarmowym. W takich przypadkach wykonuje się zwykle zarówno gastroskopię, jak i kolonoskopię, a także dodatkowe badania, które pozwalają ustalić źródło niedokrwistości. Objawy anemii – takie jak przewlekłe osłabienie, senność, spadek energii czy gorsza tolerancja wysiłku – również powinny nas skłonić do konsultacji lekarskiej. To sygnał, że nasz organizm może wysyłać informację, iż nie wszystko funkcjonuje prawidłowo.

Dlaczego kolonoskopia wciąż budzi tak duży lęk i opór, mimo że może uratować życie?

Kolonoskopii w praktyce nie da się niczym w pełni zastąpić. Ani kapsułka endoskopowa, ani tomografia komputerowa nie pozwalają na tak dokładną ocenę jelita grubego, jak badanie endoskopowe wykonywane przez lekarza, który w czasie rzeczywistym ogląda całe jelito od środka.Podczas kolonoskopii można wykryć nawet bardzo niewielkie zmiany, które na tym etapie nie powodują jeszcze żadnych objawów. Co więcej, badanie to ma jednocześnie charakter diagnostyczny i terapeutyczny. Oznacza to, że w jego trakcie lekarz może nie tylko rozpoznać problem, ale także od razu go usunąć. W czasie kolonoskopii możliwe jest usunięcie polipów jelita grubego – zmian łagodnych, które jednak z czasem mogą przekształcić się w nowotwór. Dzięki temu w wielu przypadkach można zapobiec rozwojowi raka. Jeśli zmiany takie nie zostaną wykryte i usunięte na wczesnym etapie, mogą z czasem doprowadzić do rozwoju nowotworu, a w bardziej zaawansowanym stadium nawet do powstania przerzutów, co znacznie utrudnia leczenie.

Jak wygląda badanie przesiewowe w kierunku raka jelita grubego i komu jest szczególnie zalecane?

Badanie przesiewowe, czyli profilaktyczne, jest przeznaczone dla osób, które nie mają jeszcze żadnych objawów choroby. Jego celem jest wykrycie zmian przednowotworowych lub bardzo wczesnych stadiów raka. Jak już wcześniej wspominaliśmy, ryzyko zachorowania na raka jelita grubego zaczyna wyraźnie rosnąć po czterdziestym roku życia, dlatego właśnie w tym okresie szczególnie zwraca się uwagę na profilaktykę. Jeśli w rodzinie występują nowotwory jelita grubego lub inne choroby o podłożu genetycznym, badania zaleca się rozpocząć wcześniej – zgodnie z zaleceniami lekarza i ewentualną konsultacją genetyczną. Po pięćdziesiątym roku życia zaleca się wykonanie kolonoskopii przynajmniej raz. Jeżeli wynik badania jest prawidłowy i nie stwierdza się polipów ani innych zmian, kolejne badanie można wykonać dopiero po wielu latach. Biorąc pod uwagę, że przemiana zmiany przednowotworowej w raka może trwać około 10 lat, taki właśnie interwał między badaniami jest uznawany za bezpieczny i uzasadniony. Nie jest to więc badanie, które trzeba wykonywać często. Mimo że jest to procedura inwazyjna i u części osób budzi obawy, w dużej mierze wynikają one z lęku przed bólem lub naruszeniem intymności. Warto jednak podkreślić, że obecnie duża część kolonoskopii wykonywana jest w znieczuleniu. Jeśli więc główną barierą jest strach przed bólem, można z niej skorzystać.

Czy nowoczesna onkologia daje pacjentom realną szansę na długie życie, a nawet całkowite wyleczenie?

Zdecydowanie tak – nowoczesne leczenie znacząco poprawiło rokowania pacjentów z rakiem jelita grubego. Jeszcze przed erą chemioterapii pacjent z przerzutami, na przykład do wątroby, żył zwykle zaledwie kilka miesięcy i bardzo rzadko przeżywał rok od momentu rozpoznania choroby. Wprowadzenie chemioterapii pozwoliło wydłużyć przeżycie nawet o dwa, trzy lata. Obecnie możliwości terapeutyczne są znacznie większe. Dysponujemy kilkoma liniami leczenia systemowego, w tym również lekami doustnymi, które są refundowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia. W szczególnych sytuacjach istnieje także możliwość zastosowania tzw. terapii ratunkowej (RDTL – ratunkowy dostęp do technologii lekowych), czyli leczenia lekami, które nie są jeszcze standardowo refundowane w Polsce, ale mogą być dostępne dla wybranych pacjentów. Dzięki temu wielu chorych z rozsianym procesem nowotworowym żyje dziś znacznie dłużej niż jeszcze kilkanaście lat temu. Coraz większa grupa pacjentów funkcjonuje z chorobą przez wiele lat.

FOT. FILOMED.COM.PL

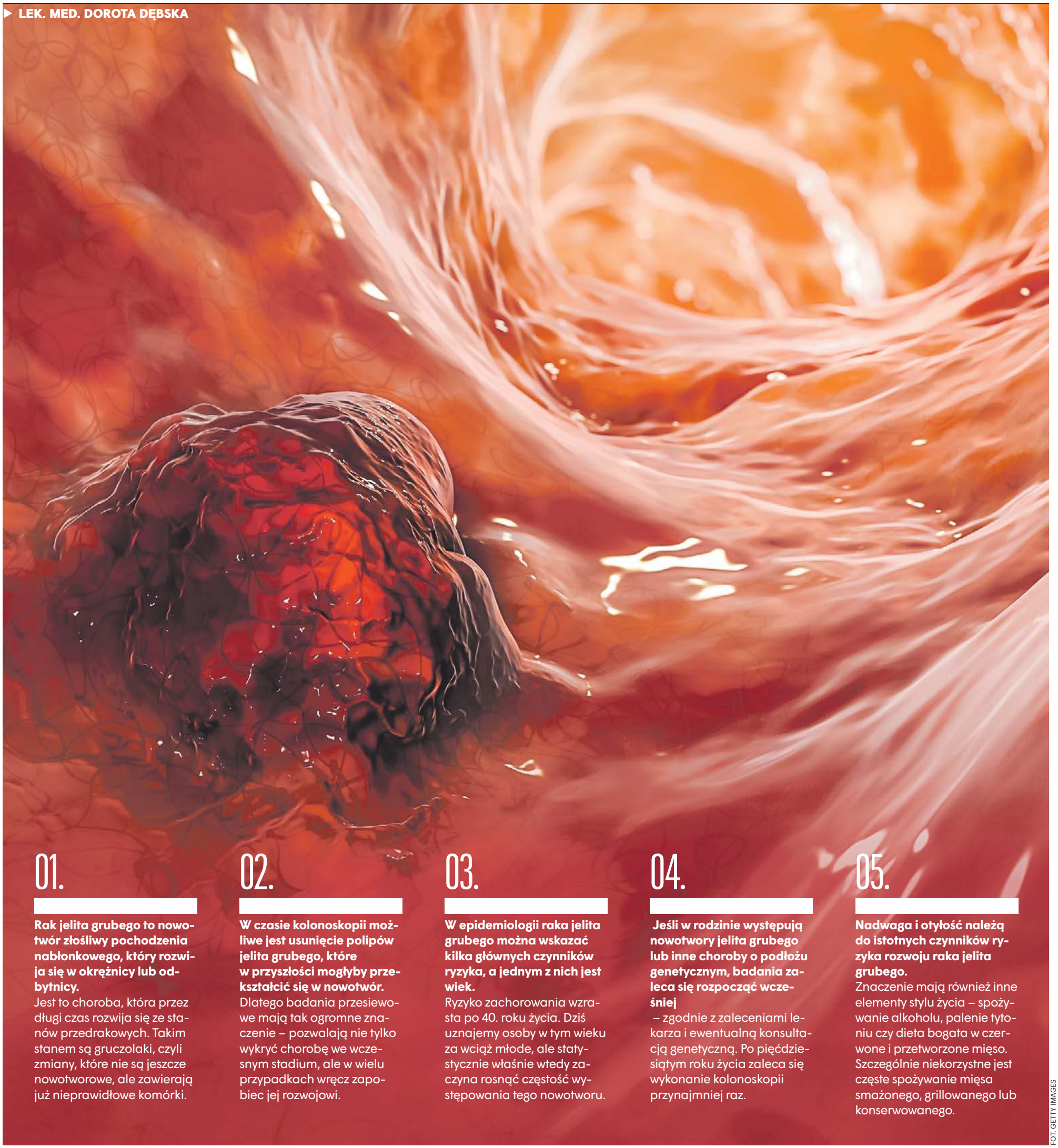
Lek. med. Dorota Dębska: **Uważa się, że rak jelita grubego jest w dużej mierze związany z rozwojem cywilizacyjnym, ponieważ w większości przypadków istotną rolę odgrywają czynniki środowiskowe**

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ ZDROWIE

● **Każda zmiana** w rytmie wypróżnień powinna zwrócić naszą uwagę ● Jeśli pojawiają się zaburzenia oddawania stolca, które wcześniej nie występowały, coś zmienia się w naszym funkcjonowaniu i nie pasuje do wcześniejszych obserwacji, **warto potraktować to poważnie**

▶ LEK. MED. DOROTA DĘBSKA



01.

Rak jelita grubego to nowotwór złośliwy pochodzenia nabłonkowego, który rozwija się w okrężnicy lub odbytnicy.
Jest to choroba, która przez długi czas rozwija się ze stanów przedrakowych. Takim stanem są gruczolaki, czyli zmiany, które nie są jeszcze nowotworowe, ale zawierają już nieprawidłowe komórki.

02.

W czasie kolonoskopii możliwe jest usunięcie polipów jelita grubego, które w przyszłości mogłyby przekształcić się w nowotwór.
Dlatego badania przesiewowe mają tak ogromne znaczenie – pozwalają nie tylko wykryć chorobę we wczesnym stadium, ale w wielu przypadkach wręcz zapobiec jej rozwojowi.

03.

W epidemiologii raka jelita grubego można wskazać kilka głównych czynników ryzyka, a jednym z nich jest wiek.
Ryzyko zachorowania wzrasta po 40. roku życia. Dziś uznajemy osoby w tym wieku za wciąż młode, ale statystycznie właśnie wtedy zaczyna rosnąć częstość występowania tego nowotworu.

04.

Jeśli w rodzinie występują nowotwory jelita grubego lub inne choroby o podłożu genetycznym, badania zaleca się rozpocząć wcześniej
– zgodnie z zaleceniami lekarza i ewentualną konsultacją genetyczną. Po pięćdziesiątym roku życia zaleca się wykonanie kolonoskopii przynajmniej raz.

05.

Nadwaga i otyłość należą do istotnych czynników ryzyka rozwoju raka jelita grubego.
Znaczenie mają również inne elementy stylu życia – spożywanie alkoholu, palenie tytoniu czy dieta bogata w czerwone i przetworzone mięso. Szczególnie niekorzystne jest częste spożywanie mięsa smażonego, grillowanego lub konserwowanego.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ **PORADNIK**

Jak zamrozić chleb i jak go potem rozmrozić, by był chrupiący, czym wyczyścić plastikowe meble ogrodowe, jak zadbać o róże wiosną, by latem pięknie kwitły i które rośliny posadzić w ogrodzie, by odganiały kleszcze - o tym piszemy **w miniporadniku**

PO(4)RADY

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

01.

Przechowywanie

Jak mrozić chleb i jak potem go rozmrozić, by był chrupiący

Mrożenie żywności jest bezpieczne i zdrowe, a produkty tak przechowywane zachowują wszystkie właściwości odżywcze. Okazuje się, że mrożenie chleba sprawia, że staje się on zdrowszy! Badania pokazały, że mrożenie pieczywa wpływa na jego właściwości. Spożywanie białego pieczywa, które było najpierw zamrożone, a później rozmrożone, ma znaczenie dla reakcji glikemicznej organizmu - wywołuje znacznie mniejszy wzrost poziomu cukru we krwi niż świeży chleb. Dodatkowo opiekanie rozmrożonych kromek jeszcze bardziej zmniejsza tę ilość.

Do mrożenia nadaje się zarówno bochenek chleba w całości, jak i pokrojony na kromki. W bardzo niskiej temperaturze pieczywo wytrzyma nawet do 3 miesięcy. Najlepiej mrozić chleb świeży.

Aby mieć rano świeży chlebek, należy go wyjąć z zamrażalnika wieczorem. Zamrożone pieczywo można włożyć na noc do lodówki. Aby rozmrożony chleb był chrupiący, można go włożyć na kilkanaście minut do piekarnika nagrzanego do temperatury ok. 170 stopni Celsjusza.

Pieczywa lepiej nie rozmrażać w kuchence mikrofalowej, ponieważ zrobi się gumowate i straci swoje walory smakowe.

02.

