Gazeta Krakowska

przy SOBOCIE

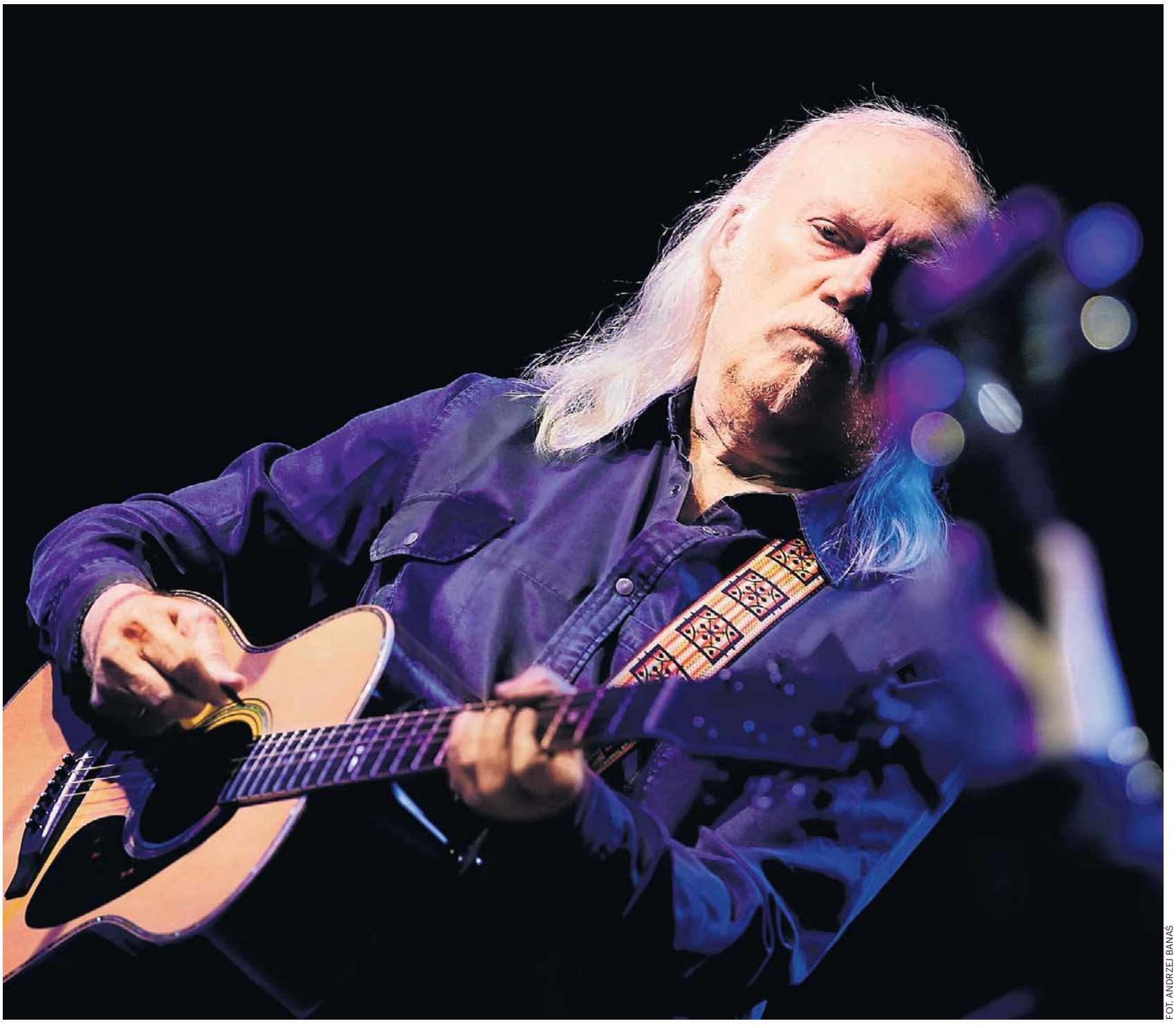
Sobota–niedziela, 31.01–1.02.2026
Nr 25 (23 666)
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 2353-6144 • Nr indeksu 350-15X

www.gazetakrakowska.pl

LUDZIE • STR. 3

Andrzej Sikorowski spędził na estradzie pięćdziesiąt lat

Jest symbolem Krakowa niczym Smok Wawelski. Niemal codziennie można go spotkać przy Rynku Głównym



FOT. ANDRZEJ BANAŚ

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

ZDROWIE • STR. 8-9

Endometrioza to choroba bólu. Dotyka coraz więcej kobiet

PRZYRODA • STR. 16

Skrzydłokwiat – roślina która ucieszy oko i oczyści powietrze

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Kto i kiedy może wystawić *urzędowe pełnomocnictwo*

Dołącz na www.facebook.com/GazetaKrakowska

eprasa.pl 9afe75c161

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja | 998 Straż Pożarna | 999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Zimowe wietrzenie – ludowa mądrość i współczesna nauka

Nasze babcie wiedziały, że mróz potrafi zdziałać cuda. Koce wieszane na dworze, swetry wytrzepywane na śniegu czy pierzyny wystawiane na balkon miały po jednym dniu świeżość, której dziś często szukamy w detergentach o „alpejskim zapachu". Niskie temperatury hamują rozwój bakterii odpowiedzialnych za nieprzyjemne zapachy – potu, dymu czy „stęchłej szafy". Zimowe wietrzenie doskonale sprawdza się przy wełnie, kaszmirze i puchu, które nie lubią częstego prania. Mróz ogranicza obecność roztoczy kurzu domowego. Dlatego koce, pledy czy poduszki po jednym dniu na zimowym powietrzu stają się przyjemniejsze w użytkowaniu – szczególnie w sezonie grzewczym.

NIE WOLNO DYSKRYMINOWAĆ ZE WZGLĘDU NA WIEK. ATUTEM NAS STARSZYCH JEST TO, ŻE MAMY OGROMNE DOŚWIADCZENIE

Hanna Gronkiewicz-Waltz

▶ **NIEPORADNIK TATUSIA**

Rola życia

Trema była. Nie, nie u dzieci. U tatusia. Bo tatuś rolę dostał. Główną, rzec można. Najgłówniejszą nawet. Ale widownia wymagająca, bo... dzieci. Wychowawczyni Młodszego umyśliła sobie rodziców w rolach obsadzić. Ale w tajemnicy przed młodzieżą.
Podział ról wyszedł płynnie. Bo tatuś, choć się odchudził i nadal to robi, od razu wybrał rolę, hmmm, najgrubszą. Ale za to taką, w której nie musiał się dialogów uczyć. Rola idealna. Ale dzień przed śnić się zaczęło. A to, że ojciec na wieczór zaspał. A to, że się wydało. A to, że strój mu się na tyłku podarł. A strój, trzeba oddać, fachowo ciocia przygotowała. Taki strój, co to inne stroje ma pod sobą.
I trzeba było odegrać komedyjkę, by Młodszy syn się nie domyślił na przedstawienie idąc, że ojciec w tymże wystąpi. Charakteryzacja również łatwa do ukrycia nie była. A potem trema doszła. A co, jeśli widowni się nie spodoba? Albo: gdy wszystko się spodoba z wyjątkiem ojcowskiej roli? A jeśli interpretacji widz tak wykwintny nie kupi? A jeśli syn rodzony wstydzić się ojca będzie? Albo, co gorsza, kogoś innego oklaskiwać głośniej zacznie?
Ojciec, jak trzeba, rajtuzy białe przywdział. Obuwie odpowiednie. Czapeczkę, której nigdy już nie założy. I wielki, gigantyczny uniform. I wtargnął na scenę z wymaganym uśmiechem debila i odpowiednio falującym krokiem. I dobrze było, bo Młodszy się rozpromienił, coś tam do ojca (jesteś sigmą!) wykrzyczał, widownia niemal ryknęła, brawa były i pal licho, że taniec ojcowski, jak wszystkie ojcowskie tańce, przeszedł nieco obok rytmu, rymu i melodii. Sukces. Rola życia. Bo rola Rzepy.
I wtedy na scenę weszła kura. Taka, co ma inne kury pod sobą. **Tato**

▶ **NA ZAKUPY**

W nadchodzącym tygodniu sklepy przygotowały różnorodne propozycje dla tych, którzy chcą zadbać o komfort w domu i uzupełnić kuchenne zapasy

Biedronka

Przydatne artykuły do domu

W ofercie Biedronki pojawiło się wiele codziennych funkcjonalnych i dekoracyjnych akcesoriów, m.in.: kubek o poj. 350 ml lub 370 ml, różne wzory i kolory, za 9,99 zł za szt., naczynia do serwowania, różne wzory i kolory, do wyboru: miseczka okrągła lub owalna, zestaw 2 miseczek kwadratowych, półokrągłych, w kształcie serca, kwiatów lub liści lub zest. 2 desek, za 14,99 zł za szt. lub zest., dzbanek z zaparzaczem, poj. 1 l, różne wzory i kolory zaparzacza – zdobiony, ceramiczny koszyczek na herbatę, za 29,99 zł za szt. Dodatkowo koc o wym. 200 × 150 cm, za 39,99 zł za szt., i dywanik, do wyboru: prostokątny o wym. 80 × 50 cm lub okrągły o śr. 65 cm, za 39,99 zł za szt.

Lidl

Funkcjonalne urządzenia AGD w dobrej cenie

W Lidlu znajdziemy sprzęty kuchenne takie jak: Philips Ekspres ciśnieniowy Series 800 EP0824/00, 1500 W – możliwość przygotowania 2 kaw jednocześnie, wyciągany blok zaparzający usprawniający czyszczenie ekspresu, dozownik kawy z regulowaną wysokością, funkcja automatycznego odkamieniania, wym. ok. 43,3 × 24,6 × 37,1 cm, młynek ceramiczny z 12-stopniową regulacją grubości mielenia ziaren, spieniacz do mleka, ciśnienie 15 barów, za 799 zł (po aktywowaniu kuponu i zeskanowaniu aplikacji), Silvercrest cyfrowy czajnik elektryczny, 3000 W, poj. 1,5 l, z 4 poziomami temp. do wyboru, za 99 zł (po aktywowaniu i zeskanowaniu kuponu – 2.02-4.02) oraz Silvercrest wyciskarka wolnoobrotowa SJBK 300 B3, 300 W, do owoców, ziół i twardych warzyw, w zest.: szczoteczka czyszcząca, pojemnik na sok i miąższ oraz wkładka do przyrządzania sorbetów, za 229 zł (po aktywowaniu kuponu i zeskanowaniu aplikacji). Oferta ważna od 2.02.

Aldi

Promocje na tekstylia na chłodne dni

W Aldi kupimy ciepłą odzież na zimowy okres i akcesoria domowe. Wśród nich m.in. piżama damska z licencją, komplet 100% bawełna, dwa rodzaje, rozm: S-L, za 39,99 zł, piżama dziecięca z licencją, komplet 100% bawełna, różne rodzaje, rozm.: 122/128-146/152, za 29,99 zł, kapcie pluszowe dziecięce/damskie, materiał wierzchni, wyściółka i wkładka z miękkiego, przyjemnego pluszu, lekka podeszwa z TPR, dwa rodzaje, rozm. 32-41, za 24,99 zł, szlafrok damski z licencją, dwa rodzaje, rozm. S-L, za 39,99 zł, a także kocyk syrenka /kocyk z maskotką, do wyboru: kocyk syrenka 70 x 135 cm, kocyk z maskotką 75 x 90 cm, różne rodzaje, za 24,99 zł. Oferta ważna od 4.02.

E.Leclerc

Praktyczne dodatki do wnętrz

W ofercie E.Leclerc dostępne są w atrakcyjnych cenach m.in.: poduszki z microfibry Morfeus, 1 szt. 40 × 40 cm – 8,99 zł zł, 50 × 60 cm – 12,99 zł, 70 × 80 cm – 21,99 zł, poszycie 100% poliester (mikrofibra), wypełnienie 100% poliester silikonowany, kołdra z microfibry Morfeus, 1 szt., 140 × 200 cm, za 29,99 zł, 160 × 200 cm – 39,99 zł, 200 × 220 cm – 49,99 zł, poszycie: 100% poliester (mikrofibra), wypełnienie 100% poliester silikonowany, komplet pościeli z satyny bawełnianej Faro, 1 kpl., 140 × 200 cm + 70 × 80 cm za 59,99 zł, 160 × 200 cm + 2 × 70 × 80 cm – 69,99 zł, 200 × 220 cm +2 × 70 × 80 cm – 89,99 zł, mix wzorów.

Carrefour

Smaki inspirowane kuchnią francuską

W Carrefourze trwa tydzień kuchni francuskie. Upolujemy m.in.: ser pleśniowy SAINT AGUR, za 8,99 zł za 100 g, ser twarogowy, ser pleśniowy SOIGNON, rolada, za 6,29 zł za 100 g, ser pleśniowy BRIE FRENCHI, za 4,79 zł za 100 g, małże gotowane bio, 360 g, za 22,90 zł za opak., pasztet z kaczki JEAN BRUNET, 180 g, z armaniakiem, z borowikami 7,77/100 g za 13,99 zł za szt. Oprócz tego wszystkie ciastka, kremy czekoladowe marki Gavottes (80-350 g), drugi produkt 50% taniej.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** TOROSY (LODOWE GÓRY) POJAWIŁY SIĘ W MIKOSZEWIE NA MIERZEI WIŚLANEJ

FOT. PRZEMEK ŚWIDERSKI

eprasa.pl 9afe75c161

▶ LUDZIE

Pół wieku autorskiej twórczości zapewniło mu miano najpopularniejszego barda Krakowa. **Andrzej Sikorowski,** legendarny muzyk, wokalista i lider zespołu Pod Budą, od lat tworzy i inspiruje kolejne pokolenia miłośników piosenki poetyckiej

PORTRET

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

Jest symbolem Krakowa niczym Smok Wawelski. Niemal codziennie można go spotkać w bistro Vis a Vis przy Rynku Głównym. Bardzo odpowiada mu niespieszny rytm miasta. Nic więc dziwnego, że śpiewa „Nie przenoście nam stolicy do Krakowa".

Sportowe pasje

1. Pochodzi z typowo mieszczańskiej rodziny, zakorzenionej w Krakowie od kilku pokoleń. Jego dziadek miał swoje stoisko w Sukiennicach, z kolei ojciec był wziętym dziennikarzem miejskim i redaktorem naczelnym „Echa Krakowa". Andrzej wychowywał się przy Rynku Głównym i zna dokładnie wszystkie jego zakamarki. Po szkole zrzucał tornister i ganiał z kolegami po starych uliczkach i podwórkach.

Rodzicom się nie przelewało, dlatego chłopak nie był jakoś wyjątkowo rozpieszczany. Uczył się przyzwoicie, ale bez entuzjazmu. Początkowo jego pasją był sport. Regularnie oglądał w telewizji transmisje z meczów piłkarskich i zawodów lekkoatletycznych. Najpierw kopał z kumplami piłkę, a potem zapisał się do dwóch klubów sportowych – w Wiśle trenował szermierkę, a w Wawelu – bieganie.

Chłopak z gitarą

2. Od małego ciągnęło go też do muzyki. Marzył o gitarze, ale rodziców początkowo nie było stać na zakup tego instrumentu. Dlatego dostał mandolinę i chodził na lekcje gry na niej, dzięki czemu nauczył się czytać nuty. W końcu otrzymał upragnioną gitarę i z miejsca zaczął na niej komponować swoje pierwsze piosenki. Najważniejszy był dla niego tekst, od którego zawsze zaczynał tworzenie utworu.

W międzyczasie zdał bowiem maturę i dostał się na filologię polską na Uniwersytecie Jagiellońskim. Wszystko wskazywało więc, że pójdzie śladem taty i będzie zarabiał na życie pisaniem. Często jednak grywał i śpiewał na różnych balangach w akademikach, stąd koledzy zgłosili go do konkursu w ramach Studenckiego Festiwalu Piosenki. Poszedł – i wygrał.

Wszystko wskazywało więc, że pójdzie śladem taty i będzie zarabiał na życie pisaniem. Często jednak grywał i śpiewał na różnych balangach w akademikach, stąd koledzy zgłosili go do konkursu w ramach Studenckiego Festiwalu Piosenki. Poszedł – i wygrał

Piosenki z kabaretu

3. Ruch studencki był wówczas jedyną alternatywą dla komercyjnej estrady, na której królował Krzysztof Krawczyk. Andrzej występował więc w małych klubach, jeżdżąc z gitarą po całej Polsce. Został jednak dostrzeżony i zaproszono go do programu „Spotkanie z balladą", który przyciągał przed telewizory tłumy widzów. Tam poznał Jerzego Stuhra i Bogusława Sobczuka, którzy wprowadzili go w kręgi krakowskiej bohemy artystycznej.

Kiedy śpiewająca w studenckim kabarecie Pod Budą grecka wokalistka Chariklia Motsiou pojechała na wakacje do rodziny, Bohdan Smoleń zaprosił Andrzeja na zastępstwo za nią. Utalentowany muzyk tak mocno zaistniał ze swymi piosenkami wśród nowych współpracowników, że Anna Treter i Jan Hnatowicz zamienili kabaret na muzyczny zespół. Smoleń poszedł swoją drogą, grupa Pod Budą swoją.

Krakowski hymn

4. Gdy muzycy pojechali na festiwal do Opola, ich „Bardzo smutna piosenka retro" stała się przebojem. Chcąc nie chcąc zespół wypłynął więc na szersze wody, co działacze studenccy poczytali mu za zdradę. Sikorowski stworzył jednak z Treter i Hnatowiczem trio, które zaczęło sypać hitami jak z rękawa. Styl zespołu wyznaczało akustyczne brzmienie, melodyjne refreny i nostalgiczny klimat.

