GAZETA LUBUSKA

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 11–12.07.2026
Nr 159 (22.760)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 0137-9518 • Nr indeksu 350-222

www.gazetalubuska.pl

LUDZIE • STR. 3

Bartosz Bielenia grzesznik i święty w jednej osobie

Unika mediów jak diabeł święconej wody. Nie interesują go też występy w tasiemcowych serialach

FOT. SYLWIA DĄBROWA

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

ZDROWIE • STR. 8

Diagnoza nowotworu wciąż wywołuje lęk. *Jak zmieniło się leczenie?*

PODRÓŻE • STR. 12

Nie trzeba wydawać fortuny, by odkrywać *sekrety starych murów.*

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Wiek nie jest przeszkodą, by podróżować i zwiedzać

Dołącz na www.facebook.com/GazetaLubuska

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Pogoda dla meteopatów nie jest łaskawa

Pogoda ma istotny wpływ na nasze samopoczucie. Jej częste zmiany, których doświadczamy w Polsce, rzutują na naszą koncentrację, nastrój i nierzadko relacje z innymi. – Pogoda i jej zmiany mogą istotnie wpływać na nasze zdrowie i samopoczucie. Dzieje się tak, ponieważ organizm człowieka dąży do utrzymania homeostazy, czyli wewnętrznej równowagi, zapewniającej optymalne środowisko do przeprowadzania procesów chemicznych i fizycznych zachodzących w naszych ciałach, a nieustannie zmieniające się warunki zewnętrzne stale mu to utrudniają – tłumaczy dr Grzegorz Kaliński, klimatolog z Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej (IMGW), który od wielu lat bada wpływ środowiska atmosferycznego na organizm ludzki. **PAP**

MAM SŁABOŚĆ DO MODY, ALE NIE DO HURTOWEGO KUPOWANIA UBRAŃ. NA CO DZIEŃ CHODZĘ CIĄGLE W TYM SAMYM CZARNYM DRESIE

Patricia Kazadi

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Złe dobrego początki, czyli nowa fascynacja, co uroku dodaje

– Tylko żebym jak kujon nie wyglądał! – ogłosił Starszy. A ojciec tylko z westchnieniem zajrzał do portfela.
A zaczęło się od literek. – A W V S B – czytał raźno Starszy. Bez chwili wahania. I wszystko byłoby dobrze, gdyby nie fakt, że ojciec – będący okularnikiem – widział coś zupełnie innego. I Starszy, rok temu jeszcze posiadający sokoli wzrok, też zobaczył. Jak tylko dostał na nos próbne okulary. I ta wieść była z gatunku łamiących serce. Bo Starszy dowiedział się również, że ździebko niezdrowo jest gapić się w ekran, przynajmniej bez przerw co 20 minut. Ale to było nic. Bo Młodszy na wieść o okularach Starszego schował się w szafie. Nie, nie z żałości nad losem Starszego. Nad swoim losem. Bo skoro jest klonem Starszego (a bardzo nie lubi, jak złośliwi koledzy Starszego mu to wypominają), to i na jego okulary czas przyjdzie. A on już jest za mózgowca uznawany i bardziej nie chce.
Ale słowo się rzekło, bryle muszą być. Wybierała cała rodzina. I w sumie nie było tak istotne, jakie to okulary będą. Ważne, żeby były niebieskie. – O, a w tych widzę najlepiej – ogłosił Starszy. I pal licho, że były to, jak wszystkie okulary testowe, zerówki. Były niebieskie. I zupełnym przypadkiem bardzo podobne do okularów taty. Ale wtedy... wtedy pani optyk sięgnęła do szuflady. Pod ladę.
A pod ladą to wiecie jakie skarby się trzyma. I w jej rękach pojawiły się one. Te jedyne. Starszy przymierzył. Poprawił grzywkę. Ojciec zapłacił. A w drodze do domu przyszły okularnik ogłosił: Nie mogę się doczekać. Chyba będę w nich spał.
Tato

▶ **NA ZAKUPY**

Połowa lipca to czas letnich promocji, w których widać zarówno wakacyjny klimat, jak i praktyczne potrzeby domowe

Biedronka

Sprzęty kuchenne w dobrej cenie

Biedronka przygotowała w ofercie sprzęty kuchenne, takie jak: gofrownica, moc 1600 W, nieprzywierająca powłoka, zabezpieczenie przed przegrzaniem, antypoślizgowe nóżki, w cenie 99 zł/szt., frytownica beztłuszczowa Hoffen, moc 1550 W, pojemność misy 5 l, regulacja temperatury 80–200°C, 8 programów, nieprzywierająca powłoka, timer do 60 min, w cenie 179 zł/szt., a także blender ręczny 4 w 1 Hoffen, moc 1200 W, 4-stopniowa regulacja prędkości i przycisk turbo, w zestawie: końcówki do miksowania, rozdrabniania, ubijania i spieniania, pojemnik o poj. 600 ml oraz rozdrabniacz o poj. 600 ml, w cenie 99 zł/zest.

Lidl

Promocja na tekstylia do sypialni

Lidl oferuje produkty z działu dom i wyposażenie wnętrz w atrakcyjnych cenach. Wśród nich m.in.: pościel satynowa z mikrowłókna, 4 wzory, do wyboru: poszwa na kołdrę 140 × 200 cm i poszewka na poduszkę 70 × 80 cm, w cenie 26,99 zł; poszwa na kołdrę 160 × 200 cm i 2 poszewki na poduszki 70 × 80 cm, w cenie 34,99 zł; poszwa na kołdrę 220 × 200 cm i 2 poszewki na poduszki 70 × 80 cm, w cenie 39,99 zł., prześcieradło dżersejowe z gumką, 3 wzory, do materaców o wysokości do 20 cm, do wyboru: 90–100 × 200 cm w cenie 19,99 zł, 140–160 × 200 cm w cenie 22,99 zł, 180–200 × 200 cm w cenie 26,99 zł., kołdra Hydrocool, zapewniająca lekkość i odprowadzająca wilgoć na zewnątrz, możliwe pranie w 60°C, do wyboru: 140 × 200 cm w cenie 39,99 zł lub 160 × 200 cm w cenie 54,99 zł. Oferta dostępna od 13.07.

Carrefour

Akcesoria przydatne w ogrodzie i na plaży

W Carrefourze znajdziemy akcesoria na letnie dni w ogrodzie lub wakacyjne wyjazdy, m.in.: basen nadmuchiwany, różne rodzaje, w cenie 60 zł/szt., leżak plażowy, w cenie 70 zł/szt., piłka i koło do pływania, różne rodzaje, w cenie od 5 zł/szt. materace do pływania, różne rodzaje, 20% taniej, parasole plażowe, ogrodowe i balkonowe, różne rodzaje, 30% taniej. Dodatkowo zestaw mebli ogrodowych Toros – stolik, sofa i 2 fotele, w cenie 250 zł/zestaw, a także rower miejski, rozmiary kół: 24", 26", 28", 3 biegi lub 6 biegów, hamulce V-Brake, w cenie 750 zł/szt. i rowerek dziecięcy, rozmiary kół: 12", 14", 16", w cenie 350 zł/szt.

Hebe

Kosmetyki przydatne na słoneczne dni

Hebe proponuje mnóstwo kosmetyków w promocji, m.in.: ANUA PDRN Capsule mgiełka do twarzy, 100 ml, w cenie 89,99 zł, BEAUTY OF JOSEON przeciwsłoneczny krem do twarzy z SPF50+, 50 ml, w cenie 49,99 zł, BERGAMO Luxury Gold płatki pod oczy, 60 szt./1 opak., w cenie 53,99 zł, EVELINE COSMETICS Celebrity Skin utrwalająco-pielęgnująca mgiełka do makijażu, 100 ml, w cenie 25,99 zł, MAYBELLINE NEW YORK Lifter korektor do twarzy, 30, 11 ml, w cenie 32,99 zł oraz BOURJOIS Volume Glamour Ultra Volumateur pogrubiający i wydłużający tusz do rzęs z witaminą E, 12 ml, w cenie 35,89 zł.

Delikatesy Centrum

Produkty spożywcze i przekąski

W ofercie Delikatesów Centrum upolujemy dobre okazje na produkty spożywcze. Wśród nich m.in.: szynka krucha od szwagra Krakus, w cenie 4,49 zł/100 g, kiełbasa morlińska z szynki Morliny, w cenie 1,99 zł/100 g, kabanosy Exclusive Tarczyński, 160 g, wybrane rodzaje, w cenie 9,99 zł/opak., ser Favita Mlekovita, 270 g, wybrane rodzaje, w cenie 5,29 zł/opak., ser grillowo-sałatkowy Krasnystaw, 200 g, w cenie 7,69 zł/opak. Oprócz tego słone przekąski – chipsy Wiejskie Ziemniaczki, 130 g, wybrane rodzaje, w cenie 5,69 zł/opak., Bruschette Maretti, 70 g, wybrane rodzaje, w cenie 2,99 zł/opak., paluchy solone Lajkonik, 125 g, w cenie 2,89 zł/opak. Oferta dostępna do 15.07.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** W PAMPELUNIE ROZPOCZĄŁ SIĘ TRADYCYJNY FESTIWAL Z GONITWAMI BYKÓW

IMAGO/GARI GARAIALDE/EAST NEWS

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ LUDZIE

Artysta **uznawany za jednego z najciekawszych współczesnych aktorów,** gwiazda nominowanego do Oscara „Bożego Ciała", pierwsze artystyczne kroki stawiał w Krakowie

PORTRET

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

Unika mediów jak diabeł święconej wody. Nie interesują go też występy w tasiemcowych serialach. Starannie dobiera role i dzięki temu w każdej z nich daje z siebie wszystko.

Być Małym Księciem

1. Wychował się w najstarszej dzielnicy Białegostoku – Bojarach. Kiedy był mały, miał wyjątkowo duże zęby na przodzie, które przypominały płyty nagrobne, dlatego koledzy wołali za nim na osiedlu: „Bielenia, pokaż cmentarz!". Jego rodzice nie mieli nic wspólnego z aktorstwem, ale za to ciotka związana jest od lat z Białostockim Teatrem Lalek.

Być może dlatego od małego czuł zew sceny. Kiedy miał trzy lata, po występie w przedszkolnym przedstawieniu trudno go było zaciągnąć do domu. W pierwszej klasie podstawówki wygrał casting na rolę Małego Księcia w lokalnym Teatrze Dramatycznym. Z wielką pasją wcielał się w tę postać przez dwa lata i tylko dzięki rodzicom znalazł między próbami i spektaklami czas na szkołę i naukę.

Z wypiekami na twarzy

2. Zafascynowany aktorstwem, postanowił kontynuować przygodę ze sceną w Teatrze Klaps. To już było liceum i poważniejsze podejście do tematu. Wraz z kolegami i koleżankami oglądał z wypiekami na twarzy słynne spektakle najlepszych polskich reżyserów. To rozpaliło jego marzenie o występach u Jarockiego czy Jarzyny do tego stopnia, że obwieścił rodzicom, iż po maturze będzie zdawał do akademii teatralnej. Rodzicom niespecjalnie spodobał się ten pomysł, bo obawiali się, iż oznacza to niepewną przyszłość dla ich jedynaka. Decyzję chłopaka przypieczętowało spotkanie ze starszą od niego przyrodnią siostrą Magdą Koleśnik, która uczyła się aktorstwa w Krakowie. Za jej namową pojechał na egzaminy, a tam jego aktorski talent odkrył Krzysztof Globisz, który zasiadał wówczas w komisji egzaminacyjnej.

Na tyłach teatru

3. Bartek szybko odnalazł się wśród studenckiej braci pod Wawelem. Właściwie nie wychodził ze szkoły przy Plantach, stając się ulubieńcem wykładowców. Kilka lat później przyznał się publicznie, że brał udział w kilku „fuksówkach", stosując przemoc psychiczną i fizyczną wobec młodszych kolegów i koleżanek. Przeprosił za to w swych mediach społecznościowych – ale co nawywijał, to nawywijał.

Studiując w Krakowie, chłopak wynajął pokój w kamienicy, która stała na tyłach Sceny Kameralnej tamtejszego Starego Teatru. To było ewidentnie zrządzenie losu: nie minęły trzy lata, a dostał propozycję występu w spektaklu „Edward II", wystawianym w Starym Teatrze. Spodobał się dyrektorującemu wówczas sceną Janowi Klacie i został niebawem najmłodszym aktorem słynnego zespołu.

Jak większość aktorów Nowego Teatru, i on angażuje się politycznie i społecznie. Podczas wizyty w Parlamencie Europejskim upomniał się o prawa Białorusinów do demokracji. Kiedy zaczął się kryzys migracyjny na naszej wschodniej granicy, pojechał z przyjaciółmi pomagać uchodźcom

Do szkoły teatralnej dostał się za pierwszym razem, a już dwa lata przed jej ukończeniem trafił do zespołu Narodowego Starego Teatru w Krakowie

BARTOSZ BIELENIA

Z Krakowa do Warszawy

4. Talent chłopaka szybko rozkwitł – Bartosz grał u najlepszych reżyserów z najlepszymi aktorami. Niestety, polityczni decydenci odwołali Klatę ze stanowiska. Młody aktor również rozstał się wtedy z krakowską sceną i przeprowadził bez żalu do Warszawy. Tam dostał etat w mocno wojującym Nowym Teatrze, gdzie z powodzeniem występuje do dziś. W międzyczasie zadbał również o swoją karierę w kinie. Sławę przyniósł mu występ w głośnym „Bożym Ciele", za sprawą którego trafił nawet na rozdanie Oscarów w Hollywood. Nie przewróciło mu to jednak w głowie. Potem zagrał wyrazistą postać w kameralnym thrillerze „Prime Time", a znów głośno zrobiło się o nim, gdy wystąpił w kostiumowym „Kosie". Przy okazji tego filmu nauczył się jazdy konnej, która stała się jego prywatną pasją.

Eksperymenty z grzybami

5. Jak większość aktorów Nowego Teatru, i on angażuje się politycznie i społecznie. Podczas wizyty w Parlamencie Europejskim upomniał się o prawa Białorusinów do demokracji. Kiedy zaczął się kryzys migracyjny na naszej wschodniej granicy, pojechał z przyjaciółmi pomagać uchodźcom. A za sprawą eksperymentów z grzybami halucynogennymi został... wegetarianinem. Być może przyczyniły się do tego również dwa psy, które adoptował – Kredyt i Ryba. Mieszkają one z Bartoszem i jego wybranką serca – reżyserką, scenografką i fotografką Sonją Orlewicz-Zakrzewską. Para bardzo rzadko pojawia się na branżowych eventach, prowadząc antykonsumpcyjny styl życia. – Niedawno po 5 latach coś nowego kupiłem. Staram się nauczyć robić różne rzeczy własnoręcznie – deklaruje aktor.

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ LUDZIE

Stanisława Ryster, kultowa spikerka TVP i **prowadząca „Wielką grę”,** doczekała się jedynej córki imieniem Marta. Kobieta była zafascynowana kulturą Japonii i... dbała o finanse matki. Po jej śmierci wystąpiła w kontrowersyjnej reklamie

(PRZE)ŻYCIE

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

S

Stanisława Ryster (panieńskie nazwisko Tirk) urodziła się we Lwowie w 1942 roku, jednak liceum skończyła się w Katowicach. Rodzina Tirków przeżyła II wojnę światową i wyniosła się z Kresów najprawdopodobniej po 1945 roku. Przyszła gwiazda telewizji skończyła prawo na prestiżowym Uniwersytecie Warszawskim, a już jako 24-latka zaczęła pracować w telewizji. „Wielką grę” dostała w 1975 roku i prowadziła ten teleturniej nieprzerwanie do 2006 roku. Zmarła 27 marca 2024 roku. Chociaż oficjalnie nie podawano, na co zmarła, wiadomo, że w ostatnich tygodniach odmówiła przeniesienia do szpitala i odeszła na własnych warunkach w domu.

Kultową prezenterkę TVP pochowano 10 kwietnia 2024 roku na Starych Powązkach w Warszawie. Na pogrzebie pojawił się między innymi Wojciech Pijanowski, autor kilkudziesięciu polskich teleturniejów, w tym oczywiście „Wielkiej gry”.

Stanisława Ryster miała dwóch mężów, jednak nigdy nie opowiadała o nich publicznie. Nie wiadomo, w jakich okolicznościach skończyło się jej pierwsze małżeństwo z Włodzimierzem Rysterem, któremu w latach 60. urodziła córkę Martę. Tylko raz opowiedziała o nim w magazynie „Viva”:

– Nie miałam wątpliwości, czy robię słusznie. Przecież małżeństwo nie jest za karę. To, że miałam 20 lat i chciałam wyjść za mąż, to fajnie. Jeśli jednak związek okazał się nieudany, to dlaczego mieliśmy być razem? Nie uznaję takich poświęceń. Tkwi się w związku dla dobra dziecka, a dziecko doskonale wyczuwa nieudane małżeństwo i brak miłości. A życie ma się jedno i bisów nie ma – mówiła w 2006 roku, dodając, że rodzice nie byli zachwyceni tą decyzją, ale nie przekonywali jej do zmiany zdania.

FOT. TVP

Stanisława Ryster przez ponad trzydzieści lat była twarzą „Wielkiej gry”

Przyszła gwiazda telewizji skończyła prawo na prestiżowym Uniwersytecie Warszawskim, a już jako 24-latka zaczęła pracować w telewizji. „Wielką grę” dostała w 1975 roku i prowadziła ten teleturniej nieprzerwanie do 2006 roku.

