Express BYDGOSKI

przy SOBOCIE

Sobota–niedziela, 5–6.09.2026
Nr 206 (11394) • Rok XXXVII
Cena 5,50 zł (w tym 8% VAT)
Nr ISSN 1230-9192 • Nr indeksu 350680

www.expressbydgoski.pl

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

LUDZIE • STR. 4-5

Jan Frycz ciężko chorował, ale nie przestał pracować

Miał rzadką umiejętność nadawania nawet drugoplanowym czy epizodycznym bohaterom ciężaru i właściwego sznytu

FOT. SYLWIA DĄBROWA

ZDROWIE • STR. 8-9

Afazja odbiera możliwość swobodnej komunikacji

PODRÓŻE • STR. 12-13

Bałtyk jesienią ma wiele do zaoferowania

ŚWIAT WOKÓŁ NAS • STR. 19

Wypalenie zawodowe czy depresja? Łatwo pomylić problem

Dołącz na facebook.com/express bydgoski

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ **NA SYGNALE**

997 Policja

998 Straż Pożarna

999 Pogotowie

112 numer alarmowy

Po urlopie trzeba... odpocząć

W pierwszych dniach pracy po urlopie nie warto liczyć na wysoką wydajność. Badania brytyjskich naukowców pokazują, że 3/4 osób wracających do pracy po wakacyjnym odpoczynku przez co najmniej kilka dni czuje zmęczenie i irytację. To normalny i zdrowy objaw. – To przejściowy stan psychofizyczny, odpowiedź na wysiłek związany z mobilizacją organizmu do pracy po okresie wypoczynku. Jest to tak zwany zespół napięcia pourlopowego (ang. PHT – post holiday tension) – mówi dr Małgorzata Kowalczyk z Kliniki Psychiatrii Dorosłych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi. Ekspertka radzi, by po prostu zaakceptować ten stan i nie rzucać się z motyką na słońce, wyznaczając sobie od razu dużo wymagających zadań.
PAP

OD SWEGO PRZYJACIELA
PODKRADŁEM ZASADĘ, KTÓRĄ
WPROWADZAM W SWOJE ŻYCIE
I POLECAM WSZYSTKIM:
PRZEBACZAM OD RAZU

Filip Gurłacz

▶ **NA ZAKUPY**

Początek września przynosi zmianę w sklepowych promocjach – coraz więcej miejsca zajmują produkty do domu

Biedronka

Akcesoria dla miłośników gotowania i pieczenia

Biedronka proponuje akcesoria kuchenne, m.in.: przybory i akcesoria cukiernicze Smukee, do wyboru: rant prostokątny regulowany o wym. 18-33 × 28-53 cm, rant okrągły regulowany o śr. 16-24 cm lub 16-30 cm, 2 kwadratowe o wym. 10,2 × 18 cm i 15 × 28 cm, 3 w kształcie serca o wym. 10 × 9,9 cm, 15 × 14,6 cm i 19,9 × 20 cm, 3 w kształcie kwiatka o wym. 9,8 × 9,8 cm, 14,6 × 14,6 cm i 19,9 × 19,9 cm; podstawki: prostokątna o wym. 28 × 26 cm lub okrągła obrotowa o śr. 27,5 cm; akcesoria: nóż strunowy o wym. 35 × 16,5 cm, obręcz regulowana o śr. 24-30 cm ułatwiająca krojenie biszkoptu, miseczka o poj. 420 ml do roztapiania czekolady w kąpieli wodnej lub 12 okrągłych wykrawaczy do ciasteczek o maks. śr. 20 cm, w cenie 19,99 zł/szt. lub zestaw.

Lidl

Produkty do domu w dobrych cenach

W Lidlu na dziale z produktami do domu i wyposażenia wnętrz znajdziemy m.in.: wysoką szafkę łazienkową Corfu Livarno, w cenie 219 zł/szt. (po aktywowaniu kuponu w aplikacji), ręcznik kąpielowy frotte Livarno 70 × 140 cm lub komplet 2 ręczników frotte 50 × 100 cm, gramatura 500 g/m², w cenie 19,99 zł/szt. lub zest., komoda łazienkowa Corfu Livarno, w cenie 199 zł/szt. (po aktywowaniu kuponu w aplikacji), wszystkie pościele (drugi, tańszy produkt 50% taniej) – akcja tylko w sklepach stacjonarnych. Dodatkowo akumulatorowe nożyce do żywopłotu Parkside Performance, 40 V, bez akumulatora i ładowarki, w cenie 246 zł/szt. Oferta dostępna od 7.09.

Super-Pharm

Kosmetyki i artykuły do pielęgnacji

W Super-Pharm mnóstwo promocji na kosmetyki i zapachy, np. do 30% taniej na wybrane wody toaletowe i perfumowane marek Calvin Klein, Hugo Boss i Lattafa, m.in.: Calvin Klein Euphoria, damska woda perfumowana, 100 ml, w cenie 159,99 zł, Hugo Boss Bottled, męska woda toaletowa, 100 ml, w cenie 196,99 zł, Lattafa Asad Bourbon, damsko-męska woda perfumowana, 100 ml, w cenie 79,99 zł czy Lattafa Angham, damsko-męska woda perfumowana, 100 ml, w cenie 85,99 zł. Oprócz tego kosmetyki do makijażu marki Eveline 30% taniej, kosmetyki do makijażu marki Maybelline New York 40% taniej oraz kosmetyki do pielęgnacji i oczyszczania twarzy marki Tołpa 40% taniej.

Carrefour

Atrakcyjna oferta na jesienną odzież

Carrefour proponuje odzież na sezon jesienny, m.in.: płaszcz damski zapinany na guziki i na suwak, rozmiary S-XL, wyprodukowane w Polsce, w cenie 149,99 zł/szt., kurtka pikowana damska, rozmiary: S-XXL, w cenie 129,99 zł/szt., spódnica plisowana damska, rozmiary S-XL, w cenie 69,99 zł/szt., bluzka damska Tex z rękawem 3/4, rozmiary S-XL, w cenie 29,99 zł/szt., spodnie damskie Tex typu joggery, różne kolory, rozmiary S-XL, w cenie 49,99 zł/para, a także kurtka męska Tex, rozmiary S-3XL, w cenie 99,99 zł/szt., bluza męska Tex, rozmiary S-3XL, w cenie 49,99 zł/szt., sweter męski Tex, rozmiary S-3XL, w cenie 49,99 zł/szt. i spodnie męskie Tex, rozmiary S-3XL, w cenie 49,99 zł/para.

Żabka

Promocje na popularne produkty spożywcze

W Żabce wiele promocji na produkty spożywcze, wśród nich m.in.: kiełbasa krakowska sucha Olewnik, 80 g, przy zakupie 2 szt. w cenie 5,50 zł/szt., kabanosy Tarczyński Exclusive, różne rodzaje, proteinowe z kurczaka, 80-90 g, przy zakupie 2 szt. w cenie 5,99 zł/szt., ser żółty Hochland, tylżycki, gouda lub masdamer, 135 g, przy zakupie 2 szt. w cenie 4,99 zł/szt., tuńczyk w kawałkach Graal, w sosie własnym lub w oleju, 170 g, masa po odcieku 120 g, przy zakupie 2 szt. w cenie 8,50 zł/szt., ziemniaki jadalne, siatka 1,5 kg, w cenie 6 zł/opak. i pomidorki, opak. 250 g, w cenie 6 zł/opak.

▶ **ZDJĘCIE TYGODNIA** JEZIORO ŁABĘDZIE NA ULICACH ROTTERDAMU

FRANK DE ROO/HOLLANDSE HOOGTE/EAST NEWS

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ LUDZIE

Nie jest klasyczną pięknością, lecz doskonale zdaje sobie z tego sprawę i **oryginalną urodę przekuwa na zawodowy sukces.** W ciągu trzech dekad kariery zyskała opinię cenionej aktorki charakterystycznej, która z powodzeniem grywa w kinie i w telewizji

PORTRET

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

Prestiżowe nagrody i uznanie branży przyniosły jej dramatyczne role w teatrze i w kinie. Cała Polska pokochała ją jednak jako gospodynię księdza detektywa z telewizyjnego serialu „Ojciec Mateusz". Z przyjemnością wciela się w tę postać już prawie dwie dekady.

Z mamą i babcią

1. Jej ojciec był Austriakiem i robił karierę klasycznego skrzypka. Kiedy miała pięć lat, zdecydował się opuścić rodzinę i wyjechać do NRD, aby tam grać w Teatrze Muzycznym. Niestety, dwa lata później zmarł. Jego śmierć była dla dziewczynki szokiem, mama i babcia starały się jednak dołożyć wszelkich starań, aby nie odczuwała jego braku.

Obie były silnymi osobowościami. Babcia miała zaledwie 42 lata, gdy Kinga przyszła na świat. Aktorka wspomina ją jako niezwykle energiczną osobę o włoskim temperamencie, która zaszczepiła w niej dynamikę i ukształtowała jej silny charakter. Mama była z kolei bardzo spokojna i potrafiła wyciszać wszystkie burze.

Koszmarny pokaz

2. Babcia tańczyła niegdyś w balecie i być może dlatego ubzdurała sobie, że jej wnuczka będzie pianistką. Tymczasem mała Kinga nie cierpiała gry na pianinie. Kiedy ćwiczyła w domu gamy, pies wył na cały głos. Nic dziwnego, że potwornie stresowała się podczas szkolnych zajęć. Podczas wieńczącego semestr pokazu tak trzęsły się jej ręce, że ani razu nie trafiła w odpowiedni klawisz.

Kiedy babcia odpuściła wnuczce naukę gry na pianinie, dziewczynka cieszyła się życiem zwykłego dzieciaka doby PRL-u. Chodziła do podstawówki, po powrocie do domu odrabiała lekcje, a potem biegła na podwórko i grała z koleżankami w gumę. Latem jeździła z mamą i babcią nad morze do Mielna, a największym przeżyciem była raz wspólna wyprawa do Bułgarii.

> **Zasiadający w komisji egzaminacyjnej Jerzy Stuhr obwieścił jej, że się nie nadaje na aktorkę. Za drugim razem było podobnie. (...) Za trzecim razem uderzyła do wrocławskiej szkoły i została przyjęta z otwartymi ramionami**

Zimny prysznic

3. Pasję do aktorstwa odkryła w liceum dzięki polonistce, która rozkręciła z uczniami szkolny teatr. Nie dość, że wystawiała z nimi kolejne przestawienia, to również jeździła po Polsce na co ciekawsze spektakle. Kiedy Kinga zobaczyła w krakowskim Starym Teatrze gombrowiczowski „Ślub", uznała, że musi zrobić wszystko, aby też zostać aktorką. I to tylko w Krakowie.

Kiedy pojechała na egzamin, czekał ją zimny prysznic. Zasiadający w komisji egzaminacyjnej Jerzy Stuhr obwieścił jej, że się nie nadaje na aktorkę. Za drugim razem było podobnie. Siła marzeń Kingi była jednak większa niż można by się spodziewać. Za trzecim razem uderzyła do wrocławskiej szkoły i została przyjęta z otwartymi ramionami.

Świetnie zna ją zarówno widownia kinowa, jak i telewizyjna. Największą popularność zdobyła dzięki występowi w serialu „Ojciec Mateusz".

BT/FOT. JANUSZ WÓJTOWICZ/POLSKA PRESS

KINGA PREIS

Gosposia na plebanii

4. Po szkole od razu poszła jak burza: nie dość, że zabłysła na deskach Teatru Polskiego u samego Jerzego Jarockiego, to wygrała Przegląd Piosenki Aktorskiej. Również kiedy postanowiła spróbować swych sił w kinie, z miejsca posypały się prestiżowe laury. Przełomem okazała się „Cisza", która w Gdyni przyniosła jej nagrodę dla najlepszej aktorki.

Mając w swoim dorobku występy w ambitnych spektaklach i dramatycznych filmach, w 2008 roku postanowiła coś odmienić i przyjęła propozycję zagrania komediowej postaci w serialu „Ojciec Mateusz". Był to strzał w dziesiątkę: widzowie z miejsca tak pokochali ją jako gosposię tytułowego bohatera, że do dziś wciela się w nią z przyjemnością, twierdząc, że to świetna odskocznia do poważnego repertuaru.

Z dala od show-biznesu

5. Kiedy była jeszcze na studiach, dostała angaż do Teatru Telewizji. Podczas pracy w studiu poznała starszego od siebie o dekadę operatora kamery Piotra Borowca. Zaiskrzyło między nimi do tego stopnia, że mężczyzna zostawił dla niej żonę i dziecko. Kinga miała zaledwie 27 lat, kiedy na świat przyszedł ich syn Antoni. Ponieważ dopiero zaczynała karierę, maluchem zajęły się mama i babcia.

Mimo licznych obowiązków, starała się jednak znajdować czas na rolę mamy. Choć początkowo wydawało się, że Antoni będzie sportowcem, bo trenował w Sopockiej Akademii Tenisowej, z czasem poszedł w ślady taty i dziś jest również operatorem kamery. Kinga i Piotr są już razem ponad 30 lat, ale nie planują ślubu. Mieszkają pod Wrocławiem z dala od centrum show-biznesu, gdzie cieszą się przyjemnościami zwykłego życia.

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ LUDZIE

Jan Frycz walczył z chorobą nowotworową, chociaż nawet jego środowisko nie do końca zdawało sobie z tego sprawę. Taki już był: **skryty, schowany, niechętnie udzielał wywiadów**, nie zwierzał się ze swoich kolejnych projektów

(PRZE)ŻYCIE

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

G

Gdy Teatr Narodowy 17 sierpnia poinformował o śmierci Jana Frycza, trudno było w to uwierzyć. 72-letni aktor miał zaplanowane premiery na nadchodzący sezon, wciąż uczestniczył w próbach. Potem dopiero okazało się, że prosto z tych prób jeździł na chemioterapię. Zmarł 15 sierpnia w otoczeniu bliskich.

Nie ulega wątpliwości, że polska scena straciła jednego z wielkich aktorów, który potrafił z równą wiarygodnością wcielać się w bohaterów budzących strach i niechęć, co w postaci tragikomiczne, słabe czy zagubione. W pamięci widzów pozostanie zarówno jako bezwzględny Dario ze „Ślepnąc od świateł", ojciec z „Pręg", jak i cyniczny Tomasz Kozłowski z „Nigdy w życiu!", który ze stoickim spokojem przekonywał Judytę, by „nie dramatyzowała", gdy dowiedziała się o jego niewierności. Poruszona Katarzyna Grochola, która pracuje nad nowym filmem, ujawniła, że Frycz pod koniec sierpnia miał być u niej na planie. Już wiadomo, że twórcy „Właśnie że tak! Nigdy w życiu! 20 lat później" w jakiś sposób upamiętnią jego postać, która nadała oryginałowi tyle kolorytu.

Jan Frycz miał rzadką umiejętność nadawania nawet drugoplanowym czy epizodycznym bohaterom ciężaru i właściwego sznytu. Wystarczało kilka zdań wypowiedzianych jego charakterystycznym głosem, by widzowie zapamiętywali całą scenę na lata. Ci, którzy znali go prywatnie, podkreślali jednak, że za ekranową charyzmą krył się człowiek stroniący od rozgłosu. Nie zabiegał o status gwiazdy, nie przepadał za opowiadaniem o sobie: wolał teatr, książki i swoje pasje od czerwonych dywanów. Błyskotliwy, ironiczny i bezlitośnie szczery, jednocześnie pozostawał człowiekiem niezwykle wrażliwym, lojalnym wobec przyjaciół i oddanym rodzinie.

„Byłem świadkiem wybuchu jego kariery filmowej, telewizyjnej. Status gwiazdy, ale zawsze obok. Nie udzielał się, nie chciał. Osobny tak bardzo, jak tylko się dało. Konstruował modele statków, puszczał samoloty na wietrze, zabierał mnie czasami" – napisał po śmierci Frycza krytyk Łukasz Maciejewski, który poznał go, jeszcze będąc studentem.

> **Za ekranową charyzmą krył się człowiek stroniący od rozgłosu. Nie zabiegał o status gwiazdy, nie przepadał za opowiadaniem o sobie: wolał teatr, książki i swoje pasje od czerwonych dywanów. Błyskotliwy, ironiczny i bezlitośnie szczery, jednocześnie pozostawał człowiekiem niezwykle wrażliwym, lojalnym wobec przyjaciół i oddanym rodzinie**

Olga Frycz i Jan Frycz – trudne relacje córki z ojcem

To, co dzisiaj opisuje się jako niezależność czy mocny charakter Jana Frycza, miało też swoje złe strony. Tych doświadczyła zwłaszcza Olga Frycz, która przyszła na świat w czerwcu 1986 roku. Gdy miała dziewięć lat, aktor odszedł od niej i od jej matki Agaty. Dodajmy, że wcześniej zostawił Grażynę Laszczyk, matkę Gabrieli. Gdy dziennikarze pytali Olgę Frycz o relacje z ojcem, wypowiadała się o nich bardzo krytycznie, a nawet zdarzyło się jej powiedzieć, że jedyne, co mają wspólnego, to... podobny kształt paznokci . Miała też pretensje do ojca o to, że nie wspierał jej w drodze zawodowej. – Wiem, że coś komuś szepnął i nie dostałam się do szkoły, o której marzyłam od lat. Nie chciał, żebym została aktorką, mówił, że dla kobiety to jest zawód podobny do prostytucji. To czekanie, czy ktoś cię zechce, negocjowanie stawki. Nie ma w tym piękna – opowiadała Olga w starych wywiadach.

Dodajmy, że na przełomie lat 90. i dwutysięcznych w szkole aktorskiej była Gabriela Frycz, a jej koleżanka z roku Katarzyna Zielińska w rozmowie z Telemagazynem opowiadała, że Jan Frycz bywał na ich zajęciach i doglądał grupy gdzieś z kąta. Doszło do tego, że córka i ojciec nie utrzymywali ze sobą kontaktu nawet przez dekadę.

Czas jednak chyba uleczył rany – przynajmniej tak wynikałoby z wypowiedzi Olgi po śmierci ojca. Powiedziała lakonicznie, że „ostatnie lata były piękne", a Jan stał się „najkochańszym dziadkiem" dla jej dzieci. Najmłodsze dziecko Olgi i tancerza Alberta Kosińskiego otrzymało na imię właśnie Jan.