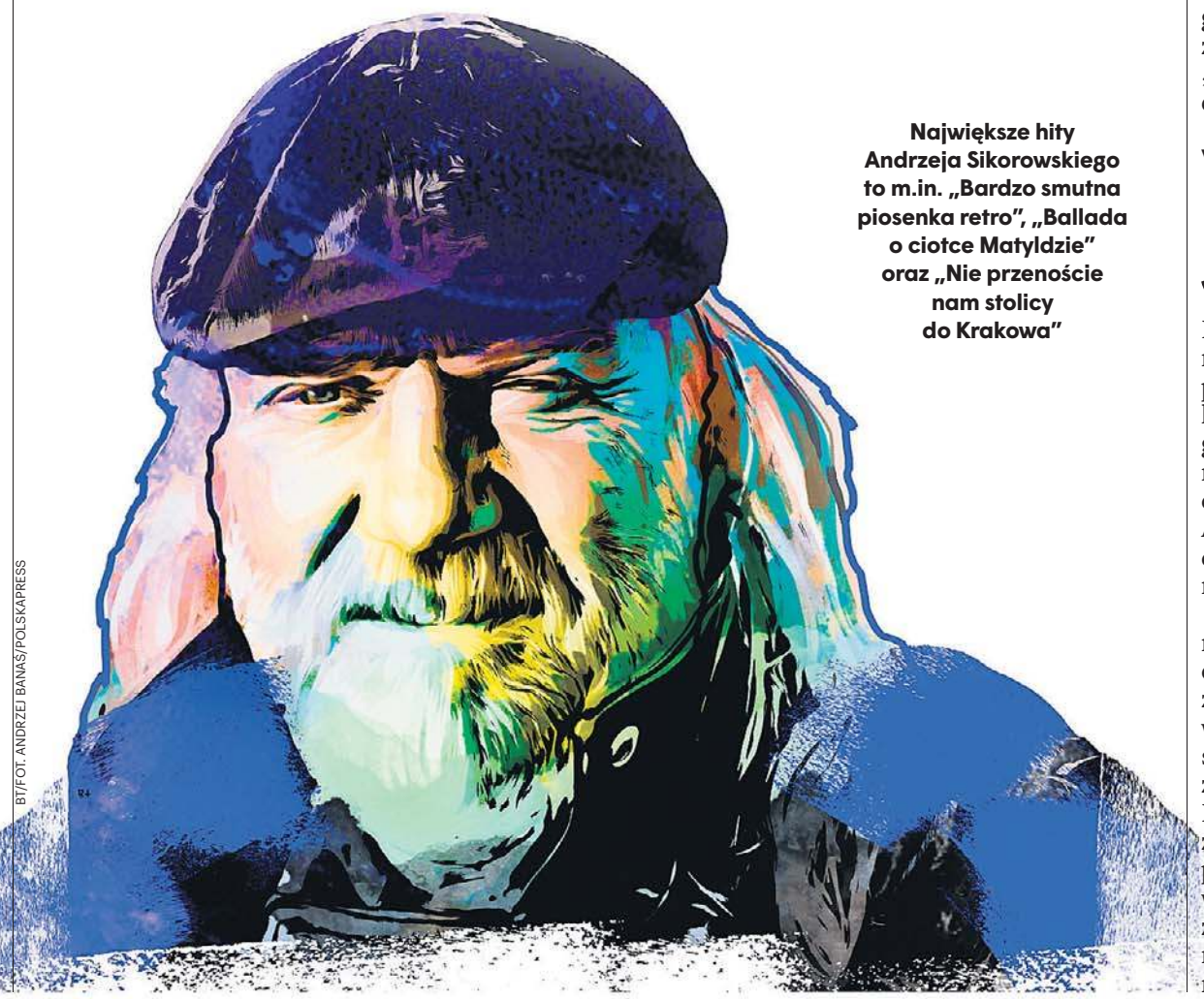
Z czasem krakowski bard rozpoczął również udaną karierę solową, wyznaczoną siedmioma albumami. Do dzisiaj stworzył ponad 300 piosenek, które przyniosły mu ogólnopolską popularność. Jest wśród nich i ta wyjątkowa – „Nie przenoście nam stolicy do Krakowa", którą nagrał z Grzegorzem Turnauem. Ostatnią płytę z premierowym materiałem – „Okno na Planty" – opublikował dziewięć lat temu.

Wyjątkowy duet

5. Kiedy Andrzej dołączył do kabaretu Pod Budą, szybko zakręcił się wokół wspomnianej Charikli Motsiou. Piękna greczynka tak mu się spodobała, że w 1978 roku para wzięła ślub. W ten sposób krakowski muzyk dorobił się drugiej ojczyzny. Małżonkowie mają mieszkanie pod Atenami, stąd często bywają u stóp Akropolu. Andrzej bardzo lubi Grecję za jej ciepły klimat, ale i serdeczność mieszkańców.

Córka pary Maja przyszła na świat w 1980 roku. Choć od małego chodziła do szkoły muzycznej, studiowała turystykę w krakowskim AWF-ie. Nie została jednak przewodniczką, tylko zaczęła śpiewać gościnnie z grupą Pod Budą. Z czasem wystartowała z własnymi piosenkami, śpiewając po polsku i po grecku. Najchętniej występuje jednak z tatą – i nagrała z nim aż cztery płyty. Dziś są nierozłączną parą współpracowników na scenie i w studiu.

ANDRZEJ SIKOROWSKI



BT/FOT. ANDRZEJ BANAŚ/POLSKAPRESS

Największe hity Andrzeja Sikorowskiego to m.in. „Bardzo smutna piosenka retro", „Ballada o ciotce Matyldzie" oraz „Nie przenoście nam stolicy do Krakowa"

eprasa.pl 9afe75c161

▶ LUDZIE

Choć szerokiej publiczności dała się poznać dzięki serialowi **„Szaleństwo Majki Skowron”,** Zuzanna Janin szybko odsunęła się od świata filmu. **Wybrała sztukę współczesną,** która daje jej większą swobodę i pole do eksperymentu

(PRZE)ŻYCIE

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

W

W 1976 roku zadebiutowała w serialu „Szaleństwo Majki Skowron ” w reżyserii Stanisława Jędryki. Dla widzów było jasne niemal od razu, że 15-letnia Zuzanna Antoszkiewicz ma wszystko, by zrobić karierę aktorską. Krytycy wróżyli jej świetlaną przyszłość, a popularność przyszła szybciej, niż można było się tego spodziewać. Tyle że Zuzanna miała na siebie zupełnie inny plan. Zamiast iść drogą kolejnych ról i kontraktów, świadomie zeszła z ekranu i postawiła na sztukę. To właśnie w niej, jak wielokrotnie podkreślała, odnalazła przestrzeń, w której czuje się do dziś najlepiej. W rozmowie z „Życiem na Gorąco” mówiła:

– Aktorstwo wiąże się z nieustannym byciem na celowniku. Nie można oddychać własnym życiem i trzeba ciągle chronić swoją prywatność. To, co robię, jest od występów w filmie bardziej twórcze, innowacyjne, mogę być ukryta za swoim dziełem i mówić wiele rzeczy, które nie są związane bezpośrednio z moją osobą.

Rodzinna tragedia a sztuka

Sztuka była dla niej sposobem na opowiadanie o sobie i świecie – to właśnie „aktorka Antoszkiewicz” stała się „artystką Janin”. Na pewien czas i sztuka zeszła na dalszy plan. Kobieta doświadczyła osobistej tragedii i straty dziecka. W rozmowie z „Przekrojem” mówiła o tym wprost:

– W międzyczasie zmarło moje pierwsze dziecko. To doświadczenie wszystko przewartościowało. Długi czas uciekałam przed sztuką. Wróciłam dopiero po urodzeniu córeczki. Pojawienie się dziecka wiele kobiet odciąga od pracy twórczej, we mnie coś się wreszcie przełamało. Oczyściłam się z lęku. Poczułam siłę i pewność. Uwierzyłam w swoje życie – mówiła.

FOT. JOANNA URBANIEC

Jako nastolatka grała w filmach młodzieżowych. Dziś jej prace znajdują się w wielu kolekcjach sztuki współczesnej w Polsce i za granicą, m.in.: w Galerii Zachęta, Muzeum Narodowym w Krakowie, w Berlinie i Salonikach

Zuzanna Janin zaczęła mówić o rzeczach, które zwykle zamiata się pod dywan. Strata dziecka i osobiste doświadczenia sprawiły, że przestała omijać tematy śmierci, bólu i lęku. Najgłośniej zrobiło się o niej wtedy, gdy sfingowała własną śmierć.

Zuzanna Janin nie żyje?

W 2003 roku media obiegła sensacyjna wiadomość o śmierci aktorki znanej z „Szaleństwa Majki Skowron”. Pojawiły się nekrologi, odbył się pogrzeb, przyszli bliscy i znajomi, a wszystko wyglądało aż nazbyt prawdziwie. Tyle że Zuzanna Janin wcale nie umarła. Całą sytuację zaplanowała jako artystyczną prowokację, a na własnym pogrzebie pojawiła się incognito, przebrana za starszą kobietę. Dlaczego odważyła się na tak odważny ruch? Miał to być hołd oddany zmarłej córce, a także zwrócenie uwagi na przemoc domową, której Zuzanna Janin sama doświadczyła. W rozmowie z „Wysokimi Obcasami” powiedziała:

– Ta praca była wizualizacją stanu zagrożenia i ciągłego „uśmiercania” mnie w przemocowym związku. [...] Rozpadła się moja rodzina, zakończył się trwający 30 lat związek, ale mimo potwornego bólu, odbiłam się od dna rozpaczy, zaczęłam nowe życie.

Na jednym geście się nie skończyło. Od 2018 roku Zuzanna Janin działa w grupie „Surwiwalki”, skupiającej kobiety z doświadczeniem przemocy domowej i otwarcie zabiera głos w sprawach, o których wciąż zbyt często się milczy. Sztuka stała się dla niej narzędziem rozmowy o realnych problemach. Trudno dziś przejść obok jej biografii obojętnie, bo to jedna z tych historii, które zostają w głowie na długo.

Zuzanna

J A N I N

eprasa.pl 9afe75c161

AUTOREKLAMA 0011468969

Podpowiadamy, nie oceniamy

TELEMAGAZYN

OD WIELKIEGO EKRANU
PO MAŁE PRZYJEMNOŚCI

telemagazyn.pl

eprasa.pl 9afe75c161

▶ KUCHNIA

Agata Bogulak, szefowa kuchni centralnego baru mlecznego Jagienka w Kielcach: Staramy się gotować tak jak w domu, żeby było **smacznie i znajomo**

NA TALERZU

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

Do niedawna relikt PRL-u, dziś bary mleczne znów przyciągają tłumy

Od wczesnego rana serwują domowe obiady, przy wspólnych stołach spotykają się różne pokolenia, a proste jedzenie konkuruje z nowoczesnymi fast foodami. Skąd bierze się ten powrót do dawnych smaków i dlaczego bary mleczne ponownie wpisują się w miejską codzienność?

O 6.30 w centralnym barze mlecznym Jagienka w Kielcach kuchnia już pracuje pełną parą. Na palnikach stoją duże garnki z zupami, w rondlach podgrzewane są sosy, a pierwsze dania powstają od podstaw. Zanim lokal otworzy drzwi dla klientów, większość menu jest już gotowa. Kilka godzin później przy tych samych stołach spotykają się seniorzy, studenci, rodziny z dziećmi oraz pracownicy pobliskich urzędów. Bary mleczne, przez lata kojarzone głównie z minioną epoką, dziś ponownie wpisują się w codzienność miast.

– Dzień zaczyna się bardzo wcześnie i intensywnie. Gotujemy wszystko na miejscu, bez półproduktów – mówi Agata Bogulak, szefowa kuchni Jagienki. – Staramy się gotować tak jak w domu, żeby było smacznie i znajomo – uśmiecha się.

Choć bary mleczne najczęściej kojarzone są z okresem PRL, ich historia sięga końca XIX wieku. Pierwszy bar mleczny powstał w Warszawie w 1896 roku i oferował tanie dania jarskie oparte głównie na mleku, mące i jajach. Model szybko się rozpowszechnił, jednak największy rozkwit przypadł na lata 70. i 80. XX wieku. Wówczas bary mleczne stały się jednym z podstawowych sposobów taniego żywienia zbiorowego, dostępnego dla szerokiego grona odbiorców.

W okresie PRL bary mleczne przeżywały swój renesans, choć ich funkcjonowanie było ściśle związane z realiami gospodarki centralnie sterowanej. Nazwa lokali wynikała z przewagi dań mlecznych i jarskich. W menu dominowały omlety, jajeczne kotlety, naleśniki, pierogi, pyzy, pierogi leniwe, kasze i zupy, a dania mięsne pojawiały się rzadziej. Charakterystyczny był także wystrój: białe talerze i kubki z niebieską obwódką i napisem „Społem", aluminiowe sztućce oraz stoliki z laminowanymi blatami, zwykle bez obrusów. Słaba wentylacja sprawiała, że zapachy kuchni długo utrzymywały się na ubraniach klientów.

W barach mlecznych jadał pełen przekrój społeczeństwa: od robotników i urzędników, przez profesorów i studentów, po emerytów, a obsługa, najczęściej kobieca, pracowała w białych fartuchach i czepkach. Choć popkultura, zwłaszcza film „Miś" Stanisława Barei, utrwaliła karykaturalny obraz ówczesnej gastronomii, w rzeczywistości jedzenie w barach mlecznych bywało proste, lecz smaczne i stanowiło ważny element codziennego życia.

Ten społeczny charakter barów mlecznych pozostał widoczny również dziś. – Mamy bardzo różnorodnych klientów: od seniorów, przez młodzież, po rodziny z dziećmi i studentów – podkreśla Bogulak. – Naszym kultowym daniem są naleśniki z serem: młodzi klienci najczęściej zaczynają właśnie od nich.

Zmieniło się jednak menu. Obok tradycyjnych pierogów, kotletów mielonych, zup jarzynowych czy naleśników pojawiają się nowe propozycje, odpowiadające współczesnym gustom. W centralnych barach mlecznych można dziś znaleźć także kubełek ze skrzydełkami z kurczaka i frytkami. To przykład dostosowywania się do oczekiwań młodszych klientów oraz konkurencji ze strony lokali typu fast food.

Zmieniły się również ceny. – Kiedyś kotlet kosztował 6-7 złotych, dziś to 12-13 złotych – mówi szefowa kuchni Jagienki. Mimo wzrostu kosztów, bary mleczne nadal pozostają jedną z najtańszych opcji jedzenia poza domem. Dwudaniowy obiad wciąż można zjeść za kwotę wyraźnie niższą niż w wielu restauracjach sieciowych.

W ostatnich latach zainteresowanie barami mlecznymi wyraźnie wzrosło. W Jagience przełomowym momentem była wizyta popularnego youtubera Książula. – Po jego wizycie zaczęliśmy przeżywać prawdziwe oblężenie, szczególnie wśród młodych klientów – przyznaje Bogulak.

Choć realia się zmieniają, jedno pozostaje niezmienne: domowe gotowanie, proste menu i dostępność. To właśnie te cechy sprawiają, że bary mleczne nadal pełnią ważną rolę w codziennym życiu miast i nie są jedynie kulinarnym wspomnieniem przeszłości.

Magdalena Wróblewska

FOT. DAWID ŁUKASIK

Agata Bogulak, szefowa kuchni centralnego baru mlecznego Jagienka

Jedzenie w barach mlecznych było proste, lecz smaczne

Choć bary mleczne najczęściej kojarzone są z okresem PRL, ich historia sięga końca XIX wieku

Obok tradycyjnych pierogów, kotletów mielonych, zup jarzynowych czy naleśników pojawiają się nowe propozycje odpowiadające współczesnym gustom. W centralnych barach mlecznych można dziś znaleźć także kubełek ze skrzydełkami z kurczaka i frytkami. To przykład dostosowywania się do oczekiwań młodszych klientów oraz konkurencji ze strony lokali typu fast food.

eprasa.pl 9afe75c161

▶ **KUCHNIA**

● **Pasta jajeczna** ● Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z lanym ciastem ● **Kotlet jajeczny**
● Krokiety z pieczarkami ● **Pierogi z serem** ● Placki ziemniaczane z dodatkiem selera

FOT. ARCHIWUM

Pasta jajeczna

● **Składniki: 400 g białego sera półtłustego, 7 jajek ugotowanych na twardo, dwa pęczki szczypiorku, 2 pęczki rzodkiewki, 1/2 pęczka koperku, pęczek cebulki dymki (razem z białą częścią), 1/2 szklanki gęstej, kwaśnej śmietany, 2 łyżki majonezu, 4 łyżki startego na drobnych oczkach sera żółtego, sól i pieprz.**
Ser rozgnieść widelcem. Do rozgniecionego sera dodać drobno pokrojone rzodkiewki, szczypiorek, koperek i dymkę razem z cebulkami. Jajka zetrzeć w całości na grubych oczkach tarki i dodać do sera. Dołożyć ser żółty, śmietanę i majonez. Doprawić solą i sporą ilością pieprzu. Jeśli jest „za suche", dodać śmietanę.

FOT. ARCHIWUM

Zupa pomidorowa ze świeżych pomidorów z lanym ciastem

● **Składniki: 6 dużych pomidorów malinowych, około 3 litrów wywaru mięsno-warzywnego, sól, szklanka śmietany ukwaszonej 15 procent, 3 jajka, 5 łyżek mąki, masło do smażenia.**
Przygotować wywar mięsno-warzywny. Pomidory pokroić, przesmażyć na maśle, przetrzeć przez sito i dodać do świeżo ugotowanego wywaru. Doprawić do smaku solą. Zrobić lane ciasto – utrzeć w garnuszku razem jajka i mąkę. Ciasto lać cienkim strumyczkiem do gotującej się zupy. Dodać śmietanę roztrzepaną z odrobiną soli i posypać natką pietruszki.

FOT. ARCHIWUM

Kotlet jajeczny

● **Składniki: 6 jajek, 1 mała bułka, 1/2 szklanki mleka, cebula, zielenina, sól, pieprz, bułka tarta, tłuszcz do smażenia.**
Bułkę zamoczyć w mleku, cebulę podsmażyć na tłuszczu. Ugotowane jaja zemleć w maszynce z bułką i podsmażoną cebulą, dodać surowe jajko, sól, pieprz oraz zieleniną i wymieszać. Z masy formować kotlety, obtaczać w bułce tartej i smażyć z obu stron.

FOT. ARCHIWUM

Krokiety z pieczarkami

● **Składniki na ciasto: 3 jajka, 1,5 szklanki mąki, 1/2 szklanki mleka, 1/2 szklanki wody gazowanej, sól. Składniki na farsz: 70 dag pieczarek, 2-3 cebule, masło, natka pietruszki, 30 dag żółtego sera, sól, pieprz. Dodatkowo: mąka, jajko i bułka tarta.**
Ciasto. Wszystkie składniki dobrze wymieszać, tak aby powstała masa o gęstości śmietany. Usmażyć cienkie naleśniki, smarując dobrze rozgrzaną patelnię słoniną. Pieczarki pokroić w cienkie plasterki, cebulę w drobną kostkę. Pieczarki z cebulą usmażyć na maśle, dodając drobno posiekaną natkę pietruszki. Doprawić solą i pieprzem. Na każdy naleśnik nałożyć farsz i starty żółty ser, zwinąć naleśniki. Złożony naleśnik obtoczyć w mące, rozmąconym jajku i tartej bułce. Usmażyć.