Córka Stanisławy Ryster dorastała z nianią, bo obydwojga rodziców często nie było w domu. Prezenterka po latach opowiadała, że to latorośl namówiła ją na regularne oszczędzanie na koncie, bo seniorka niefrasobliwie podchodziła do pieniędzy. Marta Ryster bardzo różniła się od mamy, z czego dziennikarka była naprawdę zadowolona:

– Ona jest ode mnie o wiele rozsądniejsza. Japonią była oczarowana, odkąd pamiętam. Już w szkole zapisała się do Towarzystwa Przyjaźni Polsko-Japońskiej, chodziła na kursy origami. Ja nigdy w życiu nie poszłabym na japonistykę. Te studia są trudniejsze niż medycyna. Ale nie będę o niej zbyt dużo opowiadać, bo ona tego nie lubi. Marta jest o wiele rozsądniejsza ode mnie. Z nas dwóch to ona jest ta dorosła – opowiadała.

Wiadomo też, że Stanisława Ryster za sprawą córki została babcią.

Stanisława Ryster z córką w reklamie

Niestety, pamięć o kultowej prezenterce trochę przygasła. „Wielką grę” próbowała w 2010 roku wskrzesić TVP Polonia, ale projekt nie odniósł sukcesu. Stanisława Ryster miała na tyle zdecydowany charakter, że gdy obiecała sobie, że nie pojawi się więcej w TVP, to słowa dotrzymała. Niestety, rok po śmierci jej wizerunek pokazał się w reklamie jednej z polis ubezpieczeniowych dla seniorów. W tym samym spocie wystąpiła córka prezenterki, więc można domniemywać, że wszystko odbyło się z poszanowaniem prawa. Problem jednak w tym, czego dotyczyła reklama.

Spot reklamował polisę dla seniorów, która gwarantowała wypłatę określonej sumy pieniędzy za przepisanie na towarzystwo ubezpieczeniowe obecnych dochodów. Marta Ryster-Miller przekonywała w reklamie, że szybko otrzymała pieniądze po śmierci mamy, chociaż oczywiście nie padła konkretna kwota. Zapewne wizerunek Stanisławy Ryster miał całe przedsięwzięcie uwiarygadniać...

Za nami już dawno pięćdziesięciolecie startu „Wielkiej gry”. Czy ktoś jeszcze pamięta o Stanisławie Ryster...?

Agata Szymborska

Stanisława
R Y S T E R

eprasa.pl 6347bcfa84

AUTOPROMOCJA 0011550379

Wszystkie smaki kuchni

stronakuchni.pl

Strona Kuchni

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ KUCHNIA

- Podstawą jadłospisu na lato powinny być produkty bogate w wodę. Doskonale sprawdzają się sezonowe warzywa i owoce, takie jak arbuz, melon, truskawki, ogórki, pomidory, sałata, cukinia - radzi **Adrianna Białek,** dietetyczka z Expert Fitness w Kielcach

NA TALERZU

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

Letnia dieta powinna być lekkostrawna. Co trzeba jeść, a czego należy unikać?

FOT. DAWID ŁUKASIK

Dietetyk Adrianna Białek podpowiada, co jeść podczas wysokich temperatur

Wysokie temperatury wpływają nie tylko na nasze samopoczucie, ale również na zdrowie. Podczas upałów spada apetyt, zwiększa się utrata wody i elektrolitów, a układ trawienny znacznie lepiej radzi sobie z lekkimi niż ciężkimi posiłkami. Odpowiednio skomponowana dieta pomaga utrzymać nawodnienie, dostarcza energii i pozwala lepiej znosić gorące dni. Rozmawiamy o tym z Adrianną Białek, dietetyczką z Expert Fitness i Centrum Odchudzania w Kielcach.

Za nami fala tropikalnych upałów. Ale wakacje dopiero się rozpoczęły, więc wysokie temperatury z pewnością ponownie nas odwiedzą. Podczas upałów organizm traci znacznie więcej płynów niż zwykle. Dlatego warto pić regularnie, nawet wtedy, gdy nie odczuwamy silnego pragnienia. Co wybierać?

- Kobiety powinny spożywać około 2 litrów wody dziennie, mężczyźni – 2,5 litra. W bardzo ciepłe dni warto tę podaż zwiększyć, ponieważ tracimy wodę pocąc się. Samą wodę można urozmaicić, dodając mięte, cytrynę lub limonkę, ale można też zaparzać napary z mięty, rumianku lub melisy i pić schłodzone. Dobrym sposobem będzie przygotowanie domowego izotoniku. Wystarczy do wody dodać szczyptę soli Kłodawskiej oraz odrobinę soku z cytryny i ćwierć łyżeczki miodu, bo dzięki glukozie komórki lepiej wchłaniają wodę – mówi dietetyk Adrianna Białek.

Podstawą letniego jadłospisu powinny być produkty bogate w wodę. Doskonale sprawdzają się sezonowe warzywa i owoce, takie jak arbuz, melon, truskawki, ogórki, pomidory, sałata czy cukinia. Nie tylko uzupełniają płyny, ale również dostarczają witamin, składników mineralnych i przeciwutleniaczy. – Warto postawić na chłodnik lub zupę krem – byle nie gorącą. Wskazane są również fermentowane produkty mleczne - kefiry, maślanki i jogurty naturalne. Nie dość, że są chłodne to dodatkowo odżywią naszą mikroflorę jelitową – podpowiada nasza rozmówczyni.

Z czego warto zrezygnować w upalne dni? – Zrezygnujmy z bardzo ciepłych posiłków, bo sprzyjają one poceniu, a co za tym idzie utracie wody. Ograniczajmy pikantne przyprawy, ponieważ działają podobnie. Raczej stawiajmy na posiłki lekkostrawne, bogate w warzywa i owoce. Nie zapominajmy też o białku – zaznacza dietetyczka.

Jak więc mógłby wyglądać przykładowy dzienny jadłospis na letni dzień?

– Na śniadanie można wybrać twarożek – na słono z warzywami lub na słodko z owocami, a do niego kromkę pieczywa. Na drugie śniadanie proponuję koktajl na bazie jogurtu lub wody. Wystarczy, że dodamy ulubione owoce lub warzywa i zblendujemy. Na obiad przygotujmy sobie chłodnik – buraczany lub ogórkowy albo kawałek mięsa przygotowanego na parze z ziemniaczkami i surówką. Na kolację prostota, czyli kanapki z szynką, serem i warzywami – wymienia Adrianna Białek.

Źródłem energii powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe – kasze, pieczywo pełnoziarniste czy płatki owsiane. Uwalniają energię stopniowo i pomagają utrzymać uczucie sytości bez nadmiernego obciążania organizmu.

A co z kawą i alkoholem? Kawa w umiarkowanych ilościach nie musi być eliminowana z diety, jednak warto pamiętać, że napoje zawierające kofeinę mogą zwiększać utratę płynów u osób spożywających je sporadycznie. Dlatego po filiżance kawy dobrze jest wypić dodatkową szklankę wody.

Znacznie większą ostrożność należy zachować w przypadku alkoholu. Sprzyja on odwodnieniu, zaburza termoregulację organizmu i może zwiększać ryzyko przegrzania, zwłaszcza podczas przebywania na słońcu. Dlatego w gorące dni lepiej wybierać propozycje o procent.

Odpowiednia dieta podczas upałów nie wymaga skomplikowanych zasad. Kluczowe znaczenie mają regularne nawodnienie, lekkostrawne posiłki oraz wybór produktów bogatych w wodę i składniki odżywcze. Dzięki temu organizm łatwiej radzi sobie z wysoką temperaturą, a ryzyko odwodnienia i osłabienia jest znacznie mniejsze. W czasie letnich upałów warto kierować się prostą zasadą – im lżej, bardziej świeżo i bardziej naturalnie, tym lepiej dla zdrowia i samopoczucia.

Z czego warto zrezygnować w upalne dni?

- **Z bardzo ciepłych posiłków, bo sprzyjają one poceniu, a co za tym idzie utracie wody.**
- **Ograniczajmy pikantne przyprawy, ponieważ działają podobnie.**

Znacznie większą ostrożność należy zachować w przypadku alkoholu. Sprzyja on odwodnieniu, zaburza termoregulację organizmu i może zwiększać ryzyko przegrzania, zwłaszcza podczas przebywania na słońcu. Dlatego w gorące dni lepiej wybierać propozycje 0 procent.

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ **KUCHNIA**

● **Twarożek z rzodkiewką** ● Chłodnik z ogórków ● **Chłodnik z buraków**
● Krem z białych warzyw ● **Lemoniada truskawkowa** ● Placki z cukinii

FOT. ARCHIWUM

Chłodnik z buraków

● **Składniki: 4 małe lub 2 duże buraki, 4 rzodkiewki, 3 łyżki koperku, 4 łyżki szczypiorku, 1-2 małe ogórki gruntowe (ewentualnie 1/3 ogórka szklarniowego), 1 ząbek czosnku, 1 łyżka stołowa białego octu winnego, kilka kropel soku z cytryny, 500 ml maślanki, 120-230 ml jogurtu naturalnego, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka cukru, 3-4 jajka ugotowane na twardo.**
Rozgrzej piekarnik do 180° Celsjusza. Buraki należy umyć, odciąć łodygi, ale nie przecinać buraków. Dzięki temu nie wycieknie sok. Upiecz buraki w brytfannie z pokrywką lub przykryj folią aluminiową, aż zmiękną. Małe buraki przez 30 minut, duże około godziny. Wyjmij i pozostaw do ostygnięcia. Wtedy obierz i zetrzyj na tarce o największych oczkach. Rzodkiewki umyj i pokrój w plastry. Pokrój koperek i szczypiorek. Obierz ogórki i pokrój w kostkę. Umieść warzywa i zioła w dużej misce lub garnku. Dodaj przeciśnięty czosnek, ocet, sok z cytryny, maślankę, jogurt i wymieszaj. Dopraw solą i cukrem. Zupę schłodź przed podaniem. Serwuj z ugotowanym jajkiem na twardo.

FOT. ARCHIWUM

Chłodnik z ogórków

● **Składniki: ok. 8 ogórków, 2 ząbki czosnku, pęczek koperku, 8 rzodkiewek, ok. 800 g maślanki, 4 - 8 jajek ugotowanych na twardo (w zależności od upodobania), sól i pieprz do smaku, opcjonalnie: ugotowane młode ziemniaki.**
Umyj i wysuszy warzywa. Ogórki obierz i zetrzyj na jarzynowej tarce do salaterki, wazy lub garnka. Ząbki czosnku obierz i przeciśnij przez praskę. Koperek posiekaj. Połącz wszystkie warzywa i dodaj maślankę. Całość dopraw solą i pieprzem. Schłódź w lodówce. Rzodkiewkę posiekaj w drobną kostkę i przełóż do oddzielnej miseczki. Białka jajek pokrój i rozłóż na talerze. Nalej chłodnik, na wierzch połóż posiekane żółtko i rzodkiewkę. Smacznego!

FOT. ARCHIWUM

Lemoniada truskawkowa

● **Składniki: 1 l wody gazowanej, 1-2 łyżki cukru trzcinowego, 1-2 cytryny, 50 ml gorącej wody do rozpuszczenia cukru, 300 g truskawek.**
Na początku trzeba rozpuścić cukier w gorącej wodzie. Wodę gazowaną należy wlać do dzbanka i dodać do niej rozpuszczony cukier. Następnie należy wycisnąć sok z cytryny. Do wody należy dodać truskawki i zblendować do uzyskania gładkiej masy. Jeśli wolisz widzieć pływające owoce, to można je pokroić w plastry. Lemoniadę należy wstawić do lodówki na około godzinę. Na koniec trzeba przelać do szklanki. Lemoniada może być podana z kostkami lodu i listkami mięty lub melisy.

FOT. ARCHIWUM

Placki z cukinii

● **Składniki: 1 średnia cukinia (ok. 300 g), 1 jajko, 3 łyżki mąki (pszennej lub orkiszowej), 2 łyżki startego sera (parmezan, cheddar lub feta), 1 ząbek czosnku (przeciśnięty przez praskę), sól i pieprz (opcjonalnie), olej do smażenia.**
Cukinię umyj, osusz i zetrzyj na tarce o dużych oczkach. Delikatnie odciśnij wodę. Do miski włóż cukinię, dodaj jajko, przeciśnięty przez praskę czosnek, mąkę i starty ser. Jeżeli chcesz, dopraw masę solą i pieprzem. Na patelni rozgrzej odrobinę oleju. Nakładaj łyżką masę cukiniową i smaż placuszki po 2-3 minuty z każdej strony na złoty kolor. Odkładaj na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym. Podawaj jeszcze ciepłe. Świetnie smakują z dipem jogurtowym, jogurtem greckim lub ketchupem oraz z sałatką.

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 i przypraw solą i pieprzem. Przed podaniem dodaj posiekany szczypiorek. Gotowy twarożek udekoruj półplasterkami rzodkiewek i szczyptą czarnego pieprzu.

FOT. ARCHIWUM

Krem z białych warzyw

● **Składniki: 400 g kalafiora, 200 g pora, 1 cebula, 5 ziemniaków, 150 g bulwy selera, 2 korzenie pietruszki, 3 ząbki czosnku, 700 ml bulionu warzywnego, 60 g serka topionego śmietankowego lub mascarpone, 20 g masła klarowanego, 40 g oleju, 10 g soli, 5 g białego pieprzu, szczypta świeżo startej gałki muszkatołowej.**
Korzeń pietruszki, bulwę selera, cebulę, czosnek i ziemniaki należy obrać i pokroić. Kalafiora trzeba jedynie dokładnie umyć i rozdzielić na mniejsze różyczki. Pora należy przekroić na pół i odciąć białą część. Warzywo należy pokroić w plastry. W garnku z grubym dnem należy rozpuścić olej z masłem klarowanym. Na początek należy wrzucić pora, cebulę, a następnie po 5 minutach dodać czosnek. Warzywa należy chwilę smażyć, aż się zeszklą. Do garnka należy wlać bulion i dodać pozostałe pokrojone warzywa. Wszystkie składniki należy gotować pod przykryciem przez około 15 minut. Na koniec zupę z białych warzyw należy doprawić solą, białym pieprzem i gałką muszkatołową. Gdy warzywa będą miękkie, należy dodać serek topiony lub mascarpone. Zupę należy zmiksować na gładki krem z białych warzyw przy pomocy blendera ręcznego lub po przestudzeniu w blenderze kielichowym.

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ ZDROWIE

Diagnoza nowotworu wciąż wywołuje lęk, ale współczesna onkologia daje pacjentom coraz więcej powodów do nadziei. O tym, jak zmieniło się leczenie nowotworów, mówi **dr n. med. Marek Kowalczyk**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

C

Choroby nowotworowe wciąż budzą ogromny lęk, choć medycyna zrobiła gigantyczny postęp. Z czym dziś pacjenci trafiają do onkologa najczęściej – bardziej z chorobą czy ze strachem?

I z tym, i z tym. Tak jak pani redaktor wspomniała, te dwa elementy bardzo często się ze sobą łączą. Część osób nie do końca jest świadoma konsekwencji rozpoznania choroby nowotworowej, w związku z czym lęk i strach są nieco mniejsze. Natomiast jeśli pacjenci mają większą świadomość tego, jak wygląda proces diagnostyczno-terapeutyczny, jakie jest rokowanie w ich przypadku i z czym wiąże się leczenie, wówczas emocje towarzyszące diagnozie są bardzo silne.

Czy współczesna onkologia wygląda dziś zupełnie inaczej niż jeszcze 10–15 lat temu? Czy w związku z tym i emocje są inne?

Jeśli chodzi o emocje, nie wyglądają one dziś bardzo inaczej. Rozpoznanie choroby nowotworowej zawsze jest dla pacjenta szokiem – niezależnie od tego, czy diagnoza została postawiona dziś, czy kilkanaście lat temu. Natomiast jeżeli mówimy o samej onkologii, to dokonał się ogromny postęp zarówno w zakresie możliwości diagnostycznych, jak i terapeutycznych. Dzięki temu zmieniły się także rokowania pacjentów. Możliwości leczenia są dziś zupełnie inne niż te, o których mówiliśmy jeszcze 10 czy 15 lat temu.

Po diagnozie chorzy często przechodzą przez różne etapy emocjonalne – szok, zaprzeczenie, bunt, wycofanie. Jak lekarz buduje relację z pacjentem w takim momencie?

Jako onkolodzy spotykamy pacjenta właśnie na etapie planowania dalszego postępowania. Musimy stworzyć mu jak najbardziej komfortowe warunki psychiczne do przejścia przez cały proces terapeutyczny. Naszym zadaniem jest wzbudzenie zaufania do proponowanego leczenia i przekonanie chorego, że rekomendowana terapia jest najlepszym możliwym rozwiązaniem w jego sytuacji. To zaufanie do lekarza prowadzącego, który kwalifikuje do leczenia i prowadzi cały proces terapeutyczny, ma kluczowe znaczenie dla prawidłowej współpracy. Dzięki temu pacjent nie neguje podejmowanych decyzji i stosuje się do zaleceń dotyczących leczenia.

Czy pacjent, który rozumie terapię i czuje się zaopiekowany, rzeczywiście lepiej współpracuje z zespołem medycznym?