– Ucieszył się bardzo. Nie krył wzruszenia. (...) Był zadowolony – tak komentował ten fakt Kosiński, który jesienią 2025 roku tańczył na parkiecie „Tańca z gwiazdami" pod czujnym okiem niedoszłego teścia obserwującego go z widowni. – Bardzo był zaangażowany, nawet dzwonił do mnie, mówił, że super. Było mi bardzo miło, że przyszedł – wspominał.

Złagodniał przy Małgorzacie

Chociaż przez lata życie prywatne Jana Frycza było roztrząsane na łamach mediów, nie da się ukryć, że on sam mówił na ten temat niezwykle rzadko. Nie ukrywał jednak, że w uspokojeniu pomogła mu ostatnia żona – Małgorzata. Dzieliło ich dwanaście lat różnicy wieku, ale nigdy żadne z nich nie powiedziało, jak się właściwie poznali. Spędzili ze sobą kilkanaście lat życia.

– Cieszę się, że po kilku nieudanych próbach udało mi się dopłynąć do portu – mówił aktor. A gdzie indziej dodawał:

Mam oparcie w Małgosi. Ma anielską cierpliwość do mnie i daje mi poczucie bezpieczeństwa. Jest prawnikiem i nie uczestnicząc bezpośrednio w moich rozterkach artystycznych, bardzo mnie wspomaga. Dla aktora to bezcenne.

Co ważne, Małgorzata Frycz nigdy nie udzieliła żadnego wywiadu, nie skusiła się na jakąkolwiek sesję w kolorowej prasie. Małżeństwo Fryczów nigdy też nie zostało zaangażowane w jakimkolwiek showbiznesowym plebiscycie na „parę idealną". Zgodnie twierdzili, że najcenniejsza jest cisza.

Agata Szymborska

Jan

F R Y C Z

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ **LUDZIE**

● **Jan Frycz urodził się 15 maja 1954 roku w Krakowie** ● W 1978 r. ukończył studia w Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej im. Ludwika Solskiego.
● **Stworzył niemal 200 aktorskich kreacji – zarówno na deskach scenicznych, jak i w Teatrach Telewizji oraz Polskiego Radia**

FOT. PAWEŁ TYMIŃSKI

Jan Frycz nie należał do osób zwierzających się komukolwiek. „Był osobny tak bardzo, jak tylko się dało" – opisał go Łukasz Maciejewski

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ KUCHNIA

Robert Zimny, współwłaściciel firmy Smak Fit: Obecnie catering dietetyczny nie jest dla ludzi wyłącznie sposobem odchudzania, ale coraz częściej wygodą i oszczędnością czasu. **To takie normalne, codzienne, smaczne posiłki**

NA TALERZU

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

FOT. DAWID ŁUKASIK

Smak Fit założyło małżeństwo – Robert i Agata Zimni. Pomysł narodził się po powrocie z Niemiec

Dieta dla seniora to spore wyzwanie. Liczy się jakość, ale również smak

Catering pudełkowy od kilku lat cieszy się coraz większą popularnością. Dla wielu osób stał się wygodnym rozwiązaniem w codziennym planowaniu posiłków. Kielecka firma Smak Fit ma 10-letnie doświadczenie i tworzy zestawy dopasowane do różnych potrzeb. Jako nowość wkrótce pojawi się dieta przeznaczona specjalnie dla seniorów. Jej tworzenie było niemałym wyzwaniem. Co było priorytetem?

Smak Fit założyło małżeństwo – Robert i Agata Zimni. Pomysł narodził się po powrocie z Niemiec, gdzie przez dwa lata prowadzili własną restaurację. – Uznaliśmy, że taka forma nie jest dla nas, a jednocześnie pojawiła się moda na diety pudełkowe. Wtedy uznaliśmy, że to dobry pomysł, który w dużej mierze wykorzysta nasze doświadczenie, przyniesie nam dużo satysfakcji i ucieszy klientów. Z czasem okazało się, że to nie jest łatwy model gastronomii. Oprócz przygotowania odpowiednio zbilansowanego i smacznego posiłku, musimy również dopilnować spraw dotyczących zapakowania i dowiezienia dań do klienta, tak by nie ucierpiały w drodze – mówią właściciele.

W ofercie jest trzynaście różnych diet. – Dieta standardowa jest dietą bazową, na której powstają inne warianty. Oferujemy między innymi dietę niskoglutenową, bezlaktozową, low carb, keto oraz dla sportowców. Naszym nowym „dzieckiem" jest dieta codzienna. Stworzyliśmy ją, ponieważ zauważyliśmy, że obecnie catering dietetyczny nie jest dla ludzi wyłącznie sposobem odchudzania, ale coraz częściej wygodą i oszczędnością czasu. To takie normalne, codzienne, smaczne posiłki z dwudaniowym obiadem i kawałkiem zdrowego ciasta – wymienia Robert.

Nowością w ofercie, która pojawi się już w połowie września, będzie dieta dla seniora. – Pomysł wyszedł właściwie od samych klientów. Sporo osób pytało o dietę dla mamy, taty czy babci. Społeczeństwo się starzeje, więc zapotrzebowanie jest coraz większe – informują nasi rozmówcy.

Co w takiej diecie stanowiło wyzwanie? – Przy współpracy z dietetykiem staraliśmy się, by taka dieta była dobrze zbilansowana, ale również smaczna. Starsze osoby mają często problem ze zjadaniem posiłków w związku z zaburzeniami apetytu. Słyszeliśmy historie, w których seniorzy swoje dania z cateringu – zamiast jeść – mrozili. Bo z jednej strony nie mieli na nie ochoty, a z drugiej nie chcieli, żeby się zmarnowało. Wtedy to nie ma żadnego sensu, to pieniądze wyrzucone w błoto. Dlatego mocno skupiliśmy się na tym, żeby to było proste, smaczne i dopasowane do kulinarnego gustu osób starszych. Bez egzotycznych, obcych smaków – podkreślają właściciele Smak Fit.

Oczywiście poza smakiem liczy się zdrowie, dlatego w diecie dla seniora znajdzie się większa zawartość wapnia czy mniejsza ilość cukru. – W takiej diecie nie mogą się też znaleźć twarde elementy, bo seniorzy często mają problem z uzębieniem czy przeżuwaniem – dodają.

Starsi klienci z pewnością ucieszą się, że w codziennym jadłospisie znajdzie się kawałek zdrowego ciasta bez cukru, więc pozwolić będą sobie na nie mogły również osoby z cukrzycą. Idealnie do kawy lub herbaty. Obiad złożony jest z dwóch dań: zupy klasycznej, domowej lub zupy krem i drugiego dania, na przykład kawałka mięsa z ryżem lub ziemniakami i surówką. – To są dania, które jedli do tej pory na co dzień, do których są przyzwyczajeni i które im smakują. Domowa, polska kuchnia. Wystarczy odebrać paczkę przy drzwiach i mamy gotowy zestaw na cały dzień – tłumaczą Robert i Agata.

Wraz z wiekiem zmieniają się potrzeby organizmu. Metabolizm zwalnia, zmniejsza się zapotrzebowanie na kalorie, a jednocześnie rośnie znaczenie jakości spożywanych produktów. Odpowiednio skomponowana dieta seniora może pomóc zachować energię, sprawność i dobre samopoczucie, a także wspierać odporność oraz kondycję mięśni i kości.

Robert i Agata prowadzą również dwie nowe marki: Smak Box, czyli boxy okolicznościowe, które można zamówić na różne okoliczności – konferencje, wieczory kawalerskie czy szkolenia – a także Smak Point, gdzie można zamówić osobne dania do domu lub pracy – kanapki, przekąski, zestawy dnia czy sałatki.

Wraz z wiekiem zmieniają się potrzeby organizmu

U osób starszych metabolizm zwalnia, zmniejsza się zapotrzebowanie na kalorie, a jednocześnie rośnie znaczenie jakości spożywanych produktów

Odpowiednio skomponowana dieta seniora może pomóc zachować energię, sprawność i dobre samopoczucie, a także wspierać odporność oraz kondycję mięśni i kości. Oczywiście poza smakiem liczy się zdrowie, dlatego w diecie dla seniora znajdzie się większa zawartość wapnia czy mniejsza ilość cukru. W takiej diecie nie mogą się też znaleźć twarde elementy, bo seniorzy często mają problem z uzębieniem.

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ **KUCHNIA**

● **Zupa Solferino** ● Zupa krem z cukinii ● **Placuszki z cukinii** ● Postny kotlet mielony
● **Czekoladowe ciasto bez cukru** ● Pieczone udka w miodzie

FOT. ARCHIWUM

Zupa Solferino

● **Składniki: 500 g ziemniaków, 2 średniej wielkości pory, 150 g zielonego groszku mrożonego, 300 ml passaty pomidorowej, 1 litr bulionu warzywno-mięsnego, 2 ząbki czosnku, 1 średniej wielkości cebula, 1 łyżka oleju, 1 łyżka masła, 100 ml śmietany 30%, 100 g tartej mozzarelli, sól i pieprz do smaku.**
Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Białą część porów pokroić w talarki. Obrać cebulę i pokroić w kostkę. Rozgrzać w garnku olej i masło, dodać cebulę i pora. Posolić i podsmażyć. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i ponownie podsmażać, co jakiś czas mieszając. Do podsmażonej cebuli z porami i czosnkiem dodać ziemniaki, zalać bulionem i gotować, aż będą miękkie. Dodać zielony groszek i gotować do miękkości. Do całości wlać passatę. Zblendować i przyprawić do smaku. Zaprawić zupę śmietaną i wymieszać. Gorącą zupę podawać posypaną mozzarellą i ozdobioną świeżą bazylią.

FOT. ARCHIWUM

Zupa krem z cukinii

● **Składniki: 800 g cukinii, 500 ml bulionu warzywnego, 1 mała cebula cukrowa, 2 łyżki masła, 4 ząbki czosnku, 5 łyżek śmietany 30%, 1/2 łyżeczki soli, 1/2 łyżeczki pieprzu, 1 łyżeczka ziół prowansalskich, 1 pęczek natki pietruszki. Składniki na grzanki: 3 kromki jasnego pieczywa, 4 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżeczka ziół prowansalskich.**
Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. Białą część porów pokroić na talarki. Obrać cebulę i pokroić w kostkę. Rozgrzać w garnku olej i masło i dodać cebulę i pora. Posolić i podsmażyć. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i ponownie podsmażać co jakiś czas mieszając. Do podsmażonej cebuli z porami i czosnkiem dodać ziemniaki, zalać bulionem i gotować aż będą miękkie. Dodać zielony groszek i gotować do miękkości. Do całości wlać passatę. Zblendować i przyprawić do smaku. Zaprawić zupę śmietaną i wymieszać. Gorącą zupę podawać posypaną mozzarellą i ozdobioną świeżą bazylią.

FOT. ARCHIWUM

Placuszki z cukinii

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

FOT. ARCHIWUM

Postny kotlet mielony

● **Składniki: 500 g ugotowanej kaszy gryczanej, 250 g twarogu, 1 jajko, 1 cebula, 1 ząbek czosnku, świeży koperek, sól i pieprz do smaku, bułka tarta do panierowania, oliwa do smażenia.**
Ugotowaną kaszę gryczaną wymieszać z drobno pokruszonym twarogiem. Czosnek przecisnąć przez praskę, cebulę pokroić w bardzo drobną kosteczkę. Dodać do kaszy z twarogiem i dokładnie wymieszać. Drobno posiekany koperek dodać do masy na kotlety, doprawić do smaku pieprzem i solą. Dokładnie wymieszać. Do masy wbić jajko. Dokładnie wymieszać. Uformować kotlety i obtoczyć w bułce tartej. Na patelni rozgrzać oliwę. Smażyć na małym ogniu z obu stron, do zarumienienia.

FOT. ARCHIWUM

Czekoladowe ciasto bez cukru

● **Składniki: 250 ml mleka, 150 g płatków owsianych, 3 banany, 2 jajka, 4 łyżki kakao, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, szczypta soli.**
Mleko zagotować. Płatki owsiane przesypać do miski i zalać gorącym mlekiem. Odstawić na 10 minut. Banany rozgnieść widelcem na papkę. Dodać całe jajka i wymieszać. Dodać kakao, proszek do pieczenia i sól. Dokładnie wymieszać na gładką masę. Na koniec dodać płatki owsiane. Mieszać do połączenia składników. Formę wyłożyć papierem do pieczenia. Przełożyć do niej ciasto i wyrównać wierzch. Piec około 40 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni. Wyjąć i zostawić do ostudzenia.

FOT. ARCHIWUM

Pieczone udka w miodzie

● **Składniki: 5 udek kurczaka o łącznej wadze około 1 kg, 2 łyżki sosu sojowego, 1 łyżka oleju, pieprz; na sos: 4 ząbki czosnku rozgniecione z solą, łyżka miodu, 4 łyżki ciemnego sosu sojowego, 1 łyżka przecieru pomidorowego, sok z połowy cytryny, 2 łyżki oleju, 1 łyżeczka czerwonej papryki w proszku, 1 łyżeczka mielonego pieprzu.**
Składniki sosu dokładnie mieszamy i zalewamy nim włożone do miski oczyszczone udka. Odstawiamy do lodówki na kilka godzin. Udka układamy na blasze z rusztem, pieczemy przez godzinę w temperaturze 150 stopni, po 30 minutach obracając je. Po godzinie zwiększyć temperaturę do 200 stopni i piec jeszcze 10 minut.

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ ZDROWIE

Afazja potrafi odebrać człowiekowi możliwość swobodnego porozumiewania się, choć nie odbiera mu myśli, wspomnień ani tożsamości. O tym, czym jest to zaburzenie, opowiada **neurologopeda oraz psychotraumatolog Joanna Szostek**

MEDYCYNA OBRAZOWA

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

A

Afazja to słowo, które coraz częściej słyszymy przy okazji udarów. Czym właściwie jest i czym różni się od problemów z wymową?

Afazję coraz częściej określa się potocznie mianem „złodziejki słów". Rzeczywiście, najczęściej kojarzymy ją z udarem mózgu, ale udar nie jest jedyną przyczyną tego zaburzenia. Afazja może pojawić się wszędzie tam, gdzie dochodzi do uszkodzenia struktur mózgowych odpowiedzialnych za przetwarzanie języka. Dotyczy więc także osób po urazach czaszkowo-mózgowych, wypadkach komunikacyjnych, ciężkich urazach wielonarządowych, a także pacjentów z guzami mózgu czy innymi chorobami neurologicznymi. Najprościej można powiedzieć, że afazja jest utratą lub znacznym zaburzeniem zdolności porozumiewania się z otoczeniem na skutek uszkodzenia mózgu. To właśnie dlatego określenie „złodziejka słów" tak dobrze oddaje istotę tego problemu. Człowiek przez całe życie buduje swój język, komunikuje się słowami, a nagle traci możliwość swobodnego korzystania z nich. To jedno z najbardziej dotkliwych doświadczeń, jakie może spotkać pacjenta.

Czy afazja oznacza, że pacjent przestaje rozumieć to, co się do niego mówi?

Nie zawsze. Afazja jest zespołem różnych zaburzeń językowych, dlatego nie można sprowadzać jej wyłącznie do trudności z mówieniem. To znacznie bardziej złożony problem. Wyróżniamy kilka rodzajów afazji. Są pacjenci, którzy dobrze rozumieją wypowiedzi innych, ale sami nie potrafią wyrazić swoich myśli. Są też osoby, u których największym problemem jest właśnie rozumienie mowy. Występują również postacie mieszane, kiedy zaburzone jest zarówno rozumienie, jak i możliwość wypowiadania się. To właśnie od rodzaju afazji zależy sposób prowadzenia terapii neurologopedycznej.

Czy zdarza się, że pacjent doskonale wie, co chce powiedzieć, ale nie potrafi znaleźć właściwych słów?

Tak, bardzo często obserwujemy to u pacjentów z afazją motoryczną. Chory wie, co chce powiedzieć, rozumie sytuację, ma zachowaną myśl, ale nie potrafi ubrać jej w odpowiednie słowa. Może próbować powiedzieć „woda" czy „szklanka", jednak nie jest w stanie wypowiedzieć właściwego wyrazu albo zastępuje go innym słowem. Problem nie wynika z braku wiedzy czy utraty inteligencji, lecz z uszkodzenia struktur mózgu odpowiedzialnych za planowanie i realizację mowy. To właśnie dlatego pacjent często odczuwa ogromną frustrację, ponieważ doskonale wie, co chce przekazać, ale nie potrafi tego wyrazić.

Czy osoba z afazją zdaje sobie sprawę ze swoich trudności? Jak wpływa to na jej emocje i codzienne funkcjonowanie?

To bardzo ważne pytanie. W przypadku afazji motorycznej większość pacjentów ma świadomość swoich trudności. Rozumieją, co dzieje się wokół nich, wiedzą, co chcą powiedzieć, ale nie potrafią tego zakomunikować. Bardzo istotne jest podkreślenie, że potencjał intelektualny chorego najczęściej pozostaje zachowany. Nie można utożsamiać afazji z utratą zdolności myślenia. Współczesne badania z zakresu neuronauki pokazują, że coraz większą rolę przypisujemy funkcjonowaniu całych sieci neuronalnych, a nie wyłącznie pojedynczym ośrodkom w mózgu. To daje również większe możliwości rehabilitacji. Dla pacjenta utrata możliwości swobodnego porozumiewania się jest ogromnym obciążeniem emocjonalnym. Pojawia się szok, niedowierzanie, lęk, bezradność i obniżony nastrój. Dlatego tak ważna jest obecność bliskich oraz zespołu terapeutycznego. Pacjent powinien od początku wiedzieć, że mimo obecnych trudności rozumiejący go specjaliści będą wspierać go w odzyskiwaniu komunikacji, a rehabilitacja jest procesem, który wymaga czasu, cierpliwości i systematycznej pracy.

Czy z sytuacji, w której pacjent nie jest w stanie wypowiedzieć nawet jednego zdania, można wrócić do swobodnej komunikacji?