FOT. ARCHIWUM

Pierogi z serem

● **Składniki na ciasto: 2 szklanki mąki, 1 jajko, 1,5 łyżki oleju, woda. Składniki na farsz: 200 g sera białego, 2 żółtka, 1 opakowanie cukru waniliowego, 1,5 łyżki cukru. Dodatkowo: 100 g masła, 1 łyżka cukru do posypania, sól.**
Ciasto. Mąkę przesiać na stolnicę. Dodać jajko, olej oraz wodę (tyle, ile zabierze ciasto). Zagnieść ciasto, tak aby było elastyczne.
Farsz. Ser, żółtka oraz cukry przełożyć do miski i ugnieść widelcem na jednolitą masę.
Ciasto rozwałkować. Szklanką wykroić w cieście krążki. Na środek krążków nałożyć porcję farszu. Krążki złożyć na pół, brzegi dokładnie skleić. Pierogi wrzucić do gotującej się, osolonej wody. Gotować 5 minut. Pierogi odcedzić i wyłożyć na talerz. Masło zarumienić w garnuszku. Masełkiem okrasić pierogi, a wierzch posypać cukrem.

FOT. ARCHIWUM

Placki ziemniaczane z dodatkiem selera

● **Składniki: około kilograma ziemniaków, cebula, mąka ziemniaczana (łyżka), szczypta proszku do pieczenia, 2 jajka, seler ze słoika, smalec, sól i pieprz.**
Ziemniaki zetrzeć na tarce, cebule pokroić w kostkę, dodać do startych ziemniaków. Dodać łyżkę mąki ziemniaczanej i słoiczek selera. Dodać szczyptę proszku do pieczenia, 2 jajka, doprawić solą i pieprzem. Smażyć na mocno rozgrzanym smalcu, aż będą rumiane i chrupiące.
Takie placki są lżejsze i trochę mniej kaloryczne niż placki klasyczne, mają również ciekawy smak.

eprasa.pl 9afe75c161

▶ ZDROWIE

„Endometrioza to zapalenie, które powoduje długotrwały oraz utrwalony ból" – mówi **prof. dr hab. Krzysztof Nowosielski,** kierownik Katedry i Kliniki Ginekologii i Położnictwa UCK w Katowicach

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

P

Panie Profesorze, endometrioza to dziś jedna z najbardziej dyskutowanych chorób kobiecych. Jak najprościej wyjaśnić, czym ona jest i dlaczego wciąż tak trudno ją rozpoznać?

Rzeczywiście, obecnie bardzo dużo mówi się o endometriozie. Coraz więcej pacjentek zgłasza się do gabinetów ginekologicznych z nietypowymi objawami, przede wszystkim z dolegliwościami bólowymi w dole brzucha. I właśnie ból jest głównym elementem endometriozy. Jest on niebezpieczny diagnostycznie, ponieważ może naśladować dolegliwości pochodzące z różnych narządów – pęcherza moczowego czy układu pokarmowego.

Objawy bywają na tyle niespecyficzne, że diagnostyka jest trudna. Jeszcze kilkanaście lat temu czas od pierwszych objawów do postawienia rozpoznania wynosił nawet 10–15 lat. Pacjentki przez lata zgłaszały nasilający się ból i często nie mogły normalnie funkcjonować.

Szacuje się, że endometrioza dotyka nawet co dziesiątej kobiety w wieku rozrodczym. Czy obserwuje Pan wzrost liczby pacjentek z jej objawami?

Nie mamy jednoznacznych danych potwierdzających wzrost zachorowań, jednak faktem jest, że w Polsce niemal 1,5 miliona kobiet – około 10 proc. populacji w wieku rozrodczym – doświadcza dolegliwości bólowych, które mogą być związane z endometriozą.

FOT. GETTY IMAGES

Endometrioza to choroba, którą trudno zdiagnozować. Jej rozpoznanie zazwyczaj odbywa się na podstawie wywiadu lekarskiego, pomocne jest także badanie USG

Nie wszystkie pacjentki wymagają skomplikowanego leczenia. U części wystarczają metody zachowawcze, takie jak fizjoterapia czy odpowiednio dobrana antykoncepcja. U innych konieczna jest pogłębiona diagnostyka i leczenie specjalistyczne. Endometrioza polega na obecności błony śluzowej macicy poza jej jamą, gdzie zachowuje ona swoją aktywność hormonalną, wywołując przewlekły stan zapalny i ból.

Jakie objawy powinny szczególnie zaniepokoić kobiety?

Endometrioza nie ma jednego charakterystycznego objawu – bywa „kameleonem" wśród chorób. Może imitować zapalenie pęcherza, choroby jelit, a w rzadkich przypadkach występować nawet w płucach. Najczęściej jednak obserwujemy silne bóle miesiączkowe oraz bóle pojawiające się między miesiączkami. Objawy te powinny skłonić kobietę do konsultacji lekarskiej. Dziś absolutnie nie ma miejsca na bagatelizowanie bólu miesiączkowego jako „urody kobiecej". Każdy taki sygnał wymaga diagnostyki.

Jak wygląda współczesna diagnostyka endometriozy?

Podstawą jest dokładny wywiad i badanie fizykalne. Następnie wykonujemy badania obrazowe – przede wszystkim ultrasonografię przezpochwową i przezbrzuszną, które są bardzo czułe. W razie potrzeby sięgamy po rezonans magnetyczny w specjalnym protokole endometriozowym.

Laparoskopia nie jest już badaniem pierwszego wyboru. Stosujemy ją zgodnie z zasadą „look and treat", czyli wtedy, gdy jednocześnie możemy przeprowadzić leczenie operacyjne.

Coraz częściej mówi się o endometriozie jako chorobie zapalnej. Jak Pan to ocenia?

Endometrioza jest przewlekłą chorobą zapalną. To zapalenie powoduje długotrwały ból, który prowadzi do tzw. hiperensytyzacji, czyli nadwrażliwości na bodźce bólowe. Z czasem organizm „uczy się" bólu. Dlatego leczenie nie może ograniczać się wyłącznie do farmakoterapii czy chirurgii. Niezwykle ważne są także fizjoterapia uroginekologiczna oraz psychoterapia.

Jaki jest główny cel leczenia endometriozy?

Najważniejszym celem terapii jest życie bez bólu lub z bólem ograniczonym do akceptowalnego poziomu. Kompleksowe leczenie – hormonalne, wspierane fizjoterapią, psychoterapią i zmianą stylu życia – przynosi bardzo dobre efekty u większości pacjentek. Operacje rezerwujemy wyłącznie dla sytuacji, w których są one konieczne.

FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

Prof. dr hab. Krzysztof Nowosielski: **Endometrioza nie ma jednego charakterystycznego objawu. Dziś absolutnie nie ma miejsca na bagatelizowanie bólu miesiączkowego jako „urody kobiecej". Każdy taki sygnał wymaga diagnostyki**

eprasa.pl 9afe75c161

▶ ZDROWIE

● **Endometrioza** to jedna z najczęstszych, a jednocześnie najbardziej niedocenianych chorób kobiecych ● Przez lata mylona z „naturalnym" bólem miesiączkowym. ● Coraz częściej rozpoznawana jest jako **przewlekła choroba zapalna,** która wpływa nie tylko na zdrowie fizyczne, ale także na psychikę, życie intymne i płodność kobiet

▶ PROF. DR HAB. KRZYSZTOF NOWOSIELSKI

01.

Coraz więcej pacjentek zgłasza się do gabinetów ginekologicznych z nietypowymi objawami, przede wszystkim z dolegliwościami bólowymi w dole brzucha.
I właśnie ból jest głównym elementem endometriozy. Jest on niebezpieczny diagnostycznie, ponieważ może naśladować dolegliwości pochodzące z różnych narządów

02.

Endometrioza nie ma jednego charakterystycznego objawu – bywa „kameleonem" wśród chorób.
Może imitować zapalenie pęcherza, choroby jelit, a w rzadkich przypadkach występować nawet w płucach. Najczęściej jednak obserwujemy silne bóle miesiączkowe oraz bóle pojawiające się między miesiączkami.

03.

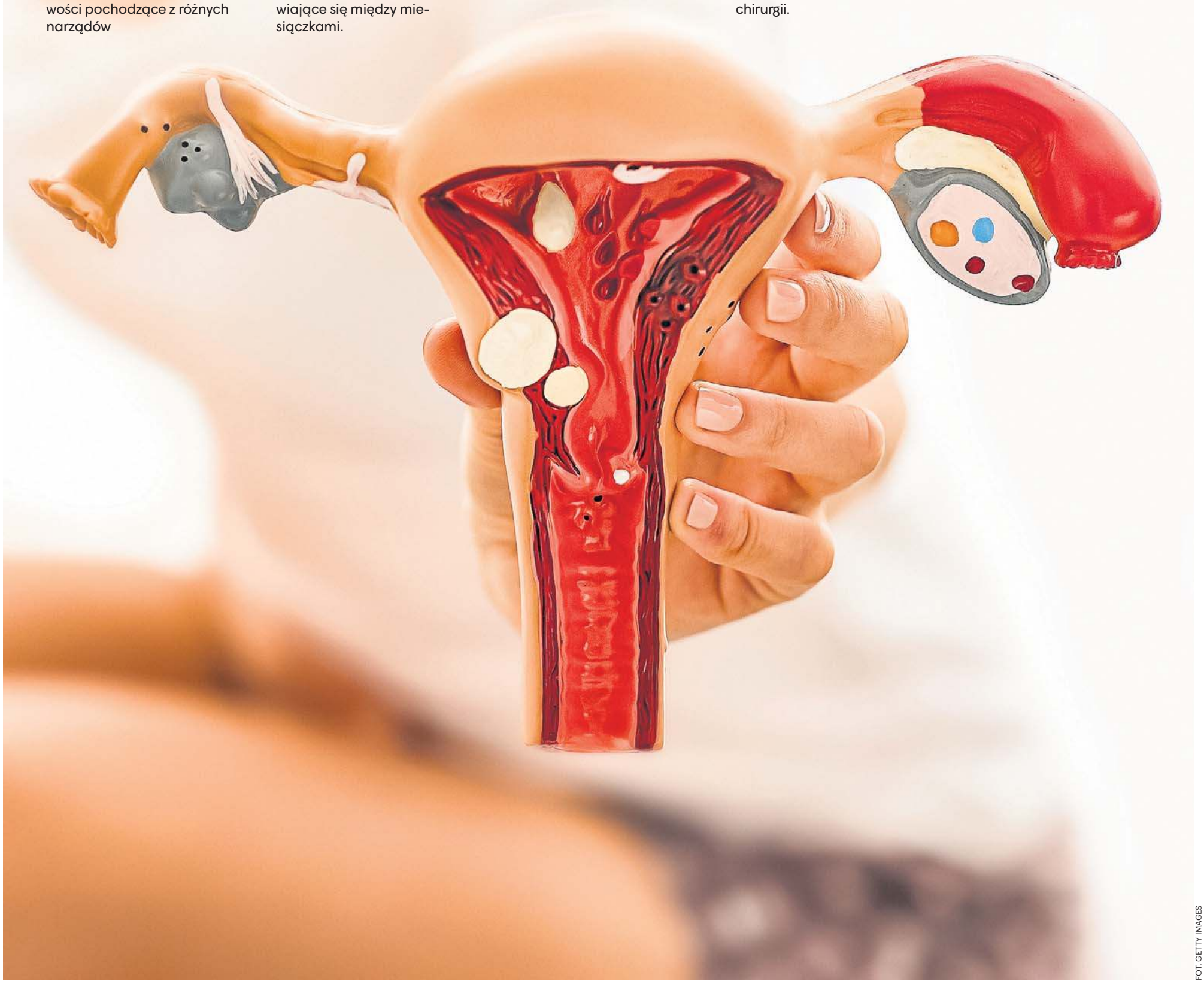
Nie wszystkie pacjentki wymagają skomplikowanego leczenia. U części wystarczają metody zachowawcze, takie jak fizjoterapia czy odpowiednio dobrana antykoncepcja.
U innych konieczna jest pogłębiona diagnostyka i leczenie specjalistyczne.

04.

Endometrioza jest przewlekłą chorobą zapalną. To zapalenie powoduje długotrwały ból, który prowadzi do tzw. hiperensytyzacji, czyli nadwrażliwości na bodźce bólowe.
Z czasem organizm „uczy się" bólu. Dlatego leczenie nie może ograniczać się wyłącznie do farmakoterapii czy chirurgii.

05.

Najważniejszym celem terapii jest życie bez bólu lub z bólem ograniczonym do akceptowalnego poziomu.
Kompleksowe leczenie – hormonalne, wspierane fizjoterapią, psychoterapią i zmianą stylu życia – przynosi bardzo dobre efekty u większości pacjentek.



FOT. GETTY IMAGES

eprasa.pl 9afe75c161

▶ PORADNIK

Na co patrzeć, gdy wybieramy mandarynki, czego używać do pielęgnacji czarnych zlewozmywaków, do jakiego pojemnika wyrzucić opakowanie po mleku lub proszku do prania oraz w czym płukać ręczniki, by były puszyste – **o tym w dzisiejszym miniporadniku**

PO(4)RADY

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

Kulinaria

Słodkie mandarynki - jak wybrać?

Głównym kryterium wyboru słodkich mandarynek jest kolor jej skórki. Słodkie mandarynki powinny mieć bardzo intensywny pomarańczowy kolor. Żółte, zielone lub jasnopomarańczowe mandarynki mogą być niedojrzałe, a ich smak cierpki.

Przy wyborze mandarynek należy zwrócić uwagę na grubość i jędrność skórki.

Miękka i lekko odstająca od owocu skórka jest oznaką soczystości i słodkiego smaku. Warto pamiętać, że nie może być ona zbyt cienka i przylegająca, ponieważ może to oznaczać małą ilość soku owocowego i cierpki smak.

Przed zakupem mandarynek warto również sprawdzić kolor miejsca po gałązce. Jeśli to miejsce jest brązowe, zdrewniałe i twarde oznacza to, że owoc po zerwaniu przechowywany był bardzo długo. Taka mandarynka może być gorzka, a miąższ pozbawiony znacznej ilości soku. Słodkie mandarynki zazwyczaj mają białe i miękkie miejsce po gałązce.

Skórka i liście mandarynek zawierają limonen – olejek eteryczny nadający im charakterystyczny zapach.

Dojrzałe mandarynki mają intensywny cytrusowy zapach. Skórka starych lub cierpkich owoców jest zazwyczaj bezzapachowa.

01.

Pielęgnacja

Jak dbać o czarny zlewozmywak?

Najlepszym i najtańszym sposobem pielęgnacji czarnego zlewozmywaka z granitu czy konglomeratu jest impregnacja jego powierzchni olejem. Świetnie się do tego nada praktycznie każdy olej jadalny – rzepakowy, słonecznikowy czy lniany. Wystarczy jedna łyżka stołowa kuchennego tłuszczu, żeby już po kilku minutach zniknęły z powierzchni zlewozmywaka brązowe przebarwienia i elegancka powierzchnia ponownie wyglądała jak pierwszego dnia po montażu w kuchni.

Myjemy zlew za pomocą gąbki nasączonej wodą z dodatkiem detergentu. W kolejnym kroku starannie osuszamy powierzchnię zlewozmywaka. Następnie za pomocą delikatnej szmatki, ręcznika papierowego, silikonowego pędzla lub dłonią rozprowadzamy olej równomiernie po powierzchni zlewozmywaka i delikatnie go w nią wcieramy. Po ok. godzinie usuwamy nadmiar oleju z impregnowanej powierzchni, polerujemy ją i gotowe.

02.

03.

Wyrzucanie

Wracamy do segregacji śmieci

Patrząc na karton po mleku, wiele osób odruchowo wrzuca go do pojemnika na papier. To jednak błąd, który skutecznie utrudnia pracę sortowniom odpadów. Nie jest to bowiem zwykły papier, a opakowanie wielomateriałowe składają się z papieru, polietylenu oraz cienkiej warstwy aluminium. Taka konstrukcja sprawia, że opakowanie powinno trafiać do żółtego kontenera przeznaczonego na metale i tworzywa sztuczne. W żółtych pojemnikach zbierane są odpady wielomateriałowe, których nie da się oddzielić ręcznie. Taka sama zasada dotyczy kartonów po sokach.

Przed wyrzuceniem kartonu po mleku należy upewnić się, że jest pusty oraz warto go zgnieść, ponieważ zajmuje wtedy mniej miejsca. Nie ma potrzeby mycia go, ponieważ jest to tylko niepotrzebne marnowanie wody – resztki płynu i tak zostaną usunięte w czasie recyklingu. Nakrętka może zostać na kartoniku, nie trzeba jej ściągać.

Podobnie postępujemy z plastikowymi butelkami, torbami i wiaderkami po proszku do prania. Należy wyrzucić je do żółtego pojemnika.

W przypadku kartonowych opakowań z plastikowym wnętrzem (np. worki wewnątrz kartonu) oba elementy należy rozdzielić i wyrzucić osobno – karton do papieru, plastik do tworzyw sztucznych.

Pranie

Ręczniki będą puszyste i miękkie

Zastanawiasz się, dlaczego ręczniki po kilku praniach robią się szorstkie? Nawet markowe płyny do płukania tkanin nie zawsze pomagają – wręcz przeciwnie, mogą pogorszyć sytuację. Preparaty zmiękczające, które wlewamy do pralki, zamiast zwiększać chłonność tkaniny frotte, oblepiają włókna, przez co ręcznik gorzej wchłania wodę. Na szczęście istnieje prosty i tani domowy sposób, który pozwala przywrócić ręcznikom dawną miękkość. Do akcji wkracza niezawodna soda oczyszczona. Działa jak naturalny neutralizator zapachów, usuwa osady z detergentów, zmiękcza wodę i odświeża tkaniny. Co ważne – jest bezpieczna dla skóry, także wrażliwej, i w pełni ekologiczna.

Zmiękczanie ręczników sodą oczyszczoną – krok po kroku: Włóż ręczniki do bębna pralki. Przygotuj pół szklanki sody oczyszczonej – najlepiej odmierzyć ją miarką kuchenną. Rozpuść proszek w około 160 ml ciepłej wody, mieszając do całkowitego rozpuszczenia. Powstały roztwór wlej do przegródki w pralce przeznaczonej na proszek lub płyn do prania – nie wsypuj sody bezpośrednio na tkaniny.

Ustaw program prania. W przypadku ręczników wykonanych w 100 procentach z bawełniany najlepiej sprawdzi się temperatura 60°C, która skutecznie zniweluje bakterie i odświeży włókna.