Zdecydowanie tak. Niewiedza zawsze budzi strach i niepokój. Jeżeli pacjent nie został w odpowiedni sposób poinformowany o wszystkich aspektach diagnostyki i leczenia, pojawia się lęk przed nieznanym. Natomiast kiedy dokładnie wie, jak będzie wyglądał dalszy przebieg terapii, zdecydowanie lepiej znosi cały proces i efektywniej współpracuje z zespołem medycznym.

Czy w Polsce nadal za mało mówi się o zdrowiu psychicznym osób chorujących onkologicznie?

Nie mam bezpośredniego porównania z innymi krajami, natomiast obserwując sytuację w Polsce, widzę wyraźną poprawę. Coraz więcej mówi się o potrzebie wsparcia psychologicznego pacjentów onkologicznych. Powstaje wiele fundacji i organizacji zajmujących się pomocą osobom chorym. Funkcjonują zespoły psychoonkologów, organizowane są wydarzenia i akcje społeczne wspierające pacjentów. Wszystko to ma bardzo pozytywny wpływ na funkcjonowanie chorych i pokazuje, że zmierzamy w dobrym kierunku.

Zdarza się, że strach przed terapią jest tak silny, że pacjenci odkładają leczenie albo szukają alternatywnych metod. Jak często spotyka się pan z takimi sytuacjami?

Niestety, nadal istnieje grupa pacjentów, którzy mimo szczegółowego wyjaśnienia wszystkich korzyści i zagrożeń związanych z leczeniem onkologicznym decydują się na inne formy terapii. Dotyczy to również sytuacji, gdy przedstawiamy twarde dane naukowe potwierdzające skuteczność proponowanego postępowania. Myślę, że odsetek takich osób pozostaje od lat na podobnym poziomie. Często korzystają oni z komercyjnych form leczenia oferowanych przez różne zagraniczne ośrodki, które nie zawsze mają charakter stricte onkologiczny. Niestety, zdarza się, że kiedy takie metody nie przynoszą efektów, pacjenci wracają do nas po pomoc. Bardzo często jest już wtedy za późno na skuteczne leczenie.

Co daje pacjentom największą nadzieję w czasie terapii?

Przede wszystkim pozytywne efekty leczenia. Kiedy widzimy, że choroba jest pod kontrolą, że nowotwór odpowiada na terapię, a działania niepożądane są niewielkie lub dobrze tolerowane, pacjenci odzyskują nadzieję. Warto podkreślić, że współczesne leczenie jest znacznie mniej toksyczne niż jeszcze 10–15 lat temu. Wynika to zarówno z rozwoju nowych terapii, jak i ogromnego postępu w leczeniu wspomagającym. Dzięki temu komfort życia pacjentów podczas terapii jest dziś zdecydowanie wyższy.

Jak zmieniła się skuteczność leczenia nowotworów w ostatnich latach? Czy są dziś nowotwory, które dzięki nowoczesnej terapii coraz częściej stają się chorobami przewlekłymi?

Jeżeli mówimy o nowotworach w IV stopniu zaawansowania, czyli o leczeniu paliatywnym, którego celem jest przede wszystkim poprawa jakości życia, a dopiero w drugiej kolejności wydłużenie przeżycia, to rzeczywiście obserwujemy ogromny postęp. Dobrym przykładem są rak piersi oraz nowotwór prostaty. Jeszcze kilkanaście lat temu rozpoznanie tych chorób w stadium rozsiewu wiązało się z kilkuletnią medianą przeżycia. Dziś wielu pacjentów żyje kilkanaście lat. W niektórych przypadkach zakłada się nawet, że nowotwór nie będzie bezpośrednią przyczyną śmierci chorego. To pokazuje skalę postępu, jaki dokonał się w onkologii.

Współczesna onkologia to nie tylko leczenie, ale też jakość życia pacjenta. Jak bardzo zmieniło się dziś podejście do komfortu chorego?

Zmiana wynika przede wszystkim z rozwoju leczenia wspomagającego oraz poprawy warunków w ośrodkach onkologicznych. Coraz więcej terapii można dziś prowadzić ambulatoryjnie, bez konieczności wielodniowej hospitalizacji. Część leków podawana jest podskórnie, część pacjenci przyjmują w formie tabletek w domu. Nawet długotrwałe wlewy cytostatyków mogą być obecnie realizowane poza szpitalem dzięki portom naczyniowym i infuzorom. Jeszcze kilkanaście lat temu pacjent musiał spędzić kilka dni na oddziale. Dziś przychodzi jedynie na podłączenie leczenia, wymianę pojemników z cytostatykami czy podanie leków wspomagających, a resztę czasu może spędzać w domu, z rodziną.

FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

dr n. med. Marek Kowalczyk: **Dokonał się ogromny postęp zarówno w zakresie możliwości diagnostycznych, jak i terapeutycznych. Możliwości leczenia są dziś zupełnie inne niż te, o których mówiliśmy jeszcze 10 czy 15 lat temu**

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ ZDROWIE

● **dr n. med. Marek Kowalczyk** – kierownik Oddziału Onkologii Klinicznej WSK im. św. Barbary w Sosnowcu. ● Na co dzień zajmuje się leczeniem systemowym chorób nowotworowych, ze szczególnym uwzględnieniem nowotworów układu pokarmowego, oddechowego i moczowego

▶ DR N. MED. MAREK KOWALCZYK

01.

Onkolog kliniczny pojawia się w życiu pacjenta na etapie planowania dalszego postępowania – zarówno diagnostycznego, jak i terapeutycznego.
Musimy pacjentowi wyjaśnić, na czym polega choroba, jaki jest jej stopień zaawansowania, jakie są rokowania oraz możliwości terapeutyczne.

02.

Naszym zadaniem jest wzbudzenie zaufania do proponowanego leczenia i przekonanie choremu, że rekomendowana terapia jest najlepszym możliwym rozwiązaniem w jego sytuacji.
To zaufanie do lekarza prowadzącego, który kwalifikuje do leczenia i prowadzi cały proces terapeutyczny, ma kluczowe znaczenie dla prawidłowej współpracy.

03.

Kiedy widzimy, że choroba jest pod kontrolą, że nowotwór odpowiada na terapię, a działania niepożądane są niewielkie lub dobrze tolerowane, pacjenci odzyskują nadzieję.
Współczesne leczenie jest znacznie mniej toksyczne niż jeszcze 10–15 lat temu. Wynika to zarówno z rozwoju nowych terapii, jak i ogromnego postępu w leczeniu wspomagającym.

04.

Coraz więcej terapii można dziś prowadzić ambulatoryjnie, bez konieczności wielodniowej hospitalizacji.
Część leków podawana jest podskórnie, część pacjenci przyjmują w formie tabletek w domu. Nawet długotrwałe wlewy cytostatyków mogą być obecnie realizowane poza szpitalem dzięki portom naczyniowym i infuzorom.

05.

Rozpoznanie choroby nowotworowej zawsze jest dla pacjenta szokiem — niezależnie od tego, czy diagnoza została postawiona dziś, czy kilkanaście lat temu.
Niewiedza zawsze budzi strach i niepokój. Jeżeli pacjent nie został w odpowiedni sposób poinformowany o wszystkich aspektach diagnostyki i leczenia, pojawia się lęk przed nieznanym.

FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ PORADNIK

Co stosować, by odstraszyć pająki przed wchodzeniem do naszych domów, czym w prosty sposób zmyć żywicę z włosów, jak i gdzie suszyć zioła i dlaczego nie powinniśmy podlewać roślin w ciągu dnia, gdy świeci słońce - **o tym w dzisiejszym miniporadniku**

PO(4)RADY

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

Odstraszanie

Co zrobić, by pająki nie wchodziły do domu

Pająki to niemile widziani goście w naszych czterech ścianach. Siedliska pajęczaków, w odróżnieniu od owadów, powstają nawet w domach, w których jest czysto. Co więcej, nie tylko w środowisku wilgotnym, ale też suchym.

Co możemy zrobić, żeby ograniczyć „pobyt" pająków w naszym domu? Można na przykład wykorzystać cytrynę. Należy pokroić ją w plasterki i „posmarować" nimi futryny, framugi i progi. Śladów nie powinno być. Powinien być zapach, którego nienawidzą pająki.

Pająki nie znoszą też zapachu mięty. Dlatego, by je odstraszyć, warto stosować olejek z mięty pieprzowej rozcieńczony z wodą. Takim roztworem spryskujemy szczególnie miejsca, w których pojawiają się pająki. Opryskiwanie powinniśmy powtarzać przynajmniej raz w tygodniu.

Nie powinno się przechowywać rzeczy czy drobiazgów w papierowych pojemnikach czy kartonach. Kartony to dobra pożywka dla owadów, a owady – dla pająków. Tam, gdzie są kartony, często pojawiają się też pajęczaki.

01.

Wywabianie

Czym zmyć żywicę z włosów

Żywica może być sporym problemem, gdy trafi na nasze włosy. Jak się jej pozbyć? Istnieje kilka skutecznych środków. Jednym z najprostszych i najbardziej naturalnych sposobów jest zastosowanie oleju roślinnego. Możesz użyć oliwy z oliwek, oleju kokosowego lub innego tłuszczu roślinnego. Nanieś olej na zabrudzone miejsce, dokładnie wmasuj w włosy i pozostaw na kilka minut. Olej zmiękczy żywicę, co umożliwi jej łatwiejsze usunięcie. Następnie umyj włosy szamponem, aby pozbyć się resztek oleju i żywicy.

Alkohol izopropylowy to też skuteczny sposób na rozpuszczenie żywicy. Nasącz bawełniany wacik lub czystą szmatkę alkoholem i delikatnie przetrzyj zabrudzone miejsce na włosach. Uważaj, aby nie podrażnić skóry głowy. Po zastosowaniu alkoholu dokładnie umyj włosy szamponem, aby usunąć resztki żywicy oraz alkoholu.

02.

03

Kuchnia

Jak i gdzie suszyć zioła

Zioła do suszenia zbieramy w suchy, słoneczny dzień. Pędy ścinamy na wysokości kilku centymetrów. Do ziół, które tak traktujemy, należą m.in.: tymianek, oregano (lebiodka), bazylia, estragon, majeranek, szałwia, cząber, mięta, melisa.

Zawsze do suszenia przeznaczajmy tylko liście i pędy bez śladów chorób (np. plam), przyjrzyjmy się też, czy nie widać na nich jakichś szkodników lub innych „żyjątek". Zwróćmy też uwagę, czy rośliny nie są zanieczyszczone piaskiem, ziemią itp.

Zioła najczęściej suszy się na jeden z trzech sposobów: tradycyjnie, w pęczkach lub rozłożone, w piekarniku, w suszarce do ziół. Dziś napiszemy o suszeniu w pęczkach, za tydzień o pozostałych metodach.

Najbardziej tradycyjna metoda suszenia ziół polega na tym, że łodygi roślin wiążemy w niewielkie pęczki i wieszamy „do góry nogami". Pęczki można powiesić na sznurku, jak pranie, lub dodatkowo na... wieszakach na ubrania.

Naturalne suszenie ziół trwa około dwóch tygodni. Miejsce suszenia musi być suche, przewiewne i zacienione. Nigdy nie suszmy ziół w słońcu! Jeśli suszymy zioła w pomieszczeniu, zwróćmy uwagę, by była dobra wentylacja i nie unosiły się tam zapachy.

FOT. 123RF/PIXELS/KATARZYNA LASZCZAK

Pielęgnacja

Podlewanie roślin w upalne dni musimy robić z głową

Najważniejsze jest, by nie podlewać w pełnym słońcu. Najlepiej robić to wcześnie rano, zanim temperatura zacznie gwałtownie rosnąć, albo wieczorem. Wówczas większość wody zdąży wsiąknąć w glebę, zamiast szybko wyparować.

Ważne jest też, by nie lać wody na liście, lecz pod korzenie, na ziemię wokół rośliny.

W przypadku drzew i większych krzewów warto podlewać nie tuż przy pniu, ale nieco dalej – tam, gdzie znajdują się aktywne korzenie pobierające wodę.

Jednym z najczęstszych błędów jest częste, krótkie zraszanie gleby. Taka ilość wody zwykle dociera jedynie do wierzchniej warstwy podłoża, która podczas upałów bardzo szybko wysycha. Korzenie pozostają niedostatecznie nawodnione, a rośliny zaczynają więdnąć lub żółknąć. Znacznie lepiej podlewać rzadziej, ale obficiej. Woda powinna wsiąknąć przynajmniej na głębokość około 10 cm. Dzięki temu dotrze do korzeni, gdzie jest najbardziej potrzebna.

Pamiętajmy też, że choć podczas upałów rośliny potrzebują więcej wilgoci, nadmiar wody również może być problemem. Zbyt mokre podłoże ogranicza dostęp powietrza do korzeni, sprzyja ich gniciu i zwiększa ryzyko chorób grzybowych.

04.

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ MODA

Moda plażowa oferuje kobietom, które chciałyby ukryć nadprogramowe kilogramy, wiele możliwości. Plażowe ubrania zadbają o twój wygląd i dobre samopoczucie na wakacjach

RETROMODA

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

Chcesz dobrze wyglądać na plaży i ukryć wystający brzuch lub masywniejsze uda? Sięgnij po parea, narzutki i sukienki

Na plaży, nad jeziorem czy w aquaparku można wyeksponować swoje ciało. Pamiętaj, że jesteś, jaka jesteś! Jeśli masz trochę więcej kilogramów niż powinnaś, twoje ciało nie jest już takie jędrne jak 20 lat temu albo na skórze pojawiły się rozstępy, to nie oznacza, że musisz rezygnować z dobrej zabawy i ukrywać się w pokoju hotelowym. Sprawdź, jak możesz zatuszować swoje niedoskonałości, a przy tym pięknie się prezentować.

Pareo nie tylko na plażę

Pareo to tradycyjna spódnica noszona przez kobiety na Tahiti. Obecnie to bardzo popularny element plażowej garderoby. Można go zakładać na wiele sposobów: jako spódnicę, bluzkę, sukienkę na ramiączkach i bez ramiączek, opaskę na biodro, a nawet kombinezon! Przydaje się w wielu sytuacjach. Można nim też przykryć ciążowy brzuszek, którego nie powinno się eksponować na słońce. Pareo ukryje również nadprogramowe kilogramy, blizny i rozstępy. Świetnie się sprawdzi jako nakrycie wierzchnie, które można przyodziać, kiedy wybieramy się do restauracji przy plaży. Jest również znakomitym uzupełnieniem kostiumu jedno- i dwuczęściowego – pareo do obu nada się wyśmienicie. Stworzy niepowtarzalną stylizację, która będzie budzić ciekawość i zainteresowanie.

Narzutka plażowa – ochrona przed słońcem

To ubranie, które wykorzystuje się podczas wakacyjnych podróży. Jest nie tylko uzupełnieniem plażowej stylizacji, ale także chroni skórę przed promieniami słonecznymi, a także ukrywa niedoskonałości kobiecej figury. Narzutki plażowe mogą przyjmować najróżniejsze formy i style. Generalnie przypominają lekki szlafrok przewiązywany paskiem. Niezwykle stylowe są te wykonane z cienkiego materiału sięgającego do kostek, bardziej młodzieżowe to te lekko za pupę, ale w sklepach są również dostępne takie przed kolano.

Obecnie modne są narzutki ażurowe, plecione, w stylu boho. Narzutka zawiązywana w pasie podkreśli talię, a noszona pod biustem zatuszuje brzuszek. Możesz również wybrać narzutkę sięgającą do kostek, wówczas wydłużysz sylwetkę, a w kroju oversize ukryjesz więcej partii ciała, których nie chcesz pokazywać ludziom na plaży.

Po co nam sukienka plażowa?

Sukienka plażowa może posłużyć jako narzutka na kostium kąpielowy, codzienne ubranie, jak i kreacja na wieczorną imprezę lub kolację. Można ją połączyć z wieloma dodatkami, wówczas będzie pełnić inne funkcje. Jeśli dorzucisz do niej kapelusz i sandałki, to stworzysz kreację na wycieczkę krajoznawczą. Zaś gdy uzupełnisz ją klapkami i stylowymi okularami przeciwsłonecznymi, będziesz się świetnie prezentować na plaży.

Jeśli do sukienki plażowej założysz stylową biżuterię, to z powodzeniem możesz wybrać się w takiej kreacji na randkę lub uroczystą kolację. Najważniejszy przy wyborze takiego stroju jest materiał, z jakiego go wykonano. Powinien on być lekki, oddychający i zapewniający odpowiednią cyrkulację powietrza. Sukienki plażowe mogą być w różnych kolorach, na cienkich lub grubszych ramiączkach, z opadającymi ramionami w stylu hiszpańskim i wiązane na karku.

Katarzyna Dębek

FOT. GETTY IMAGES

Wybierając pareo na plażę, warto dopasować je kolorystycznie do stroju kąpielowego. Powinny razem ze sobą współgrać. Do kolorowego kostiumu ze wzorami warto dobrać gładką chustę i na odwrót

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ PODRÓŻE

Nie trzeba wydawać fortuny, by odkrywać fascynujące zabytki. W różnych zakątkach Polski znajdziecie ruiny pałaców i zamków, które można zwiedzić za darmo i bez tłumów

WYCIECZKA

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

SEKRETY STARYCH MURÓW. RUINY PAŁACÓW I ZAMKÓW

Choć wiele zabytkowych rezydencji w Polsce popadło w ruinę, coraz więcej z nich odzyskuje dawny blask dzięki lokalnym inicjatywom. Część została zabezpieczona i udostępniona do zwiedzania, a ich tereny stały się przyjazne spacerom, rodzinom z dziećmi i miłośnikom historii. Co najlepsze – wejście na ich teren nic nie kosztuje.