Wiosenne czyszczenie

Meble ogrodowe - czyszczenie za pomocą sody i octu

Te dwa produkty to praktycznie must-have każdego, kto lubi domowe środki czyszczące. O właściwościach sody i octu krążą już legendy internetowe, ale nie ma co się śmiać - oba produkty mają niesamowite właściwości czyszczące i są łagodniejsze niż wybielacz. Jako ciekawostkę warto wspomnieć, że soda usuwa także pestycydy w jabłkach i są na to naukowe dowody!

W każdym razie, jeśli nie chcemy sięgać po wybielacz, to żółte zacieki na plastiku możemy usunąć za pomocą sody i octu. 1 łyżkę sody wymieszaj z niewielką ilością wody , po czym powstałą papkę nanieś na zabrudzenia. Odczekaj 30 minut, po czym sodową pastę zmyj miękką gąbeczką. Jeżeli chcesz użyć octu, to połącz go z wodą (na 2 szklanki wody dodaj 1 szklankę octu), a następnie miksturę wlej do butelki z atomizerem i spryskaj nią meble.

Na koniec spłucz obficie wodą.

03.

Pielęgnacja

Zadbaj o róże, by pięknie kwitły

Aby róże kwitły obficie przez całe lato, trzeba zadbać o nie już wczesną wiosną. Cięcie róż wykonujemy, gdy minie ryzyko silnych przymrozków. Najczęściej jest to kwiecień. W tym czasie należy również usunąć zimowe okrycia. Pędy przycina się nad 3.-5. oczkiem skierowanym na zewnątrz krzewu. Usuwamy też wszystkie pędy chore, przemarznięte oraz stare i zdrewniałe gałązki. Taki zabieg pobudza roślinę do wypuszczania nowych, silnych przyrostów. Po przycięciu warto zabezpieczyć glebę wokół krzewów. Rozsypanie warstwy ściółki: ogranicza rozwój chwastów, pomaga utrzymać wilgoć w podłożu i chroni korzenie przed wahaniami temperatur.

Pierwsze nawożenie można rozpocząć już w marcu lub kwietniu. Najlepiej sprawdzają się nawozy o przedłużonym działaniu, bogate w: fosfor – wspiera kwitnienie, potas – wzmacnia odporność roślin, azot – pobudza wzrost pędów i liści.

Skuteczną odżywkę przygotujesz samodzielnie. Weź jednego ziemniaka i pokrój go na mniejsze kawałki. Wrzuć do blendera i zalej około 1 litrem wody. Blenduj przez kilka minut. Całość przecedź przez sitko. Powstałą wodą podlej róże. Zabieg można powtarzać raz w miesiącu. Gęstego miąższu nie wyrzucaj, wymieszaj go z wierzchnią warstwą ziemi wokół krzewu.

Naturalna ochrona

Zapachu tych roślin kleszcze nie lubią

Kleszcze coraz częściej pojawiają się w ogrodach, parkach i na działkach. Niektóre rośliny mogą pomóc ograniczyć ich obecność.

Lawenda to jedna z najpopularniejszych roślin ozdobnych w ogrodach. Jej intensywny zapach działa relaksująco na ludzi, ale dla wielu owadów jest nieprzyjemny. Olejek lawendowy zawiera substancje, których kleszcze nie tolerują, dlatego rzadziej pojawiają się w miejscach, gdzie rośnie ta roślina. Lawenda dobrze sprawdza się przy ścieżkach ogrodowych, tarasach oraz w pobliżu miejsc wypoczynku. Można ją także sadzić w donicach na balkonie.

Zioła o silnym zapachu również mogą pomóc w ograniczeniu obecności kleszczy. Do najczęściej polecanych należą mięta oraz rozmaryn. Rośliny bogate w olejki eteryczne tworzą w ogrodzie zapachową barierę, która może zniechęcać kleszcze do przebywania w danym miejscu.

Mięta rośnie bardzo szybko i jest łatwa w uprawie. Rozmaryn natomiast dobrze sprawdza się w słonecznych miejscach i może być uprawiany zarówno w gruncie, jak i w donicach.

Wrotycz pospolity od lat stosowany jest w ogrodach jako roślina, która pomaga ograniczać obecność kleszczy i innych owadów. Podobne działanie przypisuje się także kocimiętce. Jej zapach przyciąga koty, ale wiele owadów, w tym kleszcze, stara się unikać miejsc, gdzie rośnie ta roślina.

04.

FOT. 123RF

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ MODA

Aktualnie w modzie jest wiele krojów damskich spodni. Które z nich będą pasować do Twojej sylwetki i stylu? **Bojówki, z lampasami i w kratę.** Takie rodzaje spodni również powinny znaleźć się w twojej szafie

RETROMODA

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

Spodnie z lampasami, w kratę i bojówki. Sprawdź, czy będą pasowały do twojego stylu

Dziś przyjrzymy się spodniom z lampasami, w kratę i bojówkom. Pasują do wielu stylizacji, szczególnie tych eleganckich.

Z lampasami, czyli paskami po bokach

Od dłuższego czasu nie wychodzą z mody. Takie spodnie znajdziemy zarówno w wersji sportowej, jak i eleganckiej czy casualowej. Co jest największą ich zaletą? Optycznie wyszczuplają sylwetkę.

Hitem okazało się również łączenie stylów, czyli zakładanie sportowych spodni z lampasami do szpilek i koszuli. Jeśli jednak chcesz bardziej elegancką wersję, możesz wybrać cygaretki z paskami po bokach. Natomiast jeansy z lampasami świetnie sprawdzą się na co dzień.

Lampasy dodadzą charakteru Twoim stylizacjom. Przeobrażą względnie prosty zestaw ciuchów w modną stylizację. Spodnie z lampasami będą pasować zarówno do koszuli i szpilek, jak i do trampek i bluzy czy oversizowego swetra.

Spodnie damskie w kratę

Aktualnie spodnie w kratę są absolutnym must have w kobiecej garderobie. Krata jest wzorem ponadczasowym i sprawdzającym się na wiele okazji. Spodnie w kratę będą pasować zarówno do eleganckich stylizacji, jak i tych bardziej casualowych. Krata może być szersza lub węższa. Jest też wiele wersji kolorystycznych.

Jeśli poszukujesz spodni eleganckich, w których będziesz mogła iść do pracy, wybierz stonowane wersje kolorystyczne. Świetnie sprawdzą się beże i szarości. Takie spodnie będą pasować do szpilek, jak i do eleganckich butów z płaską podeszwą. Bardzo modne jest połączenie spodni w kratę z białą, oversizową koszulą.

Jeśli potrzebujesz takich spodni do bardziej casualowych stylizacji, możesz zaszaleć z kolorem lub pozostać przy wersji stonowanej. Takie spodnie pasują nie tylko do szpilek, czy eleganckich butów, ale również do trampek.

Spodnie w kratę spokojnie możesz łączyć z gładkimi T-shirtami, by zapewnić sobie komfortowy, ale i modny look!

Do biznesowego looku świetnie wpiszą się cygaretki w kratę. Na co dzień możesz postawić na materiałowe, przylegające spodnie w kratę. Opięte czy luźne? Z wysokim stanem czy niskim? Wybierz odpowiedni model, który będzie pasował do Twojej figury i ciesz się świetnymi stylizacjami!

Spodnie damskie – bojówki

Spodnie bojówki powstały z inspiracji stylem militarnym. Są świetną opcją dla kobiet, które cenią sobie komfort i modne stylizacje. Najczęściej szyte są w kolorze khaki, ale z racji tego, iż bojówki damskie cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem, teraz bez problemu znajdziemy je również w innych kolorach.

Omijałaś ten typ spodni ze względu na to, że zniekształcają sylwetkę? Nic bardziej mylnego. Oczywiście znajdziemy w sklepach wersje, które są szerokie, ale znajdziemy też bojówki rurki. Znajdź krój, który najlepiej będzie odpowiadał Twojej sylwetce.

Z czym łączyć spodnie bojówki? Kiedyś te spodnie kojarzyły się najbardziej ze sportowym stylem, mocnym i militarnym. Teraz te spodnie można oglądać w wielu bardzo kobiecych stylizacjach. Dlatego bojówki damskie są świetnym wyborem dla kobiet, które cenią sobie wygodę, ale również kobiecy styl. Wystarczy, że do bojówek założysz szpilki i Twoja stylizacja nabierze kobiecego i delikatnego efektu.

Bojówki damskie będą świetnie prezentować się zarówno z gładkimi T-shirtami, jak i koszulami czy bluzami. Wybór stylizacji jest naprawdę szeroki. Dlatego każda z kobiet znajdzie coś dla siebie. Szpilki, trampki czy glany? Bojówki wyglądają dobrze z większością tych butów! Bojówki dodadzą Twoim stylizacjom pazura.

Spodnie z lampasami, czyli z paskiem z boku. Od dłuższego czasu nie wychodzą z mody. Takie spodnie znajdziemy zarówno w wersji sportowej, jak i eleganckiej czy casualowej

FOT. 123RF

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ PODRÓŻE

Kaszuby, malowniczy region pełen atrakcji, to **doskonałe miejsce na krótki 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: NIEZWYKŁE MIEJSCE. JEZIORA, TAJEMNICZE KAMIENNE KRĘGI I WIELE WIĘCEJ

FOT. WIKIMEDIA.ORG

Odkryj tajemnicze kamienne kręgi w Odrach, nieopodal rzeki Wdy. To unikalne cmentarzysko Gotów z pierwotnych wieków naszej ery, zachwycające zarówno historycznym znaczeniem, jak i przyrodniczym bogactwem

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 unikalne miejsce, gdzie możesz 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".

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 tu-

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ **PODRÓŻE**

● **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. To wyjątkowe miejsca, które naprawdę warto odwiedzić

FOT. WIKIMEDIA.ORG

Obowiązkowym punktem wycieczki na Kaszuby są odwiedziny w Kaszubskim Parku Etnograficznym. Składające się z ponad 50 budynków muzeum przenosi nas w czasy od XVII do XX wieku

FOT. WIKIMEDIA.ORG

Ciekawym miejscem dla miłośników historii będą odwiedziny w muzeum w Będominie, gdzie Józef Wybicki – twórca polskiego hymnu narodowego – przyszedł na świat

FOT. WIKIMEDIA.ORG

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

FOT. WIKIMEDIA.ORG

Kościerzyna. Rynek miasta, otoczony zabytkową zabudową, zachowuje ducha przeszłości. Warto odwiedzić Muzeum Muzeum Kolejnictwa, Muzeum Ziemi Kościerskiej oraz Muzeum Akordeonu

FOT. WIKIMEDIA.ORG

Wieża w Przytarni to atrakcja, otwarta w 2020 roku, która umożliwia podziwianie okolicy z różnych stron

rystyki 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 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 unikalnymi 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 od XVII do 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 Łubiana 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 przyrodniczym pięknie 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.

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ HISTORIA

Jak doszło do chrztu Polski? **Bogdan Nowak** szczegółowo opisuje gry polityczne, które stały za decyzją Mieszka I o przyjęciu chrześcijaństwa i o konsekwencjach tego kroku

RETROSPEKCJA

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

FOT. DOMENA PUBLICZNA

Mieszko kruszy w swoim państwie bałwany pogańskie. Grafika Jana Kazimierza Wilczyńskiego

KULISY CHRZTU POLSKI

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ HISTORIA

● **Mieszko I, decydując się na chrzest, wiedział, że za swojego życia nie ma szans na wykorzenienie pogaństwa** ● W niektórych regionach Polski utrzymywało się ono przez kolejne 200 lat ● **Chrzest Polski był przede wszystkim aktem politycznym**

W

„W czeskiej krainie pojął on (Mieszko) za żonę szlachetną siostrę Bolesława Starszego, która okazała się rzeczywiście taka, jak brzmiało jej imię. Nazywała się bowiem po słowiański Dobrawa, co w języku niemieckim wykłada się: Dobra" – pisał Thietmar, biskup merseburski w Niemczech, autor „Kroniki", w której w latach 1012–1018 spisał dzieje relacji Polski i Niemiec. „Owa wyznawczyni Chrystusa, widząc swego małżonka pogrążonego w wielorakich błędach pogaństwa, zastanawiała się usilnie nad tym, w jaki sposób mogłaby go pozyskać dla swej wiary" – kontynuował.

Thietmar (zmarł w 1018 r.) zapewniał, że Dobrawa próbowała różnych sposobów, żeby przekonać Mieszka do chrześcijaństwa. Aby zmylić czujność męża, nie zrezygnowała np. z jedzenia mięsa podczas wielkiego postu, co było wówczas uważane za naprawdę wielki grzech (niektórzy twierdzą, że robiła to przez trzy wielkie posty).

„Umyślnie postępowała ona przez jakiś czas zdrożnie, aby później móc długo działać dobrze. Kiedy mianowicie po zawarciu wspomnianego małżeństwa nadszedł okres wielkiego postu i Dobrawa starała się złożyć Bogu dobrowolną ofiarę przez wstrzymywanie się od jedzenia mięsa i umartwianie swego ciała, jej małżonek namawiał ją słodkimi obietnicami do złamania postanowienia" – pisał ze zrozumieniem biskup Thietmar. „Ona zaś zgodziła się na to w tym celu, by z kolei móc tym łatwiej uzyskać u niego posłuch w innych sprawach".