Efekty zobaczysz już po wyjęciu z bębna pralki. Wyprane z sodą oczyszczoną ręczniki są miękkie, puszyste i przyjemne w dotyku.

04.

FOT. 123RF

eprasa.pl 9afe75c161

▶ MODA

Spódnice dla kobiet po pięćdziesiątce często sprawiają problem. Jak wybrać model, w którym będzie się wyglądać młodo, a jednocześnie z klasą? Na dodatek powinien być on dopasowany do okazji i pogody, co wcale nie ułatwia zadania...

RETROMODA

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

Spódnice idealne dla dojrzałych pań. One potrafią odjąć lat! W nich wygląda się młodo i lekko

Co zrobić, aby wyglądać pięknie, gdy przybywa lat? Jakie spódnice sprawią, że będzie można poczuć się młodo i atrakcyjnie? Współczesna moda jest pełna nawiązań do poprzednich dekad, a to dobra wiadomość dla pań w średnim wieku. Szukając inspiracji w latach 60., 80. czy 90. bez problemu możemy znaleźć kreacje odpowiednie dla siebie. Wśród nich nie brakuje modnych spódnic , które podkreślą sylwetkę lub wręcz przeciwnie, pomagają ukryć zbędne co nie co. Każda kobieta, bez względu na figurę, może dobrać odpowiedni dla siebie fason spódnicy. Poniżej przedstawiamy kilka rad, które pomogą ubrać się paniom po pięćdziesiątce.

Dla kogo dobra będzie mini?

Z wiekiem niektóre kobiety nabywają kompleksów. Ciało staje się mniej jędrne, pojawia się problem zmarszczek i obwisłej skóry. Również kobiece nogi nie zawsze mają tyle powabu co kiedyś. Jeżeli ktoś nie czuje się dobrze ze swoim ciałem, odradzamy noszenie krótkich spódniczek, które mają na celu wyeksponowanie nóg. Jednak wysportowane panie, które dbają o zgrabną sylwetkę, śmiało mogą odsłaniać nie tylko łydki, ale również kolana i uda. Jeżeli mamy co pokazać, krótka spódnica odejmie nam optycznie lat, a nawet może wprawić w zakłopotanie niejedną młodą osobę.

Kiedy sprawdzi się ołówkowa spódnica do kolan?

Kobiety, które mogą pochwalić się kobiecymi kształtami oraz zgrabne panie o wąskich udach bardzo dobrze wyglądają w obcisłych spódnicach do kolan lub minimalnie za kolana . Taki fason jest bardzo elegancki. Nadaje się do biura, na oficjalne spotkania czy wieczorne przyjęcia. Podkreślająca uda i pośladki ołówkowa spódnica może sprawić, że nosząca ją osoba poczuje się atrakcyjna i pociągająca. Ten fason jest również w stanie wywołać zakłopotanie młodszych, mniej odważnych dziewczyn. Taki krój postarza jednak kobiety z nadwagą.

FOT. GETTYIMAGES

Plisowana, rozkloszowana spódnica za kolana odejmie nam lat, jeżeli będzie uszyta z cienkiego i zwiewnego materiału. Odmienny efekt przyniesie ciężka wełniana spódniczka z grubymi plisami.

Dlaczego warto wyciągnąć z szafy rozkloszowane spódnice?

Szerokie, rozszerzające się u dołu spódnice pasują niemalże do każdej sylwetki. Dodają kobiecości i pozwalają ukryć dolne partie ciała, których nie chcemy eksponować. Świetnie sprawdzają się zarówno latem, jak i w chłodniejsze dni. W wakacje zwiewne cienkie spódnice przyjemnie chłodzą, jesienią i zimą ubrania z nieco grubszych materiałów zakrywają nogi i chronią przed wyziębieniem. Można je komponować z modnymi rajstopami w różnych kolorach. Odpowiednio dobrana rozkloszowana spódnica odejmie lat i nada dolnym partiom ciała wdzięczny wygląd.

Plisowane, eleganckie spódniczki znów są modne!

Panie w średnim wieku z dumą mogą wyciągnąć z szafy spódnice z lat 70., 80. czy 90. Szerokie plisowane spódniczki za kolana znów są modne. Jeżeli chcemy wyglądać w nich młodo, warto postawić na cienkie i zwiewne materiały oraz jednolite kolory. Natomiast ciężkie spódnice w kratę, z grubymi plisami i przed kolana mogą postarzać. Kobiety po pięćdziesiątce powinny o tym pamiętać. Obojętnie, jaki krój wybierzemy, trzeba wiedzieć, że nie każda kobieta może dobrze wyglądać w danym fasonie. Zawsze warto mieć na uwadze to, jakie kroje pasują do naszego typu urody. Przy doborze spódnic powinno się uwzględnić swój kolor włosów, oczu i skóry, a także szerokość ud oraz długość nóg. Przykładowo, jesienne barwy znakomicie pasują do rudych i ciemnowłosych kobiet, a panie o jasnej karnacji dobrze wyglądają w zimnych kolorach. Warto jednak eksperymentować z ubiorem i szukać odmładzających kreacji. Jeżeli pozbędziemy się kompleksów i będziemy odważnie sięgać po ubrania, które wizualnie odmładzają, możemy na tym tylko zyskać.

eprasa.pl 9afe75c161

▶ PODRÓŻE

Podróżując po terenach Roztocza Wschodniego ma się czasem wrażenie, że to miejsce, w którym czas płynie wolniej. Ta wciąż nieodkryta część Polski to istny raj dla każdego, kto chce uciec jak najdalej od miejskiego zgiełku

WYCIECZKA

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

ROZTOCZE WSCHODNIE TO WCIĄŻ NIEODKRYTA CZĘŚĆ POLSKI

FOT. PATRYCJA SEKLECKA / POLSKA PRESS

Krajobraz Roztocza Wschodniego ma wiele uroku i stanowi wdzięczny plener fotograficzny

eprasa.pl 9afe75c161

▶ PODRÓŻE

● **Roztocze Wschodnie** to przede wszystkim przepiękna architektura cerkiewna ● **Warto zwrócić uwagę na krzyże bruśnieńskie**, zwane największymi skarbami tego regionu ● **Wyroby z tegoż kamienia** powstawały tu już w XVI wieku

O

Okolice Kresów Wschodnich to przede wszystkim niewielkie wsie, bezkresne lasy i niezwykle przyjaźni mieszkańcy, którzy z godną pozazdroszczenia dumą opowiadają o bogatej historii regionu i lokalnej kulturze, którą wciąż noszą w sercach i kultywują z wielką starannością.

Trudno się temu dziwić, bo kraina leżąca obecnie na pograniczu Polski i Ukrainy była dawniej miejscem styku wielu kultur (głównie polskiej, ukraińskiej i żydowskiej), czego ślady można podziwiać do dziś. Dzieje Roztocza Wschodniego są niezwykłe burzliwe – niekiedy przepełnione beztroską i radością, czasem natomiast brutalne i krwawe. I choć przez większość czasu panuje tam zupełna cisza, pozostałości dawnych czasów zdają się krzyczeć do turystów, prosząc o ich uwagę i oferując „podróż w czasie" do wydarzeń, o których większość zwiedzających nie miała do tej pory pojęcia.

Uczta dla ciała i duszy. Co oferuje Roztocze Wschodnie?

Cóż, jeśli szukasz przestrzeni na kompletne odcięcie się od codziennych obowiązków, pośpiechu i telefonu dzwoniącego co 5 minut, jestem przekonana, że wycieczka na Roztocze Wschodnie oczyści twój umysł lepiej niż niejeden kurs medytacji. Urozmaicona rzeźba terenu i malownicze trasy są wprost stworzone dla amatorów pieszych i rowerowych wycieczek.

Region przecina szlak rowerowy Green Velo, jest też dużo krótszych i równie malowniczych tras. Przez większość czasu (szczególnie w lasach i małych wioskach) nie ma za to zasięgu, więc bez poczucia winy możesz zrzucić swoją niedostępność na tamtejsze warunki.

Roztocze Wschodnie to kraina położona na pograniczu woj. lubelskiego i woj. podkarpackiego. Przecina ją granica z Ukrainą. Obszar możesz kojarzyć z pięknymi uzdrowiskami – na pewno znasz Krasnobród i Horyniec-Zdrój.

Zabytkowe cerkwie, UNESCO i przyroda, która leczy

Bardzo spokojnie nie oznacza nudno. Wręcz przeciwnie! Kresy Wschodnie niemal na każdym kroku zaskakują swoim pięknem i różnorodnością atrakcji. Zabytkowe cerkwie (w tym także jedna wpisana na listę UNESCO), okazałe pałace, kościoły, przepiękne krajobrazy... Trudno wymienić je wszystkie! Poniżej lista najważniejszych atrakcji, które warto zobaczyć podczas pobytu na Roztoczu Wschodnim.

– Cerkiew św. Paraskewy w Radrużu to jedna z najbardziej znanych i najcenniejszych świątyń na świecie, wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Wewnątrz kryje się przepiękny ikonostas, z zewnątrz znajduje się potężna dzwonnica. Teren świątyni otacza gruby mur obronny. Absolutna perełka, którą trzeba zobaczyć!

– Cerkiew w Gorajcu została wzniesiona ok. 1586 roku, co czyni ją (obok cerkwi w Radrużu) jedną z najstarszych cerkwi drewnianych w Europie. Co ciekawe, wciąż zachowała się tam większa część wyposażenia, wraz z pełnym ikonostasem.

– Cerkiew w Nowym Bruśnie po zniszczeniach z czasów II wojny światowej powstała jak feniks z popiołów. Od 2014 roku, dzięki przeprowadzonej przez specjalistów rekonstrukcji, można na własne oczy zobaczyć, jak świątynia prezentowała się na przełomie XVIII i XIX wieku.

Jeśli zamierzasz spędzić na Roztoczu Wschodnim więcej czasu, możesz śmiało zaplanować także odwiedzenie innych, równie ciekawych obiektów – znajdziesz je w Kowalówce i Łówczy.

Podróżując do miejscowości Werchrata, Lubliniec Stary, Lubliniec Nowy, Niemstów czy Nowe Sioło, możesz zobaczyć za to przepiękne cerkwie murowane. To jedne z nielicznych tego rodzaju obiektów, które nie zostały zniszczone podczas akcji „Wisła". Przed popadnięciem w ruinę uchroniło je przekształcenie w kościoły lub centra wystawienniczo-koncertowe. Pozostałe budowle spotkał smutny los – komunistyczne władze urządziły w nich magazyny nawozów i raczej nie przejmowały się ich późniejszym stanem.

We wschodniej części Roztocza warto zobaczyć też urokliwe kościoły i okazałe pałace – każdy budynek ma własną, wyjątkową historię.

Co jeszcze warto zobaczyć? Obserwatorium astronomiczne w Tymcach, Muzeum Kresów w Lubaczowie, Dahany, wodospady: w Starym Bruśnie i na rzece Różaniec.

„Cmentarne" dziedzictwo Roztocza

Skoro mowa o roztoczańskich świątyniach, nie sposób zapomnieć o lokalnych cmentarzach. Stanowią one nie tylko miejsce pochówku i pamięci o dawnych mieszkańcach – są także świadectwem rozwoju kamieniarki bruśnieńskiej. Nagrobki wykonywano z surowca wydobywanego w kamieniołomie na zboczach góry Brusno. Na przestrzeni lat umiejętności i styl artystów rzeźbiarzy stale ewoluował. Najznamienitsi z nich za wykonanie nagrobka pobierali naprawdę duże opłaty, a bycie posiadaczem takiego dzieła wiązało się ze sporym prestiżem.

Ważnym punktem na liście regionalnych atrakcji jest również cerkwisko w Dziewięcierzu, ukryte za miejscowym cmentarzem. To pozostałości (a dokładniej dwie bramy i cztery kapliczki) po murowanej cerkwi, zbudowanej w 1838 roku. Szczególnie pięknie jest tam w słoneczne dni, kiedy można podziwiać promienie wpadające przez kamienne bramy.

FOT. PATRYCJA SEKLECKA

Cerkiew św. Paraskewy w Radrużu leży na regionalnym Szlaku Architektury Drewnianej. Została wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO

Schrony linii Mołotowa i bezdroża

Atrakcją, którą docenią szczególnie fani historii, są za to schrony na linii Mołotowa. Zbocza wzniesienia Wielki Dział skrywają aż 14 takich obiektów, zbudowanych w latach 1940-1941.

Według mieszkańców Roztocza Wschodniego na tutejszych bezdrożach czają się mroczne siły. Magda mieszka na Roztoczu Wschodnim i zna je jak własną kieszeń. Zdradziła mi, że miejscowi są bardzo czujni na... rozdrożach. Według dawnych wierzeń, rozwidlenia lub skrzyżowania dróg to miejsca, w których dobro walczy ze złem. Właśnie z tego powodu, podróżując po Roztoczu Wschodnim, we wspomnianych lokalizacjach często można zobaczyć krzyże lub kapliczki.

– Blisko miejscowości mojego zamieszkania było rozdroże. Wierzono, że są tam siły nieczyste, dlatego postawiono tam kapliczkę, jednak zanim ta kapliczka się tam znalazła, pewnemu gospodarzowi zaczęły bez powodu zdychać prosięta. W miejscowości mieszkała starsza pani, której bały się psy na wsi. Gospodarz poszedł do tej kobiety po poradę, a ona poradziła mu zawinąć truchło świni w lniane prześcieradło i zanieść na to rozdroże – jedynym warunkiem było to, żeby w drodze z powrotem do domu nie odwracał się za siebie. Zrobił tak, jak kazała: położył prześcieradło z nieżywym zwierzęciem i skierował się w stronę domu. Kiedy szedł, słyszał, jak ktoś cały czas woła go po imieniu. Na szczęście nie odwrócił się, a kilka dni później w jego gospodarstwie wszystko wróciło do normy – opowiada mieszkanka Roztocza.

Czy warto spędzić urlop na Roztoczu Wschodnim?

Zdecydowanie, po stokroć: tak! Choć mój pobyt był bardzo krótki, a plan zwiedzania dość intensywny, wróciłam z wyjazdu wypoczęta bardziej niż po tygodniowym plażowaniu. Być może to bliskość natury lub życzliwość ludzi... a może jedno i drugie? Roztocze Wschodnie to dla mnie ogromne odkrycie i jedno z miejsc, do których na pewno powrócę jeszcze wiele razy.

Patrycja Seklecka

„Podróżując do miejscowości Werchrata, Lubliniec Stary, Lubliniec Nowy, Niemstów czy Nowe Sioło, możesz zobaczyć za to przepiękne cerkwie murowane. To jedne z nielicznych tego rodzaju obiektów, które nie zostały zniszczone podczas akcji „Wisła"

eprasa.pl 9afe75c161

▶ HISTORIA

Wydarzenia czerwca 1976 r. okazały się katalizatorem zmian politycznych w Polsce. Po stłumieniu protestów zaczęły się kształtować struktury opozycji antykomunistycznej. **Mariusz Grabowski** opisuje ten proces

RETROSPEKCJA

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

INTELIGENCJA NA WOJNIE Z PRL

W jednym z wywiadów Dariusz Gawin, historyk, autor „Wielkiego zwrotu", panoramy życia społeczno-politycznego Polski sprzed Solidarności, powiedział: „(...) już Stanisława Brzozowskiego do białej gorączki doprowadzała »towarzyskość« polskiej kultury. Ona stanowi zresztą o jej sile i o jej słabościach - w warunkach opresji, jak np. w PRL, życie towarzyskie stawało się ważniejsze niż kiedykolwiek i nieodłączne od życia ideowego. Politykowano przecież głównie w kuchni czy na imieninach, pijąc przy tym alkohol - może nawet bardziej niż w czasach Kongresówki, bo i możliwości »normalnego« politycznego działania były stosunkowo mniejsze". Te słowa dobrze oddają atmosferę końca lat 70. Konspiracja demokratyczna wykuwała się w nocnych dyskusjach i pod okiem SB.

Koniec lat 70. to początek kształtowania się nurtów politycznych, które później nadadzą ton opozycji antykomunistycznej. Przyjrzyjmy się im: 23 września 1976 r. powstał Komitet Obrony Robotników (wśród założycieli byli m.in. rewizjoniści Jacek Kuroń i Adam Michnik, zdeklarowani antykomuniści jak Zbigniew Romaszewski i Antoni Macierewicz, ludzie kultury jak Halina Mikołajska i Jerzy Andrzejewski). KOR domagał się m.in. zaprzestania represji, ukarania winnych brutalnego traktowania robotników w Radomiu i Ursusie, organizował pomoc materialną i prawną dla represjonowanych. Po rozłamie w organizacji nastąpił podział na grupę związaną z wydawanym pismem „Głos" (Macierewicz i Piotr Naimski) i grupę związaną z „Biuletynem Informacyjnym" (Kuroń, Michnik).

Ruch Obrony Praw Człowieka i Obywatela powstał w marcu 1977 r. i ogłosił swe istnienie „Deklaracją ideową". I Spotkanie Ogólnopolskie odbyło się we wrześniu 1977 r. Członkowie stawiali sobie za zadanie dążenie do przestrzegania w PRL praw człowieka oraz pomoc osobom, których prawa są ograniczane. Główni działacze ROPCiO: Stefan i Marek Niesiołowscy, Benedykt i Andrzej Czumowie, Wojciech Ziembiński, przez pewien czas Leszek Moczulski. Pismem ruchu była „Opinia".

Konfederacja Polski Niepodległej pojawiła się 1 września 1979 r. jako nawiązanie do tradycji piłsudczykowskich. Nieoficjalnym programem KPN stała się praca Leszka Moczulskiego „Rewolucja bez rewolucji", opublikowana w czerwcowym numerze „Drogi" w 1979 r. W tym dokumencie Leszek Moczulski wprost nazywał PRL „formą władztwa radzieckiego nad Polską".

Aktywni działacze opozycji stanowili margines społeczeństwa. Prof. Andrzej Friszke w książce „Anatomia buntu" pisze wręcz, że ludzie, którzy stawiali opór komunistycznej władzy, „byli często otoczeni murem niezrozumienia, a nawet wrogości, ze strony współobywateli". Komuniści u władzy długo bagatelizowali problem. W 1978 r. wiceminister spraw wewnętrznych gen. Bogusław Stachura, mówiąc o działaniach wobec osób pragnących uczcić pamięć ofiar z grudnia 1970 r. na Wybrzeżu, stwierdził buńczucznie, że „siły te nie zagrażają ani podstawom ustrojowym, ani instytucjom bazy i nadbudowy".