Tak, choć zawsze zależy to od rozległości uszkodzenia mózgu, wieku pacjenta, czasu rozpoczęcia terapii i wielu innych czynników. Nawet jeśli chory początkowo nie potrafi wypowiedzieć jednego słowa, swojego imienia czy prostego komunikatu, nie oznacza to, że nie ma szans na poprawę. Podstawą leczenia jest jak najszybciej rozpoczęta terapia neurologopedyczna. Na początku pomagamy pacjentowi ponownie odnaleźć się w rzeczywistości – zorientować się, gdzie jest, co się wydarzyło i jak może komunikować swoje podstawowe potrzeby. Następnie krok po kroku odbudowujemy kolejne umiejętności językowe. To proces długotrwały, wymagający ogromnej cierpliwości zarówno od pacjenta, jak i jego bliskich, ale dzięki systematycznej terapii wielu chorych odzyskuje możliwość skutecznego porozumiewania się.

Jakich metod i ćwiczeń używa się dziś, aby „nauczyć mózg mówić na nowo"?

Metod terapeutycznych jest bardzo wiele. Wykorzystujemy między innymi ćwiczenia praksji oralnej, ćwiczenia oddechowo-fonacyjne, artykulacyjne oraz usprawniające mięśnie mimiczne. Są one ważnym elementem terapii, jednak nie można sprowadzać rehabilitacji wyłącznie do zestawu określonych ćwiczeń. Jestem przeciwniczką narzucania jednego schematu postępowania, ponieważ każdy pacjent jest inny, ma własne doświadczenia, potrzeby i historię życia. Dlatego terapia zawsze powinna być indywidualnie dopasowana. Bardzo bliska jest mi definicja afazji autorstwa profesor Anny Pąchalskiej, która określa ją jako „dezintegrację własnego ja". To niezwykle trafne określenie. Człowiek poprzez język wyraża swoje emocje, potrzeby i relacje z innymi. Gdy nagle nie potrafi wypowiedzieć nawet własnego imienia czy imienia najbliższych, traci część swojej codziennej tożsamości. Dlatego w terapii staramy się odwoływać do tego, co dla konkretnego pacjenta było najważniejsze przed chorobą: jego rodziny, pasji, zainteresowań i codziennych potrzeb. Czasem pierwszym celem jest możliwość powiedzenia prostego zdania: „Chcę się napić wody". To właśnie od takich pozornie prostych komunikatów rozpoczyna się odbudowywanie całego świata języka. Techniki terapeutyczne mają nas wspierać, ale nigdy nie mogą przesłonić człowieka, z którym pracujemy.

Czego absolutnie nie należy mówić ani robić wobec osoby z afazją?

Jeżeli mówimy o osobach dorosłych, zawsze proszę, aby nie porównywać ich do dzieci. Często słyszę, że ktoś mówi: „Uczy się mówić jak dziecko". To bardzo krzywdzące porównanie. Pacjent z afazją jest osobą dorosłą, która przez całe życie budowała swoje kompetencje językowe, zawodowe i społeczne. Choroba odebrała mu możliwość swobodnego komunikowania się, ale nie odebrała jego doświadczeń, wiedzy ani tożsamości. Powrót do sprawności przebiega zupełnie inaczej niż rozwój mowy u dziecka. Takie porównania mogą być dla chorego bardzo bolesne i często powodują wycofanie z terapii.

FOT. LUCYNA NENOW / POLSKA PRESS

Joanna Szostek: **Człowiek przez całe życie buduje swój język, komunikuje się słowami, a nagle traci możliwość swobodnego korzystania z nich. To jedno z najbardziej dotkliwych doświadczeń, jakie może spotkać pacjenta**

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ ZDROWIE

● **Joanna Szostek** – neurologopeda oraz psychotraumatolog z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. św. Barbary w Sosnowcu ● **Specjalizuje się w diagnozie i terapii zaburzeń mowy** o podłożu neurologicznym, w tym u dzieci, młodzieży i dorosłych

▶ JOANNA SZOSTEK

01.

Afazja jest utratą lub znacznym zaburzeniem zdolności porozumiewania się z otoczeniem na skutek uszkodzenia mózgu.
Może pojawić się wszędzie tam, gdzie dochodzi do uszkodzenia struktur mózgowych odpowiedzialnych za przetwarzanie języka.

02.

Chory wie, co chce powiedzieć, rozumie sytuację, ma zachowaną myśl, ale nie potrafi ubrać jej w odpowiednie słowa.
Problem nie wynika z braku wiedzy czy utraty inteligencji, lecz z uszkodzenia struktur mózgu odpowiedzialnych za planowanie i realizację mowy.

03.

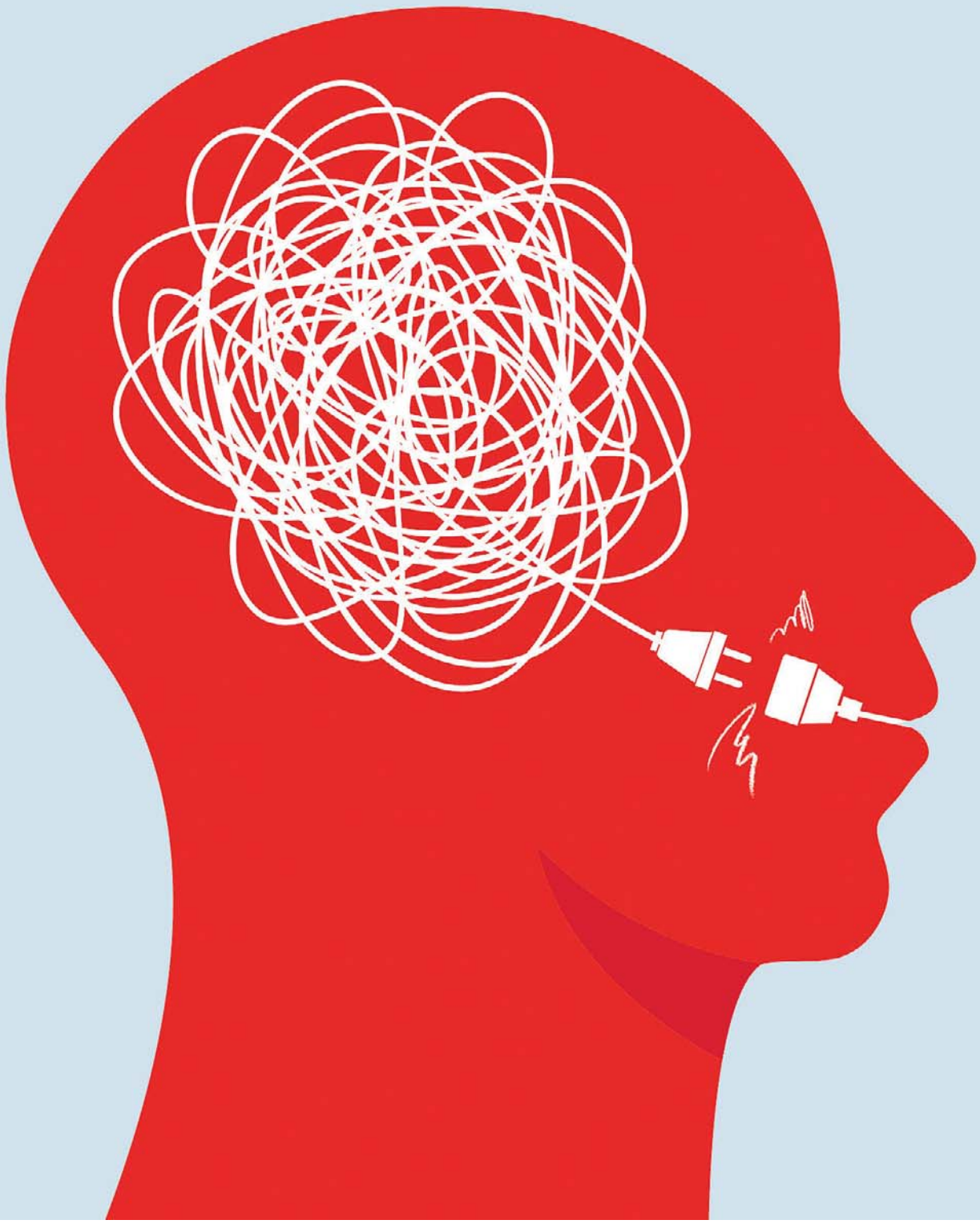
Nowoczesne technologie są dziś bardzo cennym wsparciem w terapii neurologopedycznej.
Szczególnie dobrze sprawdzają się u osób, które jeszcze przed chorobą na co dzień korzystały z telefonów, tabletów czy komputerów.

04.

Mózg ma zdolność do reorganizacji i tworzenia nowych połączeń nerwowych, dlatego systematyczna terapia ma ogromny sens.
Terapia zawsze powinna być jak najbardziej indywidualna i opierać się na tym, co u pacjenta pozostało zachowane, a nie wyłącznie na tym, co utracił.

05.

W rehabilitacji afazji trudno wskazać jeden element, który przesądza o efekcie leczenia.
Znaczenie mają również czas rozpoczęcia terapii, ogólny stan zdrowia pacjenta, jego motywacja oraz systematyczność rehabilitacji. Moi pacjenci często mówią, że „z afazji się nie wychodzi – z afazją się żyje". Ogromną rolę odgrywa profesjonalna pomoc neurologopedy, ale równie ważne jest wsparcie najbliższych.



FOT. BT/GETTY IMAGES

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ **PORADNIK**

Jak prawidłowo prać jeansy, jak dobrać lampkę na biurko ucznia, kiedy posadzić tulipany, by cieszyć się nimi na wiosnę, i jaki rozmiar kołdry wybrać, by wygodnie się wyspać – m.in. o tym piszemy w kolejnym odcinku naszego **miniporadnika**

PO(4)RADY

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

Pokój ucznia

Lampka na biurko

Bezpieczeństwo przede wszystkim, dlatego lampka biurkowa powinna być wykonana z trwałych materiałów, takich jak tworzywa sztuczne lub metal. Ważne jest, do jakich temperatur się nagrzewa, aby uniknąć przypadkowych poparzeń. W tym celu najlepiej sprawdzają się modele z LED-ami, które generują minimalną ilość ciepła.

Dobrze dobrana lampka musi również spełniać standardy bezpieczeństwa potwierdzone certyfikatami, na przykład CE, RoHS czy ENEC. Te enigmatyczne symbole wskazują, że produkt został przetestowany pod kątem bezpieczeństwa użytkowania oraz nie zawiera szkodliwych dla zdrowia substancji chemicznych.

Najlepszym rozwiązaniem są modele z regulowanym ramieniem lub głowicą umożliwiają skierowanie światła dokładnie tam, gdzie jest w danym momencie potrzebne. Zwiększa to wygodę podczas nauki czy innych hobby, a jednocześnie lampka „dorasta" razem z dzieckiem.

Barwa światła ma ogromne znaczenie dla zdrowia i komfortu. Neutralne światło (ok. 4000-4500K) najlepiej sprawdza się podczas nauki, bo jest przyjazne dla oczu i sprzyja koncentracji. Lampki oferujące różne tryby oświetlenia, w tym ciepłe światło do relaksu i chłodne do pobudzania, są coraz powszechniejszym rozwiązaniem, dlatego wybierzcie model na lata i różne potrzeby.

01.

Sypialnia

Jak dobrać rozmiar kołdry?

Dobór rozmiaru kołdry do wielkości powierzchni spania jest kluczowy, żeby porządnie się wyspać. Standardowe kołdry pojedyncze dostępne od ręki mają wymiar 160 x 200 cm. Ten rozmiar bielizny pościelowej doskonale się sprawdzi, gdy w łóżku śpi jedna osoba. Jeśli na co dzień śpisz w duecie, ale wolicie mieć osobne przykrycie w nocy, wybierz dwie kołdry o wymiarach 140 x 200 lub 160 x 200 cm. Ta opcja może się jednak nie sprawdzić, gdy macie do dyspozycji jedynie rozkładaną kanapę z niedużą powierzchnią spania. Dla pary, która chce korzystać podczas snu z jednej wspólnej kołdry i dysponuje przestronnym dwuosobowym łóżkiem, dobrym wyborem będzie przykrycie o wymiarach 220 x 200 cm.

Bielizna pościelowa powinna być wystarczająco duża, aby zapewnić komfortowy sen podczas nocnego odpoczynku. Warto więc dodać około 40-60 cm do szerokości materaca, czyli przy powierzchni spania o wymiarach 160 x 200 cm idealna będzie kołdra w rozmiarze 220 x 200 cm.

02.

03.

Pranie

Jak dbać o jeansy?

Miłośnicy jeansów często skarżą się, że ich ulubione spodnie szybko tracą kolor i fason. Po zaledwie kilku praniach w pralce odzież z jeansu sprawia wrażenie mocno zużytej i odbarwionej.

Zanim wrzucimy jeansy do pralki, sprawdźmy na wewnętrznej metce, jaka temperatura prania jest zalecana przez producenta odzieży. Czarne, grafitowe i granatowe spodnie często tracą kolor, jeśli pierzemy je w zbyt wysokiej temperaturze i na jeansach pojawiają się nieestetyczne przebarwienia. Dzieje się tak, ponieważ włókna tkanin rozluźniają się i barwnik zaczyna się wypłukiwać. Jeansy powinniśmy prać w krótkim cyklu (30 lub 45 minut) i w niskiej temperaturze – optymalna wynosi 30 °C. Nawet jeśli producent rekomenduje wyższą temperaturę prania, lepiej tego nie robić. Nie musimy się obawiać, że pranie w zbyt niskiej temperaturze nie przyniesie zadowalającego efektu. Dostępne w sklepach dobrej jakości i odpowiednio dobrane płyny piorące dobrze sobie poradzą nawet z uporczywymi plamami. Zbyt wysoka temperatura prania może sprawić, że odzież się skurczy i zdefasonuje. Warto również zwrócić uwagę na prędkość wirowania bębna – zalecamy ustawić na panelu pralki maksymalnie 800 obrotów na minutę.

04.

Ogród

Sadzenie tulipanów jesienią

Tulipany to jedne z najbardziej popularnych wiosennych kwiatów. Żeby się nimi cieszyć wiosną, trzeba je posadzić jesienią.

Wybierz miejsce, które jest słoneczne wiosną. Latem może być zacienione. Oznacza to, że tulipany możesz sadzić np. pod drzewami lub krzewami, które zrzucają liście na zimę. Usuń chwasty i przekop ziemię. Dodaj do niej kompost. Możesz też kupić mączkę bazaltową (to naturalny, mineralny nawóz – bez problemu kupisz go przez internet) i również dodać do ziemi. Cebule tulipanów (i innych kwiatów) można sadzić w specjalnych, plastikowych koszykach (kupisz je w sklepach ogrodniczych). To dobre rozwiązanie, jeśli w ogrodzie jest problem z nornicami.

Ważne jest to, jak głęboko sadzi się tulipany. Posadzone zbyt głęboko wypuszczą liście, ale nie zakwitną, a za płytko – mogą przemarznąć albo przewracać się. Ale spokojnie, jest prosta zasada: głębokość sadzenia to wysokość cebulki razy trzy (chyba że masz ciężką ziemię, to wtedy pomnóż ją przez dwa). Tulipany mają cebulki różnej wielkości, więc trzymanie się tej zasady jest najskuteczniejsze. Ważne jest to, jak ułożysz cebulkę, bo musi się znaleźć w ziemi „zielonym do góry". Problem w tym, że zielonego nie widać. Co zrobić? To też łatwe: cebulkę ułóż węższą stroną do góry.

FOT. 123RF/KATARZYNA LASZCZAK

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ MODA

Pilotka damska regularnie, od wielu sezonów, **wraca do mody i podbija serca kobiet**. Skutecznie ochroni przed zimnem w jesienne dni, ale też jest po prostu modna i pasuje do różnych stylizacji

RETROMODA

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

FOT. 123RF

Kurtka pilotka kojarzy się głównie z elementem męskiej garderoby, tymczasem również w damskim wydaniu wygląda bardzo modnie i oryginalnie. Świetnie uzupełnia casualowe stylizacje

Kurtka pilotka damska to jedno z tych okryć wierzchnich, po które można sięgnąć niemal zawsze, gdy nie wiadomo, co na siebie narzucić, wychodząc z domu. Wywodzi się z męskiego ubioru lotniczego, ale od lat jest niezastąpionym elementem damskiej mody. Wykonana z wysokiej jakości materiałów, często z dodatkiem ocieplenia, dzięki czemu sprawdza się doskonale w chłodniejsze dni. Występuje w różnych wersjach, co pozwala dostosować ją do indywidualnych potrzeb i preferencji.

Jej historia wiąże się z lotnictwem

Kurtka pilotka, jak sama nazwa wskazuje, związana jest z pracą pilota. Początkowo była to odzież jedynie męska, choć po latach zawładnęła również kobiecymi sercami. Jej początki sięgają czasów sprzed II wojny światowej. Pochodzi ona od modelu kurtki A-2, którego używano w amerykańskiej armii. Jego produkcję rozpoczęto w 1932 roku. Tego okrycia używali piloci, ale również obsługa naziemna oraz nawigatorzy. Skutecznie chroniło przed wiatrem i chłodem. Tak jak w obecnej modzie, tak i wtedy pilotka występowała w różnych wersjach kolorystycznych – głównie w brązach i czerni. Posiadała też ciepłą podszewkę, najczęściej w innym kolorze niż warstwa wierzchnia.

Pilotki to najczęściej krótkie kurtki, choć nie jest to żelazną zasadą. Charakteryzują się wykonaniem ze skóry (współcześnie może być to skóra ekologiczna), a także grubą podszewką z kożuszka. Miewają duże kieszenie, a na końcu rękawów zazwyczaj występują ozdobne paski, które kiedyś chroniły przed wiatrem. Modne obecnie są wersje w czerni, szarości, ciemnym brązie i kolorze karmelowym.

Modny i wygodny wybór. Można ją nosić na wiele sposobów

Pilotka damska co kilka lat wraca do modowych trendów. Warto więc mieć ją w swojej szafie i nawet jeśli przestanie być na topie, nie oddawać jej ani nie sprzedawać, ponieważ najprawdopodobniej już za kilka sezonów znów będzie widoczna na ulicach. Sprawdzi się również u pań, dla których to wygoda, a nie moda – jest na pierwszym miejscu, ponieważ dzięki podszewce zapewnia komfort i ciepło.

Jak więc nosić kurtkę pilotkę damską, by uzyskać modny look? Istnieje wiele sposobów na zestawienie jej z innymi elementami garderoby.