Grzechy Dobrawy zostały przez Kościół usprawiedliwione. Dlaczego?

„Dowiedziałeś się przed chwilą, czytelniku, o jej przewinie, zważ teraz, jaki owoc wydała jej zbożna intencja" – tłumaczył Thietmar. „Pracowała więc nad nawróceniem swego małżonka i wysłuchał jej miłościwy Stwórca. Jego nieskończona łaska sprawiła, że ten, który Go tak srogo prześladował (czyli Mieszko), pokajał się i pozbył na ustawiczne namowy swej ukochanej małżonki jadu przyrodzonego pogaństwu, chrztem świętym zmazując plamę grzechu pierworodnego. I natychmiast w ślad za głową i swoim umiłowanym władcą poszły dotąd ułomne członki spośród ludu (...) w poczet synów Chrystusowych zostały zaliczone" – wyliczał niemiecki biskup.

Odnotowali to także inni szacowni kronikarze. „Za namową żony i pod tchnieniem łaski bożej przyjął chrzest z całym ludem lechickim, czyli polskim" – czytamy w „Kronice Wielkoposkiej", która opisuje losy naszego kraju od czasów „bajecznych" do 1271 r.

„Pierwszy więc książę polski Mieszko dostąpił łaski chrztu za sprawą wiernej żony, ale dla sławy jego i chwały w zupełności wystarczy (jeśli powiemy), że za jego czasów i przez niego Światłość niebiańska nawiedziła królestwo polskie" – pisał kronikarz Gall Anonim.

Wydaje się, że wobec świadectw takich autorytetów rola Dobrawy w nawrócenia Mieszka i całego naszego kraju jest bezdyskusyjnie kluczowa. Kim był jednak jej mąż?

„Ziemowit (wstąpił na tron w połowie IX w.) tedy, osiągnąwszy godność książęcą, młodość spędzał nie na niedorzecznych rozrywkach, lecz oddając się pracy i służbie rycerskiej, zdobył sobie rozgłos zacności i zaszczytną sławę oraz granicę swego księstwa rozszerzył dalej niż ktokolwiek przed nim" – tłumaczył Gall Anonim.

„Po jego zgonie na jego miejscu zasiadł syn jego, Leszek, który czynami rycerskimi dorównywał ojcu (...). Po śmierci Leszka nastąpił Ziemomysł, syn jego, który pamięć rodziców potroił i potomstwem, i dzielnością. Ten zaś Ziemomysł spłodził wielkiego i sławnego Mieszka" – podkreślał jeden z najważniejszych kronikarzy początków dziejów Polski.

Historycy przyjmują, że książę Mieszko przyszedł na świat w książęcej rodzinie dynastii Piastów około 920 r. (niektóre źródła podają, że był to 922, 930 lub 931 r.). Jego przyszłe panowanie długo stało pod znakiem zapytania.

Dlaczego? Według Galla Anonima przez pierwsze lata życia Mieszko był ślepy. Gdy chłopiec miał siedem lat, jego ojciec zwołał zebranie komesów (państwowych dostojników) i książąt, którzy mu podlegali. Urządził dla nich ucztę. I wtedy stał się cud: Mieszko odzyskał wzrok!

„Wówczas książę (...) pilnie wypytywał starszych i roztropniejszych z obecnych, czy jego ślepota i przewidzenie chłopca nie oznacza jakiegoś cudownego znaku" – pisał Gall Anonim. „Oni zaś tłumaczyli, że ślepota oznaczała, iż Polska przedtem była tak jakby ślepa, lecz odtąd – przepowiadali – ma być przez Mieszka oświeconą" - zaznaczał kronikarz.

Mieszko rozpoczął swoje panowanie ok. 960 r. Z Dobrawą ożenił się pięć lat później (musiał jednak wcześniej oddalić od siebie siedem pogańskich żon). Ten władca liczył się w Europie. Dynastia piastowska władała wówczas Wielkopolską (w tym Gnieznem, Poznaniem, Kaliszem i m.in. Kruszwicą), ale także ziemią sieradzką, łęczyńską, mazowiecką, sandomierską, przemyską i m.in. chełmińską.

Nie tylko. W latach 960-967, po walkach z plemieniem Wolinian, Mieszko I podporządkował sobie również Pomorze Zachodnie. Czasy były jednak wówczas niespokojne. Mieszko I musiał toczyć m.in. wojny z Niemcami (zostały zakończone dopiero 979 r. sojuszem z cesarstwem). Radził sobie z przeciwnościami znakomicie, a jego państwo robiło wrażenie...

Przekonał się o tym żydowski podróżnik Ibrahim ibn Jakub, który ok. 965 r. dotarł do krajów słowiańskich, w tym do państwa Mieszka I. Uznał je za najważniejsze z nich, bo ponoć jak żadne inne obfitowało w płody rolne, zwierzynę i miód. Świetne wrażenie robiła także dziarska, zdyscyplinowana drużyna wojów Mieszka I, którego podróżnik nazwał „królem Północy".

„Ma on trzy tysiące pancernych podzielonych na oddziały, z których setka znaczy tyle co dziesięć setek innych wojów" – pisał Ibrahim ibn Jakub. „Daje on tym mężom odzież, konie, broń i wszystko, czego potrzebują" – zanotował kronikarz w swoich notatkach.

Mieszko I rozpoczął swoje panowanie w kraju około 960 roku. Z pochodzącą z Czech Dobrawą ożenił się pięć lat później. Przed ożenkiem musiał oddalić od siebie siedem pogańskich żon

Mieszko szybko zorientował się jednak, że aby stworzyć naprawdę silne państwo, potrzebuje skuteczniejszej formy organizacji władzy. Uznał, że przyjęcie chrześcijaństwa wzmocni jego książęcą pozycję (rozumiał to zapewne nie tylko dzięki tłumaczeniom i podstępom Dobrawy), bo stanie się wówczas „władcą z woli bożej". Przewidywał także, że pojawienie się w kraju wykształconych, umiejących czytać i pisać duchownych, którzy będą znać prawo rzymskie i kanoniczne, ułatwi funkcjonowanie państwowej administracji. Liczył też na ewentualne przyszłe kontakty dyplomatyczne, które dzięki Kościołowi można było nawiązać z wpływowymi osobami (w tym np. z papieżem).

Wprowadzenie chrześcijaństwa nie było jednak proste. Słowianie wierzyli w wielu bogów, otaczali też czcią siły nadprzyrodzone, które miały kierować zjawiskami przyrody i życiem ludzi. Miejscami kultowymi były gaje, kamienie, strumyki, a czasami świątynie, w których umieszczano posągi bóstw (Swaroga, Świętowita, Peruna, Welesa itd.).

Świat wyobraźni naszych przodków zaludniały wtedy duchy przodków, groźne zjawy i przeróżne stwory. Trudno było z tymi bardzo starymi i silnymi wierzeniami walczyć (w niektórych miejscach starych bogów czczono jeszcze przez ponad 200 lat po wprowadzeniu w Polsce chrześcijaństwa!). O wykorzenieniu ich w ciągu jednego pokolenia nie mogło być nawet mowy...

Mieszka to nie zrażało. W 966 r. przyjął chrzest za pośrednictwem Czech (nie chciał uzależniać się od rosnących w siłę Niemiec). Stało się to prawdopodobnie w kaplicy na Ostrowie Lednickim, niedaleko Gniezna. Dzięki zabiegom tego władcy utworzono biskupstwo misyjne obrządku łacińskiego (biskupem został tam pochodzący z Lotaryngii Jordan). Wybudowano też pierwsze kościoły: w Poznaniu, Gnieźnie i na Ostrowie Lednickim. Polska (chociaż źródła z X w. takiej nazwy jeszcze nie używają) stała się oficjalnie krajem chrześcijańskim. Miało to ogromne znaczenie dla naszych dziejów. Z wielu względów.

„Organizacja metropolitalna i diecezjalna Kościoła stała się jednym z najważniejszych składników organizacji i spoistości politycznej państwa średniowiecznego" – podsumował w jednej ze swoich książek Gerard Labuda, znakomity historyk.

Dobrawa zmarła w 977 r. Tak (bardzo nieprzychylnie) pisał o jej zgonie Kosmas w swojej „Kronice Czechów":

„Zmarła Dąbrówka, która ponieważ była nad miarę bezwstydna, kiedy poślubiła księcia polskiego, będąc już kobietą podeszłego wieku, zdjęła ze swej głowy zawój i nałożyła panieński wianek, co było wielkim głupstwem tej kobiety" – pisał z zaskakującą surowością ten średniowieczny kronikarz.

Po jej śmierci Mieszko I ożenił się z Odą. Była ona wcześniej mniszką, córką niemieckiego margrabiego Dytryka. Zawarto małżeństwo o charakterze politycznym, które miało przypieczętować pokój z cesarzem Ottonem II. Sojusz z niemieckim cesarstwem Mieszko I wykorzystał do przyłączenia podległym dotychczas Czechom Małopolski i Śląska (może stąd niechęć Kosmasa do jego pierwszej, chrześcijańskiej żony).

Miał też inne, ważne zasługi. Spłodził z Dobrawą syna, Bolesława, którego zwano potem Chrobrym lub Wielkim. Ten człowiek został pierwszym koronowanym władcą Polski (a krótko po tej ceremonii wypędził z kraju swoją macochę i przyrodnich braci).

Mieszko I był zdolnym politykiem, mądrym wodzem i zapobiegliwym władcą, który zjednoczył wiele słowiańskich plemion, tworząc solidną organizację państwową. Zmarł 25 maja 992 r. Pochowano go w podziemiach katedry gnieźnieńskiej. O jego dokonaniach w Polsce nigdy nie zapomniano.

Dokładna data chrztu naszego kraju nie jest znana. Przyjmuje się jednak, iż doszło do tego niezwykle ważnego wydarzenia 14 kwietnia 966 roku (w Wielką Sobotę).

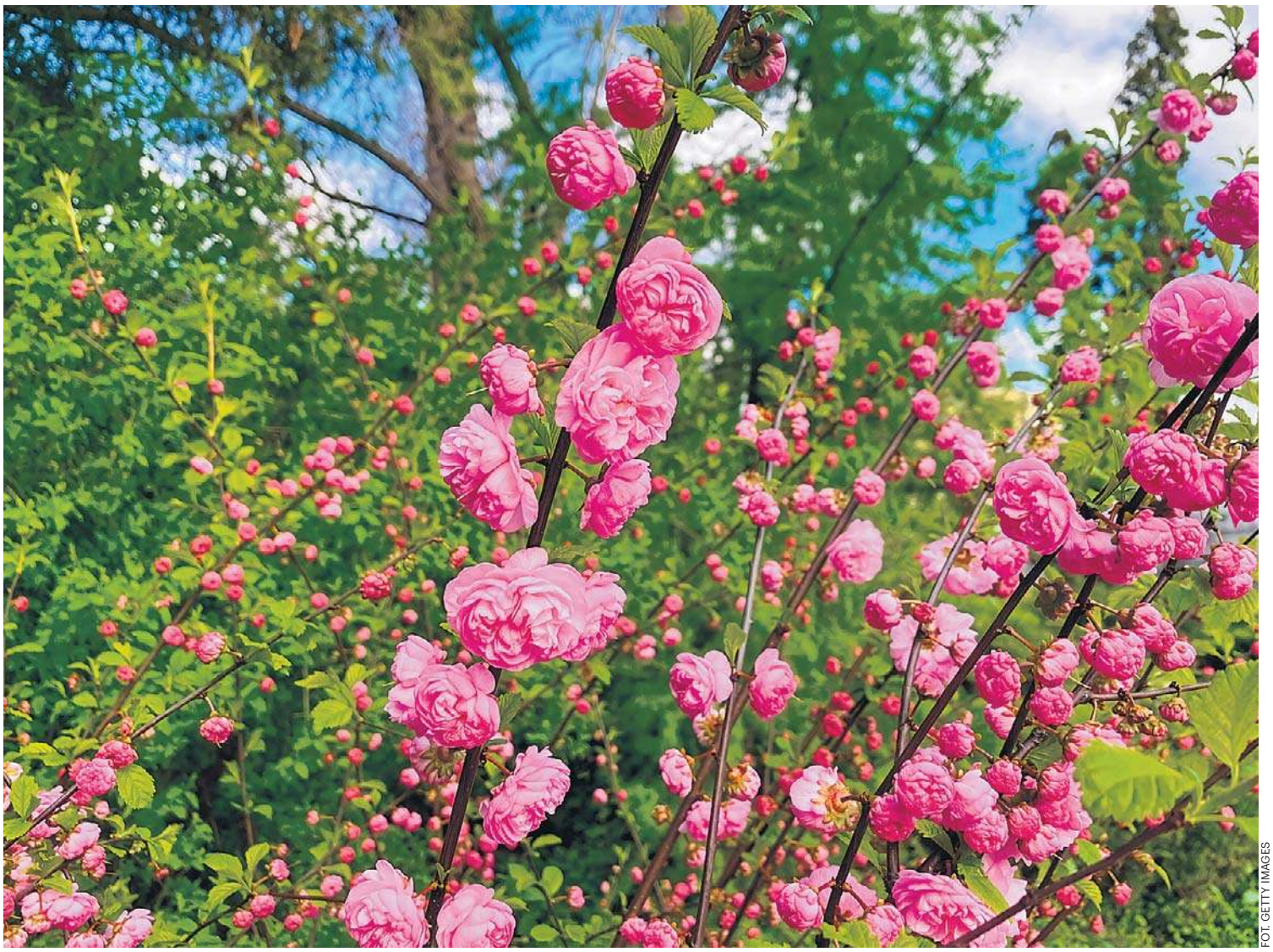
eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ PRZYRODA