Zajrzyjmy do „Wielkiego zwrotu": „Podnoszenie stopy życiowej, czego symbolem stały się butelki coca-coli, mały fiat, kolorowe telewizory, modernizacja: Port Północny, Huta Katowice, magistrala węglowa, Trasa Łazienkowska i Dworzec Centralny w Warszawie, przesuwały legitymizację ustroju z płaszczyzny ideologicznej ortodoksji na płaszczyznę pragmatyzmu. Paradoks polskiej sytuacji polegał na tym, że właśnie wtedy, gdy uruchamiano produkcję fiata 126p (1973), otwierano Trasę Łazienkowską (1974), Dworzec Centralny (1975), opozycja demokratyczna do opisu polskiej rzeczywistości sięgała po pojęcie ukute w odniesieniu do reżimów Stalina i Hitlera. Początek lat 70. to okres nie tylko wzrostu optymizmu, lecz także względnego zaniechania - na tle innych okresów dziejów PRL - brutalnych represji. Powróciły one po 1976 r., osiągając apogeum w stanie wojennym, niemniej pierwszych pięć lat dekady należało do względnie spokojnych".

Naturalnym środowiskiem opozycji były kręgi towarzyskie i środowiskowe. Tam rodziły się polityczne pomysły i koncepcje. I tak dla przykładu: pomysł protestu przeciw zmianom w konstytucji rzucił Jan Olszewski w listopadzie 1975 r. na towarzyskim spotkaniu z Jackiem Kuroniem i Janem Józefem Lipskim w mieszkaniu adwokat Anieli Steinsbergowej. Poczucie solidarności i ideowej wspólnoty sprawiały, że - jak wspominał później Lipski - „podpisał ten list tak, jakby szedł do powstania". Proces dobierania sygnatariuszy też odbywał się na stopie towarzyskiej. Filozof Bogdan Chwedeńczuk wspominał, że Kuroń i Michnik spotykali się z nim w parku na Żoliborzu. By uzyskać podpis krakowskich intelektualistów, aktorka Halina Mikołajska pojechała pod Wawel. Tam, na uroczystej kolacji u Wisławy Szymborskiej, tekst podpisali m.in. Adam Zagajewski i Kornel Filipowicz. Stanisław Lem uczestniczył w uroczystości, ale listu nie podpisał.

Środowiska działaczy ROPCiO i KOR przenikały się, choć nie zawsze było miło. Prof. Jacek Kurczewski wspominał: „Bywałem na tych imprezach towarzyskich, bo życie polityczne wtedy przyjmowało postać życia towarzyskiego. Na tych przyjęciach była i wódka, i herbata, byli ludzie tacy jak Jan Olszewski, Wojciech Ziembiński, Jan Józef Lipski. Widziałem ostrość ich sporów. To były podziały takie, że ludzie nie chcieli ze sobą rozmawiać. Już nie chcę powtarzać, jakie mieli w stosunku do siebie podejrzenia (...). Bez przerwy się obsmarowywano". Sytuacja zmieniła się w czasie „karnawału Solidarności", kiedy spory ideowe odeszły na pewien czas na drugi plan.

Historyk Paweł Sowiński w monografii „Zakazana książka. Uczestnicy drugiego obiegu 1977-1989" tak pisał o podziemnych drukarzach: „Gdyby spojrzeć na tę grupę od strony ideowej, na pierwszy rzut oka widać zróżnicowanie - wszystkie uogólnienia stają się ryzykowne. W drukarniach opozycji spotykała się Polska niepodległościowo-tradycyjna ze światem kulturowego undergroundu, luzu życiowego i liberalnego spojrzenia na świat - niezłomni patrioci z artystami i popalającymi hipisami".

Oryginalne emploi trzeba było gdzieś zaprezentować. Zofia i Zbigniew Romaszewscy wspominali w „Autobiografii", że ich mieszkanie na ul. Kopińskiej przypominało w pewnym momencie dworzec kolejowy, przez który przewijali się obładowani bibułą studenci, znajomi, zachodni dziennikarze. Równie znany adres ówczesnego czasu to mieszkanie Jacka Kuronia na ul. Mickiewicza na Żoliborzu. „Dom Kuroniów zawsze był otwarty. Drzwi się tam nigdy nie zamykały. Co najmniej od końca lat 60. przez to mieszkanie przelewał się tłum" - wspomina Seweryn Blumsztajn. „Ludzie przychodzili nawet, gdy Jacek w latach 1965-1967 po raz pierwszy siedział w więzieniu. Odwiedzano jego brata Andrzeja i żonę Grażynę. Ponieważ brama była zamykana i za otwarcie trzeba było płacić dozorcy, młodzi ludzie nierzadko wchodzili do mieszkania przez okno".

W towarzyskim świecie PRL-owskiej opozycji istotną rolę stanowiły knajpy i restauracje. Stały się w PRL ostoją egalitaryzmu. Stefan Kisielewski, od 1976 r. na politycznej emigracji po podpisaniu „Listu 14" przeciwko represjonowaniu uczestników radomskiego Czerwca, za swoją ulubioną knajpę uważał barek na pl. Na Rozdrożu, gdzie bywał po codziennym spacerze. Tam spotykał się ze znajomymi i wysłuchiwał plotek, obserwując emerytowanych towarzyszy, m.in. Zenona Kliszkę, którzy też wpadali tam na pogaduszki. Na większą wódkę chodził do Cristalu na Marszałkowskiej.

Ale miano „opozycyjnych" miało wówczas wiele lokali: Lotos na Belwederskiej, Niespodzianka na MDM czy Mozaika na Marszałkowskiej. Późniejszy premier Jan Olszewski upodobał sobie bar Jaś i Małgosia na Muranowie, dokąd udawał się z pękatą teczką akt, które czytał przy małej czarnej. Powszechnie omijano Świteziankę na ul. Puławskiej, która oprócz luksusowego menu (dawano tam m.in. kaczkę) słynęła jako ulubione miejsce werbunku przez oficerów Służby Bezpieczeństwa.

eprasa.pl 9afe75c161

▶ HISTORIA

● W Polsce końca lat 70. nie było jeszcze strajków i demonstracji ● Ale wtedy kształtowała się opozycja antykomunistyczna ● **W tych latach politykowano głównie w mieszkaniach. W ten sposób powstała baza do zrywu 1980 r.**

Panorama warszawskich „miejsc opozycyjnych" z czasem zaczęła obejmować także kościoły. „Znacząca była rola Episkopatu w ograniczeniu projektowanych zmian w konstytucji. Sprzeciwiał się zwłaszcza zapisom o przewodniej roli partii i sojuszu z Sowietami. PZPR na VII Zjeździe, chcąc uniknąć protestów, podjęła decyzję okrojenia zmian, m.in. wycofano się z propozycji zmiany nazwy państwa na Polska Rzeczpospolita Socjalistyczna czy zapisu o lojalności katolików wobec socjalistycznego ustroju. Wobec wydarzeń roku 1976 Episkopat przyjął - jak przy poprzednich przełomach politycznych - postawę stonowaną. Zwracał się do protestujących z apelem o spokój, od władz zaś domagał się złagodzenia represji względem społeczeństwa. W konsekwencji represji, jakie spadły na strajkujących, Episkopat starał się wpływać na władzę, by przywróciła do pracy osoby z niej zwolnione w następstwie protestów, jak również o amnestię dla skazanych" - pisał Filip Musiał w tekście „Realizm Kościoła katolickiego w czasach PRL-u".

Komuniści, dostrzegając postawę Kościoła, zaczęli upatrywać w nim sojusznika w walce o społeczny spokój. Zaczęto więc zabiegać o przychylność episkopatu i prymasa, chcąc wykorzystać poparcie Kościoła dla rozładowania społecznej niechęci. Episkopat natomiast, wykorzystując wzrastającą elastyczność władzy, zmierzał do zapewnienia Kościołowi stabilniejszej pozycji w państwie. W roku 1977 w wyniku starań prymasa doszło do spotkania Edwarda Gierka z papieżem Pawłem VI. Kardynał Wyszyński był zdania, że ocieplenie stosunków pomiędzy Stolicą Apostolską a rządem PRL wpłynie pozytywnie na sferę stosunków państwo - Kościół i pozycję Kościoła w Polsce.

Wcześniej jednak, 20 maja 1976 r., w Pałacu Prymasowskim pojawiło się dwóch niecodziennych gości: Jacek Kuroń i Adam Michnik. Dawnych więźniów politycznych, znanych z lewicowych poglądów i dystansu do Kościoła, przyjął kardynał Stefan Wyszyński. „Dowodem uznania Kościoła dla pracy Komitetu - pisał Jan Skórzyński - było także spotkanie z kardynałem Karolem Wojtyłą w listopadzie 1976 r. Rozmowę Lipskiego, Kuronia, Macierewicza i Naimskiego z arcybiskupem Krakowa zorganizował w swoim warszawskim mieszkaniu Bohdan Cywiński. Opozycjoniści mówili o akcji pomocy robotnikom i planach na przyszłość, kardynał głównie słuchał - z aprobatą".

Na miejsca „niepokorne" zaczęły wyrastać kościół św. Anny, miejsce spotkań studenterii warszawskiej, kościół św. Jacka, gdzie prężnie działało duszpasterstwo oo. dominikanów, a także kościół św. Marcina na Piwnej. To tam miała miejsce głodówka protestacyjna trwająca od 24 do 31 maja 1977 r., reakcja na bezprawne przetrzymywanie w więzieniu kilkunastu uczestników wydarzeń z czerwca 1976 r. Do rangi miejsc, gdzie trzeba bywać, wyrosła siedziba Klubu Inteligencji Katolickiej na ul. Kopernika.

FOT. ARCHIWUM POLSKA PRESS

Zbigniew Romaszewski był jednym z założycieli i najbardziej aktywnych członków Komitetu Obrony Robotników

W towarzyskim świecie PRL-owskiej opozycji istotną rolę stanowiły knajpy i restauracje. Miano „opozycyjnych" miało wówczas wiele lokali: Lotos na Belwederskiej, Niespodzianka na MDM czy Mozaika na Marszałkowskiej

eprasa.pl 9afe75c161

▶ PRZYRODA

Skrzydłokwiat ma zdolność oczyszczania powietrza. Pochłania takie szkodliwe substancje, jak: benzen, aceton, tlenek węgla, amoniak, formaldehyd, ponadto nawilża powietrze. Warto mieć kilka w swoim mieszkaniu

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

FOT. 123RF

Ważne, by do podlewania skrzydłokwiatu używać wody pozbawionej wapnia, czyli np. przegotowanej

Piękny, popularny i pożyteczny. Skrzydłokwiat - roślina, która cieszy oko oraz oczyszcza powietrze w domu

Skrzydłokwiat to roślina egzotyczna, pochodząca z Ameryki Środkowej i Południowej, a także niektórych obszarów Azji i Oceanii. Jest niezwykle dekoracyjna dzięki ciemnozielonym, bujnym liściom oraz ciekawym kwiatom, które przywodzą na myśl anielskie skrzydła. Kwiatostany skrzydłokwiatu składają się z kremowo-białej kolby (gdzie zebrane są drobne kwiaty) otoczonej dużą, białą pochwą kwiatostanową, charakterystyczną dla wszystkich roślin z rodziny obrazkowatych. To właśnie ona przypomina skrzydło.

Rodzaj roślin Spathiphyllum obejmuje 49 gatunków. Skrzydłokwiaty mogą osiągać wysokość od 25 cm do nawet dwóch metrów w przypadku niektórych odmian. Najbardziej znane i uprawiane jako rośliny ozdobne w domowych doniczkach gatunki to Spathiphyllum wallisii i Spathiphyllum floribundum.

Atrakcyjny, ale trujący!

Uprawa skrzydłokwiatu nie jest trudna, można ją więc polecić każdemu. Ale o jednym trzeba pamiętać: skrzydłokwiat jest trujący. W tych roślinach znajdują się substancje mogące podrażniać skórę i śluzówkę, więc należy uważać przy zabiegach pielęgnacyjnych. Należy je trzymać z dala od dzieci oraz zwierząt domowych.

Uwaga na podlewanie!

Skrzydłokwiat, któremu zapewnimy odpowiednie warunki, może kwitnąć nawet przez cały rok. O co powinniśmy zadbać?

W naturze skrzydłokwiat zajmuje dolne partie tropikalnych lasów, pod baldachimem wysokich drzew. Dlatego też w mieszkaniu najlepiej rośnie on w półcieniu lub w miejscu z rozproszonym światłem. W miejscach jasnych jego liście stają się bladozielone, a do tego roślina bardzo wolno rośnie. Latem na słonecznym parapecie albo w pełnym słońcu w pomieszczeniu grozi jej poparzenie. Z kolei zimą warto ulokować skrzydłokwiat w pomieszczeniu, do którego wpada dużo rozproszonego światła. Dodajmy, że zbyt ciemne stanowisko spowoduje, że roślina przestanie kwitnąć. Generalnie odpowiednim miejscem będzie okno od wschodu lub od zachodu.

Skrzydłokwiat lubi średnie temperatury, między 18 a 25 stopni Celsjusza, a zimą trzeba mu zapewnić co najmniej 16 st. C.

Ponieważ skrzydłokwiat oczyszcza powietrze, wychwytując toksyczne substancje lotne, a przez to korzystnie wpływa na nasze zdrowie, warto go mieć w sypialni.

„Lilia domowa" lubi zraszanie

Jeśli chodzi o podłoże, dla tej rośliny polecana jest mieszanka ziemi próchniczej i piasku lub torfu, luźna, żyzna i wilgotna. W dolnej warstwie w doniczce dobrze jest wykonać drenaż z potłuczonej ceramiki lub kamyczków, tak by zapewnić dobry odpływ wody.

„Lilię domową" podlewa się miękką wodą o temperaturze pokojowej (nie zimną!), raczej umiarkowanie. Podlewajmy kolejny raz wtedy, kiedy górna warstwa ziemi w doniczce już przeschnie. W okresie spoczynku, czyli od października do stycznia, należy jeszcze ograniczyć podlewanie. Specjaliści przestrzegają, iż należy bardzo uważać, by nie przelać tej rośliny, ponieważ powoduje to żółknięcie i więdnięcie liści.

Skrzydłokwiat nie lubi też przesuszenia oraz przeciągów.

Odpowiedni dla skrzydłokwiatu nawóz to nawóz płynny do roślin zielonych, doniczkowych lub kwitnących. Stosuje się umiarkowane nawożenie (raz na dwa tygodnie w okresie wegetacji).

Pochodzący z tropików skrzydłokwiat lubi zraszanie, potrzebuje dużej wilgotności powietrza, pomaga mu to utrzymać zdrowe, lśniące liście i zapobiega brązowieniu końcówek. Dobrze jest zraszać liście w upały, wykorzystując do tego miękką, odstaną, a nawet przegotowaną wodę o temperaturze pokojowej. Jeżeli skrzydłokwiat jest narażony na zbyt suche powietrze, stoi blisko kaloryfera, zimą również trzeba go regularnie zraszać lub przesunąć w miejsce obok nawilżacza powietrza.

Jak przesadzać i rozmnażać?

W przypadku pielęgnacji skrzydłokwiatu zalecane jest – by zapobiegać gniciu korzeni – dbanie o usuwanie z doniczki opadłych liści oraz regularne przesadzanie. Przesadza się je wczesną wiosną (od lutego do kwietnia), gdy roślina zaczyna intensywnie rosnąć, do doniczki o 2-3 cm większej niż dotychczas, z dobrym drenażem i przepuszczalnym podłożem. Trzeba przy tym pamiętać o delikatnym obchodzeniu się z korzeniami!

Młode okazy przesadza się co rok, a starsze – co 2-3 lata.

Skrzydłokwiaty można rozmnażać przez podział oraz przez wysiew nasion. Najłatwiej jest go rozmnożyć przez podział bryły korzeniowej podczas wiosennego przesadzania, dzieląc roślinę na mniejsze części z systemem korzeniowym i liśćmi.

eprasa.pl 9afe75c161

▶ MOTORYZACJA

Sól drogowa. Może przyspieszać korozję karoserii, podwozia, układu wydechowego i zawieszenia. Może uszkodzić także lakier, gumowe części oraz elektronikę. **Regularne mycie, zwłaszcza podwozia jest kluczowe dla ochrony pojazdu zimą**

ON TO MOTO

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

Sól drogowa jest specjalnym rodzajem soli stosowanej w celu rozpuszczenia oraz usunięcia śniegu i lodu. Można nią posypywać drogi i chodniki w okresie intensywnych mrozów. Różni się ona od zwykłej soli spożywczej kilkoma ważnymi cechami. Pierwszą ważną różnicą jest skład chemiczny. Sól drogowa zawiera więcej chlorku, co pozwala na szybsze i bardziej skuteczne rozpuszczanie śniegu i lodu. Zwykła sól spożywcza zawiera jego mniejszą ilość, co przekłada się na jej mniejszą skuteczność.

Sól drogowa nie jest wrogiem

Konsystencja to kolejna ważna różnica. Sól drogowa jest grubsza i bardziej sucha niż zwykła sól spożywcza, co umożliwia jej lepsze rozprowadzanie i mniejsze rozpryskiwanie się podczas stosowania. Nie wnika też w szczeliny pomiędzy np. płytami chodnika, lecz pozostaje na jego powierzchni, aktywnie rozpuszczając śnieg i lód.

Ważny jest wszakże wpływ soli drogowej na samochody i infrastrukturę drogową. Niestety pod tym względem sól drogowa wypada nieco gorzej niż jej kuchenny odpowiednik. Powoduje większą korozję stopów metalowych i innych materiałów wrażliwych na wilgoć. Zwykła sól spożywcza jest mniej agresywna i mniej niebezpieczna dla tego typu powierzchni.

Jest też kilka mitów. Największym nieporozumieniem jest przekonanie, że sól „gryzie" metal bezpośrednio. Tymczasem proces korozji to reakcja utleniania żelaza, w której kluczowe są woda i tlen. Sól jedynie przyspiesza tę reakcję, chociaż trzeba dodać, że bardzo skutecznie. Obniża temperaturę zamarzania wody, zwiększa przewodność elektryczną roztworu i tworzy środowisko, w którym metal koroduje nawet siedem razy szybciej niż bez niej.

Sól sama w sobie nie powoduje rdzy

Dlatego samochody rdzewieją zimą znacznie intensywniej niż latem, mimo że przecież sam metal nie zmienia właściwości. Zmienia się tylko chemia wokół niego. Kierowcy często nie zdają sobie sprawy, że największym problemem nie jest sama sól, a ciągła wilgoć. W cieplejszych miesiącach woda z podwozia szybko odparowuje po jeździe. Zimą niemal nigdy do tego nie dochodzi. Mieszanka wody, błota i soli zalega pod nadkolami i na elementach podwozia godzinami, a nawet dniami.