Tajemnicze ruiny w cieniu dolnośląskiego giganta

W Książańskim Parku Krajobrazowym niedaleko monumentalnego Zamku Książ znajdują się jego starsze ruiny – tzw. Stary Książ . Dziś to romantyczne miejsce spacerowe z widokiem na dolinę Pełcznicy i wzgórza Wałbrzycha.

Do ruin prowadzi malowniczy szlak, który zaczyna się przy parkingu pod punktem widokowym. Spacer zajmuje około 40 minut i nie wymaga szczególnej kondycji. Warto się tu wybrać, by zobaczyć, jak natura odzyskuje dawne mury, i podziwiać panoramę, z której przy dobrej pogodzie widać nawet Sky Tower we Wrocławiu. Wstęp jest darmowy, a miejsce dostępne przez cały rok – idealne na rodzinny spacer z nutą historii.

Ruiny z wieżą widokową i parkiem pełnym atrakcji

Zespół pałacowo-parkowy w Żmigrodzie to jedno z najlepiej zagospodarowanych miejsc tego typu na Dolnym Śląsku. Ruiny barokowego pałacu Hatzfeldów połączono z gotycką wieżą mieszkalną , w której dziś mieści się Centrum Informacji Turystycznej.

Na odwiedzających czeka tu nie tylko historia, ale też wypożyczalnia rowerów i kajaków, plac zabaw dla dzieci, 14-hektarowy park i dąb o obwodzie ponad 6 metrów. W sezonie odbywają się tu festyny, a nad stawami można urządzić rodzinny piknik. Cały teren jest bezpieczny, oświetlony i przyjazny pieszym. Parking przy pałacu działa bezpłatnie i całodobowo – idealna opcja na jednodniowy wypad.

Średniowieczny zamek na Szlaku Orlich Gniazd

Nieopodal Ojcowa , na malowniczym wzgórzu, stoi zamek w Korzkwi – jedna z mniej znanych pereł Szlaku Orlich Gniazd. Warownia z XIV wieku została częściowo odbudowana i dziś łączy historię z nowoczesnością – mieści hotel, muzeum i restaurację.

Zwiedzanie terenu zamkowego jest bezpłatne, choć warto wcześniej upewnić się telefonicznie, czy nie odbywa się tam prywatne wydarzenie. To idealne miejsce na spokojny spacer po Korzkiewskim Parku Kulturowym – z pięknym widokiem na dolinę i ślady dawnych murów, które pamiętają czasy polskich rycerzy.

Zapomniane ruiny rycerskiej siedziby

Na Kujawach, wśród budynków szkolnych w Radzikach Dużych , kryją się resztki XV-wiecznej warowni rycerskiej. Zamek wzniesiono z inicjatywy rodu Ogończyków (późniejszych Radzikowskich), a jego dzieje sięgają czasów wojen polsko-krzyżackich.

Dziś zobaczyć można jedynie fragmenty murów, otwory okienne i pozostałości po basztach. Choć niewiele z niego przetrwało, miejsce emanuje surowym klimatem dawnych wieków. Po zniszczeniach szwedzkich zamek nigdy nie został odbudowany – od XIX wieku pozostaje romantyczną ruiną wśród drzew i zabudowań gospodarczych.

Dolnośląski Wersal, który wciąż zachwyca

Choć dziś pałac w Goszczu stoi w ruinie, wciąż widać w nim dawny przepych rodowej rezydencji Reichenbachów. Powstał w połowie XVIII wieku, wzorowany na francuskich pałacach w Wersalu i Vaux-le-Vicomte. Dzięki pracom konserwatorskim mury są zabezpieczone, a zwiedzający mogą wejść na dwie platformy widokowe, z których rozpościera się panorama całego kompleksu.

Wieczorem ruiny są efektownie podświetlone, a latem w parku działa kawiarnia. Otoczenie zachęca do spacerów , teren jest częściowo dziki, z oczkiem wodnym i alejkami, które prowadzą między starymi drzewami. To miejsce, gdzie naprawdę poczujesz ducha przeszłości.

Śląska ruina z nowym życiem i wieżą widokową

Na południu województwa śląskiego, niedaleko Raciborza, stoją ruiny pałacu w Tworkowie. To przykład na to, jak samorząd może tchnąć nowe życie w zapomniany zabytek. Gmina Krzyżanowice przejęła obiekt i zabezpieczyła mury, a 21-metrową wieżę zamkową przekształcono w punkt widokowy.

Dzięki iluminacji ruiny prezentują się szczególnie efektownie po zmroku. Spacer po parku i oglądanie gotyckich cegieł w piwnicach to prawdziwa podróż w czasie. Wstęp i parking są darmowe, a okolica spokojna i bezpieczna – idealna na popołudniowy wypad.

Królewska ruina z duszą i wydarzeniami

W dolinie Pilicy, w województwie łódzkim, wznoszą się ruiny królewskiego zamku w Inowłodzu – miejsca, które żyje historią. Choć to pozostałości dawnej warowni, dziś odbywają się tu liczne wydarzenia: od gier terenowych po lokalne festyny i imprezy kulturalne.

Zwiedzanie indywidualne jest całkowicie darmowe – obiekt otwarty jest od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00-17.00, a w weekendy do 18.00. W przypadku grup zorganizowanych warto wcześniej umówić wizytę. Zadbany teren, widok na rzekę i odrestaurowane fragmenty murów sprawiają, że to idealny cel krótkiego wypadu z Tomaszowa Mazowieckiego lub Łodzi.

Podróż w czasie bez biletu

Każde z tych miejsc opowiada inną historię: o świetności dawnych rodów, o pożarach, wojnach i odrodzeniu. Ruiny pałaców w Zatoniu, Żmigrodzie, Goszczu, Ujeździe i Tworkowie to doskonały przykład, że nie trzeba płacić za kontakt z historią. Wystarczy kilka godzin, by zobaczyć, jak przeszłość splata się z teraźniejszością i jak wiele niezwykłych miejsc w Polsce wciąż czeka, byś je odkrył.

Eliza Ciepielewska

Na południu województwa śląskiego, niedaleko Raciborza, stoją ruiny pałacu w Tworkowie. To przykład na to, jak samorząd może tchnąć nowe życie w zapomniany zabytek

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ **PODRÓŻE**

● **Stary Książ** – w cieniu dolnośląskiego giganta ● **Żmigród** – ruiny z wieżą widokową ● **Korzkiew** – zamek na Szlaku Orlich Gniazd ● **Radziki Duże** – zapomniane ruiny rycerskiej siedziby ● **Goszcz** – dolnośląski Wersal ● **Tworków** – śląska ruina z nowym życiem ● **Inowłódz** – królewska ruina z duszą

FOT. MARCIN KONSEK/CC BY-SA 4.0

Zamek w Tworkowie powstał w XVI wieku – prawdopodobnie na fundamentach średniowiecznego zamku warownego

FOT. BLACKMETALOWIEC, CC BY-SA 3.0 PL

Zamek Stary Książ położony jest w Książańskim Parku Krajobrazowym na wzniesieniu nad rzeką Pełcznica. Od sławnego Zamku Książ dzieli go zaledwie kilkaset metrów

FOT. BILLY COSGRAVE, CC BY-SA 3.0S

Obronny zamek w Inowłodzu był jedną z blisko pięćdziesięciu murowanych warowni zbudowanych za życia i panowania króla Kazimierza Wielkiego

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ HISTORIA

Są w Polsce takie regiony, w których bimber pędzi się od stuleci. **Kazimierz Sikorski** opisuje, skąd wśród Polaków wzięła się tendencja do samodzielnego produkowania wódki. Moda, która nie przemija

RETROSPEKCJA

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

POLSKA BIMBREM STOI

Choć bimbrownictwo jest zakazane, Polacy nigdy się tym nie przejmowali. Pędzili i pędzą – tak jak robili to ich ojcowie, dziadkowie i pradziadkowie. I pewnie będą to robić także w przyszłości. Od dziesięcioleci niespecjalnie zmieniła się nawet stosowana do tego dość toporna chałupnicza technologia.

Gorzelnictwo na polskich ziemiach kwitło już na przełomie XVIII i XIX wieku, a wielu dorobiło się na tym procederze ogromnych majątków. Pierwszą akcyzę na wódkę wprowadziła w roku 1819 administracja pruska, w roku 1836 podobnie zrobiono w Galicji, na końcu uczyniła to latem 1844 roku administracja rosyjska. Reakcja Polaków na te decyzje była natychmiastowa: jak grzyby po deszczu zaczęły masowo powstawać bimbrownie. Z tym procederem nie radziły sobie w odrodzonej po 123-letniej niewoli władze młodej Polski. Za pędzenie bimbru groziły wtedy trzy lata. Lawinowo zapadały wyroki, i to bez „zawiasów". A mimo to interes dalej kwitł i – jak opisywała ówczesna prasa – nad puszczami Podlasia czuć było woń drożdży.

Podczas hitlerowskiej okupacji wprowadzono zakaz bimbrownictwa, ale Polacy nie przestrzegali reguł nazistów. Pędzenie w tamtym ponurym czasie stało się wręcz elementem buntu i patriotyzmu. Nieprzypadkowo zresztą – według niektórych już w XIX wieku – najpopularniejszy przepis na domową gorzałkę „zaszyfrowano" pod datą bitwy pod Grunwaldem: 1 kg cukru, 4 litry wody i 10 dkg drożdży, czyli 1410.

Podobne intencje przyświecały zapewne wielu bimbrownikom już po wyzwoleniu, w czasach komunizmu. Pamiętajmy jednak też o pustych półkach sklepowych czy o kartkach, między innymi na alkohol. To dlatego zaczęły w skromnych mieszkaniach robotników, urzędników i inteligentów powstawać podręczne laboratoria. Podwarszawskie Legionowo i Jabłonna wyrosły wówczas na bimbrownicze zagłębie w centralnej Polsce. Władze szalały, starały się robić wszystko, by powstrzymać podziemną konkurencję. Z pomocą przychodzili propagandyści, którzy zalewali kraj plakatami o treści: „Bimber przyczyną ślepoty", „Bimbru na święta nie będzie!" – grzmiał lektor kroniki filmowej. Rządzący doskonali wiedzieli, jak i z czego naród pędzi bimber, dlatego nawet kiedy nasze cukrownie już były w stanie zaspokoić popyt wewnętrzny, nie zniesiono kartek na cukier.

Ale i na to rodacy znaleźli sposób. Docierali do hurtowni, nawet do samych producentów słodkiego towaru. Jak ktoś miał znajomości i pieniądze, nawet w kraju reglamentacji nie wiedział, co to braki w zaopatrzeniu. Represje jednak wobec bimbrowników wzmagały się coraz bardziej. W tej batalii chodziło o bardzo duże pieniądze, monopol spirytusowy spośród wszystkich pozostałych dostarczał najwięcej wpływów do budżetu. I dlatego tabuny milicjantów, ORMO-wców i innych czynowników robiły wszystko, by produkowanej pokątnie wódki było na rynku jak najmniej.

O tym, że komuna postanowiła definitywnie zwalczyć bimbrownictwo, niech świadczy to, że za wczesnego PRL groziło za pędzenie samogonu nawet 15 lat więzienia; tylko kupno „księżycówki" zagrożone było trzema latami pobytu za kratami. To jeszcze nie wszystko, bo wymyślono i wprowadzono w życie nakaz donoszenia władzom na bimbrowników. Jeśli ktoś na przykład wiedział o sąsiedzie, który pędził samogon w kuchni, a o tym nie zameldował władzy ludowej, musiał się liczyć z roczną odsiadką za kratami.

W ówczesnej prasie pełno było informacji z frontu walki z bimbrownikami. Milicja chwaliła się swoimi sukcesami „na polu walki ze szkodnictwem gospodarczym" – tak właśnie nazywano nielegalne pędzenie bimbru. Grupy ORMO-wców, które uganiały się po kraju, nie chciały być gorsze od milicjantów, też przeszukiwały, konfiskowały i obwieszczały o zwalczaniu tego groźnego procederu. Złagodzono te surowe restrykcje dopiero przed odwilżą w 1956 roku. Na krótko jednak, bo już dwa lata później ostrą walkę z bimbrownikami podjęto na nowo, a jej wyrazem były trzy tysiące wykrytych bimbrowni – dwa razy więcej niż w roku 1957 czy 1956. To właśnie wtedy po raz pierwszy zawitał do „Słownika języka polskiego" wyraz „bimber", czyli nielegalna wódka.

Historycy przypominają, że konkurencja z państwem na wódczanym polu pojawiła się w XIX wieku, bo to wtedy władza zaczęła dokręcać nam śrubę, ograniczając m.in. swobody alkoholowe. Okres okupacji pozostawił u wielu nawyk produkowania bimbru i z tymi przyzwyczajeniami trudno było od razu zerwać w wyzwolonej Polsce. A władza ludowa nie zamierzała tolerować konkurencji, dlatego przyszły naprawdę ciężkie czasy dla bimbrowników.

Pamiętajmy jednak, że rodacy uprawiali swoje „hobby" już znacznie wcześniej. Przez jakiś czas zresztą robili to jak najbardziej legalnie. Na ziemiach pierwszej Rzeczypospolitej jednym z przywilejów była propinacja, którą znieśli dopiero zaborcy. „Znosimy na zawsze nadużycie, tj. zmuszanie poddanych, aby do domów i karczem przyjmowali piwo z miast królewskich, stanowiąc, aby panowie wsi i ich poddani w tej wolności byli zachowani, iż wolno każdemu piwa i inne trunki skądkolwiek bądź brać i we wsiach ich warzyć i warzyć kazać i wolno użytkować bez wszelkiej obawy z naszej strony, lub starostów naszych zakazu, aresztowania lub kary" – głosił statut wolności z 1496 roku. To była przełomowa chwila, bo od tamtej pory żaden kolejny polski rząd nie zaryzykował zniesienia państwowego monopolu. Polakom to jednak nie przeszkadzało. W ostatniej fazie komuny w Polsce mogło działać nawet 150 tysięcy mniejszych i większych nielegalnych gorzelni. Większość z nich zniknęła wraz z PRL.

W czasach gdy legalna wódka była już dostępna na rynku w nieograniczonych ilościach, kiedy ludzi stać było na kupno coraz większej ilości półlitrówek, wielu zarzucało proceder pędzenia. Ale bimbrownictwo nadal kwitło, kwitnie i pewnie będzie się miało niezgorzej w przyszłości, bo – jak była mowa – są takie miejsca, gdzie bez bimbru życie jest trudniejsze. Do pędzenia bimbru nie trzeba było technicznej smykałki. By ruszyć z własną gorzelnią na podstawowym poziomie, wystarczyła najzwyklejsza bańka po mleku, miedziane rurki i spory gąsior, w którym przygotowywało się zacier. Kiedy wybijała godzina pracy, wlewano zawartość gąsiora do bańki po mleku, stawiano ją na gaz i potem cierpliwie czekano, aż przechodzące przez miedziane rurki opary się skroplą i powolutku skapną do pojemniczka.

To był, jak go nazywano, dopiero pierwszy „pokos" – nie szło tego świństwa pić, bo po kieliszku głowa chodziła jak karuzela. Trzeba było to wszystko raz jeszcze poddać podobnemu procesowi, ponownie przedestylować, by uzyskać w miarę krystaliczną ciecz. Potem można było bimberek doprawić wedle wyobraźni: suszonymi śliwkami, skórkami pomarańczowymi czy innymi dodatkami.

Ktoś jednak zapyta: skąd się wzięła nazwa „bimber"? Co do tego nie ma pewności nawet wśród badaczy naszych obyczajów. W licznych publikacjach naukowych, słownikach czy encyklopediach to słowo pojawiło się stosunkowo późno. Bo słownik języka polskiego dopiero w 1958 r. zdefiniował bimber jako wódkę pędzoną nielegalnie prymitywnym, domowym sposobem. Natomiast w Wielkiej Encyklopedii Powszechnej PWN znajdujemy takie objaśnienie bimbru: „Wytwór spirytusowy pochodzący z potajemnej produkcji, gatunkowo odpowiadający spirytusowi nierektyfikowanemu (tzw. surówka)".

Mowa potoczna jest bardzo bogata, jeśli chodzi o określenie bimbru. Co region, to inna nazwa. Spotykamy więc między innymi takie nazwy, jak: antonówka, deptanka, deszczówka, krzakówka, łzy sołtysa, księżycówka, czar PGR-u czy nawet duch puszczy. Natomiast genezę tego słowa wyjaśnił dogłębnie Andrzej Bańkowski w „Etymologicznym słowniku języka polskiego". Jego zdaniem pochodzi ono ni mniej, ni więcej tylko ze slangu warszawskich złodziei. Najpierw nazywali oni w ten sposób skradzione zegarki, potem inne fanty, dopiero na końcu natomiast zakazany samogon.

Bezapelacyjnie regionem z największymi tradycjami pędzenia bimbru było i wciąż pozostaje Podlasie. Tam nielegalnie pędzi się od co najmniej 120 lat – te same z grubsza techniki pozyskiwania alkoholu udoskonalają kolejne już pokolenia. Nielegalne leśne fabryczki kwitły tam od zawsze – jak mówią miejscowi – a dysponują one liniami produkcyjnymi, na których dwie osoby są w stanie wyprodukować nawet 200 litrów bimbru w ciągu doby.