● **W stylu casual chic**. Idealna na co dzień kurtka pilotka świetnie komponuje się z jeansami i klasycznymi trampkami bądź białymi sneakersami . Jeśli jednak będzie chłodniej, polecamy kowbojki czy też botki na grubej podeszwie. Wybierając się na spacer, zakupy albo na spotkanie z przyjaciółką, do pilotki możesz dobrać luźny sweter lub bluzkę. Do całości pasują okulary przeciwsłoneczne. Idziesz do biura i potrzebujesz czegoś bardziej eleganckiego? Wybierz proste spodnie i koszulę albo jesienną sukienkę, a do outfitu dobierz mokasyny albo loafersy. Do pilotki będą też pasowały spodnie o luźniejszych nogawkach i oversize'owa bluzka lub koszula.

● **Wieczorowa elegancja**. Kurtka pilotka może być również elementem stylizacji wieczorowej. Zestaw ją z ołówkową spódnicą lub z dopasowanymi spodniami oraz szpilkami – to nietypowe połączenie przyciągnie uwagę na każdej imprezie.

W ostatnim czasie modne jest zestawienie kontrastowych materiałów i krojów. Jeśli nie brak ci odwagi, możesz pilotkę narzucić na delikatną, jedwabną sukienkę, a do tego dobrać obcasy. Masywne buty, na przykład na platformie, będą świetnie równoważyć charakterystyczną górę.

● **Sportowy look**. Kurtka ta doskonale wpisuje się w modę sportową. Noszona z legginsami , sportowym topem i adidasami stworzy outfit sportowy, a zarazem wpisujący się w trendy. Możesz też połączyć ją z dresami oraz bluzą sportową.

Anna Moyesowicz

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ PODRÓŻE

Wraz z końcem wakacji popularne kurorty w kraju żegnają tłumy wczasowiczów, co jednocześnie jest szansą na wyjazd dla tych, którzy nie przepadają za ściskiem i hałasem. **Co można robić nad polskim morzem po sezonie?**

WYCIECZKA

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

WRZESIEŃ W NADMORSKIEJ SCENERII JEST CZASEM PEŁNYM UROKU

B

Bałtyk jesienią ma wiele do zaoferowania. To magiczna pora roku, kiedy morze zachwyca mieniącymi się kolorami, a plaże stają się oazą spokoju. Jeśli zastanawiasz się, czy warto wybrać się nad polskie morze jesienią, oto kilka powodów, które przekonają cię do zorganizowania weekendowej wyprawy.

Największą zaletą wybrzeża jesienią jest spokój i brak tłumu turystów. Jeśli nie lubisz tłumów na plaży, zdecydowanie warto odwiedzić morze po sezonie letnim. Puste plaże i szum fal tworzą niezapomniany klimat. Spacerując przy brzegu morza, można cieszyć się zachodami słońca w romantycznej atmosferze.

Bałtyk jesienią to także doskonałe miejsce na korzystanie z dobroczynnych właściwości morskiego powietrza. W tym okresie nad morzem wydziela się największa ilość jodu, co korzystnie wpływa na zdrowie. Jod ma pozytywny wpływ na układ odpornościowy, reguluje pracę tarczycy oraz wspiera wiele procesów w organizmie,dlatego jesienią warto wdychać morskie powietrze.

Jesień to również idealna pora na aktywność na świeżym powietrzu. Spacery po plaży, jazda na rowerze czy nawet nordic walking – to tylko niektóre z propozycji spędzenia czasu w ruchu. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu jest nie tylko zdrowa, ale także pozwala cieszyć się pięknem nadmorskich krajobrazów.

Korzystne ceny i polowanie na bursztyn

Jesień to czas, gdy nad morzem ceny są bardziej przyjazne dla portfela. Od noclegów po jedzenie – wszystko jest tańsze niż w sezonie letnim. Mniejsza ilość turystycznych atrakcji i sklepów zachęca do oszczędzania. Jeśli planujesz wrócić znad morza z nienaruszonym budżetem, jesień to idealna pora na wizytę nad Bałtykiem.

Jesienią znane i lubiane atrakcje turystyczne są bardziej dostępne. Molo w Sopocie, akwarium w Gdyni czy latarnie morskie nie są oblegane przez tłumy turystów, co oznacza, że można je zwiedzać bez konieczności stania w długich kolejkach. To idealna okazja, by spędzić więcej czasu na ciekawym odkrywaniu okolicznych miejsc. Największą zaletą wybrzeża jesienią jest fakt, że możecie cieszyć się spokojem i brakiem tłumu turystów.

Jeśli unikacie przeciskania się na plaży między ręcznikami i parawanami, to jesień nad morzem będzie dla was idealna.

To także czas na poszukiwanie bursztynu. Nad Bałtykiem o tej porze roku można znaleźć prawdziwe skarby. Szczególnie podczas sztormów, kiedy wzburzone fale wyrzucają na plażę to cenne złoto Bałtyku. Polowanie na bursztyn to fascynujące zajęcie, które przynosi nie tylko

FOT. 123RF

Wiatrak w Świnoujściu pochodzi z XIX wieku i od samego początku jest ważnym punktem nawigacyjnym w tej części Bałtyku

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ PODRÓŻE

● **Wypoczynek nad Bałtykiem wczesną jesienią jest korzystny nie tylko dla zdrowia, ale także dla ducha** ● Warto odwiedzić opustoszałe kurorty, poszukać bursztynów na plaży, pooddychać powietrzem przesiąkniętym jodem ● **Jesienią ceny nad morzem są przyjemniejsze dla portfela**

piękne znaleziska, ale także radość z odkrywania skarbów morza.

Jesień nad Bałtykiem to czas pełen spokoju, zdrowia, aktywności na świeżym powietrzu i atrakcyjnych cen. To również okres, w którym można cieszyć się urokami nadmorskich miejscowości, zwiedzając je bez długich kolejek. Dla tych, którzy lubią polować na bursztyn, to doskonała pora na znalezienie cennych skarbów morza. Jeśli zastanawiasz się, gdzie spędzić jesienny weekend nad morzem, odwiedzenie wyspy Wolin,Łeby czy Trójmiasto jest znakomitym wyborem. To lokalizacje, które we wrześniu prezentują się magicznie i oferują wiele atrakcji dla turystów.

Świnoujście

Wielu osobom Świnoujście kojarzy się z serialem „Klangor", szerokimi plażami i słynnym wiatrakiem będącym symbolem całego polskiego wybrzeża. Mało kto jednak wie, że Świnoujście jest jedynym miastem w Polsce położonym aż na trzech wyspach. To Wolin, Uznam i Karsibór. Jednak łącznie w granicach miasta są aż 44 wyspy i Zalew Szczeciński. To wszystko sprawia, że z powierzchnią lądową i morską sięgającą prawie 200 kilometrów kwadratowych Świnoujście jest 9. pod względem wielkości miastem w Polsce.

Zwyczajowo przyjmuje się, że to właśnie w Świnoujściu są najszersze plaże w Polsce. Dzielnica Nadmorska z promenadą, wspomnianym wiatrakiem (oficjalna nazwa to Stawa Młyny), promenadą i deptakami znajduje się na wyspie Uznam. Stawa (czyli znak nawigacyjny) znajdująca się przy ujściu Świny do morza to ulubiony cel spacerów licznych turystów, również dlatego, że to właśnie tam można podziwiać wchodzące i wychodzące z portu wielkie promy i różne statki. W Dzielnicy Nadmorskiej warto zwrócić uwagę na ciekawą architekturę oraz zajrzeć do parku Zdrojowego.

Łeba

Wczesnojesienna pogoda jest łaskawa zarówno dla tych, którzy marzą o cichym wypoczynku na plaży, jak i dla spragnionych przygód odkrywców mogących przemierzać tam malownicze szlaki Słowińskiego Parku Narodowego. Park słynie ze swoich niesamowitych krajobrazów – można się tu poczuć niemal jak na Saharze. Iluzję wzmacnia fakt, że w Słowińskim Parku Narodowym możemy oglądać ruchome wydmy przemieszczające się na wschód o kilka metrów rocznie.Szczególnie warto odwiedzić największą w Polsce wydmę, zwaną Łącką Górą, wysoką na około 42 metry.

W miejscowości Osetnik koło Łeby na szczycie wydmy wznosi się wysoka na 30 m latarnia morska, jedna z dwóch w Polsce skonstruowanych w całości z metalu (druga jest w Jastarni). Można ją zwiedzać, a z tarasu widokowego rozciąga się wspaniała panorama okolicy.

Trójmiasto

Jeśli lubicie spędzać czas aktywnie, Trójmiasto stoi przed wami otworem. Jesienią, kiedy Gdańsk, Sopot i Gdynię opuszczą tłumy, miasta ukazują swe prawdziwe oblicza. Spokojne plaże, przepiękne rowerowe szlaki oraz mnóstwo zabytków i atrakcji bez długich kolejek to tylko kilka powodów, dla których warto odwiedzić nadmorskie kurorty poza sezonem.

Półwysep Helski

Kiedy w środku lata żar leje się z nieba, mało kto ma ochotę na zwiedzanie – to idealny pretekst do tego, by odwiedzić Półwysep Helski właśnie we wrześniu. Hel słynie z wielu atrakcji turystycznych. Odwiedzający mogą cieszyć się pięknymi plażami, zabytkami militarnymi, portem jachtowym oraz latarnią morską. To miejsce oferuje różnorodne doświadczenia, przyciągając turystów od wielu lat.

Krynica Morska

Niezapomniany weekend nad polskim morzem można spędzić też w Krynicy Morskiej, która jest najdalej wysuniętą na wschód miejscowością na wybrzeżu. Jeżeli szukacie miejsca idealnego na podziwianie wrześniowych pejzaży nad Bałtykiem, Krynica Morska sprawdzi się idealnie, będąc jedną z najlepszych tego typu lokalizacji.

Kołobrzeg

Kołobrzeg jest kolejnym miastem, które latem pęka w szwach od ogromu odwiedzających je turystów. Jeśli nie przepadacie za tłumami, wybierzcie się tam na początku jesieni. Kołobrzeg nazywany jest „miastem, które uzdrawia", na jego terenie mieści się bowiem około 30 ośrodków uzdrowiskowych.

Bałtyk jesienią to także doskonałe miejsce na korzystanie z dobroczynnych właściwości morskiego powietrza. W tym okresie nad morzem wydziela się największa ilość jodu, co korzystnie wpływa na zdrowie. Jod ma pozytywny wpływ na układ odpornościowy, reguluje pracę tarczycy oraz wspiera wiele procesów w organizmie

FOT. 123RF

Jesień nad polskim morzem to czas, który zachwyca mieniącymi się kolorami przyrody i spokojem, jakiego nie zaznamy w lecie

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ HISTORIA

Agresja Niemiec na Polskę we wrześniu 1939 roku okazała się sukcesem III Rzeszy Niemieckiej. Nie wszędzie. **Wojciech Rodak** opisuje, w których miejscach Polacy powstrzymali Wehrmacht

RETROSPEKCJA

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

TRZY NAJWIĘKSZE BITWY POCZĄTKU WOJNY

Pamiętnego 1 września 1939 roku wojska III Rzeszy rozpoczęły operację „Fall Weiss". Na Polskę ruszyło 1,8 miliona żołnierzy mających do dyspozycji 2,8 tysiąca czołgów, 3 tysiące samolotów i 10 tysięcy dział.

Do obrony swego terytorium II Rzeczpospolita wystawiła około miliona żołnierzy korzystających z 880 czołgów, 400 samolotów i 4,3 tys. dział. To podawane w każdym podręczniku do historii zestawienie pokazuje, jak miażdżąca była przewaga niemieckiej machiny wojennej. Mimo to podczas trwającej pięć tygodni kampanii Polacy zdołali kilkakrotnie powstrzymać huraganowe uderzenie blitzkriegu, a nawet przeprowadzić wypad na niemiecką stronę granicy. Oto trzy najbardziej spektakularne starcia z pierwszych dni września 1939 roku.

Kawaleria bije czołgi

Według niemieckiego planu 4. Dywizja Pancerna, dowodzona przez gen. Georga-Hansa Reinhardta, miała się wbić klinem między polskie armie „Łódź" i „Kraków", a następnie ruszyć drogą katowicką na Warszawę. 15 tys. żołnierzy jednostki dysponowało olbrzymią siłą ognia. Mieli 324 czołgi, 101 samochodów pancernych i motocykli, a także przeszło 40 haubic.

Nad ranem 1 września pancerniacy Wehrmachtu ruszyli wykonać swoje zadanie. Około godziny 8 w okolicy Mokrej, wsi w pobliżu Częstochowy, patrol rozpoznawczy niespodziewanie natrafił na polskie linie obronne. Został ostrzelany z dział przeciwpancernych. Niemcy wycofali się, tracąc cztery czołgi.

W Tomaszowie Mazowieckim marsz 4. Dywizji został powstrzymany przez Wołyńską Brygadę Kawalerii dowodzoną przez płk. Juliana Filipowicza. 8-tysięczny oddział kilkanaście godzin wcześniej został przywieziony pod zachodnią granicę z Kresów. Składał się niemal wyłącznie z konnych wyposażonych w 128 ckm-ów, 87 karabinów przeciwpancernych, 4 tankietki, 8 samochodów opancerzonych, 15 armat 75 mm i 24 przeciwpancerne działa Boforsa. Te ostatnie ułani rozmieścili na skrzydłach swoich pozycji. Były one doskonale wstrzelone w teren. Niemcy zauważyli to i wezwali wsparcie. Na linie wołyniaków posypał się grad pocisków armatnich. Zbombardowały ich także samoloty.

O godz. 10 pancerniacy Reinhardta znów ruszyli na Polaków. Próbowali ich osaczyć, kierując natarcie na luki w ich pozycjach. Czołgom udało się nawet zrobić wyłom w liniach obrońców, zdobyli też jedno ze stanowisk artylerii, i wtedy na pomoc kawalerzystom przyszedł pociąg pancerny „Śmiały". Z pobliskiej linii kolejowej otworzył zaporowy ogień do tanków. Niemcy znów musieli się wycofać, zostawiając na polu bitwy kolejnych kilkanaście zniszczonych maszyn oraz wielu rannych i zabitych.

Kolejne szturmy 4. Dywizji, około południa i po godz. 15, także zakończyły się jej porażką. Ułani początkowo oddawali im pole, po czym tak manewrowali swoją artylerią przeciwpancerną, że przeciwnik pod jej celnym ogniem musiał rejterować, tracąc kolejne czołgi i ludzi.

O godz. 18 oddziały Wołyńskiej Brygady Kawalerii zaczęły się powoli wycofywać. 2 września płk Filipowicz otrzymał rozkaz odwrotu na wschód, w okolice Piotrkowa Trybunalskiego.

W czasie starć pod Mokrą wołyniacy odnieśli zwycięstwo. Zgodnie z rozkazem „sypnęli trochę piasku" w mechanizm blitzkriegu, niszcząc przy okazji przeszło 100 pojazdów wroga, w tym kilkadziesiąt czołgów. W walkach padło około 500 żołnierzy Wehrmachtu. Straty kawalerzystów były dużo mniejsze: pochowali około 200 kolegów i utracili, w wyniku ostrzału lub ucieczki, około 300 koni. Przede wszystkim pokazali, wbrew obiegowym opiniom i niemieckiej propagandzie, że wyposażona w działa przeciwpancerne kawaleria może stawić czoła wojskom pancernym.

Wypad na Wschowę

Polskie założenia obronne z września 1939 r. nie przewidywały podejmowania zasadniczej walki na południowo-zachodnich rubieżach kraju. Rozmieszczone w pasie Rawicz – Leszno – Kościan oddziały Wielkopolskiej Brygady Kawalerii, dowodzonej przez gen. Romana Abrahama, miały za zadanie prowadzenie działań osłonowych, umożliwiających koncentrację pułków Armii „Poznań". Zrobiły jednak dużo więcej.

1 września Leszno, w którym znajdowały się ważny węzeł kolejowy i koszary, zostało ostrzelane przez hitlerowską artylerię z drugiej strony granicy. Jednocześnie w mieście do akcji wkroczyli niemieccy dywersanci. Przypuścili szturm na garnizon. Szybko zostali spacyfikowani przez żołnierzy 55. Pułku Piechoty i baonu Obrony Narodowej. Kilkunastu zdrajców padło trupem. Kilku sąd polowy skazał na karę śmierci. Poza tym miasto dwukrotnie szturmowały oddziały landwehry i grenzschutzu, ale – napotkawszy silny opór – wycofały się z powrotem za granicę, do Fraustadt (dziś Wschowa).

W tej sytuacji gen. Abraham postanowił 2 września zaatakować przeciwnika na jego terenie. Rozkaz dla grupy wypadowej brzmiał: odrzucić siły nieprzyjaciela i ostrzelać Fraustadt.

Małą ofensywę przygotowano modelowo. Najpierw za granicę, pod Wschowę, przeniknęli kawalerzyści zwiadowcy, którzy nadawali meldunki o ruchach wroga drogą radiową. Z góry teren był lustrowany przez samoloty.

W godzinach przedpołudniowych na zachód ruszyła grupa wypadowa. Jej trzon stanowiła 2. Kompania Leszczyńskiego Pułku Piechoty kpt. Edmunda Lesisza, wspomagana przez pluton artylerii kpt. Ludwika Snitki, pluton ckm i pluton samochodów pancernych. Od południa osłaniać ich miał szwadron czołgów TKS i pluton kolarzy, a od północy pluton ułanów.

O godz. 16 kompania Lesisza znalazła się po niemieckiej stronie granicy. Najpierw zlikwidowała strażnicę grenzschutzu pod wsią Geyersdorf. Potem polska artyleria zaczęła ostrzeliwać zabudowania tej miejscowości. Wśród znajdujących się tam żołnierzy niemieckich wybuchła panika. Przerodziła się ona w popłoch, gdy ujrzano zbliżające się polskie czołgi rozpoznawcze. Piechota Lesisza, prawie nie napotykając oporu, zajęła wieś i ruszyła dalej na Wschowę. Jednocześnie armaty Snitki zaczęły prowadzić ostrzał miasta – pociski spadły m.in. na tamtejszy garnizon. Niedługo potem do przedmieść dotarli polscy zwiadowcy. Po krótkiej walce wzięli do niewoli siedmiu niemieckich żołnierzy.