Najbardziej cierpi układ hamulcowy

Zatem sól drogowa sprzyja przyspieszonemu utlenianiu, również metali nieżelaznych. Z tego powodu stanowi poważne zagrożenie dla podwozia pojazdu, gdzie znajdują się odsłonięte elementy zawieszenia, części gumowe oraz układ hamulcowy. W każdym z tych obszarów sól może zapoczątkować lub nasilić procesy korozyjne. Dotyczy to także klocków hamulcowych, które posiadają metalową płytkę nośną, natomiast ich warstwa cierna składa się z mieszanki różnych materiałów. W sytuacji uszkodzenia klocków sól drogowa, w połączeniu z wilgocią, może prowadzić do korozji podpowierzchniowej. Z czasem może to powodować kruszenie się materiału ciernego, a nawet jego odspajanie od płytki nośnej.

Roztwór soli w wodzie przewodzi prąd. Jeśli dostanie się gdziekolwiek do styków czy przekaźników, może sprawić, że instalacja elektryczna auta zacznie sprawiać kłopoty.

Czy sól niszczy opony?

Sól drogowa może być także kłopotliwa dla opon. Im starsza opona, tym większe prawdopodobieństwo, że przez pory spękanej gumy sól dostanie się do tzw. drutówki. Może doprowadzić do zardzewiała konstrukcji nośnej opony.

Aby zabezpieczyć samochód przed szkodliwym dzianiem soli drogowej, jeszcze w ciągu cieplejszych dni warto nawoskować nadwozie, aby było ono lepiej zabezpieczone przed drogową chemią. Wosk tworzy wytrzymałą warstwę zabezpieczającą, która skutecznie chroni lakier przed szkodliwym działaniem czynników zewnętrznych i sprawia, że samochód łatwiej jest utrzymać w czystości.

Myć, ale z głową

Zimowe mycie podwozia bywa wyśmiewane, bo „przecież jutro znowu będzie sól". A jednak regularne usuwanie mieszanki soli i błota ma ogromne znaczenie. Chodzi nie o to, by podwozie było zawsze czyste, tylko by nie pozwolić soli zalegać na metalowych elementach zbyt długo. Nawet krótkie „okno" bez elektrolitu spowalnia proces korozji.

Warto też wiedzieć, że nie każde mycie ma sens. Zbyt silne ciśnienie potrafi wypłukać fabryczną konserwację w newralgicznych punktach, a gorąca woda w mrozie potrafi stworzyć dodatkową wilgoć, która pozostanie w zakamarkach. Liczy się regularność i umiar.

FOT. WOJCIECH MATUSIK

Sól drogowa, używana do odladzania, to chlorek sodu (NaCl) z dodatkami, który obniża temperaturę zamarzania wody, ale jest też główną przyczyną korozji samochodów. Rzadziej przez drogowców stosowany jest chlorek wapnia oraz chlorek magnezu

Dzisiaj temat na pierwszy rzut oka banalny. Sól drogowa, a samochody. Fakty i mity, które warto znać zimą

eprasa.pl 9afe75c161

▶ ARCHEO

Od opisu produkcji wełny niejadalnej dla moli przez zapowiedź rozwoju upraw szklarniowych po opis zjawiska pisania donosów i anonimów – między innymi o tym pisały przed laty gazety **31 stycznia**

Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Zachodni nr 22, 31.01.1996

1996

Dzisiejsze donosy są precyzyjne i uwzględniają rynkowe realia

Sąsiad na sąsiada, żona na męża

cownicy piszą sami na siebie. Czasem donosy produkuje kolega zza biurka. — *Na przykład jeśli ktoś podaje, że pracownik, który jest na chorobowym, gdzieś tam pracuje czy wyjechał, to na pewno wyślemy kontrolę* — nie ukrywa **Zbigniew Adamczyk**, prezes Zarządu Elektrociepłowni w Katowicach. — *Autor anonimu niestety często ma rację. Sprawy kończą się później w Sądzie Pracy.*

Konkurencja i trudności w zdobyciu zatrudnienia budzą emocje, przybywa wtedy wszelkich donosów i liścików bez podpisu.

— *Najwięcej anonimów mamy zawsze wtedy, kiedy ogłaszamy nabór i wybieramy kilka osób. Odrzuceni zasypują nas wtedy anonimami o nowoprzyjętych, wyciągają najgorsze rzeczy* — stwierdza pracownik Górnośląskiego Okręgowego Zakładu Gazownictwa w Zabrzu. Ludzie piszą także o swoich kolegach, przede wszystkim o tym, że nielegalnie wykonują jakieś zlecenia. Coraz mniej jest anonimów, w których ktoś donosi dyrektorowi, co o nim myśli załoga (z nazwiskami). Jednak przestrzega się tutaj polecenia, żeby wszystkie anonimy trafiały do dyrektorskiego gabinetu.

— *Czasem to są tak wstrętne paszkwile, że nie chce się brać pisma do ręki* — potwierdza urzędniczka w Dziale Skarg i Interwencji. — *Sąsiad pisze na sąsiada, żona na męża. Nie nadajemy takim sprawom biegu. Jeśli jednak są to zarzuty przeciwko prezydentowi czy radnym, przekazujemy donos dalej.*

Urzędniczki pamiętają czasy, kiedy obowiązywał przepis wyrzucania wszelkich anonimów do kosza. Dzisiaj nie ma o tym mowy. Pismo wpłynęło, więc nie może zaginąć. Sprawdza się treść, prowadzi postępowanie wyjaśniające.

— *Anonim może być nie podpisany, można także podpisać go cudzym nazwiskiem. Była nawet sprawa, która zakończyła się w sądzie. Ktoś swój list podpisał cudzym nazwiskiem i wszystko się wydało* — wspominają w Urzędzie. Niektóre listy mają pomysłowe podpisy: nieśmiertelny J-23, Szarik, Życzliwy, Odpowiedzialny. Fachowcy potrafią jednak określić przynajmniej stopień zażyłości między donosicielem a opisywanym. Dosyć często jest on bardzo bliski. Zdaniem specjalistów, w 90 proc. anonimy piszą ludzie kierowani zawiścią i nienawiścią.

Urzędnicy, którzy przekazują, sprawdzają i honorują anonimy, tłumaczą, że nie mają wyjścia. Muszą tak postępować.

— *Donos trafia także do wyższych instancji i stamtąd przychodzą monity, co zrobiono w wymienionej sprawie. Wtedy musimy odszukać anonim i czym prędzej wysłać kontrolę* — mówią w Urzędzie Kontroli Skarbowej.

Dlaczego mimo tych wszystkich starań wokół anonimów, jest ich jednak coraz mniej? Zdania są podzielone; może jesteśmy bardziej dojrzali, może zniechęcamy się, bo nikt nam nie płaci, albo widzimy, że donosy mało pomagają w poprawie naszego samopoczucia? Pracownice Urzędu Wojewódzkiego mają własną teorię: — *Ludzie dzisiaj nie wiedzą, gdzie najlepiej pisać. Pogubili się w tych wszystkich instytucjach. Kiedyś było wiadomo, że do KW. A dzisiaj?*

GRAŻYNA KUŹNIK

Gazeta Krakowska nr 25, 31.01.1966

1966

WIĘCEJ NOWALIJEK

Najbliższe lata przynieść mają dalszy rozwój upraw warzyw szklarniowych. W roku ubiegłym nowalijki zbierano w Krakowskiem z 380 tys. m², w 1970 r. pod szkłem znajdzie się ok. 510 tys. m² powierzchni upraw. Szklarnie powstawać będą głównie w rejonie większych miast. Zaleca się wznoszenie tego rodzaju obiektów w pobliżu zakładów, dysponujących ciepłem odpadowym, co przyczynić się może do obniżenia kosztów produkcji nowalijek. Najwięcej upraw cieplarnianych wprowadzać się będzie w powiatach brzeskim, krakowskim, limanowskim i nowosądeckim. Wzrost cieplarń i inspektów w m. Krakowie będzie prawie dwukrotny na przestrzeni najbliższych lat.

Głos Pomorza nr 26, 31.01.1986

Śladem publikacji

Podpisuję się pod tym artykułem!

Rekowo. – Przeczytałem w „Głosie Pomorza" artykuł pt. „Szacunek dla klienta to anachronizm?!" i..., podpisuję się pod nim – stwierdza Czytelnik z Rekowa. – Kupiłem telewizor „Rubin" akurat na święta. Jestem emerytem, oszczędzałem na tę „frajdę" cztery lata. Po kilku dniach aparat uległ awarii. Zatelefonowałem do Zakładu Usługowego WPHW w Bytowie, gdzie poinformowano mnie, że... WPHW nie wykonuje tych napraw gwarancyjnych. Skierowano mnie do zakładu w Słupsku. Tam także odmówili. Znowu znalazłem się w Bytowie. Najpierw poszedłem do zakładu usługowego, a następnie do sklepu WPHW, skąd bardzo grzeczna kierowniczka zatelefonowała do przedsiębiorstwa macierzystego w Słupsku. Tam odesłano tę panią do słupskiej „Unitry" (punkt usługowy) „Unitra" – serwis odesłał kierowniczkę do... WPHW. W końcu wytłumaczono nam, że zgodnie z przepisami i kartą gwarancyjną wszelkie naprawy musi wykonać WPHW – Chciałem przewieźć telewizor rodzinnym „maluchem" ale... przepisy zabraniają! STW pobiera za przewóz cztery tysiące złotych. W jedną stronę. Obiecano odebrać z mojego domu telewizor do naprawy 15 stycznia br. Słowa nie dotrzymano. Nikt też nie chciał przyjechać ze Słupska, by zajrzeć choćby do tego aparatu. Jestem radnym, działaczem politycznym i społecznym. Mówi się wiele o złej jakości i nieterminowości usług świadczonych przez niektóre placówki Wojewódzkiego Przedsiębiorstwa Handlu Wewnętrznego. Były na ten temat notatki w prasie. Może jakieś decyzje uzdrowią usługi w WPHW?

(ce)

1986

Dziennik Popularny nr 25, 31.01.-1.02.1976

1976

Dziennik Bałtycki nr 26, 31.01.1956

Wełna niejadalna dla moli

BIELSKO - BIAŁA (PAP). — Skoczowskie Zakłady Przemysłu Wełnianego pierwsze w kraju rozpoczęły produkcję niektórych tkanin wełnianych, nasycanych specjalnym polskim preparatem uodporniającym je przeciw żarłoczności moli.

Preparat ten, opierający się na środku owadobójczym „Azotoxie", opracował Główny Instytut Włókiennictwa w Łodzi. Tkaniny wełniane nasycone tym środkiem zabezpieczone są całkowicie przed molami.

W ten sposób uodpornione materiały wełniane, nawet po kilkakrotnym praniu nie tracą swych właściwości. Jedyną wadą nowego preparatu jest ujemne działanie tkaniny o barwach granatowych i czarnych, na których preparat pozostawia szarobiały osad, tłumiący intensywność barw.

1956

Dziennik Zachodni nr 31, 31.01.1946

Z całej Polski

Warszawa. Przed wojną posiadaliśmy 4 fabryki zapałek, obecnie mamy ich 9. W grudniu wyprodukowały one 50 milionów pudełek zapałek. Nasze przedwojenne zużycie wynosiło 30 milionów pudełek miesięcznie. Niedługo więc, po nasyceniu rynku wewnętrznego, będziemy mieli nową gałąź eksportu.

Kraków. Powstało tu Centralne Zrzeszenie Hodowców Kanarków, obejmujące działalnością cały kraj. Adres Zrzeszenia: Kraków, ul. Ks. Józefa 9.

1946

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl 9afe75c161

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Złożenie ogólnego pełnomocnictwa wiąże się z tym, że korespondencja od chwili wskazanej w formularzu ZUS PEL nie będzie kierowana do emeryta, ale do jego pełnomocnika. Chyba że senior postanowi inaczej

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

E

Emeryci, renciści, a także inni klienci ZUS, których stan zdrowia nie pozwala na samodzielne załatwianie swoich spraw w urzędzie, mogą upoważnić do tego inną, godną zaufania osobę. Może to być członek rodziny, ale nie musi. Wystarczy wypełnić formularz – tzw. ZUS PEL i przekazać go do ZUS.

Pełnomocnictwo może być przydane w wielu sytuacjach. Szczególnie jeśli senior nie ma założonego własnego profilu na PUE/eZUS i nie może skorzystać z e-wizyty, a ma do załatwienia formalności w ZUS-ie i sam nie może przyjechać do placówki.

– Taka sytuacja może mieć miejsce np. gdy senior będzie potrzebował zaświadczenie o statusie emeryta, niezbędnego do starania się np. o dodatek mieszkaniowy, bądź będzie potrzebował duplikatu rocznego rozliczenia podatkowego. O ile do złożenia samego wniosku pełnomocnictwo nie jest wymagane, to już do odebrania np. zaświadczenia – tak. Bez pełnomocnictwa opiekun nie uzyska też od pracownika ZUS-u żadnych informacji na temat danych zawartych na koncie seniora. Nie ustali terminu wypłaty świadczenia ani nie dowie się, czy nie były składane żadne wnioski, jak również, w jakiej formie senior ma przekazywane świadczenie, tj. czy przelewem na konto w banku, czy przekazem pocztowym – wyjaśnia Katarzyna Krupicka regionalna rzeczniczka prasowa ZUS województwa podlaskiego.

Słowniczek

- **WYCZESANY** - fajny, modny
- **ZLAMIĆ** - zrobić coś źle
- **TRYBIĆ** - rozumieć
- **STONKA** - tłum ludzi
- **W PYTĘ** - świetnie
- **TEGES** - słowo używane, kiedy nie umiemy się wysłowić
- **MIEĆ DO KOGOŚ PERSONY** - mieć problem
- **CO TY SZYJESZ?** - co ty wymyślasz
- **BADAJ GENY** - kiedy ktoś mówi głupio i powinien się zbadać
- **AVE MY** - jesteśmy najlepsi
- **ALE BIEDA** - mówimy tak wtedy, kiedy sytuacja nam się nie podoba

FOT. 123RF

Kiedy zdrowie nie pozwala samemu załatwiać spraw w urzędzie, można upoważnić kogoś z rodziny lub inną godną zaufania osobę. Wystarczy wypełnić formularz – tzw. ZUS PEL i przekazać go do ZUS-u

Co pełnomocnictwo musi zawierać

Do udzielenia pełnomocnictwa można wykorzystać gotowy formularz ZUS PEL, który dostępny jest na stronie Pełnomocnictwo PEL – ZUS oraz na PUE/eZUS. Pełnomocnictwa można też udzielić na niesformalizowanym druku, musi ono jednak zawierać wszystkie niezbędne informacje. Należy podać dane osoby, która udziela pełnomocnictwa, czyli jej numer PESEL, datę urodzenia, adres zamieszkania oraz numer telefonu, dane pełnomocnika oraz zakres pełnomocnictwa.

Zakres pełnomocnictwa

Pełnomocnictwo może być udzielone jednorazowo do wykonania konkretnej czynności np. do odebrania korespondencji albo ogólne – do załatwiania spraw w ZUS-ie w wyznaczonym okresie. Senior może też udzielić pełnomocnictwa do załatwiania spraw, za pośrednictwem Platformy Usług Elektronicznych PUE/eZUS, nawet jeśli sam nie ma własnego profilu na PUE/eZUS. Wystarczy, by upoważniona osoba go posiadała. Mając pełnomocnictwo do załatwiania spraw za pośrednictwem PUE/eZUS, pełnomocnik będzie mieć dostęp do danych emeryta czy rencisty na koncie w ZUS-ie.

Co ważne, złożenie ogólnego pełnomocnictwa wiąże się z tym, że korespondencja od chwili wskazanej w formularzu ZUS PEL nie będzie kierowana do emeryta, ale do jego pełnomocnika. Jeśli więc senior nadal chce otrzymywać sam korespondencję z Zakładu, powinien wybrać wariant upoważnienia do wykonania konkretnej czynności przez pełnomocnika.

W pełnomocnictwie można też podać jego zakres i ograniczyć je np. do roli: ubezpieczonego albo świadczeniobiorcy czy płatnika składek. Pełnomocnictwo może być też ograniczone np. tylko do odbioru korespondencji w zakresie określonych typów wniosków.

Okres obowiązywania pełnomocnictwa

Jeśli w pełnomocnictwie nie zostaną wpisane daty jego obowiązywania, przyjmuje się, że upoważnienie osoby do załatwienia spraw udzielane jest od dnia jego dostarczenia do ZUS-u do odwołania. Odwołać pełnomocnictwo można w każdej chwili, składając formularz o nazwie ZUS –PEL-O.

Jak złożyć formularz

Pełnomocnictwo można złożyć w placówce ZUS-u, można je też przesłać pocztą lub w formie elektronicznej przez PUE/eZUS. Może być ono dostarczone przez osobę wskazaną do załatwiania spraw w ZUS-ie w imieniu seniora, ale musi być podpisane przez osobę udzielającą pełnomocnictwa.

Odwołać pełnomocnictwo można w każdej chwili. Wystarczy złożyć formularz o nazwie ZUS PEL-O

eprasa.pl 9afe75c161

▶ FOTO

28 stycznia 2006 r. zawaliła się hala wystawiennicza Międzynarodowych Targów Katowickich. Do tragedii, w której zginęło 65 osób, a ponad 170 zostało rannych, doszło w trakcie Wystawy Gołębi, **ptaków niezwykle mocno związanych ze śląską tradycją**

FOT. KARINA TROJOK

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 9afe75c161

▶ SPORT

Jako młody chłopak uprawiał wiele konkurencji, z czasem wybrał jednak **kombinację norweską.** W ostatnich dniach stycznia 1956 roku, w Cortina d'Ampezzo, **Franciszek Gąsienica-Groń** został pierwszym polskim medalistą zimowych igrzysk olimpijskich

LIGA MISTRZÓW

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

OD NIEGO WSZYSTKO SIĘ ZACZĘŁO

Franciszek Gąsienica-Groń jako pierwszy Polak zdobył medal zimowych igrzysk olimpijskich. Zakopiańczyk dokonał tego w ostatnich dniach stycznia 1956 roku. Już za kilka dni Cortina d'Ampezzo ponownie będzie areną olimpijskich zmagań

FOT. ALESSANDRO BREMEC / NUR PHOTO/EAST NEWS

Franciszek Gąsienica-Groń
ur. 30 września 1931 w Zakopanem, zm. 31 lipca 2014 w Zakopanem
polski narciarz, kombinator norweski, skoczek narciarski. Pierwszy polski medalista zimowych igrzysk olimpijskich – 1956 r.