Odbywało się to w dużych kadziach z wykorzystaniem specjalnej aparatury. Takie bimbrownie sprytnie ukrywano w lasach. Ustalano nawet lokalne normy na moc bimbru, na przykład ten podlaski powinien mieć dokładnie 70 procent, by być godnym swego

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ HISTORIA

● Bimber bardzo mocno wrósł w polską kulturę ● W czasie zaborów – ale też w latach PRL – jego pędzenie było przejawem buntu wobec władz **● Produkcja bimbru jest tak popularna, że wykształciły się silne regionalizmy w tej dziedzinie**

FOT. GRAŻYNA RUKOWSKA/NAC

Milicjant z Nadarzyna przy skonfiskowanej aparaturze do produkcji bimbru. 1974 rok

miana. Praktyka pokazywała, że był jednak nieco słabszy – zwykle nie przekraczał 60 proc.

To liderowanie Podlasia na bimbrowej mapie wynikało z kilku powodów. Jeden z nich był historyczny – otóż w 1894 roku w imperium carów wprowadzono prohibicję, w związku z tym podaż alkoholu była niewystarczająca. Dochodził też czynnik geograficzny: lasów na Podlasiu nie brakuje, puszcze Augustowska, Knyszyńska i Białowieska stwarzają idealne wręcz warunki do produkcji bimbru.

Ważne jest tam również to, że nie ma w tej części kraju problemów z dostępem do naturalnych źródeł wody, a czysta woda to absolutna podstawa przy wysokojakościowej destylacji.

W Puszczy Knyszyńskiej powstawała też tzw. bukwicówka. Nazwa pochodzi od bukwicy zwyczajnej, rosnącej tam rośliny, która przypomina wyglądem szczaw. Dodając ją do bimbru, sprawiamy, że trunek zyskuje piękny kolor, smak i zapach. Ma też ponoć właściwości oczyszczające organizm – taki bimber to samo zdrowie!

Pędzenie samogonu w porządnej leśnej bimbrowni to nie jest proste zajęcie hobbysty, zwłaszcza jeśli chodziło o produkcję ze zboża. Przypominała ono raczej robotę w całkiem sporej fabryczce. Najpierw nastawiano brahę, czyli zacier. Była to mieszanina wody, mąki i drożdży, która w formie półpłynnego ciasta z grudkami gotowa była do destylacji mniej więcej po tygodniu. Zacier musiał najpierw do tego dojrzeć. Gdy był już gotowy, wlewano go do szczelnego zbiornika i podgrzewano. Zacier zbożowy, w odróżnieniu od cukrowego, podgrzewano parą. Wtedy jednak producent potrzebował jeszcze jednego zbiornika z czystą wodą. Stawiano go pod kotłem z zacierem. Podgrzewając wodę w zbiorniku, podnoszono powoli temperaturę zacieru. Gdyby natomiast podgrzewano bezpośrednio brahę, przypaliłoby się zacierowe ciasto i cała robota poszłaby na marne. Zacierowe opary odprowadzano rurką do chłodnicy – tam skraplały się. Podczas destylacji pozbywano się z zacieru różnych zanieczyszczeń zwanych fuzlami.

Wydaje się, że produkcja domowej gorzałki weszła nam w krew, bo na bimber można się natknąć w wielu wiejskich szopach czy nawet na melinach w wielkomiejskich akademikach. W Europie tylko Czarnogórcy piją więcej od nas samogonu.

W 1958 roku władze podjęły ostrą walkę z bimbrownikami. Wykryto dwa razy więcej bimbrowni niż w roku 1957 czy 1956. Po raz pierwszy wtedy zawitał do „Słownika języka polskiego" wyraz „bimber", czyli nielegalna wódka

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ PRZYRODA

Żurawka należy do rodziny skalnicowatych. Jej **naturalnym środowiskiem jest Ameryka Północna.** Tworzy gęste kępy różnobarwnych sercowatych lub klapowanych liści i drobne dzwonkowate kwiaty. Można je hodować w gruncie lub donicach

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Żurawki zachwycają przede wszystkim kolorowymi liśćmi, a lista barw, jakie mogą przybierać, jest naprawdę długa

Żurawki należą do grona roślin o wyjątkowo dekoracyjnych liściach, które są zwykle ich największą ozdobą, gdyż tylko nieliczne rozwijają dodatkowo atrakcyjne kwiatostany (żurawka krwista, żurawka drżączkowata, odm. mieszańcowa „Little Cutie Blondie in Lime"). Żurawki wspaniale wyglądają na półcienistych rabatach w towarzystwie funkii, brunner, tawułek Arendsa czy bodziszków, ale pięknie prezentują się też w formie obwódek. Mogą być także uprawiane w donicach na balkonach i tarasach. Kwiaty niektórych odmian nadają się nawet do cięcia. Niestety, mimo swojej urody i popularności żurawki nie są najłatwiejsze w uprawie i jeśli nie będą miały zapewnionych odpowiednich warunków, szybko stracą urodę, a ich liście skarleją i zbledną.

Gdzie posadzić żurawki? Uwaga na słońce!

Żurawki uprawiane w ogrodach to przede wszystkim ozdobne mieszańce o kolorowych i wzorzystych liściach, jednak większość z nich pochodzi od gatunków zasiedlających naturalnie wilgotne lasy Ameryki Północnej, dlatego rośliny mają dość szczególne wymagania. Preferują cieniste miejsca (odmiany o ciemnych liściach), półcieniste lub tylko lekko nasłonecznione stanowiska, gdyż z natury nie są przystosowane do pełnego słońca. Wprawdzie odmiany o barwnych liściach lubią mieć dużo światła (lepiej się wybarwiają), ale nie powinny być uprawiane w pełnym słońcu , gdyż wtedy ich liście karleją, pędy się skracają, a rośliny stają się bardzo wrażliwe na suszę.

Zadbaj o ziemię i podlewanie żurawek

Kolejna ważna dla żurawek sprawa to wilgotność podłoża. Na naturalnych siedliskach wilgoci roślinom zwykle nie brakuje, więc nie są przystosowane do znoszenia suszy. Jednocześnie runo leśne jest też dostatecznie przepuszczalne, dlatego żurawkom nie grodzi też zalewanie i stojąca woda. Chcąc więc cieszyć się pełnią urody tych pięknych roślin, powinniśmy zapewnić im żyzną, przepuszczalną, próchniczą i stale lekko wilgotną glebę , unikając podłoży suchych i jałowych oraz ciężkich, mokrych i zlewnych.

Nawożenie i pielęgnacja

Żurawki nie są szczególnie żarłoczne, dlatego nie wymagają specjalnego nawożenia . Wystarczy posadzić je w żyznym podłożu i na początku każdego sezonu wyściółkować glebę wokół nich kompostem. Rośliny nie oczekują też żadnych specjalnych zabiegów pielęgnacyjnych, choć odmianom o bardzo ozdobnych liściach i mało efektownych kwiatach warto ścinać kwiatostany, zanim się rozwiną, dzięki czemu roślina poświęci całą swoją energię na rozwój liści, a nie odżywianie kwiatów i zawiązywanie nasion. Żurawki rosną wolno i nie są ekspansywne, dlatego nie trzeba się martwić, że pozostawione bez nadzoru nadmiernie się rozrosną.

Chcesz mieć żurawki przez lata? Musisz je odmładzać

Wadą żurawek jest natomiast krótkowieczność. Żurawki mimo zapewnienia im jak najlepszych warunków, po kilku latach uprawy zaczynają tracić swoją urodę. Ich liście karleją, pędy się wydłużają i pokrywają resztkami zaschniętych liści, środek kępy zasycha, a kwiaty nie rozwijają się wcale lub są nieliczne (co może być problemem szczególnie u gatunków o ozdobnych kwiatach). Dlatego też raz na 3-4 lata rośliny warto odmłodzić, wykopując je i przesadzając w nowe miejsce.

Przy okazji odmładzania można też je rozmnożyć, dzieląc kępy (wczesna wiosna) lub pobierając z nich sadzonki pędowe z piętką (koniec lata).

Przygotuj je na zimowanie

W uprawie żurawek pewnym problemem może być też zimowanie. Wprawdzie niektóre z nich są dostatecznie mrozoodporne (np. żurawka drżączkowata i żurawka krwista), ale wiele atrakcyjnych odmian w surowe zimy może przemarzać , dlatego rośliny dobrze jest zabezpieczyć przed chłodami, okrywając je np. gałązkami stroiszu, włókniną lub korą. Lepiej też nie uprawiać ich w najchłodniejszych rejonach kraju.

Warto też pamiętać, że dla żurawek równie niebezpieczne jak mróz, jest też mokre podłoże, na którym mogą zagniwać, dlatego przed sadzeniem roślin dno dołka trzeba zawsze wyłożyć drenażem (np. warstwą żwirku) lub uprawiać roślinę w miejscu, z którego nadmiar wody będzie mógł swobodnie odpływać.

Przycinanie żurawek wiosną

Kiedy żurawki przetrwają zimę i wiosną wznowią wegetację, nie będą prezentować się szczególnie ładnie. Ich zimozielone, ubiegłoroczne liście mogą być poblakłe, obsuszone, wystrzępione i niezbyt efektowne, dlatego lepiej jest je ściąć, dając miejsce do rozwoju nowym, silnym i ładnie wybarwionym liściom.

Katarzyna Józefowicz

FOT. GETTY IMAGES

Liście żurawki są zielone, purpurowe, pomarańczowo-czerwone lub srebrzyście nabiegłe. Różnią się wielkością, kształtem i typem blaszki

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ MOTORYZACJA

Coraz trudniejsze jest życie kierowcy. **Na polskich drogach przybywa kamer i fotoradarów,** gdzie każdy błąd może skończyć się uciążliwymi konsekwencjami finansowymi lub nawet prawnymi. Coraz łatwiej też stracić prawo jazdy

ON TO MOTO

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

FOT. PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI

Standardem w Polsce jest to, że na drodze, która docelowo miała być drogą ekspresową, stoją ograniczenia do 100 lub nawet 70 km/h. Zarządcy dróg rozmieszczają znaki nie dlatego, aby było bezpieczniej, lecz po to, żeby policja miała kogo łapać

Trafili kierowcę na drodze z Warszawy do Lublina. W rejonie, gdzie jest skręt na Rzeszów, jeździ tajemnicze, cywilne BMW serii 3 i fotografuje miło, szybko i profesjonalnie. Sfotografowali, że jechał 86 km/h, co nie jest szybkością nawet drogi zwykłej jednojezdniowej. Kiedy kierowca jedzie tą drogą od strony Warszawy, gdzie są dwie jezdnie, to ma poczucie, że cały czas porusza się drogą ekspresową. Niestety droga ekspresowa to nie jest, bo postawili ograniczenia prędkości – najpierw do 70 km/h, a potem nagle do 50 km/h – nieuzasadnione niczym, poza tym, że policja zawsze trafi tu klienta, który jedzie o parę kilometrów szybciej. To wszystko na wjeździe do Lublina Aleją Solidarności. W samym mieście potem podniesiona jest prędkość znowu do 70 km/h i – co autor miał na myśli – można się tylko domyślać. Notabene jest rekordem, aby do dzisiaj nie udało się zmienić tej farsy, chociaż od wielu lat ludzie o to zabiegają. W ogóle nie wiadomo, co to jest. W miejscu, gdzie łapią, są dwie jezdnie, szeroko, miejscami nawet trzy pasy, więc powinna to być droga ekspresowa, szybkiego ruchu, ale nie jest. To jest właśnie wielka tajemnica przyrody. Buduje się super drogi, aby można było jechać szybciej, a potem stawia się różne znaki, aby jechać wolniej.

Na drodze ekspresowej z Warszawy do Lublina obowiązuje limit 120 km/h (dla aut osobowych) i 80 km/h (dla samochodów ciężarowych), ale są też różne ograniczenia. Poza tym jak grzyby po deszczu pojawiają się odcinkowe pomiary prędkości, np. między węzłem Kurów Zachód a węzłem Nałęczów, o długości ponad 10 km i w okolicach Garwolina o długości 7 km. Na uruchomienie czeka pomiar prędkości na zachodniej obwodnicy Lublina, między węzłami Węglin i Sławinek. Na liście do uruchomienia jest jeszcze pomiar w okolicach węzła Jastków. Ograniczeń prędkości trzeba przestrzegać, mandaty też trzeba płacić, ale to musi być dla bezpieczeństwa, a nie zarabiania. Póki co, cała trasa z Warszawy do Lublina staje się jedną wielką pułapką na kierowców, nastawioną głównie na to, aby płacili.

Zresztą nie tylko trasa do Lublina. Odcinkowe pomiary prędkości działają w Polsce pełną parą. W 2025 r. wykonały 470,5 tysiąca zdjęć. Aktualnie trwa rozbudowa systemu. Wkrótce urządzeń takich przy polskich drogach będzie aż 114. W efekcie długość odcinków pomiarowych zwiększy się do 670 kilometrów. Kierowcy doskonale radzą sobie z odczytaniem znaczenia tablicy D-51a. Wiedzą, że wskazuje ona na automatyczną kontrolę średniej prędkości i zwalnianie przed samymi kamerami niewiele tu daje. Kierowcy nie pamiętają jednak, jakie na drodze obowiązuje ograniczenie prędkości. W ubiegłym roku aż 57,9 proc. wszystkich wykroczeń ujawnionych przez fotoradary i odcinkowe pomiary prędkości, dotyczyło przekroczenia do 20 km/h. To wykroczenia niewielkie, które mogą wynikać z pomylenia dopuszczalnego limitu na drodze.

Pojawił się nawet w tym roku postulat, aby przy znaku drogowym D-51a, informującym o pomiarze prędkości, dodawać tablicę B-33, wskazującą, jakie jest ograniczenie prędkości. Aby kierujący otrzymali pełen pakiet informacji i mogli jechać w pełni przepisowo. Pytanie w sprawie takiego rozwiązania w imieniu kierowców zadał Ministerstwu Infrastruktury poseł na Sejm Tomasz Głogowski, dostał jednak odpowiedź negatywną. Lubię obserwować, jak rozmawiają ze sobą politycy, bo zawsze wynika z tego coś ciekawego. Minister infrastruktury Dariusz Klimczak znany jest z pragmatycznego podejścia do rzeczywistości i spokoju, ale tym razem albo czegoś nie dosłyszał, albo nie zrozumiał, bo nie widzi potrzeby dokładania znaków drogowych.

Niewiele ma to wspólnego z bezpieczeństwem na drodze, jest to tylko nękanie kierowców i zastawianie pułapek. Przekraczanie prędkości jest faktycznie zmorą polskiej motoryzacji, ale nie musi to oznaczać, że na kierowcę poluje się jak na zająca. Problemem są konkretni kierowcy – potencjalni zabójcy – i to na wyeliminowaniu takich ludzi z ruchu powinna się skupić policja. Prawo jest po to, aby wychowywać, a nie nękać. W przypadku odcinkowych pomiarów prędkości bez informacji, jaka jest dopuszczalna prędkość, nie ma żadnego działania wychowawczego, jest tylko sankcja.

Warto też zauważyć, że obecnie najbezpieczniejszą kategorią dróg są drogi ekspresowe i autostrady (dochodzi tam do 1,7 proc. wypadków). Tymczasem tam właśnie powstaje najwięcej odcinkowych pomiarów prędkości. Dla kierowców popełniających błędy z nieuwagi idealnym rozwiązaniem są kursy reedukacyjne i psychologiczne uświadamiające zagrożenia (np. z zakresu fizyki jazdy czy empatii wobec innych uczestników ruchu), które przynoszą lepsze efekty niż sama grzywna.

Projekt budżetu na rok 2026 zakłada, że wpływy z mandatów mają osiągnąć aż 1,4 mld złotych i to jest cała tajemnica tak powszechnego rozwoju wszelkich drogowych kontroli, policji w krzakach, odcinkowych pomiarów prędkości, fotoradarów i cywilnych aut policyjnych polujących na kierowców.

Tymczasem kierowcy muszą sobie radzić sami i nadal na odcinkowych pomiarach prędkości będzie można spotkać samochody, które będą poruszać się sporo poniżej limitu obowiązującego na drodze. Tak na wszelki wypadek. Tak, aby nie ryzykować niepotrzebnym mandatem.

System kontroli dróg nastawiony jest głównie na to, aby wyciągnąć od ludzi pieniądze

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ ARCHEO

Od historii Katowiczanina, który wynalazł „bombę atomową”, przez wodowanie trzech statków w gdyńskim porcie, po boćka, który trafił do radiowozu – m.in o tym pisały przed laty gazety **11 lipca**

Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Zachodni nr 188, 11.07.1946

1946

Katowiczanin wynalazł „bombę atomową“

Mógłbym wysadzić pół Katowic w powietrze

— mówi wynalazca potrząsając „bombą“

Katowice. Do Redakcji naszej zgłosił się onegdaj Paweł M., ślusarz z zawodu, obywatel dzielnicy Załęże, który na wstępie oświadczył, że chciał by porozmawiać w sprawie bardzo ważnej, a mianowicie swojego wynalazku, tj. krótko mówiąc, w sprawie

bomby atomowej

Gdyby bomba w owej chwili wybuchła w redakcji(a my gdybyśmy jako te kozy z Bikini eksplozję przeżyli) przypuszczalnie nie byłoby większej sensacji, tym bardziej, że p. M. wyczytawszy niedowierzanie na naszych twarzach odrazu okazał gotowość poczynienia doświadczeń.