I na tym „ofensywa wschowska" się zakończyła. Po zapadnięciu zmroku gen. Abraham wydał rozkaz wycofania grupy wypadowej w kierunku Leszna. Już po polskiej stronie doszło wtedy do osobliwego incydentu. Powracający żołnierze Lesisza zostali wzięci za wkraczające oddziały Wehrmachtu. W Święciechowie miejscowi Niemcy, wyposażeni we flagi ze swastyką i transparenty, wylegli na ulicę, by ich powitać. W odpowiedzi Polacy aresztowali co bardziej zaangażowanych demonstrantów.

Cała operacja może nie skończyła się strategiczną wiktorią, ale dla ludzi Abrahama miała wielkie znaczenie – ich morale mocno podskoczyło. W następnych bojach września Wielkopolska Brygada Kawalerii wykazała się męstwem i skutecznością. Nie przegrała żadnej bitwy podczas walk odwrotowych w kierunku stolicy, wreszcie wzięła udział w obronie Warszawy.

Guderian kontra Raginis

Jedna z najbardziej dramatycznych bitew września rozegrała się w okolicach Wizny. Tutaj, nad bagnistym rozlewiskiem Biebrzy i Narwi, w dwudziestoleciu międzywojennym zbudowano rozciągnięte na przestrzeni 10 km umocnienia, w których skład wchodziło siedem lekkich i dwa ciężkie schrony bojowe. Te skromne fortyfikacje miały ryglować jedyną w tamtym rejonie drogę prowadzącą z Łomży do Białegostoku.

We sierpniu 1939 r. odcinek ten obsadzono około 720 żołnierzami i oficerami. Na całe ich uzbrojenie składało się pięć armat 75 mm, 24 ckm-y, 18 rkm-mów i dwie rusznice przeciwpancerne Ur. Załogą odcinka dowodził 31-letni kpt. Władysław Raginis, oficer elitarnego batalionu KOP „Sarny".

Tym skromnym siłom przyszło zetrzeć się w boju z XIX Korpusem Pancernym dowodzonym przez samego gen. Heinza Guderiana, twórcę doktryny wojny błyskawicznej, który parł z Prus Wschodnich w kierunku Brześcia. Korpus liczył 43 tysięcy żołnierzy i oficerów. Dysponowali oni

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ HISTORIA

● Polska przegrała wojnę obronną w 1939 r., ale Wojsko Polskie kilka razy pokazało najeźdźcom, na co stać polskiego żołnierza
● Pod Mokrą, Wschową i Wizną przeciwnik krwawił mocniej niż Polacy **● Trzy bitwy, które przeszły do legendy**

Niemieckie czołgi Panzerkampfwagen II forsują Narew, próbując zdobyć polskie pozycje pod Wizną

FOT. DOMENA PUBLICZNA

450 czołgami oraz setkami dział i moździerzy. Oczywiście w razie potrzeby mogli też liczyć na wsparcie lotnictwa.

7 września pierwsze niemieckie zagony pancerno-motorowe dotarły pod Wiznę. Po zachodniej stronie Narwi doszło do pierwszych starć. Potem czołgi próbowały przejechać przez most na tej rzece. Wtedy polscy żołnierze wysadzili go, po czym ogniem ckm-ów zlikwidowali wszystkich wehrmachtowców, którzy byli już po drugiej stronie przeprawy we wsi Włochówka.

8 września na umocnione pozycje Polaków spadło prawdziwe morze ognia. Samoloty Luftwaffe trzykrotnie zbombardowały bunkry i pozycje obrońców w Kurpikach, Górze Strękowej i Kiełczynie. Artyleria ostrzeliwała je niemal bez przerwy. Mimo to polscy kanonierzy celnym ogniem zdołali powstrzymać atak Wehrmachtu od strony Biebrzy. Odparto także kolejny szturm na nadnarwieńską Włochówkę. Zabudowania miejscowości doszczętnie spłonęły w wyniku intensywnych walk i ostrzału.

9 września do Wizny przybył gen. Guderian, by osobiście objąć dowodzenie kompromitująco przeciągającym się natarciem. Przerzucił na drugą stronę Narwi wiele czołgów. Za nimi ruszyła piechota. Taktyka Niemców była prosta: załogi tanków otaczały wykryte schrony, a wtedy piechurzy wdzierali się w głąb polskich pozycji. Saperzy zakładali na betonowe konstrukcje ładunki i obrzucali gniazda ckm granatami, dopóki nie wybili załogi danego schronu. I tak w krwawych walkach unieszkodliwiano kolejne polskie punkty oporu.

„7 września pierwsze niemieckie czołgi dotarły pod Wiznę, próbując przejechać przez most na Narwii. Wtedy polscy żołnierze wysadzili go, po czym ogniem ckm-ów zlikwidowali wszystkich wehrmachtowców

10 września bronił się już tylko jeden z nich – na Strękowej Górze. To tutaj przebywał od przeszło pół doby ciężko ranny kpt. Raginis. O godz. 10 pojawił się u niego niemiecki parlamentariusz. Zapowiedział mu, że jeśli nie podda załogi, to wszyscy jego wzięci do niewoli żołnierze zostaną rozstrzelani. Polski oficer wiedział już, że jego ludzie są wycieńczeni walką, że brakuje amunicji i nie ma żadnych perspektyw na przybycie odsieczy. W związku z tym zdecydował się skapitulować. Jednak nie poszedł do niewoli: gdy ostatni z jego żołnierzy opuścił bunkier, rozerwał się granatem.

Bitwa pod Wizną stała się symbolem bohaterskiej postawy polskich żołnierzy września. Nazywa się ją polskimi Termopilami. Jak najbardziej trafnie – szacuje się, że tę batalię ze 720 żołnierzy przeżyło najwyżej stu.

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ PRZYRODA

Eukaliptus kojarzy się z okazałym drzewem, które rośnie w ciepłym klimacie i częściej zrzuca korę niż liście. Okazuje się jednak, że **niektóre gatunki eukaliptusów można uprawiać w domu** jako rośliny doniczkowe

PAMIĘTAJCIE O OGRODACH

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

Eukaliptus w doniczce. To pachnące drzewko można uprawiać w domu!

Większości z nas eukaliptus kojarzy się z misiem koalą uwieszonym na jego gałęziach lub pniu. Ma jednak sporo innych cech – to między innymi jedno z najwyższych drzew świata. Eukaliptus, który mierzy „jedynie" kilkadziesiąt metrów, często jest uznawany za niskie drzewo. Rekord został pobity przez okaz eukaliptusa królewskiego rosnącego w Australii (stan Victoria): drzewo to miało ponad 112 m wysokości. Przestało istnieć na początku XX wieku. Kto zachwyca się urodą eukaliptusa, może sprawić sobie taką roślinę w doniczce. To eukaliptus w wersji mini, który w warunkach domowych raczej nie zakwitnie, ale i tak może być ozdobą pomieszczenia.

Eukaliptus doniczkowy, czyli eukaliptus niebieski (górski)

Eukaliptusy mają ponad 700 gatunków. Najbardziej znany jest eukaliptus gałkowy (eukaliptus właściwy, Eucalyptus globulus), który wykorzystuje się ze względu na właściwości lecznicze. Z kolei z rekordowych rozmiarów słynie wspomniany już eukaliptus królewski.

Jednak w sprzedaży do uprawy doniczkowej najczęściej spotyka się eukaliptus Gunna (Eucalyptus gunnii), zwany też eukaliptusem niebieskim lub górskim.

Jak wygląda eukaliptus niebieski?

W naturze eukaliptus niebieski jest drzewem o smukłym pniu i dość luźnym pokroju. Może dorastać do 30 m wysokości, co wśród eukaliptusów czyni go raczej niezbyt wysokim. W doniczce może osiągnąć 2-3 m wysokości. Eukaliptus niebieski ma liście o niebieskawym zabarwieniu – stąd właśnie jego nazwa. Co ciekawe, wytwarza on dwa rodzaje liści: u młodych roślin są mocno zaokrąglone i pozbawione ogonków, te starsze (kilkuletnie) są zaś wydłużone i spiczasto zakończone. Kiedy się je rozetrze, wydzielają charakterystyczny zapach. Gałązki z młodymi liśćmi eukaliptusa niebieskiego oraz popielatego (Eucalyptus cinerea) są często wykorzystywane we florystyce jako dodatek do bukietów.

Ceni ciepło i dużą ilość światła

Eukaliptus niebieski pochodzi z Tasmaniii, gdzie klimat jest cieplejszy i bardziej wilgotny niż u nas. Tym bardziej więc powinien odpowiadać mu mikroklimat panujący w mieszkaniu i temperatura pokojowa.

Latem eukaliptus doceni ciepło, jednak zimą może mieć chłodniej – najlepiej 12-16 stopni Celsjusza. Przez cały rok potrzebuje jak największej ilości światła. Okres lata może spędzić na balkonie lub na tarasie. Eukaliptus można posadzić w uniwersalnej ziemi do kwiatów doniczkowych. Trzeba jednak pamiętać o drenażu, wykładając dno doniczki keramzytem – wtedy nadmiar wody nie będzie zalegał na jej dnie.

FOT. GETTY IMAGES

W doniczkach najczęściej uprawia się eukaliptus niebieski (eukaliptus Gunna). Ta roślina wygląda bardzo oryginalnie

Regularne podlewanie to podstawa

Należy zadbać o regularne podlewanie rośliny zwłaszcza wiosną oraz latem. Inaczej szybko zacznie marnieć – listki będą się zwijać i usychać. Im młodszy eukaliptus, tym mniej jest odporny na suszę. Jednak nie wolno przedobrzyć z podlewaniem, ponieważ korzenie eukaliptusa zaczną gnić. Podłoże powinno być wilgotne, ale nie mokre! Koniecznie trzeba też zadbać o dość wysoką wilgotność powietrza. Dobrym rozwiązaniem jest postawienie nawilżacza powietrza w sąsiedztwie eukaliptusa w doniczce. W sezonie grzewczym ciepło bijące od grzejnika i wysuszone powietrze mogą spowodować, że eukaliptus zmarnieje, warto więc w sezonie grzewczym spryskiwać liście rośliny wodą.

Przycinanie i rozmnażanie

Istotne jest odpowiednie cięcie eukaliptusa w doniczce. To konieczne choćby z tego względu, że nieprzycinana roślina szybko dosięgnie sufitu i – rosnąc dalej – zacznie się przechylać. Eukaliptus w doniczce powinno się przycinać raz do roku, najlepiej wiosną. Nawet jeżeli ponad połowa pędów zostanie przycięta, roślina powinna dalej rozwijać się bez problemu. Takie dosyć drastyczne cięcie może natomiast spowodować, że następne pędy będą rosły silniejsze i liczniejsze.

Eukaliptusa można rozmnożyć z nasion. Najlepiej zrobić to wiosną, gdy dni są już dłuższe i słoneczne, co ma pozytywny wpływ na siewki. Nasiona należy rozłożyć w doniczce lub korytku wypełnionym 3-4-centymetrową warstwą wilgotnej ziemi, a następnie przykryć kolejną warstwą ziemi. Po upływie 2,5-3 miesięcy rośliny powinny wykiełkować, o ile zapewnimy im stałą temperaturę pokojową i regularne podlewanie. Gdy siewki będą miały 10-12 centymetrów wysokości (mniej więcej w połowie lata), można je przesadzić do osobnych doniczek lub do ziemi w ogrodzie.

Jeżeli na liściach drzewka uprawianego w domu pojawiają się żółte czy brązowe plamy i brązowieją też ich krawędzie, być może to znak, że roślinę zaatakował grzyb albo brakuje jej fosforu i potasu. W pierwszym przypadku konieczne będzie zastosowanie środka przeciwgrzybiczego, choć można też zacząć od oprysku z czosnku. W drugiej sytuacji zaleca się nawożenie eukaliptusa preparatem ze zwiększoną zawartością brakujących pierwiastków.

Sławomir Bobbe, Katarzyna Laszczak

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ MOTORYZACJA

Corolla Cross pojawiła się w Europie w 2022 roku, jednak nie trafiła w gusta klientów i sprzedaż była słaba. W ubiegłym roku Toyota zdecydowała się na zmianę designu i przeprowadziła lifting. **Wprowadziła też wersję GR Sport**

ON TO MOTO

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

K

Każdy ma swoją receptę na kompaktowego SUV-a, Toyota też. Najpierw był RAV4, który zadebiutował w 1994 roku, ale przez lata urósł i wymiarami ociera się teraz o klasę średnią. Współczesna generacja ma około 4,6 metra długości i kosztuje od 181 600 zł za hybrydę o mocy 185 KM z bezstopniową skrzynią biegów e-CVT.

Potem, w 2016 roku, Japończycy wprowadzili C-HR-a, który mierzy 4,36 metra i kosztuje obecnie od 119 800 zł za hybrydową wersję 1.8 o mocy 140 KM z bezstopniowym e-CVT, plasując się wielkością między segmentami B i C.

Dopiero później menedżerowie Toyoty zdecydowali, że powinien być jeszcze jakiś SUV pośrodku, między RAV4 i C-HR, i w 2022 roku wprowadzili na rynek Corollę Cross, która ma 4,46 metra długości i można powiedzieć, że jest pełnoprawnym kompaktem. Płyta podłogowa i rozstaw osi są co prawda takie same, jak w C-HR, ale Corolla Cross jest od C-HR o 10 cm dłuższa. Obecnie kosztuje od 143 800 zł za wersję 1.8 Hybrid z e-CVT. Jej główni konkurenci to między innymi Honda ZR-V, Mazda CX-30, Nissan Qashqai, Renault Austral, Skoda Karoq, Hyundai Tucson czy Kia Sportage.

Ja miałem okazję jeździć mocniejszą wersją 2.0 z napędem na cztery koła w wersji GR Sport, której ceny starują od 178 900 zł. Warto tu zwrócić uwagę, że w tym przypadku skrót „GR Sport" to raczej poziom wyposażenia. Co prawda auto w tej wersji oferuje obniżone o 10 mm zawieszenie oraz posiada tryb jazdy Sport, który zwiększa obroty, wyostrza reakcję silnika elektrycznego i zapewnia łopatki zmiany biegów zamontowane przy kierownicy, ale parametry samego silnika pozostały bez zmian. Toyota też sprytnie wygospodarowała niszę dla tego modelu, czyniąc wersję GR Sport jedyną Corollą Cross z napędem na wszystkie koła z zaawansowanym zawieszeniem z podwójnymi wahaczami zamiast standardowej belki skrętnej.

Układ napędowy składa się z dwulitrowego, czterocylindrowego silnika benzynowego (133 KM i 190 Nm) oraz silnika elektrycznego (112 KM i 206 Nm) z samoładującym się akumulatorem oraz z dodatkowego silnika elektrycznego z tyłu (40 KM i 84 Nm). Łączna moc układu hybrydowego wynosi 180 KM.

Kluczową cechą układu napędowego jest znana mi już z innych hybryd Toyoty bezstopniowa automatyczna skrzynia biegów (CVT), w tym przypadku e-CVT, która zapewnia liniowe przyspieszenie, ponieważ nie ma klasycznych, mechanicznych przełożeń ani sprzęgła. Zastosowano tu przekładnię planetarną z układem kół zębatych. Działa to trochę jak przerzutki w rowerze. Ale przy mocniejszym wciśnięciu pedału gazu silnik benzynowy pracuje na stałych wysokich obrotach i staje się zauważalnie głośny.Najlepszym sposobem na jazdę jest brak pośpiechu albo jazda w trybie całkowicie elektrycznym. Tak od wielu lat działają hybrydy Toyoty i są to zdecydowanie auta dla kierowców świadomych tego napędu, którzy w umiejętny sposób operują pedałem gazu. A, w razie potrzeby, przyspieszenie od 0 do 100 km/h zajmuje 7,6 sekundy, co czyni auto zaskakująco zrywnym.

Kabina Corolli Cross to proste i stonowane wnętrze, bez zbędnych ozdobników czy udziwnień. W wersji GR Sport jest kilka ciekawych detali, jak sportowa kierownica z czerwonymi przeszyciami i logo GR Sport, czerwone przeszycia na dźwigni od skrzyni biegów oraz na podłokietniku. Fotele z logo GR na zagłówkach wyglądają dobrze i równie dobrze trzymają ciało, chociaż są takie same, jak w innych modelach. Bagażnik oferuje od 433 do 1337 litrów przestrzeni ładunkowej, ale tylne siedzenia są dość ciasne – przynajmniej dla wyższych pasażerów. Mam 186 cm wzrostu i po ustawieniu fotela kierowcy w mojej pozycji zmieściłem się z tyłu, ale ledwo. Na krótkiej trasie dałbym radę, ale na dłuższej byłbym pod presją, aby zająć miejsce z przodu.

Całkiem sprytny jest napęd na cztery koła. Układ standardowo pozostawia silnik benzynowy i silnik elektryczny do obsługi przedniej osi, podczas gdy z tyłu znajduje się oddzielny silnik elektryczny. Dzięki temu samochód nadal zachowuje się w zakrętach jakby był tylko z napędem na przednie koła, ale w razie potrzeby załącza się elektrycznie tylna oś. GR Sport posiada również tryb Snow Extra, który optymalizuje układ napędowy pod kątem mokrej lub oblodzonej nawierzchni.

Podobnie jak wielu kierowców, którzy znają już hybrydy Toyoty, byłem ciekawy zużycia paliwa. Przejechałem samochodem moją ulubioną trasę z Warszawy na Półwysep Helski. Średnie zużycie paliwa wyniosło 6,2 litra/100 km, ale w zdecydowanej większości jechałem drogą ekspresową z prędkością 120km/h. W mieście Corolla Cross zużyła 4,5 l/100 km, na drogach podmiejskich przy 90 km/h – 4,1 l/100 km, a na autostradzie przy 140 km/h – 8,5 l/100 km. Muszę przyznać, że to bardzo przyzwoite wyniki.

Toyota Corolla Cross to samochód dla osób ceniących niskie koszty eksploatacji i bezawaryjność. Ma bardzo oszczędny układ hybrydowy, ale sportowe elementy w odmianie GR Sport to głównie stylistyka. Auto w 2022 r. otrzymało najwyższą ocenę 5 gwiazdek w badaniach Euro NCAP. Niezależna organizacja konsumencka Consumer Reports dwukrotnie wskazała Corollę Cross z napędem hybrydowym 5. generacji jako najbardziej wydajnego i ekonomicznego SUV-a w swojej kategorii. Model został wyróżniony za imponująco niskie średnie zużycie paliwa oraz dynamikę hybrydy.