Franciszek Gąsienica-Groń urodził się 30 września 1931 roku i należał do znanego podhalańskiego rodu góralskiego, pochodzącego z Zakopanego, który przez wieki współtworzył tamtejszą kulturę.

– Choć wygrywałem slalomy i giganty, trener wciąż mówił, że jeżdżę źle technicznie. Chciał, żebym rękę trzymał tak, a nie inaczej, choć to co robiłem, było skuteczne. Nie szczędził mi uwag. Wreszcie podczas jednego z treningów obraził mnie. Słów, które powiedział, nie zapomnę do końca życia. „Ty się do niczego nie nadajesz". Wiedziałem, że to koniec – mówił w 2002 roku dziennikarzom „Trybuny Śląskiej".

VII Zimowe Igrzyska Olimpijskie we włoskiej miejscowości Cortina d'Ampezzo odbywały się w okresie zimnej wojny. Od zakończenia II wojny światowej do 1952 roku sportowcy z większości państw komunistycznych Europy Wschodniej uczestniczyli w olimpiadach robotniczych i spartakiadach, będących dla nich alternatywą do igrzysk olimpijskich.

W latach 50. XX wieku, akces do reprezentacji olimpijskiej wcale nie był łatwy. Dopiero zwycięstwo na zawodach w Le Brassus w Szwajcarii, gdzie Franciszek pokonał wszystkich najlepszych z wyjątkiem Skandynawów, dało mu upragniony awans na upragnione VII Zimowe Igrzyska Olimpijskie. Otrzymał włoską wizę.

Kombinacja norweska rozgrywana była w dniach 29-30 stycznia 1956 roku na skoczni obiektu „Trampolino Italia" (od 1990 roku nie ma już homologacji FIS i pozostaje nieużywana) i trasie biegowej w samym centrum miasta.

– Stale byliśmy kontrolowani przez „opiekunów". Podam przykład. Redaktor Trojanowski z radia „Wolna Europa" próbował się do mnie dostać do hotelu, gdzie mieszkałem i porozmawiać o medalu, ale nie został wpuszczony. Spotkałem się z nim dużo później. My byliśmy przyzwyczajeni do takich działań, bo wiadomo jak wtedy było w Polsce. To były ciężkie czasy – przypominał

Zawodnicy najpierw oddali po trzy skoki na normalnej skoczni (najsłabszy skok nie był liczony), a następnie musieli pokonać dystans 15 km w biegu narciarskim. Czas biegu przeliczano na punkty i sumowano z notą za skoki. Zawodnik z najwyższą notą wygrywał.

Podczas konkursu szczęście na chwilę odwróciło się od Polaka, który niestety zaplątał się w siatki na rozbiegu skoczni, wywiązała się z tego nerwowość i miał upadek - po skokach był dopiero dziesiąty i nic nie wskazywało, że medal jest w ogóle realny...

– Wreszcie zapowiedź: Groń Gonszenica, Polonia. Napaliłem się na ten skok, chciałem uzyskać na rozbiegu jak największą szybkość. Coś poknociłem, w końcu wystartowałem przy zachwianej równowadze. Błyskawiczna myśl: rany boskie, nie przewrócić się na rozbiegu. To wystarczyło, dekoncentracja, już próg skoczni, wybijam się za wcześnie. Straszne, lecę na głowę. Końce nart dostają zeskoku, jakimś cudem się odchylam, odbijam palcami, zjeżdżam w dół, ale skok jest z upadkiem. Łzy leją mi się po policzkach, co za straszny pech. Przez dwa tygodnie na tej skoczni lądowałem najdalej ze wszystkich, ani razu się nie przewróciłem i musiało to mieć miejsce akurat teraz – opowiadał Franciszek Gąsienica Groń.

Pobiegł jednak rewelacyjnie – miał numer 30, a największy rywal, Norweg Sverre Stenersen był tuż za nim (numer 33). Na jednym ze zjazdów na moment zrobiło się dramatycznie, gdyż Włoch Alfredo Prucker, który jechał przed nim, przewrócił się na stromym zjeździe. Polak jakimś cudem w ostatniej sekundzie minął leżącego rywala, nie łamiąc przy okazji w głębokim śniegu swoich drewnianych nart. Ale stracił w tym miejscu ponad 7 sekund...

Wreszcie wpadł na metę, był oszołomiony. Ponieważ wtedy nie używano komputerów tylko tablic z wynikami, to obliczanie wyników kombinacji norweskiej trwało około dwóch godzin. Wreszcie – potwierdzenie – jest brązowy medal! Z notą łączną 436,800 punktów (7. miejsce w biegu).

Nowym mistrzem olimpijskim został Stenersen, a srebrny medal zdobył Szwed Bengt Eriksson.

– Norweg na najwyższym podium, Eriksson drugi, ja trzeci. Oni ogromne chłopiska, nawet pasowałoby mi stanąć między nimi na najwyższym podium, gdyż byłem najmniejszy. Na stadionie gasną światła, tylko na nas padają reflektory. Widzę polską flagę na maszcie. Jest mi dobrze, bardzo dobrze, ale tracę głowę, nie wiem, jak się zachować. W końcu Stenersen i Eriksen gratulują mi pierwsi zamiast ja im – wspominał po latach Franciszek Gąsienica-Groń, który karierę sportową zakończył w 1964 roku

W glorii medalisty olimpijskiego powrócił do Zakopanego. Były przywitania, kronika filmowa nakręciła film, ale główną nagrodą za medal olimpijski był... talon na motocykl WFM (popularną „wuefemkę"), który kupił za swoje oszczędności i pieniądze otrzymane z klubu.

Do końca życia mieszkał w Zakopanem. Zmarł 31 lipca 2014 roku w wieku 83 lat.

Paweł Wiśniewski

eprasa.pl 9afe75c161

▶ **KSIĄŻKI**

● **Jak radzić sobie z przytłaczającym stresem i wypaleniem zawodowym?** ● Dr Aditi Nerurkar, doświadczona lekarka i wykładowczyni z Harvard Medical School, tłumaczy, jak podejść do tego problemu ● **Książka zawiera zestaw rad i ćwiczeń mentalnych**

trzykropek

Czym jest przepustowość mentalna? To zdolność twojego mózgu do skupiania się, przyswajania nowych informacji, podejmowania decyzji i realizowania zadań. Mówi o tym, ile bodźców czy informacji jesteś w stanie świadomie przyjąć i przetworzyć bez przeciążenia umysłu. Innymi słowy, to twoja uwaga, o którą nieustannie rywalizują niezliczone siły z zewnątrz.

Możesz sobie pomyśleć: „Ale o co tyle hałasu? Przecież wszyscy piszą wiadomości, sprawdzają mejle i media społecznościowe na telefonie. Tak wygląda teraz życie". Jednak choć postęp technologiczny pozwala przyspieszyć i usprawnić wiele procesów, przepustowość mentalna ma wyraźnie ludzkie ograniczenia. Nie stanowi niewyczerpanego zasobu, którego mamy pod dostatkiem. Podobnie jak twoje ciało męczy się fizycznie od nadmiernego wysiłku, mózg również można przeforsować.

Być może, tak jak ja, doświadczasz ciągłego konfliktu rywalizujących priorytetów: presji w pracy, obowiązków rodzinnych, problemów zdrowotnych, a nawet trudności ze znalezieniem czasu na rozwijanie własnych zainteresowań. Łatwo wtedy poczuć się rozrywanym na wszystkie strony. Jak walczyć ze stresem, kiedy twoja przepustowość mentalna jest mocno obciążona? Istnieje tylko jeden sposób: musisz zbudować granice chroniące twój najcenniejszy zasób – uwagę.

Nasza zależność od smartfonów została powiązana z nasilonym stresem, wahaniami nastroju, zaburzeniami snu, zwiększoną drażliwością, nadmierną czujnością, niepokojem, słabą koncentracją i trudnościami w wykonywaniu złożonych zadań. Co gorsza, te problemy występują nie tylko wtedy, kiedy używamy smartfona. Badania wykazały, że sama jego obecność w zasięgu ręki, nawet gdy z niego nie korzystamy, może obniżać naszą sprawność umysłową przez swój potencjał do rozpraszania uwagi – zjawisko to nazywane jest drenażem mózgu.

Okazuje się, że ten mały, nieożywiony przedmiot, który trzymasz w dłoni, niesie spore konsekwencje dla twojej koncentracji, zdrowia psychicznego i stresu. Jedyny sposób na ograniczenie jego wpływu to wytyczenie granic twojej zależności od niego. Drugi reset nie ma na celu sprawić, abyś porzucił telefon. To byłoby zarówno nierealne, jak i niepotrzebne z naukowego punktu widzenia. Pewne badanie na 619 osobach wykazało, że to ograniczenie korzystania ze smartfonów, a nie całkowita abstynencja od nich skutkowało lepszym samopoczuciem i trwalszą poprawą zdrowia psychicznego.

Być może nie jesteś przekonany, że twój stosunek do telefonu wpływa na stres. Na ogół moi pacjenci z początku nie widzą tego związku. Postrzegają smartfon jako narzędzie, które ułatwia życie. Pod wieloma względami to prawda. Nie musimy korzystać z budek telefonicznych. W mgnieniu oka możemy wysłać wiadomość do rodziny czy przyjaciół. W kilka sekund otrzymujemy wskazówki dojazdu i nikt już nie musi rozkładać mapy na desce rozdzielczej, próbując zorientować się, gdzie północ, a gdzie południe. Któż nie docenia tych i wielu innych zalet posiadania smartfona? Jednak większość z nas korzysta z telefonu nie tylko wtedy, kiedy tego potrzebuje; przywiązujemy się do niego w niezdrowy sposób i używamy go przez cały dzień, a czasem także i w nocy.

Oto prosty sposób, aby oszacować swoją psychiczną zależność od smartfona. Przez najbliższe trzy, cztery godziny trzymaj pod ręką kartkę i długopis. Kiedy tylko poczujesz chęć sięgnięcia po telefon, postaw na kartce kreskę. Spróbuj uczciwie odnotować każdą myśl o spojrzeniu na telefon, nawet jeśli nie weźmiesz go do ręki. Większość moich znajomych i pacjentów była zdumiona liczbą kresek.

Jeden z przyjaciół nawet zażartował z nerwowym śmiechem:

– Niewiarygodne! Zapełniłem całą kartkę i musiałem ją odwrócić i zapisywać także z tyłu. Wiem, że oddychamy jakieś dziewięćset sześćdziesiąt razy na godzinę. Wychodzi na to, że chciałem sprawdzać telefon przy każdym oddechu! Ratunku!

Jestem tu po to, aby ci pomóc, a nie osądzać, ponieważ nie mam prawa krytykować mojego przyjaciela – ani nikogo innego. Uwierz mi, ja też tak mam. Wiem, co mówi nauka na temat stresu i korzystania z mediów, a i tak czuję przymus sprawdzania telefonu wiele razy w ciągu godziny. Te małe ustrojstwa zawłaszczają naszą przepustowość mentalną.

Kiedy zauważyłam to zjawisko u moich pacjentów, stało się dla mnie jasne, że powinnam włączyć do standardowego wywiadu klinicznego pytania o korzystanie z urządzeń elektronicznych i psychiczną zależność od smartfona. Na własne oczy widziałam, w jak potężny sposób technologia może wpływać na poziom stresu u wielu moich pacjentów.

Jednym z nich był Julian. Zgłosił się do mnie z niewyjaśnionym medycznie przemęczeniem po tym, jak jego lekarz rodzinny wykonał mu komplet badań, lecz nie wykrył żadnych nieprawidłowości w wynikach krwi ani obrazowaniu serca. Zmęczenie Juliana osiągnęło taki poziom, że przeszkadzało mu w pracy kierownika pociągu. Kiedy przyszedł do mnie na wizytę, miał już całkiem dość. Zmęczenie wpływało negatywnie na jego nastrój i jakość życia.

Julian zawsze kochał swoją pracę, lecz po raz pierwszy od siedemnastu lat był zbyt wyczerpany, aby dotrwać do końca zmiany. Przy każdej sposobności zaczął ucinać sobie drzemki w wagonie służbowym. Dawniej chętnie brał nadgodziny, lecz teraz nie wchodziło to już w grę. Przeciwnie, z powodu przemęczenia zaczął ograniczać czas pracy.

Zauważył też zmiany w swojej osobowości. Zawsze miał się za beztroskiego i łagodnego, jednak w ostatnich miesiącach czuł się rozdrażniony i łatwo wpadał w gniew.

– Jak gdybym wciąż czekał, aż wydarzy się coś złego – stwierdził. – Nie mam pojęcia, dlaczego jestem taki nerwowy.

Zapytałam Juliana, co robi w czasie wolnym od pracy.

– Jestem informacyjnym maniakiem – odparł z dumą. – Mogę ci powiedzieć, co się dzieje niemal w każdym zakątku świata.

Spytałam, jak uważnie śledzi najświeższe wiadomości i bieżące wydarzenia, a on odpowiedział:

– Kiedy tylko jestem w domu i nie śpię. A czasem nawet przez sen.

Roześmiałam się, sądząc, że to żart. Ale Julian nie żartował.

– Od kilku lat czuję się naprawdę zaniepokojony tym, co podają w wiadomościach – przyznał Julian. – Coraz więcej czytam i oglądam, a potem prawie każdej nocy siedzę dłużej niżbym chciał. Wiele razy zdarzyło się, że zasnąłem na kanapie i obudziłem się kilka godzin później przy wciąż grającym telewizorze.

Nie planował zostawiać telewizora włączonego na noc, ale weszło mu to w nawyk i teraz nie potrafił już zasnąć bez telewizji. Julian naprawdę nie żartował, mówiąc, że pochłania wiadomości na jawie, a czasem i przez sen!

Ostatnio był na grillu u znajomych i kilku jego kumpli zaczęło droczyć się z nim po przyjacielsku, że wciąż siedzi z nosem w telefonie. Jeden zażartował nawet, że być może Julian minął się z powołaniem i powinien zostać prezenterem wiadomości.

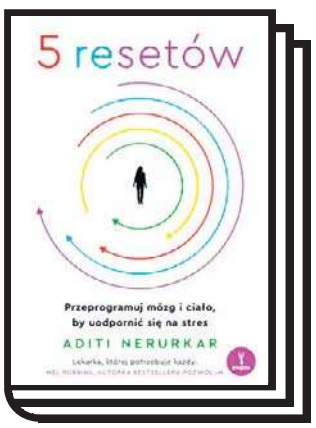
– Myślisz, że coś w tym może być? – zapytałam.

– Moi znajomi wiedzą, że interesuję się wiadomościami – odpowiedział Julian. – Oni najwyraźniej nie myślą o tym, jak źle obecnie dzieje się na świecie.

– Może oni po prostu nie czują potrzeby wiedzieć, co się dzieje minuta po minucie – zasugerowałam. – Z tego, co opowiadasz, mogą odnosić wrażenie, że kiedy spędzasz z nimi czas, jesteś nieobecny duchem.

– Pewnie tak. Może. Tak, masz rację – przyznał Julian, w tym samym czasie zerkając szybko na powiadomienie o najświeższych wiadomościach, które pojawiło się na ekranie jego telefonu. A potem spojrzał na mnie z zawstydzonym uśmiechem i powiedział: – No dobra, chyba wymknęło mi się to spod kontroli.

Przemęczenie Juliana, jego problemy ze snem i wahania nastroju idealnie korelowały ze wzmożonym korzystaniem z mediów. Zasugerowałam, że może istnieć taki związek, a on sceptycznie uniósł brwi. Nie wydawał się przekonany, że mogło to stanowić przyczynę jego objawów.