Migdałek trójklapowy to jeden z najładniejszych krzewów ozdobnych kwitnących wiosną. Może być też uprawiany jako drzewko, w formie szczepionej na pniu. Podpowiadamy, na co zwrócić uwagę, by migdałek obficie kwitł

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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



FOT. GETTY IMAGES

Migdałek trójklapowy swą nazwę zawdzięcza kształtowi liści. Są one eliptyczne, karbowane i mają trzy klapy na wierzchołku. Jednak to nie liście są główną ozdobą tego krzewu lub małego drzewa, tylko małe, różowe kwiaty przypominające różyczki

M

Migdałek trójklapowy , a właściwie migdałowiec trójklapowy (Prunus triloba) to krzew, do którego wyjątkowo pasuje zdrobniała forma nazwy. Wprawdzie dorasta do 2-3 m wysokości, ale wygląda delikatnie. Wiosną, w kwietniu-maju jego pędy pokrywają się gęsto prawie pełnymi, różowymi kwiatami. Odcień różu może się różnić w zależności od odmiany, ale także etapu rozwoju kwiatów, bo ich płatki jaśnieją w trakcie kwitnienia. Liście rośliny zaczynają się zielenić pod koniec kwitnienia, więc przez pewien czas migdałki wyglądają jak różowe obłoczki. Liście migdałków mają ząbkowane brzegi i od spodu są delikatnie owłosione. Na zimę opadają.

Migdałek trójklapowy na pniu

Szczególnie atrakcyjnie prezentują się migdałki na pniu, czyli pienne . Przypominają wtedy kształtne drzewko, z prostym, gładkim pniem i kulistą koroną. Trzeba wiedzieć, że pnie takich drzewek (podkładki) nie rosną w górę, rozrasta się natomiast sama korona. Wybierając migdałka na pniu, weźmy pod uwagę wysokość podkładki.

Migdałki, w szczególności pienne, wyglądają podobnie jak piękne wiśnie japońskie, ale są od nich znacznie mniejsze. Dlatego, jeśli marzy nam się różowy akcent w wiosennym ogrodzie, a nie mamy za dużo miejsca, migdałek będzie idealnym wyborem.

Jak wygląda uprawa w ogrodzie?

Migdałki nie są zbyt wymagające i trudne w uprawie, ale jeśli chcemy, żeby ładnie i długo kwitły, musimy im zapewnić odpowiednie warunki. Miejsce dla migdałka powinno być słoneczne i zaciszne, osłonięte przed wiatrem. Jest to ważne z dwóch powodów. Po pierwsze – przy wiosennych nawrotach zimy pąki łatwiej przemarzną, jeśli będą dodatkowo narażone na wiatr. Po drugie – w czasie kwitnienia wiatr szybko pozbawi kwiaty płatków i krócej będziemy się cieszyć ich pięknem.

Jeśli chcemy, żeby migdałek dobrze rósł, zapewnijmy mu żyzną, próchniczą ziemię , najlepiej piaszczysto-gliniastą (ani zbyt ciężką, ani szybko przesychającą). Miejsce pod uprawę warto zasilić kompostem, później również warto sięgać po ten nawóz (lub do roślin kwitnących). Migdałki nie lubią przesychającej ziemi, więc jeśli nie pada, warto je podlewać. Miejsce wokół nich można wyściółkować, co ograniczy parowanie wody z podłoża. Nie sadźmy ich jednak w miejscach podmokłych. Umiarkowana wilgotność podłoża odpowiada tym roślinom najbardziej.

Jednym z najważniejszych zabiegów pielęgnacyjnych jest cięcie. Należy to robić co roku, tuż po przekwitnięciu migdałka. Pędy skraca się o połowę.

Z czym posadzić?

Migdałki w formie krzewiastej pięknie wyglądają w kompozycjach z innymi wiosennymi krzewami. Można je sadzić np. w towarzystwie wiosennych tawuł, kwitnących na biało, złocistych kerrii, czy różnokolorowych pigwowców. Migdałki na pniu dobrze sprawdzają się w towarzystwie różnych kwitnących bylin, poczynając od wiosennych bergenii, przez większość letnich kwiatów o zbliżonych wymaganiach. Pienne migdałki pięknie też wyglądają w szpalerach.

Ponieważ migdałki wyglądają delikatnie, warto zadbać o odpowiednie tło dla nich, na którym będę widoczne – np. ciemnozielone iglaki. Można je także sadzić przy ścianach domów czy altanek, albo na tle pełniejszych ogrodzeń. Dzięki temu zapewnimy im przy okazji ochronę przed wiatrem.

Migdały z migdałka?

Choć migdałek trójklapowy jest spokrewniony z migdałowcem pospolitym (a także śliwami , brzoskwiniami i morelami), nie doczekamy się od niego migdałów, ani innych owoców, które można by zjeść. Jeśli w ogóle się pojawią (w naszym klimacie zdarza się to rzadko), to będą one drobne i pokryte włoskami, a w dodatku szybko opadną. Nie są one trujące (pewne toksyczne substancje zawiera jedynie pestka), ale do jedzenia też niezbyt się nadają.

Migdałek trójklapowy. Pięknie kwitnie i zmieści się nawet w małym ogrodzie

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ MOTORYZACJA

Nowoczesne automatyczne skrzynie biegów są ekonomiczne, niezawodne i idealnie wpisują się w rozwój aut hybrydowych oraz elektrycznych, oferując wygodę i bezpieczeństwo. Dzięki wyższej kulturze pracy stają się standardem, wypierając skrzynie manualne

ON TO MOTO

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

Skrzynia biegów jest mechanizmem, który pozwala w sposób efektywny i ekonomiczny wykorzystać dynamikę silnika

A

Automatyczna skrzynia biegów to przyszłość. Narodziła się w USA i całkowicie zdominowała tamtejszy rynek. W Europie nie było jej tak łatwo, ale zdobywa coraz większą popularność.

Pierwsze informacje o automatycznej przekładni w samochodzie pojawiły się w 1909 r. Jeszcze przed drugą wojną światową w USA wprowadzono elektryczną zmianę biegów z przyciskami przy kierownicy. Miały ją auta marki Haynes. Pierwszą automatyczną przekładnię zbliżoną do obecnych konstrukcji zamontowano w Oldsmobile Custom Cruiser w 1939 r. Skrzynią o nazwie Hydra-Matic można było cieszyć się za dopłatą zaledwie 57 dolarów. Nic dziwnego, że cieszyły się ogromną popularnością.

W Europie automatyczna zmiana przełożeń, i to bezstopniowa, zadebiutowała w 1958 r. System oparty był na przekładniach pasowych z kołami o zmiennej średnicy, a opracowała go holenderska firma DAF. Konstrukcja była kłopotliwa, miała długie, klasyczne paski klinowe prowadzone do tylnych kół i wymagała częstej ingerencji serwisu. Z czasem ideę kół pasowych o zmiennej średnicy i współpracującego z nimi paska klinowego (ale już bardzo krótkiego i wykonanego ze stali) udało się zamknąć w niewielkiej obudowie. Stworzony został zwarty i lekki podzespół o nazwie CVT (Continously Variable Transmission), opatentowany przez Holendra Huba van Doorne'a.

Takie przekładnie bezstopniowe zadebiutowały w trzech seryjnych samochodach w 1987 r. (Subaru Justy ECVT, Fiat Uno Selecta i Ford Fiesta CTX). Fascynacja nowym wynalazkiem była tak wielka, że Patrick Head, dyrektor techniczny zespołu Williams, próbował w 1994 r. zastosować przekładnię CVT w bolidzie Formuły 1. Ostatecznie jednak nie zdominowały one rynku, konstruktorzy zaczęli więc skłaniać się ku tańszym i prostszym konstrukcjom.

Klasyczne „automaty", takie w amerykańskim stylu, trafiły również do Europy i zaczęły być stosowane w wielu modelach. Zazwyczaj były to jednak auta duże, wyposażone w mocne silniki. Ich właściciele niespecjalnie przejmowali się podwyższonemu za sprawą takiej przekładni zużyciu paliwa (nawet o 15 % więcej) i nie odczuwali spadku dynamiki potężnych silników.

Ale w Europie duże auta to margines – dominują pojazdy małe i oszczędne. W ich przypadku klasyczny automat to bardzo kiepskie rozwiązanie. Z pomocą przyszła elektronika, dzięki której zaczęły powstawać w coraz większej liczbie zautomatyzowane skrzynie biegów. To były tradycyjne przekładnie manualne, ale wyposażone w zestaw sterowników i siłowników zastępujących kierowcę przy zmianie przełożeń. Elektronika była bardzo istotna, bowiem obliczała, kiedy i jaki bieg powinien zostać włączony.

FOT. GETTY IMAGES

Skrzynia biegów pomaga utrzymać obroty silnika w korzystnym zakresie, kiedy silnik jest najmocniejszy. Trzeba przy tym pamiętać, że to moment obrotowy, a nie moc jest wyznacznikiem rzeczywistej „siły" jednostki napędowej

Oprócz wyższego komfortu jazdy, taki „automat" optymalizował też zużycie paliwa. Ponieważ tradycyjne przekładnie w wersji zautomatyzowanej były raczej powolne, zaczęto poszukiwać lepszego rozwiązania. Sięgnięto po preselekcję biegów i układ dwusprzęgłowy, umożliwiający jej sprawny przebieg. Tak powstały dwusprzęgłowe przekładnie zautomatyzowane – dużo szybsze i sprawniejsze. Prace nad tego rodzaju przekładnią prowadził jeszcze przed drugą wojną światową Francuz Adolphe Kegresse, ale dopiero Harry Webster, brytyjski inżynier pracujący swego czasu dla Triumpha, opracował jej działający model. Zdobył też patent na analogowo-cyfrowy system sterujący. Pierwszym poligonem doświadczalnym dla „dwusprzęgłówek" były wyścigi samochodowe w latach osiemdziesiątych (Porsche, Audi). Pierwszym seryjnym autem drogowym z dwusprzęgłową przekładnią zautomatyzowaną był VW Golf R32 z 2003 r.

Automatyczna zmiana przełożeń, niezależnie w jakiej formie, to wyższy komfort jazdy i bezpieczniejsza podróż. Kierowca może skupić się na ruchu drogowym, gdyż zmiana biegów nie rozprasza jego uwagi. W przypadku niektórych konstrukcji „automat" pozwala też oszczędzać paliwo i jeździć bardziej ekonomicznie. Elektronika dobiera najbardziej optymalne w danych warunkach przełożenie, co nie zawsze potrafi wykonać kierowca.

Dodatkowo elektryfikacja samochodów wyeliminowała potrzebę stosowania tradycyjnych skrzyń, ponieważ silniki elektryczne zapewniają maksymalny moment obrotowy od zerowych obrotów. Większość pojazdów elektrycznych ma jednostopniowe przekładnie, które nie wymagają zmiany biegów i zapewniają płynne, dynamiczne przyspieszenie.

Także większość samochodów hybrydowych posiada automatyczną skrzynię biegów, która jest kluczowa dla ich efektywnego działania. Automatyczne skrzynie w hybrydach (w tym popularne DSG czy bezstopniowe e-CVT) pozwalają na płynne zarządzanie mocą z silnika spalinowego i elektrycznego, zapewniając komfort, oszczędność paliwa i lepszą synchronizację napędów.

Zalety „automatów" i coraz bardziej przystępne ceny sprawiają, że są one wręcz skazane na sukces. Skrzynie manualne pozostaną z nami z pewnością jeszcze wiele lat, ale udział przekładni automatycznych w rynku będzie się sukcesywnie zwiększał.