FOT. AURELIUSZ MIKOS

Corolla Cross w wersji GR Sport ma 19-calowe felgi, dach w kolorze czerni fortepianowej i obniżone o 10 mm zawieszenie. Pod maską kryje układ napędowy składający się z 2-litrowego, czterocylindrowego silnika benzynowego i silnika elektrycznego

Toyota Corolla GR Sport, czyli w poszukiwaniu sportowego wizerunku i niskiego zużycia paliwa

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ ARCHEO

Od stanu bibliotek w powojennej Polsce, przez informację o samolocie, który zgubił bombę, po podręcznikowy szał związany z początkiem roku szkolnego – m.in. o tym pisały przed laty gazety **5 września**

Z NASZYCH STRON

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

Dziennik Popularny nr 201, 3-5.09.1976

Cukrownie przed kampanią

Przygotowania przemysłu cukrowniczego, do rozpoczynającej się za kilka dni kampanii przerobu buraków z tegorocznych zbiorów są w zasadzie zakończone. Cukrownie starannie przygotowały się do tegorocznej kampanii. Oprócz zaplanowanych wcześniej zadań inwestycyjnych i remontowych, opracowano programy przedsięwzięć technicznych, mających na celu maksymalne usprawnienie przerobu buraków, niedopuszczenie do strat produkcyjnych i osiągnięcie, jak najwyższej wydajności cukru.

W pierwszej fazie kampanii cukrownie będą przerabiać buraki znajdujące się jeszcze w pełni biologicznego rozwoju. Dlatego też w tym okresie powinny być dostarczane do cukrowni tylko ilości surowca, niezbędne do utrzymania ciągłości procesu produkcyjnego. Naruszenie tej żelaznej zasady powoduje podwójne straty. Z jednej bowiem strony utracony jest przyrost korzenia, a z drugiej wczesne buraki zgromadzone w pryzmach bardzo szybko tracą cukier.

Innym problemem, który zadecyduje o wynikach kampanii jest organizacja skupu buraków. W unowocześnienie bazy technicznej zainwestowano w br. 550 mln złotych.

Wszystkie problemy związane z rozpoczynającą się za kilka dni kampanią były z bm. tematem krajowej narady aktywu polityczno-społecznego i gospodarczego przemysłu cukrowniczego w Gnieźnie, woj. poznańskie.

1976

Dziennik Bałtycki nr 212, 5.09.1956

Nylon, perfumy i wino przywiózł m-s „Prosna"

Do portu szczecińskiego wrócił z kolejnej podróży liniowiec PZM „Prosna". W swoich ładowniach m/s „Prosna" przywiózł kilkaset kilogramów barwników z Rotterdamu, dwie tony francuskich win, pół tony wyrobów nylonowych, 8 ton szkła gąbczastego, kilkaset kilogramów olejków eterycznych, 55 kg perfum i wiele innych kosmetyków.

1956

Dziennik Zachodni nr 244, 5.09.1946

Stan bibliotek w Polsce

1 książka na 11 mieszkańców

Warszawa (PAP). Wedle danych uzyskanych od Naczelnika Wydziału Bibliotek Ministerstwa Oświaty Józefa Janiczka, posiadamy w kraju po pożodze wojennej **1.844 bibliotek powszechnych**, obejmujących około 2 mil. 200 tysięcy tomów. W miastach istnieje 1168 bibliotek liczących około 2 miliony tomów, wsie posiadają 676 bibliotek, obejmujących z górą 260.000 tomów. Zważywszy, że wieś zamieszkuje 16.200.000 (69 proc.) ludności, 1 książka wypada na 60 mieszkańców wsi (przed wojną na 24 mieszkańców).

Miasta posiadają 7.400.000 (31 %) mieszkańców czyli, że 1 książka wypada przeciętnie na 4 mieszkańców (przed wojną 2 książki na 3 mieszkańców).

Rozpatrując te dane w skali ogólno-krajowej, przyjąwszy liczbę ludności kraju — 24 miliony, 1 biblioteka przypada na ca 13.000 mieszkańców i **1 tom na ca 11 mieszkańców** (przed wojną na 5 mieszkańców).

Znaczne różnice zachodzą w zaopatrzeniu w książkę poszczególnych terenów. Ziemie dawne posiadają 1.900.000 tomów na 18.600.000 mieszkańców, czyli 1 tom, przypada na 9 mieszkańców. Ziemie Odzyskane posiadają 265.000 tomów na 5.000.000 mieszkańców, czyli 1 tom przypada na ca 20 mieszkańców.

Jeśli chodzi o podział bibliotek według ich właścicieli, to stan jest następujący: samorząd posiada 372 biblioteki, liczące 1.056.000 tomów, organizacje społeczne 529 bibliotek — 270.000 tomów, bibliotek dochodowych jest 221 — 371.000 tomów, innych 637 — 444.000 tomów, zakłady przemysłowe posiadają 85 bibliotek liczących 40.000 tomów.

Biblioteki samorządowe, których na ogólną ilość 1844 jest 327 — 20% (przed wojną 3 proc.) stanowią dzisiaj silną pozycję, mającą doniosłą rolę do odegrania w całokształcie naszej polityki bibliotecznej.

Działalność organizacyjna samorządu idzie w dwóch kierunkach: organizowania bibliotek powiatowych i gminnych. Bibliotek powiatowych istnieje obecnie 114, liczą one 157.000 tomów, przeciętnie przypada na 1 bibliotekę 1.370 tomów. Bibliotek gmin wiejskich jest 131 — liczących 36.000 tomów, przeciętnie przypada na bibliotekę 270 tomów. Bibliotek gmin miejskich jest 127, które liczą 864.000 tomów, przeciętnie przypada 7.000 tomów na 1 bibliotekę

1946

Kurier Lubelski nr 206, 5.09.1996

❒ Podręcznikowy szał trwa od kilku dni

❒ Moda na bohaterów z Beverly Hills

Przeboje i braki w tornistrze

Z kupnem podręczników większość rodziców i licealistów zwlekała do września. Dopiero teraz dokładnie wiadomo jakie książki będą obowiązywać. Ośmioklasiści i świeżo upieczeni licealiści muszą wydać na książki najwięcej.

- Większe zainteresowanie podręcznikami obserwujemy od poniedziałku - **mówi Jolanta Studzińska, zastępca kierownika z księgarni przy Bernardyńskiej.** - A prawdziwe oblężenie przeżywamy popołudniami, gdy młodzież wychodzi z III LO.

Na brak frekwencji nie narzekają też i inne placówki tej branży. W księgarniach Oświata, którym patronuje Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, handel książkami odbywa się przez cały rok, ale teraz właśnie trwają podręcznikowe żniwa, no i nie obyło się bez problemów.

- Najgorzej jest z podręcznikami dla szkół zawodowych. Tu brakujących tytułów jest najwięcej - **stwierdza Helena Palejczuk, właścicielka księgarń Oświata.** - Z podręcznikami do szkół ogólnokształcących jest lepiej. Wprawdzie część nakładów się wyczerpała, ale są już dodruki. Niektórych książek jeszcze wcale nie było. Np. dopiero w tym tygodniu mamy dostać geografię do klas VII szkół podstawowych.

Według wyliczeń księgarzy najwięcej na książki wydają uczniowie z siódmych i ósmych klas szkół podstawowych, bo ok. 70 - 90 zł oraz świeżo upieczeni licealiści. Ci muszą liczyć się z wydatkiem przekraczającym 100 zł.

- Jeśli uwzględnimy zbiory zadań, atlas, to koszty kupna książek wyniosą 140 zł - wylicza Helena Palejczuk z Oświaty przy Kunickiego.

Tymczasem w sklepach papierniczych zrobiło się spokojniej. Już tylko nieliczni uzupełniają braki w tornistrach. Według handlowców w Mini-Maxie, hitem tego sezonu były zeszyty, których okładki zdobiło zdjęcie bohaterów z serialu Beverly Hills. Oferta plecaków i tornistów też została solidnie przetrzebiona. Niektóre wzory cieszyły się niezwykłą popularnością i zniknęły błyskawicznie. Do takich należały plecaki z napisem Benetti.

(dam)

1996

Głos Pomorza nr 207, 5.09.1986

Amerykański samolot zgubił bombę

Bonn (PAP). Jeden z bombowców należących do amerykańskich sił stacjonujących w RFN zgubił podczas ćwiczebnego lotu bombę. Szczęściem bomba była również ćwiczebna i nie zawierała ładunku wybuchowego.

Do wypadku doszło w miejscowości Oberumelsdorf (na południu RFN), w pobliżu amerykańskiego poligonu Siegenberg. 11-kilogramowa bomba spadła do ogródka przy jednym z domów, nie raniąc nikogo.

1986

Głos Pomorza nr 207, 5.09.1986

Obraz J. Malczewskiego za 1 mln 700 tys. zł

„Portret mężczyzny z orłami" Jacka Malczewskiego, który trafił do salonu krakowskiej Desy prawie pół roku temu, ciągle jeszcze nie znalazł nabywcy. Kwota dwóch i pół miliona złotych odstrasza chętnych, łącznie z muzeami. Właściciel obniżył więc cenę: najpierw na 2 mln, wreszcie na 1,7 mln zł. Może teraz kupi obraz muzeum okręgowe w Radomiu, które interesuje się także płótnem Stanisława Kamockiego „Kwitnące ziemniaki", wycenionym na 800 tys. zł. (PAP)

1986

Głos Pomorza nr 207, 5.09.1986

W „Płytolenie"

Punkty skupu lnu przeżywają szczyt. Przerobem lnu zajmuje się koszaliński „Płytolen". Po odzyskaniu włókna lnianego z pozostających paździerzy produkuje się płyty. Dzienna produkcja dochodzi do 120 metrów sześciennych. Płyty paździerzowe kupują między innymi przemysł meblowy oraz budownictwo. **(kar)**

Na zdjęciach: 1. **Janina Godlewska** i **Aniela Tłuczek** podają słomę lnianą. 2. **Janina Malczewska** odbiera włókno. 3. **Władysław Rembisz** szlifuje płyty paździerzowe.

Fot. K. Ratajczyk

1986

FEDERACJA BIBLIOTEK CYFROWYCH

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ ŚWIAT WOKÓŁ NAS

Jak wskazują eksperci, **wypalenie zawodowe to złożony problem**, który często bywa bagatelizowany. Objawia się m.in. problemami z koncentracją i zaangażowaniem w obowiązki zawodowe oraz brakiem efektów z wykonywanej pracy

ZROZUMIEĆ DZIŚ

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

Organizm potrzebuje więcej niż wakacji. Tak zaczyna się wypalenie zawodowe

W

Wypalenie zawodowe przejawia się przez poczucie psychicznego wyczerpania. Osoby, które go doświadczają, skarżą się, że nie mają siły ani energii. Mogą też obserwować u siebie fizyczne symptomy, takie jak bóle głowy, bezsenność czy obniżona odporność prowadząca do częstego łapania infekcji. Chociaż wypalenie zawodowe bywa mylone z depresją, to nie jest klasyfikowane jako jednostka chorobowa i ma inne przyczyny. U jego źródła leży praca.

W 2019 r. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała, że wypalenie zawodowe „to syndrom wynikający z przewlekłego stresu w miejscu pracy, który nie został skutecznie opanowany".WHO podkreśla, że „wypalenie zawodowe to zjawisko, które występuje w kontekście zawodowym i określenie to nie powinno być stosowane do opisu doświadczeń w innych obszarach życia". Światowa Organizacja Zdrowia dodaje, że wypalenie zawodowe ma trzy cechy. Są to: uczucie wyczerpania lub spadku energii,coraz większe dystansowanie się do swojej pracy, poczucie negatywizmu lub cynizm związany z pracą,zmniejszona skuteczność zawodowa.

Jeden lub dwa urlopy w roku nie zapewniają pełnej regeneracji

Tradycyjny urlop wykorzystywany raz lub dwa razy w roku może nie wystarczyć do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jak wskazuje Aleksandra Penza, psycholożka z Uniwersytetu SWPS, kluczowe znaczenie mają również regularne, codzienne formy odpoczynku.

Praca może wywoływać wysoki poziom pobudzenia i stresu niezależnie od stanowiska czy miejsca wykonywania obowiązków. Długotrwałe napięcie osłabia odporność psychiczną, zdolność podejmowania decyzji oraz rzetelność i dokładność działania.

– Brak systematycznej regeneracji może prowadzić m.in. do wypalenia zawodowego. Codzienne rutyny związane z odpoczynkiem mają duże znaczenie dla naszego dobrostanu psychicznego – podkreśla Aleksandra Penza.

Optymalny urlop powinien trwać od 10 do 14 dni

Według przywołanych przez ekspertkę badań najwyższy poziom dobrostanu przypada około ósmego dnia wypoczynku. Z tego powodu optymalny urlop powinien trwać od 10 do 14 dni.

Znaczenie ma także powrót do obowiązków. Psycholożka zaleca stopniowe zwiększanie obciążenia po urlopie zamiast natychmiastowego przechodzenia do pełnej intensywności pracy.

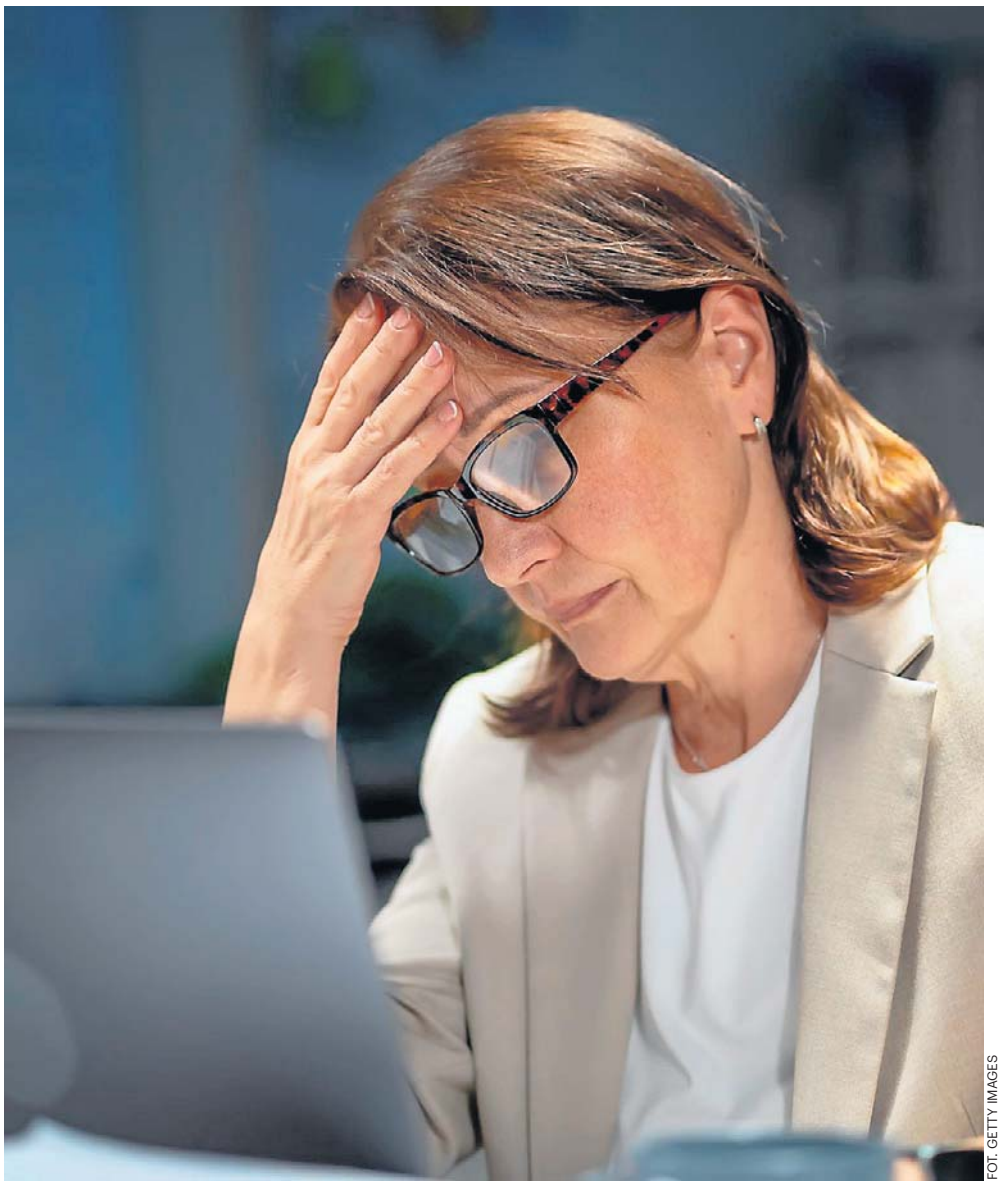
Sam czas wolny nie gwarantuje jednak regeneracji. Wypoczynek nie powinien polegać przede wszystkim na przeglądaniu mediów społecznościowych lub serwisów informacyjnych. Chociaż ciało pozostaje wtedy często nieruchome, mózg wciąż intensywnie przetwarza dużą liczbę bodźców.

Ekspertka odwołuje się do modelu DRAMMA, który opisuje sześć elementów sprzyjających skutecznemu odpoczynkowi. Pierwszym jest psychiczne odłączenie się od pracy. Oznacza ono nie tylko zaprzestanie wykonywania obowiązków, ale także unikanie służbowych wiadomości, poczty elektronicznej i myślenia o zadaniach.

Drugim elementem jest relaks, czyli działania o niskiej intensywności, które pomagają zmniejszyć pobudzenie organizmu. Może to być spacer, joga lub ćwiczenia oddechowe.

Kolejnym składnikiem jest autonomia rozumiana jako możliwość samodzielnego decydowania o sposobie spędzania wolnego czasu. Zdaniem psycholożki urlop nie powinien polegać na realizowaniu napiętego planu ani zwiedzaniu kolejnych miejsc pod presją.

Model obejmuje również rozwijanie umiejętności przez aktywności zapewniające satysfakcję i niewielkie wyzwanie. Może to być jazda na rowerze, wspinaczka lub czytanie książek. Dwa ostatnie elementy to poczucie sensu wynikające z działania zgodnego z własnymi wartościami oraz przynależność budowana przez kontakt z bliskimi.