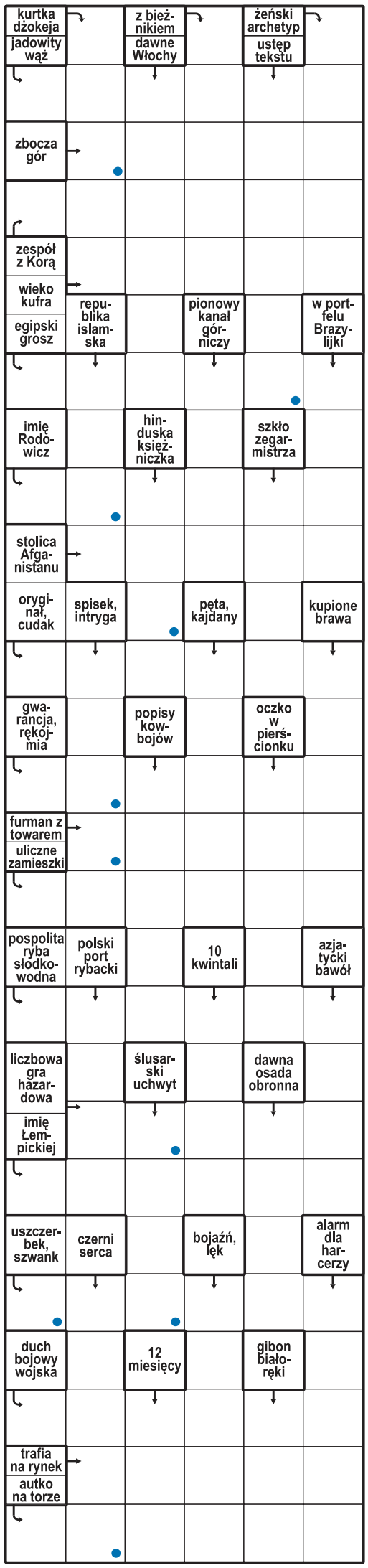
Aditi Nerurkar „5 resetów. Przeprogramuj mózg i ciało, by uodpornić się na stres", tłum. Agnieszka Dzikiewicz-Krawczyk, wyd. Insignis, Kraków

●●●●●

eprasa.pl 9afe75c161

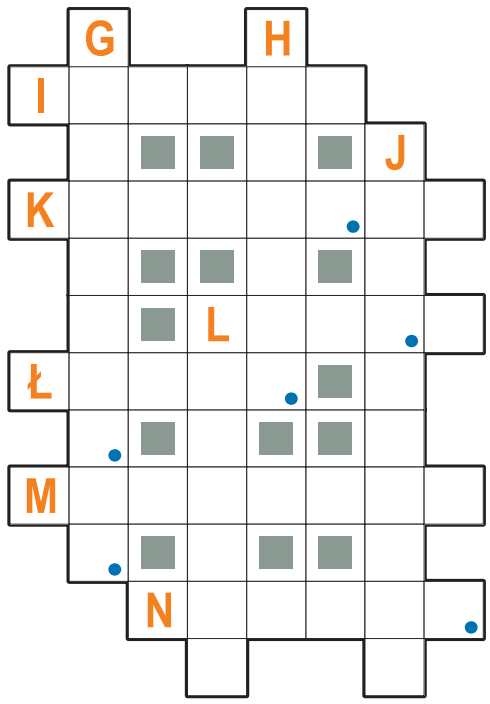
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

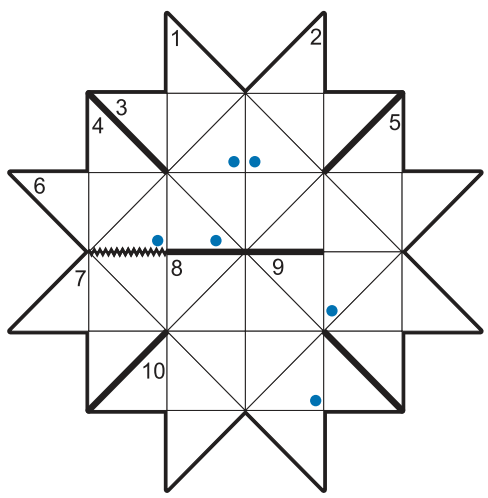
Alfabetka



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

– dzielnica Nowego Jorku
– mały strug
– duży gryzoń z kolcami
– miasto na Węgrzech (anagram: endek + ser)
– płyn do płukania tkanin
– minerał, krzemian magnezu
– „Johnny ...", film z rolą Keanu Reevesa
– martwa na obrazie
– Indianin znad Wielkich Jezior
– Bolesław, poeta, autor „W malinowym chruśniaku"

Krzyżówka mozaikowa



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

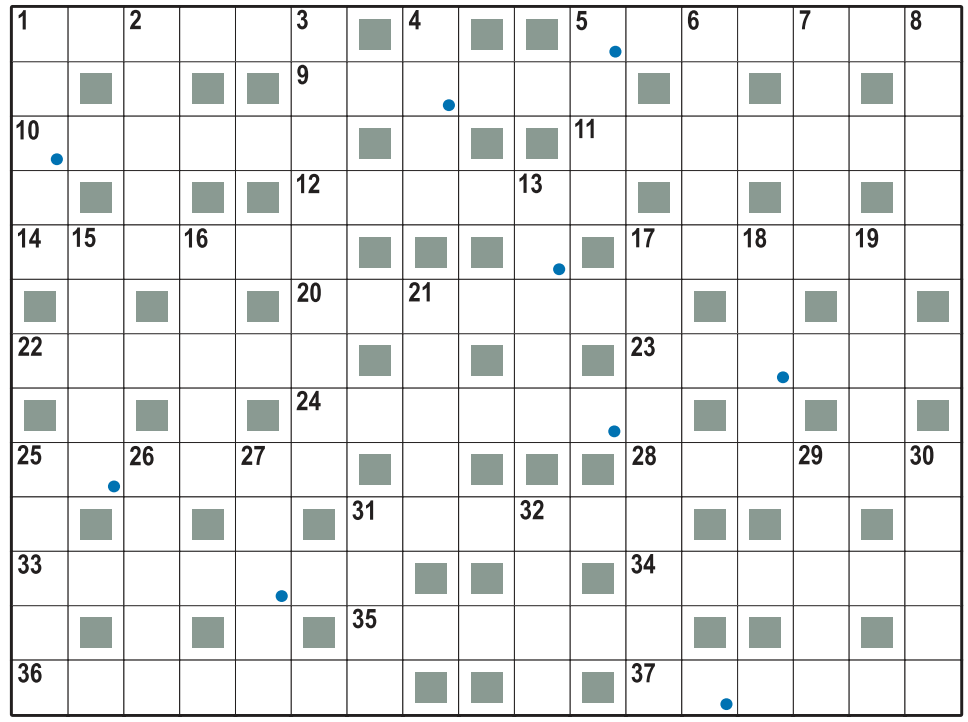
Poziomo:
3) maluje portrety i pejzaże,
6) preparat z zagęszczonych warzyw,
7) zdobi ściany salonu,
10) 1/4 meczu koszykówki.

Pionowo:
1) szkrab, brzdąc,
2) spryciarz, filut,
4) naganny sposób bycia,
5) cztery damy w pokerze,
8) drugi pokos trawy,
9) angielskie przyjęcie.

Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: stanowisko; **alfabetka:** rokita; **krzyżówka bez litery A:** pokolenie; **krzyżówka mozaikowa:** lancet; **krzyżówka dwuliterowa:** szanta; **krzyżówka łukowa:** mokasyn.

Krzyżówka bez litery „A"

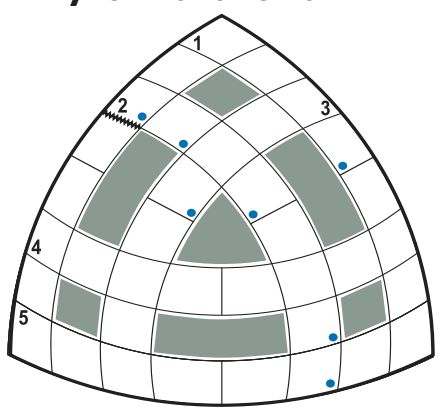


Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie. W odgadywanych wyrazach nie występuje litera „A".

Poziomo:
1) w rękach kajakarza,
5) następca rodu,
9) poniżej talii,
10) szybki żaglowiec handlowy,
11) kolor bladozielony,
12) sportowy lub latający,
14) łódka dla wędkarza,
17) strój gejszy,
20) podróżna walizeczka,
22) mieszaniec bizona i krowy,
23) poręczenie, rękojmia,
24) skrawek papieru,
25) odmienność, odrębność,
28) atak, natarcie,
31) młode wino,
33) akta osobowe,
34) zgiełk, harmider,
35) wiszące ... Semiramidy,
36) stąpnięcie bobasa,
37) najstarszy w rodzinie.

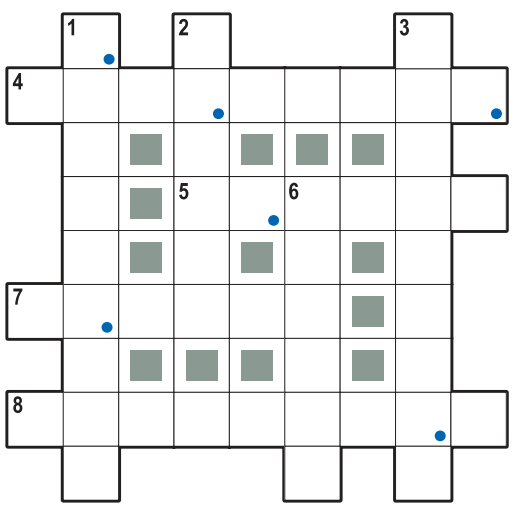
Pionowo:
1) rów na budowie,
2) mityczny myśliwy, beocki,
3) dziedzina bezpieczeństwa narodowego,
4) dawne sesje sądowe,
5) religijna „dieta",
6) Magdalena, pisarka (anagram ul + lit),
7) kostka do ablucji,
8) otwierane w banku,
13) poniesiony wydatek,
15) typ orkiestry rozrywkowej,
16) stojące lustro,
17) zakończenie belki stropowej,
18) miasto Talesa,
19) graniczy z Algierią,
21) model Fiata,
25) udomowiony ptak,
26) miasto nad Sanem,
27) Bartosz, reprezentacyjny piłkarz,
29) bonifikata, zniżka,
30) piłkarze z Lublina,
31) zapada przed nocą,
32) surowiec dla huty.

Krzyżówka łukowa



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

1) poetycko o nostalgii
● aktor z filmu „Forrest Gump",
2) Jan Andrzej, polski poeta i polityk (zm. 1693),
3) roślina na zielonkę,
4) młokos, gołowąs,
5) zabiegi, usiłowania.



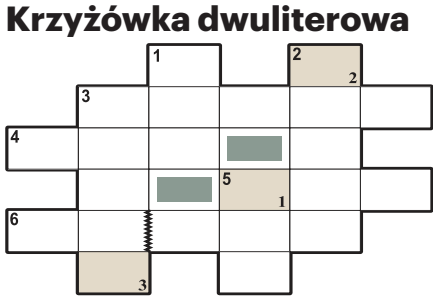
Krzyżówka tautogramowa

Wszystkie odgadywane wyrazy mają taką samą pierwszą literę. Litery w polach z kropką czytane rzędami utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
4) ptak z Afryki, szyszak,
5) birbant, hulaka,
7) przysmak pandy,
8) pokrzyk wilcza jagoda.

Pionowo:
1) flirciarz, bałamut,
2) wielkie drzewo afrykańskie,
3) niecierpek ogrodowy,
6) kodeks samurajów.

Krzyżówka dwuliterowa



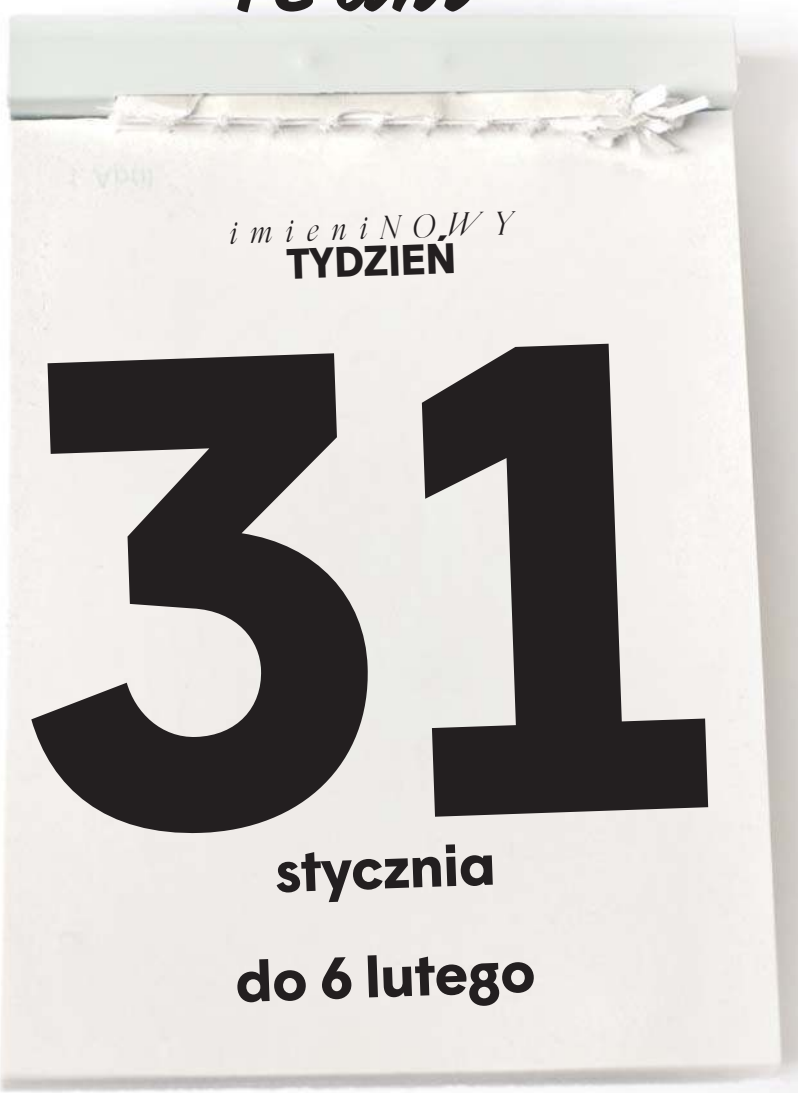
Litery z pól ponumerowanych w dolnym rogu od 1 do 3 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
3) stylista, konstruktor,
4) polano dobre na łuczywo,
5) cios szablą,
6) rzeczywistość bez upiększeń.

Pionowo:
1) podpora na rowery,
2) zimny kontynent,
3) odroczenie terminu płatności,
5) najludniejsze miasto na Żmudzi.

eprasa.pl 9afe75c161

Te dni



IMIENINY OBCHODZĄ
31 STYCZNIA: Jan, Ludwika, Marcela, Cyrus, Emma, Euzebiusz, Franciszek, Ksawery, Geminian **1 LUTEGO:** Brygida, Sewer, Andrzej, Cecyliusz, Dziadumiła, Emil, Paweł, Pioniusz, Prosimir, Siemirad **2 LUTEGO:** Kornel, Maria, Miłosława, Andrzej, Ermentruda, Filip, Franciszek, Gonsalwy, Jan, Joanna **3 LUTEGO:** Błażej, Oskar, Telimena, Ansgar, Ansgary, Błażeja, Celeryn, Celeryna, Hipolit, Hipolita **4 LUTEGO:** Józef, Weronika, Andrzej, Awentyn, Częstogoj, Eustachia, Eustachiusz, Eustachy **5 LUTEGO:** Adelajda, Agata, Albwin, Awit, Awita, Dobiemir, Elpin, Indracht, Izydor, Jakub **6 LUTEGO:** Amanda, Dorota, Amand, Antoni, Bogdan, Bogdana, Bohdan, Bohdana

LEGENDARNY TRENER NASZYCH SIATKAREK
2 lutego imieniny obchodzą panowie o imieniu Andrzej. Z tej okazji przypominamy wspaniałego trenera Andrzeja Niemczyka, który zmarł 2 czerwca 2016 roku w Warszawie. Urodził się 16 stycznia 1944 r. w Łodzi. Ukończył Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie. Jako siatkarz grał na pozycji rozgrywającego. Karierę zawodniczą rozpoczął w drużynie Społem Łódź, następnie występował w Anilanie Łódź i Stali Mielec. Reprezentant Polski juniorów i seniorów. Karierę zakończył w połowie lat 60. Z reprezentacją Polski kobiet Andrzej Niemczyk pracował dwukrotnie: najpierw w latach 1975-1977 (6. oraz 4. miejsce na ME), a potem na początku XXI wieku, kiedy to dwa razy z rzędu zdobywał z nią mistrzostwo Europy (2003 i 2005 r.). Był trzykrotnie żonaty, miał cztery córki.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

CZAS NA SERIALE

PIERWSZA MIŁOŚĆ
Policja poszukuje Emilki, ale znajduje tylko jej auto. Śmiałek doznaje silnego bólu w klatce piersiowej na wieści o córce. W tym czasie Mateusz pokazuje Emilce ich nowe gniazdko, ale romantyczny nastrój zakłóca płacz dziecka. Emilka jest zmuszona przez Mateusza do odgrywania roli szczęśliwej rodziny. Gdy on wyjawia plan przeprowadzki tam, gdzie ich nie odnajdą, kobieta na dodatek odkrywa, że Mateusz chce pozbyć się ich dziecka... Emilce udaje się wykraść broń i strzelić do Mateusza.

NA WSPÓLNEJ
Marek ukrywa przed żoną, że zaczął się odchudzać. Kiedy wychodzi z siłowni, wpada na mężczyznę, który był u nich z Halinką, wdową po Dębku. Karton niesiony przez Janusza upada i rozsypują się... erotyczne gadżety! Tymczasem Dankę odwiedza Halinka, która ma dla przyjaciółki niepokojące wieści.

BARWY SZCZĘŚCIA
Łukasz wciąż tkwi w więzieniu stworzonym przez Agnieszkę, a jego stan zdrowia poważnie się pogarsza. Po artykule w „Szoku" śledztwo nabiera jednak tempa, gdyż na policję zgłasza się świadek, który widział odurzonego Sadowskiego w towarzystwie kobiety. Celina nagle odkrywa, że jest śledzona przez policję. Kobieta okazuje się jednak skuteczniejsza od policji i wpada na trop zaginionego Sadowskiego. Dopina swego i przekonuje Kodura, by załatwił nakaz zatrzymania Agnieszki.

M JAK MIŁOŚĆ
Agnes wyznaje w końcu Rogowskim, że Artur jest jej ojcem, i do tego opowiada o zagrożeniu ze strony swojego byłego chłopaka. Następnego dnia Martin odnajduje dziewczynę w Grabinie i brutalnie ją atakuje. Po jego aresztowaniu Agnes oddycha w końcu z ulgą, a Rogowski namawia córkę, by już na stałe została w Grabinie. Franka wraca do szpitala, by przejść badania przed operacją.

Pasteur to wielki uczony, który wynalazł wściekliznę, ospę i wiele innych chorób

Baca bardzo długo gadał turystom, że milczenie jest złotem

Chłopi byli biedni, bo nie mieli pieniędzy ani ziemi, tylko leżeli ugorem

DO REDAKCJI: NA NAUKĘ NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO! BARDZO CHCIAŁAM SPRÓBOWAĆ JAZDY NA NARTACH. MAJĄC 45 LAT, ZACZĘŁAM JEŹDZIĆ I MAM Z TEGO SPORO FRAJDY.

mamy mem my

FOT. ALEKSY WITWICKI

Ma głowę do interesów

● **Skolim nie tylko spełnia się na scenie, ale także coraz pewniej czuje się w biznesie. Ma m.in. swoje perfumy, koszulki i stację benzynową. Okazuje się, że piosenkarz zainwestował w willę nad Bałtykiem, w której można wynająć nocleg.**

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Zamyka swój lokal

● **Sandra Kubicka poinformowała w swoich mediach społecznościowych, że zamyka Sandra's Matcha w Warszawie. „Hejterzy wygrali" – przyznała w nagraniu. Jednak zapowiada, że to nie koniec przygody z matchą.**

Gazeta Krakowska
www.gazetakrakowska.pl
Redaktor naczelny **Piotr Rąpalski**
Prezes Makroregionu **Dariusz Kołacz**
Redakcja ul. Zabłocie 43A, 30-701 Kraków
tel. 12 688 85 01
sekretariat@gk.pl
redakcja@gk.pl
Reklama/ Ogłoszenia **tel. 12 688 84 44**
Druk Polska Press Oddział Poligrafia 41-203 Sosnowiec Milowice, ul. Baczyńskiego 25a
POLSKA PRESS GRUPA
Wydawca **Polska Press Sp. z o.o.**
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Zenon Nowak**
Redaktor naczelny Polska Press Grupy **Marek Twaróg**
Dyrektor artystyczny **Tomasz Bocheński**
Dyrektor kolportażu **Tomasz Osoliński**
Biuro Konsumenta PPG, e-mail: biurokonsumenta@polskapress.pl, tel. 12 688 85 10

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

eprasa.pl 9afe75c161