Mógłbym tym oto wysadzić pół Katowic w powietrze

— oświadczył poważnie, potrząsając małym półkilowym zasobnikiem, jak się później okazało, stalowym i hermetycznie zamkniętym.

Na wszelki wypadek odsunęliśmy się pół kroku. Pół Katowic w powietrze to coś zawsze znaczy. Katowice to, co prawda, nie wielkie miasto, ale bez powodu ryzykować nie ma sensu. P. M. widząc, że obudził na serio naszą ciekawość, wyjął z teczki kilka — prymitywnych zresztą — utensylii laboratoryjnych. A więc spodeczek szklanny, trzy flaszeczki i dwa słoiki. Z zasobnika wysypał na spodeczek trochę szarawego proszku (tyle co na koniec noża), pokropił jakąś miksturą z flaszeczki i...

Nie, nie bomba nie wybuchła. Ale to co zaczęło się dziać na spodeczku było co najmniej dziwne. Po kilku sekundach spodeczek zamienił się w gniazdo armatek — zaczął strzelać całymi seriami. Wynalazca nie przestając na tej próbie wsypał trochę proszku do flaszeczki, zakropił czarodziejskim płynem i szczelnie zakorkował. I znowu po kilku sekundach nastąpiła rzecz wspaniała. Koreczek wystrzelił ze słabym hukiem, a z flaszeczki wytrysnął

oślepiający płomień

Płomień ten zgasł szybko, a ku sufitowi uderzył dym czerwony, a raczej intensywnie pomarańczowy. Huk towarzyszący eksplozji, w porównaniu z natężeniem światła, był nikły.

— Czy nie jak na Bikini? — zapytał wynalazca, a myśmy jedynie bezgłośnie potwierdzili skinieniami.

Rzeczywiście. Zgodność wszystkich objawów towarzyszącym naszemu eksperymentowi i wielkiemu eksperymentowi w Bikini była zdumiewająca. Ta sama oślepiająca jasność, ten sam pomarańczowy dym, szybko uciekający ku górze i huk, jaki wywołuje próżnia.

Zaczynamy rozmowę z p. M. Już nie żartujemy. Okazuje się, że p. M. pracując w roku 1941 w Zawodziu natknął się pewnego razu na kilka wagonów szmelcu hutniczego. M. in. w jednym wagonie znajdował się metal jakiś inny. Jest to — mamy próbkę tego metalu w ręku — metal szary o silnym połysku, drobnoziarnisty, kruchy. Wyglądem swym do złudzenia przypomina t. zw. kryształki do detektorów. Do podobnego mniemania doszedł p. M. Ponieważ Niemcy mu radio odebrali, wobec powyższego umyślił sobie sporządzić detektor. Cóż jednak, kiedy „kryształek“ okazał się całkiem do tego celu nieprzydatny. W roku 1945 — już po oswobodzeniu — p. M. w czasie doświadczeń z owym dziwnym metalem (p. M. jest zapalonym odkrywcą) stwierdził, że w połączeniu z pewnymi kwasami, metal ten staje się środkiem wybuchowym, w znacznym stopniu silniejszym od prochu strzelniczego, czy dynamitu. W ślad za tym odkryciem poszły próby, coraz śmielsze, doskonalsze. Zawsze z jednym i tym samym wynikiem. Po kilku sekundach następowała eksplozja — przy czym rzecz charakterystyczna „podmuch“ szedł ku górze, oślepiający błysk i pomarańczowy dym. P. M. „wysadzał“ w ten sposób ciężarki do 30 (!) funtów wagi, używając zawsze odrobiny proszku. Obecnie wynalazca jest u kresu swoich możliwości „technicznych“. Bowiem — jak mówi — należałoby zrobić teraz coś w rodzaju bomby i wypróbować jej działanie na poligonie.

Eksplodujący półmisek

Niewątpliwie p. M. ma rację. Nie jesteśmy chemikami, i nie wykluczamy, że doświadczenia, których byliśmy świadkami, są znane i bez większego znaczenia, ale wydaje się nam, że tym razem „coś“ w tym jest. Oto teraz od godziny obserwujemy to, co się dzieje na spodeczku (o którym wspomnieliśmy na wstępie). Spodeczek ten — że się tak wyrazimy — stale eksploduje. Zachowanie się tego metalu w połączeniu z kwasem — skład jego jest tajemnicą p. M., zachowuje się jak środek wybuchowy o niewyczerpanej sile detonacyjnej. Jeszcze teraz kiedy piszę te słowa (2 godziny po doświadczeniach) eksplozje trwają nadal. Wyobraźmy sobie, żeby udało się nam spowodować wybuch małego kawałka metalu w jednej chwili, a wówczas wybuch ten musiał by mieć skutki b. poważne. Wydaje się nam, że p. M. nie przesadził, kiedy mówił, że mógłby połowę Katowic wysadzić w powietrze.

P. M. jest niewątpliwie na śladzie jakiegoś dawnego niemieckiego wynalazku. Dziś wiemy, że Niemcy byli w posiadaniu różnych tajemnic wojskowych, których nie zdołali, na szczęście, wykończyć. Dlatego p. M. i jego wynalazkiem winien się ktoś zainteresować. Kto — to już nie nasza rzecz.

Al.

Dziennik Bałtycki nr 164, 11.07.1956

1956

Od ręki

Kilka słów o Jelitkowie

W Jelitkowie, w parku nad samym morzem znajduje się ośrodek LPŻ. Turysta może tam znaleźć nocleg i całodzienne utrzymanie.

Od domu turystycznego nikt nie wymaga wygód, kilka nocy można przespać w dużym, 20-osobowym pokoju — baraku, brak łazienki można sobie powetować kąpielą w morzu lub umyciem się pod kranem — ale w takim razie sam nocleg nie powinien kosztować 15 zł. Bo biorąc na zdrowy rozsądek, jest to cena zbyt wygórowana, tym bardziej, że za te same 15 zł, a nawet taniej (10 zł za noc od osoby) można wynająć prywatnie pokój z wszelkimi wygodami. Warto chyba nad tym pomyśleć.

Jeszcze jedna sprawa. Restauracja czy bar nad morzem to bardzo pożyteczna placówka, pod warunkiem, że jest dobrze zaopatrzona. Tego niestety nie można powiedzieć o „Plażowej“ w Ośrodku LPŻ. Wybór potraw jest niewielki, pieczywo czerstwe (i to nie wczorajsze, ale sprzed kilku dni), kawa zimna. Naprawienie tego nie jest przecież zależne od żadnych funduszów, a jedynie od dobrej woli kierownictwa zakładu. (bk)

Głos Pomorza nr 161, 11.07.1986

1986

Jednoczesne wodowanie 3 statków

W jednym z dwóch suchych doków Stoczni im. Komuny Paryskiej w Gdyni odbyło się jednoczesne wodowanie aż trzech jednostek. Dwa przeznaczone dla PLO: pierwszy z serii statek RO-RO o nazwie „Zerań" posiadający 7,5 tys. ton nośności oraz czwarty z serii semikontenerowiec „Szczecin" o nośności 10 tys. ton. Trzecią zwodowaną jednostką był uniwersalny masowiec „Rio Arce" o nośności 40 tys. ton przeznaczony dla Brazylii.

Dotychczas stocznia gdyńska przekazała armatorom krajowym i zagranicznym 469 jednostek w ponad 20 różnych typach.

Kurier Lubelski nr 159, 11.07.1996

Dociskanie dłużników

Zarząd Miasta na ostatnim posiedzeniu zastanawiał się, czy umorzyć długi opornym miejskim dłużnikom, czy nie. Wybrano to drugie.

Problem dotyczy ponad 40 osób, które uchylają się od płacenia grzywien i mandatów. Nazbierała się z tego kwota kilku tysięcy złotych. „Urząd jest wieczny, więc nic co państwowe nie ginie" - zażartował wiceprezydent Ryszard Pasikowski i dodał już poważnie, że miasto dalej będzie upominać się o swoje...

(dam)

Dziennik Popularny nr 156, 10-11.07.1976

Nowa srebrna moneta 200-złotowa

Od 12 bm. Narodowy Bank Polski rozpoczyna wprowadzanie do obiegu nowej monety 200-złotowej, emitowanej z okazji Igrzysk XXI Olimpiady.

Moneta wykonana jest ze srebra próby 625/1000, według projektu artysty plastyka Stanisławy Watróbskiej.

Na monecie znajdują się symbole Igrzysk — płonący znicz i pięć kółek olimpijskich.

1976

1996

Kurier Lubelski nr 159, 11.07.1996

Bociek trafił do radiowozu

Wczoraj rano patrol lubelskiej policji, jadący trasą W-Z, w rejonie ogrodu botanicznego na Sławinku natknął się na leżącego na jezdni bociana. Bociek wyglądał na mocno poturbowanego i bez większych sprzeciwów dał się zapakować do radiowozu.

Kiedy samochód zatrzymał się pod kliniką weterynaryjną przy ul. Głębokiej i policjanci tylko na chwilę spuścili z oczu wielkie ptaszysko, bocian jakby cudownie ozdrowiał, poderwał się do lotu i zniknął za drzewami. Biedak pewnie myślał, że policjanci wiozą go do aresztu, a nie do kliniki na podleczenie zdrowia...

mk.

Dziennik Popularny nr 156, 10-11.07.1976

Nagroda dla twórców „Zaczarowanego ołówka"

1976

Wczoraj sekretarz KŁ PZPR — Zbigniew Faliński spotkał się z reżyserami Studia Małych Form „Se-Ma-For", którzy otrzymali nagrodę prezesa Rady Ministrów za twórczość dla dzieci i młodzieży za serial pt. „Zaczarowany ołówek". Laureaci nagrody złożyli na ręce sekretarza KŁ deklarację o przekazaniu części nagrody na fundusz Centrum Zdrowia Dziecka.

W trakcie spotkania, w którym uczestniczyło także kierownictwo „Se-Ma-Forz" z dyrektorem naczelnym Z. Godlewskim, omówiono plany programowe Studia.

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Bez względu na to, czy jedziesz tylko do sąsiedniego miasta, czy może wybierasz się na inny kontynent, musisz się odpowiednio przygotować. Jedną z ważniejszych decyzji jest wybór środka transportu. Najbardziej popularne to **samochód, pociąg lub samolot**

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

W

Wiek nie jest żadną przeszkodą w podróżowaniu i poznawaniu świata. Wręcz przeciwnie. Często dopiero na emeryturze mamy odpowiednio dużo czasu, żeby wybrać się z wizytą do mieszkającej daleko rodziny, pozwiedzać kraj albo polecieć na wymarzone zagraniczne wakacje. Jak zrobić to z głową? I na co zwrócić uwagę, żeby podróżować bezpiecznie?

Bez względu na to, czy jedziesz tylko do sąsiedniego miasta, czy może wybierasz się na inny kontynent, musisz się odpowiednio przygotować. Jedną z ważniejszych decyzji jest wybór środka transportu. Jeżeli masz prawo jazdy, praktycznym i wygodnym rozwiązaniem będzie samochód. W wiele miejsc (nie tylko w kraju, ale też za granicą) bez problemu dotrzesz pociągiem. Z kolei na dalekie wyprawy najlepszy z pewnością okaże się samolot.

Wygodne podróżowanie swoim samochodem

Prowadzenie samochodu to duża odpowiedzialność – nie tylko za siebie, ale także za innych uczestników ruchu drogowego, kierowców, pasażerów, rowerzystów, przechodniów, a nawet zwierzęta. Dlatego zawsze pamiętaj o regularnych kontrolach medycznych, zwłaszcza badaniach wzroku, słuchu i koordynacji ruchowej. Podczas prowadzenia samochodu zachowuj szczególną uwagę i ostrożność w trudnych warunkach, np. po zmroku albo podczas złej pogody. Jeśli nie masz systemu głośnomówiącego w samochodzie, nie odbieraj połączeń. Oddzwonisz, jak się zatrzymasz. Rób przerwy w podróży. Warto rozprostować kości, pospacerować kilka kroków, napić się wody, popatrzeć na coś innego, nie tylko na drogę, żeby wzrok mógł odpocząć.

Ruszyła lokomotywa. Pamiętaj o kilku rzeczach

Podczas podróży pociągiem nie zostawiaj bagażu bez opieki. Najważniejsze rzeczy i cenne przedmioty zawsze trzymaj przy sobie, np. w podręcznej torebce, wewnętrznej kieszeni albo saszetce ukrytej pod ubraniem. Nie podawaj współpasażerom dokładnego celu swojej podróży i nie mów na głos, ile pieniędzy masz przy sobie. Zwracaj też uwagę na osoby, które zachowują się w podejrzany sposób. Niepokojące sytuacje zgłaszaj załodze konduktorskiej. Kiedy wychodzisz do toalety, zabieraj ze sobą dokumenty i pieniądze.

Dalekie podróże warto odbywać samolotem. Witamy na pokładzie

Przed podróżą samolotem skonsultuj się ze swoim lekarzem prowadzącym – czasami lot może nasilać objawy chorób przewlekłych. Lekarz sprawdzi, czy w twoim przypadku podróż jest możliwa, w razie potrzeby dostosuje plan leczenia i zasugeruje odpowiednie środki ostrożności. Jeżeli masz jakieś problemy zdrowotne, koniecznie poinformuj o nich załogę. W wielu liniach lotniczych przy kupowaniu biletu możesz też poprosić o asystę przy wchodzeniu/wychodzeniu z samolotu, dotarciu na swoje miejsce albo przemierzeniu lotniska.

Co trzeba i co warto mieć pod ręką

Do bagażu podręcznego spakuj przede wszystkim niezbędne dokumenty: dowód tożsamości, bilety, potwierdzenie rezerwacji hotelowych, paszport czy ubezpieczenie zdrowotne. Pieniądze oraz karty kredytowe trzymaj przy sobie. Nie zapomnij o lekach i środkach pielęgnacyjnych. Powietrze w samolocie jest suche, weź więc ze sobą nawilżający krem oraz balsam do ust. Ubierz wygodne buty, żeby nie uciskały w czasie lotu.

Pamiętaj też o porządnym zabezpieczeniu większego bagażu – walizkę możesz np. zamknąć na klucz lub kłódkę z szyfrem.

Na miejscu ciesz się pobytem, ale bądź też uważny

Podczas zwiedzania, kupowania pamiątek albo odwiedzania lokalnych restauracji strzeż swojej prywatności, nie pokazuj innym zawartości portfela, a podczas płatności kartą pamiętaj o dyskretnym wpisywaniu kodu PIN. Spacerując po zmroku, wybieraj ruchliwe i dobrze oświetlone ulice, unikaj za to ciemnych zaułków, przejść podziemnych oraz nieoświetlonych parków. Pod żadnym pozorem nie wsiadaj do samochodu z przypadkowo poznanymi osobami.

Jeżeli będziesz przestrzegać wszystkich tych zasad, twój wyjazd z pewnością okaże się udany i bezpieczny.

Słowniczek

- **BIBA - impreza**
- **BOJLER - osoba z bardzo dużym brzuchem**
- **ITEMKI - rzeczy, przedmioty**
- **BAN - zakaz**
- **BRACHOL - brat**
- **BRACIA XERO - bliźniacy**
- **FEJSIK - Facebook**
- **REL - zgadzam się, utożsamiam się**
- **BAMBIK - osoba naiwnie ufna lub łatwowierna**

FOT. 123RF

Do bagażu podręcznego spakuj przede wszystkim niezbędne dokumenty: dowód tożsamości, bilety, potwierdzenie rezerwacji hotelowych, paszport czy ubezpieczenie zdrowotne. Pieniądze oraz karty kredytowe trzymaj przy sobie

Wiek nie jest przeszkodą, by podróżować i zwiedzać. Wręcz przeciwnie. Często dopiero na emeryturze mamy na to czas

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ FOTO

8 lipca 2018 roku na PGE Narodowym w Warszawie wystąpił zespół **The Rolling Stones. Legendarna brytyjska grupa przyjechała do Polski po raz czwarty.** Członkowie kapeli po raz kolejny udowodnili, że nie mają sobie równych

FOT. SYLWIA DĄBROWA

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 6347bcfa84

▶ SPORT

Antoni Piechniczek – jeden z dwóch, obok Kazimierza Górskiego, trener, który zdobył z reprezentacją Polski trzecie miejsce na mistrzostwach świata, **postać wybitna w polskim futbolu**

LIGA MISTRZÓW

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

DWA RAZY Z RZĘDU WPROWADZIŁ REPREZENTACJĘ DO FINAŁÓW MUNDIALU

Antoni Piechniczek, lat 84
polski piłkarz, trener piłkarski, szkoleniowiec reprezentacji Polski, senator VII kadencji

Antoni Piechniczek przeszedł wszystkie szczeble kariery sportowej – od młodego kibica po piłkarza, przez trenera po selekcjonera piłkarskiej reprezentacji Polski.

W 1972 roku, a więc w czasie jednym z najważniejszych w historii naszego sportu, zdominowanym przez Igrzyska XX Olimpiady – pamiętne zarówno ze względu na sukcesy (m.in. złoto polskich piłkarzy), jak i tragiczny zamach terrorystyczny – był kandydatem na szkoleniowca Stali Stalowa Wola, nie doszedł jednak do porozumienia z klubem po tym, jak zaproponowano mu poprowadzenie zespołu wspólnie z Jerzym Kopą... Pierwszym klubem w karierze trenerskiej był BKS Bielsko-Biała, którego trenerem został w sierpniu 1973 roku.