FOT. GETTY IMAGES

Wypalenie zawodowe może dawać objawy bardzo podobne do depresji, dlatego łatwo pomylić oba problemy

Wypalenie zawodowe może utrudniać koncentrację i podejmowanie decyzji

Jednym z najważniejszych elementów wypalenia zawodowego jest wyczerpanie fizyczne i emocjonalne. Pierwsze objawy poznawcze mogą obejmować problemy ze skupieniem uwagi, częstsze popełnianie błędów oraz odkładanie trudnych decyzji.

Z czasem mogą pojawić się frustracja, zniechęcenie i ograniczenie kontaktów w pracy. Sygnałem ostrzegawczym bywa także cynizm, zobojętnienie lub negatywne nastawienie do współpracowników i klientów.

Długotrwałe zmęczenie może mieć również objawy fizyczne, takie jak bóle głowy i kręgosłupa, problemy ze snem oraz napięcie w okolicy karku. Wystąpienie takich dolegliwości może mieć różne przyczyny i nie przesądza samo w sobie o wypaleniu zawodowym.

Dobrostan pracowników może wspierać ich zaangażowanie

Zdaniem ekspertki coraz więcej przedsiębiorstw dostrzega związek między dobrostanem pracowników a ich podejściem do obowiązków zawodowych. Osoby odczuwające większą satysfakcję z pracy i lepiej oceniające swój dobrostan mogą bardziej angażować się w wykonywane zadania.

Regularna regeneracja nie powinna więc ograniczać się do jednego długiego wyjazdu. Znaczenie mają również krótsze przerwy, codzienne odłączanie się od obowiązków oraz sposób wykorzystywania czasu wolnego.

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ FOTO

Budowa huty Katowicerozpoczęła się w 1972 roku. Cztery lata później uruchomiono jej „serce”. 2 grudnia rozpalono wielki piec, a dzień później po raz pierwszy spłynęła z niego surówka. Tydzień później ruszyła stalownia

FOT. ARCHIWUM DZ

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 a0f5655d1d

▶ SPORT

W szachy nauczyła się grać w wieku 10 lat, jej pierwszym trenerem był jej ojciec Jan Brustman. **Agnieszka Brustman** w czasie swojej szachowej kariery zanotowała wiele międzynarodowych sukcesów

LIGA MISTRZÓW

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

TRZECIA POLKA W HISTORII Z TYTUŁEM ARCYMISTRZYNI SZACHOWEJ

W okresie dominacji reprezentantek ZSRR na szachownicach świata Agnieszka Brustman próbowała przełamać ich hegemonię

FOT. GERHARD HUND

Agnieszka Brustman, lat 64
Szachistka, wielokrotna mistrzyni Polski, arcymistrzyni od 1986 roku, sędzia klasy międzynarodowej, trenerka szachowa.

Nie samym sportem człowiek żyje... Przekonała nas o tym jedna z najlepszych szachistek w historii tego sportu w naszym kraju – Agnieszka Brustman. U szczytu kariery, w 1988 roku, 26-latka trafiła bowiem na... plan filmowy. Zagrała rolę symultanicznej szachistki u Krzysztofa Kieślowskiego w kultowym, ale trudnym w odbiorze „Dekalogu I" (do muzyki Zbigniewa Preisnera). W 1985 roku, po awansie do turnieju pretendentek do tytułu mistrzyni świata, w plebiscycie „Przeglądu Sportowego" na najlepszego sportowca roku Angieszka Brustman uzyskała aż 151 000 głosów i zajęła 8. miejsce! Rok później uzyskała tytuł arcymistrzyni.

Arcymistrzyni szachowa (WGM – Woman Grandmaster) to najwyższy kobiecy tytuł szachowy przyznawany przez Międzynarodową Federację Szachową (FIDE). Do nadania wymagane jest zdobycie odpowiedniej liczby punktów rankingowych (norm) w turniejach międzynarodowych. Jest to tytuł dożywotni. Pierwszą w polskich szachach została Hanna Ereńska-Radzewska w 1981 roku, ostatnimi Michalina Rudzińska i Alicja Śliwicka (2024 rok).

Rodzina o szachowych tradycjach

Agnieszka Brustman urodziła się 31 lipca 1962 roku w Warszawie. W szachy nauczyła się grać w wieku 10 lat. Jej pierwszym trenerem był tata Jan Brustman, który przez kilkadziesiąt lat zajmował się szkoleniem młodych adeptów „królewskiej gry" i był organizatorem wielu imprez szachowych.

W rodzinie Brustmanów w szachy grali wszyscy. Nic dziwnego, że od pewnego momentu podczas rozgrywek zaczęła kibicować ojcu starsza córka, przyszła arcymistrzyni – Agnieszka Brustman. Pan Jan zaszczepił jej zamiłowanie do romantycznych szachów i do bezkompromisowej walki w otwartych pozycjach. Również młodsza córka, Edyta Brustman-Gawarecka , osiągnęła mistrzowski poziom gry – występowała w finałach mistrzostw Polski seniorek.

Poznała siłę radzieckich szachów

Do najważniejszych turniejów w karierze Agnieszki Brustman trzeba zaliczyć turnieje pretendentek, których zwyciężczyni rozgrywa następnie mecz o tytuł mistrzyni świata z obrończynią tego tytułu. Były to czasy absolutnej dominacji reprezentantek ZSRR.

W 1988 roku Brustman grała w Związku Radzieckim w turnieju 8-osobowym z siedmioma zawodniczkami z ZSRR, nie mając tak dobrych warunków zakwaterowania i wypoczynku, jak rywalki. Jak wspomina Agnieszka Brustman: „Na turniej pretendentek w 1988 roku każda zawodniczka przyjechała z minimum 6-osobową ekipą, w skład której wchodziło 2-3 bardzo dobrych radzieckich arcymistrzów. To oni przygotowywali do rywalizacji reprezentantki ZSRR i analizowali odłożone partie. W teamie Polki były ledwie dwie osoby...

W turniejach pretendentek zajęła dwukrotnie 6. miejsce (1986 r. w Malmö i w 1988 r. w Ckaltubo w Gruzji, gdzie była jedyną zawodniczką spoza ZSRR), co wówczas odpowiadało siódmym pozycjom na świecie.

Agnieszka Brustman dziewięciokrotnie reprezentowała Polskę na olimpiadach szachowych. Ogromny sukces odniosła w 1980 roku w maltańskiej stolicy – Valletcie, zdobywając brązowy medal drużynowo (wraz z Hanną Ereńską-Radzewską, Grażyną Szmacińską i Małgorzatą Wiese) i srebro indywidualnie na IV szachownicy! 18-letnia debiutantka z Warszawy wygrała na szachownicy rezerwowej osiem z jedenastu partii!

Najwyższy ranking w karierze Agnieszka Brustman osiągnęła 1 stycznia 1997 roku – z wynikiem 2415 punktów zajmowała wówczas 17. miejsce na światowej liście szachistek FIDE.

Wyczynowo Agnieszka Brustman grała zasadniczo do 2003 roku. Potem bardziej skupiła się na pracy sędziego szachowego.

Jest absolwentką XXII Liceum Ogólnokształcącego na warszawskich Bielanach (podobnie jak m.in. Jacek Kuroń, Dariusz Rosati, Magda Gessler czy Agustin Egurrola). W 2004 roku ukończyła Szkołę Wyższą Psychologii Społecznej w Warszawie.

Paweł Wiśniewski

eprasa.pl a0f5655d1d

▶ **KSIĄŻKI**

● **Biografia Jarosława Iwaszkiewicza, jednego z najbardziej znanych prozaików polskich XX wieku** ● Autorka przedstawia jego sylwetkę przez pryzmat osób, z którymi utrzymywał relacje ● **Dużo o najbardziej znanych artystach lat PRL**

trzykropek

Proza Iwaszkiewicza miała szczęście do znakomitych reżyserów. Na jej podstawie powstały świetne filmy, które weszły na stałe do kanonu polskiej kinematografii. Bez trudu można wymienić ponad dwadzieścia adaptacji filmowych. Szczególne miejsce zajmują w tym gronie dwie ekranizacje wykonane przez Wajdę – „Brzezina" (1970) i „Panny z Wilka" (1979). Drugi film był nominowany do Oscara w kategorii „najlepszy film nieanglojęzyczny". Wajda zrobił jeszcze „Noc czerwcową" – spektakl telewizyjny z 2001 roku – oraz „Tatarak" (2009) z brawurową rolą Krystyny Jandy.

Inni reżyserzy również przenosili utwory Iwaszkiewicza na ekran. Jerzy Kawalerowicz zekranizował „Matkę Joannę od Aniołów" (1961), Jan Rybkowski – „Dom na pustkowiu" (1949), Jerzy Zarzycki – „Kochanków z Marony" (1966), Edward Żebrowski – „Dzień listopadowy" (1970), Barbara Sass – „Dziewczynę i gołębie" (1973), Janusz Majewski – „Straconą noc" (1973), Agnieszka Holland – „Wieczór u Abdona" (1975), Jerzy Domaradzki – tryptyk „Trzy młyny" (1984), Stanisław Różewicz – „Rysia" (1982), Kazimierz Kutz – „Sławę i chwałę" (serial z 1997 roku), a Andrzej Domalik – „Zygfryda" (1986) i „Nocne ptaki" (1992).

Jednak to właśnie z Wajdą połączyła Iwaszkiewicza głęboka więź. Początkowo była to raczej relacja mistrza i reżysera. Wajda był wielkim entuzjastą twórczości Iwaszkiewicza, uważał, że jego opowiadania są niezwykle „filmowe". Zawierają to, co w kinie sprawdza się najlepiej: precyzyjną narrację i bogaty rysunek (opis bohaterów). A dodatkowo reżysera przyciągało do nich mistrzowskie operowanie skrajnościami: młodość i starość, życie i śmierć, piękno i brzydota, mroźna zima i gorące lato...

Ich przyjaźń wzmacniała podzielana pasja do uprawianych zawodów: pisarza i reżysera. A także podobny sposób odczuwania świata. Przy Wajdzie pisarz czuł „puls życia", choć w tamtym czasie myślał już o sobie jako „starym człowieku". Wszedł w ostatnią dekadę życia. Doskwierała mu samotność, jakkolwiek do końca życia pełnił szereg funkcji, wciąż był prezesem Związku Literatów Polskich. Ale odczuwał, że budzi już mniejsze zainteresowanie otoczenia.

W marcu 1971 roku, w pierwszym z pięćdziesięciu siedmiu listów – tyle liczyła ich wspólna korespondencja – napisał: „Stary furman jak już nie może powozić, to pomaga bicze kręcić"2. Czuł, że nie może już „powozić", ale „kręcenie biczy" – przy Wajdzie – było interesujące. Od początku znajomości pisarz chciał być i był wsparciem merytorycznym dla reżysera.

Wajda natomiast znajdował się wówczas w połowie drogi zawodowej, a w zasadzie w najlepszym swoim okresie twórczym. W ciągu roku robił kilka filmów i pomimo że czuł mnóstwo ograniczeń wynikających ze sposobu funkcjonowania kinematografii w PRL, to jednak był sprawczy i skuteczny. Cierpiał na permanentny brak czasu, chętnie radził się Iwaszkiewicza w różnych kwestiach.

Pierwszy list wysłał Iwaszkiewicz z Palermo 23 marca 1971 roku i nawiązał w nim do twórczości kilku reżyserów, treści wybranych filmów, także obrazu Wajdy „Wszystko na sprzedaż". Komentował recenzję tego filmu z Włoch. Dowodził między innymi, że obrazy Polańskiego czy Skolimowskiego są oderwane od „gruntu". Odnosił się także do ekranizacji Brzeziny, którą obejrzał – sądząc po zapisie w dzienniku – 6 lipca 1970 roku.

W kolejnym liście wyraża zainteresowanie tym, co robi Wajda. Pyta o „Wesele", premiery teatralne. Gdy reżyser pisze, że planuje adaptację Mistrza i Małgorzaty Bułhakowa, to Iwaszkiewicz decyduje się na ponowną lekturę tej książki. Podobnie z Idiotą Dostojewskiego, którego czytał kolejny raz – „pod kątem filmowym".

W rewanżu Wajda opowiada mu o swojej pracy, która – jak pisał – „niestety tylko w małym stopniu i niedokładnie wiadomo kiedy jest pracą artystyczną. Normalny dzień, tydzień, miesiąc to użeranie się w sprawach organizacji, szczegółów, pozornie nic nieznaczących guzików".

Z korespondencji, jak również z notatek reżysera wynika, że Wajda z żoną Krystyną Zachwatowicz kilkakrotnie odwiedzili Stawisko. W notatkach z października 1974 roku filmowiec tak to opisał: „Kilka tygodni temu w Stawisku. Bardzo Stary człowiek pod ogromnym drzewem – to Pan Jarosław z żoną, a drzewo posadzili sami. To niewiarygodne w naszym kraju, żeby tacy ludzie w ogóle istnieli. Epoki minęły, a oni siedzą pod tym samym drzewem. Z tego trzeba się jednak u nas bardzo tłumaczyć. To jest temat do monologu. Bardzo starzy oboje"4. Sformułowanie to Wajda wziął z monologu scenicznego Kazimierza Brandysa Bardzo starzy oboje, który ukazał się w 1964 roku w „Twórczości".

Jakie są Pana refleksje na temat ostatnich tragicznych wydarzeń drogowych spowodowanych przez pijanych kierowców?

Wraz z kolejnymi listami relacja pisarza i reżysera staje się bardziej intymna i przyjacielska. Na kilka miesięcy przed śmiercią (w liście z 14 listopada 1979 roku) Iwaszkiewicz przyznał: „U mnie w dalszym ciągu b. smutno. Trzymam się tej ziemi jedną nitką, nitką smutku. Bardzo ciężka starość. Ale jakoś mnie twórcza wena nie opuszcza. Jeszcze można wytrzymać. Ściskam Was, Jarosław". A we wcześniejszym liście na powitanie pisze: „Drogi Andrzeju, Ty mój Kurosawo, Ty! Jak się cieszę z Twojej nagrody i że ciągle jesteś w «pierwszych rzędach»".

Cieszy się z sukcesów przyjaciela, ale jednocześnie użala się nad sobą i skarży, że dawno go nie widział i dodaje: „trzeba koniecznie korzystać z czasu, który nam jeszcze daje Najwyższy".

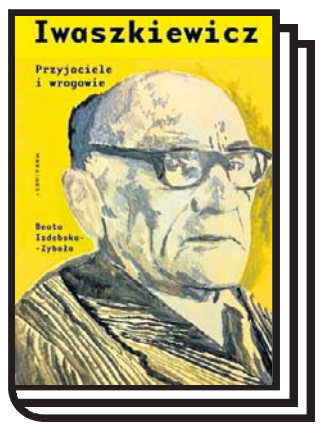
Iwaszkiewicz zmarł w marcu 1980 roku, Wajda przeżył go o trzydzieści sześć lat (zmarł w 2016). Po śmierci pisarza stworzył jeszcze dwie adaptacje jego utworów („Noc czerwcowa" i „Tatarak").

O pierwszym spotkaniu z twórczością Iwaszkiewicza opowiadał podczas Festiwalu Filmów Andrzeja Wajdy zorganizowanym w Muzeum im. Anny i Jarosława Iwaszkiewiczów w Stawisku w 2016 roku. Na moje pytanie o to odpowiedział: „Prozę Iwaszkiewicza moje pokolenie znało od zawsze". Ale wartość tej prozy, jak przyznał, poznał dopiero, gdy zaczął robić filmy. Wcześniej – jak tłumaczył – cierpiał z powodu zbyt małej ilości czasu. Wyjaśnił, że ze względu na wojnę, trudne warunki życia nie mógł zgłębić wszystkich książek, które chciał i powinien poznać. Dodał, że najpierw sięgnął po Brzezinę. „Nagle przeczytałem to opowiadanie i wiedziałem, że muszę ten film zrobić". Szybko również doszedł do wniosku, że to Daniel Olbrychski jest aktorem właściwym do wcielania się w postaci z Iwaszkiewicza.

Wajda wskazuje, że proza Iwaszkiewicza jest znakomitym materiałem dla filmowców, ponieważ z jednej strony obrazuje to, co jest dla nich najważniejsze: „prawdziwą sytuację życiową", „dramat ludzki pokazany poprzez ciekawe charaktery i realne, prawdziwe szczegóły", ale z drugiej strony filmowiec nie jest w stanie tego wszystkiego przenieść na ekran. Paradoksalnie „filmując prozę Iwaszkiewicza, nie robimy żadnego kina, tylko zmagamy się z samym życiem – z niemożliwością".

Istotna w tej prozie jest również wyrazistość postaci, a także scen, w których się one pojawiają. „Nie mówiąc już o dialogach, które są znakomite. Gdy robiłem film, to Jarosław nie pisał mi dialogów do filmu. Nie było to potrzebne, dialogi były gotowe".

Wajda mówił, że wielokrotnie wracał do Iwaszkiewicza, ponieważ jego proza pozwalała mu „chwycić w płuca powietrze", a brakowało mu go w dusznym klimacie PRL.