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ ARCHEO

Od informacji o tym, co robimy w wolne soboty, co znalazło się w wagonach zamiast złomu, przez wieści rolnicze na temat eksportowanych perliczek, cen jajek, ziemniaków i pokręconych ogórków – **o tym m.in. pisały przed laty gazety 18 kwietnia**

Z NASZYCH STRON

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

35,9 mln Polaków w 1980 roku

Dziennik Popularny nr 88, 17-18.04.1976

1976

Dominują prace domowe

CO ROBIMY W WOLNE SOBOTY

Jak wykorzystujemy dodatkowe dni wolne od pracy? Wyniki badań przeprowadzonych przez GUS wykazują, że obiegowe, często krańcowe poglądy na ten temat nie odpowiadają prawdzie. Wolne soboty nie są całkowicie przeznaczane na wypoczynek — jak uważają jedni, ani też na prace zarobkową, bądź w gospodarstwie domowym — jak utrzymują inni.

Badania, którymi objęto ponad 2 tys. osób czynnych zawodowo (poza rolnikami indywidualnymi), dają zróżnicowaną odpowiedź na to pytanie, między innymi dlatego, że dotyczyły przedstawicieli rozmaitych zawodów, środowisk oraz pracowników o różnym poziomie wykształcenia. Jak się okazuje, najwięcej osób korzysta z wolnych sobót w grupie pracowników administracyjno-biurowych oraz pracowników rolnych i leśnych, a najmniej — w grupie specjalistów w zakładach nietechnicznych, jak np. nauczyciele, prawnicy, lekarze, dziennikarze.

Uzyskane dane liczbowe pozwalają stwierdzić, że wolna sobota nie jest dla większości osób wyłącznie dniem wypoczynku. W dniu tym 65,6 proc. badanych wykonywało różne prace domowe i gospodarcze, 20,4 proc dokonywało zakupów, lub korzystało z różnych usług, a 2,8 proc załatwiało sprawy osobiste w instytucjach 4,7 proc. wykonywało w wolną sobotę dodatkową prace zarobkową, ale równocześnie dzień ten był w dużym stopniu poświęcony zajęciom o charakterze rekreacyjno-wypoczynkowym i kulturalno-rozrywkowym. Najczęstsze — to wypoczynek w domu (ponad połowa badanych) oraz składanie i przyjmowanie wizyt. Na dalszym miejscu znalazły się takie zajęcia, jak kino czy teatr, a na samym końcu — wyjazdy wypoczynkowe.

Najmniej racjonalnie wykorzystują wolną sobotę osoby o najniższym poziomie wykształcenia. Wprawdzie niewiele z nich wykonuje w tym dniu dodatkowe prace zarobkowe, ale niemal 80 proc. zajmuje się pracami domowymi.

Gazeta Krakowska nr 90, 18.04.1966

1966

WIEŚCI rolnicze

PERLICZKI NA EKSPORT

Perliczka, to jedyny z hodowanych w gospodarstwie przydomowym ptaków, który zachował wyraźny smak dziczyzny. Stąd jest bardzo poszukiwany na rynkach zagranicznych. Odbiorcy francuscy i włoscy gotowi są przyjąć z Polski każdą ilość perliczek. Przed trzema laty Zrzeszenie Hodowców i Producentów Drobiu stworzyło kilka podstawowych stad tych ptaków w województwach zachodnich i północnych. W tym roku „Polcoop" wywiózł za granicę pierwszą partię 30 ton mrożonych perliczek.

Głos Pomorza nr 91, 18.04.1986

1986

NOWE CZĘŚCI DO MASZYN – WŚRÓD ZŁOMU

28 ton złomu zakupionego przez przedsiębiorstwo zagraniczne w Polsce „Selekta" w miejscowości Kamion w gm. Puszcza Mariańska, skierowała do Holandii Przedsiębiorstwo Przerobu Złomu Metali w Gdańsku. 14 bm. transport składający się z dwóch wagonów dotarł do Szczecina. Następnego dnia okazało się, iż pod złomem są... zupełnie nowe części zamienne do maszyn rolniczych, m.in. do siewników, pługów. Złom pochodził — jak ustalono — z Gminnej Spółdzielni w Suszu w woj. elbląskim.

W wyniku działań podjętych najpierw przez szczecińskich kolejarzy, a następnie funkcjonariuszy MO ze Szczecina, dokonano inwentaryzacji transportu i zabezpieczono go. Ustalono też, iż zostanie on zwrócony Przedsiębiorstwu Przerobu Złomu Metali w Gdańsku, gdzie podjęte zostaną odpowiednie działania. (PAP)

Dziennik Bałtycki nr 92, 18.04.1956

1956

ŚMIAŁO i szczerze

Niczym stada dzików

Mieszkam w nowym osiedlu, gdzie bloki mieszkalne z czterech stron okolone są trawnikami. Przepraszam, były okolone, bo obecnie trawnik jest tylko z jednej strony, trzy pozostałe są doszczętnie zdeptane.

Patrząc przez okno obserwuję sprawców. Są to osobnicy różnego wieku i płci. Biegają mali chłopcy, eleganckie panienki, starsze stateczne niewiasty w ten sposób skracają sobie drogę, nie brak i poważnych obywateli, których sam wygląd świadczy o zajmowaniu przez nich odpowiedzialnego stanowiska zawodowego.

Wszyscy oni idą, jak im wygodniej, i z podziwu godną bezmyślnością niszczą zieleń, założoną przecież z wielkim nakładem pracy ludzkiej i państwowych pieniędzy.

Czy naprawdę ludzie ci na tak niskim są poziomie, że uznają tylko przeszkody mechaniczne — płoty i zagrody, jak — nie przymierzając — zwierzęta na wypasie?

W zeszłym roku przez pewien czas wyświetlano w kinach satyryczne obrazki o wandalach, niszczących trawniki. Oglądaliśmy wtedy kroczącego po trawie pana we fraku, ale ze świńskim ryjem zamiast twarzy. Może warto byłoby powtórzyć jeszcze raz te obrazki? Konieczna jest, moim zdaniem, energiczna akcja dla zwalczania tego swoistego chuligaństwa.

Daniel z Wrzeszcza

Kurier Lubelski nr 91, 18.04.1996

1996

Robimy zakupy

Tańsza jajecznica

Jedynie kury dzielnie opierają się ostatniej fali podwyżek i znowu znoszą tańsze jajka. Niespełna dwa tygodnie temu za wiejskie jajka płaciliśmy 45 gr. I była to najwyższa cena od kilku miesięcy. Po świętach ceny jajek spadły. Wczoraj na targu przy ul. Ruskiej sprzedawano wiejskie jajka po 35 gr za sztukę.

Młode i stare

Ziemniaczana konkurencja jest coraz większa. Nie brakuje ziemniaków ubiegłorocznych i coraz więcej jest kartofelków tegorocznych. Starsze kupujemy po 60 gr za kg, młodsze są siedmiokrotnie droższe. Za kilogram tego importowanego rarytasu płaciliśmy wczoraj na targu przy al. Tysiąclecia 3,50 zł.

Pokręcone ogórki

Wybór bazarowych świeżych ogórków też jest spory. Szklarniowe tzw. węże w pierwszym gatunku sprzedawane są po 3,50 zł. Nieco tańsze, bo po 3 zł są ogórki, które poleżały już kilka dni na straganie. Jeszcze taniej, bo po 2,60 zł można kupić ogórki pokrojone na części. W tej samej cenie są też okazy całe, ale trochę zdeformowane i pokręcone przez naturę.

(d)

Dziennik Zachodni nr 108, 19.04.1946

1946

Bydgoszcz siedzibą „Światowego Zw. Cyganów"

Warszawa (tel. wł.). Według wiadomości z Bydgoszczy złożył w tych dniach oficjalną wizytę przewodniczącemu Miejskiej Rady Narodowej oraz przedstawicielom partyj Jan Kwiek, król Cyganów.

Popularny przed wojną „monarcha" obrał Bydgoszcz za swoją stolicę i siedzibę Światowego Związku Cyganów.

Do Bydgoszczy ma być zwołany powszechny kongres Cyganów z udziałem przedstawicieli Ameryki, Afryki Azji, którzy obradować będą nad przystosowaniem konstytucji cygańskiej do obecnych rządów demokratycznych.

(A. Z.)

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Gdzie najchętniej podróżujemy ze zwierzętami? Niemal połowa takich wyjazdów koncentruje się na północy Polski. Największą popularnością cieszy się **Pomorze Zachodnie (24%) oraz Pomorze Gdańskie i Kaszuby (23%)**

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

Podróże ze zwierzętami przestają być domeną wyłącznie rodzin. Z danych Slowhopa wynika, że ze zwierzakami najczęściej wyjeżdżają średnie grupy dorosłych 3-6 osób (26%) oraz single (21%)

FOT. GETTY IMAGES

Słowniczek

- **POKÓJ ZWIERZEŃ – gabinet dyrektora**
- **SIEMKA – cześć**
- **SMERFY – policja**
- **W TRĄBKĘ – super**
- **WIADOMIX / WIADOMKA / WIADOMSON – oczywiście**
- **CIESZYĆ BATONA – śmiać się bez powodu**
- **YEP – tak, ok**

Z danych Europejskiego Stowarzyszenia Producentów Karmy dla Zwierząt Domowych (FEDIAF) wynika, że w polskich domach żyje dziś blisko 16 mln psów i kotów. Liczba kotów wzrosła o ponad 1,1 mln w porównaniu z 2019 rokiem, a psów o blisko 700 tys. Z roku na rok rosną wydatki na karmę i akcesoria dla zwierząt. Pupile zabieramy też ze sobą na wakacje. Z analiz portalu rezerwacyjnego Slowhop wynika, że 99% podróżujących ze zwierzętami stanowią właściciele psów, choć zdarzają się też wyjazdy z kotami, końmi, jaszczurkami, a nawet jastrzębiami. Jednocześnie rośnie liczba miejsc „pet friendly". W bazie Slowhopa stanowią one już blisko 80%.

Z danych FEDIAF wynika, że w 2025 roku Polacy wydadzą na karmę i akcesoria dla swoich pupili już 9,6 mld zł. Rynek produktów dla zwierząt rośnie nieprzerwanie od kilku lat, a jego dynamika sięga nawet 14% rocznie. W ślad za tym trendem rozwija się także oferta turystyczna. Przybywa miejsc noclegowych przyjaznych zwierzętom, a osoby podróżujące z pupilami coraz wyraźniej określają swoje potrzeby. Najczęściej wybierają obiekty, które zapewniają większą swobodę i prywatność. Z analiz Slowhopa wynika, że wśród rezerwacji dokonywanych przez właścicieli zwierząt dominują domy (25%), tiny house'y (17%) oraz agroturystyki (16%). Dopiero w dalszej kolejności pojawiają się apartamenty, pensjonaty czy hotele.

„Samo określenie >>obiekt przyjazny zwierzętom<< to dopiero początek. Gospodarze często precyzują, czy przyjmują gości z małymi czy dużymi psami, czy akceptują koty, a także jakie udogodnienia oferują na miejscu. Dla wielu osób kluczowe jest na przykład to, czy pies może wejść na kanapę lub łóżko, zostać sam w pokoju albo swobodnie poruszać się po terenie bez smyczy. Większość właścicieli zwierząt szuka zatem obiektów, które są szczelnie ogrodzone i przez to bezpieczne" – mówi Aleksandra Klonowska-Szałek, współtwórczyni serwisu Slowhop.

Morze wygrywa z górami

Gdzie najchętniej podróżujemy ze zwierzętami? Z analiz portalu rezerwacyjnego wynika, że niemal połowa takich wyjazdów koncentruje się na północy Polski. Największą popularnością cieszy się Pomorze Zachodnie (24%) oraz Pomorze Gdańskie i Kaszuby (23%). Kolejne miejsca zajmują Warmia i Mazury oraz województwo kujawsko-pomorskie (po 19%), a także Beskidy, Mazowsze i Lubelszczyzna. Wyraźnie widać, że podróżujący ze zwierzętami częściej wybierają kierunki nad wodą niż góry. Najrzadziej decydują się na Tatry, co może wynikać m.in. z ograniczeń obowiązujących w Tatrzańskim Parku Narodowym, gdzie w większości obszarów obowiązuje zakaz wprowadzania psów.

Wyjazdy świąteczne przodują

Z analiz Slowhopa wynika, że trzykrotnie częściej podróżujemy ze zwierzętami na wyjazdy bożonarodzeniowe i wielkanocne niż na krótkie, spontaniczne wypady weekendowe czy w ciągu tygodnia. Na Boże Narodzenie pupila zabiera ok. 45% gości, a na Wielkanoc 42%. W dalszej kolejności pojawiają się Nowy Rok (34%), majówka (27%), dłuższe pobyty powyżej 5 dni (23%) oraz tzw. czerwcówka (22%). Co istotne, wskazania te się na siebie nakładają: ci sami użytkownicy podróżują ze zwierzętami przy różnych okazjach w ciągu roku, dlatego wyniki nie sumują się do 100%.

Singiel z psem

Podróże ze zwierzętami przestają być domeną wyłącznie rodzin. Z danych Slowhopa wynika, że ze zwierzakami najczęściej wyjeżdżają średnie grupy dorosłych 3-6 osób (26%) oraz single (21%). Rodziny stanowią 19% podróżujących, a pary 16%. Większość (bo 99%) podróżuje z psami.