Początkowo mieszkał w Chorzowie, następnie przeprowadził się do Bielska-Białej. W pierwszym sezonie drużyna Antoniego Piechniczka przegrała walkę o awans z Piastem Gliwice.

W sezonie 1974/1975 zajął z drużyną 5. miejsce. Jego bilans jako trenera klubu BKS Stal Bielsko-Biała to 26 zwycięstw, 20 remisów i 14 porażek.

Wkrótce został szkoleniowcem Odry Opole – drużyny, z którą w sezonie 1975/1976 wygrał II ligę.

W pierwszym spotkaniu I ligi jego zespół pokonał drużynę Legii Warszawa 4:1...

W sierpniu 1979 roku został szefem wyszkolenia Okręgowego Związku Piłki Nożnej w Katowicach . Prowadził też drużyny Ruchu Chorzów i Górnika Zabrze, pracował także w klubach zagranicznych z Kataru i Zjednoczonych Emiratów Arabskich. Jakby tego było mało, znalazł zatrudnienie w tunezyjskiej drużynie Espérance Tunis. W 1987 roku zdobył mistrzostwo Polski z Górnikiem Zabrze.

Pod koniec grudnia 1980 został powołany na stanowisko selekcjonera reprezentacji Polski. Pracę podjął 5 stycznia 1981 roku...

Zadebiutował 25 marca 1981 roku w przegranym 2:0 meczu z reprezentacją Rumunii. Ostatecznie uzyskał awans na mistrzostwa świata w Hiszpanii w 1982 roku.

W spotkaniu półfinałowym jego zespół przegrał z Włochami 0:2. W meczu o 3. miejsce, Polacy pokonali reprezentację Francji 3:2.

Prowadzona przez niego drużyna wywalczyła również awans na mistrzostwa świata organizowane w Meksyku w 1986 roku.

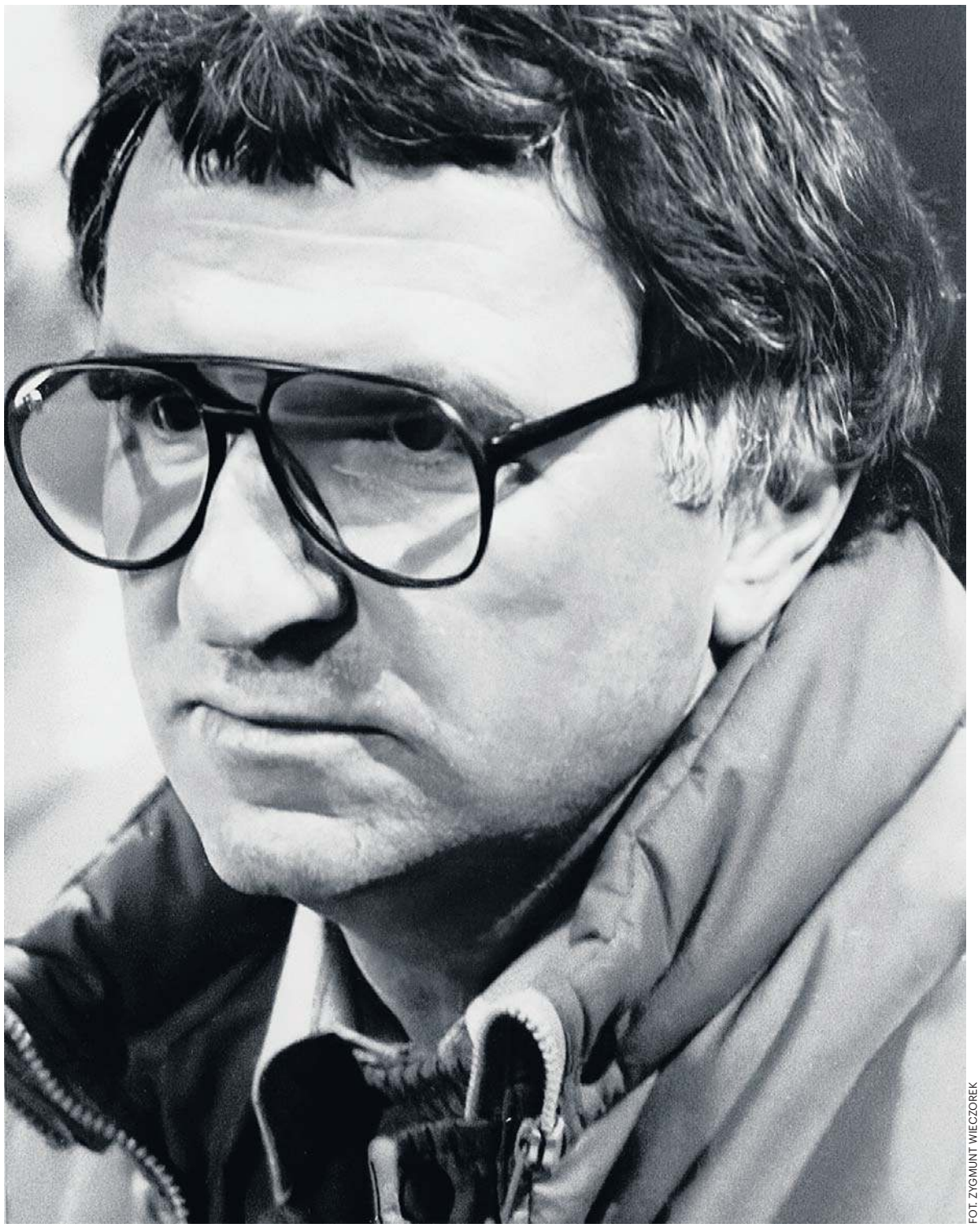
Na turnieju reprezentacja przegrała w 1/8 finału. Antoni Piechniczek złożył rezygnację w czerwcu 1986 roku. Ponownie objął funkcję selekcjonera reprezentacji w maju 1996 roku. Nie udało mu się jednak doprowadzić zespołu do awansu na mundial w 1998 roku i podał się do dymisji 7 czerwca 1997 roku.

Pracował również jako selekcjoner reprezentacji Tunezji (m.in. udział w Igrzyskach XXIV Olimpiady w Seulu) i Zjednoczonych Emiratów Arabskich.

W latach 2008-2012 pełnił funkcję wiceprezesa PZPN. Zasiadał również w radzie rady nadzorczej klubu Odra Wodzisław Śląski. Był również wykładowcą katowickiej Akademii Wychowania Fizycznego.

W wyborach parlamentarnych w 2007 roku, z poparcia PO, uzyskał mandat senatorski w okręgu katowickim, otrzymując 207 243 głosy.

Paweł Wiśniewski



FOT. ZYGMUNT WIECZOREK

Przed 44 laty trener Piechniczek doprowadził polską drużynę do 3. miejsca na mistrzostwach świata w Hiszpanii

eprasa.pl 6347bcfa84

▶ KSIĄŻKI

● **Historia najsłynniejszych szpiegów przedstawiona przez pryzmat ich losów po aresztowaniu** ● Poznajemy kulisy prac prowadzących do uwolnienia zatrzymanych ludzi służb ● **W książce m.in. o aresztowanym w Polsce Pawle Rubcowie**

trzykropek

Sojusznicze agencje namierzyły parę najstaranniej ukrywanych agentów Moskwy – męża i żonę na zagranicznej misji. Okazało się, że mieszkają w Słowenii. CIA miała tam tylko jednego funkcjonariusza, który monitorował cały kraj; jeśli Słowenia w ogóle pojawiała się w amerykańskich mediach, to głównie jako miejsce urodzenia Luki Dončicia z NBA i pierwszej damy Melanii Trump. Teraz miała stać się areną kluczowej bitwy wywiadów.

W całym zamieszaniu roku 2022, kiedy Ameryka skupiała się na inwazji na Ukrainę, CIA i MI6 po cichu przygotowywały serię kontrposunięć, które – jeśli tylko zostałyby dobrze przeprowadzone – miały zapewnić Waszyngtonowi mocniejsze karty. Głównymi celami byli członkowie sieci szpiegowskiej szczególnie cenionej przez Putina: jego nielegałowie. Pytanie brzmiało, czy agencja może zaufać jedynemu człowiekowi, który ma władzę, by zwabić tych agentów – dyrektorowi niewielkiej agencji wywiadowczej tego kraju o dźwięcznej nazwie SOVA (Slovenska Obveščevalno-Varnostna Agencija).

Joško Kadivnik wszedł do bezpiecznego pomieszczenia w siedzibie MI6 nad Tamizą w Londynie w pierwszym tygodniu marca 2022 roku, z przypinką w kształcie sowy w klapie i kieszeniami, w których nie było ani telefonów, ani paczki czerwonych Marlboro. To, co nastąpiło potem, okazało się jedną z najbardziej przytłaczających odpraw, w jakich szef słoweńskiego wywiadu uczestniczył w ciągu ponad trzydziestu lat pracy w służbach. Dwoje elitarnych rosyjskich uśpionych agentów ukrywało się gdzieś w jego ojczyźnie, ale szef MI6 nie mógł – lub nie chciał – podać Kadivnikowi ich nazwisk. Jedyna informacja, jaką przekazał, była irytująco niejasna. Jeden z dwojga nielegałów – kimkolwiek byli – niedawno odwiedził Czarnogórę.

Kadivnik siedział oszołomiony i nieco zdezorientowany. W całej historii Słowenii jako wolnego kraju od czasu rozpadu Jugosławii nigdy nie aresztowano takiego szpiega. W kraju cały personel Kadivnika zmieściłby się w sali konferencyjnej – a ilu z nich mógłby powierzyć tajemnicę tej wagi? Złapanie choćby jednego nielegała wymagało żmudnej pracy detektywistycznej, w całkowitej ciszy, bez zdradzenia się ofierze i pozwolenia jej na ucieczkę. Ale złapanie dwojga? Całe zadanie było tak trudne, że Kadivnik przez wiele miesięcy nie mógł spać, nieustannie o tym myśląc.

W tym samym miesiącu MI6 przekazało polskiej Agencji Bezpieczeństwa Wewnętrznego kolejną informację o szpiegu. Tym razem sprawa była znacznie mniej tajemnicza, a jego zatrzymanie prostsze.

Ubrany w hełm w barwach ochronnych i kamizelkę kuloodporną z naszywką „prasa", Pablo González przypominał Ikara, który coraz bardziej zbliża się do słońca. Przekraczał tyle linii frontu, że analitycy monitorujący jego ruchy zastanawiali się, czy jego przeznaczeniem jest bycie schwytanym – czy śmierć. Żonaty ojciec czwórki dzieci kontynuował romans z Żanną Niemcową, córką zamordowanego krytyka Kremla, która zwróciła się do eksperta ds. rosyjskiego wywiadu z pytaniem, czy jej kochanek może być szpiegiem. Nie uzyskała jednoznacznej odpowiedzi. Pablo tymczasem próbował zbliżyć się do kobiety-oficera armii amerykańskiej w postsowieckiej Gruzji, pisząc szczegółową propozycję do swoich przełożonych z GRU, w której wyjaśniał, dlaczego powinien uczestniczyć w jej zbliżającym się ślubie. Wysłał też skargę, że od 2010 roku nie dostał podwyżki, domagając się zwiększenia wynagrodzenia – z 3100 do 4300 euro miesięcznie, „w uznaniu stażu pracy" – oraz domu w Moskwie i emerytury po odejściu ze służby.

W przededniu wojny w Ukrainie pracował jako freelancer dla wroga Rosji, pisząc dla finansowanej przez rząd USA stacji Głos Ameryki i jednocześnie prosząc GRU o opłacenie strony internetowej, na której wielokrotnie kwestionował sensowność wsparcia Zachodu dla Ukrainy. Złożył podanie o pracę w Organizacji Bezpieczeństwa i Współpracy w Europie – grupie monitorującej konflikty – ryzykując tym samym sprawdzenie swojej przeszłości. Uczestniczył nawet w szkoleniu prowadzonym przez organizację dziennikarzy śledczych o nazwie Bellingcat, gdzie głównym śledczym ds. Rosji był świadek G, ekspert, który zdemaskował berlińskiego zabójcę na rowerze, Wadima Krasikowa.

Jednak przyjaciele i koledzy z korpusu prasowego zadawali coraz więcej pytań dotyczących Gonzáleza i tego, w jaki sposób finansował swój bogaty zapas nowych obiektywów, kamer wideo i siedemnastocalowy MacBook pro, za pomocą którego łączył się z dronem latającym nad okopami. Rosyjscy emigranci dzielili się między sobą podobnymi podejrzeniami dotyczącymi tego, w jaki sposób reporter pracujący głównie dla skromnych hiszpańskich mediów mógł tak często wyjeżdżać na wielotygodniowe wyprawy dziennikarskie. Pewnej nocy, siedząc przy piwie z innymi zagranicznymi korespondentami gdzieś we wschodniej Polsce, wygłosił wielką prognozę: Putin zamierza zaatakować Ukrainę. Kilka tygodni później ci sami dziennikarze zauważyli jego wpis na Twitterze, w którym wyśmiewał narastające amerykańskie ostrzeżenia o zbliżającej się inwazji i wykorzystał żart nawiązujący do Gwiezdnych wojen, porównujący Putina do Dartha Vadera. W tym samym tygodniu zwiedził państwowy zakład zbrojeniowy piwdenmasz w Ukrainie i pozował do selfie na hali fabrycznej przed częściami do nowoczesnych silników rakietowych.

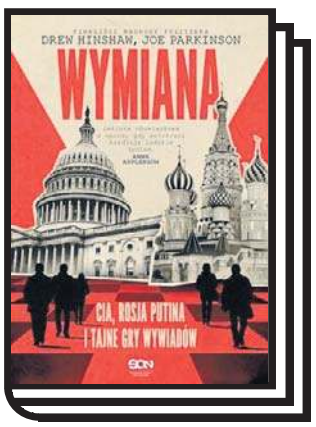
Zwrot nastąpił na wschodzie Ukrainy, na początku lutego 2023 roku, kiedy González przez prawie godzinę filmował pozycje wojskowe, aż zdenerwowani żołnierze, którzy znaleźli się w kadrze, podeszli do niego, aby poprosić o dokumenty, i za dzwonili do Służby Bezpieczeństwa Ukrainy (SBU), podając jego nazwisko. Funkcjonariusze SBU wezwali go na spotkanie do Kijowa – ku ich zaskoczeniu rzeczywiście się tam pojawił. Ukraińcy przesłuchiwali go przez wiele godzin, skopiowali zawartość jego telefonu, a następnie sprawdzili jego finanse i kartę bankową wydaną na nazwisko Paweł Rubcow. Wynajmował mieszkanie w Moskwie, był żonaty z Hiszpanką, a na co dzień mieszkał z dziewczyną w Polsce. Zapytali go, gdzie właściwie się urodził.

– Tam, gdzie wy – odparł. – W Związku Radzieckim.

González był tego wieczoru w wojowniczym nastroju, pił drinki szybciej niż inni reporterzy wojenni i śmiał się z ukraińskich oficerów, którzy doradzili mu, aby opuścił kraj. Powiedział, że przesłuchanie miało charakter polityczny, ponieważ był „wolnym Baskiem" z niespokojnego regionu północnej Hiszpanii. a może dlatego, że był „lewicowcem" – zaryzykował – i publikował artykuły, które nie podobały się Ukrainie. Następnego ranka poleciał do Stambułu, a stamtąd do Hiszpanii, gdzie na krótko odwiedził żonę. Kilka dni później wylądował w Warszawie, żeby spotkać się ze swoją polską dziewczyną – byli już na etapie rozmów o ślubie. Powiedział jej, że opuścił Ukrainę tylko dlatego, że jego hiszpański dowód tożsamości wkrótce straci ważność.

Polacy, choć od lat wiedzieli o Gonzálezie, prawie nie zauważyli jego powrotu, zbyt zajęci zbliżającą się inwazją na Ukrainę. Jednak w ciągu kilku dni MI6 wysłało przypomnienie do jednego z najwyższych urzędników ds. bezpieczeństwa w Polsce, pytając go, czy ma świadomość, że Pablo González wrócił do jego kraju.

Na małym lotnisku pod Rzeszowem odbywała się jedna z największych międzynarodowych operacji transferu broni od czasów II wojny światowej – a González oczywiście był tam, gdzie toczyła się akcja. Amerykańskie wyrzutnie rakiet ziemia-powietrze Patriot zapewniały osłonę dla lądujących tu co godzinę ogromnych wojskowych samolotów transportowych, załadowanych sprzętem przeznaczonym dla Ukrainy. González spisywał szczegółowe notatki dotyczące układu i logistyki operacji na swoim nowym laptopie. 24 lutego Putin najechał Ukrainę, a Hiszpan w ciągu kilku godzin znalazł się na granicy Polski z ogarniętym wojną krajem, filmując pierwszą falę uchodźców, których liczba w ciągu dwóch tygodni osiągnęła milion. Zatrzymał się, aby zrobić selfie z grupą uchodźców z Nigerii i Bangladeszu, którzy pokazywali kciuki w górę. Było to jedno z jego ostatnich działań jako wolnego człowieka.