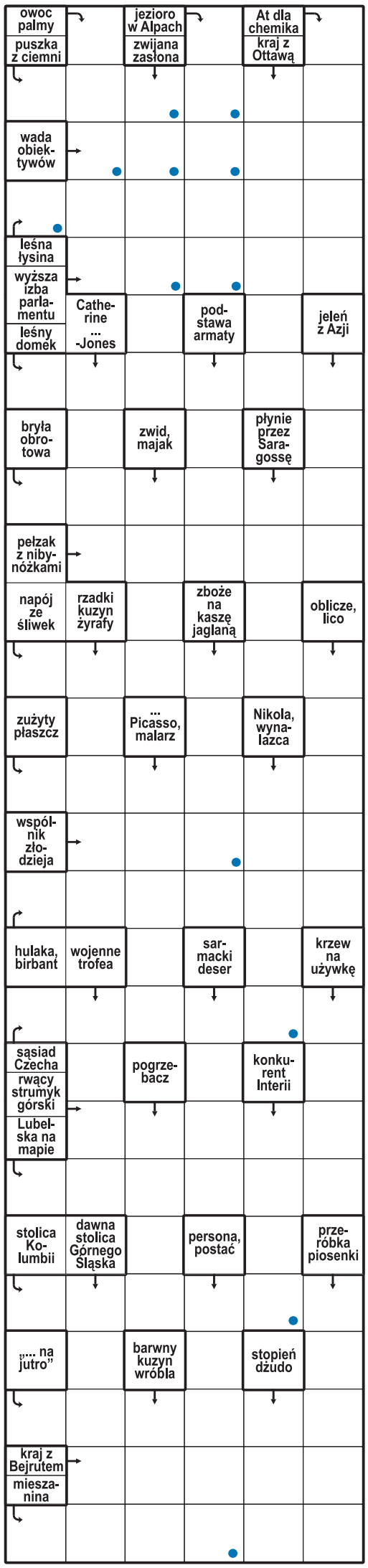


Beata Izdebska-Zybała „Iwaszkiewicz. Przyjaciele i wrogowie", wyd. Marginesy, Warszawa 2026, cena 74,99 zł

eprasa.pl a0f5655d1d

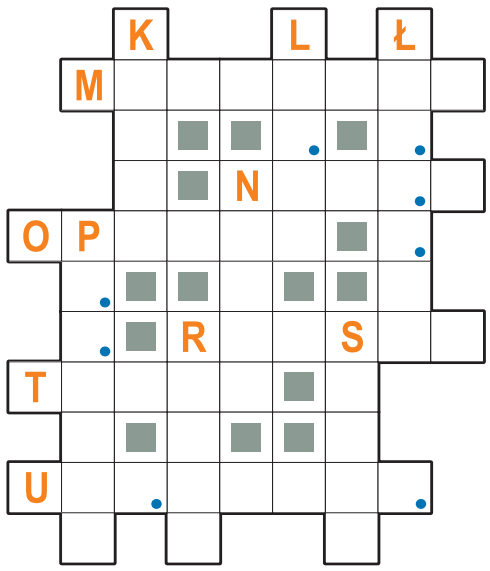
▶ KRZYŻÓWKI

Krzyżówka panoramiczna



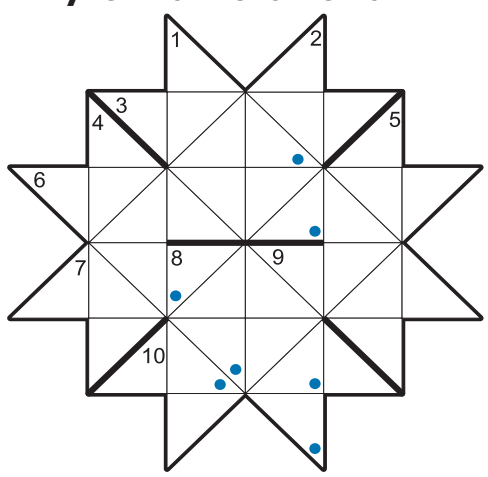
Litery z oznaczonych pól, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Alfabetka



Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
- płynie przez Roztocze
- pustynia w Izraelu
- szelma, hultaj
- mebel z półkami
- Pola, gwiazda kina niemego
- Buloński w Paryżu
- Koszałek z bajki
- rozjemca w sporze
- dawny gulden austro-węgierski
- kraj z Nairobi
- Natasza, aktorka i piosenkarka
- rzeka w Hadesie
- rumień lombardzki

Krzyżówka mozaikowa

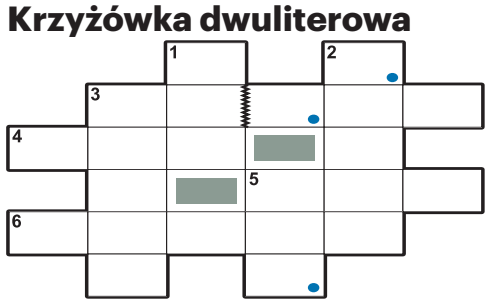


Litery w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
3) nad piwnicą,
6) narodowość Napoleona Bonaparte,
7) starszy szeregowy w artylerii,
10) wypoczynek po pracy.

Pionowo:
1) szkic, kontur,
2) czysta, żywa wełna,
4) np. adrenalina,
5) ślad po uderzeniu,
8) np. „Taniec z szablami”,
9) awantura, chryja.

Krzyżówka dwuliterowa

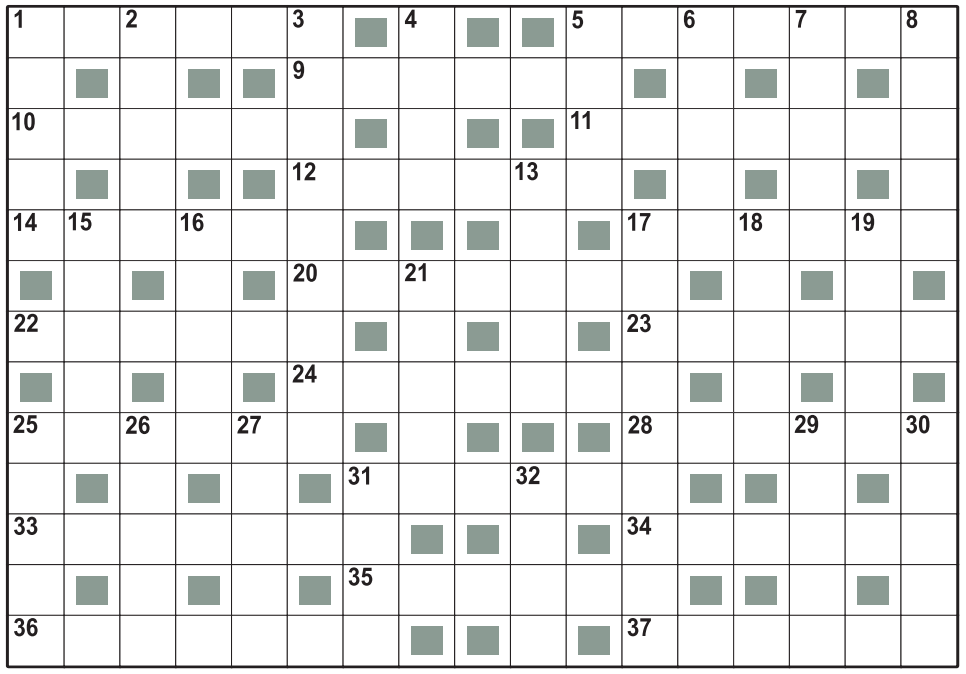


Pary liter w polach z kropką, czytane rzędami, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:
3) postać z tragedii Szekspira,
4) ustronne miejsce, odludzie,
5) współbrzmienie dwóch dźwięków,
6) obsługuje karabin.

Pionowo:
1) zwana jabłkiem Adama,
2) wielka kusza na podwoziu,
3) wśród posadzkarzy,
5) np. Władysław Strzemiński.

Bez czterech liter



W diagramie występuje 28 różnych liter polskiego alfabetu. Z brakujących należy ułożyć rozwiązanie: 4-literowy rzeczownik pospolity.

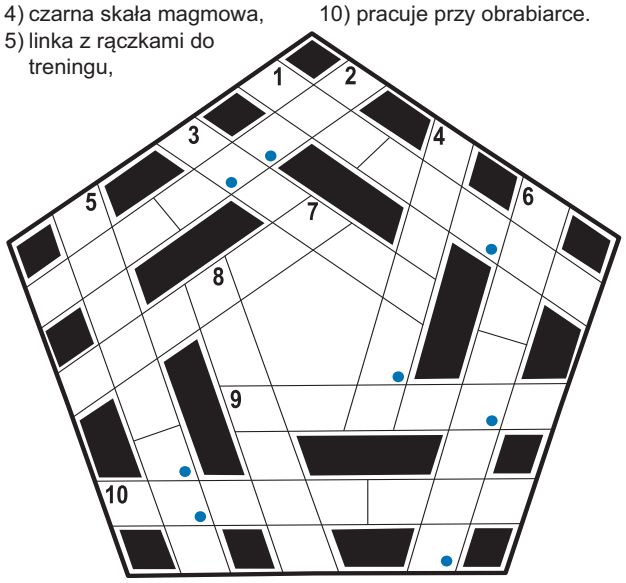
Poziomo:
1) dobry wojak z powieści,
5) huncwot, ladaco,
9) maszyna prosta,
10) warsztat kowala,
11) środki pieniężne,
12) zabiedzony koń,
14) figura geometryczna,
17) zaliczka, zadatek,
20) pojazd dla turystów,
22) zmywa lakier z paznokci,
23) Depardieu, aktor,
24) metalowa część uzdy,
25) grządka kwiatowa,
28) mnóstwo zajęć,
31) duży ptak drapieżny,
33) stanowcze domaganie się,
34) antonim wzlotu,
35) Kubica lub Gonera,
36) włoska pieśń miłosna,
37) łuk w architekturze.

Pionowo:
1) mieszkaniec Edynburga,
2) dba o porządek w szkole,
3) rodzaj pisanki,
4) doświadczony człowiek,
5) nietakt towarzyski,
6) domowa przybudówka,
7) odmiana delfina,
8) wyznanie wiary,
13) parada, rewia mody,
15) słuszność poglądu,
16) dragon z tyłu płaszcza,
17) wyprawił się po złote runo,
18) podwodny we flocie wojennej,
19) gody w akwarium,
21) litera greckiego alfabetu,
25) ... angielski,
26) manierka kolarza,
27) „biały” taniec,
29) pływa po jeziorze,
30) lalka, marionetka,
31) córka Kronosa i Rei,
32) część drzewa z korzeniami.

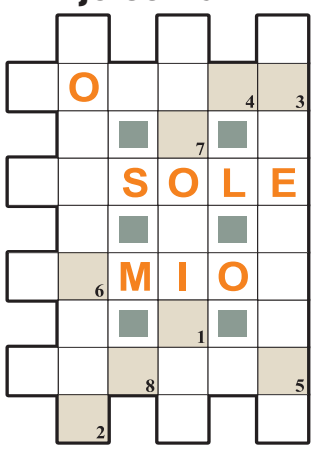
Krzyżówka pięciokątna

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

1) budowla obronna do zwiedzania w Krakowie,
2) wyrób z kaszy i krwi,
3) gore na złodzieju,
4) czarna skała magmowa,
5) linka z rączkami do treningu,
6) ironicznie o dobroczyńcy,
7) nadawana na poczcie,
8) podkreśla smak golonki,
9) maszyna do ubijania śniegu,
10) pracuje przy obrabiarce.



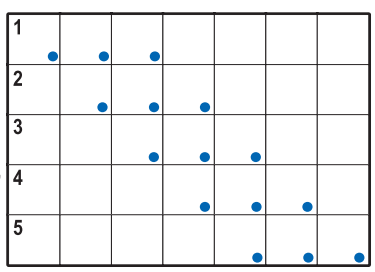
Minijoleczka



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 8, utworzą rozwiązanie.
W kolejności przypadkowej:
- autor „Świętoszka”
- dzielnica Oświęcimia
- działanie z sumą
- ojczyzna Maradony
- rozbijany na biwaku
- jeszcze nie ksiądz
- przedstawienie, spektakl

Logogryf

Litery w polach z kropką czytane rzędami, utworzą rozwiązanie: tytuł filmu.
1) warstwa pod posadzką,
2) jedna z błon płodowych,
3) bułka z szynką i serem,
4) wyższy duchowny katolicki,
5) szybka polka.



Rozwiązania

Krzyżówka panoramiczna: rekompensata; **alfabetka:** strzelba; **krzyżówka mozaikowa:** tabelka; **krzyżówka dwuliterowa:** armata; **Bez czterech liter:** myśl; **krzyżówka pięciokątna:** szklanka; **logogryf:** „Podwodna pułapka”; **minijoleczka:** serenada.

eprasa.pl a0f5655d1d

Te dni

IMIENINY OBCHODZĄ
5 WRZEŚNIA: Dorota, Wawrzyniec, Justyna, Teodor, Rozwita, Urban, Wiktoryna, Wiktoryn **6 WRZEŚNIA:** Beata, Eugeniusz, Michał, Tomasz, Eugenia, Albin, Bogdana, Zachary, Zachariasz **7 WRZEŚNIA:** Regina, Melchior, Ryszard **8 WRZEŚNIA:** Radosław, Maria, Adrianna, Adrian, Marianna, Alan, Adam, Zenon, Adriana, Sergiusz, Teofil, Nestor, Euzebiusz **9 WRZEŚNIA:** Piotr, Sergiusz, Jacek, Jakub, Aniela, Franciszek, Jan, Augustyn, Dionizy, Aureliusz **10 WRZEŚNIA:** Łukasz, Sebastian, Mikołaj, Piotr, Izabela, Antoni, Monika, Karol, Franciszek, Leon, Wiktor, Aldona **11 WRZEŚNIA:** Jacek, Dagna, Prot, Jan, Feliks, Wincenty, Teodora, Emilian, Jacenty, Aisza, Bonawentura

JEDYNA POLKA, KTÓRA WYGRAŁA W ALPEJSKIM PUCHARZE ŚWIATA
Dziś imieniny obchodzą panie o imieniu Dorota. To okazja, by przypomnieć sylwetkę znakomitej narciarki Doroty Tlałki-Mogore. Urodziła się 27 kwietnia 1963 r. w Zakopanem, zmarła 26 września 2025 r. Jako jedyna polska alpejka wygrała zawody Pucharu Świata, co miało miejsce w 1984 roku. Była wychowanką WKS Legii Zakopane. W latach 80. XX wieku wspólnie z siostrą Małgorzatą należały do ścisłej światowej czołówki w narciarstwie alpejskim. Startowała w igrzyskach olimpijskich w Sarajewie w 1984 roku i cztery lata później w Calgary. W tym drugim przypadku reprezentowała już Francję, bo wyjechała z Polski w 1985 roku razem z siostrą, gdzie wyszły za mąż za braci Mogore. Prócz startów w igrzyskach olimpijskich, Dorota Tlałka-Mogore była czterokrotną mistrzynią Polski.

CZAS NA SERIALE

„PIERWSZA MIŁOŚĆ"
Emilka zwierza się Marcie z tego, co zaszło między nią a Bartkiem. Przyjaciółka uważa, że jeśli nadal ich do siebie ciągnie, nie powinni tracić ani chwili więcej. W tym samym czasie Bartek przyznaje się Ilonie, co zrobił z Emilką. Po tej rozmowie dzwoni do byłej. Tymczasem kruchą równowagę między Kacprem a Marysia burzy wizyta Mariusza, który ujawnia niewygodne dla obojga fakty. Dochodzi do kolejnej kłótni. Kacper wychodzi zły, podczas gdy Marysia postanawia wyjechać z Kingą, aby nabrać dystansu. Melka i przyjaciele Białego wciąż czekają na jakąkolwiek informację o nim. Angelika jednak nie potrafi siedzieć bezczynnie. W desperacji idzie do jedynej osoby, która ma kontakty i może się czegoś dowiedzieć – do ojca. Bolesław chętnie pomoże córce, ale oczekuje czegoś w zamian... Marysia i Kinga odpoczywają w uroczym leśnym hoteliku, z dala od problemów. Recepcjonista Arek wyraźnie flirtuje z Kingą i proponuje jej wspólną wyprawę do lasu. Zainteresowanie przystojniaka podoba się Kindze. Ale czy to dobry moment na nowy rozdział w jej życiu? Bolesław triumfuje, mogąc przekazać córce wieści na temat Białego. W obecności Angeliki, a także Igi i Filipa, małżeństwo Olszewskich wchodzi w ostrą kłótnię. Eliza specjalnie prowokuje starcie, ma w tym swój ukryty cel – na ostatniej prostej przed rozwodem rozpaczliwie próbuje zebrać dowody przeciwko mężowi. Kacper przyjeżdża po Marysię i Kingę do leśnego hoteliku. Tym gestem chce zażegnać konflikt z żoną. Wyjeżdżając, Kinga bierze od recepcjonisty Arka numer telefonu. Tymczasem pod domem we Wrocławiu czeka na nią Janek. Ma jej coś ważnego do powiedzenia przed jutrzejszą rozprawą. Kazanowa po wypadku jest tak wredna i zgryźliwa, że Seweryn ucieka ze szpitala. Angelika oznajmia ojcu, że będzie zeznawać po stronie matki, mimo złożonej mu obietnicy.

Notatki na ostatki

HUMOR z zeszytów

Ranni żołnierze bez rąk i nóg uciekali przez zaminowane pola.

Morze jest słone, ponieważ pływają w nim śledzie.

Washington był prezydentem Stanów Zjednoczonych, a Lincoln – USA.

DO REDAKCJI: W NIESPEŁNA 8 MIESIĘCY KUPIONY PRZEZE MNIE MIKSER JUŻ DWA RAZY SIĘ ZEPSUŁ. CZY NIKT JUŻ NIE ROBI SPRZĘTÓW DZIAŁAJĄCYCH KILKA LAT?

mamy memy my

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Dostała gazem w twarz

● **Niewiele brakowało do tragedii podczas koncertu Małgorzaty Ostrowskiej w Białymstoku. Piosenkarka trzymała urządzenie do efektów specjalnych, gdy uwolnił się sprężony dwutlenek węgla i gaz trafił ją prosto w twarz, doprowadzając do upadku na scenę.**

FOT. SYLWIA DĄBROWA

Powrót po latach

● **Joanna Brodzik po 20 latach powraca do „Domu nad rozlewiskiem". Powieść Małgorzaty Kalicińskiej została wznowiona i przy tej okazji ukazał się również w wersji audio. Głosem produkcji została aktorka.**

Express BYDGOSKI
www.express.bydgoski.pl

Redaktor naczelna **Alicja Polewska**
Prezes Makroregionu **Marek Ciesielski**
Dyrektor biura reklamy oddziału **Agnieszka Perlińska**
Dyrektor marketingu oddziału **Katarzyna Jabłońska**

Redakcja, ul. Zamoyskiego 2, 85-063 Bydgoszcz
tel. 52 32 63 100
redakcja@express.bydgoski.pl
Druk Polska Press Oddział Poligrafia
85-438 Bydgoszcz, ul. Grunwaldzka 229

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

p.o. Prezes Zarządu Polska Press Grupy **Elżbieta Żuraw**
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.expressbydgoski.pl/tresci i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

eprasa.pl a0f5655d1d