„Koty pojawiają się znacznie rzadziej, choć i one coraz częściej wyruszają w drogę ze swoimi opiekunami. Sporadycznie zdarzają się żółwie i jaszczurki, przez tchórzofretki, konie, a nawet jastrzębie" – mówi Aleksandra Klonowska-Szałek.

Rosnąca liczba zwierząt domowych, zmiana stylu życia oraz rozwój oferty noclegowej sprawiają, że turystyka „pet friendly" przestaje być niszą, a staje się jednym z ważniejszych kierunków rozwoju rynku.

Przybywa miejsc noclegowych przyjaznych zwierzętom, a osoby podróżujące z pupilami wyraźnie określają potrzeby

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ FOTO

Zdjęcie zrobiono 22 kwietni 1995 roku w **Chorzowie na ul. Armii Krajowej.** Trwał remont torowiska, ale ruch odbywał się prawie normalnie

FOT. JÓZEF MAKAL

PRZYKADROWANE

Poleca **Karina Trojok,** fotoedytorka i fotografka Robienie zdjęć to jej pasja, ale kocha też zwierzęta, jazdę na rowerze i chodzenie po górach

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ SPORT

To dzięki Józefowi Lisowskiemu, **polska sztafeta 4x400 metrów panów, siała postrach na całym świecie**. Polska była dumna z tych facetów. Nasi 400-metrowcy mieli wszystkie cechy XVII-wiecznych „Lisowczyków" królewskich

LIGA MISTRZÓW

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

JÓZEF LISOWSKI – TRENER „LISOWCZYKÓW"

Józef Lisowski
ur. 16 marca 1956 we Wrocławiu
polski trener lekkiej atletyki
twórca sukcesów polskiej sztafety 4 x 400 m w latach 90. i pierwszej dekadzie XXI wieku

Jest twórcą potęgi polskiej sztafety 4x400 metrów panów. Indywidualnie każdy z jego chłopaków prezentował kapitalny poziom, ale w grupie byli już nie do zatrzymania. W 1994 roku, wrocławianin Józef Lisowski został trenerem polskiej męskiej kadry 400-metrowców i pełnił tę funkcję przez ponad ćwierć wieku, aż do 2021 roku – przed tokijskimi Igrzyskami XXXII Olimpiady zastąpił go Marek Rożej. Od jego nazwiska nasi 400-metrowcy nazywani byli „Lisowczykami" na cześć niezłomnych, odważnych i legendarnych XVII-wiecznych kawalerzystów królewskiego pułkownika Aleksandra Józefa Lisowskiego...

To dzięki Józefowi Lisowskiemu polska sztafeta 4x400 metrów panów siała postrach na całym świecie. W latach 90. XX wieku i w pierwszej dekadzie XXI wieku.

Rodowity wrocławianin, początkowo (od 1979 roku) pracował jako trener – najpierw w szkołach o profilu sportowym, następnie w Śląsku Wrocław, a od 2002 roku w AZS AWF Wrocław.

Jednak największe sukcesy, jego zawodnicy osiągnęli w sztafecie 4x400 metrów. „Lisowczycy" trzykrotnie biegali w finałach olimpijskich (1996, Atlanta – 6. miejsce, drugie z Europejczyków – 2000, Sydney – 6. miejsce, trzecie z Europejczyków – 2008, Pekin – 7. miejsce i czwarte ze Starego Kontynentu).

„Lisowczycy" byli mistrzami świata – na „Estadio La Cartuja" w upalnej Sewilli, Tomasz Czubak, Robert Maćkowiak, Jacek Bocian i Piotr Haczek (w eliminacjach biegał jeszcze Piotr Długosielski) pokonali linię mety na drugim miejscu, za Amerykanami... Dziesięć lat później zostali jednak obwieszczeni mistrzami świata, po dyskwalifikacji za doping Antonio Pettigrew.

Kilka dni wcześniej Czubak został pierwszym Polakiem w historii, któremu dystans jednego okrążenia udało się pokonać poniżej 45 sekund! W półfinale ustanowił fantastyczny rekord kraju czasem 44.62!

FOT. PAWEŁ RELIKOWSKI

Józef Lisowski – twórca potęgi polskiej sztafety 4x400 metrów panów

„Lisowczycy" nigdy nie zwalniali tempa – na najniższym stopniu podium mistrzostw świata stawali jeszcze dwukrotnie – w 1997 roku, w Atenach (Czubak, Piotr Rysiukiewicz , Haczek, Maćkowiak) i w 2001 roku, w kanadyjskim Edmonton (Rafał Wieruszewski , Haczek, Długosielski, Rysiukiewicz, w eliminacjach Bocian).

Jakby tego było mało, podopieczni trenera Józefa Lisowskiego wywalczyli srebrny (1998) i brązowy (2002) medal mistrzostw Europy oraz dwa złote (2001, 2018), dwa srebrne (1998, 2006) i brązowy (2003) medal halowych mistrzostw świata plus dwa złote (2002, 2018) i dwa brązowe (2007, 2009) medale halowych mistrzostw Europy.

– W biegu na 400 metrów nie decydują tylko cechy fizyczne, ale w głównej mierze wolicjonalne. Uważam, że umiejętność zmobilizowania biegaczy przynosi taki efekt, że zawodnik Piotrek Haczek, który ma np. życiówkę 45.71, potrafił na zmianie pobiec 44.00 – twierdzi Józef Lisowski

Dwukrotnie poprowadził także polską sztafetę do rekordu Polski na stadionie. 9 sierpnia 1997 roku, na mistrzostwach świata w Atenach jego zawodnicy po raz pierwszy w historii polskiej lekkoatletyki osiągnęli wynik poniżej trzech minut – 2:59.91, bijąc rekord Polski ustanowiony 20 października 1968 roku.

Rekord ten poprawili (Rysiukiewicz, Czubak, Haczek, Maćkowiak) wynikiem 2:58.00 – 22 lipca 1998 roku, w biegu na Igrzyskach Dobrej Woli (Goodwill Games) w Nowym Jorku.

4 marca 2018 roku, w finale halowych mistrzostw świata, Karol Zalewski, Rafał Omelko, Łukasz Krawczuk i Jakub Krzewin a ustanowili bajeczny rekord świata w sztafecie 4x400 metrów – 3:01.77!

– Nie opisałbym treningu dla 400-metrowca w ujęciu kilometrażowym, lecz bardziej w energetycznym. Generalnie jest to trening w kilku strefach. Strefie przemian tlenowych, gdzie ćwiczymy moc i pojemność tlenową. Trening w strefie przemian glikolitycznych, to znaczy kwasu mlekowego oraz trening w strefie przemian beztlenowych, nie kwaso-mlekowych, gdzie także ćwiczymy moc i pojemność. Do tych poszczególnych stref energetycznych możemy dopisać odpowiednie środki treningowe – wyjaśnia Józef Lisowski

eprasa.pl 5e14d1d2cf

▶ KSIĄŻKI

● Husaria - najbardziej skuteczna jednostka wojskowa w dziejach polskiego oręża ● Z tej książki poznajemy styl jej walki **● Dowiadujemy się, co decydowało o skuteczności husarów, w jaki sposób radzili sobie przeciwnikami uzbrojonymi w broń palną**

trzykropek

Jak wynika z tych źródeł, w nocy poprzedzającej starcie pod Chocimiem w 1572 r. wojska koronne zajmowały obronną pozycję – między Prutem a nieokreśloną z nazwy mniejszą rzeką. Polacy spędzili noc na czuwaniu w pełnej gotowości bojowej. O świcie okazało się, że również nieprzyjaciel jest gotowy do walki, lecz przedzielająca obie armie rzeka Prut nie dopuściła do uderzenia głównych sił Iwonii. Dowódcy tychże zdecydowali się najpierw związać Polaków walką wydzieloną grupą kawalerii (w tym celu użyto około 1000 deli junaków), przeprawić pozostałe wojska, otoczyć zewsząd Polaków i, jeśli już nie rozbić samego taboru, to przynajmniej zablokować go w widłach wspomnianych tutaj rzek.

Nie jest pewne, czy przed starciami, do których doszło tego dnia, tabor wojsk koronnych wyruszył w drogę. Być może dopiero szykował się do dalszego marszu. W każdym razie jego tyłów pilnowała wyposażona w rohatyny chorągiew kozacka Mikołaja Herburta (etatowo 100 koni) i dysponująca kopiami rota husarska Jana Jordana (etatowo także 100 koni). Z nimi to, w pierwszej kolejności, starli się deli junacy. Zaczęło się od tego, że któryś deli, podjeżdżając pod szyk wojsk koronnych, zaczął wyzywać Polaków na harc. Z roty Herburta wyskoczył wtedy Stanisław Występ. Przypadł z boku do deli i pchnął go swoją rohatyną. Cios okazał się śmiertelny.

Warto w tym miejscu zrobić małą dygresję i przeanalizować sposób walki obu przeciwników. Deli dysponował kopią o konstrukcji analogicznej do kopii husarskiej. Była to długa broń drzewcowa – znacząco dłuższa od rohatyn kozackich. Dlatego frontalne starcie nie wchodziło w rachubę, o czym dobitnie świadczy inny epizod, do którego doszło w trakcie tej samej wyprawy, lecz już po przybyciu wojsk koronnych do Chocimia leżącego nad Dniestrem, czyli ówczesną granicą polsko-mołdawską. Wtedy to, w jednej z akcji, Mikołaj Sieniawski chciał wysłać do boju roty Temruka i Herburta. Ich rotmistrzowie odpowiedzieli, że nie sposób lekkozbrojnych kawalerzystów z rohatynami posłać przeciwko Turkovm używającym kopii i tarcz, gdyż ci pierwsi nie mieliby szans. Temruk i Herburt zaproponowali, aby posłać przeciwko Turkom kopijników, gdyż kopijnicy z kopijnikami łacniej potykać się mogą. Sami zaś obiecali skoczyć na przeciwnika z innej strony. Sieniawski wysłuchał tej rady i posłał do boju husarzy Jana Jordana.

Oba epizody są świetną ilustracją tego, o czym niemal wiek później pisał Aleksander Maksymilian Fredro: „Bo kopija [husarska] dobra [jest] na spiśnika pieszego [pikiniera] niemieckiego, na husarzów węgierskich i tureckie dzidy, dla rozerwania i przesiągnienia [pik, kopii i dzid nieprzyjaciela] długością swoją; rohatyna zaś, o której się mówi [rohatyna wykonana z drzewa jodłowego, o długości 5–5,5 łokcia, czyli około 3–3,3 m], dobra [jest] na rajtara niemieckiego, na kozaka pieszego, na Tatarzyna konnego, bo dla lekkości tam i ówdzie łatwo się z nią obrócić. W ciągnieniu [marszu] zaś na sznurach z ramienia lewego może wisieć, żeby prawa ręka wolna była dla władania”.

Kopie husarzy polskich, dzięki swej długości, nadawały się do frontalnego starcia z nieprzyjacielem dysponującym długą bronią drzewcową. Ale nie można nimi było tak obracać, jak krótszą rohatyną. Ta ostatnia nadawała się do szybkich obrotów, do walki w rozsypce, do harcu, ale nie nadawała się do frontalnego starcia z przeciwnikami dysponującymi dłuższą bronią drzewcową. A takimi byli właśnie deli junacy. Stanisław Występ nie miał więc lepszego wyjścia, jak tylko zaatakować deli junaka z boku.

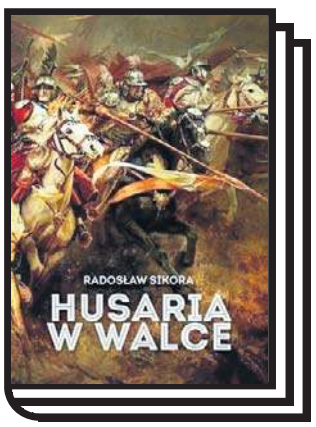
Po zwycięskim starciu Występa na pomoc powalonemu deli junakowi skoczyli jego towarzysze. Polacy nie zostawili triumfatora samemu sobie i również ruszyli do boju. Zaczęła się regularna bitwa, w której ze strony polskiej wzięli początkowo udział husarze Jana Jordana i kozacy Mikołaja Herburta. W którymś momencie włączyli się w nią kawalerzyści Stanisława Lanckorońskiego (rota owa liczyła sobie etatowo 50 koni), tracąc w walce jednego ze swoich ludzi o nazwisku Zebro (a może Żebro?). Obserwujący zmagania rycerstwa polskiego z deli junakami Zygmunt Rożen zwrócił się do głównodowodzącego, Mikołaja Mieleckiego, aby zezwolił mu i jego ludziom (około 50 kawalerzystów) włączyć się do walki. Mielecki się zgodził. Rożen rzucił się w najbardziej niebezpieczne miejsce – tam, gdzie stała czerwona chorągiew deli junaków.