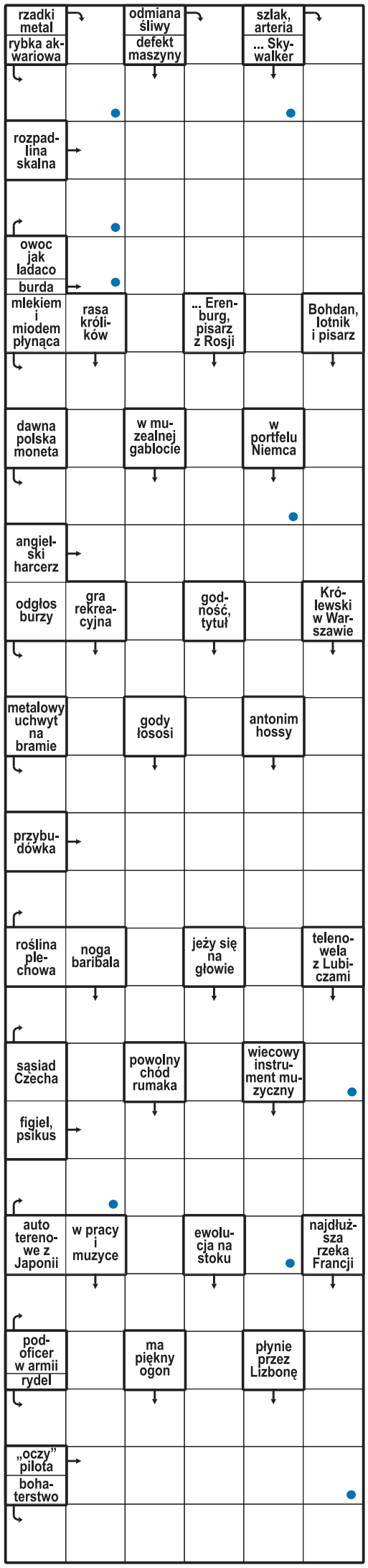


Drew Hinshaw, Joe Parkinson „Wymiana. CIA, Rosja Putina i tajne gry wywiadów", tłum.: Jan Halbersztat Wydawnictwo SQN, Kraków 2026

eprasa.pl 6347bcfa84

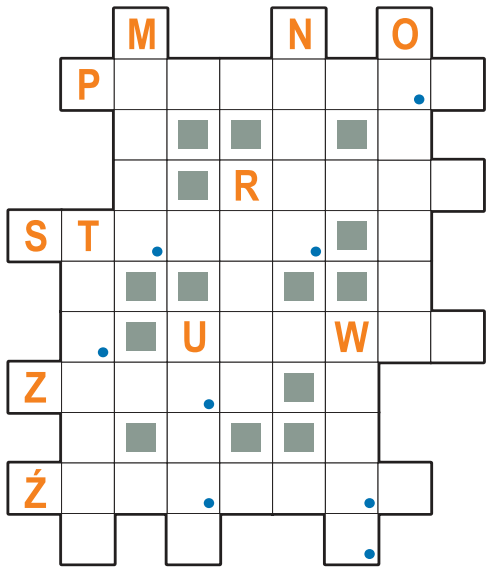
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



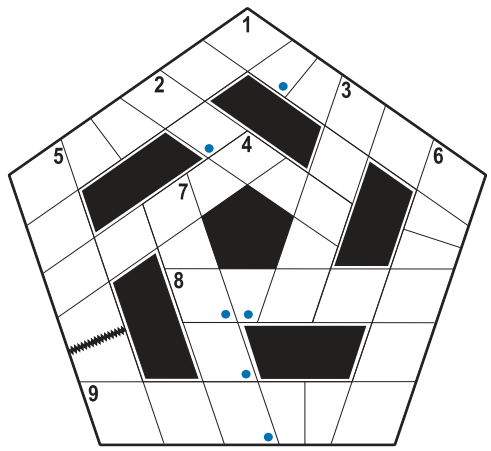
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



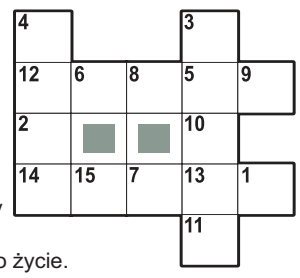
Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
- niedobór w kasie
- Tadeusz, przyjaciel Karola
- podpora na rowery
- rączka, rękojeść
- początek potoczku
- bitwa, potyczka
- zasiadał w ratuszu
- przeciwsłoneczne
- święta Barbara dla górników
- piękno, krasa
- część elektromagnesu
- szlak w poprzek zbocza
- tatrzańskie lasy

Krzyżówka pięciokątna



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
1) przeciwnik Cezara ● imię Dykiel, aktorki,
2) „... Adama", komedia filmowa,
3) skandynawski olbrzym,
4) grzęzawisko, moczar,
5) pisarz izraelski „Mój Michael",
6) nasienie lnu,
7) grzyb jadalny, zielonka,
8) nanos na dnie stawu,
9) myszka, blizna.

Szyfr

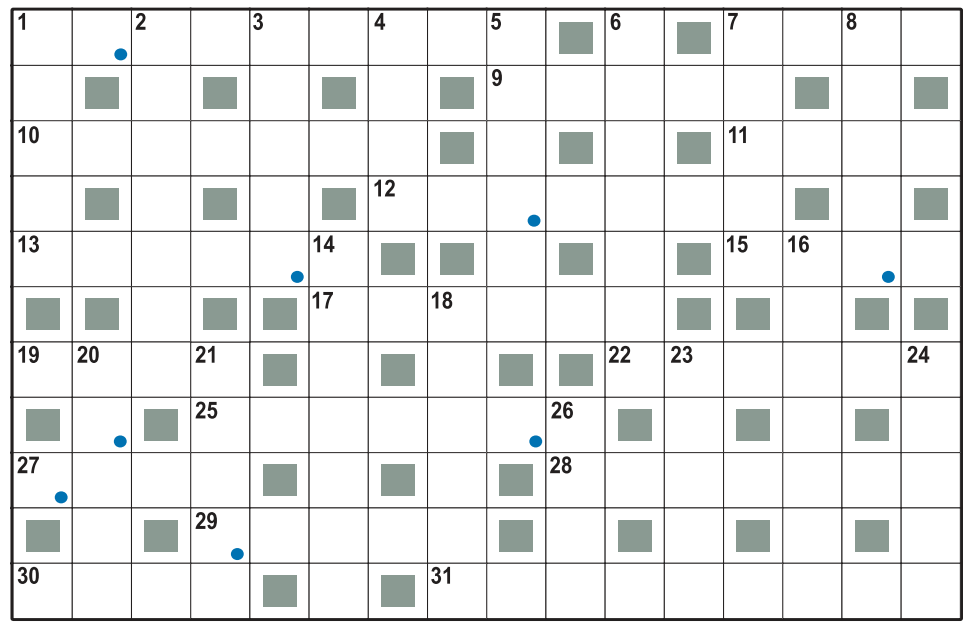


Litery z pól od 1 do 15 utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
12) samica jelenia,
14) ulepiona z gliny postać ludzka, w którą tchnięto życie.
Pionowo:
4) pożyczona suma pieniędzy,
3) port na Lazurowym Wybrzeżu.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: kandelabr; **alfabetka:** kokardka; **krzyżówka z podpowiedzią:** kontrakt; **krzyżówka mozaikowa:** parawan; **krzyżówka dwuliterowa:** erkaem; **krzyżówka pięciokątna:** reszka; **krzyżówka tautogramowa:** regres; **szyfr:** Mundial na całego.

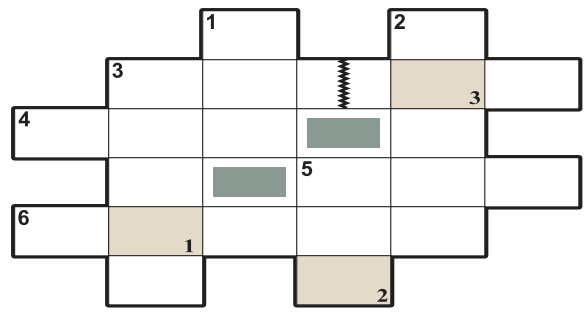
Krzyżówka z podpowiedzią

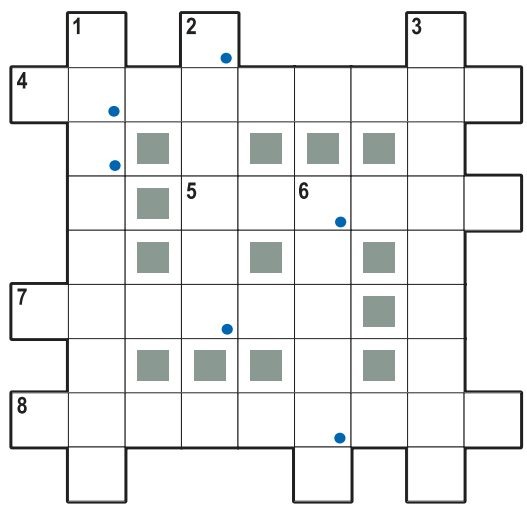


Pierwsza litera określenia jest taka sama jak odgadywanego wyrazu. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
1) strój płetwonurka,
7) kruche ciasto z bakaliami,
9) ostatnia litera greckiego alfabetu,
10) klitka, schowek,
11) rzeka w Austrii, dopływ Dunaju,
12) biologiczna próba,
13) arcyniegrzeczne zachowanie,
15) archiwalne dokumenty,
17) karciana wróżba,
19) sztuczny zbiornik wodny,
22) tureckie góry,
25) rycerski medalion,
27) karciany dzwonek,
28) imię Łęckiej z „Lalki",
29) taniec z Argentyny,
30) mnóstwo ludzi, rzesza,
31) kuloodporna w ekwipunku policjanta.
Pionowo:
1) skórzana torba podróżna,
2) andaluzyjskie miasto,
3) arcykapłan Izraelitów,
4) dryblas wśród opryszków,
5) roślina błotna, pałka,
6) rozprawa naukowa,
7) król kier,
8) kurtka sprzed lat,
14) tafta lub tiul,
16) krwawnik, odmiana chalcedonu,
18) Bela, węgierski kompozytor,
20) trakt, droga,
21) większe od furtki,
23) andrus z Paryża,
24) splendor, renoma,
26) „Fanfan Tulipan".

Krzyżówka dwuliterowa

Pary liter z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 3, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) na egzaminie z języka polskiego,
4) Cordell, strażnik Teksasu,
5) bierka szachowa,
6) mebel do spania.
Pionowo:
1) otrzymuje napiwki,
2) sportowa mistrzyni,
3) tropikalne drzewa,
5) kosmetyk do golenia.

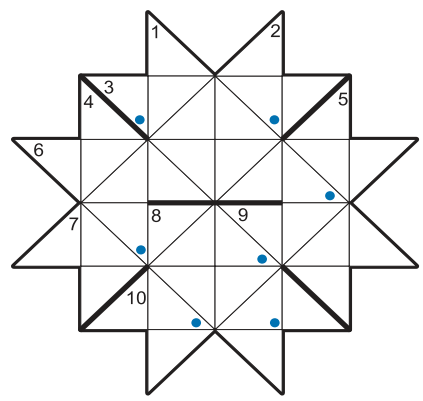




Krzyżówka tautogramowa

Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
4) odnawia zabytki,
5) wczesna msza w adwencie,
7) dawny notariusz,
8) stan w Indiach ze stolicą Dżajpur.
Pionowo:
1) odtworzona część ciała, narządu, tkanki,
2) Mickey, aktor z USA,
3) duży port w Holandii,
6) siedziba władz miejskich.

Krzyżówka mozaikowa



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
Poziomo:
3) mityczna siedziba Apollina,
6) wyszukana grzeczność,
7) „Cud mniemany, czyli ... i górale",
10) malajska spódnica.
Pionowo:
1) płochy ssak leśny,
2) ... Alighieri, włoski poeta,
4) Wojciech Kossak,
5) film Romana Polańskiego,
8) tworzy rafę,
9) Bielska lub Pavlović.

eprasa.pl 6347bcfa84

Te dni

IMIENINY OBCHODZĄ
11 LIPCA: Olga, Pius, Jan, Kalina, Benedykt, Pelagia, Sabin **12 LIPCA:** Bruno, Paulin, Piotr, Weronika, Janina, Andrzej, Leon, Natan, Feliks, Brunon, Marcjanna, Bonifacy, Euzebiusz **13 LIPCA:** Małgorzata, Sara, Henryk, Justyna, Eugeniusz, Andrzej, Ernest, Benedykt, Joel, Radomiła **14 LIPCA:** Kamil, Marcel, Angelina, Stella, Henryk, Kamila, Włodzimierz, Marcelina, Dawid, Jakub **15 LIPCA:** Henryk, Włodzimierz, Dawid, Roksana, Bonawentura, Anna, Daniel, Ignacy, Egon, Atanazy **16 LIPCA:** Maria, Marika, Bartłomiej, Andrzej, Stefan, Benedykt, Walenty, Carmen, Ryta, Walentyn **17 LIPCA:** Aneta, Bogdan, Jadwiga, Marcelina, Leon, Andrzej, Feliks, Donata, Aleksy, Konstancja, Leona

AKTORKA O NIEWYKORZYSTANYM TALENCIE
11 lipca imieniny obchodzą panie o imieniu Kalina. To okazja, by przypomnieć sylwetkę znakomitej aktorki i piosenkarki Kaliny Jędrusik, która urodziła się 5 lutego 1931 r. w Częstochowie. Zmarła 7 sierpnia 1991 r. w Warszawie. Po studiach aktorskich w Krakowie Kalina Jędrusik trafiła w 1953 r. do Teatru Wybrzeże w Gdańsku, gdzie już pierwszymi rolami zwróciła na siebie uwagę, m.in. Stanisława Dygata, który został później jej mężem. W latach 1960–1966 występowała w Kabarecie Starszych Panów, co przyniosło jej największą popularność i utrwaliło wizerunek symbolu seksu. Jako aktorka filmowa zadebiutowała w filmie „Ewa chce spać" (1957). Wystąpiła w 33 filmach, najczęściej w rolach drugoplanowych i epizodycznych. Zazwyczaj grała niezależne i uwodzące kobiety.

CZAS NA SERIALE

NA WSPÓLNEJ
Paulę szczęśliwie udało się uratować po tym, jak targnęła się na swoje życie. Odwiedza ją uspokojony Kajetan, przepraszając za wcześniejsze zarzuty. Oboje zastanawiają się, kto mógł hejtować najbliższe osoby chłopaka. Marcelina i Krzysztof dążą do przyłapania na gorącym uczynku Jana Ryby – łącznika w procederze wydawania podrabianych dyplomów z uczelni. Tymczasem Andżela i Juliusz zostają przyłapani przez profesor Agier na dziedzińcu, gdy dziewczyna całuje biologicznego ojca Wojtka w policzek. Kobieta wyraża dezaprobatę. Podczas spotkania z Rybą Marcelina ma przy sobie podsłuch, a Krzysztof nagrywa całe zajście z ukrycia. Jest w szoku, gdy nagle do rozmowy przyłącza się były mąż Basi, Andrzej. Smolny już przeczuwa, że to będzie trudny przypadek. Gdy Monika i Damian odkrywają, że matka Fiony mimo umowy wcale nie wspierała organizacji dobroczynnej, Monika żąda od kobiet wyjaśnień. Po zajściu Fiona przychodzi do Cieślików z wiadomością, że mama ją porzuciła. Smolny, nie wiedząc, jak powiedzieć żonie o jej byłym mężu oszuście, nie wraca do tematu swojego wyjazdu. Basia znajduje jednak w jego walizce spinkę do włosów, co daje jej pretekst do posądzenia Krzysztofa o romans. Podobne zarzuty ma wobec żony mąż Marceliny. Cieślikowie czują się zagubieni po tym, jak Fiona wyznała, że matka cierpi na chorobę dwubiegunową. Monika żałuje, że na nią naskoczyła, a Sławek odkrywa, że Kowalska miała problemy z prawem.Wyobrażenia Agierowej i Juliusza o ich randkach zderzają się z rzeczywistością, gdy na miejscu okazuje się, że umówili się sami ze sobą. Greg zaprasza Lwa i Weronikę na kolację, by wywrzeć na partnerce kolegi lepsze wrażenie. Jednak Roztocka, uprzedzona, nie chce dawać mu drugiej szansy. Ukochany prosi ją, by zmieniła zdanie.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Wokulski był browarnikiem, bo nawarzył piwa, które później musiał wypić

Danusia weszła na ławę i zaczęła grać na lutownicy

Na globusie wyróżniamy południki, północniki i całe nocniki

DO REDAKCJI: OGROMNIE IRYTUJĄ MNIE GŁUPIE KOMENTARZE ZAMIESZCZANE PRZEZ ANONIMOWE POSTACI W SIECI. LEPIEJ MILCZEĆ ALBO PISAĆ POD NAZWISKIEM.

memy memy

FOT. KARINA TROJOK

Ma smykałkę do biznesu

● **Skolim to wszechstronny artysta. Dowodem może być fakt, że nie zatrzymuje się jedynie na muzyce, ale prężnie działa w biznesie. Nie tak dawno nawiązał współpracę z marką produkującą kiełbasę, teraz poszedł o krok dalej i zajął się... bielizną z własnym logo.**

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Wzięła ślub sama ze sobą

● **Joanna Racewicz poinformowała w mediach społecznościowych, że wzięła symboliczny ślub sama ze sobą. „W świecie pełnym presji, rywalizacji, można wrócić do siebie" – napisała.**

GAZETA LUBUSKA
www.gazetalubuska.pl

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

Redakcja al. Niepodległości 25, 65-042 Zielona Góra
skr. pocztowa 120, tel. 68 32 48 600, 68 32 48 805
fax 68 32 48 872, redakcja@gazetalubuska.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

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

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

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

eprasa.pl 6347bcfa84