Chorągiew w każdej armii była otoczona szczególną opieką. Broniono jej zażarcie, gdyż jej utrata okrywała i samego chorążego, i cały oddział hańbą. Do jej ochrony służyli specjalnie wyznaczeni ludzie113. W tym przypadku w pobliżu chorążego stali trzej deli junacy z kopiami. Co bardzo ważne – stali. I nie zdążyli rozpędzić koni, wychodząc naprzeciw atakującego Rożna. Ten zaś tak szybko i sprawnie uderzył na chorążego, że uciął mu rękę, i zaczął się oddalać ze zdobytą chorągwią. W międzyczasie trzej deli junacy uderzyli swoimi kopiami w Polaka, „ale iż nie z rospędu, przeto nie był od nich szkodliwie ranion”. Zygmunt Rożen wrócił więc do Mieleckiego ze zdobyczną czerwoną chorągwią deli junaków. Kim był człowiek, który dokonał tego wybitnego czynu?

Zygmunt Rożen herbu Gryf urodził się w 1531 roku, więc w chwili opisywanej tu walki miał 41 lat. Jak notuje jego szesnastowieczny biograf, Bartosz Paprocki, Zygmunt Rożen „prawie a cunabulis [od urodzenia] w sprawach się rycerskich ćwiczył, y wiele mu w nich szczęście służyło, a to naznaczniey [najbardziej] za wieku mego [za moich czasów]”. Od lat 50. XVI wieku brał udział w rozlicznych wyprawach wojennych. W 1572 roku miał już w swojej karierze wojskowej i wyprawę do Mołdawii (1561), i w jej trakcie udany pojedynek z kopijnikiem, co również opisał Paprocki. Przytoczę ten opis w całości, gdyż pokazuje on i świetne wyszkolenie, i charakter, i znakomite opanowanie konia przez Rożna:

Gdy Despoth [Jakub Heraklides Despot], ktory się pisał Samiorum Dux, za pomocą Albrychta Łaskiego, sieradzkiego wojewody z domu Korab, na woiewodztwo wołoskie był prowadzon. Gdy im zaszedł z ludem Alexander woiewoda wołoski, tam naprzod w obyczaiu traktatow posłał Alexander, aby posłan był hetman w pole, ktoryby też z iego hetmanem o pokoiu traktował. Wyiechał Racz Mihał hetman wołoski, ktory był posłan od Janusza krolewica na pomoc Alexandrowi woiewodzie, za ktorym pacholę z kopią [jechało]. Wyiechał też Zygmunt Rożen, iako hetman starszy nad ludźmi woiewody sieradzkiego, sam tylko. A gdy się iuż ku sobie przybliżali, dodał chłopiec Raczowi kopiey, skoczył do Rożna, Rożen do rusznice; uffaiąc żarkości konia swego, stanął, upatrzywszy czasu skoczył koniem w stronę [uskoczył na bok], [i dlatego] chybił go Racz [swoją kopią]; Rożen go z rusznice nie chybił, acz kulą przyprawną, iednak zbroia [Racza] nie puściła, wszakoż się przywłoka na nim [Raczu] zapaliła, ktorey ugasić nie mogł, począł uciekać, Rożen za nim aż do woyska; przebił się przez woysko wołoskie y węgierskie, z wielką żałością swych, był tam o ćwierć godziny, wszakoż serca swych ucieszył, gdy go potym zdrowego obaczyli, zdradę Raczowę przeklinaiąc”.

O charakterze Zygmunta Rożna świadczy także epizod z września 1574 roku. Wtedy to, w trakcie najazdu tatarskiego, będąc bardzo ciężko chorym, poprosił hetmana Jerzego Jazłowieckiego o pozwolenie towarzyszenia armii koronnej. Jazłowiecki wyraził zgodę. Rożen, w asyście swojego 35-konnego pocztu, jechał na wozie tak długo, aż wieść przyszła, że Tatarzy są już blisko. Uprosił wtedy hetmana o dodatkowych 30 ludzi, zszedł z wozu, wsiadł na konia i na czele 65 ludzi ruszył do boju przeciwko około 300 Tatarom. Sam starł się z ich dowódcą. Po zażartej walce Tatarów rozbito, kładąc 52 trupem i ujmując 26. Reszta pierzchła z pola walki.



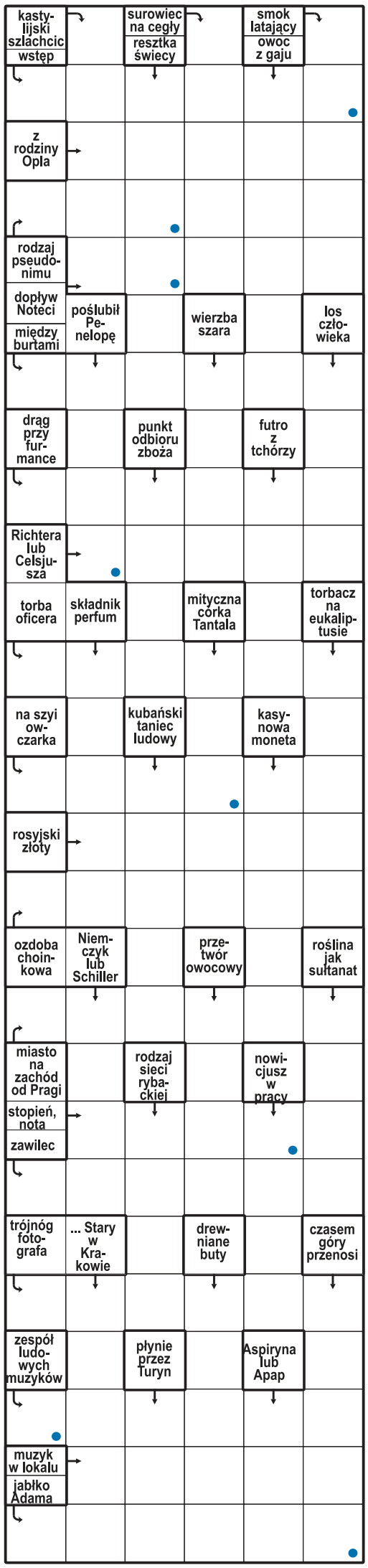
Radosław Sikora „Husaria w walce”, wyd. Zona Zero, Warszawa 2026, cena 69,90 zł

●●●●●

eprasa.pl 5e14d1d2cf

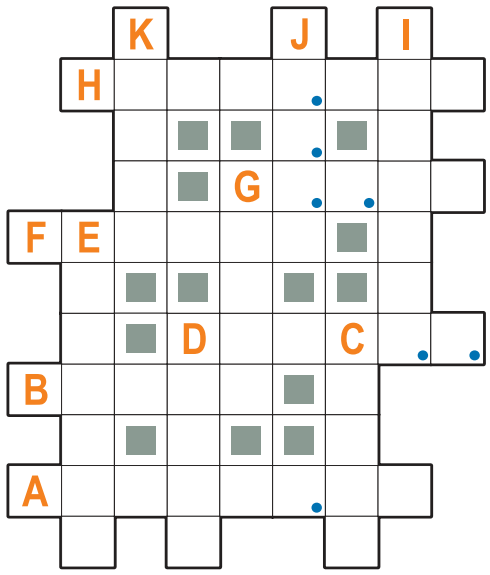
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



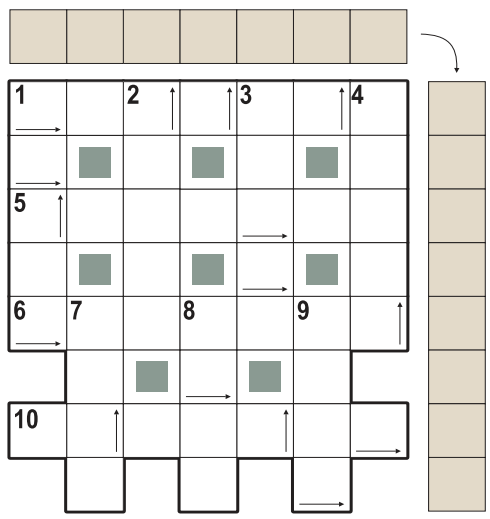
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
– dawny obszarnik ziemski, posiadacz domeny
– Greta, szwedzka gwiazda filmowa sprzed lat
– obrabiarka do drewna; strugarka
– ... Reeves, aktor z USA („Adwokat diabła")
– jeden z oceanów z Rowem Portorykańskim
– w portfelu Jankesa i Kanadyjczyka
– suples lub nelson w zapasach
– Isadora, propagatorka tzw. tańca wyzwolonego
– podawany myśliwym po udanym polowaniu
– przedkłada własny interes nad dobro innych
– chrześcijanin towarzyszący Pawłowi
– sztuka układania kwiatów
– wielki półwysep syberyjski

Krzyżówka ze strzałkami

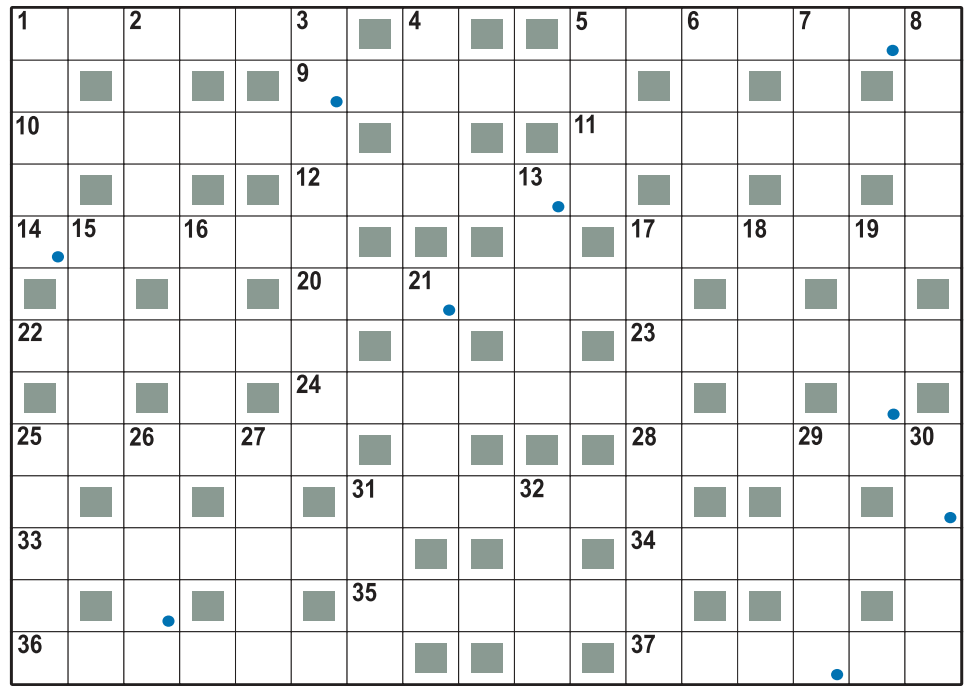


Litery w polach ze strzałką, przeniesione do kolorowych kratek, utworzą rozwiązanie – tytuł filmu.
Poziomo:
1) ... Louise Cioccone, piosenkarka z USA,
5) czwarta żona cesarza Kaliguli,
6) duże samoloty pasażerskie,
10) Faye, aktorka z filmu „Chinatown".
Pionowo:
1) narząd chwytny ośmiornicy,
2) policyjna kuratela nad podejrzanym
3) amerykański kuzyn strusia,
4) Janos, poeta węgierski,
7) miasto nad Zatoką Biskajską (Hiszpania),
8) produkt nieodpowiadający normie,
9) Kansas lub Alaska.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: garsonka; **alfabetka:** amarant; **słowo za słowo:** krasawica; **krzyżówka dwuliterowa:** pakamera; **krzyżówka ze strzałkami:** "Cudowny mandaryn"; **krzyżówka pięciokątna:** semestr; **krzyżówka mozaikowa:** pasternak.

Słowo za słowo

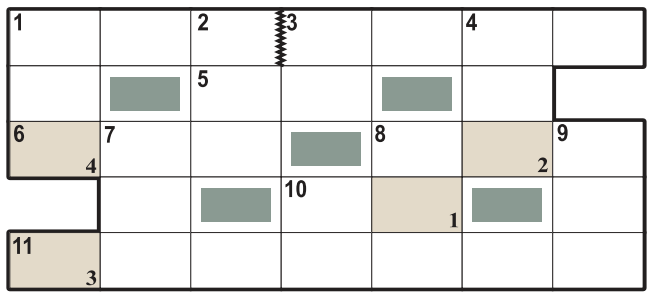


Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) dziedzina,
5) gryka,
9) rzeczywistość,
10) przyroda,
11) jazda,
12) rarytas,
14) scheda,
17) kunszt,
20) gramofon,
22) krokosz,
23) wzorzec,
24) biznes,
25) chabeta,
28) komplet,
31) krasnal,
33) powłoka,
34) sekrety,
35) drzemka,
36) rozsądek,
37) słowotok.

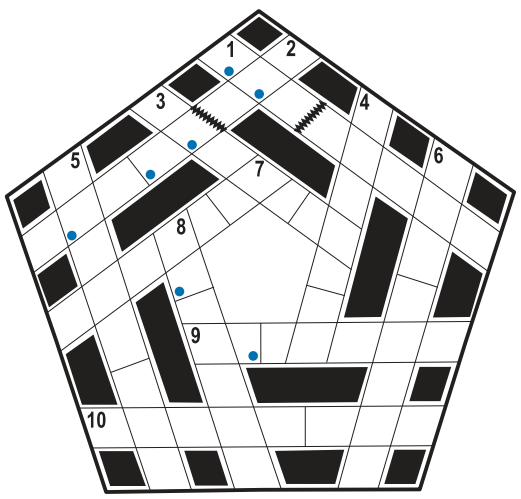
Pionowo:
1) denuncjacja,
2) rodzicielka,
3) igława,
4) faworyty,
5) umiar,
6) strojnik,
7) zgliszcza,
8) larum,
13) twórca,
15) szloch,
16) georginia,
17) więzień,
18) uniesienie,
19) spisek,
21) łobuziak,
25) spiekota,
26) karpina,
27) dragan,
29) szlak,
30) ufność,
31) klepiec,
32) dochód.

Krzyżówka dwuliterowa

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



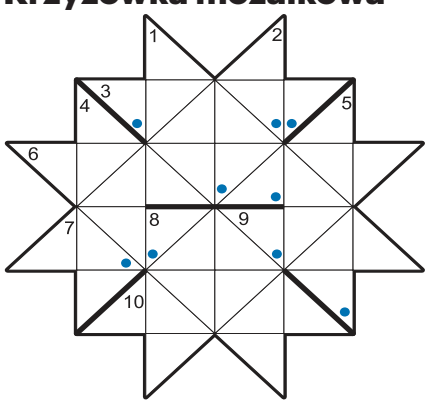
Poziomo:
1) zagrał Wróblika w serialu „Janosik",
5) odmiana tapira,
6) spod pióra grafomana,
8) czarna owca w rodzinie,
10) dzieło kartografa,
11) wyrób przedmiotów np. z miedzi lub żelaza.
Pionowo:
1) choroba oczu, glaukoma,
2) żeglarska pieśń,
3) zbytnia pewność siebie,
4) spinka do włosów,
7) metalowy pieniądz,
8) aromat, woń,
9) Bohdan, aktor i piosenkarz,
10) herbata paragwajska.



Krzyżówka pięciokątna

Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) produkt mleczny,
2) słynny piłkarz z Argentyny,
3) junak, chwat,
4) młode ptaka,
5) stopień w polskiej policji,
6) łakocie, frykasy,
7) mityczna kraina szczęścia,
8) Indianin z Ameryki Północnej,
9) przeciwieństwo teoretyka,
10) święty z Synaju.

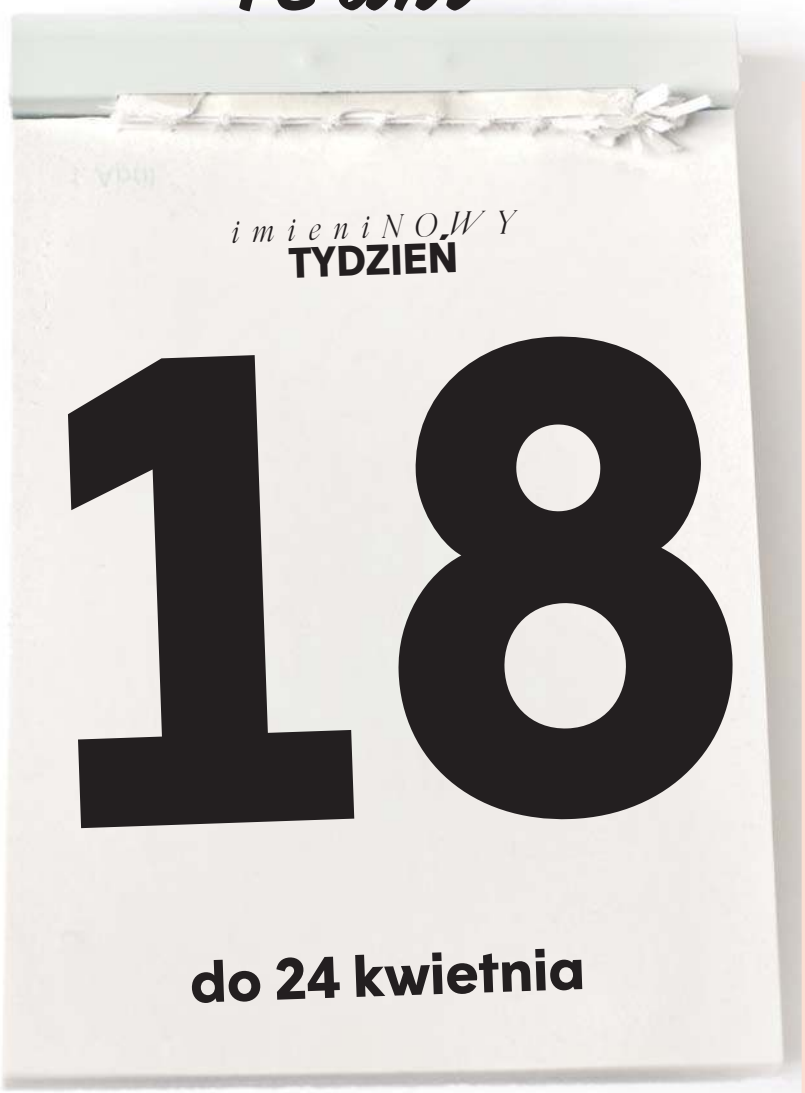
Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) mieszkanie patrona sztuki i jego orszaku,
6) wyszukana grzeczność, elegancja,
7) codzienność sportowca zawodowca,
10) dawny aktor wędrowny.
Pionowo:
1) zgrabne zwierzę polskich lasów,
2) autor „Boskiej komedii",
4) morska robota dla skazańca,
5) dawny bajarz ludowy na Ukrainie,
8) ujściowe ramię Wisły,
9) przejście na wyższe stanowisko.

eprasa.pl 5e14d1d2cf

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ
18 KWIETNIA: Alicja, Apoloniusz, Bogumiła, Bogusława, Bogusław, Ryszard, Sabina **19 KWIETNIA:** Adolf, Dionizy, Emma, Jerzy, Konrad, Leon, Leontyna, Pafnucy, Tymon, Wincenty **20 KWIETNIA:** Agnieszka, Berenika, Czesław, Jagna, Jerzy, Szymon, Teodor, Wiktor, Zenon **21 KWIETNIA:** Aleksandra, Anastazy, Anzelm, Apoloniusz, Bartłomiej, Bartosz, Feliks, Konrad, **22 KWIETNIA:** Gaja, Kaja, Leon, Leonid, Lucjusz, Łukasz, Teodor, Wanesa **23 KWIETNIA:** Fortunat, Gabriela, Gaston, Gerard, Helena, Idzi, Ilona, Jerzy, Nastazja, Wojciech **24 KWIETNIA:** Aleksander, Aleksy, Erwin, Euzebiusz, Grzegorz, Horacy, Leoncjusz, Longin, Saba

ROLA WOKULSKIEGO PRZESZŁA DO HISTORII KINA POLSKIEGO
23 kwietnia imieniny obchodzą panowie o imieniu Jerzy. Z tej okazji przypomnijmy sylwetkę Jerzego Kamasa, aktora teatralnego i filmowego. Jerzy Kamas urodził się 8 lipca 1938 w Łodzi, zm. 23 sierpnia 2015 w Otwocku. Był absolwentem (1961) Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej im. Leona Schillera w Łodzi. Po raz pierwszy wystąpił w teatrze 1 lutego 1957 – na deskach Teatru Ziemi Łódzkiej. Od roku 1968 Kamasa można było oglądać na scenie Teatru Narodowego w Warszawie. Zagrał tam w wielu spektaklach wyreżyserowanych przez Adama Hanuszkiewicza. W roku 1971 aktor zaczął występować na deskach warszawskiego Teatru Ateneum – był w jego zespole przez 44 lata, aż do swej śmierci (2015 r.). Najbardziej zapamiętaliśmy go z roli Stanisława Wokulskiego w filmie „Lalka" z 1977 r.

Notatki na ostatki

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
Julka w końcu staje twarzą w twarz z ojcem. Spotkanie szybko przerywa nagły atak paniki, którego dostaje Paweł. Mimo iż jest w coraz gorszej kondycji psychicznej, nie chce słyszeć o terapii.
Niedługo później Krzyżanowski bez słowa znika z mieszkania Janka. Błąkając się po mieście, przeżywa silny kryzys – nie ma tu już żadnego punktu zaczepienia. Przestraszeni Artur i Bartek szukają przyjaciela. Paweł w końcu stawia pierwszy krok ku wyzdrowieniu – rozpoczyna terapię u poleconej przez Bartka Ilony. Przy okazji poznaje obecnego męża Marysi. Spotkanie Kacpra i Pawła jest krótkie i pełne napięcia. Marysia prosi Kacpra o pomoc w postawieniu Pawła na nogi. Zapewnia go, że robi to wyłącznie ze względu na Julkę. Kacper próbuje ją wspierać, ale jego spokój jest kruchy.
M JAK MIŁOŚĆ
Paweł Zduński ostatecznie się załamuje, sięga po alkohol oraz leki na sen i pisze do matki pożegnalny list... Z kolei Artur niemal cały dzień znów spędza z Joanną nieświadomy, że jego rodzina jest o krok od tragedii. Mateusz jedzie z przyjaciółmi ze studiów na ślub Eweliny i Michała, na którym znów spotyka Bognę.
Paweł po próbie samobójczej wychodzi ze szpitala, ale wciąż cierpi na depresję i nie chce poddać się terapii. Maria zabiera syna do Grabiny, gdzie Zduński - wspierany także przez Agnes i Barbarę - próbuje na nowo zbliżyć się do Antosia. Tymczasem Artur nadal jest rozdarty między swoim oddaniem rodzinie i uczuciem do Joanny. Adam Karski postanawia kupić dla Natalii pierścionek zaręczynowy.
NA DOBRE I NA ZŁE
Gdy stan matki czworaczków pogarsza się, lekarze decydują się na cesarskie cięcie. Podczas zabiegu dochodzi do niebezpiecznego krwawienia... Z kolei na SOR trafia nastolatka, która ma uszkodzoną tętnicę - po upadku ze schodów. Gloria ostatecznie rozstaje się z Begerem.

HUMOR z zeszytów

Joanna d'Arc była jedyną dziewicą we Francji, za co też poniosła karę

Higiena jest wtedy, gdy myjemy się częściej, niż musimy

Jagna na szczęście nie była długo chora, wkrótce zmarła

DO REDAKCJI: PROMOCJE W MARKETACH CZASEM SZOKUJĄ. SZCZEGÓLNIE, GDY DOSTAJĘ SMS, ŻE JEŚLI KUPIĘ KILKA KOSTEK MASŁA, TO JEDNA BĘDZIE MNIE KOSZTOWAĆ MNIEJ NIŻ 1 ZŁ

mamy memy my

FOT. ADAM JANKOWSKI

Małgorzata Potocka

● Kwota emerytury, jaką dostaje, zdecydowanie jej nie satysfakcjonuje. Aktorka otrzymuje 3 tysiące złotych. „Za tę sumę nie byłabym w stanie opłacić nawet rachunków. To przykre, że człowiek całe życie pracuje, a potem dostaje takie małe pieniądze".

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Anna Cieślak

● Pracuję w swoim zawodzie prawie 30 lat i chyba nie mam ochoty dzielić się ze światem opinią na temat tego, jak ja się czuję w związku ze swoim mężem, ponieważ to jest moja prywatna sprawa.

nto NOWA TRYBUNA OPOLSKA
www.nto.pl

Redaktor naczelny **Tomasz Kapica**
Dyrektor biura reklamy **Tomasz Jaroch**
Dyrektor marketingu **Justyna Duchnowska**
Newsroom **Robert Lodziński**
Redaktor wydania **Robert Lodziński**

ul. Powstańców Śląskich 9, 45-086 Opole
tel. 77 44 32 500 w godz. od 8.00 do 16.00
nto@nto.pl oraz **online@nto.pl**

Druk Polska Press Oddział Poligrafia, 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a

PRO MEDIA SPÓŁKA Z O.O.

Wydawca **Pro Media Sp. z o.o.**
ul. Powstańców Śląskich 9, 45-086 Opole
Prezes zarządu **Robert Glinkowski**

Projekt graficzny **Tomasz Bocheński**

©℗ - 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.nto.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

PBC

eprasa.pl 5e14d1d2cf